

**КУРАШ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ**

***Тўраев Фаррух Ҳаким ўғли***

*Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги*

*Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли*

*катта ўқитувчиси*

[farruxtorayev555@gmail.com](mailto:farruxtorayev555@gmail.com)

***Аннотация:*** Ушбу мақолада кураш спорт турининг инсон саломатлиги ва соғлом турмуш тарзига таъсири таҳлил қилинади. Кураш билан мунтазам шугулланиш жисмоний ва руҳий саломатликни мустаҳкамлашда қандай аҳамиятга эга эканлиги ёритилади. Шунингдек, ушбу спорт турининг кардиоваскуляр тизим, мускуллар ривожланиши, стрессга чидамлилик ва ҳаёт сифатига таъсири ҳақида фикр юритилади. Кураш нафақат жисмоний тарбия, балки инсоннинг интизоми, иродаси ва ҳаётга ижобий муносабатини шакллантирувчи омил сифатида ҳам кўриб чиқилади.

***Калит сўзлар:*** Кураш, соғлом турмуш тарзи, жисмоний фаоллик, саломатлик, чидамлилик, руҳий барқарорлик, кардиоваскуляр тизим, иммунитет, стрессга чидамлилик, ижобий мотивация.

**БОРЬБА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Тураев Фаррух Ҳаким ўғли**

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

[farruxtorayev555@gmail.com](mailto:farruxtorayev555@gmail.com)

***Аннотация:*** В данной статье анализируется влияние вида спорта кураш на здоровье человека и здоровый образ жизни. Освещается значение регулярных занятий борьбой для укрепления физического и психического здоровья. Также рассматривается влияние этого вида спорта на сердечно-сосудистую систему,

*развитие мышц, стрессоустойчивость и качество жизни. Борьба рассматривается не только как физическое воспитание, но и как фактор, формирующий дисциплину, волю и позитивное отношение человека к жизни.*

***Ключевые слова:** борьба, здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье, выносливость, психическая устойчивость, сердечно-сосудистая система, иммунитет, стрессоустойчивость, положительная мотивация.*

### STRUGGLE AND HEALTHY LIFESTYLE

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs

of the Republic of Uzbekistan

farruxTORAYEV555@gmail.com

***Abstract:** This article analyzes the impact of kurash on human health and a healthy lifestyle. It highlights the importance of regular wrestling activities in strengthening physical and mental health. The impact of this sport on the cardiovascular system, muscle development, stress resistance, and quality of life will also be discussed. Kurash is considered not only as a means of physical education, but also as a factor in the formation of a person's discipline, will, and positive attitude towards life.*

***Keywords:** struggle, healthy lifestyle, physical activity, health, endurance, mental stability, cardiovascular system, immunity, stress resistance, positive motivation.*

### КИРИШ

Соғлом турмуш тарзи – инсоннинг умумий жисмоний ва психологик ҳолатини яхшилашга қаратилган турмуш тарзи бўлиб, у тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик, стрессни бошқариш, зарarli оdatлардан воз кечиш ва тўғри ухлаш каби омилларни ўз ичига олади. Бундай турмуш тарзи нафақат касалликларнинг олдини олишга, балки ҳаёт сифати ва узок умр кўришга ҳам

ёрдам беради. Соғлом турмуш тарзининг асосий тамойиллари бу жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш, психологик саломатликни қўллаб-қувватлаш ва зарарли одатлардан воз кечишдир.

Жисмоний фаоллик камида 30-60 дақиқа давомида кунлик жисмоний фаолликни тавсия этилади. Кураш, югуриш, юриш, велосипед ҳайдаш ва сузиш каби машқлар юрак-қон томир тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Куч машғулоти ва юмшоқ ҳаракатлар (йога, пилатес) мускулларни ва бўғимларни мустаҳкамлайди.

Тўғри овқатланиш, яъни баланслаштирилган овқатланиш жуда муҳим. Кунлик рационда оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витамин ва минераллар етарли бўлиши керак. Фастфуд, тузли ва шакарли маҳсулотлар истеъмолини камайтириш тавсия этилади. Кунига 2-3 литр сув ичиш организм учун жуда муҳим.

Психологик саломатликни қўллаб-қувватлашда медитация ва нафас машқлари стрессни камайтиришга ёрдам беради. Ҳар куни камида 7-8 соат ухлаш психологик ва жисмоний тикланишни таъминлайди. Мулоқот ва ижтимоий фаоллик психологик барқарорликни сақлашга ёрдам беради.

Зарарли одатлардан воз кечиш ҳам жуда муҳимдир, чунки тамаки ва алкоголь маҳсулотлари инсон саломатлигига жиддий зарар етказади. Уларни истеъмол қилиш юрак-қон томир касалликлари, саратон ва психологик саломатлик муаммоларини келтириб чиқаради. Телефон ва компьютердан ҳаддан ташқари фойдаланиш кўз соғлиғи ва уйқу сифатига салбий таъсир қилади.

Бир сўз билан айтганда соғлом турмуш тарзи – бу танлов ва масъулият. Ҳар бир инсон ўз ҳаётини яхшилаш ва саломатлигини мустаҳкамлаш учун шундай турмуш тарзини шакллантириши зарур. Кураш ва бошқа спорт турлари билан мунтазам шуғулланиш, тўғри овқатланиш, стрессни бошқариш ва зарарли одатлардан воз кечиш орқали соғлом ва барқарор ҳаёт кечириш мумкин.

Кураш билан мунтазам шуғулланиш жисмоний саломатликни яхшилашда катта аҳамиятга эга. Аввало, бу спорт тури қуйидаги фойдалари билан ажралиб

туради. Кураш машғулоти юрак ва қон томирлари фаолиятини яхшилади, гипертония ва бошқа юрак хасталикларининг олдини олишга ёрдам беради. Беллашувлар ва машқлар давомида танадаги асосий мускул гуруҳлари фаол ишлайди, бу эса куч ва чидамлилиكنи оширади. Жисмоний фаоллик организмнинг иммун тизимини кучайтиради ва касалликларга чидамлилиكنи оширади. Курашда аниқ техника ва қоидаларга амал қилиш орқали тана ўзига хос ҳимоя механизмларини шакллантиради, бу эса суяклар ва бўғимларнинг мустаҳкам бўлишига ёрдам беради.

Кураш фақатгина жисмоний машғулоти эмас, балки инсоннинг психологик мустаҳкамлигини ҳам ривожлантирувчи спорт туридир. Жисмоний фаоллик тананинг стресс гормонларини камайитишини таъминлайди, эндорфинлар (бахт гормонлари) ишлаб чиқаришни кучайтиради. Курашчилар ўз олдларига аниқ мақсад қўйишади, мунтазам машғулоти эса қатъият ва интизомни оширади. Бундан ташқари, кураш беллашувлари давомида спортчи тез ва аниқ қарор қабул қилиши керак бўлади, бу эса кундалик ҳаётда ҳам муваффақиятли қарорлар қабул қилишга ёрдам беради. Кураш билан шуғулланиш инсонга дўстлар орттириш, жамоа муҳиtida фаол бўлиш ва ижтимоий алоқаларни яхшилаш имконини беради.

Курашчилар учун соғлом турмуш тарзи нафақат жисмоний машғулоти, балки тўғри овқатланишни ҳам ўз ичига олади. Уларнинг парҳези қуйидагиларни ўз ичига олиши керак:

Оқсиллар – мускулларнинг тикланиши ва ўсиши учун зарур. (Гўшт, тухум, балиқ, сут маҳсулотлари)

Углеводлар – энергия манбаи сифатида муҳим. (Гуруч, гречка, сабзавотлар).

Ёғлар – танадаги гормонлар ишлаб чиқариш ва энергия учун зарур. (Олма мойи, ёнғоқ, авокадо).

Витаминлар ва минераллар – организмнинг умумий ҳолатини яхшилаш ва чидамлилиكنи ошириш учун муҳим.

### ХУЛОСА

Кураш – соғлом турмуш тарзини таъминлашда энг самарали спорт турларидан бири бўлиб, у нафақат жисмоний, балки психологик барқарорликка ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Ушбу спорт тури билан мунтазам шуғулланган инсонлар юксак чидамлилиқка, ирода кучига ва ижобий мотивацияга эга бўлишади. Шундай экан, соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш ва сақлаш учун кураш билан шуғулланиш тавсия этилади.

### **АДАБИЁТЛАР**

1. Ашуров Х. Кураш: Жисмоний ва руҳий тайёргарлик асослари. Тошкент, 2021.
2. Ҳасанов Б. Жисмоний фаоллик ва соғлом турмуш тарзи. Самарқанд, 2020.
3. Назаров Ш. Миллий спорт турлари ва уларнинг жисмоний тарбиядаги ўрни. Бухоро, 2019.
4. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти Жисмоний фаоллик ва инсон саломатлигига таъсири. Женева, 2023.