

## KURASHCHILARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYORLASHNING ZAMONAVIY METODLARI

*J.M. Shukurllayev*

*ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.*

*S.Z. Xamraboyeva*

*ChDPU 2-kurs magistri*

*L.N. Azimova*

*ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1 guruh talabasi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada talabalarni kurash sport turi bo'yicha kasbiy faoliyatga o'rgatishda zamonaviy metodlardan foydalanish bo'yicha ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** texnik va taktik usullar, tayyorgarlik turlari, jismoniy mashqlar, milliy kurash.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 5 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirishga katta turtki bo'ldi. Shuningdek 2017 yil 9 martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokio shahrida o'tkaziladigan XXXII Olimpiya o'yinlari va Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash haqida"gi PF-2821-sonli Farmoni, hamda Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son 2019-2023 yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Kontsepsiyasi ushbu sohani rivojiga katta hissa qo'shayotgan me'yoriy huquqiy hujjatlar sifatida xizmat qilmoqda. Yana 2018 yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi izimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmon hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda yuqori malakali sportchilarni

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

nufuzli va mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlash, sportchilarimizning muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash dolzarbligi, zarur chora-tadbirlarning amalga oshirilishida boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish yuzasidan tegishli chora tadbirlar ishlab chiqish vazifalari belgilab berilgan .

O'quv-mashq jarayonining qat'iy ilmiy asosga qo'yibgina zamon talablariga javob beradigan yuksak darajadagi sport mahoratiga erishish mumkin. O'zbekistonda amaldagi sport yakkakurashlari orasida o'zida eng yaxshi jihatlarni mujassam etgan erkin kurash eng ommaviy tur sanaladi. Zamonaviy kurashda yuqori texnik natijalarni qo'lga kiritishga va kurashchilarning maxsus tayyorgarligiga talablar ancha ko'tarilgan.

Har bir murabbiy-o'qituvchi uchun "qanday o'rgatish kerak" degan asosiy savol bizni ulardan biriga olib boradi sport pedagogikasining eng muhim kategoriyalari - o'qitish usullari kategoriyasi. Muammolarni hal qilish uchun kurash usullarini o'rgatishda juda ko'p turli usullardan foydalaniladi, masalan o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan (umumiy pedagogik, hammada qo'llaniladi ta'lim va tarbiya holatlari).

Milliy kurashda sport mashg'ulotlarini tashkil etish, sport mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari, Mashg'ulotlarini rejalashtirish xususiyatlari, sikllari, mashg'ulot jarayonlarida kurash harakatlariga o'rgatish uslublari va tamoyillari hamda kurash mashg'ulotlarida nagruzkalarning xususiyatlari va me'yorlash uslubiyati ham qo'llanmada bayon etilgan. Milliy kurash bilan shug'ullanishda zahiralar tayyorlashda sport maktablarining vazifalari, kurashchilarning tayyorlov, ixtisoslashuv, oliy sport guruhleri. Milliy kurash usullariga bolalarni saralash uslubiyoti, xususiyatlari, kurashchilarni terma jamoalarga saralash talablari tahlil etiladi.

Harakatlarni ularning elementar shakllariga ajratishning tizimli usuli harakatlarning eng oddiy shakllarini murakkabroq shakllarga birlashtirishga o'rgatadi, asta-sekin ularning kuchi va tezligi o'sib boradi. Nazariy metod talabani ishlab chiqarishga eng kam kuch sarflagan holda va eng qisqa vaqt ichida aqliy va jismoniy mehnatdan foydalangan holda ko'niktirishi kerak.

O'smirlarni murakkab muvofiqlashtirish harakatlarini o'zlashtirish qobiliyatini o'rganishda kurashi misolidan foydalanib, biz shunday xulosaga keldik: ularning rivojlanish sur'ati va uning barqarorligi har xil. Ta'lim sifati va tezligiga qarab, talabalar quyidagilarga ajratish mumkin:

- yangi materialni tezda o'zlashtiradi va shu bilan birga ularning mahorati barqaror saqlanib qoladi;
- yangi materialni o'zlashtirishda sekin bo'lganlar va ularning mahorati ham barqaror saqlanib qoladi;

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Kurashchilarning raqobat faolligini taqlid qilish uchun ular ta'minlaydigan simulyatorlar yordamida turli instrumental usullar, fikr-mulohaza ham qo'llaniladi.

Kurashchilarni tayyorlashda turli metodlardan foydalaniladi. Metod so'zita'limda maqsadga erishish, masalalarni hal qilish yo'llari, usullari tushuniladi. Usul-metodning unsuri bo'lib, uning tarkibiy qismi, metodni amalga oshirishda bir martagina qo'llaniladi va alohida qadam hisoblanadi.

Kurash mashg'ulotlarini haftasiga uch marta o'tkazish mumkin. Lekin mashg'ulot kunlariga o'zgartirishlar ham kiritish mumkin. Biroq xar qanday variantlarda ham mashg'ulotlar orasidagi interval 1-2 kun bo'lishi lozim. Har bir mashg'ulot 1-2 soat davom etadi. Mashg'ulotlarning davomiyligi bolalarning yoshi va jismoniy xolatiga qarab belgilanadi. Kurashga o'rgatish mashqlarida kuch va dinamik yuklamalar asta sekin oshib borishini esda tutish kerak. O'smirning organizmi juda tez rivojlanadi. Bolalarni 12-14 yoshdan boshlab kurashga o'rgatish mumkin. Bu yosh o'tish yoshi bo'lib, o'sish sur'atining tezligi va bir tekisda bo'lmasligi bilan xarakterlanadi. Markaziy nerv tizimida katta o'zgarishlar ro'y beradi. Uning anatomik strukturasi o'smirlarda deyarli butunlay shakllangan bo'ladi, ammo uning funksional faoliyati intensiv rivojlanadi va takomillashadi. Markaziy nerv tizimi juda xam ko'zg'aluvchanligi va tormozlanish reaksiyalarining sustligi bilan ajralib turadi. O'smirlar suyak, muskul tizimi rivojlanadi biroq, muskul to'qimalarining o'sishi naychasimon suyaklarning o'sishidan orqada qoladi. Suyaklarning tez o'sishi xali tugallanmagan suyak bo'lib, qotish jarayoni bilan birgalikda boradi. O'smirlik yoshida ba'zan yurak urish ritmining buzilishi, yurakning notekis urishi kuzatiladi, chunki yurakning nerv apparati xali etarlicha takomillashmagan bo'lib, u o'z vazifalarini uddalay olmaydi. O'smirni kurash bilan shug'ullantirishga jalb qilishdan oldin vrachga murojaat qilish, vrach esa uni salomatligini va kurash bilan shug'ullanishi mumkinligi haqida batafsil xulosa yozib berish kerak.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, kurashning turlari juda ko'p. bu turlarga kurashchilar birdaniga adaptatsiya qila olmaydi. Ta'lim tizimida ham talabalarga kurashning usullarini o'rgatish uchun ularga nazariy ma'lumotlar beriladi va shu nazariyani amaliyotda o'rgatiladi. Amaliyot kurash bo'yicha ta'lim olayotganlarda albatta etakchi o'rinni egallashi lozim.

### ADABIYOTLAR:

1. Атаев А.К. “Правило по национальной борьбе кураш”. Ташкент. 1979
2. Абдуллаев И. “Национальные виды спорта” Махачкала, 1982.



Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(12), 32-34.
4. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(04), 144-146.
5. Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Ilyasovich, M. S. (2022). Developing human thinking and moving speed through table tennis. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 164-165.
6. Umidovich, A. B. (2022). Legal grounds for the development of the sports industry in uzbekistan. *Asia pacific journal of marketing & management review* issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(11), 46-49.
7. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
8. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Аминов, Б. У. (2023, January). Новые технологии для развития силовых качеств у студентов. In *international scientific and practical conference " the time of scientific progress"* (Vol. 2, No. 1, pp. 217-225).