



## KURASHDAGI MASHG'ULOT JARAYONI TASHKILY MUAMMOLARI

Abdulla Qodiriy nomidagi JDPU'' Jismoniy tarbiya va  
sport mashg'ulotlari nazariyasiva  
metodikasi'' mutaxassisligi 2-kurs magistranti

**A.T.Saydullayev**

[Saydullayevabror88@gmail.com](mailto:Saydullayevabror88@gmail.com) tel.+998946373538

**Kalit so'zlar:** Kurash, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot jarayoni.

**Tadqiqot mavzusining dolzarbligi:** Kurashning yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti usuliyatlariga kiradi. Kurash faoliyatiga o'rgatish usuliyatlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslari sizga ma'lumki. Bu yerda ularni sport mashg'ulotlariga nisbatan aniqlashtirishga to'g'ri keladi. Usuliyatlarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan bo'lib. Sport mashg'ulotida belgilangan vazifalariga ko'ra, qa'tiy reglamentlashtirilgan mashq usuliyatlarining turli xil variantlardan foydalanishdir. Trenirovka mashg'ulotlaridagi harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart mashqlar va almashtiruvchi mashqlar qilish usuliyati keng qo'llaniladi.

Kurashchilarning harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirish maqsadida muvofiq tanlangan mashqlar jamlanmasi, interval mashq qilish usuliyatini (navbatdagi yuklamalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olmasdan mashqlar jamlanmasini uzluksiz bajariladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usullar qo'llaniladi va o'rgatiladi. Bir usuliyatning o'zi keng vazifalarni hal qilish va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin, masalan, anjumaniya o'zgaruvchan mashq qilish usuliyati yordamida bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, anjumaniya texnikasini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, ya'ni bir usul orqali sportchining jismoniy xolati, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkindir.



Tadqiqot maqsadi shundan iboratki qa'tiy reglamentlashtirilgan usuliyatdan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish va o'yin usulilarini o'rgatish, shuningdek, aylanma mashqlar qilish metodidan keng foydalanish va imkoniyatlarini oshirish uslublarini o'rganish kerak.

Musobaqalashish usuliyatining asosini faqat raqib bilan kuch bilan sinab emas, balki o'z-o'zi bilan ham musobaqalashish mashqlarini ham tashkil qilish kerak. Shuning bilan birga mashg'ulotda kiritilgan o'yin usullarning yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish, irodasi va qa'tiyyati rivojlanadi.

Aylanma mashqlar qilish jismoniy mashqlarni qo'llashning tashkiliy-usuliyatining shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleksli namoyon qilishni takomillashtirishga qaratilgan. Mashg'ulot jarayonlari muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish-ko'pqirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchining o'zini har tomonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining o'sishiga ta'sir qiluvchi boshqa omillar ta'sirida kam amalga oshiriladi. Bu omillarga birinchi o'rinda trenerning har tomonlama tayyorgarligini (uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot va metodik faoliyatga intilishining bevosita tashqi muhitni, moddiy-texnika, xo'jalik va boshqalarni) kiritish lozim. Shunday qilib, sportchi rekord o'rnatishida unga yuzlab kishilar yordamlashadi, ular uni shaxs va sportchi sifatida shakllantiradi.

Yuklama(nagruzka) (hajm va shiddat)ning to'liqinsimon o'zgarishini L.P. Matveev «kechikuvchi transformatsiya» hodisasi deb tushuntiradi, ya'ni nagruzkaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo'lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqalarni hisobga olish zarur bo'ladi. Chunonchi, o'rta va ayniqsa katta «to'liqin»larning boshlanishida hajm ko'rsatkichlari (hafta va oy ichida mashg'ulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko'rsatkichlarga yetadi, keyin ham barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko'rsatkichlari (mashg'ulotning motor zichligi, harakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalari) katta ahamiyatga ega bo'ladi. Kichik «to'liqinlarda» ko'pincha hajm va





shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrosiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashg'ulotlar katta shiddatda, lekin kichikhajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashg'ulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o'rni va a'amiyatiga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Nagruzkaning to'liqsimon o'zgarishi. Sport mashg'uloti uchun to'liqsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi «to'liqin»lar mavjud:

- 1) Kichik to'liqinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) nagruzkalarning dinamikasini ifodalaydi:
- 2) O'rtacha to'liqinlar – bu bir necha (3-6) kichik to'liqinlarning mohiyatni ko'rsatadi va o'zicha o'rta turkumni ifodalaydi:
- 3) Katta to'liqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashg'ulot bosqichlari va davrlaridagi o'rta turkumlarning to'liqsimon o'zgarishini ifodalaydi.

**Xulosa:** Kurash trenirovkasi pedagogik hodisa bo'lib, mashq qilish usuliyatlari tizimi yordamida bevosita kurashchilarning yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan va jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayondir. Shuni ta'kidlash muhimki, sport (kurash) pedagogika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, tarbiyalash, sog'lomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasidir. Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'likni mustahkamlash va ma'naviy tarbiya talablari, shaxsni har tomonlama yuksaltirish garmonik rivojlantirish; sportning texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sportchining gigiyenasi va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iborat. Sport kurash mashg'uloti davomida faqat yuqori mahoratinigina egallamasdan, sog'ligini mustahkamlash kerak, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, serunum mehnat va himoyasi uchun zarur bo'lgan hayotiy zaruriy malakalarni egallash vazifalari hal qilinadi (sport sog'liq garovi).

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.



2. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017. 3. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha mashg‘ulot asoslari” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.
6. Tashnazarov D. Y. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo ‘yicha 2-jild) //O ‘quv qo ‘llanma. Toshkent. – 2019. – T. 210.
7. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T.
8. Кубитдинов Ж. А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларини махсускуч тайёргарлиги аҳамиятини педагогик тажриба асосида ўрганиш. – 2022.
9. Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРИШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
10. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
11. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1\_ march 2022. 405.
12. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.



13. Yuldashevich T. D. et al. Optimization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 151- 156.

