



# МУҒАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ

Илимий-методикалық журнал

№ 2/3 2025



гуманитарные науки  
естественные науки  
технические науки





# **МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ**



***Илимий-методикалық журнал***

---

**2025**

**2/3-сан**

*Ўзбекистан Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы  
Жоғарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының  
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз ғәм хабар агентлиги тәрәпинен  
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.  
№01-044-санлы ғуўалық берилген.*

**Нөкис**

**2/3-сан 2025**

*март - апрель*

---

*Қарақалпақстан Республикасы мектепке шекемги хәм мектеп билимлендириўи  
министрлиги, Қары Ниязий атындағы Тәрбия педагогикасы миллий институты  
Қарақалпақстан филиалы*

---

**Редактор:**

**А. Тилегенов**

**Редколлегия ағзалары:**

|                                             |                                    |
|---------------------------------------------|------------------------------------|
| Мақсет АЙЫМБЕТОВ                            | Сабит НУРЖАНОВ                     |
| Нағмет АЙЫМБЕТОВ                            | Захия НАРИМБЕТОВА                  |
| Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ                          | Хушбоқ НОРБЎТАЕВ                   |
| Сапардурды АБАЕВ                            | Ойниса МУСУРМОНОВА                 |
| Адхамжон АБДУРАШИТОВ                        | Уролбой МИРСАНОВ                   |
| Хайрулла АЛЯМИНОВ                           | Сафо МАТЧОН                        |
| Мавлюда АЧИЛОВА                             | Шукурилло МАРДОНОВ                 |
| Азизжан АБДАЗИМОВ                           | Абдулхамид МИРЗАЕВ                 |
| Шухрат АБДУЛЛАЕВ                            | АбдимураТЕСЕМУРАТОВ                |
| Байрамбай ОТЕМУРАТОВ                        | Даулетназар СЕЙИТКАСЫМОВ           |
| Злийха ОРАЗЫМБЕТОВА                         | Қалыбай ПРИМБЕТОВ                  |
| Мансурбек ОНГАРОВ                           | Раъно ОРИПОВА                      |
| Алишер АЛЛАМУРАТОВ                          | Бахтиёр РАХИМОВ                    |
| Дилшодхўжа АЙТБАЕВ                          | Норим РАХМАНОВ                     |
| Тўлқин АЛЛАЁРОВ                             | Муқаддас РАХМАНОВА                 |
| Марифжон АХМЕДОВ                            | Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия) |
| Гулзабира БАБАШЕВА                          | Тажибай САПАРБАЕВ                  |
| Умида БАҲАДИРОВА                            | Мухаббат САЛАЕВА                   |
| Фархад БАБАШЕВ                              | Гўзал СОДИҚОВА                     |
| Гулзода БОЙМУРОДОВА                         | Улбосын СЕЙТЖАНОВА                 |
| Гулбахар БЕКИМБЕТОВА                        | Амина ТЕМИРБЕКОВА                  |
| Комил ГУЛЯМОВ                               | Нурзода ТОШЕВА                     |
| Маманазар ДЖУМАЕВ                           | Қуанишбек ТҮРЕКЕЕВ                 |
| Асқар ДЖУМАШЕВ                              | Тажибай УТЕБАЕВ                    |
| Дилдора ДАВРОНОВА                           | Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ             |
| Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент,<br>Қазақстан)    | Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ          |
| Алишер ЖУМАНОВ                              | Амангелди ҚАМАЛОВ                  |
| Гүлнара ЖУМАШЕВА                            | Тажикал ҚУДАЙБЕРГЕНОВА             |
| Холбой ИБРАГИМОВ                            | Ойбахор ШАМИЕВА                    |
| Шохида ИСТАМОВА                             | Ризамат ШОДИЕВ                     |
| ВОХИД КАРАЕВ                                | Зафар ЧОРШАНБИЕВ                   |
| Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз,Қазақстан)          | Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ                  |
| Сарсенбай КАЗАХБАЕВ                         | Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ              |
| Мохира КУВВАТОВА                            | Тармиза ХУРВАЛИЕВА                 |
| Джавдод ПЎЛАТОВ                             | Умид ХОДЖАМҚУЛОВ                   |
| Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент,<br>Қазақстан) | Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ            |
| Меруерт ПАЗЫЛОВА                            | Гулрухсор ЭРҒАШЕВА                 |
| Пердебай НАЖИМОВ                            | Гавхар ЭШЧАНОВА                    |
| Асқарбай НИЯЗОВ                             | Қонысбай ЮСУПОВ                    |
|                                             | Гулара ЮСУПОВА                     |



|                                                                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Mutalova D. A.</b> Chet tillarni o'qitishda madaniyatlararo muloqot muammosi .....                                          | 489 |
| <b>Дониёров С.М., Нуриева У. Б.</b> Методологические аспекты управленческой деятельности менеджмента в учебном заведении ..... | 493 |

## ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

|                                                                                                                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Yaqubov A.M.</b> Jismoniy tarbiya: ta'lim, salomatlik va psixologik rivojlanishning integratsiyasi .....                                                                    | 501 |
| <b>Джурабеков Э.Т.</b> Жисмоний тарбия дарсларида талабаларнинг жисмоний сифатларини ошириш .....                                                                              | 505 |
| <b>Xoliqov B.X.</b> Kurashchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish metodikasi .....                                                                                      | 509 |
| <b>Джурабеков Э.Т.</b> Замонавий жамият ҳаётида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни .....                                                                                        | 516 |
| <b>Samadova O'X.</b> Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida kasbiy kompetentsiyaga asoslangan yondashuv .....                                                              | 520 |
| <b>Karimov D.A.</b> Jismoniy tarbiya va sport darslarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning jihatlari .....                                                 | 525 |
| <b>Soatov E.M.</b> Talabalarda kurash sporti bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish .....                                                                                | 530 |
| <b>Ziyoev O. T.</b> 5-7 yoshli bolalar o'rtasida futbol o'yini elementlaridan foydalangan holda jismoniy tarbiya metodikasini takomillashtirish usullari .....                 | 537 |
| <b>Эрдонов О.Л., Махмудов В.В.</b> Значимость спортивно - массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи ..... | 543 |
| <b>Эрдонов О.Л.</b> Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия с элементами соревновательной деятельности в образовательном процессе студенческой молодежи .....         | 549 |



## TALABALARDA KURASH SPORTI BO'YICHA AMALIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH

**Soatov E.M.**

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti Bolalar sporti  
kafedrasi v.b dotsenti*

**Tayanch so'zlar:** kurash, jismoniy tarbiya va sport, amaliy faoliyat, amaliy ko'nikma rivojlantirish, mustaxkamlash, takomillashtirish, mashg'ulot jarayoni.

**Ключевые слова:** кураш, физическая культура и спорт, практическая деятельность, развитие практических навыков, закрепление, совершенствование, тренировочный процесс.

**Key words:** kurash, physical culture and sports, practical activity, development of practical skills, consolidation, improvement, training process.

### РЕЗЮМЕ:

Ushbu maqolada muallif tomonidan sportning kurash turi bo'yicha talabalarga o'rgatishda o'quv mashq jarayonida texnika va taktikani o'rganish, kurashdagi musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi va xususiyatlari, o'qitish usullarida amalga oshiriladigan uslubiy tamoyillar, musobaqa faoliyatining zamonaviy talablari bilan bog'liq holda kurashchilarni texnik-taktik tayyorlashning amaliy metodologiyasi bosqichlarini, kurash sporti misolida, ta'lim tizimida amaliy ko'nikmalar rolini oshirish, nazariy-amaliy faoliyatdagi muvofiqligini ta'minlash, Oliy ta'limi muassasalari va boshqa shu tizimdagi talabalarda kurash sportini o'rgatish bosqichlari xususida fikr yuritiladi.

### РЕЗЮМЕ:

В данной статье автор описывает изучение приемов и тактик в процессе обучения студентов борьбе, своеобразие и особенности борцовских соревнований, методические принципы, реализованные в методике обучения, современной соревновательной деятельности в связи с требованиями этапы практической методики технико-тактической подготовки борцов, на примере спортивной борьбы, повышение роли практических навыков в системе образования, обеспечение совместимости теоретической и практической деятельности, борьба в высших учебных заведениях и других обучающихся этой системы обсуждаются этапы обучения спорту.

### SUMMARY:

In this article, the author describes the study of techniques and tactics in the process of teaching students to wrestle, the originality and features of wrestling competitions, the methodological principles implemented in the teaching methodology, modern competitive activity in connection with the requirements of the stages of practical methods of technical and tactical training of wrestlers, on the example of sports wrestling, increasing the role of practical skills in the education system, ensuring the compatibility of theoretical and practical activities, wrestling in higher educational institutions and other students of this system, the stages of learning sports are discussed.



**Kirish.** O‘zbek xalqining qadimiy qadriyatlari, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g‘oyalarini o‘zida mujassam etgan milliy sportimiz bo‘lgan kurashni ommalashtirish, dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo‘yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Kurash – bu jismoniy harakatga asoslangan, yillardan beri shakllanib kelayotgan sport turlaridan biri bo‘lib, u o‘zbek xalqining milliy merosi sifatida katta ahamiyatga ega. U nafaqat sport, balki tarbiya vositasi hamdir. Bugungi kunda kurashning sport sifatidagi mavqei ortib, xalqaro musobaqalarda keng ishtirok etib kelmoqda. Shu boisdan, sportchilarni yuqori saviyada tayyorlash, ularning texnika va taktik mahoratini oshirish muhim vazifa hisoblanadi. Ayniqsa, amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish bu jarayonning asosi sanaladi. Ushbu maqolada kurash bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish usullari, yondashuvlar hamda ularning samaradorligi tahlil qilinadi.

Xususan, prezidentimizning «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-4881-son qarorida buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an‘analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o‘zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo‘lgan qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash orqali yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug‘ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratishni maqsad qilgan[1].

Bugungi kunda Kurash sportini yanada rivojlantirish va ommalashtirish mamlakatimiz aholisining barcha qatlamlarini yoshidan qat’iy nazar sog‘lom turmush tarziga jalb qilish, yoshlarni Vatanga sadoqatli etib tarbiyalash, kurashni jahon xalqlarining sevimli sport turlaridan biriga aylantirish, uning halollik, adolatlilik, bag‘rikenglik kabi insonparvar g‘oyalarini dunyo ahliga yanada keng targ‘ib qilish, ushbu sohaga investitsiyalarni faol jalb etish orqali uni tijoratlashtirish hamda chinakam o‘zbek kurashi brendini ommalashtirish davr talabiga aylanib bormoqda.

### **Kurashda amaliy ko‘nikmalar tushunchasi**

Amaliy ko‘nikma – bu sportchining kurash jarayonida texnik, taktik va jismoniy harakatlarni to‘g‘ri va samarali bajarish qobiliyatidir. Kurash sportida bu ko‘nikmalar sportchining ringda o‘zini tutishi, raqib harakatlariga tezkor javob qaytara olishi, muvozanatni saqlab, g‘alabaga erishish harakatlari orqali namoyon bo‘ladi.

Kurashda zarur bo‘lgan asosiy amaliy ko‘nikmalarga quyidagilar kiradi:

- Dastlabki holatda turish va harakatlanish texnikasi
- Qo‘l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish



- Uzoqlikni saqlash va raqibni baholash ko‘nikmasi
- Kiritish (otish) texnikasini aniq bajarish
- Himoya va qarshi texnikalarni qo‘llash

**Ko‘nikmalarni shakllantirish usullari.** Amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish jarayoni bir nechta bosqichdan iborat bo‘lib, har bir bosqichda muayyan yondashuvlar talab etiladi. Asosan quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

a) Mashg‘ulot metodikasi:

Kurash bo‘yicha mashg‘ulotlar quyidagicha tuziladi:

- Gimnastik harakatlar – umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun
- Statik va dinamik harakatlar – kuch, chidamlilik va muvozanatni oshirish uchun
- Texnik harakatlar – har xil usullarni bajarayotganda to‘g‘ri pozitsiyani egallash va kuchni taqsimlash

b) Takrorlash va avtomatlashtirish:

Sportchining harakatlari avtomatik holga kelishi uchun ularni ko‘p marotaba takrorlash zarur. Bu usul mushak xotirasini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

c) Treninglar samaradorligi:

Trening samarasi mashg‘ulot davomiyligi, individual yondashuv, murabbiyning bilim va tajribasi, shuningdek, sportchining motivatsiyasiga bog‘liq.

**Yoshga mos yondashuvlar.** Amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirishda sportchilarning yoshi muhim omil hisoblanadi. Yosh bolalar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar o‘yin shaklida, qiziqarli topshiriqlar asosida tashkil etilishi kerak. Katta yoshdagi sportchilar uchun esa yuklama va texnikani takomillashtirish ustuvor yo‘nalish bo‘lib qoladi.

Shuningdek, yoshga qarab psixologik yondashuvlar ham farq qiladi. Yosh sportchilar tez charchaydi, diqqatini jamlay olmaydi, shu sababli qisqa va samarali mashg‘ulotlar samaraliroq bo‘ladi.

Muammolar va ularning yechimlari. Ko‘nikmalarni shakllantirishda quyidagi muammolar uchraydi:

- Mashg‘ulotlarning bir xilligi
- Trenerlar tomonidan individual yondashuvning yo‘qligi
- Sportchilarning motivatsiyasining pastligi
- Nazariy bilimlarning yetishmasligi

Yechimlar:

- Har bir sportchi uchun individual reja tuzish



- Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish (video tahlil, interaktiv treninglar)

- Musobaqa simulyatsiyasi orqali real sharoitlarda mashg'ulotlar o'tkazish

- Kurash nazariyasi bo'yicha darslar tashkil etish

**Materiallar va metodlar.** Kurash texnikasi - etnopsixologik omillarni o'z ichiga olgan holda sportchining individual xususiyatlarini namoyon etishi, kam energiya sarfi raqibni mag'lub etishga yo'naltirilgan bo'lib, tezkor-taktik harakatlar tizimi shuningdek, sportchining texnik tayyorgarligi kurash texnikasini o'rganish jarayoni sifatida keng ko'lamli ixtisoslashgan texnikalarni o'z ichiga oladi[2].

Kurash sporti texnikasi o'ziga xosligi bilan boshqa kurash turlaridan ajralib turadi. Bunda birinchi o'rinda belgilangan qoidaga muvofiq kurashish talab etilsa, ikkinchi o'rinda kurashchidan kuchli jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlik, hamda psixofiziologik muvofiqlashgan harakat faoliyatlarini boshqarish talab etiladi[3;4]. Shuningdek, raqibga nisbatan nohurmatlik qilmaslik, diqqatni yo'nalganligini ta'minlash, or va nomus, har bir faoliyatga ratsional yondashish, emotsional jihatlardan qochish, kerak bo'lganda raqibni chalgitish taktikalarini o'zlashtirish lozim.

Ushbu sport turida harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi. So'zdan foydalanish (so'z) uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari (ko'rgazmali) va amaliy uslublar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri, bir nechta uslublardan tashkil topgan[5;6].

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'quv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi. Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi[7].

Amaliy uslublar talabalarning harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda quyidagilarga tarmoqlanadi, qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, yuklama o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi[8;9].



Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi. Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida barcha uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi.

**Qo'llanilgan uslublar va ularning muhokamasi.** O'qitish bosqichlari harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan: dastlabki o'rganish, qismlarga bo'lib o'rganish, mustaxkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichlaridir.

Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa talabalarda kurashining o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilardir. Vaqtning to'g'ri taqsimlanmasligi, harakatlarning yetarli darajada aniq bo'lmisligi, mushak kuchlanishlarining noaniqligi, ortiqcha harakatlarning mavjudligi, kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishidir.

Bunda talabalar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmisligi ana shularga bog'liq.

### 1-jadval

| Dastlabki o'rganish bosqichlari                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| O'rganilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan kurashda foydalanish to'g'risida talabalarga ma'lumot berish | Talabalarining harakat malakalari zahirasini yangi kurash usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish | Kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish |

*Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichi.* Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo'lishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi.



## 2-jadval

| Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichi                                   |                                                                             |                                                                                                                        |                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O'rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish | O'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish | Bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rganilayotgan harakatni bajarish | O'quv-mashg'ulot bellashuvlaridagi o'rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish |

Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi. Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlashda quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur:

- shug'ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo'shib bajarishga o'rgatish;

- kurashchini o'rganilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo'lgan raqiblar bilan bajarishga o'rgatish;

- shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofik va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning yetarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchlilikini ta'minlashdan iboratdir.

Bu bosqichlarda o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nikmasini shakllantirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo'llay olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim.

**Xulosa va takliflar.** Kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish – sportchining umumiy tayyorgarligi, texnika va taktik yondashuvlarini mustahkamlashning asosiy omilidir. Maqolada ko'rib chiqilgan metodikalar, yoshga xos yondashuvlar, trening samaradorligi va mavjud muammolarga yechimlar kurashchilarning mahoratini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Takliflar:- Sport maktablarida kurash bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirishga doir maxsus dasturlar joriy etish- Murabbiylar malakasini oshirish bo'yicha seminarlarning muntazam tashkil etilishi- Kurashchilar uchun amaliy va nazariy bilimlarni uyg'unlashtirgan trening tizimini yaratish

Kurash sportini samaradorligini oshirish texnik harakatlarini tartibga solish, belgilangan qoidaga muvofiq kurashish uchun kurashchidan kuchli jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlik, hamda psixofiziologik



muvofiglashgan harakat faoliyatlarini boshqarish talab etiladi. Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida barcha uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Uslublarni tanlashda quyidagilarga e'tibor berish zarurdir. Sport mashg'ulotining maxsus tamoyillari, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

#### FOYDALANILGAN ABAIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi prezidentining «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 2020 yil 4 noyabrdagi PQ-4881-son qarori.
2. Usmonxodjayev T., X. Isroilov Sh., Pulatov A., Pulatov Sh. "Milliy va harakatli o'yinlar" Darslik. Toshkent -2015. -300 b.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. T.: O'zDJTI 2009.
4. O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (milliy kurash). O'quv qo'llanma. – Samarqand: Sam DU nashri, 2021. – 232 bet.
5. Моисеев, Н.М. Структура процесса обучения двигательным действиям / Н.М. Моисеев // Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М., 2003. -С. 98-101.
6. Подливаев Б. А., Миндияшвили Д. Г., Грузных Г. М., Куп-цов А. П. волная борьба, программа. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
7. Тенденция развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия / Под ред. левицкий А.Г., Тараканов Б.и. – СПб.: СПбГ АФК им. П.Ф. лесгафта, 2003. – 174 с.
8. Тотоонти и.Х. 100 лет волной борьбе. – владикавказ: олимп, 2005. – 200 с.
9. Тюннеман Х. Международный семинар тренеров Фил. Анализ олимпийских игр 2008 г. Стамбул: 2008. – 20 с.