

**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING
DOLZARB MUAMMOLARI**
XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

**АКТУЭЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА - КУРАШ**
МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

**ACTUAL PROBLEMS
OF THE NATIONAL SPORT - KURASH**
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

**MATERIALLAR
TO'PLAMI**

2025-YIL 7-8-MAY
MAY 7-8. 2025

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TRANSPORT VAZIRLIGI
XALQARO KURASH ASSOTSIATSIYASI**

**XALQARO KURASH INSTITUTI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI
TOSHKENT DAVLAT TRANSPORT UNIVERSITETI**



**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB
MUAMMOLARI**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА
СПОРТА - КУРАШ**

**ACTUAL PROBLEMS OF THE NATIONAL SPORT -
KURASH**

MAY 7-8. 2025

CHIRCHIQ-2025

ISSN:

“Kurash sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami (2025-yil 7-8-may)

Mas’ul muharrirlar:

N.A.Chorshamiyev, P.f.b.f.d.(PhD)., dotsent

F.I. Bobomurodov, P.f.b.f.d.(PhD)., dotsent

Tahrir hay’ati a’zolari

R.M.Matkarimov, O‘zDJTSU rektori, rais;

M.U.Arziqulov, Sport vazirligi bo‘lim boshlig‘i o‘rinbosari, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.S. Mirzanov, Yoshlar masalalari va ma‘naviy-ma‘rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Sh.Gaziyev, Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

E.T.Raxmanov, O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Ergashov, Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.S.Yoldashov, Tashkiliy-nazorat va tahlil boshqarmasi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

A.B.Jumaniyazov, Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

I.M.Sarimsaqov, Universitet jamoatchilik bilan aloqalar bo‘limi boshlig‘i -tashkiliy guruh a‘zosi

N.A. Chorshamiyev, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri, tashkiliy guruh rais o‘rinbosari (moderator);

T.S.Usmonxo‘jayev, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini professori - tashkiliy guruh a‘zosi (koordinator)

Sh.A. Mirzokulov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini professori, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Kurbanov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini dotsenti, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.E. Keldiyorov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini professori, tashkiliy guruh a‘zosi;

F.I. Bobomurodov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini dotsenti, tashkiliy guruh kotibi;

Sh.S.Mirzanov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

H.Musulmonov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

Q.Q.Rasulov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ilmiy Kengashining 2025-yil “12”-martdagi 128-I/CH-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

© O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

© “Science and Innovation” xalqaro ilmiy jurnali

© Mualliflar

OLIIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIDA KURASH BO'YICHA AMALIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Soatov Elmurod Maxmarayimovich

Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Bolalar sporti" kafedrası v.b
dotsenti [Soatov Elmurod@gmail.com](mailto:Soatov.Elmurod@gmail.com)

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirishning mexanizmlarini takomillashtirishning samarali usullari yoritilgan. Kurash mashg'ulotlarining mazmuni, metodikasi va didaktik tamoyillari asosida, talaba sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan yondashuvlar tahlil qilingan. Shuningdek, kurashga oid harakat ko'nikmalarini takomillashtirish orqali talabalarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi mustahkamlanishi ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: kurash, talaba, amaliy ko'nikma, texnik tayyorgarlik, taktik yondashuv, jismoniy rivojlanish, sport mashg'uloti

Аннотация: В данной статье рассматриваются эффективные методы формирования и развития практических навыков по курашу у студентов. Проанализированы содержание тренировок, методика преподавания и дидактические принципы, направленные на повышение технической и тактической подготовки молодых спортсменов. Также подчеркнута важность совершенствования двигательных навыков для укрепления физической и психологической готовности студентов.

Ключевые слова: кураш, студент, практические навыки, техническая подготовка, тактический подход, физическое развитие, спортивные тренировки

Abstract: This article explores effective methods for developing practical kurash (wrestling) skills among students. It analyzes training content, instructional methodology, and didactic principles aimed at improving the technical and tactical preparedness of young athletes. The importance of enhancing motor skills to strengthen students' physical and psychological readiness is also emphasized.

Keywords: kurash, student, practical skills, technical training, tactical approach, physical development, sports training

Kirish XXI asrda jismoniy tarbiya va sport har bir jamiyat taraqqiyotining ajralmas qismi sifatida e'tirof etilmoqda. Inson salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda sport mashg'ulotlarining, xususan, milliy sport turlarining roli beqiyosdir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportga oid qabul qilgan qaror va farmonlari, davlat dasturlari hamda ta'lim muassasalarida sportni rivojlantirishga qaratilgan strategiyalar mazkur sohaning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Shu nuqtai nazardan, milliy sport turlaridan biri — kurashning o'rni alohida ahamiyatga ega. Kurash o'zbek xalqining ko'p asrlik madaniy va jismoniy tarbiya

an'analarini mujassam etgan, insonni ma'naviy va jismoniy barkamollikka yetaklaydigan sport turi hisoblanadi. U nafaqat kuch-quvvat, epchillik, chaqqonlik, balki iroda, sabr-toqat, aqliy faollik va mas'uliyat hissini ham shakllantiradi. Ayniqsa, yoshlar orasida kurashga bo'lgan qiziqishni oshirish orqali ularni yuksak ijtimoiy va ma'naviy qadriyatlarga yo'naltirish mumkin.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar orasida sport, xususan, kurash bilan shug'ullanuvchilarning soni ortib bormoqda. Biroq bu jarayonda talabalar orasida kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha metodik yondashuvlarning samaradorligini oshirish dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Chunki kurashda muvaffaqiyatga erishish nafaqat jismoniy kuch va iste'dodga, balki puxta rejalashtirilgan mashg'ulotlar tizimi, to'g'ri yondashuv va ilmiy asoslangan metodikaga ham bevosita bog'liqdir.

Amaliy ko'nikmalar deganda sportchining kurash jarayonida texnik va taktik harakatlarni to'g'ri bajarish, vaziyatga mos qaror qabul qilish, muvozanatni saqlash, hujum va himoya harakatlarini uyg'unlashtira olish qobiliyati tushuniladi. Bu ko'nikmalar faqat nazariy bilimlar bilan emas, balki muntazam mashq, kuzatuv, tahlil va tajriba orqali shakllanadi. Shuning uchun ham talabalik davri – sportchilar uchun eng muhim bosqich bo'lib, ularning texnik-taktik tayyorgarligini mustahkamlash uchun ayni qulay palladir.

Kurash mashg'ulotlarini metodik jihatdan to'g'ri tashkil qilish, ularni yoshlar salohiyatiga mos ravishda bosqichma-bosqich rejalashtirish, individual yondashuv asosida o'tkazish orqali amaliy ko'nikmalarning shakllanishiga erishish mumkin. Shu bilan birga, zamonaviy sport pedagogikasida sportchilarni ruhiy jihatdan tayyorlash, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, raqibni taxmin qilish va qaror qabul qilish tezligini oshirish ham muhim vazifalardan biri sifatida qaralmoqda.

Shu asosda, ushbu maqolada talabalar orasida kurashga oid amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasi, mashq turlari, bosqichlari, psixologik tayyorgarlik usullari va ularning samaradorligini baholash mezonlari chuqur o'rganiladi. Maqolaning maqsadi – amaliy tajriba va ilmiy nazariyalarga tayanilgan holda, kurash mashg'ulotlarining metodikasini takomillashtirish orqali talabalar sport salohiyatini oshirish va sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga ko'maklashishdan iborat.

MEXANIZMLARNI TAKOMILLASHTIRISHGA TAVSIYALAR

Bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasini qo'llash:

Kurashning texnik harakatlarini talabalarga oddiydan murakkabga qarab bosqichma-bosqich o'rgatish zarur. Har bir texnikani o'zlashtirish uchun yetarli vaqt ajratish, harakatlarni kichik qismlarga bo'lib o'rgatish tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlarda ko'rgazmali usullardan foydalanish:

Amaliy ko'nikmalarni shakllantirishda video materiallar, modellar va murabbiy namoyishlari orqali harakatlarni tushunarli qilish foydalidir. Bu usul talabalar xotirasida harakatlar izchil va aniq shakllanishiga xizmat qiladi.

Juftlikda ishlashni faol qo'llash:

Kurashda amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun juftlikda bajariladigan mashqlar – tortishish, ushlash, yiqitish texnikalari juda samaralidir. Bu nafaqat texnikani, balki hamkorlik, koordinatsiya va vaziyatga moslashuv qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Individual yondashuvni qo'llash:

Har bir talabaga uning jismoniy holati, psixologik xususiyatlari va o'zlashtirish darajasiga qarab individual yondashuv ko'rsatish, maxsus mashqlar majmualarini tuzish muhimdir.

Kurashchilarni psixologik tayyorlash:

Amaliy ko'nikmalar faqat jismoniy emas, balki psixologik tayyorgarlik bilan uyg'unlashgandagina muvaffaqiyatli bo'ladi. Sportchilar o'ziga ishonch, diqqatni jamlash va raqibga nisbatan emotsional barqarorlikka ega bo'lishlari lozim.

Taktik fikrlashni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar o'tkazish:

Raqibning harakatlarini oldindan taxmin qilish, samarali qaror qabul qilish va tezkor moslashuv amaliy kurash ko'nikmalari uchun muhimdir. Shuning uchun o'yin elementlari va simulyatsiyalangan vaziyatlar asosida mashg'ulotlar tashkil etilishi kerak.

Davriy diagnostika va monitoring olib borish:

Talabalar tomonidan o'zlashtirilgan texnikalar darajasi, jismoniy ko'rsatkichlar va psixologik tayyorgarlik muntazam baholab borilishi lozim. Bu esa mashg'ulotlarda muhim tuzatishlar kiritishga imkon beradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga alohida e'tibor qaratish:

To'g'ri ovqatlanish, uyqu tartibi, zararli odatlardan voz kechish sportchi talabalar uchun amaliy ko'nikmalar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Mexanizmlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan uslublar

1. Ko'rgazmali-uslub (vizual-metodik yondashuv)

Harakatlarni murabbiy tomonidan ko'rsatib berish, video tahlillar va harakatlar modellari orqali o'rgatish.

Vizual ta'sir orqali talabada harakatni tushunish va takrorlash qobiliyati ortadi.

Foydali bo'lgan holatlar: yangi texnik harakatlarni o'rganishda, texnik xatolarni tuzatishda.

2. Amaliy-uslub (to'g'ridan-to'g'ri bajarish orqali o'rganish)

Talaba bevosita mashqni bajarish orqali texnikani amalda o'zlashtiradi.

Ko'p takrorlash, mexanik avtomatizmga erishish orqali harakatlar mustahkamlanadi.

Mashqlar turi: ushlash, tortish, qo'l oshiqlarini egallash, yiqitish usullari.

3. Analitik-uslub (harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish)

Murakkab texnikani soddalashtirib, bosqichma-bosqich o'rgatish (masalan, "belbog'dan ushlab yiqitish" texnikasini dastlab ushlash, keyin harakat, keyin tugallash bosqichlarida o'rgatish).

Har bir bosqichda mustahkamlovchi mashqlar qo'llaniladi.

Afzalligi: texnik harakatni mukammal anglashga imkon beradi.

4. O'yin-uslub (taktik vaziyatli o'yinlar orqali o'rgatish)

Kurashga yaqin vaziyatlar yaratilib, talabalarda qaror qabul qilish, vaqtni to'g'ri tanlash, himoya va hujum strategiyalarini qo'llash o'rgatiladi.

Raqobat muhitida o'rganish motivatsiyani oshiradi.

Misol: "Kim birinchi ushlaydi?", "Muvozanatni buzish musobaqasi".

5. Mashqlarni kombinatsiyalash uslubi

Harakatlar ketma-ketligini o'rgatish (masalan: ushlash → o'girib tushirish → nazorat).

Amaliy kombinatsiyalar orqali kurash harakatlarining mantiqiy bog'liqligi shakllantiriladi.

Bu uslub kurashni murakkab fazalarida foydalidir.

6. Reflektiv-uslub (o'z-o'zini tahlil qilish)

Talabalar mashqdan so'ng o'z bajarilgan harakatlari ustida fikr yuritadilar, xatolarini aniqlaydilar.

Video tahlil yoki guruhli muhokama shaklida tashkil qilinadi.

Sportchining tafakkurini va mustaqil o'rganish ko'nikmasini rivojlantiradi.

7. Juftlikda va guruhda mashq qilish uslubi

Bir-biri bilan raqobatlashuvchi yoki hamkorlik qiluvchi tarzda mashg'ulotlar olib borish. Har bir juftlik o'z darajasiga moslashtirilgan topshiriq bajaradi.

Ijtimoiy faoliyat, o'zaro muloqot va sport madaniyatini oshiradi.

Xulosa Yuqoridagi uslublar kurash mashg'ulotlarida tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvni shakllantirishga xizmat qiladi. Har bir uslubdan to'g'ri va vaziyatga mos ravishda foydalanish — talabalarda nafaqat texnik-taktik, balki psixologik va jismoniy jihatdan mukammal kurashchi shaxsini shakllantirishga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Пўлатов Л.А Ёш таэквондочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришда мусобақалар беллашуви таҳлилининг аҳамияти, fan-sportga 4, 30-33, 2021научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

2. Акрамович Болтаев Аъзам; Талабаларнинг олий таълим муассасаларидаги маданий ҳолатга мослашишининг психологик хусусиятлари. 2018-йил 126-129 б. Жисмоний тарбия ва спорт

3. Ma'murbekova Gulzoroy Azamjonovna, IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS , The multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12, 34-37.

4. Abdullayev I. X. Improvement of the special physical training model of greco-roman junior wrestlers //Mental enlightenment scientific-methodological journal. – 2023. – с. 9-20.

105	SH.I.BOBOMURODOV KURASHCHI QIZLARNING MASHG'ULOTDAGI OVQATLANISHINING UMUMIY TALABLARI	414-415
106	З.Н.Бобошев СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИЗОКИНЕТИЧЕСКОЙ И ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК В ПОВЫШЕНИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕТЫРЕХГЛАВНЫХ МЫШЦ БЕДЕР КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КУРАШИСТОВ	416-419
107	G.Sh.Buvorayeva O'QUVCHILAR FAOL FUQAROLIK KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDA KURASHNING TA'LIMIY-TARBIYAVIY AHAMIYATI	420-423
V SHO'BA. KURASH SPORT TURINI NUFUZLI XALQARO SPORT TASHKILOTLARIGA HAMDA OLIMPIYA O'YINLARI DASTURIGA KIRITISH: MUAMMOLARI VA YECHIMLARI		
108	G.Sh.Buvorayeva., G.Sh.Turayeva O'ZBEK KURASHINING AN'ANAVIY QADRIYATLARI	424-426
109	B.D.Anorboyev., M.S.Ismatillayeva FUTBOL SPORTI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI O'RGATISHNING ILMIY-METODIK XUSUSIYATLARI	427-429
110	E.M.Soatov OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIDA KURASH BO'YICHA AMALIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH	430-433
111	Z.O'.Rasulov THE PHENOMENON OF AESTHETIC EXPERIENCE IN SPORTS EVENTS AND SPECTACLES	434-436
112	G.A.Ma'murbekova SAMBOCHI QIZLARNING TEZKOR-KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDA TA'LIM JARAYONIDAGI METODIK YONDASHUVLAR	437-439
113	M.A.Jurayev ZAMONAVIY SPORTDA DOPING QABUL QILISH HOLATLARIYU, KURASHCHILARNI DOPING TEKSHIRUVIDAN O'TKAZISH	440-441
114	N.Q.Ro'ziboyeva., G.Sh.Turayeva KURASHNING XALQARO SPORT MAYDONIDAGI O'RNI	442-444
115	J.M.Shukurllayev., H.B.Ismailova., N.Q.Ro'ziboyeva KURASHNING XALQARO DARAJADAGI O'RNI	445-447
116	H.B.Ismailova., G.Sh.Turayeva KURASH MASHG'ULOTLARINING XUSUSIYATLARI	448-450
117	S.K.Toshpulatov., M.J.Shahriddinov., D.I.Alimova SPORT O'YINLARI MUSOBAQA JARAYONI TARKIBIY TUZILISHKOMPOONENT VA OMILLARI	451-453
118	G.Sh.Turayeva TALABALARGA KURASH SPORTINING MILLIY QADRIYATLARINI SINGDIRISH	454-456
119	B.I.Xo'janiyozov D.J.Babadjanova, B.O. Hasanov., Sh.H.Jumaboyev KURASH YURTIMIZ FAXRI	457-463
120	H.D.Sultonov MILLIY KURASH –MILLIY QADRIYAT SIFATIDA	464-466
121	J.M.Shukurllayev., M.M.Xonchayev., N.Q.Ro'ziboyeva KURASH SPORT MASHG'ULOTINING ASOSIY TAMOYILLARI	467-470
122	N.Q.Ro'ziboyeva O'ZBEKISTONNING KURASHDAGI YUTUQLARI	471-473
123	I.M.Mirzakulov MINTAQADA XALQARO MUSOBAQALAR VA OLIMPIYA O'YINLARI DASTURI BO'YICHA TARG'IBOT ISHLARI	474-476