

KURASH BO'YICHA YUQORI MALAKAGA EGA BO'LISH TEXNIKASI

**Atashayxov Abdurahid Abdushukurovich**

*Jamoat xavfsizligi universiteti o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasb darajasini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-usuliy ish olib borish malakasiga ega bo'lishi, tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yishni bilishi, tegishli tadqiqot usullari hamda uslublarini tanlay olishi, olingan ma'lumotlarni tahlil qila olishi lozim.*

**Kalit so'zlar:** *milliy kurash; trener; kurash texnikasi; trenirovka; musobaqa; milliy olimpiada.*

**Аннотация:** *Высококвалифицированный специалист в области физической культуры и спорта должен постоянно повышать свою профессиональную квалификацию, Для этого он должен иметь навыки ведения научно-методической работы, уметь ставить исследовательские задачи. уметь выбирать соответствующие методы и приемы исследования, анализировать полученные данные.*

**Ключевые слова:** *национальная борьба; тренер; приемы борьбы; обучение; соревнование: Всероссийская олимпиада.*

**Abstract:** *A highly qualified specialist in the field of physical culture and sports must constantly improve his professional skills. To do this, he must have the skills of conducting scientific and methodological work, be able to set research tasks, be able to choose appropriate research methods and techniques, and analyze the data obtained.*

**Keywords:** *national wrestling; trainer; fighting techniques; education: competition; All-Russian Olympiad.*

## KIRISH

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

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 va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida:

1. Kurash milliy sport turini (keyingi o'rinlarda kurash) rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib quyidagilar belgilansin:

-aholining barcha qatlamlarini kurash bilan shug'ullanishga keng jalb qilish hamda O'zbekistonda kurashni umumxalq sport turiga aylantirish;

-kurashni ommalashtirish, uning jahon sporti durdonasiga aylanishiga va Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishiga erishish;

-kurash bilan shug'ullanish uchun zarur moddiy-texnik baza va infratuzilmani shakllantirish;

-Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida bosqichma-bosqich kurash hamda jangovar kurashni ustuvor sport turlari sifatida kiritish;

-kurash bo'yicha professional trenerlar, hakamlar tayyorlash, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, kurashning ilmiy-metodologik bazasini kuchaytirish;

- o'zbek kurashi brendini yaratish, investitsiyalarni jalb etgan holda yaktak sport kiyimlari va kurash gilamlarini ishlab chiqarish, kurashni tijoratlashtirish choralari ko'rish;

- kurashni aholi o'rtasida, shu jumladan ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib qilish;

2. O'zbekiston kurash federatsiyasi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, Turizm va sport vazirligi (keyingi o'rinlarda Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining: Vazirlik), Moliya vazirligi hamda

a) 2021-yildan boshlab har ikki yilda bir marta oliy ta'lim muassasalar talabalari o'rtasida kurash bo'yicha xalqaro musobaqani ustuvor ravishda xorijiy davlatlarda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti sovrini uchun kurash bo'yicha xalqaro turnirlarni o'tkazish;

b) 2020-yildan boshlab har yili bir marta davlat organlari, muassasalari va tashkilotlari xodimlari o'rtasida kurash bo'yicha "O'zbek polvoni" respublika musobaqasini o'tkazish;

v) 2021-2025-yillarda viloyatlar markazlari, Nukus va Toshkent shaharlarida innovatsion texnologiyalarga asoslangan, arzon, energiya tejankor va tez barpo etiladigan yengil konstruksiya va materiallardan quriladigan hamda Davlat budjeti mablag'lari hisobidan moliyalashtiriladigan Vazirlik huzuridagi kurash mahorat maktablarini (keyingi o'rinlarda kurash mahorat maktablari) bosqichma-bosqich tashkil etish;

g) Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O'zbekiston kurash federatsiyasi muassisligida Xalqaro kurash institutini qayta tashkil etish;

d) Vazirlik tasarrufidagi Surxondaryo viloyati Boysun tumanida joylashgan sportning milliy kurash turiga ixtisoslashtirilgan maktab-internatini amaldagi moliyalashtirish tartibini saqlab qolgan holda O'zbekiston kurash federatsiyasiga bepul foydalanishga berish haqidagi takliflariga rozilik berilsin.

#### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

«Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi» fanining maqsadi talabalarni O'zbekistonda keng tarqalgan "Kurash turlari"ni yoshlar orasida targ'ib qilish va keng tarqatish. yoshlarni qiziqtirish ularga texnik taktik usullarni va qonun qoidalarini o'rgatish va tanishtirishdan iboratdir.

«Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi» fanidan darsni yuqori ilmiy- pedagogik darajada tashkil etilishi, muammoli mashg'ulotlar o'tkazilishi, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilinishi, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va multimedia qo'llanmalardan samarali foydalanish, talabalarni mustaqil fikrlashga undaydigan, o'ylantiradigan muammo savollarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, ijodkorlikka yo'naltirish, erkin muloqotga kirishishga, ilmiy izlanishga jalb qilish va boshqa tadbirlar fan mavzularini chuqur egallashni ta'minlaydi.

<<Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi» kursidan Vazirlikning 2017 yil 1 mart 107-sonli buyrug'l bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim o'quv rejalari fanlarining yangi o'quv majmualarini tayyorlash bo'yicha uslubiy ko'rsatma" asosida yaratilgan dastlabki o'quv-uslubiy majmualardan biri bo'lganligi sababli, unda ba'zi kamchiliklar, munozarali qarashlar va atamalar uchrashi mumkin.

Sport kurashini o'qitish bu sport kurashi nazariyasi va uni o'qitish usuliyati to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati kontseptsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu kontseptsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Sport kurashi nazariyasi va o'qitish usuliyati o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash texnikasi usullari himoyalashtirish va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;

- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;

- o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish; kurash usullarini bajarish texnikasini taxlil qilish bilimlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;

- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash musobaqalariga hakamlilik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o'quv-tabiiy ishlar, kurashchilarning trenirovka va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layoqatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-usuliy ishda qatnashish, musoba-qalarni tashkil etish va o'tkazish, trenirovkalar hamda musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy kasb mahoratini oshirish. Trenerning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivoj-langan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

O'qitish vazifasi trenerning texnik harakatlarni namunadek ko'rsatib berish, mashqni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to'g'ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o'quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo'lgan ushlarlarni tanlash malakasini o'z ichiga oladi. Trener jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, treneriovka nagruzkalarini me'yorlash, shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab, tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur:

Trener sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni:

sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, trenirovka qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish;

sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish;

dasturi hamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish;

ularning tayyorgarlik rejaları va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi zarur hollarda trenirovka jarayoniga o'zgartirishlar kiritish.

- tuzilgan dastur va rejalarining amalga oshirilishini nazorat qilish;
- zarur hollarda trenirovka jarayoniga o'zgartirishlar kiritish.

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi trenerning trenirovka mashg'uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makrotsikllar davomida trenirovka jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o'quvchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi.

Bellashuv davomida kurashchilar musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish hamda tahlil qilish, shuningdek muayyan ko'rsatmalar shaklida zarur qarorlarni chiqarish malakasidan hosil bo'ladi. Kurashchilar tayyorgarligining ko'p qirrali tizimida saralash vazifasi muhim ahamiyatga ega. U trenerning bilimlari va pedagogik tajribasi asosida yosh hamda yuqori malakali sportchilar uchun turli holdagi saralash mezonlaridan foydalanib, eng iqtidorli sportchilarni aniqlash malakasi bilan ifodalanadi.

## **XULOSA**

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasb darajasini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-usuliy ish olib borish malakasiga ega bo'lishi, tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yishni bilishi, tegishli tadqiqot usullari hamda uslublarini tanlay olishi, olingan ma'lumotlarni tahlil qila olishi lozim.

Trener o'z amaliy faoliyatida turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni bilishi zarur. Buning uchun u kurash turi qoidalarini bilishi, hakamlik vazifalarini bajara olishi va musobaqalarni o'tkazish uchun barcha zarur hujjatlarni tayyorlay olishi lozim. Trenirovka jarayonini yuqori darajada tuzish uchun trenerning sport zalini moddiy-texnik jihozlash, kurash zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega. Trenerning ko'p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyatlar hamda yuksak shaxs sifatleri darajasi bilan aniqlanadi. Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlashtirilgan materialni trenirovka va musobaqa faoliyatida qo'llashga yo'naltirishdan iborat. Kurash usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishtirishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug'ullanuvchi texnik harakatning alohida

qismlarini o'zlashtirsa, lekin harakatni to'liqligicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning alohida qismlarini o'zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi. Bunday muvaffaqiyatsizlikning sababi shundan iboratki, shug'ullanuvchi, harakat qismlarini o'zlashtira turib, ularning o'rganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bog'liqligini belgilab olmagan. Shug'ullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga o'rgatish natijalarini baholashga imkon beradi.

**REFERENCES:**

1. Kerimov F. «Milliy kurash nazariyasi». T-2002.
2. Tashmuradov O., Ashurov A.D. Milliykurash turlari. SamDU. 2003 yil.
3. Milliykurashqoidalari O.Toymurodov.,J.Nurshin. Toshkent 1997 yil.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2005.
5. Azizov N.X. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
6. Atoyev A. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. T «O'qituvchi» 2005.
7. Yusupov K. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
8. Salomov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil.
9. (3-bandning beshinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 15-yanvardagi PF-52-sonli Farmoni tahririda bazasi, 15.01.2022-y., 06/22/52/0029-son) Qonunchilik ma'lumotlari milliy
10. (2-bandning uchinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-apreldagi PF-98-sonli Farmoni tahririda. bazasi, 07.04.2022-y., 06/22/98/0279-son)