

KURASH MASHG‘ULOTLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA MUSOBAQALARNING ROLI

Jumayev Asatillo Ruzimurodovich

Samarqand davlat chet tillar insitituti

E-mail: asatillojumayev85@gmail.com

Umarov Karim Sag‘dullayevich, Shamsiyev Rasul Mardikulovich,

Toshmurodov Sherzod Gulomovich

Samarqand davlat pedagogika insitituti

E-mail: sherzodtoshmurodov@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurash mashg‘ulotlari tizimida musobaqalarning tutgan o‘rni, ularning sportchilar jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik tayyorgarligini oshirishdagi ahamiyati ilmiy-pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida musobaqalarning mashg‘ulot jarayoniga integratsiyalashuvi sport natijalarining o‘sishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatishi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: kurash, sport mashg‘uloti, musobaqa faoliyati, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat, psixologik barqarorlik.

Abstract. This article analyzes the role of competitions within the system of wrestling training and their significance in enhancing athletes’ physical, technical-tactical, and psychological preparedness from a scientific and pedagogical perspective. The study substantiates that the integration of competitive activities into the training process has a direct impact on the improvement of sports performance outcomes.

Key words: wrestling, sports training, competitive activity, physical preparedness, technical-tactical skills, psychological stability.

Аннотация. В данной статье с научно-педагогической точки зрения анализируется роль соревнований в системе тренировочного процесса по борьбе, а также их значение в повышении физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов. В ходе исследования обосновывается, что интеграция соревновательной деятельности в тренировочный процесс оказывает непосредственное влияние на рост спортивных результатов.

Ключевые слова: борьба, спортивная тренировка, соревновательная деятельность, физическая подготовленность, технико-тактическое мастерство, психологическая устойчивость.

Kirish

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori natijalarga erishish sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Ayniqsa, kurash sport turida sportchining har tomonlama rivojlangan bo'lishi kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va texnik-taktik mahoratning uyg'unlashuvi muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurash mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda musobaqalar muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Musobaqalar sportchining mashg'ulotlarda egallagan bilim, ko'nikma va malakalarini real sharoitda sinovdan o'tkazish imkonini beradi. Shu bois, musobaqa faoliyatining mazmuni va vazifalarini chuqur o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Kurash mashg'ulotlari jarayonining ilmiy-pedagogik asoslari

Kurash mashg'ulotlari uzluksiz, tizimli va maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Mashg'ulot jarayoni sportchining yoshiga, jismoniy imkoniyatlariga va tayyorgarlik darajasiga mos holda rejalashtiriladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlar samaradorligi faqat mashqlar hajmi bilan emas, balki ularning mazmuni va musobaqa faoliyati bilan bog'liqligi bilan belgilanadi. Musobaqa mashg'ulot jarayonining mantiqiy davomi bo'lib, u sportchining rivojlanish darajasini baholash mezonini vazifasini bajaradi. Musobaqalar orqali sportchi o'zining real imkoniyatlarini anglaydi va keyingi tayyorgarlik bosqichlariga aniq maqsadlar belgilaydi.

Musobaqalarning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri. Kurash musobaqalari sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bellashuv jarayonida kuch, tezkorlik va chidamlilik bir vaqtning o'zida namoyon bo'ladi. Musobaqalarda muntazam ishtirok etish sportchining organizmini yuqori yuklamalarga moslashuvini kuchaytiradi.

Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan maksimal zo'riqish holatlari mashg'ulotlarda yetarli darajada takrorlanmaydi. Shu sababli musobaqalar sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, jismoniy sifatlarning rivojlanishiga kuchli turtki beradi.

Texnik-taktik mahoratni rivojlantirishda musobaqalarning o‘rni. Musobaqalar kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Bellashuv davomida sportchi turli usullarni qo‘llaydi, raqibning harakatlarini tahlil qiladi va tezkor qarorlar qabul qiladi. Bu jarayon texnik va taktik tafakkurni rivojlantiradi.

Turli raqiblar bilan bellashish sportchining moslashuvchanligini oshiradi. Natijada u bir xil vaziyatda turli xil texnik usullarni qo‘llashni o‘rganadi. Bu esa mashg‘ulotlarda o‘rganilgan texnik elementlarning samaradorligini yanada oshiradi. Kurash musobaqalari sportchining ruhiy holatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Musobaqa oldi hayajoni, tomoshabinlar bosimi va g‘alabaga bo‘lgan intilish sportchidan yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni talab etadi.

Musobaqalarda muntazam ishtirok etish sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Psixologik jihatdan chiniqqan sportchi mashg‘ulotlarda ham yuqori intizom va mas’uliyat bilan ishlaydi. Bu esa mashg‘ulot samaradorligining oshishiga olib keladi. Talabalar orasida kurash mashg‘ulotlarini tashkil etishda musobaqalar tarbiyaviy ahamiyatga ham ega. Musobaqalar talabalarni sog‘lom turmush tarziga undaydi, irodaviy sifatlarni shakllantiradi va jamoaviylik ruhini rivojlantiradi. Shuningdek, musobaqalar orqali talabalar nazariy bilimlarini amaliyot bilan bog‘lash imkoniga ega bo‘ladilar. Bu esa ularning sport sohasidagi kasbiy tayyorgarligini mustahkamlaydi.

Xulosa

Musobaqa faoliyati kurash mashg‘ulotlari tizimining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-pedagogik omil hisoblanadi. Musobaqalar sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik), texnik-taktik mahorati hamda psixologik barqarorligini kompleks va uzviy tarzda rivojlantirishga xizmat qiladi.

Talabalar uchun tashkil etiladigan musobaqalar sport natijalarini yaxshilash bilan bir qatorda, ularning irodaviy sifatlari, raqobatbardoshlik, o‘zini boshqarish hamda ijtimoiy faolligini shakllantirishda muhim tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi.

Shu sababli kurash mashg‘ulotlarini rejalashtirish jarayonida musobaqalarning mazmuni, hajmi va davriyligini ilmiy asosda belgilash, ularni mashg‘ulotlar tizimi bilan uzviy bog‘lash sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi hamda sport tayyorgarligining umumiy samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ж.Мустафаев. Синергетика замонавий фан сифатида. “Аграр фан ютуқларида талабаларнинг иштироки” мавзусидаги илмий-амалий конференция. // Тўплам (225-228 бетлар).Самарқанд ҚХИ. 2010.
2. Ж.Мустафаев. Ночизиқли тафаккурда ижтимоий жараёнлар тавсифи. Зиёкор ж. 2009. №5, 19 бет
3. Ж.Мустафаев. Nochiziqli tafakkur va nochiziqli tizimlarning o'zaro munosabatining ba'zi masalalari. Falsafa va huquq institute, O.Fayzullayevning 90 yillik yubileyi, konferensiya materilallari, Toshkent- 2011, 92 – bet
4. Ж.Мустафаев. XXI asrda fan-texnika taraqqiyoti va ularning ijtimoiy hayotga ta'siri. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari, Qishloq xo'jaligida innovation texnologiyalarni joriy qilish muammolari, SamQXI, 2012, 240 bet.
5. Ж.Мустафаев. Ёшларнинг маънавий ҳаёти ва глобаллашув даври. Ёшларнинг ғоявий-мафкуравий тарбиялашнинг долзарб масалалари. Талабалар онгида китобхонлик маданиятини шакллантириш. Республика илмий-назарий конференцияси материаллари.2019 йил. 20 апрел. 312 бет. Kerimov F.A. **Kurash nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
6. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
7. Matkarimov A.A. **Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari.** Toshkent, 2019.
8. Xo'jayev F.X. **Sport pedagogikasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
9. Platonov V.N. **Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi.** Moskva, 2015.
10. Ozolin N.G. **Sport mashg'ulotlari metodikasi.** – Moskva, 2016.
11. O'zbekiston Kurash federatsiyasi. **Kurash musobaqalari qoidalari.** Toshkent, 2022.

Research Science and
Innovation House