

SPORT KURASHI: ZAMONAVIY QARASHLAR VA ULARNI OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI

MIRZAKULOV ISAJAN MUSAJANOVICH

Toshkent davlat transport universiteti
 "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada sport kurashining har xil turlarini o'z ichiga olgan bo'lib, fan sifatida kurashning asosiy jihatlari ko'rib chiqiladi. Sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi tahlil qilinib, o'quv mashg'ulotlari jarayonida qo'llanilayotgan zamonaviy texnologiyalardan foydalaniladi. Tadqiqot metodologiyasi, jumladan, adabiyotlarni tahlil qilish, ekspertlar bilan suhbatlar va amaliy kuzatishlar bayon etilgan. O'rganish natijalariga ko'ra mashg'ulot uslublarini takomillashtirish, kurashni ommalashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilmoqda. Xulosalarda sportchilarni tayyorlashga kompleks yondashuv muhimligi, kurashning ommaviy va professional sport turi sifatida rivojlanish istiqbollari ta'kidlab o'tilgan.

Kalit so'zlar: kurash, texnika, taktika, jang san'ati turlari, tahlil, jismoniy tayyorgarlik, sportchilar, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые аспекты спортивной борьбы как дисциплины, включающей различные виды единоборств. Проведен анализ физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов, а также изучены современные технологии, используемые в тренировочном процессе. Описана методология исследования, включающая анализ литературы, интервью с экспертами и практическое наблюдение. На основе результатов исследования предложены рекомендации по совершенствованию тренировочных методик, популяризации борьбы. Выводы подчеркивают важность комплексного подхода к подготовке спортсменов и перспективы развития спортивной борьбы как массового и профессионального вида спорта.

Ключевые слова: спортивная борьба, техника, тактика, виды единоборства, анализ, физическая подготовка, спортсмены, психологическая подготовка

Abstract. The article examines the key aspects of wrestling as a discipline that includes various types of martial arts. The analysis of physical, technical, tactical and psychological training of athletes is conducted, and modern technologies used in the training process are studied. The research methodology is described, including literature analysis, interviews with experts and practical observation. Based on the research results, recommendations are proposed for improving training methods, popularizing wrestling and introducing innovations. The conclusions emphasize the importance of an integrated approach to training athletes and the prospects for the development of wrestling as a mass and professional sport.

Keywords: wrestling, technique, tactics, types of martial arts, analysis, physical training, athletes, psychological training



Sport kurashi jismoniy kuch, taktik tafakkur va yuqori darajadagi intizomni o'zida mujassamlashtirgan eng qadimiy musobaqa turlaridan biridir. Uning ildizlari juda qadim zamonlarga borib taqaladi va u asrlar davomida nafaqat tomoshabop sport turi, balki turli xalqlar madaniy merosining muhim qismi bo'lib kelgan. Zamonaviy dunyoda kurash olimpiya dasturi va ommaviy turnirlarda taqdim etilgan mashhur sport turi bo'lib qolmoqda.

Zamonaviy sport amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish uchun murabbiylar va olimlar yuklamalar hajmi va shiddatini me'yoridan oshirish noxush oqibatlariga va hatto jarohatlarga olib kelishini ta'kidlamoqdalar. Bugungi kunda ushbu yo'nalishda bir qator ilmiy va amaliy ishlar amalga oshirilgan bo'lsa-da, ilmiy manbalar kurashda qo'llaniladigan ilmiy jihatlar yetarlicha ochib berilmaganligini ko'rsatmoqda. Bu esa soha mutaxassislari tomonidan ilmiy izlanishlar olib borishni taqozo etadi.

Respublikamizda kurash turining ommaviyligini oshirish, uning milliy qadriyatini targ'ib qilish, yoshlar ongida milliy kurash turini targ'ib qilish va unga bo'lgan qiziqishni oshirish.

Milliy kurashning xalqaro nufuzini yanada oshirish bo'yicha 2020-2030-yillarga mo'ljallangan "Yo'l xaritasi"da keltirilgan Milliy kurash turini 2030-yilgacha yangi bosqichga olib chiqish konsepsiyasi hamda kurashni 2030-yilgacha ommalashtirish bo'yicha amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarni baholash mezonlari ma'qullandi va tasdiqlandi. Bu kurashchi sportchilar uchun juda muhim.

Sport kurashi, uning o'ziga xos xususiyatlari va tayyorgarlik usullarini tadqiq etish uchun keng qamrovli ilmiy manbalar, jumladan, monografiyalar, maqolalar va o'quv qo'llanmalari o'rganildi. Adabiyotlarda aniqlangan tadqiqotlarning asosiy yo'nalishlarini ko'rib chiqamiz.

V.I. Kovalenko, N.V. Sheherbina kabi ko'plab mualliflar sport kurashi tarixini yoritib, uning qadimiy ildizlarini ta'kidlaydilar. Ularning asarlarida qoidalar evolyutsiyasi, kurash turlari va uning turli mamlakatlar madaniy an'analaridagi o'rni batafsil bayon etilgan. Masalan, yunon-rim kurashi antik olimpiya o'yinlariga borib taqaladi, erkin kurash esa aholining keng qatlamlari uchun qulay bo'lgan demokratik sport turi sifatida rivojlangan. L.A. Matveev va V.G. Siluyanov kabi tadqiqotchilarning ishlarida umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlikning ahamiyatiga e'tibor qaratilgan. Xususan, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va muvofiqlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan kompleks mashg'ulotlarning roli ta'kidlanadi. Ishlarda ta'kidlanishicha, kurashchining jismoniy tayyorgarligi muvozanatli bo'lishi kerak. Ularning ishlarida taktik fikrlash sxemalari keltiriladi, hujum va himoya strategiyalari tavsiflanadi, shuningdek, sportchilarni aniq raqiblarga tayyorlash xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

Sport kurashining psixologik jihatlari Yu.B. Kotelov va T.P. Leshchenko ishlarida tadqiq etilgan. Ular stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va musobaqa sharoitida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatining muhimligini ko'rsatadi. Psixologik mashg'ulot metodikalariga, jumladan, vizualizatsiya, nafas olish mashqlari va his-tuyg'ularni boshqarish usullaridan foydalanishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zamonaviy tadqiqotlar, masalan, V.N. Stepanovning ishlari mashg'ulot jarayoniga texnologiyalarni

joriy etishga e'tibor qaratadi. Texnikani tahlil qilish uchun videoyozuvlardan, jismoniy holatni baholash dasturlaridan va virtual simulyatorlardan foydalanish tayyorgarlik samaradorligini oshirish va xatolarni bartaraf etish vaqtini qisqartirish imkonini beradi. Ye.V. Antonovning ishlarida qayd etilishicha, sport kurashining rivojlanishi yoshlar o'rtasida ommalashtirish zarurati bilan bog'liq. Muallif yangi avlodni kurashga jalb qilishda musobaqalar, sport lagerlari va ochiq mashg'ulotlarning rolini ta'kidlaydi. Shuningdek, sportda gender tengligi, xotin-qizlar kurashiga qiziqishning ortishi masalalariga ham to'xtalib o'tilgan.

Xorijiy tadqiqotlarda (masalan, Dj. Martinesning ishida) Rossiya, AQSH, Yaponiya, Eron kabi kuchli kurash an'analariga ega bo'lgan mamlakatlarda kurashchilarni tayyorlash usullari ko'rib chiqilgan. Mashg'ulotlardagi o'xshashlik va farqlar aniqlanadi, shuningdek, xalqaro tajribani milliy sharoitlarga moslashtirish muhimligi ta'kidlanadi.

Adabiyotlar sharhi shuni ko'rsatadiki, sport kurashi ham ilmiy, ham amaliy jihatdan faol o'rganilmoqda. Tadqiqotning asosiy mavzulari sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi, shuningdek, texnologiyalarni joriy etish va ijtimoiy jihatlarni o'z ichiga oladi. Bu ma'lumotlar kurashchilarni tayyorlashning yangi uslublarini yanada chuqurroq tahlil qilish va ishlab chiqish uchun keng asos bo'lib xizmat qiladi.

Sport kurashi an'analar va zamonaviy texnologiyalarni birlashtirgan holda faol rivojlanish bosqichida. Infratuzilmani rivojlantirish, mashg'ulotlarning innovatsion usullarini joriy etish va keng auditoriyani jalb qilish uning jahon sport sanoatidagi mavqeini mustahkamlashga yordam beradi.

Sport kurashining asosiy muammosi uning haqiqiyligini va madaniy merosini saqlab qolish, shu bilan birga zamonaviy tomoshabinlar va sportchilarning talablarini qondirishdir. An'anaviy va zamonaviy yondashuvlar uyg'unligi ushbu sport turining muvaffaqiyatli rivojlanishining kalitidir. Shuningdek, ular kurashchilar tayyorgarligi sifatini yaxshilash va kurashning, ayniqsa, o'zbek kurashining xalqaro maydondagi mavqeini mustahkamlash imkonini beradi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport kurashi o'zining universalligi va tomoshabopligi bilan bundan keyin ham jahon sportini rivojlantirishda va yangi avlod kurashchilarini tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov I.M. Jismoniy tarbiya va sport (belbog'li kurash). I.M. Mirzakulov. O'quv qo'llanma. T.: 2022 y. – 197 b.
2. Мухаммадиев К.Б. Спортизированное физическое воспитание студентов на основе сочетания средств борьбы и игрового метода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. УДК/UDC 796.011.2:5:012.33. – Москва, № 9, 2021. С. 23-24.

