

URASH MASHG'ULOTLARIDA TALABA (O'G'IL BOLA)LARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

Xasanov Ilyos To'ychiyevich

Termiz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti professori

Annotatsiya: Mazkur maqolada kurash sport turi bilan shug'illanuvchi talaba yoshlarning o'ziga xos baholash mezonlariga muvofiq, umumjismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarliklaridagi ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha sinov mashqlar hamda texnik va taktik tayyorgarliklarini ko'rsatadigan kurash usullarini bajarishdagi ko'rsatgan natijalari olindi va mezonda belgilangan tartibda ko'rsatilgan natijalariga mos ravishda baholanganligi ko'rsatildi.

Kalit so'zlar: umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnika, taktika, tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, eglovchanlik, jismoniy sifatlar.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА (МАЛЬЧИКА) НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Xasanov Ilyos To'ychiyevich

Профессор факультета физической культуры Термезского государственного педагогического института

Аннотация: В данной статье рассматриваются специфические критерии оценки студенческой молодежи занимающиеся спортивной борьбой, результаты испытаний по определению показателей по физической и специально-физической подготовке, а также при выполнении приемов борьбы, показывающих техническую и тактическую готовность.

Были получены и оценены соответствующие результаты, указанными в критериях в установленном порядке.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, техника, тактика, скорость, сила, ловкость, выносливость, гибкость, физические качества.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS (BOYS) IN WRESTLING TRAINING

Hasanov Ilyas Toychiyevich

Professor of the Faculty of Physical Culture of Termiz State Pedagogical Institute

Abstract: In this article, in accordance with the specific evaluation criteria, the student engaged in the sport of wrestling, the results of testing exercises to determine the performance of general and special physical training, as well as the results of wrestling methods that show their technical and tactical training. received and is shown to be evaluated in accordance with the results specified in the criteria.

Key words: general fitness, technique, tactics, speed, strength, agility, endurance, flexibility, physical qualities.

Kirish. Dunyodagi barcha sport turlari shiddat bilan rivojlanayotgan bir davrda milliy sport turimiz deb e'tirof etilayotgan kurash sport turi ham misli ko'rilmagan darajada ommalashib bormoqda. Kurash musobaqalari ko'plab xalq bayramlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Shuning uchun aholini jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy tarzda shug'ullanishga jalb qilishdagi asosiy vazifalaridan biri kurash sport turlarini rivojlantirish hisoblanadi.

Bugungi kunda respublikamizda kurash milliy sport turining rivojlan-tirish va ommaviylashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi PQ-3306-sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni hamda shu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Ishning maqsadi - Kurash mashg'ulotlari samaradorligini oshirish va sport turi

texnik harakatlarini o'zlashtirishda raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchi oliy ta'lim muassasalari talabalarining tanlangan sport turi texnik harakatlarini oqilona shakllantirish metodikasini takomillashtirish; jismoniy tarbiyaga ixtisoslashgan oliy ta'lim muassasalari talabalariga kurashning texnik harakatlarini o'rgatishda raqamli texnologiyalarni qo'llash orqali dastlabki o'rgatishda ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tajribada tekshirish.

Tadqiqotni tashkillashtirish: tadqiqotlarda Termiz shahridagi Termiz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi, Termiz davlat universiteti Sport faoliyati va boshqaruvi fakultetining Sport faoliyati "Kurash" ta'lim yo'nalishi, O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va Aniq fanlar fakulteti Sport faoliyati "Kurash" ta'lim yo'nalishi, Buxoro davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishlarida kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi 53 nafar talabalar

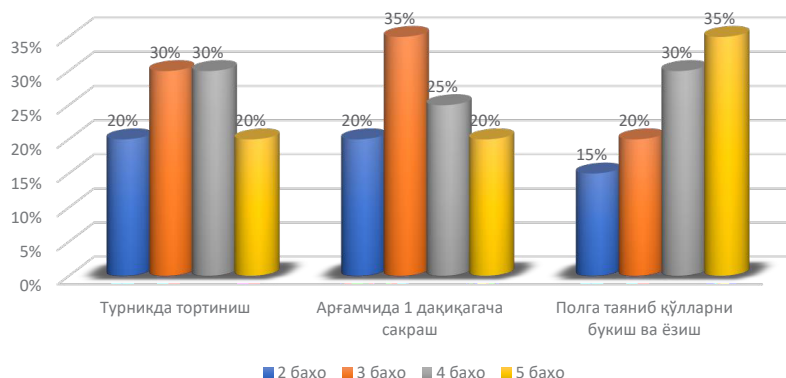
O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili:

Mamlakatimizdagi olimlar hamda xorijlik yetuk olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot ishlarini ilmiy-uslubiy jihatlarini tahlil qilish natijalari shundan dalolat beradiki, Oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasi va kurash sport turi bo'yicha tashkil etiladigan sport mashg'ulotlari borasida qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Jumladan, K.T.Yusupov, J.T.Toshpo'latov, J.M.Nurshin, A.R.Taymuratov, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov T.S.Usmanxodjayev, va boshqalarning ilmiy ishlarini misol tariqasida keltirish mumkin.

Talaba yoshlarning kurash sport turidagi jismoniy tayyorgarliklari bo'yicha tahlil qilish hamda ularga, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlari bo'yicha ilmiy nazariyasi va uslubiy ilar olib borgan V.V.Nelubin, I.R.Rasulov, M.M.Bogen, R.A.Piloyan, L.S.Vigotskiy, L.P.Matveyev, V.V. Davidov, O.A.Sirotin, A.M.Kuzmin, N.G.Ozolin singari olimlar hamda; yakka kurashchilardagi harakat ko'nikmalarini shakllantirish konsepsiyasining asoschilaridan bo'lgan K.T.Yusupov, R.D.Xalmuxamedov, A.A.Karelin kabi olimlar tomonidan yaratilgan fundamental adabiyotlar bu tadqiqotd ishida atroflicha o'rganilgan.

Mamlakatimizda olimpiya sport turlari ustuvor, istiqbolli va rivojlanayotgan turlarga ajratilib, ushbu sport turlarini yanada rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar ko'rilmogda. Keyingi davrlarda kurash sport turi bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi yirik xalqaro sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda. Kurash sport turi mamlakatimizda milliy sport turlari sifatida alohida e'tibor qaratilib kurash sport turini rivojlantirish borasida davlatimiz va hukumatimiz tomonidan bir qator chora tadbirlar amalga oshirilib kelayotganligi sababli bugungi kunga kelib kurash sport turiga yoshlarning qiziqishlari, ayniqsa maktab, professional ta'lim yoshidagilar va oliy ta'lim talaba yoshlari yoshidagi o'g'il qizlarning dars jarayonlaridan tashqari vaqtlarda ham kurash sport turi bilan muntazam ravishda mashg'ulotlarda qatnashishlari kuzatib kelinmoqda. Talaba yoshlarimiz orasidan iqtidorli sportchi o'g'il-qizlarimizni kelgusida yuqori natijalarni qayd etib mamlakatimiz sharafini munosib himoya qilishlari hamda jismonan sog'lom va barkamol bo'lib yuqori natijalarga erishishlari uchun ularning mashg'ulot jarayonlari davomida jismoniy yuklamalarning qay darajada to'g'ri berilayotgani va ulardagi jismoniy ko'rsatkichlar dinamikasini aniqlash uchun Oliy o'quv yurtlarida tahsil olib kelayotga o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlar tanlab olindi. Ulardan davlat ta'lim standartlari va malka talabalarida ko'zda tutilgan bilim, ko'nikma va malakalarni aniqlash nazorat-sinov mashqlari olindi. Dastlab o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida baland turnikda tortilish nazorat-sinov mashqi o'tkazildi. Ushbu nazorat sinovi davomida o'g'il bolalarning 20 % da kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari "qoniqarsiz" darajada ekanligi aniqlandi va baholash mezonlari asosida "2" baho bilan qayd etildi. Talabalarining 30 % da esa "qoniqarli" natijalar qayd etildi va "3" baho bilan baholanib, kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari past darajada ekanligi aniqlandi. Nazorat sinovi davomida talaba (o'g'il bola)larining 30 % da "yaxshi" natijalar qayd etilib, baholash mezonlariga ko'ra "4" baho bilan baholandi va 20 % o'g'il bolalarning kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari "a'lo" baho bilan baholanib, ushbu nazorat sinovi amaliyoti yakunlandi. Olingan natijalarning 50 % da o'g'il bolalardan iborat talaba

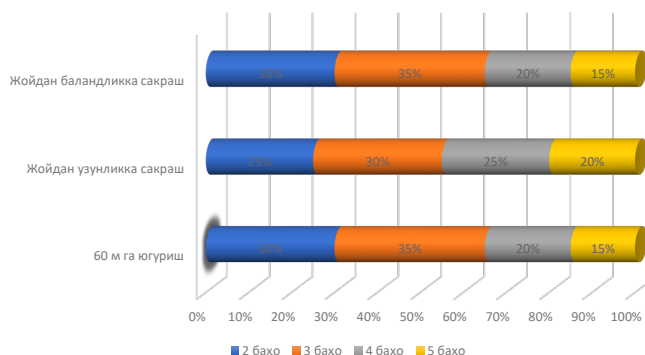
yoshlarning kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari past darajada ekanligi aniqlandi (1- rasmga qarang). Navbatdagi jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash uchun o'tkazilgan tadqiqot ishida o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarda arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash nazorat sinovi o'tkazildi. Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlashga moljallangan mashq hisoblanadi. Olingan natijalarga ko'ra talabalarning 20 % da kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari "qoniqarsiz" ekanligini ko'rishimiz mumkin. Ushbu natija esa baholash mezonlari asosida "2" baho bilan baholanib, bu natijani qayd etgan talabalar nazorat sinov amaliyotidan o'ta olmaganligini anglatadi. Olib borilgan tadqiqotlar davomida "qoniqarli" natijalarni qayd etgan o'quvchilar 35 % ni tashkil etib, "3" baho bilan nazorat sinovidan o'tishdi. "Yaxshi" ko'rsatkichlarni qayd etgan o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlar esa 25 % ni va "a'lo" baholar bilan baholanib, yuqori ko'rsatkichlarni qayd etgan talabalar 20 % ni tashkil etdi. (1- rasmga qarang)



1-rasm. O'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Jismoniy tayyorgarlik darajalari qay darajada shakllanib kelayotgani navbatdagi nazorat-sinov mashqi orqali aniqlandi. Bu tanlangan nazorat sinov mashqi kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlash uchun ko'maklashuvchi amaliyotdir. Kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlash uchun polga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish amaliy mashqi tanlab olindi. Ushbu nazorat-sinov mashqida o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning 15 % da kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari "qoniqarsiz" darajada deb topildi va "2" baho bilan baholandi. Talabalarning 20 % da esa bu ko'rsatkich natijalari "qoniqarli" ko'rinishda ekanligi aniqlandi hamda jismoniy sifati darajasini baholash mezonlariga asosan "3" baho bilan baholanib borildi. O'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning 30 % "yaxshi" natijalarni qayd etishdi va baholash mezonlari asosida "4" baho bilan nazorat mashg'ulotini yakunlashgan bo'lsalar, kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari 35 % o'g'il bolalarda "a'lo" darajada ekanligini olingan nazorat sinovi natijalaridan aniqlandi va "5" baho bilan baholandi (1- rasmga qarang).

Joydan balandlikka sakrash, bu nazorat sinovi orqali kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari aniqlanadi va baholash mezonlariga asosan baholanib boriladi



2-rasm. O'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

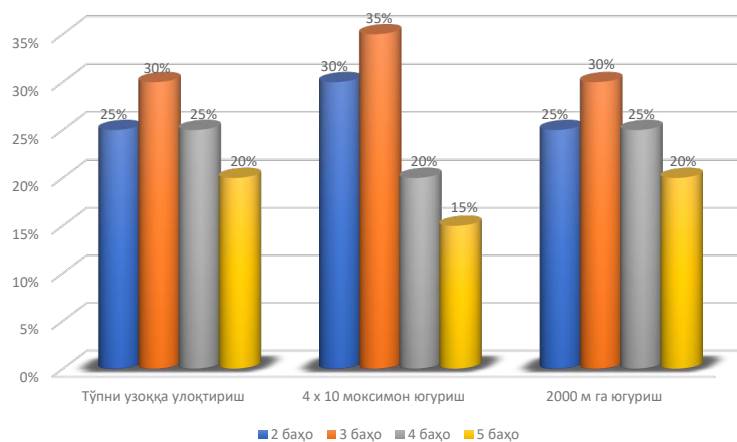
Nazorat sinovi jarayonida aniqlangan ko'rsatkichlar quyidagicha baholandi: unga ko'ra, 30 % talabalarda kuch jismoniy sifati "qoniqarsiz" ekanligi va 35 % talabalarda bu sifat "qoniqarli" darajada

shakllanayotganligi aniqlandi. O'z navbatida ushbu ko'rsatkichlar baholash mezonlariga asosan "2" va "3" baholar bilan qayd etildi. Nazorat sinovini 20 % talabalar "yaxshi" ko'rsatkichlar bilan topshirgan bo'lsa 15 % talabalar esa yuqori "a'lo" natijalar bilan yakunlashdi. Bu ko'rsatkichlar ham baholash mezonlariga ko'ra "4" va "5" baholar bilan baholanib borildi. Nazorat sinovi yakunida esa 60 % dan ortiq o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarda kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari pastligi aniqlandi (2- rasmga qarang).

Navbatdagi nazorat sinov mashqi yugurib kelib uzunlikka sakrash amaliy mashg'uloti bo'lib, ushbu mashq talaba yoshlarining tezkor-kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlash imkonini beradi. Joydan uzunlikka sakrash nazorat sinovida olingan natijalarga asosan o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning 25 % da ushbu jismoniy sifat ko'rsatkichlari "qoniqarsiz" darajada ekanligi aniqlandi va baholash mezonlariga asosan "2" baho bilan qayd etildi. "Qoniqarli" natijani qayd etgan o'g'il bolalar 30 % ni tashkil etdi va "3" baho bilan baholandi. Talabalarning 25 % da tezkor-kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari "yaxshi" natija bilan bajarildi va "4" bahoga loyiq topildi. Ijobiy ko'rsatkichlar 20 % o'g'il bolalarda ham aniqlanib "5" baho bilan belgilandi. Ushbu nazorat sinovida olingan natijalar asosida umumiy hulosaga keladigan bo'lsak, o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning tezkor-kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari 55 % o'quvchilarda past darajada ekanligi aniqlandi va o'sib borish ko'rsatkichlari talab darajasida emasligi o'z isbotini topdi (2- rasmga qarang).

Jismoniy rivojlanish darajalarini aniqlashga yordam beruvchi nazorat mashqi 60 m ga yugurish amaliy sinovidan iborat bo'lib, ushbu berilgan jismoniy yuklama tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlashga xizmat qiladi. O'tkazilgan amaliy nazorat natijalariga ko'ra o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning 30 % da tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlari "qoniqarsiz" darajada ekanligi aniqlandi va "2" baho bilan baholanishdi. "Qoniqarli" natijani qayd etgan talabalar 35 % ni tashkil etdilar hamda ular "3" baho bilan baholanib nazorat sinovini yakunlashdi. O'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning 20 % belgilangan nazorat sinovini "yaxshi" ko'rsatkichlar bilan bajarishdi. Ularning natijalari "4" baho bilan baholandi. 15 % talabalarda bu ko'rsatkich "a'lo" darajada bajarildi va "5" bahoga loyiq topildi. Umumiy natija 65 % kurash to'garaklarida mashg'ulotda qatnashayotgan borayotgan talaba (o'g'il bola)larda tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlari past darajada ekanligi aniqlandi (2- rasmga qarang).

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining keyingi bosqichi to'pni uzoqqa uloqtirish orqali amalga oshirildi. 3-rasmda berilgan diagrammada to'pni uzoqqa uloqtirish nazorat sinovida o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlari qay darajada rivojlanib borish jarayonlari aks ettirilgan. Ushbu ko'rsatkich natijalariga ko'ra, talabalarning 25 % da kuch jismoniy sifati ko'rsatkichlarining "qoniqarsiz" darajada ekanligi aniqlandi, ushbu ko'rsatkich natijalari "2" baho bilan baholandi. To'pni berilgan masofaga qoniqarli darajada uloqtira olgan o'quvchilar 30 % ni tashkil etib baholash mezonlariga ko'ra "3" baho bilan berilgan nazorat me'yorini bajarishdi. "Yaxshi" ko'rsatkichlarni qayd etgan talaba (o'g'il bola)lar 25 % ni tashkil etdi hamda "4" baho bilan qayd etildi. Yuqori natijalar esa 20 % talaba (o'g'il bola)larda ijobiy deb topildi va "5" baho bilan belgilab borildi. Yakuniy xulosa 50 % dan ortiq talabalarning kuch jismoniy sifati darajalari pastligi aniqlandi (3- rasmga qarang).



3-rasm. O'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlari 4x10 m.ga mokisimon yugurish amaliy

mashg'ulotida yanada aniqroq baholanadi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ushbu berilgan mashg'ulot davomida o'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning funksional holatlarini inobatga olgan holda shakllanib borishi va tezkorlik jismoniy sifatining shakllanib borishi aniqlandi. Natijalarga ko'ra, talabalarning 30 % belgilangan topshiriqni bajara olishmadi va nazorat sinovidan "2" baho bilan yiqilishdi. 35 % talabalar esa "qoniqarli" natijalar bilan "3" bahoga nazorat sinovini topshirishdi. Past ko'rsatkichlarni hisoblaganda talaba (o'g'il bola)larning 65 % da tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlari "qoniqarsiz" darajada ekanligi aniqlandi. Jismoniy sifat ko'rsatkichlarining 20 % ni "yaxshi" natijalar bilan bajargan talabalar "4" baho bilan baholandilar va yana 15 % talaba (o'g'il bola)larda ushbu ko'rsatkich "5" baho bilan "a'lo" darajada baholandi (3- rasmga qarang).

Chidamlilik jismoniy sifati ko'rsatkichlari 2000 m ga yugurish amaliyoti orqali aniqlanadi va talaba (o'g'il bola)larning tayyorgarlik darajasi ham, o'z navbatida, baholash mezonlari asosida munosib baholanib boriladi. 2000 m masofaga yugurishda talaba (o'g'il bola)lardan kuch, tezkorlik va ayniqsa chidamlilik jismoniy sifati ko'rsatkichlari ko'proq talab qilinadi. Agar talaba (o'g'il bola)larning mashg'ulot jarayonlarida olgan ko'nikma va jismoniy yuklamalari noo'rin berilgan bo'lsa, talaba (o'g'il bola)larda ushbu jismoniy sifat ko'rsatkichlari "qoniqarsiz" darajada bo'ladi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatmoqdaki, talaba (o'g'il bola)larning 25% da belgilangan masofani o'z vaqtida bosib o'ta olishmadi va "qoniqarsiz" natija bilan nazorat sinovini yakunlashdi. Talaba (o'g'il bola)larning 30% da esa chidamlilik jismoniy sifati ko'rsatkichlari "qoniqarli" darajada ekanligi aniqlandi va baholash mezonlariga asosan "3" baho bilan nazorat sinovidan o'tishdi. O'g'il bolalardan iborat talaba yoshlarning 25% da samarali natijalar qayd etildi hamda ushbu natijalar "4" baho bilan baholandi. Nazorat sinovini "5" baho bilan topshirgan talabalar 20 % ni tashkil etdi. Jismoniy tayyorgarlik darajalari turli nazorat me'yorlarida turlicha natijalarni ko'rsatmoqda.

Kurash sport turining mashg'ulotlarida yuqori shiddatli yuklamalarni qo'llash o'sib kelayotgan yosh organizmni o'ta charchashga bo'lgan extimolini oshiradi. Mashg'ulot davomida talaba yoshlarga yuklamalar hajmini kamaytirish umumiy jismoniy tayyorgarlikning pasayishiga olib keladi va sportchi organizmining mashg'ulot yuklamalariga yuqori moslashuvchanligini oshirish esa yangi sport formasi rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Talaba (o'g'il bola)larning mashg'ulot jarayonlariga individual yondashuv ularning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

X U L O S A. Talaba yoshlarda tashkil etiladigan kurash mashg'ulotlari samaradorligini oshirish va kurash sport turining texnik harakatlarini o'zlashlashtirishlarida raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot dasturlarini tubdan islox qilish zarurati borligi ma'lum bo'ldi;

Talabalar uchun tashkil etiladigan kurash va uni o'qitish uslubiyoti fan dasturlari va to'garaklarining mashg'ulot rejalariga, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik va individual tayyorgarliklarning yaxshilanishiga yordamlashuvchi yangi metod va metodikalarni rivojlangan davlatlardagi kurash turlari tajribasini o'rganib chiqib, yangicha yondashuv dasturini ishlab chiqish va amalyotga tadbiiq qilish zarur;

Kelgusida talaba yoshlar orasidan kurash sport turi bo'yicha milliy terma jamoa tarkibiga kiritiladigan sportchilar zaxirasini baytish maqsadida, talaba yoshlar orasida kurash sport musobaqalari sonini oshirish va yuqori saviyli musobaqalarni tashkillashtirish zarurati bor.

Oliy o'quv yurtlarida tashkil etilayotgan kurash sport turi to'garaklarining moddiy texnik bazasini yaxshilash orqali, kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, hamda texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga erishish;

Kurashchi talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajalari va kurash sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib ularning baholash mezonlariga muvofiq, umumiy tayyorgarliklari va ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha sinov mashqlari qatoriga kiritilgan barcha harakatlarni aniq bajara olish natijalari olindi va mezonda belgilangan tartibda ko'rsatilgan natijalariga mos ravishda baholandilar.

Qo'lga kiritilgan natijalar asosida kurashchi talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda texnik va taktik tayyorgarlik darajalarini yaxshilash bo'yicha kerakli taklif va tavfsiyalar ishlab chiqilib xulosalar ishlab chiqildi.

Oliy o‘quv yurtlarida tashkil etilgan kurash va uni o‘qitish uslubiyoti fani va kurash sport to‘garaklarida shug‘ullanuvchi talabalarining umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga yordamlashuvchi yangi metod va metodikalarni ishlab chiqish va amalyotga tadbiq qilish zarur;

Rivojlangan davlatlarning kurash (dzyudo, sambo va x.k.) turlari bo‘yicha ularning tajribasini o‘rganib kurashchi talaba yoshlarning mashg‘ulot dasturlariga, kerakli o‘zgarish va tuzatishlar kiritish kerakligi aniqlandi;

Oliy o‘quv yurtlarida tashkil etilgan kurash to‘garaklarning moddiy texnik bazasini yaxshilash orqali, shug‘ullanuvchi sportsilarning, umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga erishishni taminlash zarurati borligi ma‘lum bo‘ldi;

Bugungi kun talablaridan kelib chiqqan holda kurash sport turi bo‘yicha milliy terma jamoamiz tarkibiga kirish imkoniyatiga ega talaba sportchilarimiz safini kengaytirish maqsadida, Oliy o‘quv yurtlarining talabalari o‘rtasida kurash sport turidan talabalar ishtirokidagi sport musobaqalar sonini yanada oshirish va bu musobaqalarni yuqori saviyada o‘tkazishni tashkillashtirish zarurati bor.

ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2 oktyabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-sonli Qarori lex.uz
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni lex.uz
3. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. – Боротся, чтобы побеждают! Спорт в твоей жизни. – М.: Просвещение, 1990г. – С.144
4. Абдиев А.Н. – Борба монография. Ташкент, 2004 г.
5. Абдуллаев Ш.А. – Эркин кураш. Тошкент, ахборот пресс 2017 й.
6. Алиев И.Б. – Кураш билан шуг‘уланувчи талабаларнинг машг‘улот юкламалари. Тошкент – 2012.
7. Астахов Л.М. – Новое в методике обучения технике борьбы// Спортивная борьба: Ежегодник. – М, 1976г. С.29-30
8. Арсланов Ш.А. – Кураш турлари мусобака коидалари. Тошкент, истиқбол 2016й.
9. Абдуллаев Ш.А. – Малакали спортчиларни тайёрлашнинг илмий – услубий асослари. Услубий қўлланма. Тошкент-2015й
10. Абдуллаев Ш.А. – Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Ўқув – услубий қўлланма. Тошкент-2016й.25-26-Б.