

**ERKIN KURASH BO'YICHA MURABBIYLARNING KASBIY  
KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISH USULLARI**

**10.53885/edinres.2022.64.53.128**

**Yarashev Jamshid Razzoqovich**

*Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası*

**Annotatsiya**

Ushbu maqolada erkin kurash bo'yicha murabbiylarning nazariy bilimlarini, amaliy ko'nikma va malakalarini sport mashg'ulotlari jarayonida qo'llash usullari va usullari haqida ma'lumotlar berilgan.

**Аннотация**

В данной статье представлена информация о том, как применять теоретические знания, практические навыки и умения тренеров по борьбе в спортивной подготовке.

**Annotation**

This article provides information on the methods and techniques of applying the theoretical knowledge, practical skills and abilities of freestyle wrestling coaches in the process of sports training.

**Kalit so'zlar:** malaka, erkin kurash, jismoniy sifat, dars va sinfdan tashqari jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy etuklik.

**Ключевые слова:** компетентность, вольная борьба, физическое качество, урочная и внеаудиторная двигательная активность, физкультура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая зрелость.

**Keywords:** competence, freestyle wrestling, in-class and out-of-class physical activity, fitness, sports, physical education, physical development, physical maturity.

Dunyoda erkin kurash bo'yicha ko'plab adabiyotlar mavjud. Odatda ular kurash mashg'ulotlarining o'ziga xos shaxsiy masalalariga bag'ishlangan. Stilistlar kamdan-kam hollarda yangi kurashchini xalqaro sport ustasiga aylantirish jarayoni haqida fikr bildirishga jur'at etadilar. Erkin kurashchilarni uzoq muddatli tayyorlash kontseptsiyasini shakllantirishning ilmiy asoslari, erkin kurashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari tayanch o'quv dasturi mazmuni haqida muhim ma'lumotlar. yuqori malakali erkin kurashchilarni boshqarish.

Shubhasiz, kurash 20-asrda sayyoramiz sport hayotidagi eng noyob va ajoyib voqealardan biridir. Bu kurash turlarining xilma-xilligi va butun dunyoda misli ko'rilmagan mashhurlikdan dalolat beradi. Kurash alohida hodisa sifatida tibbiyot, pedagogika, psixologiya, biologiya, anatomiya, falsafa, sotsiologiya, tarix kabi qator fanlarning e'tiborini tortdi.

Evropa mamlakatlarida erkin kurashning mashhurligi yo'qligi, nima uchun Evropa chempionatining rasmiy tashkil etilishi nisbatan kechikishini tushuntiradi. Musobaqa taqdiri 1960-yillarning o'rtalarida hal bo'ldi, shundan so'ng Yevropa chempionati har yili o'tkazila boshlandi.

Ba'zilar bu tushunchani oddiy fikr bilan ta'riflaydilar: "Agar siz iste'dodli polvonni topsangiz, uning yashashi va mashq qilishi uchun yaxshi sharoit yaratib bering, unga kuchli sparring sherigini topsangiz, uni o'rgatsangiz, unga hajm va intensivlik jihatidan katta yuklar berib, agar polvon omon qolsa, u yengilmas bo'ladi". Biroq, bunday kontseptsiya tabiatan tabiiy tanlanishga asoslanadi, bu erda hal qiluvchi omil murabbiyning tajribasi va bilimi emas, balki holatlarning kombinatsiyasi hisoblanadi.

Faoliyat nazariyasi insonning shakllanish jarayoni qanday sodir bo'lishini, barcha biologik mavjudotlarga xos bo'lgan instinktning inson ongi tomonidan qanday boshqarilishini va hokazolarni tushuntiradi. Bu nazariya Rossiyada paydo bo'lgan. Uning asoschisi L.S. Vygotskiy va uning shogirdlari. Bu nazariyaning asosiy sharti shundan iboratki, inson muayyan faoliyat bilan shug'ullanishga undaydi va adekvat motivatsiyaga ega. Umuman olganda, bu erda motivatsiya asosiy rol o'ynaydi, chunki inson faoliyati uni maqsad sari yetaklaydi. Bu jarayonning eng yorqin namoyoni sportda kuzatiladi. To'g'ri motivatsiyaga ega bo'lgan sportchigina ko'p yillik mashg'ulotlarning jismoniy va ruhiy mashaqqatlarini yengib o'ta oladi, kuchli raqibga nisbatan tabiiy qo'rquvini yengadi, sportning cheklanishiga bardosh bera oladi.

Faoliyat nazariyasi tarafdorlari adekvat motivatsiyani eng yuqori natijaga erishishning shaxsiy ma'nosini tushunishdan kelib chiqadigan ichki motivatsiya deb bilishadi. Yirik xalqaro musobaqalarda g'olib bo'lishning shaxsiy va ijtimoiy afzalliklarini aniq tushungan sportchi g'ayratli sportchi hisoblanadi. Shuni ta'kidlash kerakki, sportni tijoratlashtirishning tez sur'atlari tufayli ko'plab sportchilarning motivatsiyasi birinchi navbatda moddiy manfaatdorlikdir. Biroq, bu tendentsiyalarga Olimpiya

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

o'yinlarining diplomatiya, tinchlik va qurolsizlanish vositasi sifatida jamoatchilik imidjini shakllantirishga harakat qilayotgan eng bilimdon va aqli raso ekspertlar qarshilik ko'rsatmoqda.

Faoliyat nazariyasining yana bir muhim tamoyili shundan iboratki, faoliyat subyekti – inson faoliyati doimo aniq natijaga qaratilgan. Sportchi faoliyatining predmeti uning musobaqalarda erishgan natijasidir. Faoliyatning bu turi ma'lum ma'noda ongli faoliyatdir, chunki u doimo asosiy maqsadni tushunish bilan boshqariladi. Kurashda asosiy maqsad Olimpiya chempioni, jahon chempioni, Yevropa chempioni, mamlakat chempioni unvonlarini qo'lga kiritishdir. Ushbu maqsadga erishishning yagona yo'li oraliq maqsadlarga javob beradigan muammolarni hal qilish seriyasini topishdir. Oddiy qilib aytganda, kurash bo'yicha Olimpiya o'yinlari chempioni bo'lish uchun ma'lum vaqt oralig'ida mashg'ulot o'tkazib, turli musobaqalarda g'alaba qozonish kerak, bu bellashuvlar ham murakkab ketma-ketlikda o'tishi kerak, bu bilan birinchi "ochiq gilam" boshlanadi. Olimpiya turniri bilan va u bilan tugaydi; ular mintaqaviy, milliy va xalqaro musobaqalarni o'tkazishlari mumkin. Ammo oraliq maqsadlar kamroq global muammolar bilan cheklanmaydi. Har bir tadbir va musobaqaning aniq maqsadlari bor.

Keling, buni ma'lum bir irq misolida ko'rib chiqaylik. Muayyan tanlovda ishtirok etish uchun avvalo o'lchov jarayonidan o'tishingiz kerak. Bu oson ish emas; odatda bu vaznni normallashtirish zarurati bilan bog'liq bo'lib, bu kurashchidan iroda, jiddiy bilim va mahorat talab qiladi. O'lchovdan so'ng, muvaffaqiyatli kurash uchun jismoniy kuchni tiklash va asabiy energiyani saqlab qolish kerak. Raqobat har qanday raqobatning markazida. Agar siz faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan qarasangiz, u bir nechta kichik maqsadlarga ega. G'alaba qozonish uchun kurashchi kamida 3 ochkodan iborat muvaffaqiyatli hujumga ega bo'lishi va hakamlarning o'zini diskvalifikatsiya qilishiga imkon bermasdan, raqibning o'ziga 2 ochkodan ko'proq hujum qilishiga yo'l qo'ymasligi kerak.

Albatta, kurash borishi uchun son-sanoqsiz variantlar mavjud, bu esa ko'proq subgollar bo'lishi mumkinligini anglatadi. Buning uchun musobaqa davomida harakat qilish, kuchni tiklash, oxirgi soniyalarda ustunlikni saqlab qolish, xavfli vaziyatdan chiqish yoki aksincha, xavfli vaziyatda raqibni yelkasiga urish va hokazo. Musobaqa davomida yuzaga keladigan kichik maqsadlarni ajratib ko'rsatishga e'tibor qaratishimiz bejiz emas, chunki bu tahlil nafaqat kurashning mazmunini faoliyat sifatida tushunishga, balki terminologiyani ham aniqlashtirishga yordam beradi.

**Birinchi**dan, bir xil harakat turli harakatlarning bir qismi bo'lishi mumkin. Masalan, oraliq maqsadga mos keladigan "sinov" harakati, xuddi shunday zarurat bilan ovchi, askar va boshqalar. boshqa jang san'atlari haqida gapirmasa ham bo'ladi.

**Ikkinchi**dan, muayyan faoliyatning bir qismi bo'lgan bir xil harakat, faoliyatning o'zida mavjud bo'lgan sharoitga qarab, turli xil usullarda amalga oshirilishi mumkin. SHuning uchun kurashda tajovuzkor harakatlar nafaqat xarakterga, balki amalga oshirilishiga ko'ra ham har xil bo'lishi mumkin.

**Uchinchi**dan, faoliyatdan tashqari operatsiyalar va harakatlar ham tashqi, ham ichki, kuzatilishi mumkin yoki ko'zdan yashirin bo'lishi mumkin. Psixologik adabiyotda mashhur bo'lgan gipotezaga ko'ra, ichki operatsiyalar va harakatlar genetik jihatdan tashqi tomondan, ikkinchisini ichkilashtirish orqali olingan. O'qituvchi nuqtai nazaridan, bu juda muhim;

Chunki sportchi birinchi navbatda nima uchun harakat qilishini, keyin nima qilishini tushunadi. Shu qadar kuchli polvonlarki, men har doim ham gilamdagi harakatlarimni tushuntirib bera olmadim. Biroq sportda ongni shakllantirish mexanizmlari, kurashda taktikaning mohiyatini muhokama qilish alohida mavzuni taqozo etadi. Biroq, faoliyat nazariyasi sof psixologik bo'lganligi sababli, u sportchilarni taktik, aqliy va texnik tayyorgarlikka yangi nuqtai nazardan qarashga majbur qiladi. Shu bilan birga kurashda o'qish va o'z ustida ishlash mazmunini belgilab beradi, amalda kurashchilarni uzoq muddatli tayyorlashning bir qator tarkibiy qismlari e'tibordan chetda qoladi. Xususan, bu jismoniy madaniyat kabi muhim sohaga tegishli. bu bo'shliqni sport nazariyasiga murojaat qilish orqali osongina to'ldirish mumkin. U shakllanish jarayonida bo'lsa-da, u keng ko'lamli echimlarga ega. Shuni ta'kidlash kerakki, sport nazariyasi va faoliyat nazariyasi o'rtasidagi o'zaro ta'sir o'tgan asrning 70-yillariga to'g'ri keladi.

### **Xulosa**

Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati ko'p qirrali bo'lib, bir qator yo'nalishlarni qamrab oladi, jumladan: tarbiyaviy ishlar, mashg'ulotlar va musobaqalarda sportchilarning faoliyatini boshqarish, iqtidorli kadrlarni tanlash, ilmiy-uslubiy faoliyat, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, takomillashtirish. musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va moddiy-texnik ta'minlashda shaxsiy ko'nikmalar. Murabbiyning eng muhim vazifalaridan biri o'qitishdir. Tanlangan sport turini texnik-taktik xulq-atvorini, jismoniy va ma'naviy rivojlanishini, har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishni o'rgatish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Sportchilar uchun murabbiy jismoniy va axloqiy fazilatlarini tarbiyalashda mashg'ulot usullarini, irodasini, jismoniy faollikni normallashtirishni, ishtirokchilarning individual

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel xususiyatlarini, ularning funktsional tayyorgarligini, jismoniy va aqliy rivojlanishini hisobga olgan holda vosita va usullarni tanlashni bilishi kerak.

**Adabiyotlar ro'yxati**

1. Kerimov F.A. – “Kurash nazariyasi va metodikasi” Darslik.T., 2001 y.
2. Karelin A.A. - Yuqori malakali kurashchilarning sport mashg'ulotlari: Monografiya / A.A. Karelin.-Novosibirsk: Mangazeya nashriyoti, 2002 yil.
3. Kerimov F.A. – “Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar” o‘quv qo‘llanma. T., 2004 yil.
4. Kerimov F.A. – “Kurash nazariyasi va metodikasi” Darslik.T., 2005 y.
5. Bakiyev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va metodikasi / Darslik. -Toshkent: “Yetakchi matbuot” nashriyoti, 2011.- B.230-239.
6. Abdullaev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va metodikasi. Qo'llanma. T. 2016 yil.
7. Abdullaev Sh.A. Erkin kurash bo'yicha sport va pedagogik mahoratini oshirish. Qo'llanma. “O‘roq press” nashriyoti – 2017. 208 stavka