



“ХОТИН – КИЗЛАР СПОРТИ: ИМКОНИЯТЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР”

**Республика илмий-амалий
анжумани материаллари**

2018 йил 4-5 май

Бухоро - 2018

143-144
165-166
109-110

Мамадияров М.У., Хужабеков М.А. ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ.....	154
Салимов Ф.М., Саидова М.С. ТАЛАБАЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА УЛАРГА ТАБИАТ ОМИЛЛАРИНИНГ ИЖОБИЙ ТАЪСИРЛАРИНИ ЎРГАТИШ.....	155
Салимов Ф.М., ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШНИ БАҲОЛАШ.....	156
Эргошов М.Я., Абдуллаев М.Ж., ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИ ҚИЗЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ФИЗИОЛОГИК ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.....	157
Хамраев И.Т., СТРУКТУРНО-ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К СПЕЦИАЛЬНЫМ ТЕСТАМ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ».....	158
Рўзиев Д.И., ДАРС ЖАРАЁНЛАРИДА ТАЛАБА ҚИЗЛАР БИЛАН ГИМНАСТИКА МАШГУЛОТЛАРИНИ ЎТИШ УСУЛЛАРИ.....	159
Сафарова З.Т., Ходжаева М., ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КИСЛОРОДНЫЙ РЕЖИМ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК.....	160
Курбонов Ф.Ф., ТАЛАБА ҚИЗЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ.....	161
Munirov N.A., TALABALARNING JISMONIY TARBIYASIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR.....	162
Акрамов С.Ш., ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИНГ МУВОЗАНАТ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МИЛЛИЙ РАҚС ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ РОЛИ.....	163
Холиков У.К., Абдуллаев Т.Б., ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИ МАКТАБ ТАЪЛИМИГА ТАЙЁРЛАШДА ШАХМАТ АЛИФБОСИНИ ЎҚИТИШ ҲАҚИДА АЙРИМ МУЛОҲАЗАЛАР.....	164
Nurullayev A.R., TALABA QIZLAR JISMONIY TARBIYASI MASHG'ULOTLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI.....	165
Шукuroв Р.С., Орипова М., <u>ТУРОН ЯККАКУРАШИ БИЛАН ШУГУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ПСИХОЛОГИК ЖИХАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ</u>	166
Элибаева Л.С., ТАЛАБА-ҚИЗЛАРИМИЗДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ.....	168
Davronov N.I. TALABA QIZLARNING JISMONIY RIVOJLANISHI KO'RSATKICHLARI VA ULARNING TAXLILI.....	169
Nurullayev A.R., TALABA QIZLAR JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING SHAKLLARI VA TURLARI.....	170
Сафарова З.Т., Райимов А.Р., ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	171
Davronov N.I., Ibratova M.U., KURASHCHI TALABA QIZLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYTLARI.....	172
Бабаева Ш.Б., Низомов Ж.Т., ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ РУССКОМУ ЯЗЫКУ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ГРУППАХ: ВОПРОС И ВОПРОСИТЕЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ.....	173
Юсупова З.Ш., ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.....	174
Қобилов Э.Э., Қориева Х.И., Мардонова М.Э., ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА УНИНГ ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИДАГИ ЎРНИ.....	175
Хусенов М.З., ТАЛАБА-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ЖАМИЯТДАГИ ЎРНИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ.....	177
Акрамов С.Ш., ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ТАЛАБА - ҚИЗЛАР МАЪНАВИЯТИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШДАГИ АҲАМИЯТИ.....	177
Ibratimov A.K., JISMONIY TARBIYA VA SPORT TALABA-QIZLAR MADANIYATINING TARKIBIY QISMI SIFATIDA.....	178
Ruziyeva d.S., SOME GENERIC PRINCIPLES FOR DEVELOPING OF THE STUDY.....	179
Шукuroв Р.С., Ашурова Н., ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИНИНГ ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ЙУНАЛИШЛАРИДА ТАХСИЛ ОЛАётГАН ТАЛАБАЛАРНИ "КУРАШ" МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИГА ҚИЗҚИШНИ ОШИРИШ ВА ОММАЛАШТИРИШ.....	180
Djo'rayev J.R., Jumanov X.G', OLIY TA'LIM O'QITUVCHISINING INNOVATSION FAOLIYATI.....	181
Файзиев Я.З., М.А.Искандарова ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ.....	182
Расулова Т.Р., ҚИСКА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ.....	183
Olimov M.S., Boymirzayeva M.I., OLIY TA'LIM O'QUV YURTLARIDA SPORTCHI QIZLARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH.....	184
Зияев Ф.Ч., Холбекова Д.Н., ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ.....	185
Soliyev J.R., Po'latova G., YENGIL ATLETIKA SPORT TURNING IMKONIYATLARI.....	186
Сайдулов З.В., Баратов А.М., ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА ТАБИИЙ ВОСИТАЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ.....	187
Сулаймонов Э., Сулаймонова М., ТАЛАБАЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ.....	188
Рахмонов Р.Р., ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИНИ ХОТИН-ҚИЗЛАР ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ.....	189

Шунингдек, мусобақада рақиб бўлиши кутилаётган спортчилар ҳақида маълумотлар (1-жадвал) машғулот залининг эълонлар доскасида акс эттирилди:

№	Ёш и	Бўй и	Спорт унвони	Маълумоти	Жисмоний тайёргарлиги	Руҳий ҳолати	Иродавий	Теник, тактик маҳорати	Ёқтиқгани усули, кўл, оёқ зарбала, ўнақай, чапақай	Эришган натижалари
1										
2										
3										

Мусобақа олди Турон яккакурашчиларни психологик жиҳатдан алоҳида тайёргарлик кўрганлиги вилоят терма жамоаси вакиллари вакиллари мусобақада беллашувларида ғолиб ва совриндорлар қаторидан ўрин олганлиги билан исботланди.

Беллашув натижалари:

- 52 кг вазнда БухДУ талабаси Ф.Файзиева 5 та беллашув ўтказди барчасида ғалаба қозониб биринчи ўринни кўлга киритди.
- Бухоро Солиқ коллежи талабаси Г.Рамазонова 60 кг вазнда 4 беллашув ўтказди 3 ғалаба ва финалда Фарғона вилояти вакили М.Одилжоновга 11\8 ҳисобида мағлубиятга учради 2 ўрин.
- БухДУ талабаси М.Бахромова 65 кг вазнда 4 та беллашув ўтказиб барча рақибларини таслим этди 1 ўрин.
- Вазни 70 кг бўлган турончи қизлар орасида БухДУ талабаси Орзу Рамазоновага тенг келадиган рақиб топилмади мусобақа ғолиби бўлди.
- 80 кг вазнда барча рақибларини мағлубиятга учратган икки нафар БухДУ талабалари Д.Шоимова ва С.Саидовалар финалда учрашиб С.Саидова кўли баланд келди ҳамда Республика чемпиони унвонига созовор бўлди.

Натижалар шуни кўрсатдики машғулотларда жисмоний, техник, тактик, иродавий тайёргарлик билан биргаликда юқори натижаларни кўлга киритишда, мусобақа олди алоҳида психологик тайёргарлик кўрганлиги спортчиларни мусобақа беллашувларида ғалаба қозонишида муҳим аҳамиятга эга эканлиги, Турон яккакураши бўйича ўтказилган Республика чемпионатида талаба спортчи қизларнинг кўрсатган натижалари билан исботланди.

ТАЛАБА-ҚИЗЛАРИМИЗДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ

Элибаева Л.С., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ҳозирги кундаги талабаларимизда, ёшларимизда, жамиятимизнинг барча аъзоларида спортни ўрни ривожлантириш маънавияти асосий масалалардан бири ҳисобланади. Бу йўналишни Ўзбекистондаги спорт турларининг ривожланишига кўчирганда, ҳар бир спорт туридан хотин – қизлардан ҳам етук спортчилар ва мутахассислар етишиб чиқиши учун маънавий муҳитнинг яратилиши муҳим аҳамиятга эга бўлиб, бу йўналишни олиб боровчи мутасадди мансабдорларнинг фаолиятини ривожлантириш керак бўлади. Ўзбекистонда ҳозирги кунда хотин-қизлар спортининг ривожланиши учун кенг имкониятлар берилганлигини ҳисобга олиб, бу йўналишнинг маънавиятини ҳам шакллантириш керак бўлади. Қизлар спортини ривожлантириш учун уларнинг жамиятдаги ўрнини, оиладаги вазифасини, кадрларимиздаги уларга бўлган муносабатларини ҳисобга олишга тўғри келади. Спорт турлари билан шуғулланувчи қизларимиз бу фаолиятга бўлган маънавиятини шакллантиришда оиланинг, мактабнинг, маҳалланинг ўрнини аниқлашга тўғри келади. Спорт турларидан натижа кўрсатиш мақсадида қизларимиз умрининг кўп қисмини спорт машғулотларига бағишлашга тўғри келмоқда ва бу нарса маънавиятимиздаги оила қуриш даврини орқага суришга олиб келмоқда. Қизларимизнинг натижаси уларнинг 24-25 ёшларига тўғри келиши мумкин. Спорт мусобақаларидаги иштироки ҳам шу ёшларга тўғри келмоқда.

Турмуш тарзимиз деган тушунчага бизнинг мамлакатимизга хос бўлган миллий хусусиятларнинг кирини мутахассисларимиз билишлари ва жисмоний машғулотларни олиб боришда улардан тўғри фойдаланишлари керак бўлади. Улар сирасига — оилага бўлган муқаддас муносабат, диний бағрикенглик, тарбия жараёнида миллий ва умуминсоний маънавий кадрлар, урф-одатлар, анъаналарга асосланиш, миллий ғоя ва миллий мафкура, демократик тамойиллар ва фуқаролик жамиятини ривожлантиришга асосланган, умумбашарий ва миллий тафаккур асосидаги дунёқарашни

фойдаланишдир. Дарҳақиқат ўқув, тарбиявий ва амалий фаолиятда курашчиларни жисмоний машқларга, мусобақаларга руҳан тайёрлаш, мусобақа беллашувларида ғалаба қозонишида ҳамда янада яхшироқ рекорд натижа кўрсатишига йўллаш усуллари турли-тумандир. Курашчиларнинг мусобақаларда муваффақиятга эришиши биринчи ўринда, уларнинг маънавий, мафкуравий, иродавий, жисмоний, техник, тактик тайёргарлигига боғлиқ. Бироқ, шуни алоҳида таъкидлаш жоизки режалаштирилган бўлажак мусобақаларга психологик жиҳатдан пухта тайёргарлик кўрган курашчиларнинг ғалаба қозониши амалиётда ўз тасдиғини топган. Мураббий ўз шогирдларини мусобақаларга психологик тайёргарлигини оширишга қаратилган тадбирларни самарали ташкил этиши ҳамда доимий эътибор қаратиши мақсадга мувофиқ бўлади. Шунингдек, спортчиларни мусобақага руҳан тайёрлашнинг назарий ва амалий жиҳатдан чуқур билимга эга бўлиши олдига қўйилган мақсад вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамият касб этади.

Спорт турларининг ўзига хос хусусиятларни инобатга олиб спортчиларни мусобақаларда яхши натижаларни қўлга киритишида психологик тайёргарликнинг аҳамияти ҳамда қанчалик даражада қимматли эканлигига доир таклифлар тажрибали мутахассислар, олимлар томонидан олиб борилган тадқиқотларида ўз аксини топган.

Н.А. Тастанов (2010) томонидан таклиф қилинган олданда турган мусобақаларга психологик тайёргарлик умумий психологик тайёргарлик асосида ташкил қилинишини ва у қуйида кўрсатилган 5 та аниқ вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

- 1) курашчиларни олданда турган мусобақалар англаши;
- 2) олданда турган мусобақалар шароитлари (ўтказиш вақти, жойи) хусусиятларини ўрганиш;
- 3) рақибнинг кучи ва бўш томонларини ўрганиш, уларни ва ўзининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда тайёргарлик кўриш;
- 4) олданда турган мусобақаларда ғалабага эришиш учун ўз кучи ва имкониятларига қаттиқ ишонишни шакллантириш;
- 5) олданда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб ўтиш ва тетик эмотционал ҳолатни яратиш каби масларга алоҳида эътибор қаратилиши ва амалга оширилишини таъкидлаган.

Спорт турларининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб Ҳ.Машарипов (2010) спортчиларни мусобақага психологик тайёрлашни 8 та босқичларга бўлиш мумкин эканлигини таъкидлаб этиб. Инсон имкониятлари чексиз. Спортчи фақат кўзланган мақсадга эришиши учун ўзининг руҳий, жисмоний имкониятларини сафарбар қилиш йўллари билиши лозим эканлигини ҳамда спортчиларда бундай билим, малака ва кўникмаларни шакллантириш, мутахассислар, ўқитувчилар диққат марказида бўлиши шартлигини ҳисобга олиб. Улар спортчиларни жисмоний машқ ва спорт мусобақаларига психологик тайёрлашнинг у томонидан тавсия этилаётган қуйидаги:

1. Спортчи диққатини бошқариш;
2. Ҳиссий образлар воситасида фикрлаш;
3. Таъсирли сўзлар орқали ўзини ишонтириш;
4. Мушаклар фаоллик даражасини бошқариш;
5. Нафас олиш ритми (мароми) ни бошқариш каби услубларидан фойдаланса янада юқорироқ натижаларга эришиш мумкин эканлигини таклиф этган.

Спортчининг мусобақа фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда психологик тайёргарлик воситаларидан мақсадли фойдаланиш, бўлажак мусобақаларда юксак натижаларга эришишнинг муҳим омили ҳисобланади.

Биз юқоридаги мутахассислар томонидан таклиф этилган фикр мулоҳазаларидан келиб чиқиб, Турон яққакураши билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг мусобақа олди психологик тайёргарлик кўришларини қуйидаги тартибда амалга оширдик.

2017 йилнинг 22-25 ноябрь кунлари Фарғона вилоятида 1997 йилларда туғилган спортчилар 0(20) ўртасида бўлиб ўтадиган Ўзбекистон чемпионатида иштирок этувчи Бухоро вилоят хотин-қизлар терма жамоасининг яқин кунларда бўлиб ўтадиган ушбу мусобақага алоҳида психологик тайёргарлик кўриш режаси тузилди:

1. Мусобақанинг ўтказиш жойи, вақти;
2. Муҳит, обектив – субектив муносабатлар;
3. Ҳар бир вазнда рақиб жамоасининг таркиби;
4. Асосий рақиб бўлиши кутиладиган жамоа вакили;
5. Рақиб спортчининг индивидуал хусусиятлари;
- 5.1. Жисмоний, руҳий, техник, тактик, иродавий тайёргарлиги;
6. Рақиб жамоа вакили (лари) қандай имкониятларга эга эканлиги ҳақида батафсил маълумот олиш.

Кутилаётган мусобақада спортчи қизларнинг ҳар томонлама тайёргарлигини ошириб, мусобақада ғалабага ишонч уйғотишида муҳим аҳамият касб этади.

Tadqiqotlar natijasiga ko'ra turli testlar musobaqa usulini qo'llash hamkorlik muhitini yaratish uchun zarurdir. Talabani o'qituvchi bilan bevosita muloqotda bo'lishi ularning o'qishiga, rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'qituvchi va talaba o'rtasida aloqa naqadar aniq o'rnatilganligiga, aloqaning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va shaxsning tipologik xususiyatlariga naqadar to'liq kelishiga ham bog'liq.

Mashg'ulotni tuzish va unda ilmiy asoslangan o'quv materialini rejalashtirish asosiy vazifalarni belgilash olish bilan amalga oshiriladi. Bu vazifalar umumiy yo'nalishni, mashg'ulotning mazmuni va usullari, tarbiya ta'lim va sog'lomlashtirish vositalarini belgilab beradi. Ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, qon aylanishi, shaxsning tipologik xususiyatlari bahosiga qarab konkretlashtirilish lozim.

Masalan, og'ir jismoniy yuklamali mashqlardan so'ng qiyin koordinatsiyali, yangi harakatlarni o'rganish yaxshi samara bermaydi. Chidamlilikni mustahkamlash mashqlardan so'ng tezlikni oshiruvchi mashqlar ham kutilgan natijani bermaydi.

Xulosa qilib, aytganda ta'lim muassasasida olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlaridan jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va sport bayramlari hamda ommaviy tashkil etiladigan mashg'ulotlarni kiritish mumkin.

ТУРОН ЯККАКУРАШИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ

Шукуров Р.С., доцент, Орипова М., талаба

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Бугунги кунда jismoniy tarbiya va sport soxasiga qaratilayotgan ehtiбор, yaratilayotgan sharoitlar eш avlodni har tomonlama sog'lom, barqamol bulib voyga etishiда muхim ahamiyat kasb etmoqda. Eш yigit – qizlar shijoati Vatanga bulgan muhabbati uni shaxsini ximoya qilish, mamlaakat bayrogini jahon arenalarida baland kutarib qoliblik sari intilishi, chukur хis tuygu bilan kulzaridaги eш, uzbek xalqining kim ekanligi, ularning qonida utmishda duneni zabt etgan harbiy sarqardalar, paxlavon, jasur, millat uchun milliy qadriyat uchun кураш maydonlarida хamisha sarbaland bulgan zabardast bobokalonlarining izdoshlari ekanligini yakkaкурашда sportchilarimizning kulga kiritaotgan natijalari amaliy tasdigini topmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport millatning gnofondini mustahkamlash, aholi urtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, mamlaqatlar urtasidaги d'ustona aloqalarini mustahkamlash kabi oliy maqsadlarга хizmat qiluvchi vositadir.

Bu borada hukumatimiz tomonidan chiqarilayotgan Qonun va qarorlar, farmonlar jismoniy tarbiya va sport harakatini har tomonlama kullob – kuvvatlashda muхim ahamiyat kasb etmoqda. Binobarin yigitlar katori хотин – qizlarning ham kundan kunga sport bilan oshno bulishi, ular safini kenгаyib, ayniqsa sportning milliy va ammaviy turlariga kiziqishlari ortib bormoqda. Bunga sabab mamlaqatimizда хотин – qizlar bulgan ehtiбор va ularning jismoniy tarbiya va sportta bulgan kiziqishlarini uygotish kabi kenг kuldamli ishlar. Avallu ularni sogligini mustahkamlash va aholi urtasida sog'lom turmush, sog'lom muхitni shakllantirish, har tomonlama sog'lom, barqamol bulishiда jismoniy tarbiya va sportning naqadar zarur ekanligi masalasi bугunги kunda muхim ahamiyat kasb etmoqda.

Azaldan xalqimizда хотин – qizlarга, aelga bulgan munosabat uning jamiyatда тутган urniga chukur hurmat va ehtiбор bilan qaralgan. Ularining haq-huquklarini ximoya qilish, ularni sog'lom, barqamol, jismonan va ruhan tetik bulishiда jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilish masalasiga katta ehtiбор qaratilmoqda. Хотин-qizlarni jismoniy tarbiya va sportta jalb qilish barobarida ular uchun кулай sharoitlar yaratish, iqtidorlilarini tanlab olib, sport musobaqalariga ishтирокини ta'minlash mutaхassislar oldida турган asosiy vazifadir. Ayniqsa, 2017- yil 2-oktyabrдаги Uzbekiston Respublikasi Prezidentining “Кураш” milliy sportini янада rivojlantirish chora-tadbirlari tugrisidaги qorori nafaqat Кураш sport turi “Belboqli” кураш, Турон, Uzbek жанг san'atlarini kabi milliy sport turlarimizni янада rivojlantirishда dasturi amal bulib хizmat qiladi.

Sportда yuqori natijalarga erishish uchun maъnaviy, mafkuraviy, irodauiy hamda jismoniy tayergarlik sport mashg'ulotining muхim tarkibiy qismlaridan hisoblanadi. Texnik tayergarlik esa sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining eгалlaganlik darajasi bilan tavsiqlanadi.

Курашчининг taktikasi musobaqalarda энг яхши natijaga erishish uchun yozaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodauiy imkoniyatlardan maqsadга muvofiq holda