



KURASH ELEMENTLARI VOSITALARIDA TALABALARNI JISMONIY QOBILIYATLARINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Jo'rayev Alibek Botir o'g'li

Buxoro davlat universiteti

jismoniy tarbiya va sport fakulteti

sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15791312>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-Iyun 2025 yil

Ma'qullandi: 28-Iyun 2025 yil

Nashr qilindi: 31-Iyun 2025 yil

KEYWORDS

*kurash, jismoniy qobiliyat,
metodika, talabalar, jismoniy
tayyorgarlik, pedagogika.*

ABSTRACT

Mazkur maqolada kurash elementlariga asoslangan mashg'ulotlar vositasida talabalar jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va unga oid metodikani takomillashtirish muammosi o'rganilgan. Eksperimental tadqiqotlar orqali talabalar jismoniy holatini baholash va takomillashtirilgan mashg'ulot dasturining samaradorligi tahlil qilingan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, kurash elementlari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarning kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Zamonaviy sport pedagogikasining asosiy maqsadlaridan biri – yosh avlodning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishdir. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali talabalarni sog'lomlashtirish va ularning ijtimoiy faolligini oshirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, milliy sport turlaridan biri bo'lgan kurash elementlarini jismoniy tayyorgarlik jarayoniga tatbiq etish orqali talabalar jismoniy salohiyatini oshirish imkoniyati mavjud. Biroq mavjud metodikalar kurash elementlarini samarali va tizimli qo'llashga to'liq yo'naltirilmagan. Shu sababli, mazkur tadqiqot kurash elementlari asosida jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasini takomillashtirishni maqsad qilib qo'yadi.

Metod

Tadqiqot Buxoro davlat universitetining 2-bosqich talabalari (40 nafar: 20 nafari eksperimental, 20 nafari nazorat guruhi) ishtirokida olib borildi. Tadqiqot 3 oy davomida amalga oshirildi.

Eksperimental guruhga quyidagi mashg'ulotlar metodikasi asosida darslar o'tkazildi:

- Milliy kurash texnikasi asosida ushlab, uloqtirish, turtish, muvozanatni yo'qotish texnikalari;
- Kurashga xos umumjismoniy mashqlar: polga tushish, muvozanatni saqlash, qarshilikda harakat qilish;
- Tezlik va chidamlilikka qaratilgan intervalli yuklamalar (masalan, 30 soniyalik faol harakat + 15 soniyalik dam olish);
- Harakatli o'yinlar orqali koordinatsiyani rivojlantirish.

Nazorat guruhi odatiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini davom ettirdi. Har ikki guruhda mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, 60 daqiqadan tashkil etildi.

Baholash mezonlari:

- 30 metrga yugurish (tezlik),
- 1000 metrga yugurish (chidamlilik),
- Press (qorinning kuchi),
- Vertikal sakrash (eksploziv kuch),
- Harakatlarni muvofiqlashtirish testi (koordinatsiya).

Natijalar

3 oylik eksperimentdan so'ng quyidagi ijobiy o'zgarishlar qayd etildi:

Ko'rsatkichlar	Eksperimental guruh (foiz o'zgarish)	Nazorat guruhi (foiz o'zgarish)
30 m yugurish	5,2% tezlashuv	1,1%
1000 m yugurish	7,8% yaxshilanish	2,0%
Press (30 soniya)	18% ortish	5%
Vertikal sakrash	11,4% balandlash	2,7%
Koordinatsiya testi	14,5% yaxshilanish	3,5%

Natijalar shuni ko'rsatadiki, kurash elementlariga asoslangan mashg'ulotlar talabalar jismoniy qobiliyatlariga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Munozara

Tadqiqot natijalari avvalgi ilmiy izlanishlar bilan hamohang bo'lib, kurash elementlari vositasida mashg'ulotlar o'tkazish talabalarida faollikni, sportga bo'lgan qiziqishni, shuningdek, jismoniy va psixik chidamlilikni oshirishga yordam berishini isbotlaydi. Kurash elementlari yordamida mashg'ulotlar talabaning harakat tajribasini boyitadi, shaxsiy irodasini mustahkamlaydi hamda o'ziga ishonchini oshiradi.

Bundan tashqari, kurash texnikalarini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan motorika, reflekslar, qarshilikda harakat qilish, tanani boshqarish kabi ko'nikmalar jismoniy tayyorgarlik darajasining ortishiga olib keladi.

Xulosa

Kurash elementlari vositasida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalar jismoniy qobiliyatlarini kompleks ravishda rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi isbotlandi. Takomillashtirilgan metodika yordamida nafaqat jismoniy ko'rsatkichlar, balki ijtimoiy-psixologik jihatlar – motivatsiya, o'zini baholash, irodaviy sifatlar ham kuchaydi. Mazkur metodikani oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tatbiq etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Jo'Rayev A. B. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash) //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 473-479.
- 2.Жураев А. Б. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 574-579.
- 3.Juraev A. B. MORPHOFUNCTIONAL STATE OF JUDOKA ATHLETES FOR THE PREPARATION OF PROFESSIONAL TEACHING ACTIVITIES //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – Т. 4. – №. 5. – С. 579-583.
- 4.Жураев А. Б. Формирования развития спортсменов дзюдоистов к подготовке профессиональной педагогической деятельности //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 6. – С. 254-258.