

**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING
DOLZARB MUAMMOLARI**
XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА - КУРАШ**
МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

**ACTUAL PROBLEMS
OF THE NATIONAL SPORT - KURASH**
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

**MATERIALLAR
TO'PLAMI**

2025-YIL 7-8-MAY
MAY 7-8. 2025

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TRANSPORT VAZIRLIGI
XALQARO KURASH ASSOTSIATSIYASI**

**XALQARO KURASH INSTITUTI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI
TOSHKENT DAVLAT TRANSPORT UNIVERSITETI**



**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB
MUAMMOLARI**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА
СПОРТА - КУРАШ**

**ACTUAL PROBLEMS OF THE NATIONAL SPORT -
KURASH**

MAY 7-8. 2025

CHIRCHIQ-2025

ISSN:

“Kurash sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami (2025-yil 7-8-may)

Mas’ul muharrirlar:

N.A.Chorshamiyev, P.f.b.f.d.(PhD)., dotsent

F.I. Bobomurodov, P.f.b.f.d.(PhD)., dotsent

Tahrir hay’ati a’zolari

R.M.Matkarimov, O‘zDJTSU rektori, rais;

M.U.Arziqulov, Sport vazirligi bo‘lim boshlig‘i o‘rinbosari, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.S. Mirzanov, Yoshlar masalalari va ma‘naviy-ma‘rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Sh.Gaziyev, Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

E.T.Raxmanov, O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Ergashov, Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.S.Yoldashov, Tashkiliy-nazorat va tahlil boshqarmasi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

A.B.Jumaniyazov, Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

I.M.Sarimsaqov, Universitet jamoatchilik bilan aloqalar bo‘limi boshlig‘i -tashkiliy guruh a‘zosi

N.A. Chorshamiyev, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri, tashkiliy guruh rais o‘rinbosari (moderator);

T.S.Usmonxo‘jayev, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori - tashkiliy guruh a‘zosi (koordinator)

Sh.A. Mirzokulov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Kurbanov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.E. Keldiyorov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, tashkiliy guruh a‘zosi;

F.I. Bobomurodov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, tashkiliy guruh kotibi;

Sh.S.Mirzanov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

H.Musulmonov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

Q.Q.Rasulov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ilmiy Kengashining 2025-yil “12”-martdagi 128-I/CH-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

© O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

© “Science and Innovation” xalqaro ilmiy jurnali

© Mualliflar

KURASHNING SHAXS TARBIYASIDAGI O'RNI, UNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Abdulaxatov Akram ,
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudiri, (PhD) dotsent
Saparov Javohir,
Chirchiq davlat pedagogika universiteti magistranti

Annotatsiya: Maqolada yoshlarga milliy sportimiz bo'lgan kurashni o'rgatishning nazariy va amaliy jihatlari yoritib o'tilgan. Shuningdek muallif tomanidan bo'lajak kurash mutaxasislariga, murabbiylariga va xakamlariga faoliyati davomida yoshlarni tayyorlashga qo'yiladigan asosiy mazmun mohiyatlarini batafsil ma'lumot berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Milliy sport turi, umuminsoniy qadriyat rivojlanish tarixi, kurash mutaxasislari, tarbiyalash, mashg'ulotlar, harakat, axloq-odobi, Vatanga muhabbat.

Ключевые слова: Национальный вид спорта, История развития общечеловеческих ценностей, специалистов по борьбе, воспитанию, тренировкам, движению, нравственности, любви к Родине.

Keywords: national sport, history of development of universal value, specialists in struggle, upbringing, training, movement, morality, love for their homeland.

Kirish. Kurash sporti juda katga tarbiyaviy, falsafiy va ma'naviy ahamiyatga ega sport turi xisoblanadi. Mazkur sport turining ilmiy asoslarini urganish, undan yoshlar tarbiyasi va ularni ma'naviy kamol toptirishda ta'lim-tarbiya vositasi sifatida foydalanish masalasi tobora dolzarblashib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalkaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'grisida"gi PQ-4881-sonli Qarorida belgilab qo'yilganidek, buyuk ajdodlarimizdan meros dolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jaxon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab - quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustaxkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jaxon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart- sharoitlar yaratish asosiy maqsad va vazifalardan biri sifatida belgilangan.

Jahondagi qator ilmiy tadqiqot markazlarida ta'lim-tarbiya uzviyligini integratsiyalash asosida o'qitish metodikasi va pedagogik dasturiy vositalaridan foydalanish kabi yo'nalishlar bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Talabalarni kamol toptirishda ularning jismoniy sifatlarini kompleks shakllantirish, kurash orqali talabalarga milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdirishga alohida diqqat qaratilmoqda. Kurash orqali talabalarga milliy va umuminsoniy

qadriyatlarni singdirishga qaratilgan tavsiyalarni ishlab chiqish ilmiy-metodologik ahamiyat kasb etadi.

Kurash har bir yoshni o'z Vataniga muhabbat va mexr-sadokat, fidokorlik kabi insoniy hislatlar ruhida tarbiyalashga yordam beradi. Kishining o'zi tug'ilib o'sgan, kamol topgan joyi, zamini, vatanga bo'lgan mexr-muxabbatini, munosabatlarini ifoda etadigan, ijtimoiy va manaviy-axlokiy fazilatlarni mashqlar bajarilishi, musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarida shakllantiradi, musobaqa davomida va natijalarida o'z ifodasini topadi. Kuragi yerga tegmagan o'zbek kurashchilari bugungi kunda buni yaqqol namoyish etmoqdalar va shu orqali yoshlarga vatanparvarlik, insonparvarlik namunalarini kursatmoqdalar. Darhaqiqat, xalqimiz kurashga kishini jismoniy chiniqtirishning asosiy vositalaridan biri sifatida qaran.

Albatta, kurashning bu qadar rivojlanishiga sabab avvalombor, kurash milliy qadriyatimiz bo'lganligi bo'lsa, ikkinchidan, kurash har bir yosh sportchiga, sport muxlislarida kurash falsafasini shakllantirib, ularda ichki ruhiy tarbiyani rivojlantirishda hamda o'zligini xis etishda ahamiyatlidir. Kurash g'oyalari tamoyillari adolatli bo'lganligi uchun ham insondagi his-tuyguni yuqori darajaga ko'taradi. Kurash xalqimizning qonida, irsiyatida mujassam bo'lganligi tufayli shaxs manaviy tarbiyasiga bevosita aloqador.

Manaviy yuksak, ijodiy-intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning, xususan, milliy sport turlarining xususan, kurashning o'rni beqiyos.

Kurashning ko'p asrlik rivojlanish tarixi shundan dalolat beradiki, ajdodlarimiz nazarida kurash, eng avvalo, polvonlarning har tomonlama yetukligi namunasi sifatida sharaf topgan. Polvonlarning jismoniy baquvvatligi, epchillik jihatlari, davrada o'zini tutishi, axloq-odobi, manaviy qiyofasi, raqibiga, gilamga, hakamlarga, tomoshabinlarga munosabati va barcha insoniy hislatlari alohida ko'rinishda o'rin egallagan.

Kurashning shaxs tarbiyasidagi o'rni, uning pedagogik ahamiyati yuqori darajada. Mazkur fikrlarni tulaqonli tasdiqlash uchun kurash qoidalarida nazarda tutilgan holatlarni tavsiflash o'rinli.

Avvalo kurashchilarning bir-biriga tazim qilishlari insoniy fazilatlarning eng muqaddasi bo'lgan hurmat belgisidir. Kurashchilar kurash gilamidagina raqib ekanligini bilgani holda bir-birlariga tazim qilishadi. Ularning bunday munosabatlari zahirida insonga bo'lgan hurmat mujassamlashgan.

Kurash bir so'z bilan aytganda bahslashish, bellashish manolarini anglatadi. Maxsus jismoniy mashqlardan tashkil topgan harakatlar majmui kurashning asosini tashkil qiladi.

Shu bilan birga kurashning ijtimoiy xarakteri, insonni shaxs sifatida tarbiyalashdagi o'rni beqiyosdir. Jamiyat rivojlanishi bevosita jismoniy madaniyat tushunchasining ham rivojlanishiga olib keldi. Kurash bugungi kunga kelib o'zining yuksak ijtimoiy ahamiyatini namoyon qilmoqda.

Kurashchilar to'g'risida azal-azaldan rivoyatlar to'qilgan. Polvonlik xalqimizga ko'hna zamonlardan, olis ajdodlarimizdan qolgan ulug' merosdir. Bugun ham ana shu meros milliy qadriyat avlodlar qo'lida ezozlanmoqda va ezozlanib qolaveradi. Tarixda polvonlarni el yurt ezozlab qadrini baland ko'tarib kelgan. Bizning zamonamiz bahodir va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy va xalqimiz ularni mexr bilan parvarish qilib kelmoqda.

“Kurash”, “Tazim”, “To'xta”, “Dakki”, “G'irom”, “Yaktak” kabi o'zbekcha so'zlarning turli millatga mansub hakamlar tilidan yangrashi ko'ksimizni tog'day ko'tardi. Milliy kurashimiz usullarini mohirona qo'llab, bel olishayotgan xorijlik polvonlarni ko'rganimizda qalbimiz faxr-iftixorga to'ladi.

Ha, kurashimiz jahon kengliklariga chiqdi. Chiqqanda ham halol chiqdi. O'zbekcha guldirab chiqdi: “Kurash”, “Halol”, “Yonbosh”, “Chala” va boshqalar endi jahon sportining mulkiga aylandi. Bularning barchasi kurash umuminsoniy qadriyat sifatida Olimpiya o'yinlari safidan munosib o'rin olish.

Kurashning umuminsoniy qadriyat ekanligi uning insonparvar xarakterda ekanligida ham o'z aksini topadi. Bir qarashda kurash mazmunini malum darajadagi tayyorgarlikdan o'tgan sportchilar bellashuvi, ularning bir-birini jismonan, kuch ishlatib mag'lub bo'lishga majbur etishida ko'rish mumkin. Ammo, kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va umumetirof etgan normalari sportchilarga, murabbiylarga va hakamlarga shunday talablar qo'yganki, natijada, musobaqa faoliyati ishtirokchilari mashg'ulotlar, musobaqalar va sport tadbirlari jarayonida umuminsoniy qadriyatlar mezoni doirasida tarbiyalanib, shakllanib boradilar. Zero, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda sport musobaqalari ular ishtirokchilarining va tomoshabinlarning sog'lig'iga, shani va qadr-qimmatiga ziyon yetkazilmaydigan tarzda o'tkazilishi kerak. Sportchilarning shani va qadr-qimmati kamsitilishiga olib keladigan, shuningdek ularning sport jarohatlari olishiga sabab bo'ladigan tayyorgarlik uslublaridan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi.

Kurash musobaqalari qoidalari malum talablar asosida ishlab chiqilgan bo'lib, ishtirokchilardan ularga qat'iy amal qilishni talab etadi. Ayni shu holatda kurash o'zining yuqori darajadagi insonparvarlik xususiyatini namoyish qiladi.

Inson, uning salomatligini saqlash va mustahkamlash butun dunyo tibbiyot sohasi oldida turgan asosiy vaziflardan hisoblanadi. Tibbiyot olamida “kasallikni davolagandan ko'ra uning oldini olgan yaxshi” tushunchasi mavjud.

Texnika va texnologiyalar rivojlangan zamonda kam xarakatlilik insonlar uchun malum darajadagi muammolarni, xususan, harakatsizlik bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarni yuzaga keltirmoqda. Reja asosida kurash bilan muntazam shug'ullanishi organizmning harakatga bo'lgan extiyojini taminlaydi. Natijada, organizm sog'lom va baquvvat bo'lishiga erishiladi. Kurashning umuminsoniy qadriyat sifatida etirof etilishining asosiy sabablaridan biri ham shundadir.

Bugungi globallashuv sharoitida yer yuzi aholisini alkogolizm, narkomaniya, diniy ekstremizm va xalqaro terrorizm kabi turli salbiy illatlar tashvishga qo'yayotgani barchamizga malum. Xalq va davlatning ezgu

maqsadlariga yot va begona bo'lgan g'oyalar jamiyat hayotiga o'z tasirini o'tkazishga harakat qilishi muqarrar. Zamonaviy sport mashg'ulotlari, xususan, kurashchilar tayyorlash borasidagi masalalar ham o'z oldiga faqatgina sport natijalarini yuksaltirishni emas, balki, shug'ullanuvchini har tomonlama tarbiyalashni ham maqsad qilib qo'yganga haqli ekanligining tasdig'idir.

Kurash xorijiy davlatlar va O'zbekiston Respublikasida xam sport turlari vositasida yoshlarni tarbiyalashga doir ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Kurashni texnik-taktik jihatdan rivojlantirish va ommaviylashtirish, kurashchilar tayyorlash, kurash mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish borasida izlanishlar olib borgan olimlarimizdan A.K.Atoev, F.A.Kerimov, O.Toymurodov, J.Toshpo'latov, O'.I.Ibragimov, J.Tursunov, K.T.Yusupov, A.Obidov, D.Nurjin, I.H.Boymurodov, B.D.Berdikulov, X.P.Axmedov, Sh.S.Mirzanov, Sh.E.Keldiyorov, T.S.Achilov, F.I.Bobomurodov, E.O. Ochilovlar tomonidan tadqiq qilingan.

Milliy sport turlari va milliy o'yinlarni qadriyat ekanligini J.Tulenov, U.Qoraboev, M.Murodov, G.Tulnova, A. Mavrulov, A.Begmatov, M.Qaxxarova, E.Yusupov, O.Gaybullaev, X.T.Rafiev, R.Abdumalikov, P.Xodjaev, O'.Ibragimov, F.Q.Axmedov, D.K.Yarashev, M.Dusembetovlar asoslaganlar va ulardan tarbiya jarayonida foydalanishni o'rganganlar.

Oliy o'quv yurti talabalarini pedagogik kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirish muammolarini P.Djo'raev, O.Musurmonova, D.J.Sharipova, M.N.Quronov, Sh.Mardonov, B.P.Adizov, N.Saidaxmedov, N.N.Azizxodjaeva, B.Jo'raeva, G.Nasriddinova, B.Rahimov, S.Nishonova, N.Nishonaliyev, A.Zununov, E.A.Seytxalilov, O'.Q.Tolipovlar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan.

Mualliflarning ishlarida kurashning paydo bo'lish tarixi, uni o'zbek millatiga tegishli ekanligi ilmiy malumotlar asosida isbotlangan. Yuqorida nomlari keltirilgan mualliflar kurash tarixi va uning falsafiy, maanaviy asoslarini o'rganish borasida yetarlicha izlanishlar olib borganlar.

Jumladan kurash quyidagi xususiyatlari bilan xarakterlanadi:

- harakat amallari qarshi harakat qiluvchi raqib bilan muloqotda yuzaga keladi, bunda ulardan biri g'alabaga erishish uchun boshqasiga o'zining texnikasi va taktikasini, jismoniy sifatlari va qobiliyatini qarama-qarshi qo'yadi;

- usullar texnikasi va harakatlar taktikasi o'zaro mustaxkam bog'langandir, chunki texnika maxsus harakat va usullarni bajarish usuli, taktika esa – kurash tushish vaqtida texnikani qo'llash usuli sifatida namoyon bo'ladi;

- harakat malakalarini shakllantirish asosiy sifatlar – chaqqonlik, tezlik, tezlik kuchi va maxsus chidamlilikni rivojlantirish asosida priyomlar texnikasini va uning variantlarini puxta egallab olishni talab etadi;

- kurashchilarning harakat faoliyati siklik xarakterda bo'lib, u har doim o'zgaruvchi forma va sharoitlarda o'tadi, nerv-psixik protsesslar kurash vaziyatlarining lahzalik almashinishidagi anglangan harakatlar darajasida o'tib boradi;

-raqibning harakatlarini, holatini va hatti-harakatlarini tezlik bilan baholash, unga qarshi harakatlar tanlash va to'satdan paydo bo'luvchi, ko'pincha yangi harakat va taktik vazifalarni hal etish zarurligi kurash tutish jarayonida har doim raqibning harakatlariga qarshi harakat qilish zarurligi paydo bo'ladi, bular raqibning hatti-harakati, qiliqlari, olishish uslubi, subektiv holati qo'zg'aluvchanligi, loqaydligi, charchaganligi, tashqi muhit-musobaqa sharoitlari, sudyalarning tomoshabinlarga nisbatan ko'rsatadigan reaksiya va hokazolar;

- raqibi bilan kurashishdagi katta jismoniy va irodaviy kuchga ayrat sarflash kurash keskinligi faqat kuchli emotsional zo'riqish bilan emas, balki ko'pincha og'riqni his etish bilan bog'langandir. Bularning hammasi sportchilardan har tomonlama umumiy va maxsus jismoniy hamda irodaviy tayyorgarlikni talab etadi.

Talim va tarbiya tajribasida yettita asosiy metodlar gruppasi mavjud bo'lib, ularni murabbiylar yaxshi bilishi kerak.

1) bilim berish metodlari tematik leksiyalar, suhbat, hikoya, munozara, axborot, qisqacha xabar, vazifa qo'yish, hisobot berish, tushuntirish, texnika taktikani tahlil qilish va hokazo.

2) ko'rsatish metodlari: trenerning mashqlarni va usullarni butun so'ng qismlarga bo'lib, so'ngra tushuntirishlar berish bilan birga qo'shib namunali qilib ko'rsatishi, eng yaxshi o'quvchilarning harakatlarini ko'rsatish, ko'rsatmali qurollar, chizmalar, jadvallar, maketlar kino va televizion lentalarini namoyon qilish, trener yordamida harakatlarni sezish hissini hosil qilish va boshqalar.

3) shug'ullanuvchilarga rahbarlik qilish metodlari komanda, buyruq, sanab turish, bazan musiqa jo'rligi ijodiy mustaqil faoliyat uchun beriladigan vazifa va topshiriqlar vaqt, surat, va ritmda intensivlikda amplituda bo'yicha, taktik sabab va hokazolarga qarab mo'ljallanish.

4) trenirovka ishlarini samarali va xavfsiz tashkil qilish uchun shug'ullanuvchilar faoliyatini uyushtirish metodlari, shug'ullanuvchilar faoliyatini raqibsiz, guruhli, bir kishi ijro etadigan qilib tashkil etish, faoliyatni yordamchi snaryadlarda shartli raqibi bilan, snaryad, trenajyor, bilan tashkil etish faoliyatini sherigi yoki raqibi bilan olishuvda – sparringda tashkil etish va xokazo. Faoliyatni trener o'qituvchi o'rniga ish ko'ruvchi kishi bilan o'tkaziladigan individual darslarda tashkil etish, shug'ullanuvchilar faoliyatini bir bola o'quvchi, boshqasi esa trener bo'ladigan o'zaro darslar sifatida tashkil etish faoliyatni turli obektlarda aylanma trenerovkada, aylanma bo'yicha o'rin almashib tashkil etish, shug'ullanuvchilar faoliyatni o'quv va kalendar musobaqalar sharoitida tashkil etish.

5) mashq metodlari harakatlarni usullarni ko'p marta takrorlash uslubi sifatida harakat amallarining asosiy strukturasi va ular variantlarining egallab olinishini, shuningdek, eng muhim jismoniy irodaviy va boshqa sifatlarni rivojlantirishni taminlashi kerak. Kurash turlarida quyidagi mashq metodlaridan

foydalaniladi: bir snaryadda yoki bir snaryad bilan, bir sherigi yoki raqibi bilan jiddiy

o'zgarishlarsiz takroriy standart yuklama berish metodi, muayyan dam olish pauzalari bo'lgan o'zluksiz ishlash dozalari bilan bajariladigan intervalli, takroriy standartli va variantli yuklamalar metodi keskinlikni emotsionallikni va natijalarni baholash uchun musobaqa yuklamasi metodlari, harakat faoliyatni xilma-xil qilish va yuklamarni to'g'ri navbatlashtirish uchun aralash metodlari qo'llaniladi.

6) nagruzkalar dozalarga bo'lish metodlari ish bilan dam olishni to'g'ri tartibga solib turish uchun qo'llaniladi. Nagruzka ishlarning soni hamda vaqti, mashq va usullarni bajarish tezligi, chastotasi va intensivligi bo'yicha ishning davom etishi va tezligi bo'yicha o'zluksiz ish dozalari va ular o'rtasidagi dam olish pauzalari bo'yicha, qiyinchiligi, tayyorgarligi, sherigi yoki raqiblarining qobiliyatlari bo'yicha o'quv-musobaqa bellashuvlarining keskinlik darajasi va masuliyatligi bo'yicha fazalarga bo'linadi.

Nagruzkalarni tartibga solishda trener individual yoki muayyan gruppachalar bo'yicha bajariladigan ish miqdorini belgilashi kerak.

7) shug'ullanuvchilarni baholash va nazorat qilish metodlari ayrim sportchilar va umuman, kollektiv faoliyatini rag'batlantiradi. Ular teskari aloqa vositasi trener-sportchi, sportchi-trener bo'lib xizmat qiladi.

Bunda pedagogik kontrolning fazali va jami axborot va baholash formasidagi turli yo'nalishlari nazarda tutiladi. Ular baholashning besh balli yoki o'n balli sistemasi bo'yicha, proyentlarda, santimetrlarda, vaqt bo'laklarida, kilogrammlarda, refleksometriya, tanometriya malumotlari va hokazolarda ifodalangan raqamli ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Pedagogik baho berishda so'z bilan beriladigan signallar ham xuddi shunday to'g'ri, tezroq, qattiqroq, pastroq, yuqoriroq, yaxshi, alo va hokazolar ham qo'llanishi mumkin. Ularda yordamchi ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalkaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'grisida"gi PQ-4881-sonli Qarori.
2. T.S.Achilov. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (milliy kurash) Darslik. 2021 y.
3. Abdulaxatov A.R. Xayitov O.T. Sultonov A.I. "Kurash falsafasi va tarixi" o'quv-uslubiy qo'llanma "Ilm Ziyozakat" nashriyoti. Toshkent 2020y.

124	N.Raximova., U.Abdullayeva SHAXS VA ASAB TIZIMINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA DZYUDUCHI QIZLARINING INDIVIDUAL USLUBINI TAKOMILLASHTIRISH	477-478
125	R.T.Zokirov., N.B.Ravshanova SPORTCHILARDA BESHTA ASOSIY SIFATNI KENGAYTIRISH VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISH	479-483
126	I.J.Maxamatov., N. B.Ravshanova SPORTCHILARDA KUCH SIFATINING DINAMIKASINI KUZATISH: AMALIY VA ILMIY YONDASHUVLAR	484-489
127	S.Q.Karimov Mashg'ulot vazifalarini modellashtirish kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish usuli sifatida	490-494
128	S.D.Abduraximov., S.X.Rahmatillayev O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI	495-497
129	G.A.Ma'murbekova OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA ZAMONAVIY SOG'LOMLASHTIRISH TIZIMINI YO'LGA QO'YISH	498-500
130	T.Omorov., J.Uson uulu., T.Satiyev THE ISSUE OF TRAINING JUDO ATHLETES	501-504
131	U.Abdullaeva., S.Sapargeldiyeva SPORTCHI AUTOPSIXOTRENINGI	505-507
132	Z.O'.Rasulov KO'NGILOCHAR SPORT TADBIRLARIDA ESTETIK TAJRIBA HODISASI	508-512
133	П.П.Бабажанов ВКЛЮЧЕНИЕ БОРЬБЫ В ПРОГРАММУ ПРЕСТИЖНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ОЛИМПИЙСКИХ ИГР: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ	513-516
134	Kanimbu Duyshonali kyzy, A. Zholdoshev, N. Ismailova THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG THE POPULATION	517-519
135	A.Abdulaxatov, S.Muxibiddinov YAKKA KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI FAOLIYATINI NAZORAT ETISH ZARURATI XUSUSIDA	520-522
136	B. M.Nazarov SPORT MASHQI (TRENIROVKASI) VA UNING ASOSIY TOMONLARI	523-526
137	A.R.Abdulaxatov., S.U.Tolibayev YOSH KURASHCHILARDA YUZAGA KELADIGAN STRESS HOLATINI O'RGANISHNING ILMIY- NAZARIY ASOSLARI	527-531
138	A.R.Abdulaxatov., Z.A.Jamolova KURASH, SPORT, QADRIYAT, MANAVIYAT VA TARBIYA VOSITASI SIFATIDA	532-534
139	A.Abdulaxatov., D.Babadjanova JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TARBIYAVIY IMKONIYATLARI (KURASH SPORT MISOLIDA)	535-538
140	A.Abdulaxatov., J.Saparov KURASHNING SHAXS TARBIYASIDAGI O'RNI, UNING PEDAGOGIK AHAMIYATI	539-544
141	A.R.Abdulaxatov., D.F.Nodiraliyev TA'LIM VA TARBIYADA MILLIY VA UMUMINSONIY QADRIYATLARNI UYG'UNLASHTIRISH MASALALARI	545-547
142	A.R.Abdulaxatov KURASH SPORT TURINING QOIDALARINI TALABA YOSHLARGA O'RGATISHDA MUAMMO, YECHIMLAR	548-553