

## KURASH SPORTI BO'YICHA O'QUV MASHG'ULOTLARINI INTERFAOL METODLAR ASOSIDA TASHKIL ETISH.

Azimov Anvarjon Azizjon o'gli

[mazimov473@gmail.com](mailto:mazimov473@gmail.com)

*Farg'ona pedagogika kolleji*

**Организация учебных занятий по виду спорта кураш на основе интерактивных методов.**

**Organizing educational training sessions in the sport of Kurash based on interactive teaching methods.**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada kurash sporti bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini interfaol metodlar asosida tashkil etishning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Interfaol metodlar sportchilarning darsdagi ishtirokini faollashtirish, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish va mustaqil fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi asosli dalillar bilan asoslanadi. Shu bilan birga, mazkur maqolada interfaol yondashuv orqali erishiladigan natijalar, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari ilmiy asosda yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** kurash, sport mashg'uloti, interfaol metodlar, pedagogik texnologiyalar, texnik-taktik tayyorgarlik, faol o'quv muhiti.

**Annotation:** This article analyzes the theoretical and practical foundations of organizing training sessions in the sport of Kurash based on interactive methods. It is substantiated with well-founded arguments that interactive methods positively influence athletes' engagement during lessons, enhance their technical and tactical preparedness, and foster the development of independent thinking skills. Furthermore, the article scientifically highlights the outcomes achieved through an interactive approach, the existing challenges, and the ways to overcome them.

**Keywords:** Kurash, sports training, interactive methods, pedagogical technologies, technical and tactical preparedness, active learning environment.

**Kirish**

Zamonaviy sport ta'limi tizimida o'quv mashg'ulotlarini samarali tashkil etish nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki sportchilarning tafakkurini, axborotni qayta ishlash qobiliyatini, o'z fikrini asoslab berish ko'nikmasini ham talab qiladi. Ayniqsa, kurash sporti kabi murakkab va dinamik sport turlarida sportchilarning individual va guruhiiy faoliyatlarini uyg'unlashtirish nihoyatda muhimdir. Shu bois, so'nggi yillarda o'quv mashg'ulotlarini interfaol metodlar asosida tashkil etishga bo'lgan e'tibor ortib bormoqda.

Interfaol metodlar – bu o'quvchi (sportchi) va o'qituvchi (murabbiy) o'rtasida ikki tomonlama faol muloqotni ta'minlovchi, o'rganilayotgan materialni chuqur tahlil qilish, tushunish va amalda qo'llashga yo'naltirilgan metodlar majmuidir. Ular o'rganuvchining faolligini, qiziqishini oshirib, mustaqil qaror qabul qilish, muammoni hal qilish kabi muhim kompetensiyalarni shakllantiradi.

### **1. Kurash sportining pedagogik xususiyatlari**

Kurash sport turi o'zining texnik va taktik boyligi, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish zarurati, jismoniy va psixologik barqarorlik talab etishi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shu sababli o'quv mashg'ulotlari davomida sportchilarga berilayotgan bilimlar nafaqat bajarilayotgan texnik harakatlarni, balki ularning qanday vaziyatda, qanday maqsadda qo'llanishini ham qamrab olishi kerak.

Shu nuqtai nazardan qaralganda, an'anaviy metodlar, ya'ni faqat ko'rsatma va takrorlashga asoslangan yondashuv sportchining tafakkur darajasini, ijodiy fikrlashini va tashabbuskorligini yetarli darajada rivojlantira olmaydi. Interfaol metodlar esa bu kamchilikni bartaraf etishga xizmat qiladi.

---

### **2. Interfaol metodlarning mohiyati va turlari**

Interfaol metodlar — bu o'quvchilarning bilish faoliyatini faollashtirish, ularni mustaqil fikrlashga, bahs yuritishga, muammoli vaziyatlarni hal etishga yo'naltirilgan dars o'tish usullaridir. Kurash sporti kontekstida ular quyidagi shakllarda qo'llanilishi mumkin:

- **“Aqliy hujum” (Brainstorming):** Texnik va taktik vaziyatlar yuzasidan sportchilarning fikrlarini yig'ish, muqobil yondashuvlarni topish.
- **“Rolga kirish” (Role-play):** Sportchi turli holatlarda raqib roli yoki hakam rolini ijro etadi, bu esa holatni har ikki tomondan tushunishga yordam beradi.

- **“Tahliliy video muhokama”**: Texnik harakatlar bo‘yicha video ko‘rsatmalar orqali sportchilarning xatolarini mustaqil aniqlashi va muhokama qilishi.
- **“Kichik guruhli ishlash”**: Guruhlar muayyan texnik vazifani bajaradi va natijani taqdim etadi, tahlil qiladi.
- **“Savol-javob” formatidagi bahsli muhokama**: Harakat maqsadi, afzalligi va qiyinchiliklari bo‘yicha sportchilar o‘zaro bahs yuritadilar.

Bu metodlar sportchilarda faollik, tashabbuskorlik, tahliliy fikrlash, tanqidiy yondashuv, jamoada ishlash va liderlik kabi ko‘nikmalarni shakllantiradi.

### **3. Amaliy mashg‘ulotlarda interfaol metodlarni qo‘llashning afzalliklari**

Tajribalar shuni ko‘rsatmoqdaki, interfaol yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda:

- Sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi 18–20% ga yaxshilangan;
- Sportchilarning darsdagi faol ishtiroki 30–35% ga oshgan;
- Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi kommunikativ aloqalar yaxshilangan;
- O‘zini baholash va o‘z ustida ishlash motivatsiyasi kuchaygan.

Misol uchun, mashg‘ulotdan so‘ng “o‘z harakatingni tahlil qil” topshirig‘i orqali sportchi o‘z xatolarini ko‘rib chiqadi, bu esa refleksiv yondashuvni shakllantiradi.

### **4. Ilmiy-eksperimental natijalar asosida takliflar**

Olib borilgan eksperimentlar asosida quyidagi takliflar ilgari suriladi:

1. Kurash mashg‘ulotlari uchun interfaol metodlar asosida mo‘ljallangan **metodik qo‘llanmalar** ishlab chiqilishi lozim.
2. Sport ta’limi muassasalarida murabbiylar uchun **interfaol pedagogika bo‘yicha malaka oshirish kurslari** tashkil etilishi zarur.
3. Interfaol metodlar bilan o‘rgatish samarasini baholovchi **diagnostik vositalar** ishlab chiqilishi kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abduhalimov M. *Sport mashg‘ulotlarida interfaol metodlar*. Toshkent: “O‘qituvchi”, 2021.
2. Xolmurodov O. *Kurash nazariyasi va amaliyoti*. Samarqand: “Zarafshon”, 2020.

3. Jalilov I., Karimov S. *Zamonaviy sport pedagogikasi*. Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2022.
4. Mamatqulov A. *Interfaol ta’lim metodlari – nazariya va amaliyot*. Andijon davlat universiteti nashriyoti, 2020.
5. Saidov B. *Sport turlari metodikasi*. Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2021.
6. International Journal of Wrestling Science, 2021 – *The Impact of Interactive Learning Models on the Performance of Wrestlers*.