

**MILLIY KURASH MASHG'ULOTLARIDA INDIVIDUAL  
YONDASHUVNING SAMARADORLIGI***Boymuradov Ismatilla Xasanovich**Iqtisodiyot va pedagogika  
universiteti NTM v.b.professori*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada milliy kurash mashg'ulotlarida individual yondashuvning ahamiyati va samaradorligi tahlil qilingan. Har bir sportchining jismoniy, psixologik va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish sport natijalarini oshirishda muhim omil ekanligi asoslab berilgan. Shuningdek, individual yondashuv orqali yuklamani optimallashtirish, texnik ko'nikmalarni rivojlantirish va jarohatlanishlarning oldini olish imkoniyatlari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** milliy kurash, individual yondashuv, sport tayyorgarligi, jismoniy rivojlanish, yuklama, murabbiy, sport pedagogikasi, motivatsiya, texnik tayyorgarlik.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается эффективность индивидуального подхода в тренировках по национальной борьбе. Обосновано, что учет физических, психологических и функциональных особенностей спортсменов способствует повышению спортивных результатов. Также раскрываются вопросы оптимизации тренировочных нагрузок, развития технических навыков и профилактики травматизма.

**Ключевые слова:** национальная борьба, индивидуальный подход, спортивная подготовка, физическое развитие, нагрузка, тренер, мотивация, техника.

**Annotation.** This article analyzes the effectiveness of an individual approach in national wrestling training. It emphasizes that considering athletes' physical, psychological, and functional characteristics improves performance outcomes. The study also highlights training load optimization, technical skill development, and injury prevention.

**Keywords:** national wrestling, individual approach, sports training, physical development, training load, coach, motivation, technique.

**Kirish.**

Milliy kurash mashg'ulotlarida individual yondashuvning samaradorligi bugungi kunda sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya tizimida eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Chunki har bir sportchi o'zining jismoniy tayyorgarligi, psixologik xususiyatlari, sog'lig'i, qobiliyati va motivatsiyasi bilan boshqalardan farq qiladi. Shu sababli bir xil mashg'ulot dasturi barcha sportchilar uchun bir xil natija bermaydi.

Individual yondashuv esa aynan shu farqlarni hisobga olib, har bir shug'ullanuvchiga mos ravishda mashg'ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi. Bu esa mashg'ulot samaradorligini oshiradi, sportchining tezroq rivojlanishiga va yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi[2].

Milliy kurash o'zining qadimiy an'analari va zamonaviy rivojlanish yo'nalishlari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki tezkor fikrlash, muvozanatni saqlash va psixologik barqarorlikni ham talab qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish ayniqsa muhimdir[1]. Masalan, ba'zi sportchilar tezkorlikka moyil bo'lsa, boshqalari kuch jihatidan ustun bo'lishi mumkin. Individual yondashuv orqali murabbiy har bir sportchining kuchli tomonlarini rivojlantiradi va zaif tomonlarini bartaraf etishga e'tibor qaratadi.

Individual yondashuvning samaradorligi, avvalo, sportchining jismoniy holatini to'g'ri baholashga bog'liq. Har bir sportchi uchun alohida diagnostika o'tkazilib, uning kuch, tezlik, chidamlilik va moslashuvchanlik darajasi aniqlanadi. Shundan so'ng mashg'ulot dasturi ishlab chiqiladi. Bu dasturda yuklama hajmi, mashqlar turi va ularning murakkablik darajasi individual tarzda belgilanadi. Natijada sportchi ortiqcha yuklamadan saqlanadi va jarohatlanish xavfi kamayadi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar sportchining imkoniyatlariga mos bo'lgani uchun ularni bajarish samaradorligi oshadi.

Psixologik omillar ham individual yondashuvda muhim rol o'ynaydi. Har bir sportchining motivatsiyasi, stressga chidamliligi va o'ziga bo'lgan ishonchi turlicha bo'ladi. Ba'zi sportchilar musobaqa oldidan hayajonlanib ketadi, boshqalari esa aksincha, ruhiy jihatdan mustahkam bo'ladi. Murabbiy individual yondashuv orqali sportchining psixologik holatini nazorat qiladi va unga mos motivatsion usullarni qo'llaydi. Bu esa sportchining musobaqadagi natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Milliy kurash mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlik ham individual yondashuvni talab qiladi. Har bir sportchi texnik usullarni turlicha o'zlashtiradi. Kimdir tezda o'rganadi, boshqasi esa ko'proq takrorlashni talab qiladi. Individual yondashuv orqali murabbiy har bir sportchining o'zlashtirish tezligini hisobga oladi va unga mos mashqlarni tanlaydi. Bu esa texnik ko'nikmalarning mustahkam shakllanishiga olib keladi. Shuningdek, sportchining tana tuzilishi va jismoniy imkoniyatlariga mos usullarni tanlash ham muhimdir. Masalan, bo'yi baland sportchilar uchun ayrim usullar samaraliroq bo'lishi mumkin[3].

Individual yondashuvning yana bir muhim jihati bu yuklamani boshqarishdir. Mashg'ulot jarayonida yuklama hajmi va intensivligi sportchining imkoniyatlariga mos ravishda belgilanadi. Agar yuklama ortiqcha bo'lsa, sportchi charchab qoladi va uning natijalari pasayadi. Aksincha, yuklama yetarli bo'lmasa, rivojlanish sekinlashadi. Shuning uchun murabbiy individual yondashuv orqali optimal yuklamani

aniqlaydi va uni bosqichma-bosqich oshirib boradi. Bu esa sportchining jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi[4].

Individual yondashuv mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish bilan birga sportchining sog'lig'ini ham muhofaza qiladi. Har bir sportchining sog'lig'i turlicha bo'lgani uchun mashg'ulotlarda bu omil albatta hisobga olinishi kerak. Masalan, ayrim sportchilarda bo'g'im yoki mushak bilan bog'liq muammolar bo'lishi mumkin. Individual yondashuv orqali bunday sportchilar uchun maxsus mashqlar tanlanadi va ularning sog'lig'i nazorat ostida bo'ladi. Bu esa jarohatlanishlarning oldini oladi va sportchining uzoq muddat faoliyat yuritishiga imkon yaratadi.

Zamonaviy sportda individual yondashuvni amalga oshirishda texnologiyalardan ham keng foydalanilmoqda. Masalan, yurak urish tezligini o'lchovchi qurilmalar, harakat tahlili tizimlari va boshqa innovatsion vositalar yordamida sportchining holati doimiy nazorat qilinadi. Bu ma'lumotlar asosida mashg'ulotlar yanada aniq va samarali tashkil etiladi. Natijada sportchi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi.

Milliy kurash mashg'ulotlarida individual yondashuvni qo'llash murabbiydan yuqori darajadagi bilim va tajriba talab qiladi. Murabbiy nafaqat sport texnikasini, balki pedagogika, psixologiya va fiziologiya asoslarini ham yaxshi bilishi kerak. Chunki individual yondashuv kompleks jarayon bo'lib, u sportchining barcha jihatlarini hisobga oladi. Murabbiy sportchi bilan doimiy aloqada bo'lib, uning rivojlanishini kuzatib boradi va kerakli o'zgartirishlarni kiritadi[5].

Individual yondashuv sportchilarning motivatsiyasini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Sportchi o'ziga e'tibor qaratilayotganini his qilganda, u mashg'ulotlarga yanada jiddiy yondashadi. Bu esa uning natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, individual yondashuv orqali sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi va u o'z imkoniyatlariga ko'proq ishonadi. Bu esa sportdagi muvaffaqiyat uchun muhim omillardan biridir.

Milliy kurash mashg'ulotlarida individual yondashuvni qo'llash natijasida sportchilarning texnik, jismoniy va psixologik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi. Bu esa musobaqalardagi natijalarning oshishiga olib keladi. Shuningdek, individual yondashuv sportchilarni uzoq muddat davomida sport bilan shug'ullanishga undaydi, chunki ular mashg'ulotlardan zavq oladi va o'z rivojlanishini ko'radi.

### **Xulosa.**

Xulosa qilib aytganda, milliy kurash mashg'ulotlarida individual yondashuvning samaradorligi juda yuqori bo'lib, u sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu yondashuv orqali har bir sportchining imkoniyatlari to'liq ochiladi va u yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo'ladi. Individual yondashuv zamonaviy sport tayyorgarligining ajralmas qismi bo'lib, u kelajakda yanada keng qo'llanilishi va rivojlanishi kutilmoqda.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Jo'rayevich, J. T. (2025). JISMONIY MADANIYAT YO'NALISH TALABALARIGA FANLARNI O'QITISHDA SUN'IY INTELLEKTNING O'RNI. YANGI O'ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI, 2(9), 393-396.
2. To'xtayev, J. J. R. (2024). O'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 122-126.
3. To'xtayev, J. J. R. (2024). KURASHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 117-121.
4. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(5), 112-115.
5. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O'ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL. IZLANUVCHI, 1(6), 278-282.
6. Normurodovna, A. M. (2025). Ingliz tili grammatikasining Ingliz tili kursidagi ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 302-309).
7. Normurodovna, A. M. (2025). Tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlikda Ingliz tilining ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 310-317).
8. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.
9. Xidirova, N. B. qizi Nomozova, FA (2024). RAQAMLI MATERIALLAR VA INTERAKTIV PLATFORMALAR YORDAMIDA TABIIY FANLARNI O'QITISH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 162-166.
10. Xidirova, N. B. qizi Oromova, SS, & Otajonova, KR (2024). MULTIMEDIALI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIYADA QO'LLANILISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 157-161.