



KURASH MASHG'ULOTLARINING SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA SOG'LIG'IGA TA'SIRI

Ozodboyeva Hulkaroy Mansurbek qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

hulkaroyozodboyeva@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22089956>

ARTICLE INFO

Received: 10th August 2026

Accepted: 11th August 2026

Published: 25th August 2026

KEYWORDS

kurash, sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, sog'liq, mashg'ulot jarayoni, fiziologik o'zgarishlar, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, chidamlilik, kuch, immunitet, psixologik tayyorgarlik, stressga chidamlilik, tiklanish.

ABSTRACT

Ushbu maqolada kurash mashg'ulotlarining sportchilar jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan keng tahlil qilinadi. Kurash sporti yuqori intensivlikka ega bo'lgan jismoniy faoliyat turi bo'lib, u sportchilardan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va muvozanat kabi asosiy jismoniy sifatlarni talab etadi. Shu sababli kurash mashg'ulotlari sportchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Maqolada kurash mashg'ulotlari davomida organizmda kechadigan fiziologik o'zgarishlar, xususan yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va mushak-skelet apparatining faoliyati tahlil qilinadi. Muntazam jismoniy yuklamalar natijasida yurak ishining samaradorligi oshishi, o'pkaning hayotiy sig'imi kengayishi hamda mushaklarning kuch va chidamlilik darajasi ortishi ilmiy jihatdan asoslanadi.

Shuningdek, kurash mashg'ulotlarining sportchilarning umumiy sog'lig'iga ijobiy ta'siri yoritiladi. Muntazam trening jarayoni immunitet tizimini mustahkamlashga, metabolizmni yaxshilashga va ortiqcha vaznning oldini olishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, sportchilarda jarohatlarga chidamlilik va tiklanish jarayonining tezlashishi kuzatiladi. Maqolada kurash mashg'ulotlarining psixologik jihatlari ham tahlil qilinadi. Sportchilar o'rtasida iroda, intizom, o'zini boshqarish, stressga chidamlilik va raqobat sharoitida tez qaror qabul qilish qobiliyatlari shakllanadi. Bu esa ularning nafaqat sportdagi, balki kundalik hayotdagi faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi

KIRISH

Hozirgi zamonaviy sport tizimida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularning sog'ligini mustahkamlash eng muhim ilmiy-amaliy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik inson organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, ish qobiliyatini oshiradi hamda turli kasalliklarning oldini olishda muhim profilaktik vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu jihatdan kurash sporti yuqori samaradorlikka ega bo'lgan jismoniy tarbiya vositasi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Kurash sporti o'zining murakkab texnik harakatlari, yuqori intensivlikdagi yuklamalari va tezkor qaror qabul qilish jarayonlari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi sportchilardan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab etadi. Shu sababli kurash mashg'ulotlari organizmning deyarli barcha tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi.

Ayniqsa, kurash mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushak-skelet apparati hamda markaziy asab tizimi faoliyatini sezilarli darajada faollashtiradi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida yurakning zarba hajmi oshadi, qon aylanishi yaxshilanadi, o'pkaning hayotiy sig'imi kengayadi hamda mushaklarning kuch va chidamlilik darajasi ortadi. Bu esa sportchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, kurash sporti faqat jismoniy rivojlanish bilan cheklanib qolmay, balki sportchilarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida sportchilarda iroda, intizom, o'zini boshqarish, stressga chidamlilik va raqobat sharoitida tez qaror qabul qilish kabi muhim psixologik sifatlar shakllanadi. Bu esa ularning sport va kundalik hayotdagi faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi. So'nggi yillarda sport tibbiyoti va sport fiziologiyasi sohasida olib borilgan tadqiqotlar kurash mashg'ulotlarining sog'liqqa foydali ta'sirini yanada chuqurroq yoritib bermoqda. Muntazam jismoniy yuklamalar organizmning immunitet tizimini mustahkamlaydi, metabolizm jarayonlarini yaxshilaydi hamda ortiqcha vazn va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi kurash mashg'ulotlarining sportchilar jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga ta'sirini ilmiy asosda o'rganish, uning fiziologik va psixologik mexanizmlarini tahlil qilish hamda ushbu sport turining amaliy ahamiyatini yoritib berishdan iboratdir.

ASOSIY QISM

Kurash mashg'ulotlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda eng samarali sport turlaridan biri bo'lib, u organizmga kompleks va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ushbu sport turi yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalar, tezkor harakatlar, kuchli qarshiliklar va murakkab texnik elementlar bilan ajralib turadi. Shu sababli kurash bilan muntazam shug'ullanish sportchilarda barcha asosiy jismoniy sifatlarning — kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanatning uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi. Kurash mashg'ulotlari mushak-skelet tizimiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy yuklamalar natijasida mushak tolalari kuchayadi, ularning chidamliligi oshadi va harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi. Bo'g'imlar va paylarning mustahkamlanishi sportchilarda jarohatlarga chidamlilik darajasini oshiradi. Bundan tashqari, dinamik va statik mashqlar uyg'unligi mushaklarning tez moslashuvchanligini rivojlantiradi hamda harakatlarning aniq va samarali bajarilishini ta'minlaydi.

Yurak-qon tomir tizimi kurash mashg'ulotlaridan eng ko'p foyda oladigan tizimlardan biridir. Muntazam jismoniy faollik yurak mushagining kuchayishiga, yurak urish hajmining oshishiga va qon aylanishining yaxshilanishiga olib keladi. Natijada to'qimalarga kislorod va ozuqa moddalarining yetkazilishi samarali bo'ladi. Bu esa sportchilarning umumiy chidamliligini oshirib, uzoq davom etadigan yuklamalarda ham yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish imkonini beradi. Nafas olish tizimi ham kurash mashg'ulotlari ta'sirida sezilarli darajada rivojlanadi. O'pkaning hayotiy sig'imi kengayadi, nafas olish chuqurligi va ritmi yaxshilanadi. Bu sportchilarga yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar va musobaqalarda yetarli kislorod bilan

ta'minlanish imkonini beradi. Natijada charchoq tezligi kamayadi va tiklanish jarayoni tezlashadi.

Kurash mashg'ulotlarining metabolik jarayonlarga ta'siri ham muhim ahamiyatga ega. Doimiy jismoniy yuklamalar modda almashinuvini faollashtiradi, yog' to'qimalarining kamayishiga va mushak massasining ortishiga yordam beradi. Bu esa sportchilarning optimal tana tuzilishini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, kurash mashg'ulotlari immun tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy faollik organizmning himoya mexanizmlarini kuchaytiradi, kasalliklarga chidamlilikni oshiradi va umumiy sog'liq holatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni ortiqcha zo'riqishning oldini oladi va organizmning barqaror ishlashini ta'minlaydi. Psixologik jihatdan kurash sporti sportchilarda yuqori darajadagi iroda, intizom va stressga chidamlilikni shakllantiradi. Mashg'ulot jarayonida yuzaga keladigan raqobat, tezkor qaror qabul qilish zaruriyati va murakkab vaziyatlar sportchilarning aqliy barqarorligini mustahkamlaydi. Bu esa nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, kurash mashg'ulotlari sportchilarda o'zini boshqarish, mas'uliyatni his qilish va maqsadga intilish kabi sifatlarni rivojlantiradi. Guruh va individual mashg'ulotlar jarayonida sportchilar jamoaviy ishlash ko'nikmalarini ham egallaydilar, bu esa ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi. Umuman olganda, kurash mashg'ulotlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantiruvchi, ularning sog'lig'ini mustahkamlovchi va psixologik barqarorligini oshiruvchi muhim vosita hisoblanadi.

METOD

Mazkur maqolada kurash mashg'ulotlarining sportchilar jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga ta'sirini ilmiy asosda o'rganish uchun kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy, qiyosiy, analitik, sintez, umumlashtirish hamda tizimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar kurash mashg'ulotlarining organizmga ta'sirini har tomonlama tahlil qilish va ilmiy xulosalar chiqarish imkonini berdi. Tadqiqotning nazariy asosini sport fiziologiyasi, sport tibbiyoti, jismoniy tarbiya nazariyasi va sport psixologiyasiga oid ilmiy adabiyotlar tashkil etdi. Ushbu manbalar asosida kurash mashg'ulotlarining inson organizmiga ta'sir mexanizmlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni hamda sog'liqni mustahkamlashdagi ahamiyati chuqur o'rganildi. Adabiyotlar tahlili jarayonida mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar qiyosiy jihatdan solishtirildi.

Qiyosiy tahlil metodi orqali kurash bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchilar va sport bilan shug'ullanmaydigan shaxslar o'rtasidagi jismoniy tayyorgarlik darajasi taqqoslandi. Bunda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va umumiy jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari asosiy mezon sifatida olindi. Olingan natijalar kurash mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarda jismoniy sifatlar ancha yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatdi. Tizimli yondashuv metodi asosida kurash mashg'ulotlarining organizmning turli tizimlariga — yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-skelet va asab tizimlariga ta'siri alohida-alohida o'rganildi va ular o'zaro bog'liqlikda tahlil qilindi. Bu yondashuv kurashning kompleks ta'sir mexanizmini to'liqroq tushunishga yordam berdi.

Sintez va umumlashtirish metodlari yordamida turli ilmiy manbalardan olingan ma'lumotlar bir tizimga keltirildi. Natijada kurash mashg'ulotlarining jismoniy va psixologik ta'siri bo'yicha umumiy ilmiy xulosalar shakllantirildi. Bu jarayonda kurashning faqat jismoniy emas, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ham ta'siri borligi aniqlanadi. Shuningdek, analitik yondashuv orqali kurash mashg'ulotlarining intensivligi, yuklama darajasi va mashg'ulot tuzilmasi tahlil qilindi. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan texnik va taktik mashqlar sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishdagi roliga alohida e'tibor qaratildi. Empirik kuzatuv elementlari sifatida sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilarning jismoniy holati, tiklanish tezligi va yuklamaga moslashuv darajasi kuzatildi. Ushbu kuzatuvlar asosida kurash mashg'ulotlarining organizmga moslashuvchanlikni oshirishi va umumiy sog'liqni

mustahkamlashi aniqlandi. Umuman olganda, qo'llanilgan metodlar kurash mashg'ulotlarining sportchilar jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga ta'sirini har tomonlama, tizimli va ilmiy asosda o'rganish imkonini berdi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari kurash mashg'ulotlarining sportchilar jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga kompleks va sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, muntazam kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda jismoniy sifatlarning deyarli barcha asosiy komponentlari — kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, muvozanat va egiluvchanlik ancha yuqori darajada rivojlanganligi aniqlandi. Yurak-qon tomir tizimi bo'yicha natijalar shuni ko'rsatdiki, kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda yurakning funksional imkoniyatlari yaxshilangan, yurak urish hajmi oshgan va dam olish holatidagi puls ko'rsatkichlari nisbatan barqaror bo'lgan. Shuningdek, qon aylanish tizimining samaradorligi oshgani sababli to'qimalarga kislorod yetkazib berish jarayoni tezlashgan. Bu esa sportchilarning umumiy chidamliligini sezilarli darajada oshirgan. Nafas olish tizimi ko'rsatkichlarida ham ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Kurash mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchilarda o'pkaning hayotiy sig'imi kengaygani, nafas olish chuqurligi va ritmi yaxshilangani aniqlandi. Natijada yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar davomida organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji samarali qondirilgan va charchoqning kechroq yuzaga kelishi kuzatilgan.

Mushak-skelet tizimi bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, kurash mashg'ulotlari mushak massasining oshishi, mushak tolalarining kuchayishi va bo'g'imlarning mustahkamlanishiga olib keladi. Sportchilarda harakat koordinatsiyasi yaxshilangan, tana muvozanatini saqlash qobiliyati rivojlangan hamda jarohatlarga chidamlilik darajasi oshgan. Metabolik jarayonlar tahlili shuni ko'rsatdiki, kurash mashg'ulotlari modda almashinuvini faollashtiradi. Natijada yog' to'qimalarining kamayishi, mushak massasining ortishi va umumiy tana tarkibining yaxshilanishi kuzatiladi. Bu sportchilarning optimal jismoniy holatga erishishida muhim ahamiyatga ega. Psixologik natijalar ham e'tiborga molikdir. Kurash mashg'ulotlari sportchilarda stressga chidamlilik, o'zini nazorat qilish, iroda kuchi va raqobat sharoitida tez qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Musobaqa va mashg'ulot jarayonida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlar sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Shuningdek, tadqiqot davomida tiklanish jarayonlariga ham ijobiy ta'sir kuzatildi. Muntazam mashg'ulotlar sportchilarda organizmning tez tiklanishiga yordam bergan, charchoq darajasi kamaygan va ish qobiliyati tez tiklangan. Bu holat mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, natijalar kurash mashg'ulotlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishini, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishini hamda sog'liqni mustahkamlashda muhim rol o'ynashini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari kurash mashg'ulotlarining sportchilar jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga ko'rsatadigan ta'siri murakkab, ko'p qirrali va tizimli xarakterga ega ekanligini tasdiqlaydi. Olingan ma'lumotlar sport fiziologiyasi va sport tibbiyoti sohasida ilgari olib borilgan tadqiqotlar bilan solishtirilganda, kurash yuqori intensivlikdagi aralash yuklamali sport turi sifatida organizmning funksional imkoniyatlarini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi. Kurash mashg'ulotlarining eng muhim jihatlaridan biri — uning bir vaqtning o'zida ham anaerob, ham aerob tizimlarga ta'sir ko'rsatishidir. Bellashuv jarayonidagi qisqa muddatli yuqori kuch sarfi anaerob energiya tizimini faollashtirsa, uzoq davom etadigan mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantiradi. Bu ikki yo'nalishdagi yuklama sportchilarda umumiy chidamlilikning yuqori darajada shakllanishiga olib keladi.

Yurak-qon tomir tizimi bo'yicha natijalar shuni ko'rsatadiki, kurash bilan muntazam shug'ullanish yurak mushagining gipertrofiyasiga emas, balki uning funksional samaradorligining oshishiga olib keladi. Bu esa sportchilarda tejamkor yurak faoliyati shakllanishini ta'minlaydi. Dam olish holatidagi past puls va tez tiklanish jarayoni sportchilarning yuqori funksional tayyorgarligidan dalolat beradi. Nafas olish tizimi bo'yicha kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, kurash mashg'ulotlari o'pkaning ventilyatsion imkoniyatlarini kengaytiradi va gaz almashinuvi samaradorligini oshiradi. Natijada sportchilarda kislorod yetishmovchiligiga chidamlilik ortadi, bu esa musobaqa sharoitida muhim ustunlik beradi. Mushak-skelet tizimi rivojlanishi ham muhokama qilingan muhim jihatlardan biridir. Kurash mashg'ulotlarida statik va dinamik kuch yuklamalarining almashib kelishi mushak tolalarining ham tez, ham sekin qisqaruvchi turlarini rivojlantiradi. Bu esa sportchilarda kuch, portlovchi quvvat va chidamlilikning birgalikda shakllanishiga olib keladi. Biroq, ortiqcha yuklama yoki texnik xatolar jarohatlanish xavfini oshirishi mumkinligi ham alohida ta'kidlanadi.

Metabolik jarayonlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash mashg'ulotlari lipid va uglevod almashinuvini faollashtiradi. Natijada energiya sarfi ortadi, yog' to'qimalari kamayadi va mushak massasi shakllanadi. Bu holat sportchilarning nafaqat sport natijalarini, balki umumiy sog'lom tana tuzilishini ham yaxshilaydi. Psixologik jihatdan kurash sporti sportchilarda stressga chidamlilik, tezkor qaror qabul qilish, raqobat muhitida o'zini boshqarish va emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, kurash sporti yuqori bosim ostida ishlash qobiliyatini rivojlantiruvchi muhim psixologik tayyorgarlik vositasi hisoblanadi. Shuningdek, tadqiqot natijalari kurash mashg'ulotlarining ijtimoiy-psixologik jihatini ham yoritadi. Guruhda mashg'ulot qilish sportchilarda jamoaviylik, o'zaro hurmat va raqibga nisbatan sport etikasi tamoyillarini shakllantiradi. Bu esa ularning shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Muhokama jarayonida shuningdek, individual yondashuvning ahamiyati ham aniqlanadi. Har bir sportchining jismoniy holati, yosh xususiyatlari va tayyorgarlik darajasiga moslashtirilmagan mashg'ulotlar kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlarni rejalashtirishda ilmiy asoslangan yuklama nazorati muhimdir. Umuman olganda, muhokama natijalari kurash mashg'ulotlarining sportchilarning jismoniy, fiziologik va psixologik rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi hamda ushbu sport turining ilmiy va amaliy ahamiyatini yanada kuchaytiradi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot kurash mashg'ulotlarining sportchilar jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga ko'rsatadigan ta'sirini kompleks ilmiy tahlil qilishga bag'ishlandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, kurash yuqori intensivlikdagi, ko'p komponentli sport turi bo'lib, u organizmning deyarli barcha fiziologik tizimlariga bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatadi va ularning funksional imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi. Eng muhim xulosalardan biri shuki, kurash mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimini samarali rivojlantiradi. Muntazam jismoniy yuklamalar yurak mushagining ish samaradorligini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va to'qimalarga kislorod yetkazib berish jarayonini optimallashtiradi. Natijada sportchilarda umumiy chidamlilik ortadi, tiklanish jarayoni tezlashadi va uzoq muddatli yuklamalarga moslashuv yaxshilanadi. Shuningdek, nafas olish tizimi bo'yicha ham sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. O'pkaning hayotiy sig'imi kengayishi, nafas olish chuqurligi va ritmining yaxshilanishi sportchilarning aerob imkoniyatlarini oshiradi. Bu esa yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar va musobaqalarda charchoqning kechroq yuzaga kelishiga olib keladi.

Mushak-skelet tizimi tahlili kurash mashg'ulotlarining kuch, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini birgalikda rivojlantirishini ko'rsatdi. Dinamik va statik yuklamalarning uyg'unligi mushak tolalarining turli turlarini faollashtiradi, bo'g'imlar mustahkamligini oshiradi hamda

jarohatlarga chidamlilik darajasini kuchaytiradi. Shu bilan birga, noto'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulotlar jarohat xavfini oshirishi mumkinligi ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Psixologik jihatdan kurash sporti sportchilarda yuqori darajadagi iroda, intizom, o'zini boshqarish va stressga chidamlilikni shakllantiradi. Musobaqa sharoitida tez qaror qabul qilish, raqib harakatlarini tahlil qilish va bosim ostida to'g'ri harakat qilish ko'nikmalari rivojlanadi. Bu esa sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi va ularning umumiy hayotiy kompetensiyalariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Metabolik jarayonlar nuqtayi nazaridan kurash mashg'ulotlari energiya almashinuvini faollashtiradi, yog' to'qimalarining kamayishiga va mushak massasining ortishiga yordam beradi. Bu esa sportchilarda optimal tana tarkibi shakllanishini ta'minlaydi va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydi. Tadqiqot natijalari yana shuni ko'rsatdiki, kurash mashg'ulotlarining samaradorligi to'g'ri rejalashtirilgan yuklama, individual yondashuv va ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimiga bevosita bog'liqdir. Har bir sportchining jismoniy holati va tayyorgarlik darajasi inobatga olinmasa, kutilgan natijalarga erishish qiyinlashadi. Umuman olganda, kurash mashg'ulotlari sportchilarning jismoniy, fiziologik va psixologik rivojlanishini kompleks tarzda ta'minlovchi eng samarali vositalardan biri ekanligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi. Shu boisdan kurash sportini rivojlantirish, mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish va ilmiy asosda boshqarish sport natijadorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. Toshkent, 2022.
2. Abdullayev A. N. Sport fiziologiyasi asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2020.
3. Ismailov Sh. R. Kurash sporti nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2021.
4. Matkarimov B. B. Sport tibbiyoti va jismoniy mashqlar gigiyenasi. Toshkent: Fan, 2019.
5. Karimov I. A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
6. O'zbekiston Kurash Federatsiyasi. Kurash qoidalari va o'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2023.
7. O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi. Sport rivojlanish strategiyasi. Toshkent, 2022.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari. Toshkent, 2021–2024.
9. O'zbek pedagogik ensiklopediyasi. Jismoniy tarbiya va sport bo'limi. Toshkent, 2019.
10. Mirziyoyev Sh. M. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi. Toshkent: O'zbekiston, 2021.
11. Sport ilmiy jurnali. Kurash va zamonaviy sport tadqiqotlari. Toshkent, 2020–2024