



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2026, Issue 2.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.





KURASH MASHG'ULOTLARIDA SHIKASTLANISHNI OLDINI OLISHNING PEDAGOGIK VA TASHKILIY ASOSLARI

Ilmiy rahbar: **Kamchiyev Salimberdi Xudayberdiyevich**

Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti, Phd.

Qo'ziboyev Javoxir Odilbek O'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 2-bosqich magistranti.

Annotatsiya: Tezida kurash mashg'ulotlarida uchraydigan shikastlanish turlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda profilaktika choralari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish, texnika xavfsizligi qoidalariga amal qilish, yiqilish usullarini mukammal o'rgatish va jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish orqali jarohatlar xavfini kamaytirish imkoniyatlari asoslab berilgan. Shuningdek, murabbiyning pedagogik nazorati va tibbiy monitoringning ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: kurash, shikastlanish, profilaktika, mashg'ulot jarayoni, texnika xavfsizligi, jismoniy sifatlari, pedagogik nazorat.

KIRISH. Zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida milliy sport turlarining o'rni tobora mustahkamlanib bormoqda. Jumladan, Kurash nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ma'naviy-axloqiy tarbiya vositasi sifatida ham ahamiyat kasb etadi. Ushbu sport turining xalqaro miqyosda rivojlanishida "International Kurash Association" faol ishtirok etmoqda.

Biroq kurash mashg'ulotlarida yuqori dinamik harakatlar, kuchli jismoniy zo'riqish va to'satdan yuzaga keluvchi vaziyatlar sababli turli shikastlanishlar kuzatilishi mumkin. Shu bois mashg'ulotlarni xavfsiz tashkil etish va jarohatlarning oldini olish sport pedagogikasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi – kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olishning pedagogik, tashkiliy va metodik asoslarini tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlar qo'llanildi:

- Ilmiy-adabiyotlar tahlili
- Pedagogik kuzatuv
- Mashg'ulot jarayonini monitoring qilish
- Qiyosiy tahlil

Tahlillar kurash mashg'ulotlarida yuzaga kelgan tipik jarohat holatlari va ularning sabablarini o'rganish asosida amalga oshirildi.

NATIJALAR VA TAHLIL

1. Kurashda uchraydigan shikastlanish turlari

Tadqiqot natijalariga ko'ra, kurash mashg'ulotlarida quyidagi shikastlanishlar ko'proq uchraydi:

- mushak va pay cho'zilishi;
- bo'g'im burilishi (ayniqsa tizza va yelka);

- lat yeyish;
- yiqilish natijasidagi yengil jarohatlar.

Og'ir jarohatlar kam uchrasa-da, noto'g'ri texnika va yetarli tayyorgarliksiz mashg'ulotlar ularning xavfini oshiradi.

2. Shikastlanish sabablarining tahlili

Tahlil natijalariga ko'ra, shikastlanish sabablari quyidagi guruhlarga ajratiladi:

Metodik kamchiliklar

- Razminkaning qisqaligi yoki samarasizligi
- Yuklamani keskin oshirish
- Yosh va individual xususiyatlarni inobatga olmaslik

Texnikaga oid xatolar

- Tashlash usulini noto'g'ri bajarish
- Yiqilish texnikasini bilmaslik
- Himoya harakatlarining yetarli emasligi

Tashkiliy omillar

- Mat qoplamasining sifatsizligi
- Zal sanitar-gigienik holatining talabga javob bermasligi
- Nazoratning sustligi

3. Profilaktika choralari

Mashg'ulot strukturasini to'g'ri tashkil etish

Mashg'ulot quyidagi qismlardan iborat bo'lishi lozim:

1. Tayyorgarlik qismi – umumiy va maxsus qizdirish mashqlari (15–20 daqiqa).

2. Asosiy qism – texnika va taktik harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish.

3. Yakunlovchi qism – mushaklarni bo'shatish va tiklanish mashqlari.

Yiqilish texnikasini mukammal o'rgatish

Yiqilish texnikasi profilaktikaning eng muhim elementi hisoblanadi. Sportchi orqaga, yonga va yelkaga to'g'ri tushish usullarini avtomatizm darajasida o'zlashtirishi shart.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Quyidagi sifatlarni maqsadli rivojlantirish jarohat xavfini kamaytiradi:

- mushak kuchi;
- cho'ziluvchanlik;
- muvozanat;
- koordinatsiya;
- reaksiya tezligi.

Pedagogik va tibbiy nazorat

Murabbiy tomonidan doimiy pedagogik nazorat, sportchilarning funksional holatini kuzatish va davriy tibbiy ko'riklar shikastlanish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, sportchida o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmasi shakllantirilishi muhim.

MUHOKAMA. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning asosiy sababi metodik va tashkiliy kamchiliklar bilan bog'liq. Mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, yuklamani individuallashtirish va texnika xavfsizligi qoidalariga qat'iy rioya qilish orqali jarohatlar sonini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Shuningdek, murabbiyning pedagogik mahorati, xavfli vaziyatlarni oldindan baholay olish qobiliyati va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish ko'nikmasi alohida ahamiyat kasb etadi.

XULOSA. Kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish kompleks yondashuvni talab qiladi. Profilaktika quyidagi asosiy yo'nalishlarda amalga oshirilishi lozim:

1. Mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish;
2. Yiqilish va himoya texnikasini mukammal o'rgatish;
3. Jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish;
4. Pedagogik va tibbiy nazoratni kuchaytirish;
5. Xavfsizlik madaniyatini shakllantirish.

Mazkur chora-tadbirlar sportchilar salomatligini saqlash, mashg'ulot samaradorligini oshirish va yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Расулов А. (2018). *Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси*. Тошкент: "Ўқитувчи" нашриёти.
2. Керимов Ф.А. (2016). *Кураш назарияси ва методикаси*. Тошкент: "Fan va texnologiya".
3. Махкамжонов К.М. (2019). *Спорт машгулотлари жараёнини ташкил этиш ва бошқариш*. Тошкент: "Ilm ziyo".
4. Нормуродов А.Н. (2017). *Спорт тиббиёти асослари*. Тошкент: "Fan".
5. Турдиев Ш.Т. (2020). *Курашчилар тайёргарлигининг илмий асослари*. Тошкент: "Yangi asr avlodi".
6. Ибрагимов Б.Р. (2015). *Спорт биомеханикаси*. Тошкент: "Fan va texnologiya".
7. Хужамкулов Р.С. (2021). *Спорт жароҳатлари ва уларнинг профилактикаси*. Тошкент: "Ilm ziyosi".
8. Абдуллаев А.А. (2018). *Жисмоний тарбия педагогикаси*. Тошкент: "Ўзбекистон".
9. Султонов М.С. (2019). *Яккакураш спорт турларида тайёргарлик тизими*. Самарқанд: СамДУ нашриёти.
10. Юсупов Э.Т. (2022). *Кураш машгулотларида хавфсизлик ва методик таъминот*. Тошкент: "Fan".
11. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
12. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
13. Platonov, V. N. (2013). *The system of athletes' preparation in Olympic sport*. Kyiv: Olympic Literature.