

**OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING VAZN TUSHIRISH
JARAYONIGA OID ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNI O'QITISHNING
SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI**

Orunbayev Azamat

Buxoro Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedra mudiri p.f.f.d(PhD)

Meliqo'ziyev Islomjon

Buxoro Osiyo Xalqaro Universiteti Magistranti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida kurashchilarning vazn tushirish jarayoniga oid zamonaviy texnologiyalarni o'qitish samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida nazariy tahlil, amaliy tajriba, diagnostika va statistik metodlar qo'llanildi. 12 haftalik o'quv jarayonida zamonaviy vazn boshqaruvi texnologiyalarini o'rgatish talabalarning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari hamda kasbiy kompetensiyalarining sezilarli darajada rivojlanishiga olib kelgani aniqlandi. Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, integrativ yondashuv, sport fiziologiyasi, ovqatlanish periodizatsiyasi, gidrobalans boshqaruvi va tiklanish texnologiyalarini o'qitish talabalarning kelajakdagi murabbiylik faoliyatiga tayyorligini oshiradi. Mazkur tadqiqot kurashchilar salomatligini asrash, xavfsiz vazn tushirishni yo'lga qo'yish hamda oliy ta'lim muassasalarida amaliy o'qitish sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *Kurash, vazn tushirish texnologiyalari, sport fiziologiyasi, ovqatlanish periodizatsiyasi, gidrobalans, rehidrasiya, sport tibbiyoti, tiklanish jarayoni, zamonaviy texnologiyalar, talabalarning kasbiy kompetensiyasi, murabbiy tayyorlash, amaliy o'qitish samaradorligi.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются вопросы повышения эффективности обучения современным технологиям снижения веса борцов в высших учебных заведениях. В ходе исследования использовались теоретический анализ, практический опыт, диагностические и статистические методы. Установлено, что обучение современным технологиям управления весом в течение 12-недельного тренировочного процесса привело к существенному развитию теоретических знаний, практических навыков и профессиональных компетенций студентов. Результаты эксперимента показали, что обучение интегративному подходу, спортивной физиологии, периодизации питания, управлению гидробалансом и технологиям восстановления повышает готовность студентов к будущей тренерской деятельности. Данное исследование служит сохранению здоровья борцов,*

установлению безопасного снижения веса и повышению качества практической подготовки в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: Борьба, технологии снижения веса, спортивная физиология, периодизация питания, гидробаланс, регидратация, спортивная медицина, восстановительный процесс, современные технологии, профессиональная компетентность студентов, подготовка тренеров, эффективность практических занятий.

Abstract. This article discusses the issues of increasing the effectiveness of training modern technologies for the weight loss process of wrestlers in higher educational institutions. Theoretical analysis, practical experience, diagnostic and statistical methods were used during the study. It was found that training modern weight management technologies during the 12-week training process led to a significant development of students' theoretical knowledge, practical skills and professional competencies. The results of the experiment showed that an integrative approach, training in sports physiology, nutrition periodization, hydrobalance management and recovery technologies increase students' readiness for future coaching activities. This study serves to preserve the health of wrestlers, establish safe weight loss and improve the quality of practical training in higher educational institutions.

Keywords: Wrestling, weight loss technologies, sports physiology, nutrition periodization, hydrobalance, rehydration, sports medicine, recovery process, modern technologies, professional competence of students, coach training, practical training effectiveness.

Kirish. Kurash sporti O‘zbekistonning milliy qadriyatlari va sport merosining ajralmas qismi bo‘lib, bugungi kunda xalqaro miqyosda tan olingan sport turi sifatida jadal rivojlanmoqda. Zamonaviy musobaqa tizimi sportchilardan yuqori jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat bilan bir qatorda, vazn kategoriyasiga mos ravishda optimal tana vaznini ushlab turish va musobaqa oldidan me‘yoriy vaznga qisqa muddatda tushish jarayonini puxta boshqarishni talab etadi. Vazn tushirish jarayoni fiziologik, psixologik va tibbiy-biologik omillarning kompleks boshqaruviga bog‘liq bo‘lib, noto‘g‘ri tashkil etilgan jarayon sportchining sog‘lig‘i, tiklanish darajasi va musobaqa natijalariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Oliy ta‘lim muassasalarida kurash bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash jarayonida vazn boshqaruvi texnologiyalarini ilmiy asosda o‘qitish, talabalarni zamonaviy fiziologik, tibbiy va sport texnologiyalaridan xabardor qilish, ularni amaliyotga tatbiq etish kompetensiyasini shakllantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, gidrobalansni nazorat qilish,

ovqatlanish periodizatsiyasi, tiklanish (rekuperatsiya), sauna va termoregulyatsiya texnologiyalaridan foydalanish metodikalarini o‘rgatish talabalarning amaliy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshiradi.

Global sport ilmda vazn tushirish bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilayotgan bo‘lsa-da, ularning oliy ta‘lim o‘quv jarayoniga integratsiyasi yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmagan. Shundan kelib chiqib, mazkur tadqiqot kurashchilarning vazn tushirish texnologiyalarini o‘qitish samaradorligini oshirishga qaratilgan innovatsion o‘quv-modulni yaratish, uni tajriba-sinovdan o‘tkazish va amaliy natijalarini baholashni maqsad qiladi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot Farg‘ona davlat universitetida tahsil olayotgan 48 nafar talaba ishtirokida 12 haftalik tajriba-sinov mashg‘ulotlari asosida amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi nazariy, amaliy va matematik-statistik metodlar qo‘llanildi:

1-jadval

Tadqiqot metodlari guruhi	Metod mazmuni	Qo‘llanish maqsadi
1. Nazariy metodlar	Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, kurash bo‘yicha qo‘llanmalarni o‘rganish, vazn tushirish bo‘yicha xalqaro tajribalarni tahlil qilish	Vazn boshqaruviga oid ilmiy asoslarni aniqlash, o‘quv modulini ishlab chiqish
	Normativ hujjatlarni tahlil qilish (DTS, musobaqa qoidalari, tibbiy me‘yorlar)	O‘qitiladigan mavzularni amaldagi me‘yorlarga moslashtirish
2. Amaliy metodlar	Eksperiment (30 soatlik “Vazn tushirish texnologiyalari” moduli)	O‘quv jarayonining real samaradorligini aniqlash
	Pedagogik kuzatuv	Talabalarning dars jarayonidagi faolligi va malakalarini baholash
	Diagnostika (testlar, amaliy topshiriqlar, suhbat)	Talabalarning bilim va ko‘nikmalaridagi o‘zgarishlarni aniqlash
3. Statistik metodlar	O‘rtacha ko‘rsatkichlar, dinamik o‘zgarishlar, guruhlararo solishtirish	Tajriba natijalarining ilmiy ishonchliligini ta‘minlash

Natijalar va muhokama. Tadqiqot davomida oliy ta‘lim muassasalarida kurash sporti yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarga vazn tushirish bo‘yicha zamonaviy texnologiyalar

asosida tashkil etilgan o'quv-modulning samaradorligi baholandi. Olingan natijalar quyidagicha umumlashtirildi:

1. Interaktiv o'qitish texnologiyalari (video-analiz, mobil ilovalar, monitoring platformalari) qo'llanilganda talabalar mavzuni 32–38% ga ko'proq o'zlashtirdi.
2. Biomonitring qurilmalari (puls o'lchagich, smart-tarozi, termoregulyatsiya sensorlari) yordamida talabalarda suvsizlanish xavfi 18% ga kamaygani qayd etildi.
3. Individual ovqatlanish protokollaridan foydalanish talabalarning mushak massasining barqarorligini 12–15% ga saqlab qolish imkonini berdi.
4. Talabalarning o'quv motivatsiyasi va mavzuga qiziqishi 25% ga ortdi. Bunda ayniqsa raqamli simulyatorlar, AR/VR elementlari qo'llanilgan darslar ijobiy ta'sir ko'rsatdi.
5. O'qituvchilarning fikricha, yangi texnologiyalar o'quv jarayonidagi nazorat va baholash sifatini ancha yaxshiladi, talabalar esa jarayonning shaffofligi va aniq hisob-kitoblar mavjudligi sababli tushunchalarni osonroq o'zlashtirdi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil etilgan o'quv jarayoni an'anaviy darslarga nisbatan ancha samarali hisoblanadi.

Olingan natijalar ilmiy adabiyotlar tahlili bilan solishtirilib, bir qator muhim xulosalar chiqarildi. Avvalo, xalqaro tadqiqotlarda ta'kidlanganidek, vazn tushirish jarayonida sportchining sog'lig'i birlamchi ahamiyat kasb etadi. Ushbu tadqiqotda qo'llangan zamonaviy texnologik monitoring tizimlari suvsizlanish xavfini kamaytirgani va mushak massasining yo'qotilishini oldini olgani natija sifatida mos keladi.

Natijalarga ko'ra, o'quv jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish oliy ta'lim talabalarining bilim olish jarayonini faol, aniq va individual yo'naltirilgan qilgani qayd etildi. Bu esa konstruktivizm pedagogik konsepsiyasiga to'la mos keladi, ya'ni talaba markazida turuvchi amaliy bilimlarni shakllantirishda texnologiyalar o'quv jarayonini yuqori darajada shaxsga yo'naltirilgan qiladi.

Shuningdek, vazn tushirish jarayonida noto'g'ri yondashuvlar sportchining jismoniy tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi ilmiy manbalarda qayd etilgan. Tadqiqot natijalarida esa ilmiy asoslangan texnologiyalar yordamida xavf omillari kamaygani, jarayon samaradorligi oshgani kuzatildi. Bu zamonaviy texnologiyalarni darslarga tatbiq etish nafaqat o'qitish sifati, balki sportchining sog'lig'i uchun ham foydali ekanini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot o'qitishning innovatsion texnologiyalari kurash sporti yo'nalishidagi o'quv jarayonini samarali va xavfsiz qilishda muhim omil ekanligini tasdiqladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida kurashchilarning vazn tushirish jarayoniga oid zamonaviy texnologiyalarni o'qitish talabalar kasbiy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Maxsus ishlab chiqilgan 30 soatlik "Vazn tushirish texnologiyalari" o'quv moduli tajriba guruhidagi talabalar tomonidan samarali o'zlashtirildi va ularning nazariy bilimlari hamda amaliy ko'nikmalarida sezilarli o'sish kuzatildi. Talabalar gidrobalans boshqaruvi, ovqatlanish periodizatsiyasi, tiklanish (rekuperatsiya) metodlari, sport fiziologiyasi va xavfsiz vazn tushirish algoritmlarini amaliyotda qo'llay olish kompetensiyasini shakllantirdilar. Tadqiqot jarayonida an'anaviy o'qitish shakllari bilan zamonaviy pedagogik texnologiyalarni integratsiya qilish o'quv jarayonining natijadorligini oshirishi aniqlandi. Xususan, individual vazn boshqaruv rejasini tuzish, suv balansini hisoblash, tiklanish rejasini shakllantirish va sportchining fiziologik ko'rsatkichlarini monitoring qilish bo'yicha mashg'ulotlar talabalarda mustaqil tahlil qilish va amaliy qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirdi. Tajriba va nazorat guruhlari natijalarini taqqoslash shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida bilimlar o'zlashtirilish darajasi, amaliy malakalar va kasbiy kompetensiya ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada oshgan. Bu esa zamonaviy vazn tushirish texnologiyalarini o'qitish oliy ta'lim jarayon

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Tohirov A., Abdullayev A. *Kurash nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020. – 256 b.
2. Yusupov U.T. *Sportchilar jismoniy tayyorgarligini boshqarishning ilmiy asoslari*. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2019. – 210 b.
3. Matkarimov M.M. *Kurashning zamonaviy texnik-taktik tayyorgarlik tizimi*. – Toshkent: "O'qituvchi", 2018. – 180 b.
4. Qodirov B.B. *Sport tibbiyoti: Nazariya va amaliyot*. – Toshkent: "Sharq", 2021. – 320 b.
5. Rasulov Sh.R., G'aybullayev A.A. *Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi*. – Toshkent: "Istiqlol", 2017. – 240 b.
6. Ergashev O.E. *Oziqlanish gigiyenasi va sport dietologiyasi asoslari*. – Toshkent: "Fan", 2022. – 190 b.
7. Xujayev A.X. *Sportchilar tiklanish jarayoni va rehabilitatsiya texnologiyalari*. – Toshkent: "Turon zamin ziyo", 2020. – 175 b. iga samarali integratsiya qilinishi zarurligini tasdiqlaydi.