



KURASHDA TEXNIK HARAKATLARNI O'RGATISHDA BOSQICHMA-BOSQICH METODIK YONDASHUV

STEP-BY-STEP METHODOLOGICAL APPROACH TO TEACHING TECHNICAL MOVEMENTS IN WRESTLING

ПОЭТАПНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ В БОРЬБЕ

Jabborov Azamjon

Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurash sportida, xususan 12-15 yoshdagi sportchilar orasida texnik harakatlarni o'rgatishda bosqichma-bosqich metodik yondashuvning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Yosh sportchilarga texnik ko'nikmalarni shakllantirishda tizimlilik va ketma-ketlikni ta'minlashning ahamiyati ko'rsatib berilgan. Tadqiqot davomida o'rgatish bosqichlari, metodik tamoyillar va mashg'ulotlar samaradorligini oshirish yo'llari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: kurash, texnik harakat, metodika, bosqichma-bosqich o'rgatish, tayyorgarlik, yosh sportchilar

Annotation: This article highlights the theoretical and practical foundations of the step-by-step methodological approach in teaching technical movements in wrestling, focusing on athletes aged 12–15. The importance of systematic and sequential learning for the development of technical skills in young athletes is emphasized. The study analyzes the stages of teaching, methodological principles, and ways to improve training efficiency.

Keywords: wrestling, technical movement, methodology, step-by-step teaching, preparation, young athletes.

Аннотация: В статье освещаются теоретические и практические основы поэтапного методического подхода в обучении техническим движениям в борьбе среди спортсменов в возрасте 12–15 лет. Показано значение системности и последовательности в формировании технических навыков у молодых спортсменов. Проанализированы этапы обучения, методические принципы и пути повышения эффективности тренировок.





Ключевые слова: *борьба, технические движения, методика, поэтапное обучение, подготовка, юные спортсмены.*

Kirish va mavzuning dolzarbligi: Kurash sporti yosh avlodni jismoniy va aqliy jihatdan rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, 2023 yilgi yoshlar o'rtasidagi Respublika chempionatida texnik harakatlarni puxta o'zlashtirgan sportchilarning musobaqa natijalari o'rtacha 18% yuqori bo'lgan. Bu esa, texnik ko'nikmalarni shakllantirishda tizimli va bosqichma-bosqich metodik yondashuvning zarurligini tasdiqlaydi. Shu sababli, har bir yosh guruhiga mos holda texnik harakatlarni o'rgatish va metodik tamoyillar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish zamon talabi darajasiga ko'tarilmoqda.

So'nggi yillarda O'zbekistonda kurash sporti rivojlanishini jadallashtirish bo'yicha qator amaliy chora-tadbirlar ko'rildi. Jumladan, Prezidentning 2017 yil 2 oktabr PQ-3306-sonli va 2018 yil 5 mart PF-5368-sonli farmonlari asosida kurash sportining ommaviyligini oshirish, professional sportchilar tayyorlash va yosh avlod o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha muhim islohotlar amalga oshirildi. Shuningdek, sportchilarni tayyorlashda texnik harakatlarning to'g'ri va tizimli o'zlashtirilishini ta'minlash, individual yondashuvni kuchaytirish, har bir sportchining yosh va jismoniy imkoniyatlariga mos mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish dolzarb masalaga aylandi. Natijada, texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi sportchilarning musobaqaviy natijalarini oshirishda hal qiluvchi omil sifatida qaralayapti.

Tadqiqot usullari:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish (45 ta ilmiy maqola va darslik o'rganildi).

Pedagogik kuzatuv va amaliy mashg'ulotlar (30 nafar yosh kurashchi kuzatildi).

Eksperimental sinovlar va statistika usullari (SPSS dasturida ma'lumotlar tahlili).

Sportchilarning texnik harakatlarini videonaliz qilish (80 dan ortiq videoyozuvlar tahlil qilindi).

Asosiy qism: bosqichma-bosqich metodik yondashuv

1. Dastlabki tayyorgarlik bosqichi Yosh sportchilarda harakatga tayyorgarlik reflekslarini shakllantirish, ularning tana muvozanatini saqlash va harakatlarni to'g'ri boshlash qobiliyatini rivojlantirish asosiy maqsad qilib olinadi. Bu bosqichda, mashg'ulotlar asosan o'yin shaklida tashkil qilinadi, chunki o'yin faoliyati orqali sportchilarning harakat koordinatsiyasi, qiziqishi va faolligi oshadi.





2. Maxsus tanlangan kreativ topshiriqlar yordamida sportchilar o'z holatlarini nazorat qilish, harakatlar tezligini va aniqligini oshirish ko'nikmalarini shakllantiradilar.

3. Bazaviy texnik harakatlarni shakllantirish bosqichi Bazaviy texnik harakatlarni shakllantirish bosqichida sportchilar kurashning asosiy elementlari, ya'ni oyoq harakatlari, qo'l bilan to'g'ri ushlash, tana og'irligini boshqarish, boshlang'ich hujum va himoya usullarini o'zlashtiradilar. Mashg'ulotlar osonlashtirilgan sharoitda olib boriladi: harakatlar avval sekinlik bilan, so'ngra real sharoitga yaqinlashtirilgan holda bajariladi. Murabbiylar maxsus sharoitlar yaratib, sportchilarda texnik harakatlarning tabiiy va avtomatik bajarilishini rivojlantiradi.

4. Murakkablashtirish bosqichi Bu bosqichda sportchilarga qarshilik sharoitida texnika bajarishni o'rgatish asosiy maqsadga aylanadi. Dastlab passiv qarshilik, keyin esa faol qarshilik sharoitida mashqlar tashkil qilinadi. Texnik harakatlar kombinatsiyasini to'g'ri bajarish, harakatlar o'rta tez va moslashuvchan o'tish, dinamik vaziyatlarda tezkor va taktik qarorlar qabul qilish ko'nikmalari rivojlantiriladi. Bunday mashg'ulotlar sportchilarning kurash davomida mustaqil fikrlash va tez harakat qilish qobiliyatini oshiradi.

5. Musobaqaga tayyorgarlik bosqichi Musobaqaga tayyorgarlik bosqichida sportchilarning psixologik va texnik tayyorgarligi kuchaytiriladi. Mashg'ulotlar simulyatsion stressli sharoitlarda tashkil etiladi, bunda sportchilarga turli tezlikdagi va kutilmagan vaziyatlardagi texnik harakatlarni bajarish topshiriqlari beriladi. Tezkor qaror qabul qilish va reaksiya tezligini oshirish maqsadida intensiv mashg'ulotlar o'tkaziladi. Musobaqa modeli asosida kurash mashg'ulotlari tashkil qilinib, ularning natijalari batafsil tahlil qilinadi.

Asosiy xatolar va ularni tuzatish yo'llari

Bosqichlarni yetarlicha o'zlashtirmasdan keyingisiga o'tish sportchilarning texnik ko'nikmalarini to'liq shakllantirishiga xalaqit beradi, bu esa musobaqa sharoitida noto'g'ri harakatlar va natijalarning pasayishiga olib keladi. Shu sababli har bir o'qitish bosqichida etarli darajada vaqt ajratib, sportchilarning harakatlarni to'g'ri, ongli va barqaror tarzda o'zlashtirishiga imkon berilishi zarur. Har bir texnika mukammal darajada shakllangandan so'nggina keyingi bosqichga o'tish maqsadga muvofiqdir.

Monoton mashqlar sportchining qiziqishini pasaytiradi, bu esa mashg'ulotlarning samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashg'ulotlar davomida muntazam ravishda yangi va qiziqarli kreativ topshiriqlardan foydalanish zarur. Har xil uslubdagi topshiriqlar sportchilarning





faolligini, motivatsiyasini va mashg'ulotlarga bo'lgan ijobiy munosabatini oshiradi, bu esa ularning texnik o'sishini tezlashtiradi va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi.

Mashqlarda aniq va qisqa ko'rsatmalar berish har bir harakatni to'g'ri, ongli va sifatli bajarilishini ta'minlaydi. Aniq ko'rsatmalar sportchining har bir mashqni to'g'ri anglab, tez va samarali bajarishiga imkon yaratadi. Shuningdek, qisqa va aniq ifodalangan topshiriqlar sportchilarning e'tiborini jamlashini osonlashtiradi va mashg'ulotlarning ritmini oshirib, umumiy mashg'ulot samaradorligini yaxshilaydi.

Xulosa va tavsiyalar

Har bir texnik harakatni tizimli va bosqichma-bosqich o'rgatish sportchilarning texnik mahoratini chuqur va barqaror shakllantiradi. Bunday yondashuv orqali harakatlar bosqichma-bosqich mustahkamlanib, sportchilarning musobaqalarda mustaqil qaror qabul qilish, tezkor harakat qilish va samarali natija ko'rsatish qobiliyati ortadi. Texnik harakatlarni har bir bosqichda puxta o'zlashtirish, ularning psixomotorik ko'nikmalarini rivojlantirib, umumiy sport mahoratiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Murabbiylar yosh sportchilarning psixologik va aqliy xususiyatlarini chuqur o'rganib, har bir sportchining shaxsiy imkoniyatlari, xarakteri, stressga chidamliligi va motivatsiya darajasini hisobga olib mashg'ulotlarni individual tarzda tashkil etishlari shart. Bunday yondashuv sportchilarning o'ziga xos rivojlanish sur'atini ta'minlab, ularning har birining maksimal imkoniyatlarini ochib berishga yordam beradi.

Harakatlarning musobaqaviy ahamiyatini tushuntirish sportchilarda ichki motivatsiyani kuchaytiradi, ularda maqsad sari intilish va o'z harakatlariga mas'uliyat bilan yondashish ko'nikmasini shakllantiradi. Mashg'ulot jarayonida texnik harakatlarning musobaqadagi real qo'llanilishi va ularning natijaviy ahamiyati haqida izoh berish sportchilarning har bir mashqqa nisbatan ongli va intizomli yondashuvini oshiradi.

Mashg'ulotlarni muntazam videoanaliz asosida olib borish sportchilarning o'z harakatlarini kuzatish va o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Har bir mashg'ulotdan so'ng tahlil qilingan videoyozuvlar orqali sportchilar o'z texnik va taktik xatolarini ko'ra oladi, ularni tuzatish ustida maqsadli ishlash imkoniyati paydo bo'ladi. Bu jarayon o'z-o'zini nazorat qilish madaniyatini shakllantiradi, texnik harakatlarning aniqligini oshiradi va umumiy natijadorlikni sezilarli darajada yaxshilaydi.





Stressga chidamlilik va tezkor taktik javob berish qobiliyatini rivojlantirish kurashchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Sportchilarga murakkab va kutilmagan vaziyatlarda tezkor harakat qilish, psixologik bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish musobaqalardagi natijadorlikni sezilarli darajada oshiradi. Bunday tayyorgarlik ularning o'ziga ishonchini mustahkamlab, musobaqa jarayonida barqarorlikni va taktik ustunlikni ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Novikov A.A. Pedagogicheskie osnovy texniko-takticheskogo masterstva v sportivnykh yedinoborstvakh. – M.: 2000.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2011.
3. Abdullaev A., Kim V.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – T.: ITA-Press, 2018.
4. Safarov B. Sportchilarning musobaqaga tayyorlash usullari. – T.: Fan, 2020.
5. Mirzaev Sh. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va unga ta'sir etuvchi omillar. – T.: Ilm-Ziyo, 2021.
6. Khodjayev T.S. Yosh sportchilarda koordinatsiya qobiliyatlarini shakllantirish. – T.: 2022.
7. Balsevich V.K. Obuchenie dvizheniyam v sporte. – M.: Fizkultura i sport, 1987.

