



UO‘K: 796.01/.09

**YOSH KURASHCHILARNI DASTLABKI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORLASHNING USLUBIY ASOSLARI****METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR THE INITIAL TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG WRESTLERS****МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ****Nazirov Qudrat Yuldashovich**

Jismoniy tarbiya va sport bo' yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institut Farg'ona filiali "Jismoniy tarbiya, sport nazaryasi va uslubiylati" kafedrasini mudiri, dotsent

**Annotatsiya**

Maqolada yosh kurashchilarni dastlabki texnik va taktik tayyorlashning uslubiy asoslari haqida so'z yuritilgan. Shuningdek kurash texnikasini o'qitish va takomillashtirish, texnik va taktik tayyorgarlikning uslubiy asoslari, kombinatsiyalangan usullar, erkin kurashda o'qitish usullari, jismoniy va aqliy fazilatlarining kombinatsiyasi haqida ham ma'lumotlar berilgan.

**Abstarct**

The article discusses the methodological foundations of the initial technical and tactical training of young wrestlers. Also reported are the training and improvement of wrestling techniques, methodological foundations of technical and tactical training, combined methods, training methods in freestyle wrestling, a combination of physical and mental qualities.

**Аннотация**

В статье рассматриваются методические основы начальной технико-тактической подготовки юных борцов. Также приводятся сведения об обучении и совершенствовании приемов борьбы, методических основ технико-тактической подготовки, комбинированных приемах, методах обучения вольной борьбе, сочетании физических и психических качеств.

**Kalit so'zlar:** sport, kombinatsiya, uzluksiz, masofa, fiksatsiya, yaxlit, texnika, morfofunksional, taktika, kombinatsiya.

**Key words:** sport, combination, continuous, distance, fixation, holistic, technique, morphofunction, tactics, combination.

**Ключевые слова:** Спорт, комбинация, непрерывный, дистанция, фиксация, целостный, техника, морфофункциональный, тактика, комбинация.

**KIRISH**

Sportdagi ulkan raqobat, sportchilarning o'z-o'zini takomillashtirish istagi sport ko'rsatkichlarining o'sishini rag'batlantiradi, ularning aksariyati inson imkoniyatlari chegarasiga yaqinlashadi. Bularning barchasi eng katta musobaqalarda tizimni tayyorlashda eng iqtidorli sportchilar g'alaba qozonishiga olib keladi. Faqat aniq, batafsil va ilmiy asoslangan tayyorgarlik tizimi va uni amalga oshirish sportchiga xalqaro darajadagi ajoyib natijalarni ko'rsatishga imkon beradi. Shu sababli, amaliyot doimiy ravishda murabbiylar va sportchilar oldida obyektiv tadqiqot usullaridan foydalangan holda maxsus ilmiy eksperimentlar hal qilib bo'lmaydigan savollarni tug'diradi.

So'nggi o'n yil sport kurashi sohasida ilmiy tadqiqotlarning jadal rivojlanishi bilan ajralib turadi. O'zbekiston, Rossiya va Qozog'istonda kurashchining texnik mahoratini oshirish vositalari va usullarini ishlab chiqish bilan bog'liq ilmiy ishlar olib borilmoqda; Bolgariyada kibernetika masalalari yuqori malakali sportchilarni tayyorlash strategiyasi va taktikasiga nisbatan o'rganilmoqda; Germaniyada yosh kurashchilarni dasturlashtirilgan o'qitishga katta e'tibor beriladi; Ruminiyada jismoniy tayyorgarlik va harakatlarni muvofiqlashtirish darajasini aniqlash uchun testlar ishlab chiqilmoqda; AQShda musobaqa oldidan kurashchining vaznini kamaytirish masalalari, kuch tayyorlash masalalari va boshqalar o'rganilmoqda. Biroq, aksariyat hollarda bu masalalar tizimsiz hal qilinadi. Savollardan birini ishlab chiqish umumiy katta muammoni hal qilish bilan hech qanday bog'liq emas, bu esa o'z navbatida sportchini tayyorlashning yagona tizimining ajralmas qismidir.

Shuning uchun metodistlar va ilmiy xodimlar nazariy va eksperimental tadqiqotlarni boshlashda har doim o'rganilayotgan masalani sportchini tayyorlash tizimining barcha jihatlarini bilan o'zaro bog'liq holda ko'rib chiqishlari kerak. Afsuski, ushbu qoida tariqasida, amaliyotchilar tomonidan bajarilmaydi. Buni quyidagicha tushuntirish mumkin. Bir tomondan, sportchilarni tayyorlash tizimining yetakchi tomonlarining aniq ta'rifi hali mavjud emas, boshqa tomondan, bilim va tajribaga ega bo'lgan etakchi mutaxassis o'qituvchilar olingan ilmiy ma'lumotlardan amalda foydalanmaydilar.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida biz yangi boshlanuvchilar guruhlarini, qoida tariqasida, 10-12 yoshda to'ldiramiz, garchi 9-14 yoshli o'g'il bolalar ham chiqarib tashlanmaydi. Shu bilan birga, biz kelajakdagi sportchilarni tanlash emas, balki yollash tartibini amalga oshirishga majburmiz. Bu bizning kuzatishlarimizga ko'ra, shuningdek so'rov natijalariga ko'ra quyidagi sabablarga bog'liq: 1) so'nggi 2 o'n yillikda yetishtiriladigan sport turlari, ayniqsa turli xil kurash san'atlarining ajoyib turlari sezilarli darajada oshdi; 2) maktabda o'quv yuki oshdi: darslar soni 5-6 ga oshdi, uy vazifalari hajmi oshdi; 3) o'z-o'zini tarbiyalash, mehnatsevarlik va qat'iyatlikni talab qilmaydigan juda ko'p sonli o'yin-kulgilar paydo bo'ldi: turli xil kompyuter o'yinlari, ko'plab televidion dasturlarni tomosha qilish va boshqalar; 4) bolalari ota-onalari nazorati ostida bo'lmagan, maktabga bormaydigan va butun vaqtlarini maqsadsiz o'yin-kulgiga bag'ishlaydigan ijtimoiy nochor oilalar soni ko'paydi.

Shu bilan birga, erkin kurashda turli xil xususiyatlarga ega sportchilar o'z o'rnini topishi mumkin: vazn, bo'y, jismoniy va aqliy fazilatlarining kombinatsiyasi. Shuning uchun, sog'liqni saqlash uchun mos bo'lgan va shifokor tomonidan tasdiqlangan barcha odamlarni dastlabki tayyorgarlik guruhlariga jalb qilish mumkin. O'qishning birinchi yili ikki bosqichdan iborat: 1) ikki oy ichida guruhlarni yollash (sentabr, oktabr); 2) kurashchini tayyorlashning asosiy vositalari bilan tanishish, sog'lomlashtirish va ko'p qirrali jismoniy rivojlanish muammolarini hal qilish, kurashga qiziqishni uyg'otish, sport va o'yin usuli asosida jang san'ati asoslarini shakllantirish. Yozgi ta'til vaqtida (iyun – avgust) lagerlarga (sport, sog'lomlashtirish va boshqalar) chiqish amalga oshiriladi.

Dastlabki texnik va taktik tayyorgarlikning uslubiy asoslari quyidagilardan iborat. Shunday qilib, kurashning texnik harakatlarini o'qitishning amaliy usullari yaxlit va qismlarga bo'lingan (qismlarga), shuningdek ularning tutashgan joyida yaratilgan qismlarga bo'lingan-konstruktiv usul (2). Yaxlit mashqlar usuli juda oddiy usullarni, ajratilgan usulni – muvofiqlashtirish jihatidan murakkabroq usullarni o'rgatadi. Split-konstruktiv usul ushbu usullarni birgalikda qo'llashni o'z ichiga oladi (shuning uchun uni ba'zan "kombinatsiyalangan" deb atashadi). O. P. Yushkov, V. I. Shpanovning fikricha, eng samarali-yaxlit mashq usuli. Bu sizga turli xil uslubiy usullardan foydalangan holda vosita mahoratini shakllantirishga imkon beradi: yaxlit texnik harakatlarning soddalashtirilgan shakllaridan murakkablashtirilganlarga ketma-ket o'tish; ko'rsatmalar va cheklovchilardan foydalanish; yengil tashqi sharoitlarni yaratish; soddalashtirish; fiksatsiya; qo'shimcha yordam ko'rsatish va yordamchi texnik vositalardan foydalanish; e'tiborni alohida bosqichlarga, harakatlarga o'tkazish; takrorlanadigan va doimiy sharoitlar; o'zgaruvchan sharoitlar; o'yin usuli bilan amalga oshirish.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

O'rganish usuli, shuningdek, o'rganish harakatining eng maqbul bajarilishiga hissa qo'shadigan yetakchi mashqlar yordamida ajratiladi, bu uning assimilyatsiya tezligini sezilarli darajada oshiradi. Ushbu usulning afzalligi nafaqat o'rganish tezligining oshishi (vosita mahoratining ijobiy uzatilishi fenomenidan foydalanish tufayli), balki jalb qilinganlarning shikastlanishlarini sezilarli darajada kamaytirishdir.

Biz ishonamizki, kombinatsiyalangan va ayniqsa ajratilgan usullardan oqilona foydalanish "uzluksiz", birlashtirilmagan mahoratning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Keling, bir misol keltiraylik: mavjud stereotip tufayli raqibning oyoqlarini ushlagan kurashchi bir muncha vaqt (soniyaning bir qismi) shu holatda qoladi va shundan keyingina uloqtirishni amalga oshirishga harakat qiladi (to'xtash, yiqitish va hk). Aksariyat hollarda raqib uchun bu pauza o'zini himoya qilish yoki qarshi hujum qilish uchun yetarli.

Yigitlarning murakkab muvofiqlashtirish harakatlarini o'zlashtirish qobiliyatini o'rganayotganda, turli xil bolalar ularni har xil tezlikda o'zlashtirishlari aniqlandi, ularning saqlanishi har xil. Shunday qilib, bolalar orasida o'rganishni rivojlantirish sifati va sur'atlariga qarab quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

a) yangi materialni tezda o'zlashtirgan bolalar, ammo ularning ko'nikmalari beqaror bo'lib qolmoqda;

b) yangi materialni asta-sekin o'zlashtirayotgan bolalar, bundan tashqari, ularning ko'nikmalari beqaror bo'lib qolmoqda;

v) yangi materialni tezda o'zlashtirgan bolalar, shu bilan birga ko'nikmalar juda yuqori darajada saqlanadi.

Kurash texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun B. C. Keller (3) quyidagi o'quv usullaridan foydalanishni taklif qildi:

a) raqibsiz (mashg'ulotning birinchi bosqichlarida);

b) shartli dushman bilan (yordamchi qurilmalar – manekenlar va boshqalar); c) sherik bilan (yordam beradigan va foydali vaziyatlarni yaratadigan);

d) raqib bilan (qarama-qarshi sherik).

Kurash texnikasini o'qitish va takomillashtirishda katta zaxira turli xil morfofunksional xususiyatlarga va tayyorgarlikka ega bo'lgan sheriklarni jalb qilishdir. Yaqin vaqtgacha dastlabki bosqichda texnikani o'rgatish va keyin ularni asta-sekin raqobatbardosh sharoitlarda bajarish, ya'ni ularni raqobatbardosh faoliyatga kiritish kifoya deb hisoblangan. Biroq, shu bilan birga, murabbiylar kurash san'ati ko'nikmalarini shakllantirish zarurligini (stendlar, masofalar, harakatlar, tutqichlar, qo'lga olishdan ozod qilish usullari, manevralar va boshqalarni o'rganish), shuningdek, kurash san'ati sharoitida texnikani bajarish ko'nikmalarini (doimiy o'zgaruvchan vaziyatlarda va taqillatuvchi omillar mavjud bo'lganda). Bu K.V.Baldayev tomonidan olib borilgan tadqiqotlar uchun asos bo'ldi. Muallifni ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishga undagan asosiy qarama-qarshilik yosh kurashchilarning kurash san'ati asoslarini o'zlashtirish zarurati va bolalarning havaskorlik tomoshalarini namoyish etishning o'yin shakllariga intilishini hisobga olmagan qat'iy tartibga solingan o'qitish usullari asosida ushbu muammoni hal qilishning samarasizligi o'rtasidagi nomuvofiqlik hisoblanadi. Texnik va taktik mahoratni ijodiy o'zlashtirish. Muallif sport kurashlarida eng ko'p uchraydigan vaziyatlarni aks ettiruvchi va texnik-taktik tayyorgarlikka maqsadli ta'sir ko'rsatadigan ixtisoslashtirilgan o'yinlarni aniqlandi. Eksperimental ravishda, ma'lum bir elementar texnik harakatni o'zlashtirish uchun ko'rsatilganlar orasidan bitta darsga turli xil o'yinlarni va kombinatsion yo'nalishdagi 2 o'yinni kiritish maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Bundan tashqari, har bir darsda tayyorgarlikning boshqa tarkibiy qismlariga zarar yetkazmasdan 15-29 daqiqani ixtisoslashtirilgan tashqi o'yinlarga ajratish mumkinligi aniqlandi.

Hozirgi vaqtda dasturlashtirilgan o'qitish metodikasi ishlab chiqilgan bo'lib, u materialni alohida qismlarga ajratishni, ularning har birida aniq vazifalarni amalga oshirishni va uning assimilyatsiyasini nazorat qilish usullaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Dasturlashtirilgan o'qitish quyidagilardan iborat: 1) materialni bir qadamda (dars, dars sikli) o'zlashtirish uchun mumkin bo'lgan minimal "qadamlar" ga bo'lish va ularni ortib borayotgan qiyinchilik darajasiga muvofiq qat'iy ketma-ketlikda joylashtirish; 2) trenerga ushbu qadamlar bilan shug'ullanuvchilarning assimilyatsiyasi to'g'risida ma'lumot beradigan joriy nazorat tizimini ishlab chiqish va o'quv jarayoniga kiritish.

### XULOSA

O'quv jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish uchun darsda o'rganilayotgan material bir qator vazifalarga bo'linadi. Shu bilan birga, bilim, ko'nikma va ko'nikmalarni o'zlashtirishning individual sur'atlarini hisobga olgan holda (ularning faoliyatini doimiy nazorat qilish bilan) talabalarning mustaqil ishlarining ulushi ortib bormoqda.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda nazariy va uslubiy asoslar ishlab chiqilgan, sport kurashi texnikasini o'qitishning vazifalari, vositalari va usullari aniqlangan. Texnologiyaning rivojlanishi bir xil emasligi ko'rsatilgan. Ixtisoslashtirilgan ochiq o'yinlar va dasturlashtirilgan o'qitish usullaridan foydalanish texnik va taktik harakatlarni o'zlashtirish jarayonini optimallashtirishga imkon berishi aniqlandi.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Борисова Н.В. Педагогические особенности создания и внедрения системы активных методов обучения в институте повышения квалификации: Автореф. дис. . канд.пед.наук. М., 1987. - 23с.; Решетень Н.Н., Прохорова М.В., Фомин Ю.А. Деловые игры в подготовке специалистов по физической культуре и спорту: Методические разработки. М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 37 с.; Прохорова Т.Н. Теория и практика формирования творческой личности учащегося в системе художественно-эстетического образования : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.01. - Москва, 2003. - 301 с.; Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д.

2. Педагогика: Учебник для студентов, аспирантов, преподавателей и тренеров по дисциплине «Физическая культура». М.: Terra спорт, 2000. - 272 с.
3. Мамадова, Ф. (2023). BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(7), 266-272.
4. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
5. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
6. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (5), 758-761.
7. Меҳмонов, Р. Н. (2023). КУРАШЧИНИНГ УМУМ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИ ВА УСУЛИЁТЛАРИНИ ЎРГАНИШ. *ЎЗБЕКISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1302-1311.
8. Nabievich, M. R. (2023). Pedagogical Educational Functions of Future Physical Culture Specialists. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(8), 397-401.
9. Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(6), 62-68.
10. Xasanov, A. T., Bobojonov, N., & Mamadova, F. M. Methodological approaches to the development of a professionogram for a physical education teacher. *International Journal of Research in Economics and Social Sciences (IJRESS) December-2020*.
11. Юсупов, Т., & Акзамов, С. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 45-49.
12. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 6(6), 11-20.
13. Юсупов, Т. Т. (2023). ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАРИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(28), 219-224.
14. Юсупов, Т. Т. (2023). ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ ВА УНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛЛАРИ. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 14, 305-311.