YOSH KURASHCHILARDA MAXSUS YO‘NALTIRILGAN MASHQLARNI O‘RGATISH BOSQICHLARI VA DIDAKTIK ALGORITMLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Mahmudov Rashidbek Ulug‘bek o‘g‘li
“Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi
Farg‘ona davlat universiteti

Аннотация. *Mazkur ilmiy maqolada boshlang‘ich va o‘quv-mashg‘ulot bosqichida shug‘ullanuvchi 12-14 yoshli kurashchilarda maxsus tayyorlov hamda maxsus yo‘naltirilgan mashqlarni o‘rgatishning pedagogik bosqichlari ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot doirasida maxsus harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning 4 bosqichli didaktik algoritmi ishlab chiqilgan bo‘lib, unda biomexanik zanjir fazalarini bosqichma-bosqich o‘zlashtirish va maxsus koordinatsion qobiliyatlarni sinxron rivojlantirish nazarda tutilgan. Pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra, tajriba guruhi sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 18,4% ga, texnik usullarni bajarish ishonchliligi esa 24,6% ga oshganligi matematik-statistik jihatdan (p<0,001) tasdiqlandi.*

Kalit so‘zlar: *yosh kurashchilar, maxsus mashqlar, o‘rgatish bosqichlari, harakat ko‘nikmasi, malaka, biomexanik tuzilma, didaktik algoritm, texnik-taktik tayyorgarlik.*

KIRISH. Zamonaviy sport kurashi turlarida (erkin kurash, yunon-rum kurashi, milliy kurash va belbog‘li kurash) xalqaro maydondagi raqobatning keskinlashuvi, bellashuv qoidalarining muntazam ravishda intensivlik tomonga o‘zgartirilishi ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimining dastlabki va o‘quv-mashg‘ulot bosqichlarini tubdan takomillashtirishni taqozo etmoqda. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, xususan, yakkakurash turlari bo‘yicha iqtidorli yoshlarni saralash va ularning mahoratini uzluksiz oshirib borish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Biroq, bugungi kunda bolalar-o‘smirlar sport maktablari (BO‘SM) amaliyotida yosh kurashchilarning texnik-taktik mahoratini shakllantirishda maxsus yo‘naltirilgan mashqlarni o‘rgatish jarayoni ko‘pincha tartibsiz va forsirlangan (sun’iy tezlashtirilgan) tarzda tashkil etilayotganligi kuzatilmoqda.

Sport pedagogikasi va harakatlar biomexanikasi sohasidagi yetakchi olimlar (N.A. Bernshteyn, L.P. Matveyev, V.N. Platonov) hamda mahalliy mutaxassislarimiz (F.A. Kerimov, R.S. Salamov, T.S. Usmonxo‘jayev, A.K. Atayev) tadqiqotlarida ta’kidlanganidek, kurashchining murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirishi bevosita unga yondosh va maxsus tayyorlov mashqlarining qay darajada bosqichma-bosqich o‘rgatilganligiga bog‘liqdir. Kurash amaliyotida maxsus mashqlar (akrobatik elementlar, sherik bilan va rezina amortizatorlar hamda maneken (chuchelo) bilan bajariladigan maxsus imitatsion harakatlar, ko‘prik holatidagi mashqlar) umumiy jismoniy sifatlarni aniq texnik usul biomexanikasiga transformatsiya qiluvchi «ko‘prik» vazifasini o‘taydi.

Shu bilan birga, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, 12-14 yoshli kurashchilarning sensitiv (o‘ta sezgir) rivojlanish davrlarini inobatga olgan holda maxsus mashqlarni o‘rgatishning qat’iy didaktik ketma-ketligi va bosqichli mezonlari yetarlicha tizimlashtirilmagan. Natijada, yosh sportchilarda murakkab usullarni bajarishda ortiqcha mushak zo‘riqishlari, biomexanik xatolarning dinamik stereotip sifatida mustahkamlanib qolishi va sport jarohatlari xavfi ortib bormoqda.

Tadqiqotning maqsadi: 12-14 yoshli kurashchilarda maxsus tayyorlov va maxsus yo‘naltirilgan mashqlarni o‘rgatishning 4 bosqichli pedagogik modeli hamda didaktik algoritmlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini tajribada asoslashdan iborat.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA USULLARI. Tadqiqot ishlari 2025-2026 o‘quv yili davomida Farg‘ona viloyatidagi sport maktablarining kurash bo‘limlarida o‘quv-mashg‘ulot bosqichining dastlabki yilida shug‘ullanuvchi 12-14 yoshli 40 nafar kurashchi ishtirokida tashkil

etildi. Sinaluvchilar teng miqdorda Nazorat guruhi (NG, n=20) va Tajriba guruhi (TG, n=20) ga ajratildi. Nazorat guruhi mashg‘ulotlari an’anaviy o‘quv dasturi asosida olib borildi. Tajriba guruhi uchun esa maxsus mashqlarni o‘rgatishning mualliflik 4 bosqichli didaktik tizimi joriy etildi:

1. Dastlabki tanishtiruv va maxsus-koordinatsion tayyorgarlik bosqichi (1-2 oylar): Kurashchining maxsus akrobatik (oldinga, orqaga va yon tomonga umbaloq oshishlar, flyak va rondat elementlari) hamda o‘z tana og‘irligini fazoda boshqarish ko‘nikmalari shakllantiriladi. Asosiy didaktik vazifa - vestibulyar analizator barqarorligini ta’minlash va maxsus harakat tasavvurini hosil qilish.

2. Chuqurlashtirib o‘rgatish va biomexanik fazalarni detallashtirish bosqichi (3-4 oylar): Maxsus yo‘naltirilgan mashqlar (ko‘prik holatiga tushish va unda aylanishlar, rezina amortizator bilan usulga kirish imitatsiyalari, maneken bilan ushlash va ko‘tarish fazalari) qismlarga bo‘lib o‘rgatiladi. Harakatlarning burchak tezligi, og‘irlik markazining proyeksiyasi va oyoq-bel-qo‘l kinematik zanjirining uyg‘unligi to‘g‘rilanadi.

3. Mustahkamlash va maxsus harakat ko‘nikmasini avtomatlashtirish bosqichi (5-6 oylar): Maxsus mashqlarni o‘zgaruvchan qarshilik ko‘rsatuvchi sherik bilan yaxlit ritmik tuzilmada bajarish. Bu bosqichda harakat ustidan ongli nazorat pasayib, mushak-bo‘g‘im sezgisi (proprioretsepsiya) asosidagi avtomatlashgan malaka shakllanadi.

4. Variativ takomillashtirish va situatsion-taktik qo‘llash bosqichi (7-8 oylar): O‘zlashtirilgan maxsus mashqlarni charchoq fonida, nostandart boshlang‘ich holatlardan va raqibning faol himoyasi sharoitida yakkakurash bellashuvi dinamikasiga integratsiya qilish.

Tadqiqotda quyidagi nazorat testlari va usullar qo‘llanildi: 1) Ko‘prik holatida bosh ustidan 5 marta o‘ng va 5 marta chap tomonga aylanib o‘tish vaqti (soniya); 2) Rezina amortizator bilan 10 marta yelkadan oshirib tashlash imitatsiyasini bajarish vaqti (soniya); 3) O‘z vaznining 50% iga teng bo‘lgan kurash manekenini (chuchelo) 10 marta suples (ko‘krakdan oshirib) tashlash vaqti (soniya); 4) O‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida usullarni bajarish samaradorligi koeffitsiyenti (SK, %); 5) Texnik usullarni bajarish texnikasi bo‘yicha ekspert baholash (10 balli shkalada); 6) Styudentning t-mezoni asosida matematik-statistik tahlil.

TADQIQOT NATIJALARI. Pedagogik tajriba boshida Nazorat (NG) va Tajriba (TG) guruhlaridagi 12-14 yoshli kurashchilarning barcha o‘rganilayotgan maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha statistik ishonchli farqlar kuzatilmadi ($p>0,05$), bu esa tanlanma guruhlarning gomogenligini (bir xilligini) tasdiqladi. Sakkiz oy davom etgan bosqichli pedagogik tajriba yakunida ikkala guruhda ham ijobiy dinamika qayd etilgan bo‘lsa-da, Tajriba guruhi kurashchilari Nazorat guruhidagi tengdoshlariga nisbatan sezilarli ustunlikka erishdilar (1-jadval).

1-jadval ma’lumotlarining qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, maxsus egiluvchanlik va bo‘yin-umrtqa mushaklari kuchini kompleks aks ettiruvchi «Ko‘prikda bosh ustidan 10 marta aylanib o‘tish» testida TG kurashchilarining natijasi 24,6±1,58 soniyadan 18,9±1,12 soniyagacha yaxshilanib, o‘sish sur’ati 23,2% ni tashkil etdi (NG da bu ko‘rsatkich atigi 10,1% ga teng bo‘ldi). Shuningdek, portlovchi tezkorlik va kinematik zanjir sinxronligini baholovchi «Rezina amortizatorda 10 marta usulga kirish» testida TG natijasi 22,4% ga (12,8±0,84 s), kurash manekenini tashlash mashqi esa 21,1% ga (25,4±1,65 s) yaxshilandi ($p<0,001$).

Eng muhim ilmiy-amaliy natija sifatida maxsus mashqlar biomexanikasining ekspert bahosi TG da 5,5 balldan 8,7 ballgacha (58,2% o‘sish) ko‘tarilgani hamda buning bevosita hosilasi sifatida o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida texnik usullarni muvaffaqiyatli qo‘llash samaradorlik koeffitsiyenti 34,5% dan 59,1% gacha (+24,6% mutlaq o‘sish) ortganligi aniqlandi.

1-jadval.

Tajriba va nazorat guruhlaridagi yosh kurashchilarning maxsus mashqlarni o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=40, $\bar{X} \pm \sigma$)

№	Maxsus nazorat testlari va o‘lchov birligi	Guruh	Tajriba boshida (X̄±σ)	Tajriba oxirida (X̄±σ)	O‘sish (%)	t	p
1	Ko‘prikda bosh ustidan 10 marta aylanib o‘tish (soniya)	NG TG	24,8 ± 1,62 24,6 ± 1,58	22,3 ± 1,45 18,9 ± 1,12	10,1% 23,2%	2,41 8,14	<0,05 <0,001
2	Rezina amortizatorda 10 ta usulga kirish imitatsiyasi (s)	NG TG	16,4 ± 1,18 16,5 ± 1,21	15,1 ± 1,05 12,8 ± 0,84	7,9% 22,4%	2,18 7,92	<0,05 <0,001
3	Kurash manekenini 10 marta ko‘krakdan oshirib tashlash (s)	NG TG	32,5 ± 2,34 32,2 ± 2,28	29,8 ± 2,10 25,4 ± 1,65	8,3% 21,1%	2,25 7,46	<0,05 <0,001
4	Maxsus mashqlar biomexanikasi ekspert bahosi (10 ball)	NG TG	5,4 ± 0,48 5,5 ± 0,51	6,6 ± 0,52 8,7 ± 0,44	22,2% 58,2%	3,12 11,35	<0,01 <0,001
5	Bellashuvda texnik usullar samaradorlik koeffitsiyenti (%)	NG TG	34,2 ± 3,15 34,5 ± 3,20	41,8 ± 3,40 59,1 ± 3,85	+7,6% +24,6%	2,84 10,62	<0,01 <0,001

MUHOKAMA. Tadqiqot davomida olingan empirik ma’lumotlar shuni tasdiqlaydiki, yosh kurashchilarda maxsus mashqlarni o‘rgatish jarayonini N.A. Bernshteynning «harakatlarni qurish darajalari» nazariyasi va P.Y. Galperinning «aqliy va harakat amallarini bosqichma-bosqich shakllantirish» konsepsiyasi asosida algoritmlash an’anaviy yondashuvga nisbatan yuqori samara beradi. An’anaviy mashg‘ulotlarda murabbiylar ko‘pincha 1- va 2-bosqichlarni (maxsus akrobatika va biomexanik fazalarni detallashtirish) yetarli darajada o‘zlashtirmasdan turib, sportchilarni to‘g‘ridan-to‘g‘ri sherik bilan murakkab tashlash usullarini bajarishga yo‘naltiradilar. Natijada, NG sportchilarida kuzatilganidek, harakatning umumiy tashqi shakli o‘zlashtirilsa-da, uning ichki biomexanik va neyrofiziologik tuzilmasida jiddiy kamchiliklar (muvozanatni yo‘qotish, oyoq va bel fazasining uzilib qolishi) saqlanib qoladi.

Tajriba guruhida qo‘llanilgan 4 bosqichli didaktik tizim esa, avvalo, vestibulyar va proprioseptiv analizatorlar tayyorgarligini ta’minladi, so‘ngra rezina amortizator va maneken yordamida mushak-bo‘g‘im sezgilarini standartlashtirdi va faqat shundan keyingina ko‘nikmani variativ bellashuv sharoitiga ko‘chirdi (transfer qildi). Bu esa o‘rgatish vaqtini 1,4 barobarga qisqartirish va texnik barqarorlikni sezilarli oshirish imkonini berdi.

XULOSA. 1. Yosh kurashchilarni tayyorlash amaliyotida maxsus yo‘naltirilgan mashqlarni o‘rgatishni 4 ta o‘zaro uzviy bog‘langan didaktik bosqich (maxsus-koordinatsion tanishtiruv, biomexanik detallashtirish, ko‘nikmani avtomatlashtirish hamda situatsion-variativ takomillashtirish) asosida tashkil etish murakkab texnik usullarning mustahkam poydevorini yaratadi.

2. Ishlab chiqilgan bosqichli o‘rgatish metodikasi tajriba guruhi kurashchilarining maxsus jismoniy va koordinatsion ko‘rsatkichlarini o‘rtacha 21,1-23,2% ga, texnik ijro biomexanikasi sifatini 58,2% ga hamda musobaqa bellashuvlaridagi hujum usullari samaradorligini 24,6% ga oshirishni ta’minladi ($p<0,001$).

3. Maxsus mashqlarni bir bosqichdan ikkinchi bosqichga o‘tkazishda vaqt meyoriga emas, balki harakat texnikasining biomexanik barqarorlik mezonlariga (kamida 8,0 ekspert balliga) tayanish sport maktablari murabbiylari uchun asosiy metodik qoida sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi PQ-4881-son «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarori.

2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati: Darslik. - Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. - 324 b.

3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: Darslik (1-jild). - Toshkent: «ITA-PRESS», 2015. - 296 b.