

**MILLIY KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA ZAMONAVIY
PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH****Ruzimatov Baxromjon Abduvaxobovich***Oltinkoʻl tumani 35-umumtaʼlim maktabi
jismoniy tarbiya fani oʻqituvchisi.*

Annotatsiya: Mazkur maqolada milliy kurashchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy taʼlim texnologiyalari, videoanaliz, individual mashgʻulot dasturlari, raqamli monitoring hamda interfaol metodlardan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, mashgʻulot jarayonini individuallashtirish, sportchilarning yuklamalarini nazorat qilish va texnik harakatlarni takomillashtirishda innovatsion yondashuvlarning ahamiyati koʻrsatib berilgan. Maqolada milliy kurashning oʻziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish boʻyicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit soʻzlar: milliy kurash, kurashchi, sport mashgʻuloti, pedagogik texnologiya, innovatsion taʼlim, videoanaliz, raqamli monitoring, texnik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, taktik tayyorgarlik.

KIRISH

Milliy kurash xalqimizning qadimiy va boy tarixiy-madaniy meroslaridan biri boʻlib, bugungi kunda nafaqat milliy sport turi, balki xalqaro miqyosda rivojlanayotgan sport yoʻnalishlaridan biri sifatida eʼtirof etilmoqda. Kurash insonda kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, jasorat, iroda va oʻziga boʻlgan ishonch kabi muhim sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Bugungi sportning jadal rivojlanishi kurashchilarni tayyorlash tizimiga ham yangi talablarni qoʻymoqda. Yuqori sport natijalariga erishish uchun faqatgina anʼanaviy mashgʻulot usullaridan foydalanish yetarli boʻlmay, zamonaviy ilmiy yondashuvlar va pedagogik texnologiyalarni mashgʻulot jarayoniga keng joriy etish zarur.

Milliy kurashda sportchining texnik harakatlarni toʻgʻri bajarishi, raqib harakatlarini tez angʻlay olishi, zarur vaqtda samarali usulni tanlashi hamda jismoniy imkoniyatlarini toʻgʻri taqsimlashi katta ahamiyatga ega. Shu sababli kurashchilarni tayyorlashda mashgʻulot jarayonini individual tashkil etish va muntazam nazorat qilish muhim vazifalardan hisoblanadi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar ushbu vazifalarni hal etishda katta imkoniyat yaratadi. Videoanaliz orqali texnik harakatlarni tahlil qilish, raqamli

vositalar yordamida mashgʻulot yuklamalarini qayd etish, individual mashgʻulot dasturlarini ishlab chiqish va interfaol taʼlim metodlaridan foydalanish sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Maqolaning maqsadi — milliy kurashchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini ilmiy-metodik jihatdan asoslash va ularning sportchilarning tayyorgarlik samaradorligiga taʼsirini yoritish.

ASOSIY QISM

Milliy kurash mashgʻulotlarining oʻziga xos xususiyatlari

Milliy kurash mashgʻulotlari sportchidan kompleks tayyorgarlikni talab qiladi. Kurashchining yuqori natijaga erishishi faqat kuchga emas, balki tezkorlik, chaqqonlik, muvozanatni saqlash, koordinatsiya, chidamlilik va psixologik barqarorlikka ham bogʻliq.

Kurash jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida vaziyatni baholashi va tegishli texnik harakatni bajarishi kerak. Shuning uchun mashgʻulotlarda texnik harakatlarni koʻp marotaba takrorlash bilan bir qatorda, turli vaziyatlarda ulardan foydalanish koʻnikmasini shakllantirish zarur.

Anʼanaviy mashgʻulotlarda murabbiy sportchining harakatlarini kuzatib, xatolarni ogʻzaki tushuntirish orqali tuzatadi. Bu usul samarali boʻlsa-da, zamonaviy texnologiyalar yordamida uning imkoniyatlarini yanada kengaytirish mumkin.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarning kurashdagi ahamiyati

Pedagogik texnologiyalar sportchilarga bilim va koʻnikmalarni samarali yetkazish, mashgʻulot jarayonini rejalashtirish va nazorat qilishning zamonaviy usullarini oʻz ichiga oladi.

Kurash mashgʻulotlarida interfaol metodlardan foydalanish sportchining mashgʻulot jarayonidagi faolligini oshiradi. Masalan, texnik harakatning bajarilish bosqichlarini videotasvir orqali koʻrsatish, sportchining oʻz harakatlarini professional kurashchilar harakatlari bilan taqqoslash va xatolarni birgalikda muhokama qilish samarali natija berishi mumkin.

Bunday yondashuv sportchida oʻz faoliyatini tahlil qilish va mustaqil ravishda xulosa chiqarish koʻnikmasini shakllantiradi.

Videoanalizdan foydalanish

Kurashchilarni tayyorlashda videoanaliz eng samarali zamonaviy vositalardan biri hisoblanadi. Mashgʻulot yoki musobaqa jarayonini videoga yozib olish orqali sportchining texnik harakatlarini batafsil tahlil qilish mumkin.

Videoanaliz orqali usulning boshlanishi, raqib bilan kontaktdagi holat, oyoq va qoʻl harakatlarining uygʻunligi, tana ogʻirlik markazining oʻzgarishi hamda usulni yakunlash bosqichlarini koʻrib chiqish mumkin.

Videoni sekinlashtirib ko'rish orqali oddiy kuzatuvda sezilmaydigan texnik xatolarni aniqlash imkoniyati paydo bo'ladi. Murabbiy sportchiga xatoning qayerda yuzaga kelganini aniq ko'rsatib, uni tuzatish uchun maxsus mashqlar tanlashi mumkin.

Videoanaliz nafaqat individual mashg'ulotlarda, balki musobaqadan keyingi tahlilda ham muhim ahamiyatga ega. Sportchining o'z chiqishini ko'rib, kuchli va zaif tomonlarini aniqlashi kelgusi mashg'ulotlarni samarali rejalashtirishga yordam beradi.

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish

Milliy kurashda jismoniy tayyorgarlik muhim o'rin egallaydi. Kurashchi yuqori darajadagi kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikka ega bo'lishi lozim.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda individual yondashuvga katta e'tibor beriladi. Chunki har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari bir-biridan farq qiladi.

Masalan, bir sportchida kuch ko'rsatkichlari yuqori bo'lsa, boshqasida tezkorlik yoki chaqqonlik ustun bo'lishi mumkin. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil mashg'ulot yuklamasini berish o'rniga, ularning individual imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib mashg'ulot dasturini shakllantirish maqsadga muvofiq.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun maxsus nazorat testlaridan foydalanish mumkin. Test natijalarini muntazam qayd etish orqali sportchining rivojlanish dinamikasi aniqlanadi.

Raqamli monitoring va mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish

Zamonaviy raqamli texnologiyalar kurashchilar mashg'ulotlarini monitoring qilishda ham samarali vosita bo'la oladi. Sportchining mashg'ulot davomiyligi, mashqlar soni, yuklama hajmi va tiklanish holati haqidagi ma'lumotlarni elektron shaklda qayd etish mumkin.

Raqamli monitoring murabbiyga sportchining uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonini kuzatish imkonini beradi. Masalan, bir necha oy davomida o'tkazilgan nazorat testlari natijalarini taqqoslash orqali sportchining qaysi jismoniy sifatlari yaxshi rivojlanayotganini va qaysilariga ko'proq e'tibor qaratish kerakligini aniqlash mumkin.

Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish ortiqcha zo'riqishning oldini olishda ham muhimdir. Sportchi imkoniyatidan yuqori yuklamalarning muntazam berilishi mashg'ulot samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonini hisobga olish zarur.

Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi

Milliy kurashda texnik mahorat yuqori sport natijalarining asosiy omillaridan biridir. Texnik harakatni mukammal egallash bilan birga, sportchi uni musobaqa sharoitida to'g'ri va o'z vaqtida qo'llay olishi kerak.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda yangi imkoniyatlar yaratadi. Jumladan, turli musobaqalardan olingan videolavhalar asosida raqiblarning harakatlarini tahlil qilish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash mumkin.

Sportchiga turli vaziyatlarni modellashtirish orqali tezkor qaror qabul qilish ko'nikmasini shakllantirish ham samarali usullardan biridir.

Masalan, mashg'ulot davomida raqibning ma'lum bir usulga qarshi harakatini modellashtirish va sportchidan qisqa vaqt ichida tegishli javob harakatini bajarishni talab qilish mumkin. Bunday mashqlar sportchining taktik fikrlashini rivojlantiradi.

Psixologik tayyorgarlikda zamonaviy yondashuvlar

Kurashda jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Musobaqa vaqtida sportchi hayajon, bosim va charchoq sharoitida to'g'ri qaror qabul qilishi kerak.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda sportchining o'z-o'zini nazorat qilish, maqsad qo'yish, musobaqa vaziyatlarini oldindan tasavvur qilish va ruhiy barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan metodlardan foydalaniladi.

Videoanaliz va raqamli natijalar sportchiga o'z rivojlanishini ko'rish imkonini beradi. Bu esa uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi mumkin.

Biroq sportchining psixologik tayyorgarligi individual xususiyatlarga ega bo'lgani uchun murabbiy sportchi bilan individual ishlashi va zarur hollarda malakali mutaxassislar bilan hamkorlik qilishi maqsadga muvofiq.

TADQIQOT METODLARI

Milliy kurashchilarni tayyorlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning samaradorligini aniqlash uchun pedagogik kuzatuv, suhbat, test, pedagogik tajriba, videoanaliz, taqqoslash va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanish mumkin.

Pedagogik tajriba davomida sportchilar ikki guruhga ajratiladi. Nazorat guruhida an'anaviy mashg'ulot metodlari, tajriba guruhida esa zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan boyitilgan mashg'ulot dasturi qo'llaniladi.

Tajriba boshida va yakunida sportchilarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik ko'rsatkichlari, shuningdek, asosiy texnik harakatlarni bajarish samaradorligi baholanadi.

Olingan natijalarni matematik-statistik jihatdan qayta ishlash orqali ikki guruh ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq aniqlanadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish kurash mashg'ulotlarini yanada tizimli va individual tashkil etish imkonini beradi. Ayniqsa, videoanaliz sportchining texnik xatolarini aniqlashda yuqori samaradorlikka ega.

Mashg'ulot jarayonida raqamli monitoringdan foydalanish esa sportchining jismoniy tayyorgarlik dinamikasini kuzatish va yuklamalarni moslashtirish imkonini beradi.

Texnik-taktik mashg'ulotlarda vaziyatli mashqlardan foydalanish sportchilarning tezkor fikrlashi va musobaqa sharoitida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalarni qo'llashda ularni maqsadga muvofiq tanlash muhim. Har qanday texnologik vosita avtomatik ravishda mashg'ulot samaradorligini oshirmaydi. Uning samarasi murabbiy tomonidan to'g'ri tashkil etilishi, olingan ma'lumotlarning to'g'ri tahlil qilinishi va amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilishiga bog'liq.

XULOSA

Milliy kurashchilarni tayyorlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishning istiqbolli yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Videoanaliz, raqamli monitoring, individual mashg'ulot dasturlari va interfaol metodlar yordamida sportchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish mumkin.

Zamonaviy texnologiyalar murabbiyga sportchining rivojlanish dinamikasini aniqroq kuzatish, texnik xatolarni o'z vaqtida aniqlash va mashg'ulot yuklamalarini individual ravishda rejalashtirish imkonini beradi.

Milliy kurashning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda zamonaviy texnologiyalarni an'anaviy mashg'ulot metodlari bilan uyg'unlashtirish eng samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi.

Kelgusida milliy kurashda raqamli monitoring, sun'iy intellekt asosidagi videoanaliz, biomekanik tahlil va individual sport profillaridan foydalanish sportchilar tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
2. Matkarimov R. Kurash nazariyasi va uslubiyati. Toshkent.
3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Kiev.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва.
7. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.

8. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.
9. World Kurash Federation. Kurash bo'yicha xalqaro musobaqa qoidolari va me'yoriy hujjatlar.
10. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasiga oid zamonaviy ilmiy-metodik manbalar.

