



ERKIN KURASHDA TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARNI O'QITISH METODIKASI

Yusupov Toirjon To'lanovich

Farg'ona davlat universiteti

Sport o'yinlari kafedrasida katta o'qituvchisi

yusupovtoirjon@gmail.com

Annotatsiya: *Erkin kurashda texnik va taktik harakatlarni o'qitish metodikasi haqida, sport kurashi texnikasini o'rgatish metodologiyasida an'anaviy ravishda o'rganish haqida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *pedagogik nazariya, motorli harakat, texnika, taktika, harakat, evristik usul.*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Юсупов Тоиржон Толокович

Ферганский государственный университет

Старший преподаватель кафедры спортивных игр

yusupovtoirjon@gmail.com

Аннотация: *речь идет о методике обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе, о традиционном изучении методики обучения технике спортивной борьбы.*

Ключевые слова: *педагогическая теория, двигательное действие, техника, тактика, действие, эвристический метод.*

METHODOLOGY FOR TRAINING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN FREE COMBAT

Yusupov Toirjan Tolanović

Fergana State University

Senior lecturer of the Department of sports games

yusupovtoirjon@gmail.com

Annotation: *about the methodology of training technical and tactical actions in freestyle wrestling, in the methodology of teaching the technique of sports wrestling, it is traditionally said about learning.*

Keywords: *pedagogical theory, motor movement, technique, tactics, movement, heuristic method.*



Kirish

Pedagogik nazariya va amaliyotda harakatlarni o'qitish metodikasi tushunchasi vosita qobiliyatlari, ko'nikmalari va ular bilan bog'liq bilimlarning maqsadli shakllanishi sodir bo'ladigan qonuniyatlarni aks ettiruvchi vositalar, usullar va uslubiy uslublar to'plamini qamrab oladi.

Motorli harakatlarni o'qitish metodikasi dastlabki rivojlanish metodologiyasiga, chuqur o'rganish metodologiyasiga, va uni takomillashtirishga bo'linadi

Kurashda texnik va taktik harakatlarni dastlabki o'qitish metodikasi odatda ikki bosqichni o'z ichiga oladi: tanishish bosqichida texnik va taktik harakatlarning asosiy mexanizmini o'zlashtirish vazifasi qo'yiladi; vosita mahoratini shakllantirish bosqichida:

- 1) doimiy o'quv sharoitida texnik va taktik harakatlar tafsilotlarini o'zlashtirish;
- 2) yaxlit texnik va taktik harakatlarda tafsilotlarning to'g'ri bajarilishini o'zlashtirish

Uchinchi bosqich sportchilarga tegishli bo'lib, o'zgaruvchan sharoitlarda vosita mahoratini shakllantirishga qaratilgan va dastlabki mashg'ulotlarda o'zlashtirilmaydi.

Sport kurashi texnikasini o'rgatish metodologiyasida an'anaviy ravishda o'rganishning uchta usuli ishlab chiqilgan: yaxlit, qismlarga bo'lib, yetakchi mashqlar yordamida. Bir qator ishlarda yaxlit o'rganish usuli va qismlarni o'rganish usuli birlashtirilgan usulga birlashtirilgan va yetakchi mashqlar yordamida o'rganish usuli sherik bilan maxsus mashqlar to'plami sifatida qaraladi. Boshlang'ich ta'lim uchun muhim narsa shundaki, texnikani o'rganishning ikkita usuli mavjud: yaxlit, bo'lingan va kombinatsiyalangan o'qitish usullari yordamida texnikani bevosita o'rganish; yetakchi mashqlar yordamida.

Kurash texnikasini to'g'ridan-to'g'ri o'rganish o'quv adabiyotlarida yetarlicha batafsil tavsiflangan, ammo yetakchi mashqlar yordamida texnikani o'rganish kurashchilarning dastlabki tayyorgarligida keng tarqalmagan. Umumiy rivojlanish va maxsus mashqlardan keng foydalanish asta-sekin sport kurashining murakkab texnikasini o'zlashtirishga jalb qilingan.

Ta'limning birinchi yilida kurash usullarini o'rgatish metodologiyasida yetakchi mashqlarga katta o'rin berilishi kerak. Yetakchi mashqlar umumiy rivojlanish va maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi. Birinchisi umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaratishga va jismoniy fazilatlar va motorli harakatlarning umumiy poydevorini shakllantirishga qaratilgan, ikkinchisi kurash texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga va kurash uchun zarur bo'lgan funksiyalarni shakllantirishga tayyorlanadi.

Yetakchi mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ham, texnik va taktik harakatlarni o'rganish uchun ishlatiladigan o'yinlar va o'yin mashqlarini o'z ichiga oladi.

Kurash texnikasini to'g'ridan-to'g'ri o'qitish kurash usullari, himoyasi va qarshi usullarini o'rganish bilan bog'liq. Texnik va taktik harakatlarni o'rgatish qarama-qarshi bo'lmagan sherikda musobaqalarda kurashda texnikani bajarish uchun texnikani



o'rganishdan boshlanadi. Bu turli xil sharoitlarda va turli xil sparring sheriklari tomonidan texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishni osonlashtirish va murakkablashtirishni o'z ichiga olgan uzoq jarayon. Mahoratning barqarorligiga sherik bilan texnikani tez-tez takrorlash va texnikani oddiy taqlid qilish orqali erishiladi va mahoratning o'zgarishi o'quv va o'quv mashg'ulotlari orqali amalga oshiriladi.

Boshlang'ich ta'lim metodologiyasida texnik va taktik harakatlar elementlarini (ustunlar, masofalar, harakatlar, qo'lga olish, qo'lga olishdan ozod qilish, bo'rttirma, manevralar va boshqa elementar texnik harakatlar) o'rganishga yetarlicha e'tibor berilmaydi va bu tasodif emas, chunki an'anaviy yondashuvda asosiy narsa texnikani o'rgatishdir. Texnikalar g'alabaga erishishning eng samarali vositasidir. Texnikani, kombinatsiyalarni va hatto texnik-taktik komplekslarni o'rganish jang san'ati ko'nikmalarini maqsadli shakllantirishga imkon bermaydi, ular ongsiz va o'z-o'zidan shakllanadi.

Adabiyotlar tahlili

Keling, taktik harakatlar qanday shakllanishini, sport kurashida ularni shakllantirishning eng xarakterli vositalari va usullarini ko'rib chiqaylik.

E. M. Chumakov taktikani o'qitishda ishlatiladigan quyidagi usullarni ajratib ko'rsatadi:

1. Umumlashtirilgan qoidalar, qonunlar, aksiomalar usuli. Ushbu qoidalar quyidagicha ko'rinishi mumkin: "raqibni u harakatlanayotgan tomonga tashlang", "raqibning sa'y-harakatlari yo'nalishi bo'yicha qabul qiling" va boshqalar.

2. Muammoli usul. Bu talabning o'zi tomonidan tajriba to'plashni ta'minlaydi. Ushbu usul bilan o'qitishda siz ikki yo'l bilan borishingiz mumkin: mashg'ulotlar va musobaqalar paytida to'g'ridan-to'g'ri kurashda o'z-o'zidan tajriba to'plash; tajribalarni maqsadli va to'g'ri o'rnatish. Hozircha o'qitish amaliyotida birinchi usul ko'proq qo'llaniladi.

3. Evristik usul. Ma'lumki: kurashchi qanchalik ko'p tajribaga ega bo'lsa, shuncha ko'p bo'ladi; uning sezgi yaxshi rivojlangan va intuitiv ravishda o'zi to'g'ri yechimni topadi. Tajriba to'plash uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalaniladi: fiksatsiya-kurashchi bilan birgalikda vaziyatlarni tahlil qilish; variatsiya-mumkin bo'lgan dushman bilan vaziyatlarni modellashtirish yoki ma'lum bir vaziyatda taktik yechimlarni topish; vaqt chegarasi. Taktik rejani amalga oshirish jarayonini vaziyatlarning tez o'zgarishi sharoitida o'z harakatlarini boshqarish deb hisoblash mumkin.

Tahlillar va natijalar

Birinchi usulni o'qitish va undan foydalanish asosan nazariy darslarda amalga oshiriladi, ularning roli va ahamiyati juda muhimdir. Shunday qilib, A. N. Lenz ta'kidlaydi: "taktikani takomillashtirish bo'yicha nazariy mashg'ulotlar juda katta foyda keltiradi". Ammo murabbiylar ko'proq sportchilarning o'z tajribalariga tayanadilar. Shuning uchun shartli kurash talabalarni taktik takomillashtirishning asosiy vositasi sifatida ajralib turadi.



Janglarni keltirib chiqaradigan murabbiy ma'lum bir taktik muhitni yaratadi va shu bilan talabaga kurash paytida taktik muammolarni hal qilish ko'nikmalarini singdiradi (farqlash usuli). Kelajakda ular erkin janglarda mustahkamlanadi. Har bir o'qituvchi taktik vazifalarning o'ziga xos xususiyatlarini va ularning shartlilikini shaxsiy tajribasi tufayli o'ziga xos tarzda belgilaydi. Buning sababi shundaki, sport kurashida jangning taktik tuzilishi aniqlanmagan.

Taktik harakatlarni shakllantirishning ikkinchi va uchinchi usullariga kelsak, ularni yuqori malakali kurashchilar bilan qo'llash tavsiya etiladi.

Shunday qilib, sport kurashining nazariyasi va amaliyotida paradoksal vaziyat yuzaga keldi: kurashchilarga kurash texnikasi o'rgatiladi va qarama-qarshilik qanday taktik qonunlarga muvofiq o'qitilmaydi, ya'ni kurashning o'zi. Bu yetakchi mutaxassislarining fikrlaridan ko'rinib turibdiki, talabalar o'zlari ushbu mashqlarni o'quv va raqobatbardosh janglarda tushunishadi va o'zlashtiradilar. Ammo sinov va xatolardan kelib chiqadigan ushbu rivojlanish jarayoni taktik ko'nikma va ko'nikmalarni o'zlashtirishning uzoq davom etishi va tasodifiyligi bilan ajralib turadi va eng muhimi, ularning to'g'ri shakllanishini har doim ham ta'minlamaydi.

Xulosa

Voyaga yetgan sportchilar o'rtasidagi kurashda texnik taktik o'qitish metodologiyasidagi vaziyat bolalar bilan ishlashda yanada murakkablashadi. An'anaviy texnikani o'rganish bolalar uchun murakkab va zerikarli bo'lib, bolalar uchun taktikani o'rgatish umuman ishlab chiqilmagan.

2. Yosh erkin kurashchilarni texnik-taktik tayyorlashda ixtisoslashtirilgan ochiq o'yinlar

Bolalar rivojlanishida muhim rol o'ynaydigan ochiq o'yinlar so'nggi paytlarda turli sport turlarida o'quv jarayonida samarali vosita sifatida keng qo'llanila boshlandi. Bu ochiq havoda o'yinlar katta rol o'ynaydigan sport mashg'ulotlarida o'yinni o'rganish usulining katta imkoniyatlari bilan bog'liq, shuningdek, bu turli sport turlari bo'yicha erta ixtisoslashuv bilan bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Мамадова, Ф. (2023). БО'ЛАЖАК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МУТАХАССИСЛАРИНИНГ ПЕДАГОГИК МАДАНИЯТИ ВА КОМПЕТЕНСИЯСИНИ ТАКОМИЛЛАСHTIRISHNING ПЕДАГОГИК МОДЕЛИ. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 266-272.

2. 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.



3. 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.
4. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (5), 758-761.
5. Меҳмонов, Р. Н. (2023). КУРАШЧИНИНГ УМУМ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИ ВА УСУЛИЁТЛАРИНИ ЎРГАНИШ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMİY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1302-1311.
6. 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.
7. 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.
8. Xasanov, A. T., Bobojonov, N., & Mamadova, F. M. Methodological approaches to the development of a profesiogram for a physical education teacher. *International Journal of Research in Economics and Social Sciences (IJRESS)* December-2020.
9. Ibragimovich, A. E. (2023). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF ATHLETICS. *Conferencea*, 1-7.
10. Allomov, E. (2023). ORGANIZATION OF MOVEMENT SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN ON THE BASIS OF GAME. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(9), 208-212.
11. Ibragimovich, A. E. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA XARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH USLUBLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMİY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(21), 257-262.
12. Ibragimovich, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Uzbek Scholar Journal*, 11, 122-128.
13. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 149-152).
14. 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.
15. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.



16. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 150-153.

17. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. Молодой ученый, (11), 1484-1486.

18. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. Вестник науки и образования, (10-2 (130)), 58-61.

19. Namroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 67-71.

20. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. European Journal of Humanities and Social Sciences, (1), 108-113.

21. Юсупов, Т., & Акзамов, С. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(23), 45-49.

22. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. Журнал иностранных языков и лингвистики, 6(6), 11-20.

23. Юсупов, Т. Т. (2023). ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРЁНИНИ БОШҚАРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАРИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(28), 219-224.

24. Юсупов, Т. Т. (2023). ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ ВА УНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛЛАРИ. European Journal of Interdisciplinary Research and Development, 14, 305-311.