

Shukurov Mirjalol Norpulatovich

Alfraganus university

"Sport faoliyati" kafedrası p.f.b.f.d.(PhD), dotsenti

ORCID: 0009-0005-2532-935X

Email: mirjalolshukurov0088@gmail.com

YAKKAKURASHCHILARNI TEXNIK USULLARIGA O'RGATISHDA KLASTER USLUBIDAN FOYDALAN HOLDA TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya: Ushbu maqola yakkakurashchilarning organezimiga klasterlangan maxsus tayyorlov texnik harakatlarining tasiri yoritib berilgan. Shuningdek yakkakurashchilarning o'ziga xos ayrim turdagi jaroxatlarni oldini olishga qaratilgan amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: klaster uslubi, kurash, tehnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, pedagogik mahorat, mashg'ulot.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ БОРСОВ ТЕХНИЧЕСКИМ МЕТОДАМ С ИСПОЛЗОВАНИЕМ КЛАСТЕРНОГО МЕТОДА

Аннотатсия: В данной статье освещено влияние кластерных технических движений специальной подготовки на организм мастеров боевых искусств. Также даются практические рекомендации, направленные на предотвращение отдельных видов травм, характерных для мастеров единоборств.

Ключевые слова: кластерный стиль, борьба, технико-тактическая, физическая подготовка, специальная подготовка, педагогическое мастерство, тренировка.

IMPROVEMENT OF PREPARATION OF BORSSES BY TECHNICAL METHODS USING THE CLUSTER METHOD

Abstract: This article examines the impact of cluster technical movements of specialized training on the body of martial artists. It also provides practical recommendations aimed at preventing specific types of injuries common to martial artists.

Key words: cluster style, wrestling, technical and tactical, physical training, special training, pedagogical skills, training.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishining zamonaviy talablari shug'ullanuvchilar

salomatligini saqlash va musaboqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishga hamda erishilgan

yutuqlarni saqlab turishga qaratilmoqda. Yakkakurash sport turlari mashg'ulotlarida raqib qarshiligini yengib o'tish uchun turli xil bellashuvlarda sportchi tomonidan barcha bo'g'imlaridagi murakkab burilishlarni katta amplitudalar bilan bajarilishini talab etmoqda. Texnik harakatlarga o'rgatish paytida, yakkakurashchilarni jarohatlanishlarini oldini olish va turli jarohatlanishlardan so'ng ekstensiv tiklanish vositalarini tanlab yo'naltirish masalalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yakkakurashchilar o'quv-mashq jarayonida tajriba uslubining asosiy mazmuni sportchilarning organizmini maxsus kurash yuklamalariga tayyorlash imkonini beruvchi, mashg'ulotning asosiy qismida yiqilishlar xavfsizligini ta'minlovchi va mashg'ulotning yakuniy qismida faol ishlagan mushaklardan yuklamani kamaytiruvchi maxsus-tayyorlov mashqlar klasteridan foydalanishdan iborat bo'ladi. [4; 43-47 -b.].

Yakkakurash sport turlarini rivojlanayotgan mamlakatlar mutaxassislari tomonidan kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashning turli bosqich va davrlarini o'z ichiga olgan, xususan, texnik usullarga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish, mashg'ulot va musobaqa jarayonida kurashchilarni jarohatlanishlarini oldini olish va qayta tiklanishiga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Lekin, yakkakurash

bellashuvlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, sportchilarning tayanch-harakat apparatiga katta xajmdagi jismoniy yuklamalar sifatida ta'sir qiluvchi maxsus-tayyorgarlik va korreksiyalovchi mashqlarning pedagogik shartlari bo'yicha mashg'ulotlar klasterini amalga oshirishga qaratilgan izlanishlar olib borishga undamoqda. Yakkakurashchilarning tayanch-harakat apparati tizimiga beriladigan og'ir jismoniy yuklamalar va maxsus-tayyorgarlik mashqlarini qo'llashda zamonoviy usullardan foydalanish, amaliy ko'rinishdagi texnik-taktik mahorat bilan yuqori mlakali yakkakurashchilarni texnik-taktik xarakatlarga o'rgatishda klaster uslubidan foydalanishni takomillashtirish masalasi dolzarbligini taqozo etadi. [3; 276-277-b.].

Yakkakurashning ko'p turlari mavjud, ammo olishuvni olib borishning turli xil texnikalariga qaramay tayyorgarlikda katta o'xshashliklar mavjud. Mashg'ulot chigal yozdi mashqlari va tananing turli qismlarini maxsus yuklamalarga tayyorlashdan boshlanadi. Shug'ullanuvchilarni tanasini boshqarishga, jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga o'rgatish kerak, unga o'zini ehtiyot qilish elementlari, texnik usullar va yakkama-yakka kurash olib borish uchun zarur bo'lgan tayyorgarlikning boshqa elementlarini o'rgatish muxim xisoblanadi [2; 295-b.].

Chalqanchasiga yiqilishda o'zini ehtiyot qilishni o'rganib chiqish uchun ayrim tadqiqotchilar ikkita mashqni keltiradilar, bu, albatta, ushbu elementni mahorat darajasida egallash uchun yetarli emas fakat bilish darajasida egallab olishga imkon beradi. Yonboshga yiqilishda o'zini ehtiyot qilishni egallab olish uchun o'nta mashq tavsiya qilingan, bular ushbu elementni o'rganishda murabbiy arsenalini yetarli darajada kengaytiradi. Ko'krakka yiqilishda o'zini ehtiyot qilishning ushbu elementini o'rganish uchun uchta mashq tavsiya etiladi, bu ham ushbu elementni mahorat darajasida egallab olish uchun yetarli hisoblanmaydi.

Kurashchini tayyorlashda asosiy o'rinni jismoniy tayyorgarlik egallaydi. Kurashda jismoniy tayyorgarlik sport mashg'uloti samaradorligining "poydevor toshi" hisoblanadi. Tayyorgarlik bosqichlarida klaster uslubi yordamida kurashchilarni jarohatlanishi holatlarini oldini olish va musobaqa sharoitida maxsus-tayyorlov mashqlar samaradorligini oshirishga qaratish muhim hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik tizimi ikkita uzviy bog'liq elementlarni o'z ichiga oladi; umumiy va maxsus tayyorgarlik. Yakkakurashchilar tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun korrektsionalovchi mashqlarni klaster uslubi orqali qo'llash zarur. [1; 285-b]

Olimlar fikriga ko'ra, jismoniy sifatlar tayyorgarlikning barcha tomonlarini mukammallashtirish uchun qulay sharoitlarni yaratadigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va jismoniy xususiyatlarni tayyorlashga yo'naltirilgan jarayon hisoblanib, umumiy va maxsus turlarga ajratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda, sportning aniq bir turida muvaffaqiyatga erishishda va mashg'ulot jarayonining samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan harakatlanish xususiyatlarining uyg'un rivojlanish jarayoni shuni ta'kidlaydi-ki, maxsus jismoniy tayyorgarlik birinchi navbatda organlar va tizimlarni mustahkamlashga, ularning funksional imkoniyatlarini ko'tarishga, tanlangan sport turi talablariga qat'iy qo'llaniladigan harakatlar xususiyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Pedagogik sharoitlarning kurashchi uchun zarur bo'lgan xususiyatlarini rivojlantirishga ta'sirini tashkil etish jarayonlari mashg'ulot ishlarini tuzishda ketma-ketlik va asta-sekinlikni talab qiladi, sport kurashida jismoniy mashqlarni tasniflash bilan bog'liq uslubiy ishlarda o'z aksini topgan. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini, organizmning ishga layoqatliligini oshirishga ko'maklashib funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi. Ushbu mashg'ulotlar sportchilar malakasiga bog'liq holda ishlatiladi.

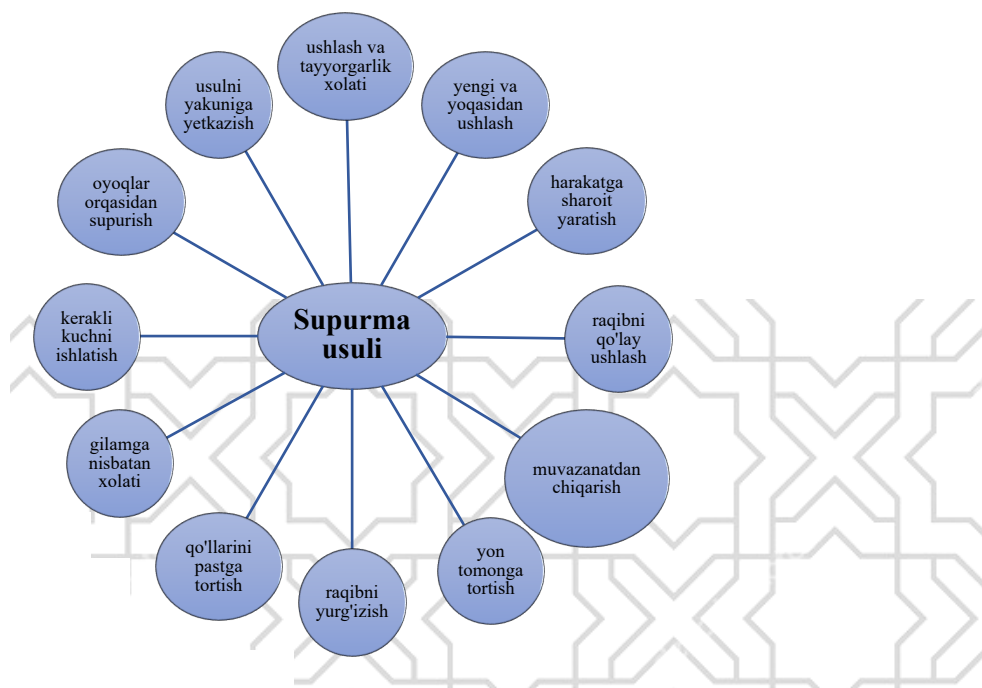
Maxsus tayyorgarlik mashqlarning bunday talqini bilan

kelishish qiyin, chunki ular ko'pincha tayyorgarlikning umumiy rivojlantiruvchi vositalariga kiradi. Bizning fikrimizcha, ushbu guruhga kurashchilar organizmini qiyin moslashuvchi faoliyatga tayyorlashga yo'naltirilgan mashqlarni kiritish lozim, ehtiyot choralari va o'zini ehtiyot qilishga karatilgan vazifaning muhimligi tufayli mashqlarning alohida guruhini tashkil qilish va tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun korrektsiyalovchi mashqlardan foydalangan xolda amalga oshirish yuqori malakaga erishishga zamin yaratadi.

Yakkakurashchilar Klaster uslubi qo'llash orqali maxsus mashqlar mahoratini egallashni bevosita ta'minlovchi ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirish maqsadlariga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi: maxsus tayyorgarlik (yetakchi) va taqlid qilish. Maxsus tayyorgarlik (yetakchi) mashqlar asosan kurashning texnik usullarni, shuningdek taktik-texnik komplekslarni bajarishda harakatlar tuzilmasiga muvofiq keladi va ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Eng avvalo klaster tushunchasiga izoh berib o'tsak: Klaster ingliz tilidagi (cluster) so'zidan olingan bo'lib yaxlit holatning elementlarga bo'linishini anglatadi, lekin har bir element o'z

xossalari bilan to'laqonli mustaqillikga ega, shuning uchun xam, o'quv mashg'ulotlarida pedagogik sharoitlar yaratish va maxsus tayyorlov mashqlarini qo'llashda aynan ushbu elementlar xususiyatlarini ochib berish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Masalan; Kurash o'quv mashg'ulotini yaxlit pedagogik jarayon ekanligini tassavur kilsak, unda katnashuvchi sub'ektlar ya'ni, murabbiy va shug'ullanuvchilar, mashg'ulot utkazish uchun asos bo'lgan huquqiy-me'yoriy hujjatlar, sport zalining kurash turi talablariga to'liq javob berishi va u yerda yaratilgan xavfsizlikni ta'minlovchi omillar, va yangi pedagogik texnologiyalarni joriy qilish zamon talabi bulib kolmokda. Ushbulardan kelib chikib mazkur ilmiy izlanish o'zbek kurashi o'quv-mashg'ulotlari pedagogik sharoitlarini hamda maxsus-tayyorlov mashqlarining klaster usulida tashkilashtirishni sinovdan utkazishga karatilgan. [5; 34-36-b]

Yuqorida biz ta'kidlagan fikrlar yaxlit bitta texnik usulni klaster usulida o'rgatish davrida, xayolan tassavur qilish (abstraksiya) tanqidiy fikrlash, eng muxumi mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Klaster usuli, odatda sxema shaklida namoyon bo'ladi, masalan "Supurma" texnik usulni o'rgatishda, u quyidagicha bo'lishi mumkun.



Shunday qilib, birinchi navbatda, ushlab va tayyorgarlik holatidan kelib chiqqan xolda, yangi va yoqasidan ushlab raqibga nisbatan sharoit yaratiladi, raqibni qulay ushlagan holda muvozanatdan chiqariladi, yon tomonga tortib raqib yurg'iziladi, qo'llarini pastga tortish davomida gilamga nisbatan holati tekshiriladi, old va yon tamonlarga harakatini sezadi va kerakli kuchni ishlatish davomida raqibni oyoqlari orqasidan, oyoq kafti bilan "supurma" usulini mohirona yakuniga yetkaziladi. "Supurma" usuli, shu tariqa ketma-ketlik bilan elementlarga ajratilib bajarilganda xech qanday lat yeyishlar, jarohatlar bo'lmaydi.

Shu tarzda, kurashdagi barcha mavjud texnik usullarni o'rganishda ushbu shakl va mazmundagi ko'rinishda ishlab chiqilgan klaster usulining komponentlariga rioya qilgan

holda, har bir bog'liqlik, izchillik, ketma-ketliklarni davom ettirish muhim hisoblanadi, masalan; muvozanatdan chiqarish holatida barcha jihatlar: yoqasidan oldinga tortib joyidan siljitish, raqibni oldingi oyog'idan chappga-o'ngga chalish, yiqilayotgan tomonidagi qo'lini o'ziga tortish, boshqa qo'l bilan raqibni yiqilayotgan tomoniga ko'zg'atib qo'yish va boshqa harakatlar qo'llaniladi. Xuddi shunga o'xshash holatlar boshqa texnik usullarni bajarishda ham qo'llaniladi.

Xulosa. Shunday qilib, shuni tasdiqlash mumkinki, maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchilarni texnik harakatlariga bo'lgan maxsus harakatlar ta'sirlarga tayyorlash, xavfsiz yiqilishni ta'minlashga imkon beradigan klaster vositalarni o'z ichiga oladi, tuzatuvchilari esa yakkakurashchilar mashg'ulotining

“qattiq” ta’sirini yumshatishga yordam beradi.

Klaster uslubini qo’llash va texnologiyasini amalga oshirish va texnik tayyorgarlik va tuzatish vositalarini qo’llashda klaster uslubini ishlab chiqish va bellashuvga kirishish jarayonida kurashchi his qiladigan

ta’sirni aniqlash va o’quv-trenirovka mashg’ulotlari jarayonida kurashchini jarohatlanishi oldini olishda qo’llaniladigan maxsus-tayyorlov mashqlari klasteri blok-sxemasini inobatga olgan xolda tayyorlash zarur hisoblanadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T., 2001. – 285 b.
2. Taymurotov A.R., Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T-2019. 195 b.
3. Шукуров, М. Н. (2024). Яккакурашчилар махсус жисмоний тайёргарлигини “кластер” услуги орқали такомиллаштириш. Fan-Sportga, (8), 72-75.
4. Shukurov, M. N. (2020). IMPROVING THE CREATION OF PEDAGOGICAL CONDITIONS IN THE TEACHING OF SPECIAL-TRAINING TECHNICAL PRACTICES OF WRESTLERS. Мировая наука, (8 (41)), 37-39.
5. Teacher, O. Z., & Shukurov, M. N. (2020). PEDAGOGICAL CONDITIONS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF KURASHISTS, TAKING INTO ACCOUNT THE REGIONAL CONDITIONS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(1).
6. O’quv mashq bosqichida mashg’ulotlarni tashkil etish. O’quv qo’llanma/Matn/ M.N. Shukurov. – Toshkent.: “Firdavs-Shoh nashriyoti”, 2026 - 210 b.
7. Artiqova, O. M. (2025, December). BELBOG’LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O’RNI. In Conferences (Vol. 1, No. 8, pp. 392-395).
8. Utashev, K. N. (2022). Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren. Eurasian Journal of Sport Science, 2(1), 1-4.
9. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 298-215.

10. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. *Alfraganus*, (5 (10)), 22-26.
11. Gupta, D., Iroda, K., Faridovna, I. M., Hamidova, M., Muminjon, K., Saidjonovich, M. S., & Babayeva, Z. (2026). School-Based Support and Educational Transitions: Communication and Cognition in Genetic Syndromes. In *Interdisciplinary Perspectives on Genetic Syndromes and Human Development* (pp. 27-62). IGI Global Scientific Publishing.
12. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
13. Атамухамедова, Н. М., Уташев, Х. Н., & Рахмонов, Э. Т. (2010). Таълимни ривожлантиришда инновацион технологияларнинг тутган ўрни. In Роль молодежи в развитии науки и инновационной деятельности.//Доклады научно-практической конференции (22 октября, 2010) (p. 49).