

Shukurov Mirjalol Norpulatovich

Alfraganus university

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

ORCID: 0009-0005-2532-935X

Email: mirjalolshukurov0088@gmail.com

KURASHCHILARNI MAXSUS HARAKATLARGA O'RGATISHDA KLASTER USLUBIDAN FOYDALAN HOLDA TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya: Ushbu maqola bashlang'ich tayyorlov bosqichida 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.

УЛУЧШЕНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ПРИЕМАМ БОРЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КЛАСТЕРНОГО МЕТОДА

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние комплексных специальных тренировочных техник на организм борцов на начальном этапе подготовки. Также приводятся практические рекомендации, направленные на предотвращение определенных видов травм, характерных для борцов.

Ключевые слова: кластерный стиль, борьба, технико-тактический, физическая подготовка, специальная подготовка, педагогические навыки, тренировка.

IMPROVING WRESTLERS' SPECIAL MOVES TRAINING USING THE CLUSTER METHOD

Abstract: In this state, the influence of the cluster of technical and technical units of the special training of the organism of the master of martial arts. Takje dayutsya prakticheskie rekomendatsii, napravellnye na predotvrashchenie otdelnyx vidov travm, kharakennyx dlya masterov edinoborstv.

Keywords: cluster style, combat, technical-tactical, physical training, special training, pedagogical mastery, training.

Kirish. Ushbu bosqichda kurashchilar texnik-taktik tayyorgarlik

usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining

harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, trener bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun trener juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda

bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda trenirovka jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga trenirovkadan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

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 korrektsiyalovchi 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 boshlang'ich tayyorlav bosqichida yakkakurashchilarni texnik-taktik xarakteratlarga 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 mashg'ulotlarini 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 boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun korrektsiyalovchi 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 funktsional 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 layoqatlilikini 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 boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun

korrektsionalovchi 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 o'zini-o'zi yiqilishdan ximoya

qilish, maxsus mashqini 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 "o'zini-o'zi yiqilishdan ximoya qilish", maxsus mashqini o'rgatishda, u quyidagicha bo'lishi mumkun.



Shunday qilib, birinchi navbatda, maxsus tayyorgarlik holatidan kelib chiqqan xolda, gilamga o'ng yon tomonga yotgan xolat, o'ng qo'l kaftini tirsakgacha bukib gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim egilgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, old tomonga

umbaloq oshgan xolda o'ng qolini gilamga uradi, shu tariqa chap tomonga ham bajariladi, tozga o'tirib ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim o'tirgan xolda ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim egilgan xolda ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, old tomonga umbaloq oshish davomida ikki qo'l kafti bilan gilamga uradi. "O'zini-o'zi yiqilishdan ximoya qilish" maxsus tayyorgarligini mohirona yakuniga yetkaziladi. "O'zini-o'zi

yi qilishdan ximoya qilish" maxsus tayyorgarligini, shu tariqa ketma-ketlik bilan elementlarga ajratilib bajarilganda xech qanday lat yeyishlar, jarohatlar bo'lmaydi. [4; 43-47-b]

Shu tarzda, kurashdagi barcha mavjud texnik usullarni o'rganishda ushbu shakl va mazmundagi ko'rinishda ishlab chiqilgan klaster usulining komponentlariga rioya qilgan holda, xar bir bog'liqlik, izchillik, ketma-ketliklarni davom ettirish muhim hisoblanadi, masalan; O'zini-o'zi yi qilishdan ximoya qilishda maxsus tayyorgarligini barcha jihatlar: gilamga o'ng yon tomonga yotgan xolat, o'ng qo'l kaftini tirsakgacha bukib gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim egilgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, old tomonga umbaloq oshgan xolda o'ng qolini gilamga uradi, shu tariqa chap tomonga ham bajariladi, tozga o'tirib ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim o'tirgan xolda ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim egilgan xolda ikki qo'l kafti

bilan birgalikda orqa tomonga uradi, old tomonga umboloq oshish davomida ikki qo'l kafti bilan gilamga urish 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 yi qilishni 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. (2021). Курашчиларнинг организмига кластерланган махсус тайерлов техник машқларининг таъсири. Наманган Давлат Илмий Ахборотномаси, 366-369.
4. Шукуров, М. Н. (2021). КУРАШЧИЛАРНИНГ ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИГА МАХСУС-ТАЙЁРЛОВ МАШҚЛАРИНИНГ ТАЪСИРИ. Fan-Sportga, (2), 34-36.
5. O'quv mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish. O'quv qo'llanma/Matn/ M.N. Shukurov. – Toshkent.: "Firdavs-Shoh nashriyoti", 2026 - 210 b.
6. Pardayev, B. (2024). 16-18 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBI. Alfraganus xalqaro Ilmiy Jurnal, 2(2), 31-38.
7. 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.
8. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136
9. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63.
10. Artiqova, O. M. (2025, December). BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARINING O'RN. In Conferences (Vol. 1, No. 8, pp. 392-395).
11. Artiqova, O. M. (2025). BELBOG 'LI KURASHCHILARNI BO'Y-VAZN KO'RSATGICHLARI ASOSIDA TEXNIK USULLARGA O'RGATISH MODEL TAVSIFINI TAKOMILLASHTIRISH. Research Focus, 4(10), 77-81.
12. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga, (2), 80-82.
13. 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.