SIR Publishers
CENTER FOR INTERNATIONAL SCIENTIFIC PUBLICATIONS
JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY BULLETIN
ISSN(Online): 2984-6722 |
Volume-9, Issue-05, Published |24-11-2026|

Barakaev Bahodir O‘roqovich
Samarqand davlat pedagogika instituti
tel: 91-2986727

KURASHCHILAR TAYYORLASHNING YANGI ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI

НОВЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ

NEW MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES FOR TRAINING WRESTLERS

Annotatsiya. Mazkur maqolada kurashchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv, raqamli videoanaliz, muammoli va interaktiv o‘qitish, modellashtirilgan musobaqa vaziyatlari, adaptiv mashg‘ulot yuklamalari hamda sportchining psixologik tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyalarining ahamiyati tahlil qilingan. Kurashchilar tayyorgarligini jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional komponentlarning o‘zaro integratsiyasi asosida tashkil etish modeli taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: kurash, sport pedagogikasi, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv, videoanaliz, raqamli monitoring, texnik-taktik tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, innovatsion metodlar.

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты использования современных педагогических технологий в процессе подготовки борцов. Анализируется важность индивидуального подхода, цифрового видеоанализа, проблемно-ориентированной и интерактивной тренировки, моделирования соревновательных ситуаций, адаптивных тренировочных нагрузок и технологий развития психологической подготовки спортсмена при организации спортивной подготовки. Предлагается модель организации подготовки борцов, основанная на интеграции физической, технической, тактической, психологической и функциональной составляющих.

Ключевые слова: *борьба, спортивная педагогика, современные педагогические технологии, индивидуальный подход, видеоанализ, цифровой мониторинг, технико-тактическая подготовка, функциональная подготовка, спортивная подготовка, инновационные методы.*

Abstract. This article examines the theoretical and practical aspects of applying modern pedagogical technologies in the training process of wrestlers. It analyzes the significance of an individual approach, digital video analysis, problem-based and interactive instruction, simulated competitive scenarios, adaptive training loads, and technologies for developing an athlete's psychological readiness within the organization of sports training. A model for structuring the preparation of wrestlers—based on the integration of physical, technical, tactical, psychological, and functional components—is proposed.

Keywords: *wrestling, sports pedagogy, modern pedagogical technologies, individual approach, video analysis, digital monitoring, technical-tactical preparation, functional preparation, sports training, innovative methods.*

Kirish. Bugungi kunda yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash tizimi sport pedagogikasi, fiziologiya, biomexanika, sport psixologiyasi va raqamli texnologiyalar yutuqlarini birlashtirishni talab qilmoqda. Zamonaviy sportda raqobatning kuchayishi, musobaqa faoliyatining jadallashuvi va sportchilarga qo‘yiladigan talablarning ortishi mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Kurash sporti o‘ziga xos murakkab faoliyat bo‘lib, unda kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya, muvozanat, texnik mahorat, taktik tafakkur va psixologik barqarorlik bir vaqtning o‘zida namoyon bo‘ladi. Shu sababli kurashchilarni tayyorlashda faqat an’anaviy takroriy mashqlar bilan cheklanib qolish, sportchining individual imkoniyatlari va musobaqa faoliyatidagi o‘zgaruvchan vaziyatlarni to‘liq hisobga olishga imkon bermaydi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar mashg‘ulotni sportchi faol ishtirok etadigan, tahlil qiladigan, mustaqil qaror qabul qiladigan va o‘z natijalarini baholaydigan jarayonga aylantiradi. Bunday yondashuv murabbiy faoliyatini ham yangi bosqichga olib chiqib, mashg‘ulotlarni boshqarishda ma’lumotlar, kuzatuv, tahlil va individual rejalashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Kurashchilar tayyorlash metodikasini takomillashtirishga bag‘ishlangan zamonaviy ilmiy ishlarda jismoniy tayyorgarlik, davriy rejalashtirish, biomexanik tahlil, psixologik tayyorgarlik va tiklanish strategiyalarini yagona tizimda qo‘llash muhimligi ta’kidlanmoqda [1, 2].

Tadqiqotning maqsadi — kurashchilar tayyorlash jarayonida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan zamonaviy pedagogik texnologiyalarni ilmiy-uslubiy jihatdan tahlil qilish va ularni integratsiyalashgan mashg‘ulot tizimi asosida takomillashtirish yo‘llarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari. Maqolani tayyorlashda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik yondashuvlarni taqqoslash, kurash sportiga xos mashg‘ulot metodlarini tizimlashtirish, nazariy umumlashtirish va modellashtirish metodlaridan foydalanildi.

Tahlil jarayonida sport tayyorgarligini davriy rejalashtirish, jismoniy va motor ko‘rsatkichlarni rivojlantirish, raqamli monitoring, sport pedagogikasida interaktiv ta’lim hamda texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirishga oid ilmiy manbalar asos qilib olindi.

Mazkur maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, unda taklif etilgan integratsiyalashgan model kelgusida pedagogik tajriba orqali tekshirilishi mumkin.

Kurashchilar tayyorlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning asosiy yo‘nalishlari.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda o‘quv-tarbiyaviy jarayonning samaradorligini oshiruvchi metodlar, vositalar va boshqaruv mexanizmlarini o‘z ichiga oladi. Kurashchilarni tayyorlashda ulardan foydalanish sportchining individual xususiyatlari, sport turi, tayyorgarlik darajasi, yoshi va musobaqa maqsadlariga muvofiq amalga oshirilishi kerak.

Individuallashtirilgan va differensial ta’lim texnologiyasi.

Individuallashtirilgan yondashuv kurashchining jismoniy, texnik, funksional va psixologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot mazmunini belgilashga asoslanadi. Bir xil mashg‘ulot yuklamasi barcha sportchilarda bir xil adaptatsion javobni yuzaga keltirmaydi. Shu bois sportchilarning tayyorgarlik darajasi, tiklanish tezligi, texnik kamchiliklari va individual ehtiyojlarini hisobga olish muhimdir.

Individuallashtirilgan texnologiyani amalga oshirish quyidagi bosqichlarni qamrab oladi:

- sportchining boshlang‘ich tayyorgarlik darajasini diagnostika qilish;
- kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va egiluvchanlik ko‘rsatkichlarini aniqlash;
- texnik harakatlarning sifatini baholash;
- individual maqsad va vazifalarni belgilash;
- mashg‘ulot yuklamasi va mashqlar mazmunini moslashtirish;
- rivojlanish dinamikasini muntazam nazorat qilish.

Mazkur texnologiya sportchilarning zaif tomonlarini aniqlash va ularni bartaraf etishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni tashkil qilish imkonini beradi. 12 haftalik kurash mashg‘ulotlari bo‘yicha tadqiqotda 12–14 yoshli sportchilarning jismoniy va motor ko‘rsatkichlarida mashg‘ulot davridan so‘ng statistik ahamiyatli o‘zgarishlar aniqlangan. Bu tayyorgarlik jarayonini tizimli tashkil qilish va dastlabki diagnostiyaning ahamiyatini ko‘rsatadi [3].

Videoanaliz va raqamli pedagogik texnologiyalar.

Videoanaliz texnologiyasi kurashchilarning texnik harakatlarini vizual kuzatish, xatolarni aniqlash va texnik mahoratni takomillashtirish uchun samarali vosita hisoblanadi. Mashg‘ulot yoki musobaqa jarayonini videoga olish orqali sportchi o‘z harakatlarini murabbiy ko‘rsatmalari va texnik mezonlar asosida tahlil qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Videoanaliz jarayonida quyidagi ko‘rsatkichlarga e’tibor qaratiladi:

- boshlang‘ich holat va ushlashning to‘g‘ri tashkil etilishi;
- tayanch va muvozanat holati;
- harakat amplitudasi va tezligi;
- kuchni uzatish ketma-ketligi;
- hujumga kirish va yakunlash bosqichlari;
- himoya harakatlaridan keyingi taktik davomiylik;
- texnik harakatning samaradorligi.

Videoanalizning pedagogik qiymati shundaki, u sportchiga murabbiy izohini faqat eshitish emas, balki o‘z harakatini ko‘rish, solishtirish va xulosalash imkonini beradi. Bu esa qayta aloqa (feedback) sifatini oshirish va sportchining o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmasini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Videoanaliz texnologiyasini oddiy smartfon, planshet yoki kompyuter yordamida ham joriy qilish mumkin. Muhimi, video materialni shunchaki namoyish etish emas, balki aniq pedagogik vazifa asosida tahlil qilishdir.

Muammoli ta’lim va interaktiv mashg‘ulotlar.

Muammoli ta’lim texnologiyasi sportchini tayyor yechimni takrorlovchi ijrochidan mustaqil fikrlovchi, vaziyatni tahlil qiluvchi va optimal qaror qabul qiluvchi subyektga aylantirishni nazarda tutadi.

Kurash mashg‘ulotlarida murabbiy sportchilarga muayyan vaziyatli topshiriqlar beradi. Masalan, raqib faol himoyalanayotgan sharoitda hujumni davom ettirish, ushlashni o‘zgartirish, qarshi hujumga o‘tish yoki vaqt cheklangan holatda taktik ustunlikni yaratish kabi vazifalar qo‘yiladi.

Muammoli mashg‘ulotlarning namunaviy shakllari:

- Vaziyatli topshiriq: sportchi ma’lum holatdan samarali hujum usulini tanlaydi.
- Cheklangan shartli kurash: sportchi faqat belgilangan texnik guruhdan foydalanadi.
- Taktik qaror mashqi: raqibning harakatiga qarab bir nechta variantdan maqbulini tanlash.
- O‘zaro tahlil: sportchilar sherigining texnik harakatini kuzatib, mezonlar bo‘yicha fikr bildiradi.
- Mustaqil refleksiya: mashg‘ulotdan so‘ng sportchi muvaffaqiyatli va samarasiz harakatlarini tahlil qiladi.

2026-yilda chop etilgan pedagogik tadqiqotda tengdoshlar yordamida o‘qitish usuli ayrim murakkab kurash texnikalarini o‘zlashtirishda an’anaviy bevosita o‘qitishga nisbatan samaraliroq natijalar bilan bog‘langan. Ushbu natija sport mashg‘ulotlarida hamkorlik, kuzatish va o‘zaro fikr almashish metodlarining istiqbolli ekanini ko‘rsatadi [4].

Modellashtirilgan musobaqa faoliyati texnologiyasi.

Modellashtirilgan musobaqa faoliyati kurashchining mashg‘ulotlarda musobaqaga xos sharoitlarda harakat qilish ko‘nikmasini shakllantirishga qaratiladi. Bunda mashg‘ulotning ayrim parametrlarini real musobaqa talablariga yaqinlashtirish orqali sportchining texnik-taktik va psixologik tayyorgarligi rivojlantiriladi.

Modellashtirish jarayonida:

- musobaqa reglamentiga mos vaqt cheklovlari;
- raqibning turli uslubdagi harakatlari;
- hisobdagi ustunlik yoki ortda qolish holatlari;
- charchoq fonida texnik harakatlarni bajarish;
- taktik vaziyatni tez baholash;
- musobaqa bosimi va psixologik barqarorlikni boshqarish kabi shartlar qo‘llanilishi mumkin.

Modellashtirilgan mashg‘ulotlar sportchining musobaqa sharoitida texnik harakatlarni qo‘llash, taktik qarorlarni tezkor qabul qilish va vaziyatga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

Adaptiv va biofeedback texnologiyalari.

Adaptiv mashg‘ulot texnologiyasi sportchining funksional holati, yuklamaga javobi va tiklanish darajasiga qarab mashg‘ulot parametrlarini o‘zgartirishni nazarda tutadi. Bunda murabbiy mashg‘ulot yuklamasini faqat oldindan tuzilgan reja asosida emas, balki sportchining joriy holatini hisobga olgan holda boshqaradi.

Sportchilar holatini monitoring qilishda quyidagi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin:

Monitoring ko‘rsatkichi	**Pedagogik-amaliy ahamiyati**
Yurak urish tezligi	Mashg‘ulot intensivligini baholash

HRV (yurak urishlari variabelligi)	Avtonom tiklanish holatini kuzatishga yordam berish
Subyektiv charchoq (RPE)	Sportchining yuklamani his qilish darajasini aniqlash
Uyqu sifati	Tiklanish va kundalik holatni baholash
Mashg‘ulot hajmi	Yuklama dinamikasini nazorat qilish
Texnik xatolar soni	Charchoq fonida harakat sifati o‘zgarishini aniqlash
Kayfiyat va motivatsiya	Psixologik holatdagi o‘zgarishlarni kuzatish

Bioadaptiv yondashuvda obyektiv fiziologik ko‘rsatkichlar subyektiv baholash bilan birgalikda tahlil qilinadi. Raqamli monitoring natijalarini sport turining xususiyati va sportchining individual holatidan ajratib talqin qilish mumkin emas. Shuning uchun texnologiya murabbiy qarorini to‘liq almashtirmaydi, balki uni ilmiy ma’lumotlar bilan qo‘llab-quvvatlaydi [5].

Psixologik tayyorgarlik va refleksiv ta’lim texnologiyalari.

Kurashchining musobaqa faoliyati nafaqat jismoniy va texnik imkoniyatlarga, balki psixologik barqarorlik, diqqatni jamlash, o‘ziga ishonch, emotsional nazorat va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga ham bog‘liq.

Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda quyidagi pedagogik metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

- Vizualizatsiya: sportchi texnik harakat yoki musobaqa vaziyatini ongida tasavvur qiladi.
- Diqqatni boshqarish: muhim signal va raqib harakatlariga diqqatni jamlash mashqlari.
- Nafasni boshqarish: mashg‘ulot va musobaqa oldidan emotsional holatni tartibga solish.
- Maqsad qo‘yish: qisqa muddatli va uzoq muddatli sport maqsadlarini belgilash.
- Refleksiv tahlil: sportchi mashg‘ulotdan so‘ng o‘z faoliyatiga baho beradi.
- Stressga moslashish: turli musobaqa vaziyatlarida harakat qilish orqali psixologik tayyorgarlikni shakllantirish.

Refleksiv ta’lim sportchining o‘z faoliyatini anglash, xatolar sababini aniqlash va keyingi mashg‘ulot uchun maqsad belgilashga yordam beradi. Bu yondashuv sportchining mas’uliyatini oshirib, murabbiy bilan hamkorlikdagi ta’lim jarayonini kuchaytiradi.

Davriy rejalashtirish va integratsiyalashgan tayyorgarlik texnologiyasi.

Kurashchilar tayyorlashda mashg‘ulot yuklamalarini davriy rejalashtirish jismoniy, texnik, taktik va psixologik komponentlarni izchil rivojlantirish uchun muhim hisoblanadi. Mashg‘ulot jarayonini mikrotsikl, mezotsikl va makrotsikl doirasida rejalashtirish sportchining musobaqa davriga optimal tayyorlanishiga xizmat qiladi.

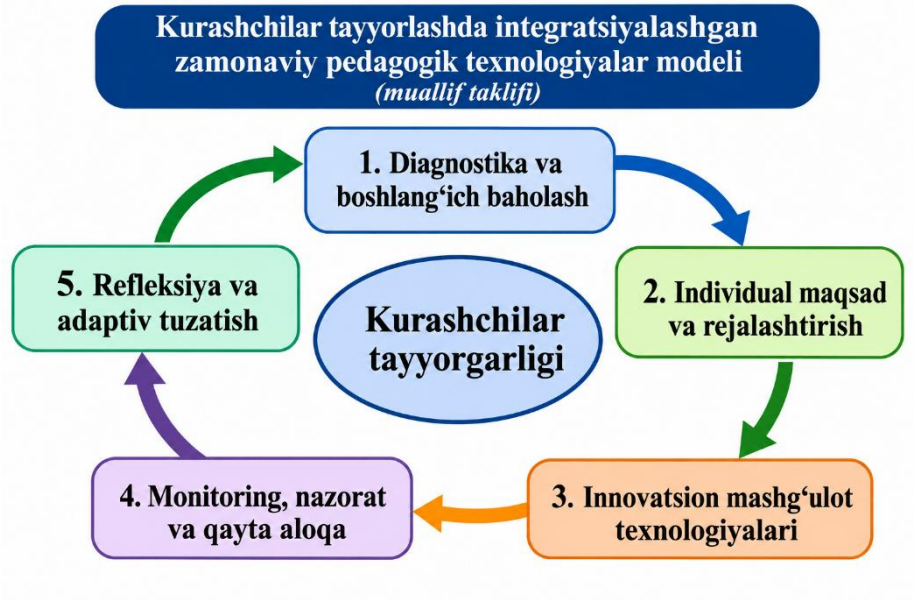
2025-yilda chop etilgan tadqiqotda 12 haftalik davriy kurash mashg‘ulotlari 12–14 yoshdagi sportchilarning jismoniy va motor ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatgan. Bu natijalar davriy va tizimli mashg‘ulotlar yondashuvining ahamiyatini asoslaydi, biroq uni boshqa yosh, tayyorgarlik darajasi va kurash turlariga tatbiq etishda individual farqlar hisobga olinishi lozim [3].

SIR Publishers
CENTER FOR INTERNATIONAL SCIENTIFIC PUBLICATIONS
JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY BULLETIN
ISSN(Online): 2984-6722 |
Volume-9, Issue-05, Published |24-11-2026|

Kurashchilar tayyorlashning integratsiyalashgan zamonaviy pedagogik modeli.

Yuqoridagi pedagogik texnologiyalarni alohida-alohida qo‘llash bilan bir qatorda, ularni yagona tizim asosida birlashtirish mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin. Shu maqsadda kurashchilar tayyorlash uchun besh bosqichli integratsiyalashgan pedagogik model taklif etiladi.

Integratsiyalashgan tayyorgarlik modeli.



1-rasm. Kurashchilar tayyorlashda integratsiyalashgan zamonaviy pedagogik texnologiyalar modeli

Mazkur modelning asosiy xususiyati mashg‘ulot jarayonini uzluksiz diagnostika, rejalashtirish, pedagogik ta’sir, monitoring va tuzatish sikli asosida tashkil etishdir. Modelning har bir bosqichi keyingi bosqich uchun axborot manbai vazifasini bajaradi.

Model komponentlarining mazmuni.

Komponent	**Asosiy mazmuni**	**Kutiladigan pedagogik natija**
Diagnostika	Testlar, kuzatuv, texnik tahlil	Sportchi imkoniyatlari va ehtiyojlarini aniqlash
Individuallashtirish	Shaxsiy mashg‘ulot maqsadlari va yuklamalar	Individual rivojlanish yo‘nalishini belgilash
Innovatsion o‘qitish	Video, interaktiv va vaziyatli mashqlar	Texnik-taktik ko‘nikmalarni takomillashtirish
Monitoring	Jismoniy va funksional ko‘rsatkichlarni kuzatish	Mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish
Refleksiya	O‘z-o‘zini tahlil qilish va qayta aloqa	Mustaqillik, motivatsiya va o‘zini boshqarish

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni kurashchilar tayyorlash jarayoniga joriy etish sport mashg‘ulotlarining mazmunini o‘zgartirib, uni ko‘proq individual, interaktiv va tahliliy faoliyatga yo‘naltiradi. An’anaviy mashg‘ulotlarda murabbiy ko‘rsatmasi va mashqlarni takrorlash asosiy o‘rin tutsa, zamonaviy yondashuv

sportchining mustaqil fikrlashi, o‘z faoliyatini kuzatishi va mashg‘ulot jarayonida faol ishtirok etishini kuchaytiradi.

Videoanaliz sportchiga texnik harakatlarni vizual idrok etish va xatolarni aniqlash imkonini beradi. Interaktiv va muammoli metodlar esa taktik tafakkur hamda qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun pedagogik sharoit yaratadi. Adaptiv monitoring sportchi holatiga qarab yuklamani boshqarishga yordam beradi. Davriy rejalashtirish esa jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning izchil rivojlanishini ta’minlashga qaratiladi.

Ushbu texnologiyalarning o‘zaro integratsiyasi muhim ahamiyatga ega. Masalan, videoanaliz natijasida aniqlangan texnik kamchiliklar individual mashg‘ulot vazifasiga aylantiriladi; mashg‘ulot davomida sportchining funksional holati kuzatiladi; keyingi bosqichda texnik harakatlar musobaqa vaziyatlarida tekshiriladi; yakunda natijalar tahlil qilinib, yangi mashg‘ulot rejasi shakllantiriladi.

Biroq pedagogik texnologiyalarni qo‘llashda bir qator shartlarga rioya qilish lozim. Raqamli ma’lumotlar sportchining real holatini to‘liq ifodalay olmaydi, shu sababli ularni murabbiy kuzatuvi va sportchining subyektiv bahosi bilan birgalikda tahlil qilish zarur. Shuningdek, texnologiyalar sportchining yoshiga, malakasiga, mashg‘ulot maqsadiga va mavjud resurslarga mos bo‘lishi kerak.

Taklif etilgan model nazariy asoslangan metodik yondashuv bo‘lib, uning samaradorligini aniqlash uchun kelgusida nazorat va tajriba guruhlari, boshlang‘ich hamda yakuniy testlar, texnik harakatlarni baholash mezonlari va statistik tahlil asosida maxsus pedagogik eksperiment o‘tkazish talab etiladi.

Kurashchilar tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish sport mashg‘ulotlarining ilmiy, metodik va pedagogik samaradorligini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Sport faoliyatining murakkabligi jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘unlikda rivojlantirishni talab qiladi.

Maqolada tahlil qilingan individuallashtirilgan ta’lim, videoanaliz, interaktiv va muammoli o‘qitish, modellashtirilgan musobaqa faoliyati, adaptiv monitoring hamda refleksiv ta’lim texnologiyalari kurashchilar tayyorlash tizimini takomillashtirish uchun muhim metodik imkoniyatlarga ega.

Shunday qilib, kurashchilar tayyorlashda yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish an’anaviy mashg‘ulot metodlarini inkor etmaydi, balki ularni ilmiy asoslangan, individual, interaktiv va monitoringga yo‘naltirilgan yondashuvlar bilan boyitadi. Taklif etilgan modelning amaliy samaradorligini aniqlash kelgusidagi empirik tadqiqotlarning muhim vazifasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aminova, A. A. (2025). *Improving the methodology of training wrestling sports specialists*. International Journal of Pedagogics, 5(01), 96–98.

2. Myhalyuk, M. (2024). *Bioadaptive Strategies in Programming the Training Load of High-Performance Wrestlers*. Global Prosperity, 4(4), 53–59.

3. Cerit, E., Çeviker, A., Ünlü, Ç., Güler, Y. E., Başoğlu, B., & Çamiçi, F. (2025). *Effects of periodic training on physical and motor performance in male wrestlers*. Journal of Men's Health, 21(2), 101–108.

4. Gürsoy, S., & Zekioglu, A. (2026). *Peer-mediated instruction improves acquisition of complex wrestling techniques in school physical education*. PLOS ONE, 21(5), e0348070.

5. Myhalyuk, M. (2024). *Bioadaptive Strategies in Programming the Training Load of High-Performance Wrestlers*. Global Prosperity. (Mashg‘ulot yuklamalarini monitoring va bioadaptiv boshqarishga oid nazariy manba.)

6. Shermatov, G. Q. (2026). *Methods for Developing the Physical Fitness of Kurash Wrestlers*. Sports and Physical Sciences.