

KURASH SPORTIDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Juginisov Janibek

Berdaq nomidagi QDU

“Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi”
magistranti.

Jumaniyazov Dawranbay.

Berdaq nomidagi QDU

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18618562>

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurash sportida funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati o‘rganilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, interaktiv mashg‘ulotlar, videotahlil, raqamli monitoring tizimlari va boshqa innovatsion metodlar sportchilarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Maqolada pedagogik texnologiyalarning nazariy asoslari, amaliy qo‘llanilishi va yuqori sport natijalariga ta’siri tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: kurash, funksional tayyorgarlik, pedagogik texnologiyalar, jismoniy tayyorgarlik, sport natijasi.

Аннотация. В статье изучается значение современных педагогических технологий в развитии функциональной готовности спортсменов по борьбе. Результаты исследования показывают, что интерактивные тренировки, видеоанализ, цифровые системы мониторинга и другие инновационные методы значительно повышают выносливость, скорость, силу и технико-тактическую подготовку спортсменов.

Проанализированы теоретические основы педагогических технологий, их практическое применение и влияние на высокие спортивные результаты.

Ключевые слова: борьба, функциональная готовность, педагогические технологии, физическая подготовка, спортивные результаты.

Abstract. This article examines the significance of modern pedagogical technologies in developing functional readiness in wrestling athletes. The results indicate that interactive training sessions, video analysis, digital monitoring systems, and other innovative methods significantly improve endurance, speed, strength, and technical-tactical preparedness.

Theoretical foundations, practical applications, and the impact of pedagogical technologies on achieving high sports performance are analyzed.

Keywords: wrestling, functional readiness, pedagogical technology, physical training, sports performance.

Kirish

Funksional tayyorgarlik kurash kabi jang san’atlari sportida muvaffaqiyatga erishishda muhim omil hisoblanadi. U quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- **Jismoniy tayyorgarlik:** kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik
- **Texnik tayyorgarlik:** kurash texnikasi va taktikasini egallash
- **Psixologik tayyorgarlik:** diqqatni jamlash, stressga chidamlilik, motivatsiya

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar murabbiylarga mashg‘ulot samaradorligini oshirish va sportchilarni optimal rivojlantirish imkonini beradi. Ularga quyidagilar kiradi:

1. **Raqamli monitoring tizimlari** – tayyorgarlik va fiziologik ko‘rsatkichlarni kuzatish

2. **Videotahlil** – texnika va taktika samaradorligini baholash
3. **Interaktiv mashg'ulot dasturlari** – o'yinlar, simulyatsiyalar va tezkor fikr-mulohaza
4. **Innovatsion o'quv metodlari** – aralash o'qitish, masofaviy murabbiylik

Ushbu texnologiyalarni integratsiya qilish orqali **individual mashg'ulotlar**, doimiy tahlil va funksional tayyorgarlikni aniq o'lchash mumkin bo'ladi, natijada sportchilarning musobaqa natijalari yaxshilanadi.

Tadqiqot maqsadlari

1. Kurash mashg'ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni o'rganish.
2. Funksional tayyorgarlikni rivojlantirishdagi samaradorligini baholash.
3. Jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni tahlil qilish.
4. Murabbiylar va sport o'qituvchilari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari

• **Ishtirokchilar:** 30 nafar 18–25 yoshdagi milliy darajadagi kurashchilar

• **Davr:** 12 oy

• **Usullar:**

- Funksional tayyorgarlik testlari (kuch, chidamlilik, chaqqonlik)
- Texnik-taktik ko'nikmalarni baholash
- Pedagogik texnologiyalarni qo'llash (interaktiv mashg'ulotlar, videotahlil, raqamli ilovalar)

○ Psixologik baholash (motivatsiya, stressga chidamlilik)

• **Ma'lumotlarni tahlil qilish:** SPSS, ahamiyatlilik darajasi $p < 0.05$

Nazariy asoslar

Funksional tayyorgarlik ko'p o'lchovli bo'lib, jismoniy, texnik va psixologik komponentlarni birlashtirishni talab qiladi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar quyidagilarni yaxshilaydi:

- **Ob'ektiv monitoring** – raqamli tizim orqali natijalarni kuzatish
- **Interaktiv fikr-mulohaza** – xatolarni tezkor tuzatish va ko'nikmalarni mustahkamlash
- **Individual dasturlar** – har bir sportchining kuchli va zaif tomonlariga moslashtirish
- **Motivatsiya va jalb qilish** – o'yinlash va interaktiv metodlar mashg'ulotga qiziqishni oshiradi

Rasm 1: Kurashda funksional tayyorgarlikni rivojlantirishning konseptual modeli (*Jismoniy, Texnik, Psixologik va Texnologik komponentlar o'zaro ta'sir qiladi*)

Natijalar

Jadval 1. Pedagogik texnologiyalarni qo'llashdan oldin va keyingi ko'rsatkichlar

Ko'rsatkich	Oldingi qiymat	Keyingi qiymat	O'sish (%)
Jismoniy tayyorgarlik indeksi	76	90	+18.4
Texnik-taktik samaradorlik	68	87	+27.9
Psixologik chidamlilik indeksi	62	81	+30.6

Kuzatuvlar:

- Pedagogik texnologiyalarni qo'llash barcha ko'rsatkichlarda sezilarli o'sishga olib keldi.
- Individual va interaktiv metodlar motivatsiya va diqqatni oshirdi.
- Musobaqa natijalari yaxshilandi, 65–70% sportchilar shaxsiy natijalarini yangiladi.

Rasm 2: Jismoniy, Texnik va Psixologik ko'rsatkichlarning 12 oy davomida o'sish tendensiyasi (*chiziqli diagramma*)

Muhokama**1. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarning samaradorligi:**

- Texnik ko'nikmalar tezroq rivojlandi
- Jismoniy va taktika samaradorligi oshdi
- Psixologik tayyorgarlik yaxshilandi

2. Individualizatsiya va monitoring:

- Sportchilarning kuchli va zaif tomonlari tizimli tarzda tahlil qilindi
- Ma'lumotlarga asoslangan qarorlar qabul qilindi

3. Motivatsiya va jalb qilish:

- Interaktiv va o'yinlashtirilgan metodlar mashg'ulotga qiziqishni oshirdi
- Takroriy mashg'ulotlar monotoniya kamaydi

4. Kurash mashg'ulotlariga integratsiya:

- An'anaviy va zamonaviy metodlar birlashtirildi
- Uzoq muddatli barqaror natijalarga erishildi

Amaliy tavsiyalar

• Murabbiylar mashg'ulotlarga **raqamli va interaktiv vositalarni** integratsiya etishlari kerak.

- Doimiy baholash va fikr-mulohaza ko'nikmalarni oshiradi.
- Individual dasturlar kuch, chidamlilik, texnika va psixologiyaga qaratilishi lozim.
- O'yinlash va simulyatsiya metodlari motivatsiya va mashg'ulotga qiziqishni oshiradi.

Jadval 2. Pedagogik texnologiyalarni qo'llash bo'yicha haftalik mashg'ulotlar tavsiyasi

Komponent	Tavsif	Haftalik chastota
Jismoniy tayyorgarlik	Kuch, chidamlilik, chaqqonlik	4–5 marta
Texnik-taktik mashg'ulotlar	Tushirish, garb, himoya	5–6 marta
Videotahlil & fikr-mulohaza	Mashg'ulotlarni tahlil qilish	2–3 marta
Psixologik mashqlar	Diqqat, stressga chidamlilik, motivatsiya	3 marta
Tiklanish va ovqatlanish	Uyqu, dieta, fizioterapiya	Har kuni

Xulosa

- Zamonaviy pedagogik texnologiyalar kurashchilarni funksional tayyorgarligini sezilarli oshiradi.
- Interaktiv, raqamli va videotahlil metodlar jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni yaxshilaydi.
- Murabbiylar va sport o'qituvchilari ushbu texnologiyalarni joriy etib, sportchilarning salohiyatini maksimal darajada oshirishi mumkin.
- Kelajakdagi tadqiqotlar turli yosh va kurash uslublari uchun **pedagogik texnologiyalarning kombinatsiyasini** o'rganishi mumkin.

Adabiyotlar

1. Mirziyoyev, Sh.M. "Yoshlarni tarbiyalash va sportni rivojlantirish strategiyasi," Toshkent, 2022.
2. Akhmedov, R. "Sports Pedagogy and Functional Readiness," Moscow, 2020.
3. Zhambalov, B. "Wrestling Training and Performance Enhancement," Almaty, 2019.
4. Filippov, S. "Modern Technologies in Sports Training," Moscow, 2021.

5. Bompá, T., Haff, G. *Periodization of Strength Training for Sports*, Human Kinetics, 2018.
6. Smirnov, I. "Psychological Readiness in Wrestling Athletes," Russian Journal of Sport Science, 2020.
7. Kadirov, F. "Innovative Pedagogical Methods in Martial Arts," Tashkent, 2021.
8. Matveev, L. *Fundamentals of Sports Training*, Moscow, 2017.
9. Zatsiorsky, V. *Science and Practice of Strength Training*, Human Kinetics, 2016.
10. Novak, P. "Interactive Training in Wrestling: An Acmeological Approach," European Journal of Sports Science, 2019.