



JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARGA KURASH ELEMENTLARINI O'RGATISH METODIKASI

Ashirov Anvar Azamat o'g'li

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurash elementlarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish masalasi ko'rib chiqiladi. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun o'qitish metodikasi, ularning jismoniy salomatligini yaxshilash, ijtimoiy integratsiyasini oshirish va o'z-o'ziga ishonchlarini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Kurash elementlarini o'rgatishda individual yondashuv, metodik moslashuvchanlik va psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ta'kidlanadi. Maqolada jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalarning turlari va ularga moslashtirilgan trening dasturlari ishlab chiqish, texnikalar va mashg'ulotlar shakllarini modifikatsiya qilish, shuningdek, psixologik motivatsiya va xavfsizlikka alohida e'tibor berish zarurligi ko'rsatilgan. Bunda talabalar uchun samarali va xavfsiz ta'lim muhiti yaratish, har bir talabaning jismoniy va ruhiy holatini inobatga olish, treninglarda erishiladigan kichik yutuqlarni nishonlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning o'rni muhim hisoblanadi. Ushbu yondashuvlar jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurashni muvaffaqiyatli o'rgatishda va ularning umumiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega.

Ka'litso'zlar: malaka oshirish, sport ta'limi, kasbiy bilim, ko'nikma, jismoniy tarbiya, sport, pedagog, trener-o'qituvchi, ta'lim-tarbiya.

METHODOLOGY FOR TEACHING ELEMENTS OF WRESTLING TO STUDENTS WITH PHYSICAL DISABILITIES

Abstract: This article examines the issue of improving the methodology for teaching wrestling elements to students with disabilities. The teaching methodology for people with disabilities plays an important role in improving their physical health, increasing their social integration, and strengthening their self-confidence. The importance of an individual approach, methodological flexibility, and psychological support in teaching elements of wrestling is emphasized. The article shows the types of students with disabilities and the need to develop training programs adapted to them, modify techniques and forms of training, as well as pay special attention to psychological motivation and safety. In this regard, it is important to create an effective and safe educational environment for students, take into account the physical and mental state of each student, celebrate small achievements in training, and provide social

support. These approaches are of great importance in the successful teaching of wrestling to students with disabilities and their overall development.

Keywords: professional development, sports education, professional knowledge, skills, physical education, sports, pedagogue, trainer-teacher, education.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ БОРЬБЫ УЧАЩИХСЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос совершенствования методики обучения элементам борьбы учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Методика обучения людей с ограниченными возможностями играет важную роль в улучшении их физического здоровья, повышении социальной интеграции и укреплении уверенности в себе. Подчеркивается важность индивидуального подхода, методической гибкости и психологической поддержки в обучении элементам борьбы. В статье показаны виды учащихся с ограниченными возможностями здоровья и необходимость разработки адаптированных к ним учебных программ, модификации методов и форм обучения, а также особого внимания к психологической мотивации и безопасности. В связи с этим важно создать эффективную и безопасную образовательную среду для студентов, учитывать физическое и психическое состояние каждого студента, отмечать небольшие достижения в обучении и оказывать социальную поддержку. Эти подходы имеют большое значение для успешного обучения борьбе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и их общего развития.

Ключевые слова: профессиональное развитие, спортивное образование, профессиональные знания, навыки, физическое воспитание, спорт, педагог, тренер-педагог, образование.

Kirish. Jismoniy imkoniyat cheklangan talabalar uchun kuralash elementlarini o‘rganish metodikasi muhim ahamiyatga ega, chunki bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, balki ijtimoiy adaptatsiya va ruhiy o‘sishga ham yordam beradi. O‘quv jarayonida kuralash elementlarini o‘rganishning maxsus metodikasi jismoniy imkoniyat cheklangan shaxslarning salomatligi, ruhiy holati, va ijtimoiy integratsiyasi uchun samarali bo‘lishi kerak. Inson butun hayotida mo‘ltidurli harakatlanish amallarini o‘zlashtirib boradi. Jismoniy tarbiyada bu jarayonda ta’limni, bilimlarni, harakatlanish ko‘nikma va malakalarni shakllantirish qonuniyatlariga mos holda ratsional tashkiliy shaklga erishiladi.

Harakatlanish amallarini o‘rganish va takomillashtirish jarayonining ichki mantig‘i esa, xususan, harakat to‘g‘risidagi bilim va tasavvurlardan ularni bajara olishga tomon, keyin ko‘nikmadan malakaga tomon ketma-ket o‘tish sifatida tasavvur qilish mumkin (Matveev L.P., 1991).

Asosiy qism. Cheklangan harakatlanish imkoniyatlarga ega bo‘lgan inson uchun malaka har doim ham haqiqatan ham amalga oshirishga bo‘lmaydigan masala bo‘lavermaydi. Ko‘p

yillik adaptiv jismoniy tarbiyaning zaruriy natijasi harakatlanish ko‘nikmalarining turli-tumanlik boy jamg‘armasi va u bilan bog‘liq bilimlar bo‘lishi kerak. Ushbu ko‘nikma va bilimlar mazkur toifadagi insonlarni harakatlanish tajribasi, bilimlari va ulardan hayot faoliyatining amaliy sharoitlarida (mehnatda, maishiy hamda o‘quv faoliyatida va shunga o‘xshashlarda) foydalanish imkoniyatlari bilan ta‘minlaydi.

Faqat harakatlanish ko‘nikmalarining keng diapazonini egallash emas, balki ushbu jarayonni intellektuallashtirish ham o‘quv-o‘rganish funksiyalarining muhim tomonidir. P.F. Lesgaft tomonidan bayon etilgan harakatdan ildamlab ketadigan so‘zning va fikrning didaktik ahamiyati, aqlni, ko‘ngilni va tanani birligi to‘g‘risidagi qoidalar bo‘lib, ayniqsa rivojlanishi da buzilishlar bo‘lganlarni, jismoniy ta‘lim uchun nazariy (kontseptual) ahamiyatga ega. Adaptiv jismoniy tarbiyaning ta‘lim funksiyasini to‘la qonli ta‘minlaydigan eng ahamiyatli funktsiya sifatida quyidagi nazariy ma‘lumotlar: elementar (oddiy) harakatlar, gavdaning ayrim qismlarini, to‘qimalarning harakatlari, ular bilan ma‘lumotlarning bog‘liqligi (harakatdagi atamalar, tushunchalar va harakatning roli) to‘g‘risida, yaxlit harakatlar (yugurish, irg‘itish, sakrash va boshqalar), ularning bajarilish texnikasi va organizmga ta‘siri to‘g‘risida, inson tanasining tuzilishi, bukilish, nafas olish, ovqatlanish, kun tartibi, umumiy gigiyenasi, chiniqish to‘g‘risidagi ma‘lumotlar, inson hayotida harakatning roli va jismoniy mashqlar bilan uyda salomatlikni saqlash va yaxshilash, ovunish va sport tayyorgarlik uchun mustaqil shug‘ullanish to‘g‘risidagi bilimlar, holat talablariga to‘g‘risida ma‘lumotlar ishtirok etadilar (Yan V.I., Katkov V.G., Yan Ya.V., 1989; Shitikova G.F., 1997).

Bular boshqariluvchi amaliyot sifatida foydalaniladigan bilimlardir. Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo‘naltirilganlik birligi. Mazkur tamoyilga ko‘ra, sport mashg‘ulotlari yaqinda va uzoq istiqbolda e‘tiborga olgan holda shakllantirilishi kerak. Istiqbol rejasida har bir sportchi yoki jamoa uchun eng yuqori bo‘lgan sport natijasini o‘z aksini topishi zarur.

Tayyorgarlikning har bir bosqichi o‘z "maksimal" natijasiga ega. Boshlovchi sportchi uchun keyingi sport razryadi me‘yorlari, sport ustasi uchun xalqaro toifadagi sport ustasi me‘yorlari va h.k. Yuqoriga natijalarga yo‘naltirilganlik tamoyili ko‘p yillik mashg‘ulotlarning har bir bosqichida sportchi tayyorgarligiga qo‘yiladigan o‘sib boruvchi talablarida ifodalanadi.

Yuqori sport natijalariga erishish guruhviy hozirlikni shakllantirish quyidagi omillar ta‘sirida amalga oshiriladi:

- 1) sportdagi yuqori natijalarining ijtimoiy ahamiyati;
- 2) sport bilan shug‘ullanishning shaxsiy (ichki ehtiyoj, xohish) asoslari (sport ustasi me‘yorini bajarish, mamlakat, jahon, olimpiada o‘yinlarida chempion bo‘lish);

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi. Mazkur tamoyil asosida sport ixtisoslashuvi bilan sportchining har tomonlama umumiy rivojlanishi orasida o‘zaro aloqalar mavjudligi to‘g‘risidagi tasavvurlar yotadi.

Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog‘liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funksiyalarning faoliyat jarayonidagi o'zaro bog'liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo'lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayrilholida yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivojitu uchun yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri. Tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlari ga o'xshash ko'nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, yangi ko'nikmalarni egallash hamda ilgari o'zlashtirilganlarni takomillashtirish uchun sharoit shuncha qulay bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Ushbu tamoyilning uch asosiy qoidasi bor:

1) sport mashg'uloti yil davomida olib boriladigan ko'p yillik jarayon sifatida tashkiliy qilib, uning barcha halqalari o'zaro bog'liq bo'lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo'ysundirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich, davrning ta'siri avvalgi natijalarga qo'shib borib, ularni mustahkamlash va rivojlantirish kerak;

3) mashg'ulotlar oralig'i shunday chegralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanishini, umuman, sport natijalarining o'sib borishini ta'minlash shart.

Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi. Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi (yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkakchilar, velosipedchilar va b.) ko'rsatadiki, sportdagi buyuk yutuqlarning ko'pchiligi asosan yuqori darajadagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo'lida har bir yangi qadam mashg'ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko'zda tutadi.

Metodik yondashuvlarning muhimligi. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurashni o'rgatishda, eng muhim ijtimoiy ehtiyojlarini va imkoniyatlarini hisobga olishdir. Har bir talabaga o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va salomatlik holati turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun kurash elementlarini o'rgatishda metodik yondashuvlar o'zgaruvchan va moslashuvchan bo'lishi zarur.

Kurashning asosiy elementlarini tanlash. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurash elementlarini o'rgatishda, eng avvalo, o'rgatilishi kerak bo'lgan asosiy elementlar tanlanadi. Kurashda ishlatiladigan texnikalar va harakatlar juda ko'plab turlari xil bo'lsa-da, jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga moslashtirilgan holda engil va xavfsiz elementlar tanlanishi lozim. Masalan, usullarni o'rgatishda, ularning mushak tizimiga va koordinatsiyasiga qanchalik yuk tushishini hisobga olish kerak.

Dastur va trening rejalari. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurashni o'rgatish uchun maxsus dastur ishlab chiqish zarur. Dasturda jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish orqali maksimal samaradorlikka erishish mumkin. Trening rejalari individual yondashuvni talab qiladi va talabalar turli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lganidan dasturda moslashuvchanlik va erkinlik mavjud bo'lishi lozim. Treninglarda jismoniy mashqlarni engillashtirish, o'quvchilarni engil va samarali texnikalarni o'rganishga yo'naltirish muhim.

Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog‘liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funksiyalarning faoliyat jarayonidagi o‘zaro bog‘liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo‘lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayrilholda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivojitu uchun yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko‘nikmalari va malakalarining o‘zaro ta'siri. Tuzilishiga ko‘ra musobaqa mashqlari ga o‘xshash ko‘nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo‘lsa, yangi ko‘nikmalarni egallash hamda ilgari o‘zlashtirilganlarni takomillashtirish uchun sharoit shuncha qulay bo‘ladi.

Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi. Ushbu tamoyilning uch asosiy qoidasi bor:

1) sport mashg‘uloti yil davomida olib boriladigan ko‘p yillik jarayon sifatida tashkiliy qilib, uning barcha halqalari o‘zaro bog‘liq bo‘lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo‘ysundirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg‘ulot, mikrotsikl, bosqich, davrning ta'siri avvalgi natijalarga qo‘shilib borib, ularni mustahkamlash va rivojlantirish kerak;

3) mashg‘ulotlar oraliq‘i shunday chegralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko‘nikmalarining rivojlanishini, umuman, sport natijalarining o‘sib borishini ta'minlash shart.

Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo‘nalish birligi. Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi (yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkakchilar, velosipedchilar va b.) ko‘rsatadiki, sportdagi buyuk yutuqlarning ko‘pchiligi asosan yuqori darajadagi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo‘lida har bir yangi qadam mashg‘ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko‘zda tutadi.

Metodik yondashuvlarning muhimligi. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurashni o‘rgatishda, eng muhim ijtimoiy ehtiyojlarini va imkoniyatlarini hisobga olishdir. Har bir talabaga o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va salomatlik holati turlicha bo‘lishi mumkin. Shuning uchun kurash elementlarini o‘rgatishda metodik yondashuvlar o‘zgaruvchan va moslashuvchan bo‘lishi zarur.

Kurashning asosiy elementlarini tanlash. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurash elementlarini o‘rgatishda, eng avvalo, o‘rgatilishi kerak bo‘lgan asosiy elementlar tanlanadi. Kurashda ishlatiladigan texnikalar va harakatlar juda ko‘plab turlari xil bo‘lsa-da, jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga moslashtirilgan holda engil va xavfsiz elementlar tanlanishi lozim. Masalan, usullarni o‘rgatishda, ularning mushak tizimiga va koordinatsiyasiga qanchalik yuk tushishini hisobga olish kerak.

Dastur va trening rejalari. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurashni o‘rgatish uchun maxsus dastur ishlab chiqish zarur. Dasturda jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish orqali maksimal samaradorlikka erishish mumkin. Trening rejalari individual yondashuvni talab qiladi va talabalar turli darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lganidan dasturda

moslashuvchanlik va erkinlik mavjud bo‘lishi lozim. Treninglarda jismoniy mashqlarni engillashtirish, o‘quvchilarni engil va samarali texnikalarni o‘rganishga yo‘naltirish muhim.

Psixologik jihatlar. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar psixologik holati trening jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Kurash elementlarini o‘rgatishda ularning o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchi va motivatsiyasi katta ahamiyatga ega. Shuning uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash, motivatsiya va psixologik tayyorgarlik metodikasini o‘quv dasturiga qo‘shish kerak.

Xavfsizlik va ehtiyotkorlik. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun kurashni o‘rgatishda xavfsizlik muhim omil hisoblanadi. O‘quv jarayonida ehtiyotkorlik bilan yondashish, jarohatlar va zararlanishlarning oldini olishga yordam beradi. Shuning uchun kurashni o‘rgatishning har bir bosqichida talabalar uchun xavfsiz muhit yaratish zarur. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalarining har birining holati turlicha bo‘lganligi sababli, har birini individual tarzda kuzatish va zaruratga qarab texnikalarni o‘zgartirish zarur.

Mashg‘ulotlarning turli shakllari. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun kurashni o‘rgatishda, mashg‘ulotlarning turli shakllari qo‘llanilishi mumkin. Masalan, kurashning asosiy usullarini o‘rgatishda, birinchi bosqichda jismoniy imkoniyatlarga moslashtirilgan treninglar o‘tkazilishi mumkin. Keyingi bosqichda esa, kurashning murakkabroq texnikalariga o‘tish mumkin. Bu jarayonda talabalarining o‘z salomatlik holatini doimiy ravishda kuzatib borish va zarur bo‘lganda tibbiy yordamni ta‘minlash zarur.

Maxsus metodikalar va texnikalar. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun kurashni o‘rgatishda ba‘zi metodik yondashuvlar quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- **Adaptiv jismoniy tarbiya:** Bu usulda, o‘quvchilar jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda o‘rgatiladi. Kurashdagi harakatlar oddiylashtirilgan yoki modifikatsiya qilingan bo‘lishi mumkin, masalan, raqib bilan o‘ynashda ko‘proq ko‘rsatmalar va yordamchi qurilmalar (tutqichlar, maxsus yordamchi texnikalar) qo‘llaniladi.

- **Step-by-step (bosqichma-bosqich) yondashuv:** Kurash texnikalarini o‘rgatish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Bu usul talabalar uchun o‘zlarini xavfsiz his qilishlariga yordam beradi va bir vaqtning o‘zida texnikalarni to‘g‘ri o‘rganish imkoniyatini beradi.

- **Visual va audiotexnikalar:** Eshitish yoki ko‘rish qobiliyatiga ega bo‘lmagan talabalar uchun videolar, audiokomandalar yoki ko‘rsatmalar orqali o‘qitish.

- **Multimodal metodika:** Turli his-tuyg‘ularni birlashtirgan yondashuv — bu ko‘rish, eshitish va sezish orqali o‘rgatish metodikasi. Masalan, jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun maxsus ta‘lim materiallari yoki maxsus texnologiyalar qo‘llaniladi.

Xulosa. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun kurash elementlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirishda asosiy e‘tibor ularning jismoniy va psixologik holatini hisobga olishga qaratilishi kerak. Treninglar individual yondashuvni talab qiladi va shu bilan birga, xavfsizlikka alohida e‘tibor berish zarur. Bunday metodikalar talabalar uchun nafaqat jismoniy salomatlikni oshirish, balki ijtimoiy integratsiya va o‘z-o‘ziga ishonchni kuchaytirish uchun ham foydalidir.

FOYDALANGAN ADABIYOT

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти, дарслик – Т.: ЎзДЖТИ, 2005 йил.
2. Mirjamolov M.X. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, ўқув қўлланма – Toshkent: «O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 208 b.
3. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт, учебник – Toshkent: «O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 232 с.
4. Бобомуродов Н. Ш., Ташев М. Р. Индивидуально-типологические особенности адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики //academicresearchineducationalsciences. – 2022. – т. 3. – №. 10. – с. 196-201.
5. Бобомуродов Н. Ш. Юкори малакали курашчиларнинг техник-тактик харакатларини ривожлантириш методикаси //педагогик таълим" илмий-назарий журнал. Тошкент. – 2011.
6. М. Х.Mirjamolov, R. F.Odilov, N. Y.Valiyeva, D. B.Baxtiyorov ko‘rish qobiliytida nuqsoni bo‘lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyati // academicresearchineducationalsciences. 2021. №12.