



YOSH KURASHCHILARNI TEXNIK HARAKATLARGA
TAYYORLASHDA BAZAVIY ELEMENTLARNING AHAMIYATI

THE SIGNIFICANCE OF BASIC ELEMENTS IN TEACHING YOUNG
WRESTLERS TECHNICAL MOVEMENTS

Jabborov Azamjon

*Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich
talabasi*

Annotatsiya Ushbu maqolada erkin kurashning zamonaviy rivojlanish bosqichida yosh sportchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda asosiy elementlarning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda turli yosh guruhlaridagi kurashchilar ishtirokida texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish darajalari tahlil qilingan va samarador usullar tavsiya etilgan. Bazaviy elementlarni puxta o'zlashtirish sportchilarning musobaqaviy natijalarini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: erkin kurash, texnika, taktika, hujum, samaradorlik, tayyorgarlik usullari

Annotation This article highlights the importance of basic elements in teaching technical movements to young athletes during the modern development stage of freestyle wrestling. The study analyzes the effectiveness of mastering technical and tactical actions by athletes of different age groups and proposes optimal teaching methods. Proper acquisition of foundational elements plays a crucial role in improving competitive performance.

Key words: freestyle wrestling, technique, tactics, attack, efficiency, training methods

KIRISH Yosh sportchilarni samarali tayyorlashda, ayniqsa, kurash sport turida ularga texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu harakatlar sportchining nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki aqliy va taktik fikrlash qobiliyatini ham rivojlantiradi. Muvaffaqiyatli musobaqa natijalari ko'p hollarda sportchining aynan bazaviy texnik elementlarni qanday egallagani bilan bog'liq. Shu sababli har bir o'quv-mashg'ulot jarayoni individual yondashuv asosida tashkil etilishi kerak. Jahon miqyosida erkin kurash sport turi tobora keng rivojlanib, yosh avlodni jismonan sog'lom va ma'nan barkamol tarbiyalashda muhim omilga aylanmoqda. Zamonaviy mashg'ulotlar tizimida yosh sportchilarning jismoniy va



texnik rivojlanishi, ularning individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilishi dolzarb vazifalardandir.

MAVZUNING DOLZARBLIGI O'zbekistonda ham mazkur yo'nalishda davlat siyosati darajasida qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, Prezidentning 2017 yil 2 oktyabrda PQ-3306-sonli hamda 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli farmonlari bu sohaga bo'lgan e'tiborning yorqin ifodasidir. Erkin kurashchilarni har tomonlama tayyorlash, musobaqa faoliyatini modellashtirish, texnik-taktik harakatlarning bazaviy elementlariga o'rgatish kabi masalalar tadqiqotlar markazida turibdi.

TADQIQOT USULLARI Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, testlash, so'rovnoma, videonaliz va matematik statistika usullaridan foydalanildi. Jumladan, ilmiy adabiyotlar tahlili texnik harakatlarning nazariy asoslarini aniqlashga xizmat qildi, pedagogik kuzatuv mashg'ulot jarayonida murabbiy va sportchi faoliyatini baholash imkonini berdi. Testlash orqali sportchilarning jismoniy va texnik ko'nikmalari aniqlandi. So'rovnomalar orqali murabbiy va o'quvchilarning fikrlari o'rganildi. Videonaliz esa amaliy harakatlarning aniq tahlil qilinishiga xizmat qildi, matematik statistika natijalarning ishonchliligini ta'minladi.

TEXNIK HARAKATLARNI SHAKLLANTIRISHDA ASOSIY YO'NALISHLAR Texnik harakatlarni o'rgatishda murabbiylar ko'pincha yakuniy usullarni o'rgatishga urg'u berib, masalan, raqibni beldan ko'tarib uloqtirish, yelka orqali otish kabi harakatlar ustuvor deb hisoblanadi. Ammo ular harakatni tayyorlovchi oraliq bosqichlarga yetarlicha e'tibor qaratmaydi. Shu sababli sportchi harakatni to'liq anglab yetmasdan, mexanik ravishda takrorlashga odatlanib qoladi. Bu esa uning musobaqadagi real holatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini pasaytiradi. qulay sharoitlarda harakatni bajarish ko'nikmasini shakllantirishga kam vaqt ajratishadi. Harakat ko'nikmasi esa aynan birinchi taassurot orqali shakllanishi sababli, bu omil musobaqadagi muvaffaqiyatga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

12–13 YOSHLILARNING FAOLIYATI (1-JADVAL TAHLILI) Tadqiqotda 12–13 yoshli kurashchilar ishtirokida 10 ta texnik usul bo'yicha hujum samaradorligi ko'rsatkichlari baholandi. Xususan, "ichkaridan oyoq yuzasi bilan ildirish" (MHO – 4,0), "tashqaridan oyoq yuzasi bilan ilish" (MHO – 4,0) va "ko'krakdan olib otish" (MHO – 1,33) kabi usullar eng yuqori samaradorlik ko'rsatkichlariga ega bo'ldi. Ushbu usullar real hujumlar soni va baholangan hujumlar orasidagi nisbatan yuqori ishonchlilik bilan ajralib turdi. Jadvalga ko'ra, "ichkaridan oyoq yuzasi bilan ildirish" va "tashqaridan oyoq yuzasi bilan ilish" usullari eng samarali hisoblangan (MHO 4,0).



YOSH GURUHLARDA FARKLAR Musobaqa faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, 12–13 yoshli guruhda texnik harakatlarning o'rtacha samaradorligi 1,56, 13–14 yosh guruhida esa 1,72 ni tashkil etgan. 14–15 yoshdagi sportchilarda esa bu ko'rsatkich 1,98 ga yetgan. Bu esa yosh o'sishi bilan birga harakatlarning amalga oshirilishdagi aniqlik va muvaffaqiyat darajasining oshishini ko'rsatadi. texnik harakatlardan foydalanish chastotasi yosh o'tishi bilan o'zgaradi, ammo samaradorlik doim yuqori bo'lavermaydi. Har bir yosh guruhida o'ziga xos yondashuv zarur.

XULOSA VA TAVSIYALAR

- Texnik harakatlarni o'rgatishda dastlabki bosqichlardan boshlab, ularning funksional maqsadi va musobaqaviy qo'llanish imkoniyatlarini tushuntirishga alohida e'tibor qaratish zarur.
- Murabbiylar mashg'ulotlarda faqatgina yakuniy usullarni emas, balki ularni amalga oshirishga tayyorlovchi oraliq harakatlar va sharoitlarni ham tizimli ravishda o'rgatishlari shart.
- Harakatlar uchun qulay sharoitlar (masalan, turli raqib rollari, turfa pozitsiyalar)ni yaratish, sportchilarning kreativ fikrlash qobiliyatini ham rivojlantiradi.
- Bazaviy elementlarni puxta o'zlashtirgan sportchilar musobaqalarda o'zini erkin his qilib, taktik qarorlarni mustaqil qabul qilish qobiliyatiga ega bo'ladi.
- Texnik harakatlarning samaradorligini baholashda statistik usullar va videoanaliz texnologiyalaridan doimiy foydalanish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Novikov A.A. Pedagogicheskie osnovy tekhniko-takticheskogo masterstva v sportivnykh yedinoborstvax. – M., 2000.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2011.
3. Abdullaev A., Kim V.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – T.: ITA-press, 2018.
4. Safarov B. Texnik-taktik tayyorgarlikning pedagogik asoslari. – T.: Fan, 2020.
5. Mirzaev Sh. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va unga ta'sir etuvchi omillar. – T.: Ilm-Ziyo, 2021.
6. Novikov A.A. Pedagogicheskie osnovy tekhniko-takticheskogo masterstva v sportivnykh yedinoborstvax. – M., 2000.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2011.
8. Abdullaev A., Kim V.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – T.: ITA-press, 2018.