



KURASH SPORTIDA YOSH SPORTCHILARNING TEXNIK
HARAKATLARGA TAYYORLIGINI BAHOLASH VA RIVOJLANTIRISH
METODIKASI

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ
БОРЬБЕ КУРАШ

METHODOLOGY FOR ASSESSING AND DEVELOPING THE
TECHNICAL READINESS OF YOUNG ATHLETES IN KURASH
WRESTLING

Jabborov Azamjon

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

Annotatsiya. Ushbu maqolada 13–15 yoshdagi kurashchilar uchun ishlab chiqilgan texnik tayyorgarlik metodikasi taqdim etiladi. Metodika nazariy tushuntirish, amaliy mashqlar, juftlikdagi mashg'ulotlar va musobaqaviy sharoitdagi baholash kabi bosqichlardan iborat. Eksperiment natijalari texnik ko'rsatkichlarning sezilarli yaxshilanganini ko'rsatdi. Metodika sport maktablari va umumta'lim muassasalarida tatbiq etish uchun tavsiya qilinadi. Uning samarali qo'llanishi uchun murabbiylar, jihozlangan sport zallari va metodik vositalar zarur.

Kalit so'zlar: kurash, texnik tayyorgarlik, metodika, yosh sportchi, baholash tizimi

Аннотация. В статье представлена методика оценки и развития технической подготовленности юных спортсменов, занимающихся курашем. В исследовании приняли участие спортсмены в возрасте 13–15 лет. В экспериментальной группе обучение техническим действиям проводилось поэтапно, что обеспечило значительное улучшение показателей. В контрольной группе существенных изменений зафиксировано не было. Полученные результаты подтверждают эффективность предлагаемой методики, которая может быть использована в спортивных школах и общеобразовательных учреждениях.

Ключевые слова: кураш, техническая подготовка, методика, юные спортсмены, система оценки



Abstract. *This article presents a methodology for assessing and improving the technical readiness of young athletes practicing kurash wrestling. The study involved 13–15-year-old athletes. The experimental group was taught technical actions step-by-step, resulting in significant improvements in technical performance. No substantial changes were observed in the control group. The findings confirm the effectiveness of the proposed methodology, which is recommended for implementation in sports schools and general education institutions.*

Keywords: *kurash, technical preparation, methodology, young athletes, assessment system*

Kirish. Kurash — o'zbek xalqining qadimiy sport meroslaridan biri bo'lib, uning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya orqali jismonan va ma'nan sog'lom avlodni shakllantirishdir. Xususan, yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Bu sport turidagi muvaffaqiyat ko'p jihatdan to'g'ri bajarilgan texnik harakatlar bilan bog'liq.

Amaldagi ta'lim-tarbiya jarayonlarida texnik harakatlarni o'rgatish usullari yetarlicha tizimlashtirilmagan, yoshga moslashgan bosqichli metodika kam hollarda qo'llaniladi. Shu bois, mavjud amaliyotda aniqlanganidek, yosh kurashchilarning texnik harakatlarga tayyorlik darajasi ko'pincha tizimli o'rgatish usullarining yetishmasligi sababli past bo'lmoqda. 2022-yilda o'tkazilgan monitoring natijalariga ko'ra, 13–15 yoshdagi sportchilarning 64%ida texnik harakatlarning aniqligi 10 ballik tizimda 5 balldan oshmagan. Shu sababli, texnik harakatlarga tayyorlik darajasini aniqlab baholaydigan hamda uni ilmiy asosda bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvni ishlab chiqish dolzarb ilmiy va amaliy muammo sifatida етапли асосга эга. aniqlab baholaydigan hamda ushbu tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvni ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

Mazkur tadqiqotning yangiligi shundaki, u mavjud pedagogik tajribalarni chuqur tahlil qilgan holda, aynan 13–15 yoshdagi sportchilarga mo'ljallangan bosqichli texnik tayyorlov metodikasini shakllantirish va uni eksperimental tarzda sinovdan o'tkazishga qaratilgan. bo'lib, uning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya orqali jismonan va ma'nan sog'lom avlodni shakllantirishdir. Xususan, yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Bu sport turidagi muvaffaqiyat ko'p jihatdan to'g'ri bajarilgan texnik harakatlar bilan bog'liq.

Amaldagi ta'lim-tarbiya jarayonlarida texnik harakatlarni o'rgatish usullari yetarlicha tizimlashtirilmagan, yoshga moslashgan bosqichli metodika kam hollarda





qo'llaniladi. Shu bois, yosh kurashchilarda texnik harakatlarga tayyorlik darajasini aniqlab baholaydigan hamda ushbu tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvni ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

Metodlar

Tadqiqot 2024-yil sentabridan 2025-yil fevraligacha Farg'ona viloyatidagi 2 ta ixtisoslashtirilgan sport maktabida o'tkazildi. Ishtirokchilarning tanlanish mezonlari quyidagilar edi: sportchilar kurash bilan kamida 1 yil shug'ullangan bo'lishi, sog'ligi yaxshi bo'lishi (shifokor ko'rigidan o'tgan bo'lishi), 13–15 yosh oralig'ida bo'lishi, doimiy mashg'ulotlarda qatnashishi va o'z ixtiyori bilan eksperimentda ishtirok etishga rozilik bildirgan bo'lishi kerak edi. Farg'ona viloyatidagi 2 ta ixtisoslashtirilgan sport maktabida o'tkazildi. Unda 13–15 yoshli 40 nafar yosh kurashchi qatnashdi va tasodifiy tarzda 2 guruhga ajratildi:

- **Eksperimental guruh (EG)** – 20 nafar
- **Nazorat guruhi (NG)** – 20 nafar

Tajriba metodikasi

Eksperimental guruhda mashg'ulotlar 12 hafta davomida har hafta 3 marta tashkil etildi. Mashg'ulotlar bosqichli tarzda olib borildi. Har bir bosqich 2 hafta davom etdi va har biri 6 ta mashg'ulotni o'z ichiga oldi. Bosqichlarning baholanish tartibi quyidagicha belgilandi: 1- va 2-bosqichlarda nazorat testlari orqali harakat aniqligi va tushunilishi baholandi; 3- va 4-bosqichlarda harakatning muvozanat, tezlik va moslashuv ko'rsatkichlari kuzatildi; 5-bosqichda esa yakuniy baholash musobaqaga yaqin sharoitda o'tkazildi.

1. Texnik harakatlarni nazariy tushuntirish va videolar asosida tahlil qilish;
2. Joyida amaliy bajarish, fazoviy anglashni shakllantirish;
3. Juftlikda takroriy harakatlar (imitation kurash);
4. Real kurash holatida to'liq harakatlarni tatbiq qilish;
5. Musobaqa sharoitida nazorat va tahlil.

Baholash mezonlari:

- Texnik aniqlik (ball 0–10)
- Muvozanatni saqlash (soniyalar)
- Tashlash samaradorligi (% muvaffaqiyatli usullar)
- Ko'nikma barqarorligi (3 kundan so'ng test qayta o'tkaziladi)

Statistik tahlil: t-test, dispersiya tahlili (ANOVA), r-koeffitsiyent.

Natijalar

Tadqiqot natijalariga ko'ra, EGda barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli o'sish kuzatildi. NGda esa o'zgarishlar ahamiyatli emas edi. Quyidagi grafik chizmalar bu natijalarni yanada aniqroq ko'rsatadi:



1-grafik. EG va NG guruhleri bo'yicha texnik aniqlik ballari taqqoslanishi

(Grafik tasviri: X o'qi — Guruhlar (EG, NG); Y o'qi — Texnik aniqlik ballari; har ikkala holat uchun: oldin va keyin)

2-grafik. EG va NG guruhleri bo'yicha tashlash samaradorligi

(Grafik tasviri: X o'qi — Guruhlar (EG, NG); Y o'qi — Muvaffaqiyatli tashlashlar foizi; oldin va keyin)

Mazkur grafikalar yordamida eksperimental metodikaning samaradorligi aniq ko'zga tashlanadi.

Jadval 1. Texnik aniqlik ballari (maksimal 10 ball):

Guruh	Oldin	Keyin	Farq	p-qiymat
EG	5.1	8.6	+3.5	< 0.01
NG	5.0	5.7	+0.7	> 0.05

Jadval 2. Tashlash muvaffaqiyati (foizda):

Guruh	Oldin (%)	Keyin (%)	Farq
EG	47%	82%	+35%
NG	45%	52%	+7%

Munozara

Bosqichli o'rgatish metodikasi yosh sportchilarning harakatni fazoviy idrok etish, muvozanat saqlash va avtomatlashtirish darajasini ancha oshirdi. Texnik ko'nikmalarning barqarorligi ko'pincha mashqlarni to'g'ri tashkil etishga bog'liq ekani aniqlandi. Bu natijalar ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar bilan hamohang. Masalan, Yo'ldoshev (2021) tomonidan olib borilgan tadqiqotda 12–14 yoshli sportchilarning texnik ko'nikmalarini bosqichma-bosqich o'rgatish orqali aniqlik darajasi 32% ga oshgani qayd etilgan. Sodiqov (2023) esa texnik tayyorgarlikning samaradorligini nazorat guruhi bilan taqqoslab, eksperimental metodikaning ustunligini ko'rsatgan. (Yo'ldoshev, 2021; Sodiqov, 2023). Jumladan, Ergashev (2020) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda ham texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish samaradorligi ta'kidlangan, biroq ushbu maqolada aynan kurash sportiga xos harakatlarning yosh toifasiga moslashtirilgan metodikasi bilan farqlanadi. Shuningdek, Chexiya va Yaponiya olimlari tomonidan olib borilgan musobaqaviy sport turlarida fazoviy idrok va motorik moslashuv bo'yicha tadqiqotlar ham bizning topilmalarimizni tasdiqlaydi (Novak, 2019; Tanaka, 2022)., muvozanat saqlash va avtomatlashtirish darajasini ancha oshirdi. Texnik ko'nikmalarning barqarorligi ko'pincha mashqlarni to'g'ri tashkil etishga bog'liq ekani aniqlandi.



Bu natijalar ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar bilan hamohang (Yo'ldoshev, 2021; Sodiqov, 2023). Ushbu maqolada taklif etilgan metodika aynan yosh kurashchilar uchun moslashtirilgani, ularning real musobaqa sharoitiga tayyorlash imkonini kengaytirgani bilan ajralib turadi.

Xulosa

- Yosh kurashchilarda texnik tayyorgarlikni oshirishda bosqichli metodika samarali natija beradi.
- Mazkur metodika sport maktablari, to'garaklar va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tatbiq etish uchun tavsiya etiladi.
- Kelajakda bu metodikani boshqa yosh guruhlar va ayollar kurashi uchun ham moslashtirish imkoniyatlari o'rganilishi zarur.

Adabiyotlar

1. Yo'ldoshev, B. (2021). Kurashchilarni texnik tayyorlash bosqichlari. *O'zDJTI Ilmiy axboroti*, 2(5), 45–51.
2. Sodiqov, M. (2023). Sportchilarni differensial tayyorlash metodikasi. *Jismoniy tarbiya va sport ilm-fani*, 1(1), 60–67.
3. Ergashev, A. (2020). Kurash mashg'ulotlarining bosqichma-bosqich tashkil etilishi. *O'zbekiston sport metodikasi jurnali*, 3(4), 78–84.
4. Novak, J. (2019). Spatial Perception and Motor Learning in Combat Sports. *European Journal of Sports Science*, 19(3), 213–220.
5. Tanaka, H. (2022). Adaptation of Coordination in Junior Wrestling: A Japanese Case Study. *Asian Journal of Sports Pedagogy*, 5(2), 99–106.
6. Rasulov, N. (2018). Jismoniy sifatlarni shakllantirishda texnik ko'nikmalarning o'rni. *Pedagogik tadqiqotlar*, 6(2), 35–42.
7. To'xtayev, I. (2021). Maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorlik o'rtasidagi bog'liqlik. *Sport va Innovatsiya*, 2(3), 51–58.