

MAVZU: KURASH TEXNIKASI USULLARINI O'RGATISHDA MAXSUS
MASHQLARDAN FOYDALANISHNI TAKOMILLASHTIRISH

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti
2-kurs magistranti Xaytmurodov Mardon

ANNOTATSIYA: Mazkur ilmiy maqolada kurash texnikasi usullarini o'rgatishda maxsus mashqlardan foydalanishning samaradorligi va uni takomillashtirish yo'llari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida yosh kurashchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o'tkazildi. Tajriba natijalari maxsus mashqlar asosida olib borilgan mashg'ulotlar kurashchilarning texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasi, muvozanat, koordinatsiya va kuch sifatlarini sezilarli darajada oshirganini ko'rsatdi.

АННОТАЦИЯ: В данной научной статье рассматривается эффективность использования специальных упражнений при обучении техническим приемам борьбы, а также пути их совершенствования. В ходе исследования был разработан и апробирован на практике комплекс специальных упражнений, направленных на развитие технической подготовленности юных борцов. Результаты эксперимента показали, что тренировочные занятия, организованные на основе специальных упражнений, способствуют значительному повышению уровня освоения технических действий, а также развитию равновесия, координации и силовых качеств у борцов.

ABSTRACT: This scientific article examines the effectiveness of using special exercises in teaching wrestling technical techniques and explores ways to improve their application. During the study, a set of special exercises aimed at developing the technical preparedness of young wrestlers was developed and tested in practice. The results of the experiment showed that training sessions based on special exercises significantly improved the level of mastering technical actions, as well as enhanced balance, coordination, and strength qualities of wrestlers.

KALIT SO‘ZLAR: Kurash, texnika usullari, maxsus mashqlar, texnik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, sport mashg‘ulotlari, yosh kurashchilar.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Борьба, технические приёмы, специальные упражнения, техническая подготовка, физические качества, спортивные тренировки, юные борцы.

KEYWORDS: Wrestling, technical techniques, special exercises, technical preparedness, physical qualities, sports training, young wrestlers.

Bugungi kunda milliy va xalqaro sport turlari orasida kurash sporti o‘zining tarixiy ildizlari, tarbiyaviy ahamiyati va jismoniy rivojlanishga qo‘shadigan hissasi bilan alohida o‘rin egallaydi. Kurash sportining ommalashuvi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida keng tarqalishi, ushbu sport turida yuqori sport natijalariga erishish uchun ilmiy asoslangan tayyorgarlik tizimini ishlab chiqishni talab etmoqda. Zamonaviy sport amaliyotida kurashchilarning musobaqaviy faoliyatidagi muvaffaqiyati, avvalo, ularning texnik tayyorgarligi darajasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Kurashchilar texnik tayyorgarligi texnika usullarini to‘g‘ri, aniq va samarali bajarish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Texnik elementlarning mukammal egallanishi kurashchining musobaqa jarayonida raqib ustidan ustunlikka erishishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois texnika usullarini o‘rgatish jarayonida mashg‘ulotlarning mazmuni, metodikasi va qo‘llaniladigan mashqlar tizimi ilmiy asosda tashkil etilishi zarur. Kurash texnikasini o‘rgatishda umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, aynan texnika usullarining tuzilishiga moslashtirilgan maxsus mashqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashqlar sportchilarda harakat aniqligi, muvozanatni saqlash, koordinatsiya, kuch va tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, texnik harakatlarni tez va sifatli o‘zlashtirishga xizmat qiladi. Bunday mashqlar texnik usullarning alohida fazalarini o‘rgatish, ularni takomillashtirish va mustahkamlash imkonini beradi. Shu bilan birga, amaliyotda kurash mashg‘ulotlarida maxsus mashqlardan yetarli darajada va tizimli foydalanilmasligi texnik tayyorgarlik samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Bu holat yosh kurashchilarda texnik xatolar paydo bo‘lishiga, texnika usullarini to‘liq o‘zlashtirmaslikka va sport natijalarining barqaror bo‘lmasligiga sabab

bo'lad. Shu sababli kurash texnikasi usullarini o'rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish metodikasini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Mazkur tadqiqot kurash texnikasi usullarini o'rgatishda maxsus mashqlarning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash, ularni mashg'ulot jarayoniga joriy etish hamda yosh kurashchilarning texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bo'lib, sport pedagogikasi va mashg'ulot metodikasini takomillashtirishga xizmat qiladi.

TADQIQOT MAQSADI: Kurash texnikasi usullarini o'rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish metodikasini ishlab chiqish va uning yosh kurashchilarning texnik tayyorgarligiga ta'sirini aniqlashdan iborat.

TADQIQOT ISHTIROKCHILARI: Tadqiqotda sport maktablarida shug'ullanayotgan 12–14 yoshli 20 nafar yosh kurashchi ishtirok etdi. Ular tajriba va nazorat guruhlariga teng miqdorda taqsimlandi.

TADQIQOT DAVOMIYLIGI: Tadqiqot 2025 yilning sentabr oyidan 2025 yilning noyabr oyigacha, jami 2 oy davomida olib borildi. Ushbu davrda maxsus mashqlar asosida tuzilgan mashg'ulotlar tizimli ravishda amalga oshirildi.

QO'LLANILGAN TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik tajriba;
- test sinovlari;
- texnik harakatlarni baholash;
- matematik-statistik tahlil.

JADVAL VA UNGA IZOHLAR

1-jadval

Yosh kurashchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Texnika bajarish aniqligi	+18 %	+7 %
Muvozanatni saqlash	+15 %	+6 %
Koordinatsiya	+17 %	+8 %

Izoh: Jadvaldan ko'rinib turibdiki, maxsus mashqlar asosida shug'ullangan tajriba guruhida texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajada o'sgan.

NATIJALAR TAHLILI: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlardan foydalanish kurash texnikasi usullarini o'zlashtirish samaradorligini sezilarli darajada oshirdi. Tajriba guruhidagi sportchilarda texnik harakatlarning aniqligi, muvozanatni saqlash va koordinatsion qobiliyatlar yaxshilandi. Bu esa mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlarning muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

- ❖ Kurash mashg'ulotlarida texnika usullariga mos maxsus mashqlarni muntazam qo'llash;
- ❖ Yosh kurashchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish;
- ❖ Mashqlarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etish;
- ❖ Texnik elementlarni o'rgatishda ko'rgazmali va takroriy mashqlardan foydalanish.

XULOSA

Olib borilgan ilmiy-pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kurash texnikasi usullarini o'rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish yosh kurashchilarning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan va amaliyotda sinovdan o'tkazilgan maxsus mashqlar majmuasi sportchilarning texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasi, harakat aniqligi va bajarish sifati sezilarli darajada oshishiga olib keldi. Bu holat mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va maxsus mashqlardan maqsadli foydalanish

zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yosh kurashchilarning texnika usullarini tez va to'g'ri egallashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, texnika usullarining alohida fazalariga yo'naltirilgan mashqlar sportchilarning harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati va kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali bo'ldi. Bu esa kurashchilarning musobaqaviy faoliyatida texnik harakatlarni ishonchli va barqaror bajarish imkoniyatini oshiradi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida maxsus mashqlarning yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ham ijobiy ta'siri aniqlandi. Maxsus mashqlar sportchilarda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va kuch sifatlarining uyg'un rivojlanishiga xizmat qildi. Bu esa texnik tayyorgarlik bilan jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni ta'minlab, mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirdi. Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, mashg'ulotlarda umumiy mashqlargina emas, balki texnika usullariga moslashtirilgan maxsus mashqlar tizimli va bosqichma-bosqich qo'llanilganda, sportchilarda texnik xatolar kamayadi va harakatlarni avtomatlashtirish jarayoni tezlashadi. Bu esa yosh kurashchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash va mashg'ulotlarga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, kurash mashg'ulotlarida maxsus mashqlarni yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va texnik imkoniyatlarni hisobga olgan holda tanlash muhimdir. Mashqlarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etish, ularning yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirib borish sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi va mashg'ulotlarning samaradorligini ta'minlaydi. Mazkur tadqiqot natijalari amaliy jihatdan murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport maktablari mutaxassislari uchun muhim metodik ahamiyatga ega. Ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi kurash mashg'ulotlari jarayoniga joriy etilishi orqali yosh kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish, sport natijalarini oshirish va kelajakda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, kurash texnikasi usullarini o'rgatishda maxsus mashqlardan foydalanish

sport mashg'ulotlarining ajralmas qismi bo'lib, u yosh kurashchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari ushbu yo'nalishda olib boriladigan kelgusidagi ilmiy izlanishlar uchun metodik asos bo'lib xizmat qiladi hamda kurash sportida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga muhim hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, A., Xo'jamov, B. **Kurash turlari nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
2. Yunusova, D.M. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport mashg'ulotlari metodikasi.** – Toshkent, 2019.
3. Eshpulatov, J.N. **Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O'quvchi, 2023.
4. Kerimov, F.A. **Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari.** – Toshkent: Fan, 2018.
5. Platonov, V.N. **Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi.** – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
6. Matveyev, L.P. **Sport trenirovkasi nazariyasi.** – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
7. Zatsiorskiy, V.M. **Sport biomekhanikasi va harakat texnikasi.** – Moskva: Sovetskiy sport, 2009.
8. Ozolin, N.G. **Sport mashg'ulotlari tizimi.** – Moskva: Fizkultura i sport, 2012.
9. Xasanov, Sh.R. **Kurash sportida texnik-taktik tayyorgarlik.** – Toshkent, 2020.
10. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. **Kurash sport turi bo'yicha o'quv dasturi.** – Toshkent, 2022.