

ERKIN KURASH BILAN SHUG'ULLANUVCHI YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Seytmuratova Dinora

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23389727>

Annotatsiya. Ushbu maqolada erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy hamda metodik asoslari yoritilgan. Kurashchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish, texnik usullarni musobaqa sharoitida samarali qo'llash hamda taktik fikrlashni shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlar, vaziyatli bellashuvlar, juftlikda ishlash va video tahlildan foydalanishning pedagogik ahamiyati asoslangan. Yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va tayyorgarlik natijalarini muntazam nazorat qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: erkin kurash, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik fikrlash, maxsus mashqlar, mashg'ulot jarayoni, sport mahorati, musobaqa faoliyati.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и методические основы совершенствования физической и технико-тактической подготовленности юных спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Анализируются вопросы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и координационных способностей, эффективного применения технических приёмов в соревновательных условиях и формирования тактического мышления. Обосновывается педагогическая значимость специальных упражнений, ситуационных схваток, работы в парах и видеоанализа. Предлагаются рекомендации по планированию тренировочных нагрузок с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и систематическому контролю результатов подготовки.

Ключевые слова: вольная борьба, юные спортсмены, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическое мышление, специальные упражнения, тренировочный процесс, спортивное мастерство, соревновательная деятельность.

Abstract. This article examines the theoretical and methodological foundations for improving the physical and technical-tactical preparedness of young freestyle wrestlers. It analyzes the development of strength, speed, endurance, agility, and coordination, as well as the effective application of wrestling techniques under competitive conditions and the development of tactical thinking. The pedagogical value of specialized exercises, situational bouts, partner drills, and video analysis is discussed. Recommendations are provided for planning training loads according to athletes' individual characteristics and systematically monitoring training outcomes.

Keywords: freestyle wrestling, young athletes, physical fitness, technical training, tactical thinking, special exercises, training process, athletic performance, competitive activity.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida raqobatning kuchayishi sportchilarni tayyorlash jarayoniga ilmiy yondashuvni talab etmoqda. Ayniqsa, erkin kurashda yuqori sport natijalariga erishish sportchining jismoniy imkoniyatlari, texnik mahorati, taktik fikrlashi va psixologik barqarorligining o'zaro uyg'unligiga bog'liq.

Erkin kurash murakkab koordinatsion harakatlar, tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlariga moslashish va qisqa vaqt ichida samarali texnik usullarni bajarishni talab qiladigan sport turlaridan biridir.

Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanib qolish yetarli emas. Sportchi egallagan jismoniy imkoniyatlarini texnik harakatlarni to'g'ri bajarish va musobaqa vaziyatida maqbul taktik qaror qabul qilish orqali namoyon etishi kerak. Shu sababli jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni yagona tizim sifatida tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Ilmiy-metodik adabiyotlarda yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va maxsus mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Tadqiqotlarda texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish, qarshilik sharoitida bajarish va musobaqaga yaqin vaziyatlarda qo'llashning ahamiyati ko'rsatiladi [1; 2].

Maqolaning maqsadi — erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladigan metodik yondashuvlarni tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Asosiy qism

Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish

Jismoniy tayyorgarlik kurashchining sport faoliyatida zarur bo'lgan harakat imkoniyatlarini shakllantiradi. Erkin kurashda kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya yetakchi ahamiyatga ega. Ushbu sifatlar o'zaro bog'liq bo'lib, ularning rivojlanishi texnik usullarni samarali bajarishga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Kuch tayyorgarligi raqib qarshiligini yengish, muvozanatni saqlash, ushlash va tashlash harakatlarini bajarishda muhimdir. Bunda yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi va tayyorgarlik tajribasiga mos mashqlar tanlanishi kerak. Tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan nazoratli qarshilik mashqlari, gavda mushaklarini mustahkamlash hamda texnik harakatlar tarkibiga kiruvchi kuch mashqlari samarali vositalar hisoblanadi.

Tezkorlik raqibning hujumiga javob berish, qulay vaziyatdan foydalanish va texnik harakatni o'z vaqtida boshlash imkonini beradi. Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofaga yugurish, signal asosida harakatlanish, yo'nalishni tez o'zgartirish va kurashga xos qisqa harakat birikmalaridan foydalanish mumkin. Mashqlar sportchining texnikasini buzmaydigan va harakatlar sifatini saqlab qoladigan yuklama darajasida bajarilishi lozim.

Maxsus chidamlilik bellashuv davomida texnik harakatlarning samaradorligini saqlab qolishga yordam beradi. Uni rivojlantirish uchun ish va dam olish oralig'i rejalashtirilgan davriy mashqlar, belgilangan vaqt ichida texnik kombinatsiyalarni takrorlash hamda murabbiy nazorati ostidagi vaziyatli bellashuvlardan foydalanish mumkin. Yuklama asta-sekin oshirilib, sportchining tiklanish holati muntazam kuzatib borilishi zarur.

Koordinatsiya qobiliyati kurashchining muvozanatni saqlashi, tana holatini boshqarishi va o'zgaruvchan vaziyatlarda aniq harakat qilishi uchun zarur. Muvozanat mashqlari, turli yo'nalishlarda harakatlanish, sherikning harakatiga mos javob qaytarish va texnik harakatlarni o'zgaruvchan sharoitlarda bajarish koordinatsiyani takomillashtirishga yordam beradi. Yosh erkin kurashchilarning koordinatsion tayyorgarligiga bag'ishlangan tadqiqotlarda ham maxsus mashqlarni tizimli qo'llashning ahamiyati qayd etilgan [2].

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish

Texnik tayyorgarlik sportchining kurash usullarini to'g'ri, aniq va samarali bajarish qobiliyatini shakllantirishga qaratiladi. Texnik mahoratni rivojlantirishda harakatni o'rgatish ketma-ketligi, murabbiyning tushuntirishi, ko'rsatib berishi, xatolarni aniqlashi va sportchiga individual tavsiyalar berishi muhim o'rin tutadi.

Texnik usullarni o'rgatish jarayonini bir necha bosqichda tashkil etish maqsadga muvofiq. Dastlab sportchi usulning maqsadi va asosiy harakat tuzilishi bilan tanishtiriladi.

Keyingi bosqichda harakatning alohida elementlari o'rganiladi, so'ngra ular yaxlit usulga birlashtiriladi. Shundan keyin usul sherik bilan nazoratli sharoitda, turli darajadagi qarshilik ostida va vaziyatli mashqlarda mustahkamlanadi. Yakuniy bosqichda sportchi usulni o'zgaruvchan bellashuv vaziyatlarida qo'llashga o'rgatiladi.

Texnik harakatlarni takrorlashning o'zi yetarli emas. Har bir takrorlashda harakatning aniqligi, muvozanat, tana holati, vaqtni to'g'ri tanlash va xavfsizlik talablariga rioya etilishi nazorat qilinishi kerak. Noto'g'ri shakllangan harakatni ko'p takrorlash xatolarning mustahkamlanishiga olib kelishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikda hujum, himoya, qarshi hujum va bir texnik harakatdan ikkinchisiga o'tish ko'nikmalarini uyg'un rivojlantirish zarur. Masalan, sportchi hujumni boshlash uchun qulay vaziyat yaratish, raqibning qarshiligiga moslashish va dastlabki urinish samara bermaganda boshqa usulga o'tish ko'nikmalarini egallashi kerak.

Taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyati

Taktik tayyorgarlik sportchining bellashuv davomida vaziyatni baholashi, raqib harakatlarini oldindan anglashga urinishi va samarali qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Taktik mahorat jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq. Hatto yaxshi o'zlashtirilgan texnik usul ham noto'g'ri vaqtda yoki noqulay vaziyatda qo'llansa, kutilgan natijani bermasligi mumkin.

Taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun shartli bellashuvlar, vaziyatli topshiriqlar, raqibning turli harakatlariga javob qaytarish mashqlari va musobaqa epizodlarini tahlil qilishdan foydalanish mumkin. Bunda sportchiga tayyor yechimni berish bilan cheklanmasdan, undan vaziyatni mustaqil baholash va nima sababdan muayyan harakatni tanlaganini tushuntirish talab qilinishi maqsadga muvofiq.

Video tahlil ham taktik tayyorgarlikning foydali vositalaridan biridir. Mashg'ulot yoki musobaqa yozuvlarini ko'rib chiqish orqali sportchi o'zining kuchli tomonlarini, takrorlanayotgan xatolarini va texnik harakatlarni qo'llash uchun qulay vaziyatlarni aniqlashi mumkin. Video tahlil murabbiy ko'rsatmalari va sportchining amaliy tajribasi bilan birgalikda qo'llanganda samaraliroq bo'ladi.

Zamonaviy ilmiy ishlarda erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini boshqarishda mashg'ulot jarayonini muntazam kuzatish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va individual rejalashtirishga e'tibor qaratilmoqda [1; 3]. Bu yondashuv sportchilarning tayyorgarligini faqat mashg'ulot hajmi bilan emas, balki harakatlar sifati va musobaqadagi amaliy natijalar bilan ham baholash zarurligini ko'rsatadi.

Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni uyg'unlashtirish metodikasi

Yosh kurashchilarning tayyorgarligini takomillashtirishda jismoniy, texnik va taktik mashqlarni alohida-alohida emas, balki o'zaro bog'liq holda rejalashtirish tavsiya etiladi. Bunda mashg'ulotning maqsadi, sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i va musobaqa taqvimini hisobga olinishi kerak.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi metodik ketma-ketlikdan foydalanish mumkin:

- **Tayyorgarlik qismi:** umumiy va maxsus badan qizdirish, bo'g'imlar harakatchanligi, muvozanat va koordinatsiya mashqlari.
- **Jismoniy tayyorgarlik qismi:** kuch, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan, sportchining yoshiga mos mashqlar.
- **Texnik tayyorgarlik qismi:** asosiy usullarni o'rganish, takrorlash, xatolarni tuzatish va texnik kombinatsiyalarni bajarish.
- **Texnik-taktik qism:** vaziyatli mashqlar, sherikning qarshiligi ostida usullarni qo'llash va shartli bellashuvlar.
- **Yakuniy qism:** tiklanish mashqlari, bajarilgan ishni muhokama qilish va keyingi mashg'ulot uchun tavsiyalar.

Mazkur tuzilma qat'iy va barcha sportchilar uchun bir xil qolip hisoblanmaydi.

Mashg'ulot qismlarining davomiyligi hamda yuklama darajasi sportchilarning tayyorgarligi va kunlik holatiga qarab belgilanadi. Texnik harakatlarning sifati pasayib ketgan yoki charchoq kuchaygan holatlarda yuklamani moslashtirish lozim.

Mashg'ulot samaradorligini baholash uchun nazorat testlari va pedagogik kuzatuvlardan foydalanish mumkin. Jismoniy tayyorgarlikni baholashda qisqa masofaga yugurish, sakrash, kuch va chidamlilik testlari tanlanadi. Texnik tayyorgarlik esa usulni to'g'ri bajarish, belgilangan vaqt ichida sifatli takrorlash va sherik qarshiligi sharoitida texnik harakatni muvaffaqiyatli qo'llash orqali baholanishi mumkin. Taktik tayyorgarlikni tahlil qilishda qaror qabul qilishning o'z vaqtida amalga oshirilishi, hujum va qarshi hujum vaziyatlarini tanlash hamda bellashuv davomida taktik reja bilan ishlash ko'nikmalari hisobga olinadi.

Olingan natijalar sportchining oldingi ko'rsatkichlari bilan taqqoslanishi, mashg'ulot dasturidagi kamchiliklarni aniqlash va keyingi yuklamalarni rejalashtirishda qo'llanishi kerak.

Agar ilmiy tajriba o'tkazilsa, nazorat va tajriba guruhlar, o'lchash shartlari, davomiylik hamda statistik tahlil usullari oldindan belgilanishi lozim.

Tadqiqot metodlari

Maqola mavzusini o'rganishda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, ma'lumotlarni taqqoslash, umumlashtirish va pedagogik kuzatuvga asoslangan metodik yondashuvlardan foydalanish mumkin. Amaliy tadqiqot o'tkazilganda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi testlar yordamida, texnik mahorati esa oldindan belgilangan mezonlar asosida baholanadi.

Mashg'ulotlar oldidan va undan keyin olingan ko'rsatkichlar qiyosiy tahlil qilinishi mumkin. Ushbu maqola ilmiy-metodik manbalar tahlili va amaliy tavsiyalar asosida tuzilgan.

Muayyan sportchilar ishtirokidagi tajriba natijalari taqdim etilmagani sababli unda statistik ko'rsatkichlar yoki tajriba samaradorligini tasdiqlovchi raqamlar keltirilmagan.

Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda taklif etilgan metodikaning samaradorligini amaliy sinov orqali tekshirish zarur.

Muhokama

Tahlillar yosh erkin kurashchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik usullarni bosqichma-bosqich o'rgatish va taktik qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish bir-birini to'ldiruvchi yo'nalishlar ekanini ko'rsatadi. Faqat jismoniy yuklamaga asoslangan mashg'ulot sportchining kuch va chidamliligini rivojlantirishi mumkin, biroq bu imkoniyatlardan musobaqada to'g'ri foydalanish uchun texnik va taktik tayyorgarlik ham zarur.

Shuningdek, yosh sportchilarning tayyorgarligini baholashda faqat yakuniy musobaqa natijasiga tayanish maqsadga muvofiq emas.

Texnik harakatlarning sifati, xatolar soni, vaziyatni baholash qobiliyati, mashg'ulotga moslashuv va tiklanish holati ham muntazam nazorat qilinishi lozim. Bu yondashuv murabbiyga individual mashg'ulot rejasini ishlab chiqish va ortiqcha yuklamaning oldini olish imkonini beradi. Video tahlil, vaziyatli mashqlar va nazorat testlaridan foydalanish tayyorgarlik jarayonini aniqroq rejalashtirishga yordam beradi. Biroq har qanday metodik vosita sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va xavfsizlik talablariga muvofiq qo'llanishi kerak.

Xulosa

Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning sport mahoratini rivojlantirish jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni o'zaro uyg'unlashtirishni talab qiladi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya texnik usullarni samarali bajarish uchun zarur jismoniy asos yaratadi. Texnik tayyorgarlik harakatlarni to'g'ri o'zlashtirishga, taktik tayyorgarlik esa ularni musobaqa vaziyatida o'z vaqtida va maqsadga muvofiq qo'llashga yordam beradi.

Mashg'ulotlarda texnik usullarni bosqichma-bosqich o'rgatish, sherik bilan nazoratli ishlash, vaziyatli bellashuvlar, video tahlil va muntazam nazorat testlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Mashg'ulot yuklamalari sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilib, tiklanish va xavfsizlik talablariga rioya qilinishi zarur.

Kelgusidagi amaliy tadqiqotlarda taklif etilgan metodikani yosh kurashchilar ishtirokida sinovdan o'tkazish, jismoniy va texnik-taktik ko'rsatkichlarni boshlang'ich hamda yakuniy o'lchovlar orqali taqqoslash maqsadga muvofiq. Bu metodikaning samaradorligi haqida dalillarga asoslangan xulosa chiqarish imkonini beradi.

Amaliy tavsiyalar

- Yosh kurashchilar uchun mashg'ulot dasturini ularning yoshi, tajribasi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tuzish.
- Texnik usullarni sodda elementlardan murakkab kombinatsiyalarga qarab bosqichma-bosqich o'rgatish.
- Jismoniy tayyorgarlik mashqlarini texnik va taktik topshiriqlar bilan uyg'unlashtirish.
- Sportchilarning texnik xatolarini muntazam qayd etish va individual tavsiyalar berish.
- Vaziyatli bellashuvlar hamda video tahlil yordamida taktik fikrlashni rivojlantirish.
- Nazorat testlari natijalariga asoslanib mashg'ulot yuklamalarini o'zgartirish va tiklanish jarayonini kuzatish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qi Q., Kolesov A. A., Tabakov S. E. Elements of managing technical-tactical training in freestyle wrestling // *Sports Science Bulletin*. 2026. No. 1. B. 17–21. <https://journals.rcsi.science/1998-0833/article/view/404823>
2. Methodological features of the freestyle wrestlers' coordination training at the educational-training stage // *Science and Sport*. 2025. <https://www.sciencesport.ru/en/journals/tom-13-no1-2025/articles/methodological-features-freestyle-wrestlers-coordination-training>
3. Tajibayev A. B. Effectiveness of the formation of technical and tactical skills in freestyle wrestlers at the training stage // *Modern Science and Research*. 2025. <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/135367>
4. Güven F. The effect of technical training on physical parameters of 11–14 years old freestyle wrestlers // *Turkish Journal of Kinesiology*. 2023. Vol. 9, No. 2.

5. Ruchka Ye. Directions of improvement of training of young wrestlers of freestyle // *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2016. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2016-6.017>
6. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya*. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.