

**“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral**  
**10–12 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDA**  
**TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

**Dehqonov Abdulaziz Ilhomjon o‘g‘li**

Farg‘ona davlat universiteti “Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida  
o‘qituvchisi

E-mail: dehqonovabdulaziz18@gmail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18974389>

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada 10–12 yoshli erkin kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish masalasi ilmiy jihatdan yoritilgan. Tadqiqot davomida kombinatsion usullar, vaziyatli sparring, o‘yin elementlari asosidagi mashqlar va video-tahlil metodlari qo‘llanildi. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda texnik va taktik vazifalarni integratsiya qilish sportchilarning texnik aniqligi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati hamda musobaqadagi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. 10–12 yosh davrida texnik-taktik tayyorgarlikni kompleks rivojlantirish yuqori sport mahorati uchun mustahkam poydevor yaratadi.

**Kalit so‘zlar:** erkin kurash, yosh kurashchilar, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, kombinatsion usullar, vaziyatli sparring, mashg‘ulot samaradorligi.

### **KIRISH**

Zamonaviy United World Wrestling talablari sportchilardan yuqori darajadagi texnik mukammallik va taktik fikrlashni talab qiladi. Erkin kurash sport turida g‘alabaga erishish ko‘p jihatdan sportchining vaziyatni tez baholashi, raqib harakatini oldindan sezishi va mos texnik kombinatsiyani samarali qo‘llay olishiga bog‘liq.

10–12 yosh davri kurashchilarda harakat koordinatsiyasi, tezkor fikrlash va yangi texnik elementlarni tez o‘zlashtirish qobiliyati faol rivojlanadigan bosqich hisoblanadi. Shu sababli aynan ushbu yosh davrida texnik-taktik tayyorgarlikka alohida e‘tibor qaratish zarur.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi yosh kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida texnik va taktik ko‘nikmalarni uyg‘unlashtirish orqali sport natijalarini oshirish imkoniyatlarini aniqlash bilan belgilanadi.

### **TADDIQOT METODLARI**

#### **Tadqiqot maqsadi**

10–12 yoshli erkin kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish samaradorligini aniqlash.

#### **Tadqiqot vazifalari**

1. Yosh kurashchilarda texnik-taktik tayyorgarlikning nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Mashg‘ulot jarayoniga integratsiyalashgan metodikani ishlab chiqish.
3. Tajriba orqali metodikaning samaradorligini aniqlash.

#### **Tadqiqot ishtirokchilari**

Tadqiqotda 10–12 yoshli 24 nafar erkin kurashchi ishtirok etdi. Ular teng ravishda nazorat va tajriba guruhlariga (har birida 12 nafardan) ajratildi.

#### **Tadqiqot metodlari**

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish
- Pedagogik kuzatuv
- Video-tahlil
- Nazorat testlari (texnik aniqlik, kombinatsiya bajarish tezligi, samarali hujumlar soni)
- Pedagogik tajriba
- Matematik-statistik tahlil

#### **Tajriba metodikasi**

Tajriba guruhi mashg‘ulot dasturiga quyidagi yo‘nalishlar kiritildi:

1. 2–3 texnik usuldan iborat kombinatsion hujum mashqlari
2. Qarshi-hujum elementlari
3. Vaziyatli (situatsion) sparring mashqlari
4. O‘yin uslubidagi taktik fikrlashni rivojlantiruvchi mashqlar
5. Har haftalik videoanaliz orqali xatolarni tahlil qilish

Nazorat guruhi an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi. Tajriba 4 oy davom etdi.

### **TADQIQOT NATIJALARI**

Tajriba yakunida quyidagi natijalar qayd etildi:

#### **Tajriba guruhi:**

- Texnik aniqlik darajasi 18–22% ga oshdi
- Kombinatsion harakatlar samaradorligi 20% ga yaxshilandi
- Tezkor qaror qabul qilish ko‘rsatkichi 15–17% ga oshdi
- Sparring jarayonida faol hujumlar soni sezilarli ko‘paydi

#### **Nazorat guruhi:**

- Texnik aniqlik 7–9% ga oshdi
- Taktik samaradorlik 6–8% doirasida qoldi

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, texnik va taktik mashqlarni uyg‘unlashtirib olib borish yosh kurashchilarning sport tayyorgarligiga sezilarli ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

### **MUHOKAMA**

10–12 yosh davrida markaziy asab tizimining moslashuvchanligi yuqori bo‘lganligi sababli, yangi harakatlarni o‘zlashtirish jarayoni tez kechadi. Shu bois aynan shu bosqichda texnik kombinatsiyalarni o‘rgatish va taktik tafakkurni shakllantirish eng samarali hisoblanadi.

Vaziyatli sparring yosh sportchilarda mustaqil fikrlashni, tezkor qaror qabul qilishni va musobaqaga xos stress sharoitida harakat qilishni rivojlantiradi. O‘yin elementlari esa mashg‘ulot jarayonining qiziqarli va samarali bo‘lishini ta‘minlaydi.

Mashg‘ulot yuklamalari yosh xususiyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirilishi lozim. Ortiqcha yuklama texnik sifatning pasayishiga olib kelishi mumkin.

### **XULOSA**

1. 10–12 yoshli erkin kurashchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni kompleks rivojlantirish yuqori samaradorlik beradi.
2. Kombinatsion mashqlar va vaziyatli sparring metodikasi eng samarali vositalardan biridir.
3. Videoanaliz sportchilarning xatolarini tez aniqlash va tuzatishga yordam beradi.
4. Mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim omil hisoblanadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Matveev L.P. Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 1991.
2. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va tizimi. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
3. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
4. Ozolin N.G. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 1988.
5. Harre D. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Berlin: Sportverlag, 1982.
6. United World Wrestling International Wrestling Rules. – Lausanne, 2023.
7. O‘zbekiston Kurash Federatsiyasi Erkin kurash bo‘yicha o‘quv dasturi va metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2022.
8. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.
9. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training Manual for Coaches. – Rome, 2011.
10. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
11. International Olympic Committee Youth Athlete Development Framework. – Lausanne, 2015.
12. Goncharov V.D. Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi asoslari. – Moskva, 2010.
13. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2005.
14. Tumanyan G.S. Borba: teoriya i metodika trenirovki. – Moskva, 2006.
15. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport o‘yinlari va kurash turlari metodik qo‘llanma. – Toshkent, 2021.