

## MILLIY KURASH SPORT TURIDA 13–14 YOSHLI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH

**Sattorov Shavkat Maxmudjonovich**

Oriental universiteti Sport faoliyati 2-bosqich magistranti

E-mail: [28-busm\\_kurash@mail.ru](mailto:28-busm_kurash@mail.ru)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18409616>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada 13–14 yoshli kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatish metodikasining ko‘rsatkichlarini aniqlash va jismoniy sifatlarni diagnostika qilish uchun pedagogik testlash metodlaridan foydalandik. Ularni quyidagi testlar guruhiga kiritdik: yuklamalardan so‘ng tiklanish jarayoni va yuklamalarga bardoshlilik aniqlandi.

**Kalit so‘zlar:** kurashchilar, texnik, Ko‘prik holatida, rejalashtirishda, tadqiqot, yelkadan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash, qo‘lni bo‘yniga o‘rab tashlash, ko‘krakdan oshirib tashlash, joyidan turib uzunlikka sakrash.

## РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ БОРЦОВ 13–14 ЛЕТ В НАЦИОНАЛЬНОМ ВИДЕ СПОРТА - БОРЬБЕ

**Сатторов Шавкат Махмуджонович**

Ориентальский университет, 2-й курс магистратуры по спортивной деятельности

E-mail: [28-busm\\_kurash@mail.ru](mailto:28-busm_kurash@mail.ru)

**Аннотация:** В данной статье мы использовали педагогические методы тестирования для определения показателей методики обучения техническим движениям борцов 13–14 лет и для диагностики физических качеств. В группу тестов были включены следующие показатели: процесс восстановления после нагрузок и переносимость нагрузок.

**Ключевые слова:** Борцы с поясами, техническая борьба, позиция моста, планирование, запрет, бросок через плечо, бросок через пояс, бросок с рукой вокруг шеи, бросок в грудь, прыжок в длину с места.

## DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF 13–14-YEAR-OLD WRESTLERS IN THE NATIONAL WRESTLING SPORT

**Sattorov Shavkat Makhmudjonovich**

Oriental University, 2nd year master's degree in sports activities

E-mail: [28-busm\\_kurash@mail.ru](mailto:28-busm_kurash@mail.ru)

**Abstract:** In this article, we used pedagogical testing methods to determine the indicators of the methodology for teaching technical movements to 13–14-year-old wrestlers and to diagnose physical qualities. We included them in the following group of tests: the recovery process after loads and tolerance to loads were determined.

**Keywords:** belt wrestlers, technical, bridge position, planning, ban, shoulder throw, waist throw, arm around neck throw, chest throw, standing long jump.

## KIRISH

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri aholini doimiy ravishda sport bilan shug‘ullanishini ta‘minlashga qaratilmoqda. Davlatimiz siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Xususan, kurash sport turi bo‘yicha keng qamrovli, ilmiy-uslubiy ishlar to‘laligicha o‘rganilmaganligi, bundan tashqari 13–

14 yoshli kurashchilarning tayyorgarligini rejalashtirishda kurashchilarni vazn og'irligiga ko'ra umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini baholovchi, mexanizmlarning yo'qligi, tayyorgarlik holatini aniqlovchi majmualari va kompleks testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qo'ymoqda. Shuningdek, murabbiylar 13–14 yoshli kurashchining individual imkoniyatlarini umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi qanday darajada ekanligini aniqlash, jismoniy sifatlarni sport turiga mos ravishda texnik-taktik mashqlar majmuaviy kompleksini ishlab chiqish shu o'rinda ilmiy hamda amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish bugungi kun talabi bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish" chora-tadbirlari to'g'risida PQ-4881-son qarori O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306 sonli Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni va Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlar va boshqa bu sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda aks etgan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.

#### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR:**

F. A.Kerimovning (2020) fikriga asoslanib, sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari hamda asosiy tarkibiy qismlarini shakllantirish yuzasidan kerakli ma'lumotlarni, sportchilarni tayyorlashining zarurati nufuzli musobaqalarda qatnashish uchun (masalan, Yevropa yoki Jahon chempionatlarida, Olimpiya o'yinlarida); individual moslashuvchan imkoniyatlar sportchilarning, jismoniy tayyorgarligining tuzilishi, avvalgi mashg'ulotlarning mazmuni bir yillik o'qitishning zamonaviy tizimi XX asrning 20-yillaridan boshlab o'nlab yillar davomida shakllangan va jadal rivojlanish asosida hozirgi vaqtda takomillashtirilgan fan yutuqlari hisoblanadi. Asosan bir yillik mashg'ulotlar xususiyati bu nisbatan mustaqil tarkibiy qismlar asosida qurilgan deb, barcha elementlar jumladan umumiy pedagogik vazifa bu – sportchining eng yuqori tayyorgarlik holatiga erishish hisoblanib, muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlash asosiy musobaqalarda qo'llay olishi tushuniladi [3; 79 b].

T.S. Toychiyevning olib borgan tadqiqot natijalariga ko'ra, muvaffaqiyatli tayyorlikning bir yoki ikkita cho'qqisi tez o'zgaruvchan ehtiyojlarni qondirishni esa sport mashg'ulotlari orqali amalga oshiriladi. Sport federatsiyalarining, eng yirik musobaqalarning asosini tashkiliy qo'mitalari olimlarning sport musobaqalari tizimini organik ravishda bog'lash bilan birga zarurligiga chaqiruvini e'tiborsiz qoldirdilar, sport mahoratini shakllantirishning, tamoyillari sport mashg'ulotlarini tuzush eng asosiy vazifa bo'lib qoladi. Sport turlari musobaqalari federatsiyalarning tijorat manfaatlari, musobaqalarning tashkiliy qo'mitalari, televideniye, homiylar va sportchilarning o'zlari mukofotlarga qiziqishmoqda, sport turlari bo'yicha mas'uliyatli musobaqalar sonini keskin oshdi va ba'zi sport turlarida bir yilda uch to'rt martani tashkil qilmoqda bu sportchilar tayyorlashga yuqori talablarni qo'ymoqda [7; 142-b].

N.A. Tastanov (2015) yuqoridagi bergan ma'lumotlardan bilinib turibdiki, aynan hozirgi kunda vaqtlar o'tishi bilan kengaytirish va raqobatbardosh amaliyotni faollashtirish bugungi kun zarurati yillik mashg'ulotlarni davrlashtirish nazariyasini yanada rivojlantirishni talab qilmoqda, shaxsning individual nazariy qoidalarni qayta ko'rib chiqish, istiqbolli rejalarni ishlab chiqishda judayam ishonchli ilmiy bilimlarga asoslangan texnologik rejalarni tuzishda sportchilarni yillik

tayyorlashning bir qator talablarini o'z ichiga oladi. Biroq bu juda mantiqiy yuqori darajadagi sportchilarning bir yillik jismoniy tayyorgarligini qurishda yanada yangi yondashuvni shakllantirishga urinish bilan bir qatorda mutaxassislar fikrlari o'rganildi, uning davriylashtirilishini rad etish notog'ri, yilning ko'p qismida o'tkaziladigan ko'plab nufuzli musobaqalarda qatnashish va qisqa muddatli maxsus tayyorgarlik bilan almashtirish orqaligina mahoratli sportchilarni tayyorlashni ta'minlashga qaratilgan siklik rejalarini ishlab chiqish talabi qo'yilmoqda.[6; 76-277 b].

Ishning maqsadi: 13–14 yoshli milliy kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishni yanada takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

#### **NATIJA VA MUHOKAMA**

13–14 yoshli milliy kurashchilarni texnika mashg'ulotlar jarayoni bo'yicha ilg'or zamonaviy tajriba kurashchilar tomonidan texnik usullarning o'zlashtirilishi dastlabki to'laqonli nazariy tayyorgarlikka bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Kurashchi, shu bilan birga, quyidagilarni: sport va texnikasi nazariyasi asoslarini, texnik bo'lgan tayyorgarlik usullarini va ularning af jismoniy, taktik va irodaviy-psixologik tayyorgarlik bilan aniq bog'liqligini, tanlangan sport turi xil texnikasining umumiy tuzilish haqida asoslarini va uning elementlari xususiyatlarini; harakatlarning turli shart-sharoitlarda va ayniqsa, o'zining eng kuchli bo'lgan usulida xususiy texnikasining kuchli va zaif tomonlarini; raqiblar ko'rsatishi mumkin bo'lgan aniq qarshilik usullarini; aniq bir musobaqada uning oldida turgan asosiy masalalarni; ayrim texnik usullar turli musobaqalarda va asosiy raqiblar tomonidan qanday foydalanishini; musobaqalar o'tkaziladigan tashqi muhit shart-sharoitlarining ta'sirini; hakamlar qoidalarini va xususiyatlarini bilishi kerak.

13–14 yoshli kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatish amallari to'g'risida yanada chuqurroq tasavvur hosil qilish uchun ularda tasavvur qila olish, o'z-o'zini nazorat qilish va harakatlarni o'ylab amalga oshirish qobiliyatlarini rivojlantirish lozim. Nazariy tayyorgarlik sohasida so'z bilan va ko'rgazmali usullardan foydalaniladi. Ular, o'z navbatida, turli uslubiy amallar: a) sport adabiyotlarini o'rganish; b) ma'ruzalar, seminarlar, suhbatlar; v) texnika bo'yicha kino, fotomateriallarni tahlil qilish; g) musobaqalarni maxsus kuzatish va tahlil qilish; d) o'zining xususiy texnik tayyorgarlik va musobaqalarda ishtiroki tajribasini tahlil qilish; e) shart-sharoitlar va musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlarini hamda hakamlar xususiyatlarini o'rganish orqali bajariladi. Sport adabiyotlarini o'rganish. Texnika bilan tanishish, odatda, sport adabiyotlarini o'rganishdan boshlanadi. Musobaqalarda qatnashish niyatida bo'lgan har bir kurashchi tanlangan sport turi texnikasini ham, o'z asosiy raqiblari texnik imkoniyatlarini ham har tomonlama batafsil bilishi kerak. Kurashchi mahorati (malakasi) qanchalik yuqori bo'lsa, sport 16 texnikasi sohasidagi unga qo'yiladigan talablar ham shunchalik yuqori bo'lishi kerak. Mumkin bo'lgan barcha adabiyotlarni o'rganib chiqish texnika asoslarini nazariy o'rganish va texnik tayyorgarlikning eng asosiy va muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Texnika bo'yicha asosiy bilimlarni o'zlashtirishga kurashchi ma'lum tizimli tartibda darsliklarni, monografiyalarni, qo'llanmalarni, ilmiy uslubiy maqolalarni o'rganish orqali erishadi. Texnikani chuqur tushunmay turib uni ongli ravishda takomillashtirish to'g'risida gapirish ham mumkin emas. Sport sohasiga oid gazeta va jurnallardan bo'lg'uvchi raqiblar xarakteristikalarini (musobaqalarda ko'rsatgan texnik natijalari, jismoniy rivojlanish ma'lumotlari, texnika bo'yicha turli nazorat mashqlarini bajarish natijalari; eng yaxshi ko'rgan texnik usullari va ularni qo'llash shart-sharoitlari; psixologik jixatdan turg'unligi va boshqalar) to'g'risida juda ko'pgina foydali ma'lumotlarni olish mumkin. Namordik tajriba sinovlar jami 28 nafar shulardan 14 nafari tajriba guruhida 14 nafari nazorat guruhida 13–14 yoshli kurashchilar jalb qilingan tajriba boshida quyidagi natijalar aniqlandi. Texnik harakatlarni bajarish

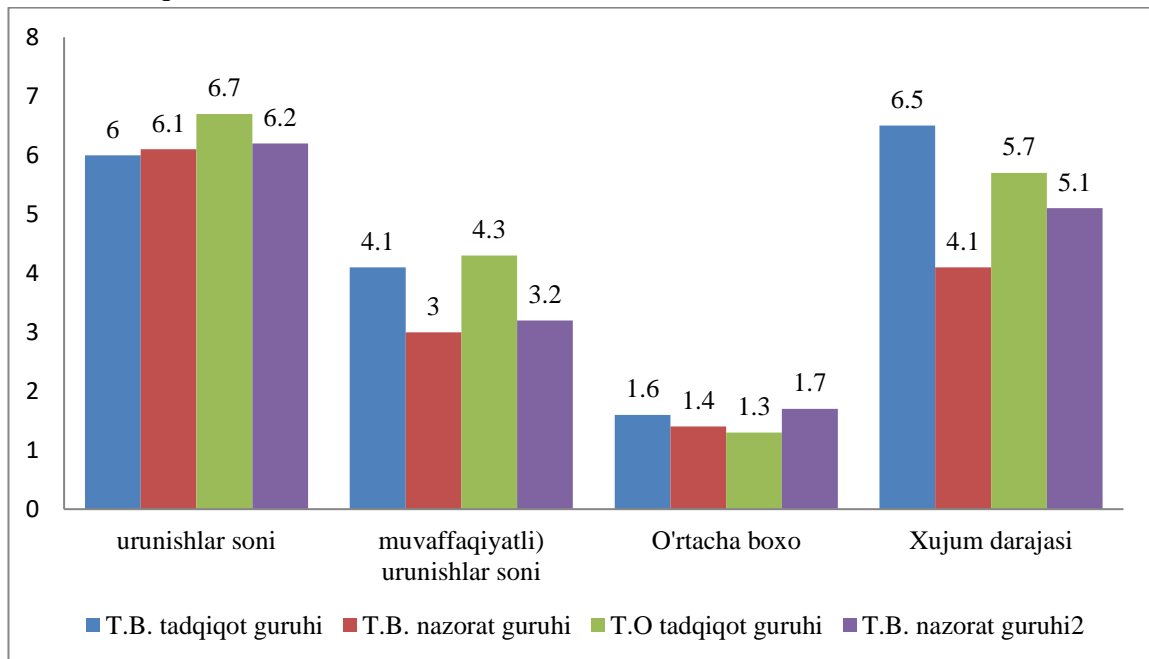
uchun urinishlar soni tajriba guruhida 6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 6,1 tashkil qildi. texnik harakatlarni bajarish uchun baholangan (muvaqqiyatli) urinishlar soni tajriba guruhida 4,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 3 tashkil qildi, tajriba guruhida 0,6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,5 tashkil qildi, texnik harakatlar uchun o'rtacha baho tajriba guruhida 1,6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 1,4 tashkil qildi, hujum darajasi tajriba guruhida 6,5 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 4,1 tashkil qildi, Muvaffaqiyatli hujum oralig'i tajriba guruhida 1,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,6 tashkil qildi, Raqibning baholangan hujumlar soni tajriba guruhida 4,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 3 tashkil qildi, Raqib hujumlarining umumiy soni tajriba guruhida 6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 6,1 tashkil qildi, Yutqazilgan ballar yig'indisi tajriba guruhida 4,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 6,5 tashkil qildi, Himoyaning ishonchligi tajriba guruhida 0,6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,5 tashkil qildi, Yutqazilgan ballarning o'rtacha bahosi tajriba guruhida 1,4 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 1,6 tashkil qildi, Himoya darajasi tajriba guruhida 1,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,6 tashkil qildi, Hujum darajasi tajriba guruhida 0,2 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,1 tashkil qildi.

**1-jadval. 13–14 yoshli kurashchilarni texnik harakatlarini ko'rsatkichlari**

№	13–14 yoshli kurashchilarning texnik ko'rsatkichlari	Belgilari	Koeffitsiyent			
			Tadqiqot boshida		Tadqiqot ohirida	
			Tg	Ng	Tg	Ng
1	Texnik harakatlarni bajarish uchun urinishlar soni	M	6	6,1	6,7	6,2
2	Texnik harakatlarni bajarish uchun baholangan (muvaqqiyatli) urinishlar soni	N	4,1	3	4,3	3,2
3	Hujumning ishonchligi	Ha	0,6	0,5	0,6	0,5
4	Texnik harakatlar uchun o'rtacha baho	A	1,6	1,4	1,3	1,6
5	Hujum darajasi	Ha	6,5	4,1	5,7	5,1
6	Muvaffaqiyatli hujum oralig'i	Ha	1,1	0,6	0,9	0,8
10	Raqibning baholangan hujumlar soni	N	4,1	3	4,3	3,2
11	Raqib hujumlarining umumiy soni	N1	6	6,1	6,2	6,7
12	Yutqazilgan ballar yig'indisi	L	4,1	6,5	5,1	5,7
13	Himoyaning ishonchligi	H3	0,6	0,5	0,6	0,5
14	Yutqazilgan ballarning o'rtacha bahosi	Cpr	1,4	1,6	1,6	1,3
15	Himoya darajasi	KZ	1,1	0,6	0,9	0,8
16	Hujum darajasi	R1	0,2	0,1	0,02	0,01

13–14 yoshli erkin angan shaxar yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida olib bkurashchilarni musobaqa faoliyati texnik-taktik ko'rsatkichlari aniqlashda Namordik tajriba sinovlar jami 28 nafar, shulardan 14 nafari tajriba guruhida, 14 nafari nazorat guruhida 13–14 yoshli kurashchilar jalb qilingan tajriba oxirida quydagi natijalar aniqlandi Texnik harakatlarni bajarish uchun urinishlar soni tajriba guruhida 6,7 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 6,2 tashkil qildi. texnik harakatlarni bajarish uchun baholangan (muvaqqiyatli) urinishlar

soni tajriba guruhida 4,3tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 3,2 tashkil qildi, tajriba guruhida 0,6 tani tashkil qildi.



**1-rasm. Tajriba va nazorat kurashchilar guruhlarining pedagogik tajriba oxirida texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik farqini ifodalovchi diagramma**

Nazorat guruhida esa 0,5 tashkil qildi, техник харакатлар учун ўртача баҳо tajriba guruhida 1,3 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 1,6 tashkil qildi, Хужум даражаси tajriba guruhida 5,7 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 5,1 tashkil qildi, muvaffaqiyatli hujum oralig'i tajriba guruhida 0,9 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,8 tashkil qildi, raqibning baholangan hujumlar soni tajriba guruhida 4,3 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 3,2 tashkil qildi, raqib hujumlarining umumiy soni tajriba guruhida 6,2 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 6,7 tashkil qildi, yutqazilgan ballar yig'indisi tajriba guruhida 5,1 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 5,7 tashkil qildi, himoyaning ishonchliligi tajriba guruhida 0,6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,5 tashkil qildi, yutqazilgan ballarning o'rtacha bahosi tajriba guruhida 1,6 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 1,3 tashkil qildi, himoya darajasi tajriba guruhida 0,9 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,8 tashkil qildi, hujum darajasi tajriba guruhida 0,02 tani tashkil qildi nazorat guruhida esa 0,01 tashkil qildi.

### XULOSA

Xulosa ilmiy hamda uslubiy adabiyotlar tahlillari shuni ko'rsatdiki, oxirgi yillarda malakali kurashchilar maxsus tayyorgarlik aniq bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish muhiim tizimlarini takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish natijasida kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini o'stirish, kurashchilar maxsus tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish kurashchilar organizmiga harakat mexanizmining ta'sir samaradorligini oshirish, turli yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlar ta'siri tavsifi va ularning qo'shimcha mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilishi, mikrosikllarda mashg'ulotlarni ratsional almashlab o'tkazishga oid quyidagi qonuniyatlar va uslublar aniqlandi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 04 noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish" chora-tadbirlari to'g'risida PQ-4881-son qarori/WWW. Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish" chora-tadbirlari to'g'risida pf-5924-son farmoni/WWW. Lex.uz.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish" chora-tadbirlari to'g'risida pf-5924-son farmoni/WWW. Lex.uz.
4. Kerimov F. A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan xarakatli o'yinlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.
5. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Darslik). T., 2014 y.-297 b.
6. Tajibaev S.S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.
7. Tastanov N.A. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatiga bog'liq tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. / "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plami. T., 2015, II qism, B. 276-277.
8. To'yshiyev T.S. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish. Ch.: 2024. ...diss, B. 142.