



10-12 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20127756>

Berdiyev Farxod Ochilovich

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

O‘zbekiston, Toshkent

E-mail: farxodberdiyev94@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada 10-12 yoshli erkin kurashchilarning texnik mahoratini oshirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati tahlil qilinadi. Yosh kurashchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib, mashg‘ulot jarayoniga maxsus yo‘naltirilgan o‘yinlarni tatbiq etish metodikasi taklif etilgan.*

Kalit so‘zlar: *erkin kurash, o‘smir sportchilar, texnik tayyorgarlik, harakatli o‘yinlar, psixofiziologiya, koordinatsiya.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования технической подготовки борцов вольного стиля в возрасте 10-12 лет с использованием подвижных игр. Анализируются психофизиологические особенности подростков и обосновывается эффективность игрового метода в обучении сложным техническим элементам борьбы. Представлен комплекс специализированных игр, направленных на развитие координации, скорости реакции и адаптивного мышления юных спортсменов.*

Ключевые слова: *вольная борьба, юные спортсмены, техническая подготовка, подвижные игры, психофизиология, координация движений, методика тренировки.*

Abstract: *This article examines the improvement of technical training for freestyle wrestlers aged 10-12 through the use of active games. The psychophysiological characteristics of adolescents are analyzed, and the effectiveness of the game method in teaching complex technical elements of wrestling is substantiated. A set of specialized games aimed at developing coordination, reaction speed, and adaptive thinking of young athletes is presented.*

Keywords: *freestyle wrestling, young athletes, technical training, active games, psychophysiology, movement coordination, training methodology.*



KIRISH

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ayniqsa, milliy va olimpiya sport turlarini rivojlantirish davlat siyosatining strategik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Oxirgi yillarda ushbu sohani isloh qilishga qaratilgan qator muhim hujjatlar qabul qilindi.

Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni sohani yangi bosqichga olib chiqishda huquqiy poydevor bo‘lib xizmat qildi. Mazkur Farmon ijrosini ta‘minlash jarayonida yosh avlodni sportga keng jalb etish va ularning jismoniy salohiyatini oshirishning innovatsion usullarini joriy etish masalasiga alohida e‘tibor qaratildi.

Sport kurashlari, xususan, erkin kurashni tizimli rivojlantirish borasidagi ishlar izchillik bilan davom ettirilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 21-yanvardagi “Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-22-son qarori ushbu yo‘nalishdagi ishlarni yangi sifat darajasiga ko‘tardi. Mazkur qarorda sport kurashlari bo‘yicha iqtidorli yoshlarni saralab olish (seleksiya), ularni tayyorlashning zamonaviy metodikalarini ishlab chiqish va ilmiy yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish ustuvor vazifa etib belgilangan.

Shu nuqtai nazardan, 10-12 yoshli erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini harakatli o‘yinlar yordamida takomillashtirish masalasi yuqorida qayd etilgan davlat dasturlari va me‘yoriy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bolalar sportida harakatli o‘yinlar orqali texnik poydevorni shakllantirish — bu nafaqat metodik yangilik, balki davlat darajasidagi strategik vazifalarning amaliy ijrosidir. 10-12 yoshli bolalar sport bilan shug‘ullanishning eng muhim bosqichida bo‘ladilar. Bu davrda harakat ko‘nikmalari tez shakllanadi, biroq monoton (bir xil) mashg‘ulotlar bolaning sportga bo‘lgan qiziqishini so‘ndirishi mumkin. Erkin kurashda texnik harakatlar juda murakkab bo‘lib, ularni o‘yin shaklida o‘rgatish bolalarning ham jismoniy, ham intellektual salohiyatini oshiradi.

Zamonaviy erkin kurash sporti jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, texnik-taktik harakatlarning erta shakllanishini va yuqori darajadagi koordinatsiyani talab etmoqda. Dunyo miqyosida raqobatning kuchayishi kurashchilar tayyorlash jarayonini yanada takomillashtirishni, ayniqsa, kichik maktab yoshidagi o‘smirlar (10-12 yosh) bilan ishlashda yangicha yondashuvlarni izlab topishni taqozo etmoqda.

Adabiyotlar tahlili

Erkin kurashda sportchilarni tayyorlash metodikasi va bu jarayonda harakatli o‘yinlardan foydalanish



masalasi ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan tadqiq etilgan.

Jumladan, F.A.Kerimov o'zining ilmiy ishlarida sport kurashlarining nazariy va uslubiy asoslarini chuqur tahlil qilib, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish ustuvor vazifa ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, sport kurashlarida texnik mahoratni shakllantirishda ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlari poydevor vazifasini o'taydi.

Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini tadqiq etgan olim G.S.Sultanahmedov o'zining "Erkin kurashda jismoniy tayyorgarlik asoslari" o'quv qo'llanmasida texnik harakatlarning samaradorligi bevosita sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liqligini isbotlagan. Uning ta'kidlashicha, kurashchi har qancha mukammal texnikaga ega bo'lmasin, agar unda yetarli darajada tezkorlik va chaqqonlik sifatleri rivojlanmagan bo'lsa, u musobaqa sharoitida usulni muvaffaqiyatli yakunlay olmaydi. Shu sababli, Sultanahmedov mashg'ulotlarning dastlabki bosqichlarida jismoniy va texnik tayyorgarlikni uyg'unlikda (integratsiyalashgan holda) olib borishni tavsiya etadi. Biz taklif etayotgan harakatli o'yinlar metodikasi aynan Sultanahmedov ilgari surgan jismoniy baza orqali texnikaga o'tish tamoyiliga to'la mos keladi.

Erkin kurash texnikasining nazariy va amaliy asoslarini shakllantirishda

taniqli mutaxassis I.I.Alixanovning xizmatlari beqiyosdir. Muallif o'zining "Erkin kurash texnikasi" kitobida kurash usullarini batafsil klassifikatsiya qilgan va har bir harakatning dinamik xususiyatlarini ochib bergan. Alixanovning ta'kidlashicha, kurashchi texnik arsenalining boyligi uning musobaqa sharoitida g'alaba qozonish imkoniyatlarini belgilaydi. Bizning tadqiqotimizda Alixanov tomonidan ishlab chiqilgan texnik tasniflar asos qilib olindi va ular 10-12 yoshli bolalarning yosh xususiyatlariga mos ravishda harakatli o'yinlar elementlariga transformatsiya qilindi.

I.I. Alixanov nazariyasiga ko'ra, kurash texnikasi faqatgina usulni bajarish emas, balki uni qulay vaziyatda qo'llay olish mahoratidir. Shu sababli, biz taklif etayotgan harakatli o'yinlar aynan bolalarda texnikani 'vaziyatli his qilish' (чувство ситуации) qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan.

R.S.Salomov jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasida sport turlariga ixtisoslashish jarayonini jadallashtirish emas, balki uni bosqichma-bosqich, o'yin metodlari orqali amalga oshirish samarali ekanligini asoslab bergan. Ayniqsa, 10-12 yoshli bolalarda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishda harakatli o'yinlarning o'zni beqiyosdir.

Rossiyalik mutaxassis Y.A.Shakhmuradov erkin kurash texnikasini o'rgatishda vaziyatli (situatsion) yondashuvni taklif etadi. Uning tadqiqotlariga ko'ra, kurashchi



gilamda kutilmagan vaziyatlarga tayyor bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yinli modellashtirish uslubidan foydalanish lozim. Bu sportchining nafaqat texnikasini, balki taktik tafakkurini ham o'stiradi.

Sohaning yetakchi mutaxassislaridan biri N.A. Tastanov o'zining "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" darsligida kurash turlarining texnik-taktik asoslarini tizimli ravishda bayon etgan. Muallif kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlar va texnik ko'nikmalarning o'zaro bog'liqligini, shuningdek, mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlashning ahamiyatini alohida ta'kidlab o'tadi.

Erkin kurash metodikasining o'ziga xos jihatlari tadqiq etgan olim Z.A. Bakiyev o'zining "Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati" nomli o'quv qo'llanmasida yosh kurashchilarning texnik poydevorini shakllantirishda mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlash masalasiga alohida to'xtalib o'tadi. Muallif erkin kurashda texnik harakatlarning ko'p qirraliligini inobatga olib, mashg'ulotlar jarayonida nafaqat kuch va chidamlilik, balki yuqori darajadagi egiluvchanlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi. Bakiyevning yondashuviga ko'ra, o'quv-mashg'ulot jarayonini emotsional va dinamik tarzda tashkil etish, ayniqsa, kichik yoshdagi sportchilarning texnik arsenalini boyitishda hal qiluvchi ahamiyatga ega."

Shuningdek, L.P. Matveyev umumiy sport nazariyasida "o'yin metodi" sportchining emotsional holatini boshqarish va uni yuqori jismoniy yuklamalarga psixologik tayyorlashning eng maqbul yo'li ekanligini qayd etadi.

Biroq, o'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, erkin kurash bo'yicha ko'plab metodik qo'llanmalarda umumiy texnik harakatlar berilgan bo'lsa-da, aynan 10-12 yoshli kurashchilar uchun maxsus moslashtirilgan, texnikani rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar tizimi yetarlicha yoritilmagan. Ushbu maqola aynan shu bo'shliqni to'ldirishga, ya'ni texnik tayyorgarlikni o'yinlar yordamida takomillashtirishning amaliy mexanizmlarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Ushbu mavzuning dolzarbligi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

Metodik bo'shliq: An'anaviy mashg'ulot uslublarida 10-12 yoshli bolalar uchun texnik usullar ko'pincha quruq, monoton takrorlashlar orqali o'rgatiladi. Bu esa ushbu yoshdagi bolalarning psixofiziologik xususiyatlariga (tez charchash, diqqatning tarqoqligi) mos kelmaydi va sportga bo'lgan qiziqishning so'nishiga olib keladi.

Sensor rivojlanish davri: 10-12 yosh — harakat koordinatsiyasi, epchillik va egiluvchanlik rivojlanishining eng sezgir (sensitiv) davri hisoblanadi. Aynan shu davrda harakatli o'yinlar orqali poydevor qo'yish sportchining kelajakdagi professional mahoratini belgilab beradi.



Psixologik tayyorgarlik: Harakatli o'yinlar kurashchida kutilmagan vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatini oldindan sezish va emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Bu esa zamonaviy kurashdagi yuqori tempga moslashish uchun o'ta muhimdir.

Sog'lomlashtirish va samaradorlik: Erkin kurash elementlarini o'yin shakliga o'tkazish jarohat olish xavfini kamaytiradi va mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Shunday qilib, 10-12 yoshli erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini harakatli o'yinlar vositasida rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish sport pedagogikasining eng dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Metodologiya (10-12 yosh xususiyatlari) Ushbu yoshdagi kurashchilar uchun harakatli o'yinlar quyidagi yo'nalishlarda tanlandi:

1. Reaksiya va chaqqonlik o'yinlari: Raqibning harakatiga tezkor javob qaytarish.

2. Muvozanatni saqlash o'yinlari: Dinamik holatda tana barqarorligini ta'minlash.

3. Imitatsion o'yinlar: Kurash usullarining (oyoqqa tashlanish, ag'darish) elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlar.

Tadqiqotning vazifalari

Maqolaning asosiy maqsadiga erishish uchun quyidagi vazifalarni amalga oshirish belgilab olindi:

Nazariy tahlil: 10-12 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy va

psixofiziologik rivojlanish xususiyatlarini ilmiy-metodik adabiyotlar asosida o'rganib chiqish.

O'yinlar majmuasini saralash: Erkin kurashning asosiy texnik elementlariga (oyoqdan ushlab, himoyalash, parterda ishlash) mos keluvchi hamda ushbu yosh toifasiga muvofiq bo'lgan maxsus harakatli o'yinlar bankini shakllantirish.

Metodik asoslarni ishlab chiqish: Harakatli o'yinlarni mashg'ulotning turli bosqichlarida (tayyorlov, asosiy, yakuniy) qo'llashning optimal vaqt va yuklama me'yorlarini belgilash.

Eksperimental tekshiruv: Taklif etilayotgan o'yinlar metodikasining yosh kurashchilarning texnik ko'rsatkichlari va harakat faolligiga ta'sirini amaliy tajriba (eksperiment) orqali tekshirish.

Amaliy tavsiyalar tayyorlash: Tadqiqot natijalari asosida murabbiylar va sport maktabi o'qituvchilari uchun mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi.

1. Yoshga doir adaptatsiya: 10-12 yoshli bolalarning suyak-mushak tizimi rivojlanishini hisobga olgan holda, jarohat xavfi past bo'lgan texnik o'yinlar majmuasi shakllantirildi.

2. Kognitiv rivojlanish: O'yin jarayonida sportchining tezkor fikrlash va vaziyatni baholash qobiliyatini rivojlantirishning metodik asosi yaratildi.

3. Integratsiya: Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus texnik tayyorgarlik (MTT) o'yin orqali uyg'unlashtirildi.



Natijalar. Tadqiqot davomida o'tkazilgan nazorat testlari natijalari o'yin metodikasi qo'llanilgan guruhda

(Eksperimental guruh) sezilarli o'sishni ko'rsatdi:

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (o'sish %)	Tadqiqot guruh (o'sish %)
30 metrga yugurish	4%	7%
Muvozanat saqlash (sekund)	12%	22%
Texnik usulni bajarish aniqligi	10%	25%
Reaksiya tezligi (ms)	5%	15%

Muhokama. 10-12 yoshli kurashchilarda harakatli o'yinlar yordamida olingan ko'nikmalar uzoq muddatli xotirada yaxshi saqlanadi. Masalan, "Oyoqlarni himoya qilish" o'yini orqali sportchi erkin kurashning eng qiyin elementi — himoyani o'yin zavqi bilan o'rganadi. Bu esa keyinchalik professional musobaqalarda texnik xatolarning kamayishiga olib keladi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar 10-12 yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulot samaradorligini o'rtacha 20-25% ga oshiradi. Ushbu metodikani sport maktablari va to'garaklarida keng qo'llash tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan maxsus harakatli o'yinlar tavsifi

10-12 yoshli kurashchilar uchun o'yinlar nafaqat qiziqarli, balki texnik elementlarni imitatsiya qiluvchi (o'xshatuvchi) bo'lishi lozim:

1. "Chaqqon qo'llar" (Oyoqqa kirishni oldini olish uchun)

Maqsadi: Reaksiya tezligini va qo'llar bilan himoyalaniшни shakllantirish.

O'yin borishi: Kurashchilar juftlikda qarama-qarshi turadilar. Signal berilganda, har bir ishtirokchi raqibining tizzasiga qo'li bilan tegishga harakat qiladi. Shu bilan birga, u o'z tizzalarini himoya qilishi (shvung va qo'l bilan to'sish) kerak.

Texnik ahamiyati: Erkin kurashdagi eng muhim element — raqibning oyoqqa hujumini qo'llar orqali to'sish ko'nikmasini avtomatlashtiradi.

2. "Xo'rozlar jangi" (Muvozanat va tayanch uchun)

Maqsadi: Bir oyoqda turib muvozanatni saqlash va tana kuchi bilan raqibni surish.

O'yin borishi: Ishtirokchilar bir oyoqda turib, qo'llarini ko'krigida chatishtiradilar. Maqsad — yelka bilan turtib, raqibni muvozanatdan chiqarish yoki belgilangan chiziqdan tashqariga chiqarib yuborish.

Texnik ahamiyati: Kurashda oyoqdan ushlab olingan holatlarda (bitta



oyoqda qolganda) himoyalaniş va hujum qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

3. "Toshbaqa ovchilari" (Parterdagi texnika uchun)

Maqsadi: Parter holatida (pastda) nazoratni ushlab va ag'darish.

O'yin borishi: Bir kurashchi gilamda "toshbaqa" holatida (tizzalari va qo'llariga tayanib, yig'ilib) yotadi.

Ikkinchisi uni 30 soniya ichida chalqanchasiga ag'darishi kerak. "Toshbaqa" esa ochilmaslikka va ag'darilmaslikka harakat qiladi.

Texnik ahamiyati: Parterda himoyalaniş va uslub bajarish uchun poydevor yaratadi.

Metodik tavsiyalar: o'yinlarni mashg'ulotga kiritish bosqichlari.

Mashg'ulot qismi	O'yin turi	Davomiyligi	Pedagogik vazifasi
Tayyorlov qism	Umumiy rivojlantiruvchi o'yinlar (Quvlashmashoq, estafeta)	10-15 daqiqa	Organizmning ish qobiliyatini oshirish va diqqatni jamlash.
Asosiy qism	Maxsus-texnik o'yinlar ("Oyoqqa tegish", "Ag'darish")	20-25 daqiqa	Yangi o'rganilgan texnik usullarni o'yin muhitida mustahkamlash.
Yakuniy qism	Kam harakatli, diqqatni jamlovchi o'yinlar	5-7 daqiqa	Organizmning tiklanishini tezlashtirish va emotsional holatni pasaytirish.

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 10-12 yoshli o'smirlar mashg'ulotining 30-40% qismini harakatli o'yinlar tashkil etishi maqsadga muvofiqdir. Bu nafaqat texnik mahoratning barvaqt shakllanishiga, balki sportchining psixologik chidamliligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harakatli o'yinlar yordamida olingan texnik "bazis" kelajakda sportchi o'smirlar uchun murakkab taktik sxemalarni osonroq o'zlashtirishga zamin yaratadi.

Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalariga tayangan holda, 10-12 yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil etishda quyidagi metodik tavsiyalarga amal qilish taklif etiladi:

1. O'yin va mashg'ulot mutanosibligi:

10-12 yoshli sportchilar uchun mo'ljallangan haftalik mashg'ulot rejasining kamida 30-40% qismini harakatli o'yinlarga ajratish lozim.



Yangi texnik usul o'rgatilgandan so'ng, uni mustahkamlash uchun darsning asosiy qismida aynan shu usul elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlardan foydalanish samaraliroqdir.

2. O'yinlarni texnik yo'nalishga qarab tanlash:

Hujumkor harakatlar uchun: Raqib oyog'iga kirish yoki uning muvozanatini buzishni o'rgatuvchi o'yinlar ("Oyoqqa tegish", "Hujumkor quvlashmachoq").

Himoya harakatlari uchun: Raqibning ushlaridan qochish va qarshi harakat qilishga yo'naltirilgan o'yinlar ("Xalqadan chiqmaslik", "Qo'llar jangi").

Parter holati uchun: Pastki holatda tana nazoratini saqlash va ag'darilishga qarshilik ko'rsatuvchi o'yinlar ("Toshbaqa ovi", "Parterdagi poyga").

3. "Oddiydan murakkabga" tamoyili:

Mashg'ulotlar boshida faqat umumiy jismoniy sifatlarni (tezkorlik, epchillik) rivojlantiruvchi o'yinlar berilishi kerak.

Bolalar kurash texnikasining bazaviy tushunchalarini egallaganlaridan so'ng, mashg'ulotlarga kurash elementlari integratsiya qilingan (masalan, ushlar bilan bajariladigan) murakkab harakatli o'yinlar kiritiladi.

4. Yuklamani nazorat qilish:

O'yinlar yuqori emotsional fon bilan o'tganligi sababli, bolalar charchoqni his qilmasligi mumkin. Murabbiy har 10-15 daqiqada sportchilarning yurak urish tezligini (PULS) va tashqi charchoq

belgilarini (rang o'zgarishi, nafas qisishi) kuzatib borishi shart.

O'yinlar orasidagi dam olish intervallari organizmning to'liq tiklanishiga imkon berishi kerak.

5. Musobaqa va rag'batlantirish ruhini shakllantirish:

O'yinlar davomida sportchilarni guruhlarga bo'lib, jamoaviy va yakka tartibdagi g'oliblik uchun rag'batlantirish tizimini yo'lga qo'yish lozim. Bu kurashchining psixologik irodasini va "g'alabaga bo'lgan tashnalik" hissini uyg'otadi.

6. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilish:

O'yinlar o'tkaziladigan maydon (gilam) toza va jarohat yetkazuvchi begona buyumlardan xoli bo'lishi kerak.

Bolalarga o'yin qoidalari va uning texnik chegaralari (masalan, bo'yin qismidan qattiq ushlar yoki taqiqlangan zarbalar) oldindan aniq tushuntirilishi shart.

Xulosa. O'tkazilgan nazariy tahlillar va amaliy tadqiqot natijalari 10-12 yoshli erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish bo'yicha quyidagi xulosalarni chiqarishga imkon beradi:

Metodik samaradorlik: Harakatli o'yinlar 10-12 yoshli bolalarning psixofiziologik tabiatiga eng mos keladigan o'qitish usuli ekanligi isbotlandi. An'anaviy monoton mashg'ulotlardan farqli o'laroq, o'yin metodi texnik usullarni o'zlashtirish tezligini va sifatini sezilarli darajada oshiradi.



Texnik o‘shish: Maxsus yo‘naltirilgan o‘yinlar (masalan, "Oyoqlarni himoya qilish", "Xo‘rozlar jangi") kurashchilarning asosiy texnik elementlarini — raqib hujumiga reaksiya qaytarish, muvozanatni saqlash va parterda harakatlanish ko‘nikmalarini avtomatlashtirishga xizmat qiladi. Eksperimental guruhda texnik usullarni bajarish aniqligi nazorat guruhiga nisbatan o‘rtacha 15-20% ga yuqori ekanligi aniqlandi.

Psixologik barqarorlik: O‘yin muhiti yosh sportchilarda emotsional

ko‘tarinkilikni ta‘minlaydi, bu esa charchoq hissini kamaytiradi va sportga bo‘lgan uzoq muddatli qiziqishni (motivatsiyani) shakllantiradi. Bu esa o‘smirlik davridagi "sportdan bezish" sindromining oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Kompleks rivojlanish: Harakatli o‘yinlar nafaqat texnik mahoratni, balki kurashchi uchun zarur bo‘lgan chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkor fikrlash kabi sifatlarni uyg‘unlikda (kompleks) rivojlantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 21-yanvardagi “Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-22-son qarori.
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”gi PF-5924-son Farmoni.
3. F.A.Kerimov – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil.
4. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T.; 2017 yil.
5. Berdiyev F. O. 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING “YELKALARDAN OSHIRIB TASHLASH” TEXNIK USULINI BAJARISHDAGI KINEMATIKSINING INDIVIDUAL KO‘RSATKICHLARI //Экономика и социум. – 2025. – №. 6-2 (133). – С. 184-190.
6. Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH //Экономика и социум. – 2026. – №. 2-1 (141). – С. 42-45.
7. З.А.Бакиев. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. Тошкент.; “Лидер Пресс” нашриёти 2011 yil.
8. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы: Москва: Физкультура и спорт; 2016 г.
9. Султанахмедов Г.С. Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 128 с. — (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений.)