

Date: 9th February-2026

O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA SHUG'ULLANUVCHI 14–15 YOSHLI KURASHCHILARNING HARAKAT TAYYORLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Erimbetova Sevara Tilegenovna

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada 14–15 yoshli kurashchilarning harakat tayyorligini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan metodik yondashuv ishlab chiqilgan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning jismoniy sifatleri, koordinatsion harakatlari hamda maxsus texnik tayyorgarligini oshirishga xizmat qiluvchi mashg'ulot tizimi sinovdan o'tkazildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, kompleks mashqlar va yoshga mos yuklama taqsimoti kurashchilarning tezkorlik, kuch va muvozanat ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Taklif etilgan metodika o'quv mashg'ulot guruhlarida samarali qo'llanishi mumkin.

Kalit so'zlar: kurash, yosh sportchilar, harakat tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, metodika, o'quv mashg'uloti, sport pedagogikasi.

Kirish

So'nggi yillarda yoshlar o'rtasida milliy kurash va sport kurashi turlariga qiziqish ortib bormoqda. Ayniqsa, 14–15 yosh davri sportchilar uchun jismoniy rivojlanishning muhim bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, epchillik va kuch kabi jismoniy sifatlar faol shakllanadi. Xalqaro sport pedagogikasi tadqiqotlarida yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayoni individual rivojlanish xususiyatlariga moslashtirilgan metodika asosida tashkil etilishi zarurligi ta'kidlanadi.

Kurash sport turida muvaffaqiyatga erishish nafaqat texnik usullarni egallash, balki yuqori darajadagi harakat tayyorgarligiga ham bog'liq. Shu sababli o'quv mashg'ulot guruhlarida yosh kurashchilarning harakat faoliyatini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Maqsad: 14–15 yoshli kurashchilarning harakat tayyorligini rivojlantirishga qaratilgan samarali metodikani ishlab chiqish va amaliyotda sinab ko'rish.

Vazifalar:

- yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini aniqlash;
- maxsus harakat mashqlaridan iborat o'quv mashg'ulot tizimini ishlab chiqish;
- tajriba-sinov orqali metodikaning samaradorligini baholash;
- natijalarni statistik tahlil qilish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:



Date: 9th February-2026

1. **Pedagogik kuzatish** – mashg‘ulot jarayonida sportchilarning harakat faolligini tahlil qilish.

2. **Nazorat testlari** – tezkorlik, kuch va koordinatsiya ko‘rsatkichlarini aniqlash (30 metr yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, muvozanat testi).

3. **Tajriba-sinov metodi** – ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llash.

4. **Statistik tahlil** – o‘rtacha ko‘rsatkichlar va foizli o‘zgarishlarni hisoblash.

Xalqaro sport ilmiy tadqiqotlarida yosh sportchilar bilan ishlashda test sinovlari va pedagogik kuzatuv metodlarining integratsiyasi eng samarali yondashuv sifatida ko‘rsatilgan.

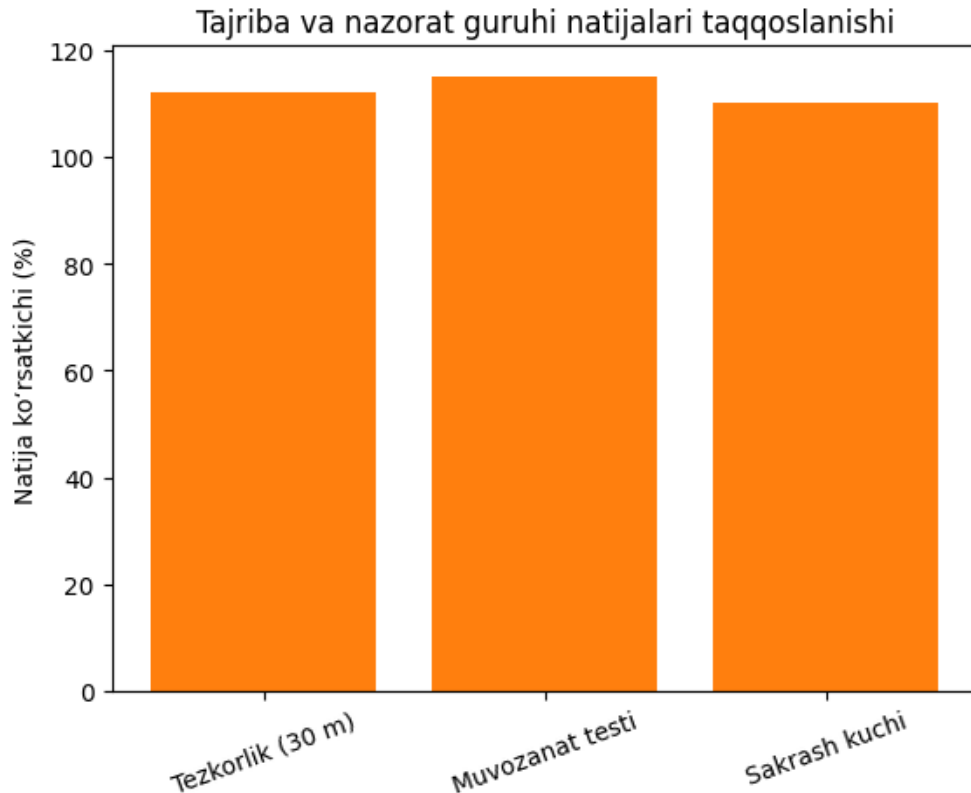
Tadqiqotning tashkil etilishi

Tadqiqot o‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14–15 yoshli kurashchilar ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo‘lindi:

- nazorat guruhi – an‘anaviy mashg‘ulot dasturi;
- tajriba guruhi – takomillashtirilgan harakat tayyorgarligi metodikasi.

Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta, har biri 90 daqiqadan tashkil etildi. Dastur quyidagi bloklardan iborat bo‘ldi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- koordinatsion mashqlar;
- maxsus kurash harakatlari;
- tiklanish mashqlari



Tajriba va nazorat guruhlari natijalari taqqoslanganda, takomillashtirilgan harakat tayyorgarligi metodikasi qo‘llanilgan tajriba guruhida tezkorlik, muvozanat va sakrash kuchi ko‘rsatkichlari yuqori natija bergani kuzatildi. Grafik ma‘lumotlar yosh

Date: 9th February-2026

kurashchilarda koordinatsion mashqlar va maxsus yuklama taqsimotining samaradorligini tasdiqlaydi.

1. Tezkorlikni rivojlantirish

Qisqa masofaga tez yugurish, yo'nalishni tez o'zgartirish mashqlari va reaksiya tezligini oshiruvchi o'yin elementlari qo'llanildi. Bu mashqlar kurashchining qarshi hujumga tez javob berish qobiliyatini kuchaytiradi.

2. Kuch va chidamlilikni oshirish

Tana og'irligi bilan bajariladigan mashqlar (squat, plank, sakrashlar) hamda juftlikda bajariladigan qarshilik mashqlari dasturga kiritildi. Xalqaro sport metodikasiga ko'ra, ushbu yoshda ortiqcha yuklama berilmasdan, dinamik kuch mashqlari ustuvor hisoblanadi.

3. Koordinatsiya va muvozanat

Muvozanat taxtachalari, konuslar orasidan harakatlanish va tezkor kombinatsiyalar yosh kurashchilarning fazoviy fikrlashini rivojlantiradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, koordinatsion mashqlar texnik harakatlarni o'zlashtirish tezligini oshiradi.

4. Maxsus kurash harakatlari integratsiyasi

Harakat tayyorgarligi umumiy mashqlar bilan cheklanib qolmay, kurash texnikalari bilan uyg'unlashtirildi. Masalan, sakrashdan keyin usul bajarish yoki tez burilish mashqlaridan so'ng tutish texnikasini bajarish.

Natijalar va muhokama

Tajriba guruhi sportchilarida mashg'ulotlar yakunida quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

- tezkorlik ko'rsatkichi o'rtacha 12% ga yaxshilandi;
- muvozanat testi natijalari 15% ga oshdi;
- sakrash balandligi va umumiy kuch ko'rsatkichlari sezilarli o'sdi.

Natijalar xalqaro sport pedagogikasi tadqiqotlari bilan mos keladi, ya'ni yosh sportchilarda harakat tayyorgarligini kompleks rivojlantirish texnik tayyorgarlikni ham tezlashtiradi.

Xulosa

14–15 yoshli kurashchilarning harakat tayyorligini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan metodika o'quv mashg'ulot guruhlarida samarali natija berdi. Kompleks mashqlar, yoshga mos yuklama va koordinatsion faoliyatlarning integratsiyasi sportchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Mazkur metodika murabbiylar va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun amaliy qo'llanma sifatida tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Yosh sportchilar tayyorgarligi bo'yicha zamonaviy sport pedagogikasi manbalari.
2. Kurash sporti metodikasi va jismoniy tayyorgarlik asoslari.
3. Xalqaro sport fanlari jurnalida chop etilgan yosh sportchilar harakat rivoji tadqiqotlari.

