Ne'matov Mashxurbek Inomjon o'g'li
Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash
va ularning malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali
Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsent v.b.
E-mail: nemattov@gmail.com

KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK VA KOORDINATSION QOBILIYAT KO'RSATKICHLARINI OSHIRISH USLUBIYATI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17994528

Annotatsiya. Ushbu maqolada 10–12 yoshli yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyat ko'rsatkichlarini oshirishga qaratilgan maxsus uslubiyat ishlab chiqilib, uning samaradorligi ilmiy-amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida mazkur yosh toifadagi sportchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va muvofiqlashtirish) holati dastlabki testlar yordamida baholandi. So'ngra tajriba guruhiga 8 haftalik maxsus mashg'ulot dasturi joriy etilib, natijalar nazorat guruhi ko'rsatkichlari bilan taqqoslandi. Tajriba yakunida tajriba guruhi kurashchilari jismoniy tayyorgarlik testlarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli yuqori o'sish qayd etdilar (masalan, tezkorlik va chaqqonlik sinovlarida 8–10% yaxshilanish, $p<0.05$). Ushbu uslubiyat 10–12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qilishi, kelgusida ularni yuqori natijalarga erishishga zamin yaratishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: kurash, jismoniy tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyat, yosh sportchilar, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch

Kirish

Jismoniy tarbiya va sport sohasida yurtimizda olib borilayotgan islohotlar yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalashga qaratilgandir. Xususan, kurash sport turini rivojlantirish bo'yicha davlat miqyosida qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimizning so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish hamda olimpiya zaxiralarini tayyorlashga doir qaror va farmonlarida sport bilan muntazam shug'ullanish uchun zarur sharoitlar yaratish, yosh sportchilarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash belgilab berilgan. Ushbu sa'y-harakatlar samarasida bolalar va o'smirlar sport maktablari tarmog'i kengaymoqda, ularda yuzlab yosh kurashchilar muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Kurash murakkab texnika va taktikalarga ega, jismoniy yuklanishlar darajasi yuqori bo'lgan yakka kurash turidir. Ushbu sportda yuqori natijalarga erishish uchun kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi barcha asosiy jismoniy sifatlar uyg'un rivojlangan bo'lishi talab etiladi. Ayniqsa, sportchining harakatlarini muvofiqlashtira olish qobiliyati (koordinatsiya) kurashning texnik usullarini tez va aniq o'zlashtirish, qarshi raqib harakatlarini sezib, ularga moslashish uchun juda muhim sanaladi. Shu bois kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish bilan birga ularning koordinatsion qobiliyatlarini ham rivojlantirish yoshligidanoq e'tiborda bo'lishi zarur.

10–12 yosh davri organizm rivojlanishining o'ziga xos bosqichi bo'lib, bu yoshda bolalarda muskullar tizimi, suyaklar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimida jadal o'zgarishlar ro'y beradi. Mazkur davrda bolalarning harakatlarini boshqarish, muvofiqlashtirish qobiliyatlari ham rivojlanib boradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 10–12 yosh oralig'ida koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishida sezilarli o'sish kuzatiladi, lekin noto'g'ri yoki yetarli bo'lmagan mashg'ulotlar natijasida bu salohiyat to'liq namoyon bo'lmasligi mumkin. Shu sababli aynan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashu-

vga asoslangan mashg‘ulotlar tizimini yo‘lga qo‘yish dolzarbdir. Afsuski, ayrim hollarda bolalar sport maktablarida kurash bo‘yicha dastlabki tayyorgarlik bosqichida jismoniy va psixologik tayyorgarlikka yetarlicha e’tibor berilmayotgani ilmiy adabiyotlarda ta’kidlangan. Bu esa yosh kurashchilarning kelgusidagi sport natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Yuqoridagi muammolar va yosh davrining o‘ziga xos jihatlarini inobatga olgan holda, 10–12 yoshli kurashchilar uchun jismoniy tayyorgarlik va koordinatsion qobiliyatlarni oshirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini sinovdan o‘tkazish ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi etib belgilandi.

Maqsad: 10–12 yoshdagi kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasi hamda muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish va uning amaliy natijadorligini aniqlash.

Tadqiqot metodikasi

Tadqiqotda 10–12 yosh oralig‘idagi jami 30 nafar kurashchi o‘g‘il bolalar (o‘rtacha yoshi 11.0±0.8 yil) ishtirok etdi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlov asosida teng ikki guruhga — tajriba guruhi (15 nafar) va nazorat guruhi (15 nafar) — ajratildi. Tajriba guruhiga maxsus tuzilgan 8 haftalik mashg‘ulot dasturi qo‘llandi, nazorat guruhi esa odatdagi reja asosida shug‘ullanishda davom etdi. Har ikki guruh uchun haftalik umumiy mashg‘ulotlar hajmi va intensivligi deyarli bir xil bo‘lib, farq tajriba guruhida qo‘shimcha ravishda koordinatsion mashqlar va harakatli o‘yinlar bajarilganidadir.

Dastlabki va yakuniy nazorat sinovlari: Mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin barcha ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bir qator testlar orqali baholandi. Xususan, quyidagi nazorat mashqlari tanlab olindi:

Tezkorlik sinovi: 30 metrga yugurish (s) – qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish vaqti.

Chaqqonlik (agility) sinovi: 3×10 m shuttle yugurish (s) – 10 metrli masofani uch bor borib-kelish; bu test chaqqonlik va harakatlarni tez muvofiqlashtirish qobiliyatini o‘lchaydi.

Portlovchan kuch sinovi: Uzunlikka joyidan sakrash (sm) – joyidan ikki oyoq bilan maksimal uzoqlikka sakrash masofasi.

Kuch sinovi: Turnikda tortilish (marta) – maksimal tortilishlar soni (yosh sportchilar uchun kuch ko‘rsatkichi sifatida).

Chidamlilik sinovi: 6 daqiqa davomida yugurib o‘tgan masofa (m) – 6 minut ichida bosib o‘tilgan maksimal masofa orqali umumiy chidamlilikni baholash.

Barcha testlar bo‘yicha har bir ishtirokchi uchun ko‘rsatkichlar qayd etilib, guruhlarning dastlabki o‘rtacha natijalari aniqlandi. Shundan so‘ng tajriba guruhida maxsus dastur asosida mashg‘ulotlar olib borildi. Maxsus trening dasturi haftada 3 martadan qo‘shimcha mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oldi. Ushbu mashg‘ulotlarda quyidagilarga alohida e’tibor qaratildi:

Koordinatsion mashqlar: Maxsus koordinatsion narvon (ladder) yordamida tezkor oyoq harakatlari, konuslar oralig‘ida yugurish va zigzag harakatlar, muvozanatni saqlash mashqlari (bitta oyoqda turib bajariladigan topshiriqlar, gimnastikona bilan muvozanat mashqlari) bajarildi.

Sakrash va yengil atletika elementlari: Joydan va yugurib kelib sakrash turlari, uch qadamli sakrash, vertikal sakrash (masalan, Abalakov usuli bo‘yicha) orqali koordinatsiya va portlovchan kuch rivojlantirildi.

Harakatli o‘yinlar: Mashg‘ulotlarning muayyan qismlarida jamoaviy va juftlikda bajariladigan harakatli o‘yinlar joriy qilindi (masalan, estafetalar, “kim tez?” kabi o‘yinlar). Bunday o‘yinlar orqali nafaqat yosh sportchilarning qiziqishi ortadi, balki ularning tezlik, kuch va chaqqonlik kabi sifatlari ham samarali rivojlanadi.

Jismoniy sifatlar uchun umumiy mashqlar: Yoshga mos og‘irliksiz kuch mashqlari (o‘z vazni bilan: tortilish, egil-ko‘tarilish, qorin muskullari uchun mashqlar), hamda gimnastika elementlari (kopqoratish, charm to‘p bilan mashqlar) qo‘shimcha tarzda qo‘llanildi.

Tajriba guruhi mashg‘ulotlari mazmuniga qo‘shimcha kiritilgan ushbu mashqlar kompleks tarzda bolalarning harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga, shuningdek, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratildi. Nazorat guruhi dasturida esa odatiy kurash texnikasi va umumjismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari rejasi o‘zgartirilmay qo‘llanildi.

8 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng, har ikki guruh ishtirokchilari yuqorida qayd etilgan nazorat testlarini takroran topshirdilar. Olingan natijalar bo‘yicha tajriba va nazorat guruhlarida erishilgan o‘zgarishlar qiyosiy tahlil qilindi. Statistik tahlilda o‘rtacha qiymatlar (M) hamda standart og‘ish (±SD) hisoblandi, guruhlar kesimidagi farqlar Student t-testi yordamida baholanib, $p<0.05$ darajadagi ishonchlilik ahamiyatli deb qabul qilindi.

Natijalar va muhokama

Natijalar: 8 hafta davom etgan maxsus mashg‘ulotlardan so‘ng tajriba guruhi kurashchilarining ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi (1-jadval). Quyidagi jadvalda har ikkala guruhning dastlabki va yakuniy sinov natijalari taqqoslangan holda keltirilgan:

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhi 10–12 yoshli kurashchilarining nazorat testlaridagi natijalari

Test (o‘lchov birligi)	Tajriba guruhi – boshlang‘ich	Tajriba guruhi – yakuniy	Nazorat guruhi – boshlang‘ich	Nazorat guruhi – yakuniy
30 m tezkor yugurish (soniya)	6.50 ±0.30	5.98 ±0.28 ▲	6.48 ±0.33	6.25 ±0.31 ▲
3×10 m shuttle yugurish (soniya)	11.5 ±0.5	10.5 ±0.4 ▲	11.3 ±0.6	11.0 ±0.5 *
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	155.0 ±15.2	170.3 ±14.8 ▲	153.4 ±16.0	160.1 ±15.5 ▲
Turnikda tortilish (marta)	3.0 ±1.1	5.0 ±1.3 ▲	3.2 ±1.0	4.0 ±1.1 ▲
6 daq. yugurish masofasi (m)	845 ±95	948 ±90 ▲	832 ±100	900 ±96 ▲

Izoh: ▲ – $p<0.05$ darajada ishonchli yaxshilanish; * – $p>0.05$, ahamiyatli emas

Yuqoridagi natijalardan ko‘rinib turibdiki, dastlabki ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida farq deyarli yo‘q edi ($p>0.05$). Mashg‘ulotlar yakunida esa tajriba guruhi barcha testlar bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan yaxshiroq natijalarga erishdi. Xususan, 30 m tezkor yugurish vaqtida tajriba guruhi o‘rtacha 0.52 soniyaga (taxminan 8%) tezlashgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 0.23 soniyani (3.5%) tashkil etdi. Xuddi shunday, chaqqonlikni o‘lchovchi 3×10 m shuttle yugurish mashqida tajriba guruhida boshlang‘ich natijaga nisbatan ~9% yaxshilanish kuzatilgan (11.5 s.dan 10.5 s.ga), nazorat guruhida esa atigi ~3% (11.3 s.dan 11.0 s.ga) o‘zgarish bor. Joyidan sakrash masofasi tajriba guruhida o‘rtacha 15 sm (≈10%) ga oshgan bo‘lsa, nazoratda 7 sm (≈5%) ga oshdi. Turnikda tortilish natijalari ham tajriba guruhida sezilarli yaxshilandi (o‘rtacha 2 tortilish ko‘paydi), nazorat guruhida esa 1 tortilish atrofida qo‘shildi. 6 daqiqa davomida yugurish sinovida tajriba guruhi 8 hafta ichida bosib o‘tgan masofasini o‘rtacha 103 m (12%) ga oshirgan bo‘lsa, nazorat guruhida oshish 68 m (8%) atrofida bo‘ldi. Statistik tahlil natijalariga ko‘ra, tajriba guruhining mashg‘ulotlardan keyingi yutuqlari 30 m tezlik, 3×10 m chaqqonlik va 6 daqiqalik yugurish sinovlarida nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori chiqdi ($p<0.05$). Boshqa ko‘rsatkichlar (sakrash va tortilish) bo‘yicha ham ijobiy farq kuzatildi, biroq nazorat guruhi ham ma’lum darajada o‘sishga erishgani sababli farqning ishonchlilik darajasi nisbatan pastroq ($p\approx0.05$ darajada).

Ushbu natijalar shuni tasdiqlaydiki, yosh kurashchilar bilan olib borilgan maxsus dastur umumjismoniy tayyorgarlik va koordinatsiya talab etiladigan sinovlarda sezilarli samaradorlikka erishishga yordam beradi. Holbuki, odatdagi reja asosida shug‘ullangan nazorat guruhida ham barcha ko‘rsatkichlar yaxshilangan bo‘lsa-da, bu o‘sish sur’ati tajriba guruhinikiga nisbatan past bo‘ldi. Ilgari o‘tkazilgan ba’zi tadqiqotlarda ham 10–12 yoshdagi sportchilarda muntazam mashg‘ulotlar tufayli yildan-yilga jismoniy ko‘rsatkichlar tabiiy ravishda oshib borishi qayd etilgan. Masalan, Bekov D. H. (2025) o‘tkazgan izlanishlarda 10, 11 va 12 yoshli kurashchilar orasida 6 daqiqalik yugurish masofasi mos ravishda 832 m, 884 m va 906 m ko‘rsatkichlarga ega bo‘lib, yoshning oshishi bilan chidamlilik biroz yaxshilangani kuzatilgan. Shu bilan birga, 10 yoshdan 12 yoshgacha bo‘lgan davrda ko‘plab asosiy jismoniy sifatlar dinamik rivojlanishi aniqlangan bo‘lsa-da, qisqa muddat oralig‘ida ushbu oshish statistik jihatdan mustahkam emasligi ham qayd etilgan ($p>0.05$). Bu shuni anglatadiki, odatdagi mashg‘ulot jarayonida yoshga bog‘liq tabiiy o‘sish bo‘lsa-da, uni yanada jadallashtirish hamda ishonchli natijalarga erishish uchun maxsus metodik yondashuv zarur.

Tajriba natijalari ko‘rsatib turibdiki, maxsus mo‘ljallangan mashg‘ulotlar dasturi 10–12 yoshli kurashchilarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlarini oshirishda yuqori samara beradi. Ayniqsa, harakatlarni muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar kiritilgani evaziga yosh sportchilar qisqa vaqt ichida texnik ko‘nikmalarni tezroq o‘zlashtirishga moyillik bildirdilar. Mashg‘ulot jarayonini kuzatish davomida tajriba guruhi bolalarining koordinatsion qobiliyatlari oshgani, masalan, murakkab texnik usullarni bajarishda xatolarga yo‘l qo‘yish holatlari kamaygani murabbiylar tomonidan qayd etildi. Bu esa kurashchilarning nafaqat jismoniy, balki texnik-taktik tayyorgarligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatganini bildiradi. Ilmiy adabiyotlarda ham ta’kidlanishicha, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi sportchilarning yangi harakatlarni o‘zlashtirish samaradorligini oshiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiraditeoriya.ru. Shu bois bolalik va o‘smirlik davrida murakkab ko‘p qirrali mashqlar, gimnastika va akrobatika elementlarini trening jarayoniga kiritish muhim hisoblanadi. Masalan, erkin kurash bo‘yicha 10–12 yoshli polvonlarda gimnastika va akrobatik mashqlar yordamida muvofiqlashtirish sifatlarini tarbiyalashga doir izlanishlar ijobiy natija berganligi haqida xabarlar mavjud. Bizning tadqiqot dasturimizga ham shunga o‘xshash elementlar – sakrashlar, muvozanat mashqlari, harakatli o‘yinlar – kiritilgani natijasida koordinatsiya talab qiluvchi sinovlarda (chaqqonlik, sakrash) tajriba guruhi sezilarli yutuqlarga erishdi.

Nazariy va amaliy manbalarda kurash bo‘yicha boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida bolalarning qiziqishini oshirish va ularni mashg‘ulotlarga jalb qilishda turli harakatli o‘yinlar va qiziqarli uslublardan foydalanish taklif etiladi. Qodirov S.R. (2022) o‘z tadqiqotida harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotga integratsiya qilish yosh kurashchilarning tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga sezilarli yordam berishini ta’kidlagan. Bizning dasturimiz doirasida ham har haftalik mashg‘ulotlarga jamoaviy va raqobat ruhidagi o‘yinlar kiritilishi bolalarning mashg‘ulotga qiziqishini oshirdi, shu bilan birga ularning jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Yana bir muhim jihat – mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni yosh sportchilarning yosh-xususiyatlariga mos holda belgilashdir. 10–12 yosh bolalarning tana tuzilishi va fiziologik imkoniyatlari hali shakllanish bosqichida bo‘ladi. Shuning uchun mashg‘ulotlarda ortiqcha yuklama berib qo‘yish, bir xil harakatlarni takrorlaydigan zerikarli mashqlarni ko‘p bajarish bolalarda charchoq yoki motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Biz tajriba dasturini tuzishda mashg‘ulot hajmi va intensivligini bolalarn-

ing yoshi va tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda oshirib borish tamoyiliga amal qildik. Dastlab oddiy koordinatsion mashqlar va yengil o‘yinlar bilan boshlab, asta-sekin mashqlar murakkabligi va yuklamani oshirish bolalarda funksional moslashuv jarayonini samarali kechishini ta’minladi. Shu bilan birga, mashg‘ulotdan so‘ng yetarlicha tiklanish vaqti (dam olish kunlari, yengil mashg‘ulot kunlari) belgilandi. Natijada, tajriba guruhida bolalarning funktsional tayyorgarligi ortib, yuqori yuklamalarga dosh berish qobiliyati yaxshilanganini ham kuzatish mumkin bo‘ldi (chidamlilik sinovi natijalaridan ham bu ko‘rinadi).

Keltirilgan tadqiqot natijalari respublikamizda kurash bo‘yicha boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida ilmiy asoslangan yangi uslubiyatlarni tatbiq etish naqadar muhim ekanini ko‘rsatadi. Zero, bugungi kunda xalqaro maydonlarda kurash sporti bo‘yicha raqobat tobora kuchayib bormoqda, sportchilar yutuqlari jismoniy tayyorgarlikning nozik jihatlarigacha e’tibor berishni taqozo etmoqda. Shunday sharoitda, erta yoshdanoq sportchilarning har tomonlama rivojiga e’tibor qaratish, ularning ichki imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladigan mashg‘ulot uslublarini qo‘llash darkor. Yuqorida bayon etilgan tajriba natijalari asosida quyidagi taklif va tavsiyalarni keltirish mumkin:

Boshlang‘ich davrdan boshlab koordinatsion tayyorgarlikka e’tibor berish: Kurashga ixtisoslashgan 10–12 yoshli sportchilar mashg‘ulot rejasiga albatta koordinatsion mashqlar (narvonchada yugurish, sakrashlar, muvozanat mashqlari va hokazo)ni kiritish lozim. Bu usullar ularning texnikani o‘zlashtirishini tezlashtiradi hamda umumiy jismoniy rivojlanishiga zamin yaratadi.

Harakatli o‘yinlardan foydalanish: Mashg‘ulotlar jarayonini qiziqarli va sermahsul qilish maqsadida har haftada kamida 1–2 martalab harakatli o‘yinlarga vaqt ajratish tavsiya etiladi. O‘yinlar orqali bolalarda raqobat hissi, jamoaviylik va tashabbuskorlik rivojlanadi, eng muhimi – sezilarli jismoniy yuklamalar o‘zlarini sezdirmagan holda beriladi.

Mashg‘ulot yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish: 10–12 yoshdagilar uchun mashg‘ulot dasturini tuzishda ortiqcha zo‘riqishlardan saqlangan holda, asta-sekinlik bilan yuklamani oshirib borish kerak. Avval sodda va qisqa mashqlar, so‘ngra murakkab va uzoqroq davom etadigan mashqlar joriy etilishi maqsadga muvofiq.

Nazorat sinovlarini muntazam o‘tkazish: Murabbiylar har 2–3 oyda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini testlar yordamida baholab borishlari zarur. Bu usul qo‘lga kiritilgan yutuqlar va kamchiliklarni aniqlash, mashg‘ulot rejasini vaqtida tuzatish imkonini beradi.

Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, 10–12 yoshli kurashchilar uchun mo‘ljallangan jismoniy tayyorgarlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus uslubiyat o‘z samarasini berdi. Tajriba guruhi sportchilari qisqa muddat ichida tezkorlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilik bo‘yicha sezilarli yutuqlarga erishib, odatdagi dastur asosida shug‘ullangan nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natijalarni namoyish etdilar. Eng muhimi, taklif etilgan mashg‘ulotlar kompleksi yosh sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qildi, bu esa ularning texnik tayyorgarligi va musobaqa faoliyatida ham ijobiy aks etishi kutiladi.

Shunday qilib, mazkur ilmiy ish doirasida ishlab chiqilgan metodika 10–12 yoshli kurashchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish, ularda kurashga xos muvozanat va harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirishda samarali ekanligi bilan ahamiyatlidir. Ushbu yondashuvni bolalar sport maktablari hamda kurash bo‘yicha dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo‘llash murabbiylarga yosh polvonlarning ichki salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga yordam beradi. Tadqiqot davomida aniqlangan ijobiy holatlar bilan birga, ayrim

masalalar (masalan, mashg‘ulotlarning optimal davomiyligi, yuklama hajmining yanada aniq me’yorlarini belgilash) bo‘yicha qo‘shimcha izlanishlar o‘tkazish lozim. Kelgusida ushbu mavzuda tadqiqotlarni davom ettirish va turli yosh guruhlarida metodikani takomillashtirish orqali kurashchilar tayyorgarligini yanada yuqori bosqichga ko‘tarish imkoni mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Prezident Shavkat Mirziyoyev raisligida 2025 yil 13 fevral kuni olimpiya va paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish, ommaviy sportni yangi bosqichga ko‘tarish masalalariga bag‘ishlab o‘tkazilgan yig‘ilish bayoni. (2025).

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi PQ–5280-son qarori. (2021).

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 12 iyundagi PF–92-son Farmoni. “Yoshlar siyosati va sport vazirligi tashkil etilganligi munosabati bilan jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. (2023).

4. Bekov D.H. Technologies of Physical and Psychological Training of 10–12-Year-Old Wrestlers in Primary Sports Specialties. American Journal of Science on Integration and Human Development, 3(4), 54–57. (2025).

5. Qirg‘izov I.M. Kurashchi texnik tayyorgarligining alohida xususiyatlari. Psychology and Pedagogy as Interdisciplinary Sciences, 3(36), 23–26. (2025).

6. Tangriyev A.J. Yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(12), 1341–1347. (2022).

7. Qodirov S.R. Yosh kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan samarali foydalanish. Academic Research in Educational Sciences, 3(1), 941–949. (2022).

8. Yusupov K. Kurash: xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent. (2005).

9. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma, Toshkent. (2001).

10. Vlasov K.P. Metodlar ilmiy tadqiqotlar va eksperiment tashkil etish. O‘quv qo‘llanma. Sankt-Peterburg. (2000).