International Journal of Education, Social Science & Humanities.
Finland Academic Research Science Publishers
ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 8.09 Impact factor
Volume-14| Issue-11| 2026 Published: |22-11-2026|

15–17 YOŞLI KURAŞÇILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLAŞTIRIŞ METODIKASI

Jumadurdiyev Bahodir Xolmamatovich
Jizzax davlat pedagogika unversiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedra o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqolada 15–17 yoşli kuraşçilarning texnik tayyorgarligini takomillaştirişning pedagogik va metodik asoslari yoritilgan. Kuraşçilarning texnik mahorat darajasini oşirişda maxsus maşqlar, takroriy bajariş, özgaruvçan vaziyatlarda maşq qiliş hamda musobaqa usullaridan foydalaniş masalalari tahlil qilingan. Şuningdek, yoş sportçilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik harakatlarni örgatiş va takomillaştiriş böyiça metodik tavsiyalar işlab çiqişning ahamiyati asoslangan.

Kalit sözlar

kuraş, yoş kuraşçilar, texnik tayyorgarlik, texnik mahorat, maxsus maşqlar, maşğulot metodikasi, texnik harakatlar, musobaqa faoliyati.

KIRIŞ: Bugungi kunda kuraş sport turini rivojlantiriş, yoş sportçilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlaş va ularning sport mahoratini oşiriş jismoniy tarbiya va sport sohasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 15–17 yoşli kuraşçilarning texnik tayyorgarligini ilmiy asosda taşkil etiş ularning kelgusi sport faoliyatida yuqori natijalarga erişişida muhim ahamiyat kasb etadi. Kuraş sport turida texnik tayyorgarlik sportçining raqib bilan bellaşuv jarayonida turli usullarni maqsadga muvofiq, tezkor, aniq va samarali bajariş qobiliyatini ifodalaydi. Texnik mahorat nafaqat usullarni özlaştiriş, balki ularni raqibning harakatlari, qarşiligi va musobaqa vaziyatiga mos ravişda qöllay oliş bilan ham belgilanadi. 15–17 yoş davrida sportçilarning harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, kuç, çaqqonlik va harakat tajribasini rivojlantiriş uçun muhim pedagogik imkoniyatlar mavjud. Şu sababli mazkur yoşda texnik harakatlarni bosqiçma-bosqiç örgatiş, takroriy maşqlardan maqsadli foydalaniş va texnik harakatlarni özgaruvçan şaroitlarda bajarişga örgatiş zarur. Amaliyotda ayrim hollarda texnik usullarni bir xil şaroitda köp marta takrorlaşga ortiqça e'tibor qaratilişi, raqib qarşiligida bajariş va musobaqa vaziyatlariga moslaştiriş maşqlarining yetarli darajada qöllanmasligi kuzatilişi mumkin. Bu esa texnik harakatlarning bellaşuv jarayonida samarali qöllanilişiga

International Journal of Education, Social Science & Humanities.
Finland Academic Research Science Publishers
ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 8.09 Impact factor
Volume-14| Issue-11| 2026 Published: |22-11-2026|

ta'sir körsatadi. Şu nuqtai nazardan, 15–17 yoşli kuraşçilarning texnik tayyorgarligini takomillaştirişga qaratilgan kompleks metodikani işlab çiqiş dolzarb ilmiy-pedagogik vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi – 15–17 yoşli kuraşçilarning texnik tayyorgarligini takomillaştirişga yönaltirilgan samarali maşğulot metodikasini asoslaş va metodik tavsiyalar işlab çiqiş. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qiliş, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlaş, ekspert baholaş va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalaniş nazarda tutiladi. Tadqiqotning obyekti sifatida 15–17 yoşli kuraşçilarning öquv-maşğulot jarayoni belgilanadi. Tadqiqot predmetini esa kuraşçilarning texnik tayyorgarligini takomillaştiriş vositalari, usullari va pedagogik şart-şaroitlari taşkil etadi. Texnik tayyorgarlikni takomillaştiriş metodikasi quyidagi asosiy yönalişlarni qamrab oladi:

Texnik harakatlarni örgatiş. Kuraş usullarining dastlabki holatlari, uşlaş, muvozanatni saqlaş, harakat yönalişi va bajariş ketma-ketligini özlaştiriş.

Takroriy maşqlar usuli. Özlaştirilgan texnik harakatlarni şerik bilan köp marta takrorlaş orqali harakat aniqligi va barqarorligini şakllantiriş.

Özgaruvçan vaziyatlarda maşq qiliş. Raqibning turli harakatlari, uşlaş holatlari va qarşiligiga mos ravişda texnik usullarni bajariş.

Texnik-taktik maşqlar. Hujum, himoya va qarşi hujum harakatlarini bir-biri bilan boğliq holda takomillaştiriş.

Musobaqa usuli. Texnik usullarni bellaşuv şaroitida mustaqil tanlaş va samarali qöllaş qobiliyatini rivojlantiriş. Texnik tayyorgarlikni baholaşda quyidagi körsatkiçlarga e'tibor qaratiş maqsadga muvofiq: texnik usulni bajariş aniqligi; texnik harakatni bajariş tezligi; harakatlar koordinatsiyasi; raqib qarşiligida usulni bajariş qobiliyati; musobaqa jarayonida texnik usullarni qöllaş samaradorligi. Pedagogik tajriba-sinov jarayonida sportçilarning dastlabki va yakuniy körsatkiçlarini taqqoslaş orqali taklif etilayotgan metodikaning samaradorligi baholanişi lozim.

Natıjalar: Texnik tayyorgarlikni takomillaştiriş böyiça taklif etilayotgan metodikaning asosiy mazmuni maşğulot jarayonida texnik harakatlarni bosqiçma-bosqiç murakkablaştirişga asoslanadi. Metodika uçta asosiy bosqiçni öz içiga oladi:

Birinçi bosqiç – texnik harakatlarni özlaştiriş.

Uşbu bosqiçda kuraşçilarga asosiy texnik usullarning bajariliş tartibi, dastlabki holat, uşlaş, muvozanatni saqlaş va harakat yönalişini töğri bajariş örgatiladi.

Ikkinçi bosqiç – texnik harakatlarni mustahkamlaş.

International Journal of Education, Social Science & Humanities.
Finland Academic Research Science Publishers
ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 8.09 Impact factor
Volume-14| Issue-11| 2026 Published: |22-11-2026|

Mazkur bosqiçda imitatsion maşqlar, şerik bilan takroriy bajariladigan maşqlar, usullarni harakatlaniş davomida qöllaş va raqibning qisman qarşiligi şaroitida bajarişga ustuvor ahamiyat beriladi.

Uçinçi bosqiç – texnik harakatlarni musobaqa şaroitida takomillaştiriş.

Bu bosqiçda kuraşçilarning texnik usullarni mustaqil tanlaş, raqib harakatlariga moslaşiş, hujum va qarşi hujum harakatlarini uyğunlaştiriş qobiliyati rivojlantiriladi. Taklif etilayotgan metodikaning tarkibiy tuzilişi quyidagiça ifodalanadi:

Bosqiç	**Maşğulot mazmuni:**	**Kutiladigan natija:**
I	Texnik usullarni örgatiş	Harakatlarni töğri özlaştiriş
II	Takroriy va maxsus maşqlar	Texnik barqarorlik
III	Özgaruvçan vaziyatlarda maşqlar	Moslaşuvçanlik va samaradorlik
IV	Musobaqa maşqlari	Texnik usullarni bellaşuvda qöllaş

Taklif etilayotgan yondaşuvning asosiy xususiyati texnik harakatlarni faqat takrorlaş bilan çeklanmasdan, ularni turli vaziyatlarda mustaqil va maqsadli qöllaşga yönaltirişdan iborat.

Muhokama natijasiga köra: 15–17 yoşli kuraşçilarning texnik tayyorgarligini takomillaştirişda maşğulotlarning mazmuni va taşkil etilişi muhim ahamiyatga ega. Texnik harakatlarni özlaştiriş jarayonida sportçilarning yoş xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakat tajribasi va individual imkoniyatlarini hisobga oliş talab etiladi. Texnik tayyorgarlikni faqat bir xil şaroitda takroriy maşqlar asosida taşkil etiş sportçining harakatlarni standart vaziyatda bajariş qobiliyatini şakllantirişi mumkin. Biroq musobaqa jarayonida raqibning qarşiligi, harakat tezligi va taktik harakatlari özgarib turadi. Şuning uçun texnik harakatlarni özgaruvçan vaziyatlarda bajarişga yönaltirilgan maşqlardan foydalaniş maqsadga muvofiq. Bundan taşqari, texnik tayyorgarlikni takomillaştirişda jismoniy tayyorgarlik bilan özaro boğliqlikni ta’minlaş zarur. Çunki kuç, tezkorlik, çaqqonlik va koordinatsiya texnik harakatlarning sifatli bajarilişiga bevosita ta’sir körsatadi. Maşğulot jarayonida videotahlil, trenerning pedagogik kuzatuvi va ekspert baholaş usullaridan foydalaniş texnik xatolarni aniqlaş hamda ularni öz vaqtida bartaraf etiş imkonini beradi. Şu asosda texnik tayyorgarlikni takomillaştiriş metodikasi sportçilarning texnik mahorat darajasini oşirişga qaratilgan kompleks pedagogik yondaşuv sifatida qaralişi mumkin.

XULOSA: 15–17 yoşli kuraşçilarning texnik tayyorgarligini takomillaştiriş sport maşğulotlari jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Texnik harakatlarni bosqiçma-bosqiç örgatiş, takroriy maşqlar, özgaruvçan vaziyatlarda

bajariş va musobaqa usullaridan kompleks foydalaniş texnik mahoratni şakllantiriş uçun muhim metodik şart-şaroit yaratadi. Tadqiqot yönalişi böyiça quyidagi xulosalar şakllantirildi: 15–17 yoşli kuraşçilarning texnik tayyorgarligini takomillaştirişda yoş va individual xususiyatlarni hisobga oliş zarur. Texnik harakatlarni takroriy bajariş bilan birgalikda özgaruvçan vaziyatlarda qöllaşga alohida e'tibor qaratiş lozim. Texnik va jismoniy tayyorgarlikning özaro boğliqligini ta'minlaş sportçining texnik imkoniyatlarini rivojlantirişda muhim ahamiyatga ega. Taklif etilayotgan bosqiçli metodikaning samaradorligini pedagogik tajriba-sinov orqali tekşiriş va statistik jihatdan asoslaş zarur. Mazkur metodik yondaşuvni kuraşçilarning öquv-maşğulot jarayoniga joriy etiş ularning texnik mahorat darajasini takomillaştiriş uçun amaliy asos bölib xizmat qilişi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2017.

2.Asrorov S. Kurashchilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari. Science and Innovation in the Education System, 2023, 2(12), 72–74.

3.Burxanov A. Kurashchilarni tarbiyalashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni. Models and Methods in Modern Science, 2025, 119–125.

4.Nurullayev A. Yosh kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllantirish metodikasi. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali, 2026.

5. Jumadurdiyev B. Узбек миллий кадрияти булган кураш спортининг ёшлар тарбиясида тутган ўрни //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – Т. 2. – №. 2.

6. Jumadurdiyev B. X. Kurashchilar jismoniy fazilatlarni rivojlantirish //Экономика и социум. – 2022. – №. 1-1 (92). – С. 61-66.