



BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHILARDA TEZLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

O'zbekiston davlat sport akademiyasi uslubchisi

Fayzullayeva Maftuna Lutfulla qizi

Toshkent, O'zbekiston

E-mail: fayzullayevamaftuna888@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada 11–12 yoshli, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarda tezlik sifatini rivojlantirishning mazmuni, vositalari va metodikasi yoritilgan. Mashqlar majmuasi ushbu yosh guruhiga mo'ljallangan sport sinovlari ko'rsatkichlari -30 metrga va 60 metrga yugurish, 3×10 metr mokisimon yugurish — bilan uzviy bog'landi. Pedagogik tajriba modeli 24 nafar yosh kurashchini ikki guruhga ajratish asosida ishlab chiqildi. Tajriba guruhida qisqa masofaga tezlanish, signalga javob berish, yo'nalishni o'zgartirish, kurash holatida siljish va kurashga xos tezkor harakatlar tizimli ravishda qo'llandi. Model natijalarida tajriba guruhi barcha asosiy tezlik testlari bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ijobiy dinamika ko'rsatdi. Natijalar boshlang'ich bosqichda tezlikni rivojlantirishni umumiy yugurish bilan cheklamasdan, kurash faoliyatiga yaqin sharoitdagi reaksiya va tezkor harakatlar bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: erkin kurash, boshlang'ich tayyorgarlik, tezlik, tezkorlik, reaksiya tezligi, maxsus mashqlar, yosh sportchilar.

Аннотация. В статье освещены содержание, средства и методика развития скоростных качеств у борцов вольного стиля 11–12 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки. Комплекс упражнений был неразрывно связан с показателями спортивных испытаний для этой возрастной группы — бег на 30 метров и 60 метров, челночный бег 3×10 метров. Модель педагогического эксперимента была разработана на основе деления 24 молодых борцов на две группы. В экспериментальной группе систематически применялись ускорение на короткие дистанции, реагирование на сигнал, изменение направления, перемещение в положении борьбы и быстрые действия, характерные для борьбы. В результатах модели экспериментальная группа показала более высокую положительную динамику по всем основным скоростным тестам по сравнению с контрольной группой. Результаты показывают, что развитие скорости на начальном этапе целесообразно не ограничивать общим бегом, а сочетать с реакцией и быстрыми действиями в условиях, близких к борцовской деятельности.



Ключевые слова: вольная борьба, начальная подготовка, скорость, оперативность, скорость реакции, специальные упражнения, юные спортсмены.

Abstract. The article examines the content, means, and methodology for developing speed qualities in 11–12-year-old freestyle wrestlers engaged in the initial training stage. The set of exercises was closely linked to the athletic performance indicators for this age group: running 30 meters and 60 meters, and the 3×10 meter shuttle run. The model of the pedagogical experiment was developed by dividing 24 young wrestlers into two groups. In the experimental group, short-distance acceleration, signal response, directional change, movement in a wrestling position, and rapid actions characteristic of wrestling were systematically applied. In the model results, the experimental group showed higher positive dynamics across all major speed tests compared to the control group. The results show that the development of speed at the initial stage should not be limited to general running, but should be combined with reaction and rapid actions in conditions close to wrestling activities.

Keywords: freestyle wrestling, initial training, speed, speed, reaction speed, special exercises, young athletes.

Kirish. Erkin kurashda sportchining natijasi texnik harakatlarni oʻzlashtirish bilangina emas, balki ushbu harakatlarni kerakli vaziyatda qanchalik tez bajara olishi bilan ham belgilanadi. Raqibning harakatini kuzatish, qisqa vaqt ichida yoʻnalishni oʻzgartirish, hujumga kirish, himoyadan hujumga oʻtish va qarshi harakatni boshlash tezkorlikning amaliy koʻrinishlaridir. Shu sababli tezlik sifatini dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab maqsadli shakllantirish kelgusidagi texnik-taktik tayyorgarlik uchun muhim zamin yaratadi. 11–12 yoshli sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik sinovlari jadvalida tezlikni bevosita baholovchi asosiy mezonlar sifatida 30 metrga yugurish, 60 metrga yugurish va 3×10 metr mokisimon yugurish koʻrsatilgan. Shu sababli mazkur maqolada mashqlar majmuasi aynan ushbu uch koʻrsatkichni yaxshilashga yoʻnaltirildi. Mazkur yondashuv sport sinovlari bilan mashgʻulot mazmuni oʻrtasida bevosita bogʻliqlik yaratadi. Yosh erkin kurashchilar uchun tezkorlikni rivojlantirish boʻyicha zamonaviy ishlarda ham 8–10 va 11–15 yosh guruhlarida maxsus, yoshga mos mashqlar, reaktiv chaqqonlik va tezkor harakatlarni shakllantirish masalalariga eʼtibor qaratilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: 11–12 yoshli, boshlangʻich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarda tezlik sifatini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uning model samaradorligini aniqlash.



Tadqiqot vazifalari:

- sport sinovlari mezonlaridan tezlikni baholash uchun mos testlarni tanlash.
- tezlanish, reaksiya, yoʻnalishni oʻzgartirish va kurashga xos tezkor harakatlardan iborat mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
- 8 haftalik mashgʻulot modeli asosida tajriba va nazorat guruhlaridagi oʻzgarishlarni taqqoslash.

Tadqiqot obyekti va predmeti. Tadqiqot obyekti – boshlangʻich tayyorgarlik bosqichidagi 11-12 yoshli erkin kurashchilarning oʻquv-mashgʻulot jarayoni. Tadqiqot predmeti – yosh kurashchilarda tezlik sifatini rivojlantirish vositalari, usullari va ularni mashgʻulotga joylashtirish metodikasi.

Tadqiqot metodlari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, natijalarni foizlarda taqqoslash va tavsifiy statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Asosiy testlar: 30 metrga yugurish, 60 metrga yugurish va 3×10 metr mokisimon yugurish. Vaqt kamaysa, natija yaxshilangan hisoblanadi.

11–12 yoshli sportchilar uchun tezlik mezonlarini mashgʻulotga bogʻlash

1-jadval

T/r	Test	Oʻgʻil bolalar III	Oʻgʻil bolalar II	Oʻgʻil bolalar I	Qiz bolalar III	Qiz bolalar II	Qiz bolalar I
1.	30 m yugurish, s	5,5	5,3	5,0	6,3	6,0	5,8
2.	60 m yugurish, s	11,0	10,5	10,0	12,5	12,0	11,5
3.	3×10 m mokisimon yugurish, s	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2

Jadvaldagi mezonlardan kelib chiqib, maqolada tezlikni rivojlantirishning uch asosiy yoʻnalishi belgilandi: 30 metrga yugurish – qisqa masofadagi tezlanish va maksimal tezlikni; 60 metrga yugurish – tezlikni biroz uzoqroq masofada saqlashni; 3×10 metr mokisimon yugurish esa tezlanish, tormozlanish va yoʻnalishni oʻzgartirish qobiliyatini ifodalaydi. Erkin kurash uchun ayniqsa uchinchi yoʻnalish muhim boʻlib, u kurash holatidagi siljishlar bilan metodik jihatdan yaqinlashtirildi.

Model pedagogik tajribada 24 nafar 11-12 yoshli erkin kurashchi 12 nafardan tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Har ikki guruh umumiy kurash mashgʻulotlarini bajardi. Tajriba guruhiga esa 8 hafta davomida haftasiga 2 marta, asosiy mashgʻulotning 15-20



daqiqalik qismida tezlikka yoʻnaltirilgan maxsus kompleks kiritildi. Tezlik mashqlarida takrorlashlar sifati pasaya boshlaganda hajm oshirilmaligi, yetarli dam olish va texnikaning toʻgʻri bajarilishi asosiy shart sifatida qabul qilindi.

Tezlik sifatini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi

2-jadval

№	Mashq mazmuni	Masofa/v aqt	Takrorlash	Dam olish	Asosiy yoʻnalish
1.	Turli boshlangʻich holatdan signalga koʻra tezlanish	5–7 m	4–6 marta	45–60 s	Reaksiya tezlanish
2.	Yuqori startdan maksimal tezlanish	10 m	4–5 marta	60–90 s	Start tezligi
3.	30 m tez yugurish	30 m	3–4 marta	2–3 daq	Maksimal tezlik
4.	60 m tezlanish tezlikni saqlash	60 m	2–3 marta	3–4 daq	Tezlik chidamliligi
5.	3×10 m mokisimon yugurish	3×10 m	3 marta	2 daq	Yoʻnalish oʻzgarishi
6.	Kurash holatida oʻng-chap siljish	8–10 s	4–6 marta	60 s	Maxsus tezkorlik
7.	Tezkor estafeta va harakatli oʻyin	10–20 s	3–4 raund	2 daq	Kompleks tezkorlik
8.	Signalga koʻra kurash holatidan hujumga chiqish	5–7 s	5–6 marta	60–90 s	Maxsus reaksiya

8 haftalik mashgʻulot dasturi

3-jadval

Hafta	Asosiy maqsad	Yuklama xususiyati	Tavsiya etiladigan mashqlar
1–2	Harakat texnikasi va reaksiya	70–80% tezlik, kichik hajm	1, 2, 6, 7
3–4	Tezlanishni oshirish	80–90% tezlik	1, 2, 3, 5
5–6	Maxsus tezkorlik	85–95% tezlik	2, 3, 5, 6, 8
7	Nazoratga yaqinlashtirish	90–95%, hajm biroz kamayadi	1, 3, 4, 5, 8
8	Test va mustahkamlash	Yuqori sifat, kamaytirilgan hajm	2, 3, 5; testlar



Pedagogik tajribaning model natijalari

4-jadval

T/r	Test	Guruh	Tajriba oldidan	Tajriba yakunida	O'zgarish
1.	30 m yugurish, s	Tajriba guruhi	5,65	5,25	7,1%
		Nazorat guruhi	5,67	5,58	1,6%
2.	60 m yugurish, s	Tajriba guruhi	11,20	10,55	5,8%
		Nazorat guruhi	11,25	11,05	1,8%
3.	3×10 m, s	Tajriba guruhi	9,20	8,65	6,0%
		Nazorat guruhi	9,22	9,08	1,5%

Model natijalarga ko'ra, tajriba guruhida 30 metrga yugurish vaqti 5,65 soniyadan 5,25 soniyagacha, 60 metrga yugurish 11,20 soniyadan 10,55 soniyagacha, 3×10 metr mokisimon yugurish esa 9,20 soniyadan 8,65 soniyagacha yaxshilangan. Bu mos ravishda 7,1%, 5,8% va 6,0% ijobiy o'zgarishga teng. Nazorat guruhida o'zgarishlar ancha kichik bo'lgan.

30 metr natijasining 5,25 soniyagacha yaxshilanishi o'g'il bolalar uchun berilgan III daraja (5,5 s) va II daraja (5,3 s) mezonlaridan yuqoriroq natijaga yaqinlashishni ko'rsatadi. 60 metrda 10,55 s ko'rsatkich II daraja mezoniga (10,5 s) juda yaqin. 3×10 metrda 8,65 s natija II daraja mezonidan (8,7 s) biroz yaxshi. Demak, modeldagi mashg'ulot dasturi sport sinovlari mezonlari bilan bevosita bog'langan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tezlikni rivojlantirishda asosiy metodik xususiyat mashqlarni qisqa, sifatli va yetarli dam olish bilan bajarishdan iborat. Yosh kurashchiga katta hajmdagi maksimal yugurishlarni berishdan ko'ra, qisqa tezlanish, signalga javob, yo'nalishni o'zgartirish va kurash holatidagi siljishlarni uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq. Zamonaviy adabiyotlarda ham yosh erkin kurashchilarda tezkorlik va reaktiv chaqqonlikni rivojlantirishda maxsus va yoshga mos mashqlar majmuasiga urg'u berilmoqda.

Mazkur maqolaning yangiligi shundaki, tezlikni rivojlantirish mashqlari alohida yugurish mashqlari sifatida emas, balki sport sinovlari mezonlari va erkin kurashga xos harakatlar o'rtasidagi uzviy tizim sifatida taklif etildi. 30 metr va 60 metr testlari to'g'ri



chiziqli tezlanish va tezlikni saqlashni, 3×10 metr esa yoʻnalishni oʻzgartirishni baholaydi. Shu bilan birga, mashgʻulotning oʻzida sherik bilan bajariladigan reaksiya mashqlari kiritilishi natijani kurash faoliyatiga yaqinlashtiradi.

Xulosa. 11–12 yoshli erkin kurashchilarda tezlik sifatini rivojlantirish boshlangʻich tayyorgarlik bosqichining muhim vazifalaridan biridir. 30 metr, 60 metr va 3×10 metr mokisimon yugurish mazkur yosh guruhida tezlik va tezkor harakatlarni nazorat qilish uchun qulay mezonlar sifatida mashgʻulot jarayoniga bogʻlandi. Taklif etilgan mashqlar majmuasi qisqa tezlanish, reaksiya, yoʻnalish oʻzgarishi, siljish va kurashga xos tezkor harakatlarni bir tizimga birlashtiradi. 8 haftalik model dasturda tajriba guruhida 30 metr, 60 metr va 3×10 metr natijalarining yaxshilanishi mos ravishda 7,1%, 5,8% va 6,0%ni tashkil etdi; bu raqamlar metodik modelni ifodalaydi va real tajriba natijasi sifatida talqin qilinmasligi kerak. Mashqlarni tanlashda yosh sportchilarning texnik tayyorgarligi, yuklamaga moslashuvi va harakatni sifatli bajarishi tezlik hajmidan ustun qoʻyilishi lozim.

Amaliy tavsiyalar.

Tezlik mashqlarini haftasiga 2 marta, asosiy mashgʻulotning 15–20 daqiqalik maxsus qismida qoʻllash. 30 metrga yugurishni 3–4 takrorlashdan, 60 metrga yugurishni 2–3 takrorlashdan boshlash va sportchilarning tayyorgarligiga qarab hajmni oʻzgartirish. 3×10 metr mokisimon yugurishda tormozlanish va burilish texnikasini alohida oʻrgatish.

Har bir tezlik mashqi oldidan sifatli umumiy va maxsus qizdirish mashqlarini bajarish.

Signalga javob va sherik bilan bajariladigan mashqlarni muntazam kiritish orqali tezlikni kurash vaziyatiga yaqinlashtirish.

Har 4 haftada oraliq nazorat, 8-haftada yakuniy test oʻtkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Adilov S.Q. — Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). Oʻquv qoʻllanma. Toshkent: “Fanlar akademiyasi bosmaxonasida” nashr etilgan 2019. – B.221
2. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017. – 480 b.
3. F.A.Kerimov – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2023 yil.
4. Platonov V.N. “Sport trenirovkasining umumiy nazariyasi”. Kiev, 2015.
5. Matveyev L.P. “Sport trenirovkasining nazariyasi va metodikasi”. Moskva, 2010.