

ERKIN KURASHDA TEXNIK HARAKATLARNI O'RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISHNING INDIVIDUAL YONDASHUVGA ASOSLANGAN METODIKASI

Jarilkasinova Lola Tangirbergenovna

Samarqand shahar 63-maktab o'qituvchisi

Sogdiana21\34

Email: l32485858@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22657957>

Qabul qilindi: 1-sentabr 2026-yil • Ma'qullandi: 7-sentabr 2026-yil • Nashr qilindi: 8-sentabr 2026-yil

Annotatsiya.

Tezida erkin kurash texnikasini sportchining yoshi, jismoniy imkoniyati, harakat tajribasi va individual xatolariga moslashtirish masalasi yoritilgan. Diagnostika, maqsadli mashq, o'zgaruvchan qarshilik, tezkor teskari aloqa va video-tahlilga tayangan ixcham metodik algoritm taklif etilgan.

Kalit so'zlar:

erkin kurash, texnik harakat, individual yondashuv, motor o'rganish, teskari aloqa, situatsion mashq, video-tahlil.

KIRISH

Erkin kurashda texnik mahorat bir xil usulni ko'p takrorlash bilangina shakllanmaydi. Bir xil yoshdagi sportchilarda ham tana proporsiyasi, tezkor-kuch imkoniyati, muvozanat, reaksiyaning tezligi, harakatni idrok etish sur'ati va avvalgi tajriba farq qiladi. Shu sababli murabbiy umumiy texnik modelni saqlagan holda topshiriq hajmi, bajarish sur'ati, qarshilik darajasi va teskari aloqa shaklini individual moslashtirishi zarur. Motor o'rganish bo'yicha fundamental yondashuvlarda mashq sharoiti va qo'shimcha teskari aloqa harakat ko'nikmasini egallashning asosiy omillari sifatida qaraladi [3].

United World Wrestling (UWW) murabbiylar ta'limi dasturida yangi ko'nikmani o'rgatishda uni tushunarli o'quv nuqtalariga ajratish, muntazam teskari aloqa berish, savollar orqali anglashni kuchaytirish, mashg'ulotni rejalashtirish va video-tahlildan foydalanish alohida yo'nalishlar sifatida ko'rsatilgan [4]. Bu talablar individual yondashuvni erkin kurash texnikasiga tatbiq etish uchun metodik asos yaratadi.

ASOSIY QISM

Texnik harakatni individuallashtirishning birinchi bosqichi - boshlang'ich diagnostika. Murabbiy sportchining asosiy turishi, oyoqlar ishini, masofani saqlashi, ushlashga kirishi, hujumga tayyorlov harakatlari va yakunlovchi fazadagi xatolarini kuzatadi. Baholashda «to'g'ri yoki noto'g'ri» degan umumiy xulosadan ko'ra, xatoning qaysi fazada yuz berayotgani aniqlanadi. Masalan, oyoqqa kirish texnikasida muammo tezlikda emas, tayanch oyoqning masofasi, gavda balandligi yoki raqib bilan kontakt vaqtida bo'lishi mumkin. Shunda tuzatish mashqi aynan shu elementga yo'naltiriladi.

Ikkinchi bosqich - harakatni maqsadli qismlarga ajratib o'rgatish. Har bir sportchiga bir mashg'ulotda 1-2 asosiy texnik mezon tanlanishi ortiqcha axborot yukini kamaytiradi. Keyin

elementlar yaxlit harakatga birlashtiriladi. UWW amaliy rejalashtirish materialida asosiy, texnik va jismoniy drilllar, shuningdek individual, guruhli va vaziyatli kurash shakllarini bir mashg'ulot ichida maqsadga muvofiq uyg'unlashtirish tavsiya etiladi [5].

Uchinchi bosqich - qarshilikni bosqichma-bosqich o'zgartirish. Dastlab sherik harakatga imkon beradigan sharoit yaratiladi, keyin faol qarshilik kuchaytiriladi va oxirida texnika cheklangan vaziyatli kurashda qo'llanadi. Bu sportchiga usulning tashqi shaklini emas, qachon va qanday sharoitda ishlashini o'rganishga yordam beradi. Maktab sharoitida erkin kurash elementlarini o'rgangan 20 nafar o'g'il bola ishtirokidagi tadqiqotda 4 hafta davom etgan 12 mashg'ulotdan so'ng o'yin asosidagi usul oyoqqa hujumlarni tayyorlash va umumiy hujum faolligi bo'yicha an'anaviy texnik yondashuvga nisbatan ayrim ustunliklarni ko'rsatgan [2].

To'rtinchi bosqich - individual teskari aloqa. Murabbiy bir vaqtning o'zida barcha xatolarni sanab o'tmasdan, natijaga eng ko'p ta'sir qilayotgan bitta xatoni tanlaydi. Qisqa og'zaki ko'rsatma, savol, namoyish yoki videoni sekinlashtirib ko'rsatish sportchining xatoni anglashiga yordam beradi. Teskari aloqa keyingi urinish uchun aniq vazifaga aylanishi kerak: masalan, «kirishda bosh va yelka yo'nalishini raqibning tayanch chizig'iga yaqinlashtir» kabi.

1-jadval. Texnik harakatni individual moslashtirish algoritmi

Diagnostika mezonlari	Kuzatiladigan individual farq	Moslashtirilgan metodik yechim
Boshlang'ich holat	Yetakchi oyoq, muvozanat, gavda balandligi	Turish va siljish drilllarini individual variantda takrorlash
Harakat fazasi	Kirish, ushlab yoki yakunlashdagi xato	Bitta fazani ajratib mashq qilish, so'ng yaxlit usulga qaytish
Qarshilik va nazorat	Tezlik, qaror qabul qilish, xato takrorlanishi	Passiv → yarim faol → faol qarshilik; qisqa video-tahlil va bitta mezon bo'yicha teskari aloqa

Beshinchi bosqich - barqarorlashtirish va transfer. Sportchi usulni bir xil sherikda qayta-qayta bajara olsa ham, bu musobaqa sharoitida qo'llashga tayyor degani emas. Shu bois sherikning bo'yi, turishi, qarshilik yo'nalishi va boshlang'ich vaziyat o'zgartiriladi. UWWning mashg'ulot rejalari bo'yicha materialida texnik drilldan jonli kurashga, jumladan individual va vaziyatli formatlarga o'tish alohida ko'rsatiladi [5].

Individual yondashuv jismoniy rivojlanish xususiyatlarini ham hisobga oladi. 11-- yoshli erkin kurashchilarda 12 haftalik maxsus texnik tayyorgarlikni o'rgangan tadqiqot jismoniy ko'rsatkichlarda o'zgarishlar qayd etgan [1]. Shu bois o'smir sportchilarda texnik talab yosh, tayyorgarlik darajasi va xavfsizlik mezonlariga moslashtirilishi kerak.

Metodikaning amaliy samaradorligini nazorat qilish uchun uchta oddiy ko'rsatkichdan foydalanish mumkin: 1) texnik harakatni standart sharoitda xatosiz bajarish ulushi; 2) yarim faol qarshilikda muvaffaqiyatli bajarish; 3) vaziyatli kurashda usulni o'z vaqtida tanlash. Har bir sportchi uchun boshlang'ich natija qayd qilinadi va keyingi haftalardagi o'zgarish o'zi bilan solishtiriladi. Bunday nazorat guruhdagi kuchli sportchini «me'yor» sifatida olishdan ko'ra individual rivojlanish dinamikasini aniqroq ko'rsatadi.

XULOSA

Erkin kurashda texnik harakatlarni samarali o'rgatish umumiy metodik talablarni sportchining individual xususiyatlariga moslashtirishni talab qiladi. Taklif etilgan diagnostika → maqsadli element → o'zgaruvchan qarshilik → individual teskari aloqa → vaziyatli qo'llash ketma-ketligi texnik xatoni aniq topish, ortiqcha takrorni kamaytirish va harakatni real kurash sharoitiga ko'chirishga xizmat qiladi. Murabbiy uchun asosiy mezon usulning tashqi ko'rinishi emas, balki sportchining uni xavfsiz, barqaror va vaziyatga mos bajara olishidir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Güven F. The effect of technical training on physical parameters of 11–14 years old freestyle wrestlers // Turkish Journal of Kinesiology. – 2023. – Vol. 9, No. 2. – P. 115–124. – DOI: 10.31459/turkjin.1282317.
2. Melki H., Bouzid M. S. Teaching wrestling at school: proposal of a new pedagogical approach based on games for learning of technical moves // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2023. – Vol. 27, No. 2. – P. 123–130. – DOI: 10.15561/26649837.2023.0204.
3. Schmidt R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., Zelaznik H. N. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. – 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 529 p.
4. United World Wrestling. Coach Education Programme [Elektron resurs]. – URL: <https://uww.org/development/uww-technical-courses-coaches>
5. United World Wrestling Academy. Training Plans: Practice Plan Essentials [Elektron resurs]. – URL: <https://academy.uww.org/videos/webinars/auto-draft-2/>

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

Аннотация.

В тезисе рассматривается обучение технике вольной борьбы с учетом возраста, физических возможностей, двигательного опыта и индивидуальных ошибок спортсмена. Предложен алгоритм: диагностика, целевое упражнение, переменное сопротивление, оперативная обратная связь и видеоанализ.

Ключевые слова:

вольная борьба, техническое действие, индивидуальный подход, двигательное обучение, обратная связь, ситуационное упражнение, видеоанализ.

METHODOLOGY FOR TEACHING AND IMPROVING TECHNICAL ACTIONS IN FREESTYLE WRESTLING BASED ON AN INDIVIDUAL APPROACH

Abstract.

The thesis examines freestyle wrestling technique instruction with regard to age, physical capacities, motor experience and individual errors. A concise sequence based on diagnosis, targeted drills, variable resistance, immediate feedback and video analysis is proposed.

Keywords:

freestyle wrestling, technical action, individual approach, motor learning, feedback, situational drill, video analysis.