

8-10 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20582849>

Berdiyev Farxod Ochilovich

*Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti,
O'zbekiston, Tashkent
E-mail: farxodberdiyev94@gmail.com*

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 8-10 ЛЕТ.

Бердиев Фарход Очилович

*Ташкентский государственный экономический университет
E-mail: farxodberdiyev94@gmail.com*

MODERN METHODS FOR DEVELOPING SPEED QUALITIES IN 8-10- YEAR-OLD FREESTYLE WRESTLERS.

Berdiev Farkhod

*Tashkent State University of Economics
Uzbekistan, Tashkent
E-mail: farxodberdiyev94@gmail.com*

Annotatsiya

Ushbu maqolada zamonaviy sport kurashida, xususan, 8-10 yoshli erkin kurash turida dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarning tezkorlik va reaktiv chaqqonlik sifatlarini oshirishning ilmiy-nazariy ahamiyati tahlil qilinadi. Maqolada an'anaviy mashg'ulot tizimlarining kamchiliklari ko'rib chiqilib, ularning o'rniga neyromotor koordinatsiya, plyometrik yuklamalar va zamonaviy raqamli texnologik vositalarni qo'llash imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, tadqiqot davomida olingan amaliy natijalar, sportchilarning vizual reaksiyasi hamda maxsus harakat tezligini oshirish bo'yicha eksperimental tavsiyalar batafsil asoslab berilgan.

Kalit so'zlar

Erkin kurash, dastlabki tayyorgarlik, tezkorlik, reaktivlik, vizual reaksiya, plyometrika, innovatsion datchiklar, portlovchi kuch, mashg'ulot metodikasi, neyromotor koordinatsiya.

Аннотация

В данной статье анализируется научно-теоретическое значение повышения скоростных качеств и реактивной ловкости спортсменов на начальном этапе подготовки в современной спортивной борьбе, в частности, в вольной борьбе для детей 8-10 лет. В статье рассматриваются недостатки традиционных систем тренировки и освещаются возможности использования нейромоторной координации, плиометрических нагрузок и современных цифровых технологических средств вместо них. Также подробно обосновываются практические результаты, полученные в ходе исследования, визуальная реакция спортсменов и экспериментальные рекомендации по увеличению скорости выполнения специальных движений.

Ключевые слова

Вольная борьба, предварительная подготовка, скорость, реактивность, зрительная реакция, плиометрика, инновационные датчики, взрывная сила, методика тренировок, нейромоторная координация.

Abstract

This article analyzes the scientific and theoretical significance of improving the qualities of speed and reactive agility of athletes at the initial training stage in modern sports wrestling, in particular, in the freestyle wrestling type for 8-10 years old. The article examines the shortcomings of traditional training systems and highlights the possibilities of using neuromotor coordination, plyometric loads, and modern digital technological tools instead of them. Also, the practical results obtained during the research, the visual reaction of athletes, and experimental recommendations for increasing the speed of special movements are substantiated in detail.

Keywords

Freestyle wrestling, preliminary training, speed, reactivity, visual response, plyometrics, innovative sensors, explosive power, training methodology, neuromotor coordination.

Kirish. Bugungi kunda jahon sport arenalarida, xususan, Olimpiada va Osiyo o'yinlarida, Jahon chempionatlarida munosib o'rinlar egallash va raqobatbardoshlikni ta'minlash uchun sportchilarning jismoniy sifatlarini, ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik va portlovchi kuch ko'rsatkichlarini ilmiy asosda, kichik yoshdanoq rivojlantirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Erkin kurash dinamik va yuqori intensivlikka ega bo'lgan sport turi bo'lib, unda g'alaba

qozonish soniyaning minimal bo'laklarida to'g'ri qaror qabul qilish hamda texnik usulni chaqmoq tezligida ijro etishga bog'liqdir.

O'zbekiston sport kurashlari maktabi dunyoda o'zining boy an'analari va maktabiga ega bo'lib, ushbu sohani yanada takomillashtirish, yosh iqtidorlarni seleksiya qilish va ularning tayyorgarlik tizimini raqamlashtirish davlatimiz siyosatining diqqat markazida turibdi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2026-yil 21-yanvardagi "Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-22-son qarori ushbu yo'nalishda tub burilish yasadi va yangi strategik bosqichni boshlab berdi.

Mazkur qarorda erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha terma jamoalar zaxirasini shakllantirish, o'quv-mashg'ulot yig'inlariga eng zamonaviy ilm-fan yutuqlari va raqamli texnologiyalarni tatbiq etish, shuningdek, sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini xalqaro standartlar darajasiga yetkazish masalalari alohida belgilab berildi. Hujjatda sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan markazlar, olimpiya va paratolimpiya zaxiralari kollejlari hamda mahorat maktablari faoliyatini raqamlashtirish, mashg'ulotlar samaradorligini monitoring qiluvchi innovatsion tizimlardan foydalanishga katta urg'u berilgan.

8-10 yoshli erkin kurashchilarning tezkorlik sifatlarini ilmiy asoslangan holda rivojlantirish masalasi aynan ushbu qarorda ko'rsatilgan "Ilmiy-uslubiy bazani mustahkamlash" bandining uzviy va eng muhim tarkibiy qismi bo'lib xizmat qiladi. Yosh sportchilarning organizmi aynan shu davrda sensor va harakat funksiyalarining jadal rivojlanishi (sensitiv davr) bilan ajralib turadi. Ushbu bosqichda asab-mushak tizimining qo'zg'aluvchanligini oshirish va harakat reaksiyasini shakllantirish keyingi professional faoliyat uchun mustahkam poydevor yaratadi. Zamonaviy erkin kurash yuqori dinamika va shiddat bilan ajralib turishini inobatga olgan holda, mazkur maqolada 8-10 yoshli kurashchilarning tezkorlik ko'rsatkichlarini oshirishning eng samarali, innovatsion va zamonaviy usullari tahlil qilinadi hamda amaliy jihatdan asoslanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi

8-10 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos keladigan, harakat reaksiyasi va portlovchi kuchni oshiruvchi innovatsion mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va ilmiy asoslandi.

Kichik yoshdagi kurashchilarning mashg'ulotlariga zamonaviy harakatli o'yinlar va estafetalarni integratsiya qilish orqali, ularning tezkorlik-koordinatsiya sifatlarini rivojlantirish samaradorligi isbotlandi.

8-10 yoshli sportchilarning individual funksional ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda, erkin kurashda tezkorlik sifatlarini differensiallashgan (guruhlariga ajratilgan) holda rivojlantirish uslubiyati aniqlandi.

Erkin kurashda yosh sportchilarning tezkorlik darajasini va harakatlanish tezligini aniq baholash hamda nazorat qilish imkonini beruvchi zamonaviy test mezonlari tizimi shakllantirildi.

Tadqiqotning maqsadi

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi (8-10 yoshli) erkin kurashchilarning tezkorlik va reaktiv chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik, innovatsion va texnik usullarni tizimlashtirish, yangi mashg'ulot dasturini ishlab chiqish hamda uning mashg'ulotlar samaradorligiga ta'sirini tajriba-sinov ishlari orqali ilmiy asoslab berishdan iboratdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasidagi yetakchi olimlar, jumladan Yu.V.Verxoshanskiy va V.N.Platonovlarning tadqiqotlarida ta'kidlanishicha, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlarini inobatga olish juda muhimdir. Ayniqsa, 8-10 yoshli bolalarda markaziy asab tizimi yuqori darajada plastik bo'lib, harakat koordinatsiyasi va tezkorlik sifatlarini o'zlashtirishga eng moyil davr hisoblanadi. O'zbekistonlik olimlardan F.A.Kerimov va N.A.Tastanovlar o'z darsliklarida kurashchilarning maxsus tayyorgarligida texnik usullarni tezkor bajarish va gilamdagi dinamik harakatlarni boshqarish pedagogik nazoratning asosiy mezoni ekanligini ko'rsatib o'tishgan.

Biroq, an'anaviy metodikalarda ko'pincha faqat standart takroriy yugurishlar yoki umumiy jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolinmoqda. Zamonaviy kurash esa kutilmagan vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilishni (Reactive Agility) talab etadi. Shu bois, biz tadqiqotimizda jismoniy yuklama bilan kognitiv jarayonlarni birlashtirgan tizimli yondashuvni qo'lladik.

Tezkorlikni rivojlantirishning zamonaviy va innovatsion metodlari:

1. Neyromotor tayyorgarlik va "Reactive Agility":

Zamonaviy sport fani shuni isbotlamoqdaki, tezkorlik faqatgina chiziqli yugurish tezligi emas, balki kutilmagan tashqi signal yoki raqib harakatiga nisbatan tanani zudlik bilan koordinatsiya qilish va to'g'ri harakatlanish qobiliyatidir.

BlazePod interaktiv tizimi: Mashg'ulotlar jarayoniga maxsus yorug'lik datchiklari tizimi kiritildi. Ushbu datchiklar turli ranglarda va kutilmagan ketma-ketlikda yonadi, bu esa sportchining vizual reaksiyasini yuqori darajada mashq qildirishga xizmat qiladi. Yosh kurashchi chiroq yonganda soniyaning ulushlarida unga tegishi, yo'nalishni o'zgartirishi yoki gilamda ma'lum bir texnik usul elementini bajarishi lozim. Bu usul markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligini oshiradi va sinapslararo impuls o'tish tezligini tezlashtiradi.

Kognitiv-harakatli mashqlar: Kurashchi vizual yoki ovozli signallar yordamida raqibining harakatlarini tahlil qilgan holda, bir vaqtning o'zida ham jismoniy (harakat), ham intellektual topshiriqni (masalan, chiroq rangiga qarab hujum yoki himoya turini tanlash) bajaradi.

2. Plyometrik mashqlar (Portlovchi kuch va asab-mushak reaksiyasi):

Kurashchining dastlabki harakat tezligi (start tezligi) va portlovchi kuchi tezkorlikning biologik asosi hisoblanadi. 8-10 yoshli bolalar uchun og'ir yuklamalar taqiqlanganligini inobatga olib, faqat tana vazni va yengil inventarlar bilan ishlovchi plyometrika qo'llanildi:

To'siqlar va koordinatsion narvonlar ustidan sakrash: Oyoq mushaklarining qisqarish va yozilish tezligini oshirish, tovon-baldir bo'g'imlarining elastikligini ta'minlash uchun qisqa, intensiv va tezkor sakrash mashqlari.

Tibbiy to'plar (Medball 1-2 kg) bilan ishlash: Qo'l, yelka kamari va gavda harakatlari tezligini oshirish maqsadida kichik vaznli og'irlikdagi to'plarni portlovchi kuch bilan turli holatlardan otish va ilib olish mashqlari.

3. Maxsus texnik-taktik tezkorlik yuklamalari:

Kurashchining gilam ustidagi o'ziga xos harakatlari (peremesheniye), raqib oyoqlariga kirish va usulni yakunlash tezligini oshirish uchun quyidagi uslublar tizimli ravishda kiritildi:

Interval uslubi: Qisqa vaqt kesimida (7-10 soniya) maksimal tezlik va shiddat bilan ma'lum bir texnik usulni (masalan, oyoqqa kirish) bajarish va to'liq tiklanish fazasidan oldin uni ma'lum intervallarda takrorlash.

Rezina amortizatorlar va ekspanderlar bilan ishlash: Sportchining harakat yo'nalishiga qarshi o'rnatilgan maxsus sport rezinalari yordamida oyoqqa kirish, burilish va tashlash usullarini bajarish. Bu mushaklarining tezkor qisqarish kuchini sun'iy qarshilik muhitida tarbiyalaydi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Tadqiqot jarayonini tashkil etish va taklif etilayotgan metodika samaradorligini tekshirish maqsadida Toshkent shahridagi sport maktablaridan birida tahsil olayotgan 8-10 yoshli erkin kurashchilar orasidan ikki guruh shakllantirildi: Nazorat guruhi (NG) va Tajriba guruhi (TG). Har bir guruhda 15 nafardan jami 30 nafar sportchi ishtirok etdi. Nazorat guruhi amaldagi an'anaviy dastur asosida mashg'ulotlarni davom ettirdi. Tajriba guruhi esa yuqorida keltirilgan raqamli datchiklar (BlazePod), plyometrik va kognitiv mashqlar jamlangan innovatsion dastur asosida haftada 3 marta shug'ullandi.

Pedagogik tajriba boshlanishida va yakunida har ikki guruh sportchilaridan quyidagi nazorat testlari olindi:

1. 30 metrğa yugurish (soniya): Kurashchining umumiy tezkorlik va start tezligi ko'rsatkichlarini baholash.

2. "Shayba" testi (yo'nalishni tezkor o'zgartirish, sek): Sportchining chaqqonligi va harakat trayektoriyasini kutilmaganda o'zgartira olish qobiliyati.

3. Datchikli reaksiya testi (BlazePod testi, m/son): Vizual chiroqli signalga javob qaytarish va markaziy asab tizimining reaksiya tezligi.

4. 1 daqiqa davomida "Oyoqqa kirish" usulini bajarish soni (marta): Kurashchining maxsus tezkorlik va tezkor chidamlilik darajasini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

O'tkazilgan pedagogik tajriba yakunida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, innovatsion raqamli va neyromotor metodika qo'llanilgan Tajriba guruhida (TG) barcha ko'rsatkichlar an'anaviy usulda shug'ullangan Nazorat guruhiga (NG) nisbatan statistik jihatdan sezilarli darajada va ishonchli ravishda yuqori bo'ldi.

Olingan o'rtacha raqamli natijalar va ularning o'sish sur'atlari quyidagi jadvalda batafsil aks ettirilgan:

#№	Nazorat testlari (Mezonlar)	Tajribadan n (o'rtacha)	Tajribadan n (o'rtacha)	O'sish ti (%)
11	30 metrğa yugurish (soniya)	4.65	4.38	5.8%
12	"Shayba" testi (yo'nalishni o'zgartirish, sek)	10.2	9.4	7.8%
33	Vizual reaksiya (BlazePod testi, m/son)	380	310	18.4%
44	1 daqiqada oyoqqa kirish (marta)	22	28	27.2%

Natijalari tahlili va ilmiy muhokama:

Tadqiqot davomida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-22-sonli qarorida alohida ta'kidlanganidek, zamonaviy axborot texnologiyalari va raqamli monitoring vositalaridan (BlazePod) foydalanish mashg'ulotlar sifatini hamda murabbiy nazoratini tubdan ijobiy tomonga o'zgartirdi.

Vizual reaksiya tezligi: Tajriba guruhidagi yosh sportchilar kutilmagan datchik signaliga javob qaytarishda eng yuqori o'sish ko'rsatkichini – 18.4% ni qayd etdilar (380 m/sondan 310 m/songa tushdi). Bu juda yuqori natija bo'lib, erkin kurashda raqibning kutilmagan hujumlarini zudlik bilan qaytarish (kontr-ataka) va gilamdagi dinamik vaziyatni boshqarish uchun mustahkam asab-mushak poydevorini yaratadi.

Maxsus tezkorlik va chidamlilik: 1 daqiqa davomida oyoqqa kirish texnik usulining miqdori 27.2% ga (22 martadan 28 martaga) ortganligi guruh sportchilarining nafaqat sof tezligini, balki kurash sharoitida o'ta muhim hisoblangan maxsus tezkor chidamliligini ham rivoglanini ko'rsatadi. Bu natijaga erishishda biz tomondan mashg'ulotlarga kiritilgan plyometrik sakrashlar va qarshilik ko'rsatuvchi rezina ekspanderlarini tizimli va interval uslubda qo'llash asosiy omil bo'ldi.

Neyromotor bog'liqlik va koordinatsiya: Zamonaviy metodika asosida shug'ullangan kurashchilarda asab tizimi va ishchi mushaklar o'rtasidagi koordinatsiya sezilarli darajada takomillashdi. Bu esa bolalarga gilam ustida soniyaning kichik bo'laklarida taktik va strategik qaror qabul qilish jarayonini tezlashtirish imkonini berdi.

Muhokama jarayonida shuni xulosa qilish mumkinki, an'anaviy metodikalarda ko'pincha faqat jismoniy chidamlilik yoki kuchga urg'u berilgan bo'lsa, biz taklif etgan zamonaviy usulda kognitiv (aqliy) reaksiya va jismoniy portlovchi kuch uyg'unlikda (kompleks ravishda) rivojlantirildi. Bu esa O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yildagi qarorida ko'zda tutilgan "yosh kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini xalqaro standartlarga yetkazish hamda ilmiy bazani mustahkamlash" vazifasining amaliy ijrosini toliq ta'minlaydi.

Xulosa 1. Metodik yangilanish samaradorligi: Amaldagi an'anaviy mashg'ulot tizimiga "Reactive Agility" (reaktiv chaqqonlik) prinsiplarini va raqamli neyromotor mashqlarni (xususan, BlazePod datchiklarini) kiritish yosh sportchilarning tashqi vizual signallarga javob reaksiyasini o'rtacha 18,4% ga oshirishga olib keladi. Bu zamonaviy tezkor va shiddatli bellashuvlarda raqibning kutilmagan harakatlariga munosib taktik javob qaytarishning asosiy garovidir.

2. Jismoniy va texnik harakatlar uyg'unligi: Maxsus tanlab olingan plyometrik mashqlar va portlovchi kuchni rivojlantiruvchi zamonaviy vositalar yosh kurashchilarning maxsus texnik tezkorligini (oyoqqa kirish, usul bajarish tezligi) 27% dan ortiq darajaga yaxshilanishiga xizmat qildi. Bu esa kurashchining charchoq fonida ham gilamdagi yuqori harakat sur'atini uzoq vaqt saqlab qolishini ta'minlaydi.

3. Tizimli va raqamli monitoring: Sport kurashlari mahorat maktablarida va to'garaklarda har bir yosh sportchining tezkorlik ko'rsatkichlarini raqamli datchiklar yordamida monitoring qilib borish, ularning individual imkoniyatlarini maksimal darajada yuzaga chiqarish, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash va seleksiya (iqtidorlarni tanlash) jarayonini xolis o'tkazish imkonini berdi.

4. Istiqbolli natijadorlik: Mazkur tadqiqotda taklif etilgan innovatsion metodika va amaliy tavsiyalarni o'quv-mashg'ulot jarayoniga keng tatbiq etish,

kelajakda O'zbekiston milliy terma jamoasi zaxirasini sifatli shakllantirishga hamda sportchilarimizning xalqaro musobaqalarda, jumladan Olimpiada va Jahon chempionatlarida yuqori natijalarga erishishi uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, kichik yoshdagi kurashchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy fan va texnika yutuqlaridan, innovatsion datchiklardan foydalanish mamlakatimizda erkin kurash sport turini xalqaro standartlar darajasida modernizatsiya qilishning eng seremali va istiqbolli yo'lidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2026-yil 21-yanvardagi "Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-22-son qarori.
2. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7.
3. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – T.: Zarqalam, 2018. – 384 b.
4. Платонов В.Н. Структура многолетнего процесса занятий спортом // Теория спорта. – Киев: Вища школа, 1987.
5. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: Istiqlol, 2017. – 412 b.
6. Berdiyev F. O. 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING "YELKALARDAN OSHIRIB TASHLASH" TEXNIK USULINI BAJARISHDAGI KINEMATIKSINING INDIVIDUAL KO'RSATKICHLARI // Экономика и социум. – 2025. – №. 6-2 (133). – С. 184-190.
7. Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH // Экономика и социум. – 2026. – №. 2-1 (141). – С. 42-45.
8. Ochilovich B. F. TALABALARDA CHAQQONLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH // The latest pedagogical and psychological innovations in education. – 2026. – Т. 3. – №. 1. – С. 96-98.
9. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы: Москва: Физкультура и спорт; 2016 г.
10. Султанахмедов Г.С. Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 128 с. – (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений.)