



## YOSH ERKIN KURASHCHILARNI TANLASHGA OID MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH

**Ergashev Xayrulla Sultonali o'g'li**

Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat  
turi bo'yicha) mutaxassisligi  
1-bosqich magistranti  
sportchibaxsyor@gmail.com  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19439602>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-aprel 2026 yil  
Ma'qullandi: 04-aprel 2026 yil  
Nashr qilindi: 06-aprel 2026 yil

### KEY WORDS

*erkin kurash sport tanlovi yosh sportchilar mashg'ulot jismoniy tayyorgarlik saralash metodika rivojlanish.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada yosh erkin kurashchilarni tanlashga oid mashg'ulotlarni tashkil etishning ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilinadi. Sport tanlovi jarayonida jismoniy, funksional va psixologik ko'rsatkichlarning ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, yosh sportchilarni saralashda qo'llaniladigan zamonaviy metodlar, mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari hamda tanlov jarayonining samaradorligini oshirish yo'llari yoritilgan.*

Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarni to'g'ri tanlash va ularni samarali tayyorlash jarayoniga bog'liq hisoblanadi. Erkin kurash sport turi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, tezkorlikni, kuchni va psixologik barqarorlikni talab etuvchi murakkab sport turlaridan biridir. Shu sababli yosh sportchilarni dastlabki bosqichda to'g'ri tanlash va ularning imkoniyatlarini aniqlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Sport tanlovi jarayoni tasodifiy emas balki aniq mezonlarga asoslangan holda olib borilishi zarur. Chunki noto'g'ri tanlov kelajakda sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois yosh erkin kurashchilarni tanlashga oid mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi.

### Adabiyotlar tahlili

Sport tanlovi va saralash muammosi ko'plab ilmiy tadqiqotlarda o'rganilgan. Matveyev sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini boshlang'ich bosqich sifatida e'tirof etib, uni keyingi tayyorgarlik bosqichlarining samaradorligini belgilovchi omil sifatida baholaydi. Platonov sport tanlovida sportchining morfologik va funksional xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi.

Xorijiy tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda sport tanlovida jismoniy sifatlar bilan bir qatorda psixologik omillar ham muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan. Bompa sport tayyorgarligini rejalashtirishda sportchining individual xususiyatlarini hisobga olishni muhim deb hisoblaydi.

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda yosh sportchilarni saralashda ularning jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va harakat ko'nikmalari kompleks baholanishi lozimligi qayd etilgan.

### Metodologiya

Mazkur tadqiqot nazariy tahlilga asoslangan bo'lib unda ilmiy adabiyotlarni o'rganish, qiyosiy tahlil va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida sport tanlovi, erkin kurash mashg'ulotlari hamda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ilmiy manbalar tahlil qilindi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki yosh erkin kurashchilarni tanlash jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi. Dastlabki bosqichda sportchining umumiy jismoniy rivojlanish darajasi aniqlanadi. Bu jarayonda tezkorlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar baholanadi.

Keyingi bosqichda funksional imkoniyatlar o'rganiladi. Yurak-qon tomir tizimi faoliyati, nafas olish tizimi ko'rsatkichlari hamda organizmning yuklamaga moslashuv darajasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek psixologik tayyorgarlik ham tanlov jarayonida muhim omil hisoblanadi. Sportchining motivatsiyasi, irodaviy sifatleri va stressga chidamliligi uning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

Mashg'ulotlarni tashkil etishda tanlov jarayoni bilan bog'liq maxsus mashqlar tizimidan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu mashqlar sportchining individual imkoniyatlarini aniqlash va rivojlantirishga xizmat qiladi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki yosh erkin kurashchilarni tanlash jarayoni ko'p omilli va murakkab tizim hisoblanadi. Ushbu jarayonda faqat jismoniy ko'rsatkichlarga tayanish yetarli emas. Funksional va psixologik omillarni ham hisobga olish zarur.

Mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish sport tanlovi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga individual yondashuvni qo'llash sportchilarning imkoniyatlarini to'liq ochib berishga yordam beradi.

#### **Xulosa**

Yosh erkin kurashchilarni tanlashga oid mashg'ulotlarni tashkil etish sport tayyorgarligining muhim bosqichi hisoblanadi. Tanlov jarayonini samarali tashkil etish uchun jismoniy, funksional va psixologik ko'rsatkichlarni kompleks baholash zarur. Shuningdek mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va individual yondashuvni ta'minlash yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
2. Abdullayev, R. M. (2018). *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O'qituvchi.
3. Talipdjanov, A. (2024). Futbolchilarning mashg'ulot jarayonini boshqarishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish. *Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari*, 2(2), 22–27. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/151>
4. Талипджанов А.И. *Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моног.* – Ташкент: Ilmiy texnika axboroti-press, 2023. –152 с.
5. Talipjonov, A. (2023). Futbolda mashg'ulot jarayonini biokimyoviy nazorat qilish. *Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari*, 1(4), 84–94. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/119>
6. Talipdjanov, A. (2024). Futbolda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish asosida mashg'ulot jarayonini boshqarish. *Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari*, 2(3), 21–26. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/170>

7. Talipdjanov, A. (2024). Tayyorgarlik mikrotsikllarida yuklamalarni parallel rejalashtirish samaradorligini o'rganish. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 2(1), 30–36. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/131>
8. Талипджанов А.И. Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моногр. – Ташкент. Ilmiy texnika axborot–press, 2023. 152 с.
9. Талипджанов, А. А., Нурматов, Б. Б., & Пармонов, А. А. (2022). Учебно-тренировочный процесс по футболу. In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, No. 6, pp. 23-27).
10. Талипджанов, А. И. (2012). Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Укув кулланма. Т., УзДЖТИ.
11. Талипджанов, А. И. (2023). Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моног./А. И.
12. Талипджанов, А. И. (2007). Asian Cup-2007: итоги, анализ, выводы. Аналитическая работа (в соавторстве) ФФУ.
13. Акрамов, Р. А., & Талипджанов, А. И. (1994). Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент.
14. Мавлянкарриев, Б. А., Хатамов, Б. Б., Пен, А. Ю., & Талипджанов, И. Р. (2019). Стратегия повышения уровня научно-технического обеспечения пожарной безопасности сложных объектов. In Проблемы управления безопасностью сложных систем (pp. 100-106).
15. Талипджанов, А., & Голованова, Е. В. (2023). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ IDEF0 В МОДЕЛИРОВАНИИ. In ГОРИНСКИЕ ЧТЕНИЯ. ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ АПК (pp. 98-99).
16. Талипджанов, А. И., & Акрамов, Р. А. (2014). Анализ характерных особенностей игры в атаке лучших сборных Азии последних лет. Педагогические науки, (1), 33-38.
17. Талипджанов, А. И. (2014). Особенности организации обороны в лучших сборных командах Азии. Педагогические науки, (1), 28-32.
18. Талипджанов, А. И. (2012). О СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ. Педагогические науки, (2), 55-58.