O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2026, [14]
ISSN 2181-7324(Print)

IJTIMOIY FANLAR
http://journals.nuu.uz
ISSN 3093-8996(Onlayn)

UDK/UDK:796.015.12

Komil B. MUXAMMADIEV,
DSc, professor, Toshkent davlat transport universiteti, Toshkent, O‘zbekiston
Email: komil.burxonovich@mail.ru, Orcid: 0000-0003-2186-8493

Professor, p.f.b.f.d N. Chorshamiev taqrizi asosida

TEZKOR-KUCH SPORT TURLARINING BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTCHILARNI SARALASH XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Mazkur maqolada tezlikor-kuch sport turlarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarni saralab olish masalalari tahlil etilgan. Tadqiqot jarayonida bo‘lg‘usi sportchilarni sportga saralash va sportga layoqatlilikni aniqlashning nazariy hamda amaliy jihatlari bilan bog‘liq muammolar yoritilgan. Shuningdek, sportchilarni saralash jarayonida qo‘llaniladigan mezonlar, ularning mazmun-mohiyati va tanlov samaradorligini ta’minlash bilan bog‘liq masalalar ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Sportga saralash, tezkor kuch sport turlari, boshlang‘ich tayyorgarlik, saralash mezonlari.

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛНОЙ ПОДГОТОВКИ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация

В данной стате проанализированы вопросы отбора спортсменов на этапе начальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта. В ходе исследования освещены теоретические и практические аспекты, связанные со спортивным отбором будущих спортсменов и определением их спортивной предрасположенности. Кроме того, рассмотрены критерии, применяемые в процессе отбора спортсменов, их содержателная характеристика, а также вопросы обеспечения эффективности отбора.

Ключевые слова: Спортивный отбор, скоростно-силовые виды спорта, начальная подготовка, критерии отбора.

FEATURES OF ATHLETE SELECTION AT THE INITIAL TRAINING STAGE IN SPEED-AND-POWER SPORTS

Annotation

This article analyzes the issues of athlete selection at the initial training stage in speed-and-power sports. The study examines the theoretical and practical aspects related to the selection of prospective athletes and the identification of their athletic predisposition. In addition, the criteria used in the athlete selection process, their substantive characteristics, and issues related to ensuring the effectiveness of the selection process are considered.

Key words: Athlete selection, speed-and-power sports, initial training, selection criteria.

Kirish. Bugungi kunda sport turlarining xilma-xilligi va ularning o‘ziga xos xususiyatlariga ko‘ra turlicha tasniflanishi sportchilarni saralash va sportga yo‘naltirish jarayoniga differensial yondashuvni talab etmoqda. Jumladan, sport turlari o‘yin, siklik, kuch, tezlikor-kuch, yakkakurash va boshqa yo‘nalishlarga ajratilib, har bir guruhda sportchining muayyan jismoniy va psixofiziologik sifatlariga qo‘yiladigan talablar bir-biridan farq qiladi.

Tezlikor-kuch sport turlarida sport natijasi, asosan, harakatlarni qisqa vaqt oralig‘ida yuqori tezlik va katta kuchlanish bilan bajara olish qobiliyatiga bog‘liq. Shu sababli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarni saralashda tezkorlik, kuch, portlovchi kuch, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, reaksiya tezligi va funksional tayyorgarlik kabi ko‘rsatkichlarni baholash alohida ahamiyatga ega. Bunday yondashuv istiqbolli sportchilarni erta aniqlash, ularning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik jarayonini maqsadli tashkil etish va yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish imkonini beradi.

Sport saralovi muammosi XX asrning o‘rtalaridan boshlab sport nazariyasi va amaliyotining muhim ilmiy yo‘nalishlaridan biri sifatida shakllanib, hozirgi kunga qadar o‘z dolzarbligini saqlab kelmoqda. Bu, bir tomondan, yuqori sport natijalariga erishish uchun iqtidorli va istiqbolli sportchilarni o‘z vaqtida aniqlash zarurati bilan bog‘liq bo‘lsa, ikkinchi tomondan, zamonaviy sportda raqobat muhitining kuchayishi va sport tayyorgarligiga qo‘yilayotgan talablarning tobora ortib borayotgani bilan izohlanadi. Shu bilan birga, sportga saralashni faqatgina jismoniy sifatlarning mavjud darajasi asosida amalga oshirish yetarli emas. Sportchining morfologik xususiyatlari, funksional imkoniyatlari, psixofiziologik holati, harakat qobiliyatlarining rivojlanish dinamikasi, irodaviy sifatlari va mashg‘ulotlarga moslashish darajasi ham kompleks ravishda inobatga olinishi lozim. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida bolalar va o‘smirlarning yoshga xos rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda saralash mezonlarini belgilash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Tezkor kuch sport turlarida yuqori sport natijalariga erishishda sportchilarni saralash va sportga yo‘naltirish muhim ahamiyatga ega. Ilmiy adabiyotlarda saralash jarayoni sportchining faqat mavjud jismoniy tayyorgarlik darajasini emas, balki uning muayyan sport turiga mosligi, tabiiy qobiliyatlari va kelgusidagi sport natijalarini prognoz qilish imkoniyatlarini ham baholashi lozimligi ta’kidlangan. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida bolalarning individual xususiyatlarini aniqlash va ularni sport turining talablariga muvofiq yo‘naltirish muhim hisoblanadi.

V.G. Nikitushkin tadqiqotlarida 10–13 yosh davri tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulay davrlardan biri sifatida ko‘rsatilib, ushbu yoshda sportga

yo‘naltirishda maxsus testlar va pedagogik nazoratdan foydalanishning ahamiyati asoslangan. Muallif boshlang‘ich saralashda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda, ularning keyingi rivojlanish dinamikasini hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi. Tadqiqotlarda tezkor kuch sport turlari uchun tezlik, umumiy va maxsus kuch, portlovchi kuch, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi hamda reaksiya tezligi muhim saralash mezonlari sifatida qaraladi. Biroq boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchining ayni vaqtdagi natijasi bilan bir qatorda, jismoniy sifatlarning o‘sish sur’ati va mashg‘ulot yuklamalariga moslashish imkoniyatini baholash ham muhimdir. Chunki dastlabki bosqichda yuqori natija ko‘rsatgan sportchi har doim ham kelgusida yuqori sport mahoratiga erishishi kafolatlanmaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotning metodologik asosini tezkor kuch sport turlarida sportchilarni saralash, sportga yo‘naltirish va istiqbolli sportchilarni aniqlashga qaratilgan zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlar tashkil etdi. Tadqiqotda quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; me’yoriy-huquqiy hujjatlarni o‘rganish;pedagogik kuzatuv; pedagogik testlash; antropometrik; funksional ko‘rsatkichlarni baholash; psixofiziologik usullar; matematik-statistik usullardan foydalanildi.

Tadqiqot metodologiyasida individuallashtirish va differensiallashtirish tamoyillariga alohida e’tibor qaratildi. Chunki boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarning yoshi, jinsi, biologik rivojlanish darajasi, harakat tajribasi va jismoniy qobiliyatlari bir-biridan farq qilishi mumkin. Shu sababli saralash natijalarini faqat standart me’yorlar asosida emas, balki har bir sportchining individual rivojlanish xususiyatlari bilan uyg‘un holda baholash maqsadga muvofiq deb hisoblandi.

Tadqiqot maqsadi. Tezlikor-kuch sport turlaridagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarni saralash jarayonining nazariy va amaliy jihatlarini ilmiy-uslubiy adabiyotlar, O‘zbekiston Respublikasida sport tayyorgarligiga qo‘yiladigan me’yoriy talablar hamda sport turlari bo‘yicha amaliy o‘quv dasturlarini o‘rganish va tahlil qilish asosida aniqlash.

Tahlil va natijalar. Yosh sportchining kelajakda yuqori sport natijalariga erisha oladigan istiqbolli sportchi ekanligini dastlabki bosqichda aniqlash murakkab jarayon hisoblanadi. Shu bois sport saralovida murabbiyning kasbiy mahorati, kuzatuvchanligi va sportchining individual xususiyatlarini to‘g‘ri baholay olishi muhim ahamiyat kasb etadi. Murabbiy nafaqat yosh sportchining mavjud jismoniy imkoniyatlarini aniqlaydi, balki uning istiqboldagi rivojlanish salohiyatini baholab, mavjud qobiliyatlarni maqsadga yunaltirilgan mashg‘ulotlar orqali yuqori sport natijasiga yo‘naltiradi.

K.B. Muxammadiev no‘qtai nazaridan (2018) sportda yuqori natijalarga erishishning muhim omillari qatoriga, birinchi navbatda, organizmning biologik xususiyatlari, irsiy-genetik moyilliklar, tana tuzilishi va morfologik ko‘rsatkichlar, asab tizimi faoliyatining individual tipi, organizmning aerob imkoniyatlari, skelet mushaklarida tez va sekin qisqaruvchi mushak tolalarining nisbati hamda biologik yetilish sur’atlari bilan bir qatorda sportchining g‘alabala bo‘lgan ishonchi, uning harakteri, ruxiy xolati, atrof-muhit, natijani oldindan ko‘ra bilish, kuchni to‘g‘ri taqsimlay olish qobiliyati, murabbiyning ko‘rsatmasiga to‘g‘ri rioya qilish va boshqa bir qancha omillarni alohida ta’kidlab o‘tgan [2].

Shu nuqtai nazardan, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarni saralashda faqat joriy jismoniy natijalarga tayanish yetarli emas. Yosh sportchining morfofunksional ko‘rsatkichlari, irsiy imkoniyatlari, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasi va ularning keyingi o‘sish dinamikasi kompleks ravishda baholanishi maqsadga muvofiq. Ayniqsa, tezkor kuch sport turlarida qisqa vaqt ichida katta kuchlanish hosil qilish qobiliyati, tezkorlik, portlovchi kuch, harakat reaksiyasi va koordinatsion imkoniyatlar muhim saralash mezonlari sifatida namoyon bo‘ladi.

G.I. Semenova “Turli sport turlari bilan shug‘ullanish uchun sportga yo‘naltirish va saralash” o‘quv qo‘llanmasida tezkor kuch sport turlariga saralash jarayonida mushak tizimi yaxshi rivojlangan, tezkorlik, kuch va tezlikor-kuch qobiliyatlari yuqori darajada shakllangan bolalarga ustuvorlik berilishini ta’kidlaydi. Jumladan, uzunlikka va uch hatlab sakrashda sportchining tezkor kuch imkoniyatlari muhim mezon hisoblanadi. Balandlikka sakrovchilarni saralashda tana proporsiyalari, xususan, oyoqlarning nisbatan uzun va gavdaning qisqa bo‘lishi inobatga olinadi. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tanlashda esa o‘rta va undan yuqori bo‘yga, yaxshi rivojlangan mushaklarga, start signaliga tez reaksiya qilish, yuqori tezkorlik va tezkor kuch qobiliyatlariga ega nomzodlarga afzallik beriladi. Yadro uloqtiruvchilarni saralashda esa kuch, tezlikor-kuch sifatlari va harakat koordinatsiyasining yuqori darajasi, shuningdek, tananing umumiy morfologik o‘lchamlari asosiy mezonlar sifatida qaraladi.

Yakkakurash sport turlarida, jumladan, kurash, dzyudo va samboda tezlikor-kuch sifatlari raqib harakatiga tez javob qaytarish, ushlash va muvozanatni saqlash, qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish hosil qilish hamda texnik-taktik harakatlarni yuqori sur’atda bajarishda namoyon bo‘ladi. Shu sababli mazkur sport turlariga boshlang‘ich saralashda bolalarning tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda, portlovchi kuch, reaksiya tezligi, harakat koordinatsiyasi, chaqqonlik, dinamik muvozanat va harakatlarni tez o‘zlashtirish qobiliyatini baholash maqsadga muvofiq.

Kurashda raqibni qisqa vaqt ichida muvozanatdan chiqarish, turli usullarni yuqori tezlikda amalga oshirish va zarur paytda kuchlanishni tez namoyon etish muhim bo‘lsa, dzyudoda ushlashdan keyingi tezkor harakat, portlovchi kuch va raqibning harakatiga mos ravishda texnik usulni tez o‘zgartirish ustuvor ahamiyat kasb etadi. Samboda esa ushlash, tortish, siljish, muvozanatni buzish va hujum harakatlarini qisqa vaqt ichida birlashtirishda tezkor kuch imkoniyatlari muhim rol o‘ynaydi. Shu nuqtai nazardan, kurash, dzyudo va samboga sportchilarni saralashda tezkor kuch sifatlarini kompleks baholash, ularning yoshga mos rivojlanish darajasi va kelgusida takomillashish imkoniyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishi mumkin bo‘lgan istiqbolli sportchilarni aniqlashning muhim sharti hisoblanadi.

Kurashda tezkorlik va tezkor kuch qobiliyatlari sport faoliyati muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, raqib harakatiga qisqa vaqt ichida javob qaytarish, ushlash, tortish, muvozanatdan chiqarish va texnik usullarni yuqori sur’atda bajarishda sportchining tezkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, qisqa vaqt davomida katta kuchlanishni namoyon qilish qobiliyati kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligini belgilaydi.

Kurashda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarni saralash jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholashga qaratilgan testlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bunda 3×10 metrga mokisimon yugurish, polga tayangan xolda qo‘llarni bukib-yozish, joyidan uzunlikka sakrash, 30 soniya davomida arqoncha bilan sakrash, to‘pni uzoqlikka uloqtirish, gavdani oldinga egish hamda belgilangan masofaga yugurish kabi nazorat mashqlari orqali nomzodlarning tezkorlik, kuch, tezlik-kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlari baholanishi mumkin.

Kurashda sport ixtisoslashuvi bosqichiga o‘tish bilan saralash mezonlari ham sport turining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib takomillashtiriladi. Jumladan, qo‘l panjalari va yelka kamari kuchini aniqlash, 10–30 metrga tezkor yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, qisqa vaqt davomida takroriy o‘tirib-turish va sakrash mashqlarini bajarish, sherikni ushlash va tortishda kuch namoyon qilish, shuningdek, kurashga xos texnik harakatlarni belgilangan vaqtda bajarish kabi maxsus testlardan foydalanish mumkin.

Kurashchilarni saralashda ayniqsa ushlash kuchi, tezkor kuch, portlovchi kuch, reaksiya tezligi, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash va texnik usullarni tez o‘zlashtirish qobiliyati muhim mezonlar hisoblanadi. Masalan, sherikni qisqa vaqt ichida ushlash va tortish, raqib muvozanatini buzish, beldan oshirish yoki oyoq harakatlariga asoslangan usullarni tez va aniq bajarish kurashchining maxsus tezkor kuch imkoniyatlarini baholashga xizmat qiladi.

Boshlang‘ich saralash jarayonida faqat jismoniy sifatlarning mavjud darajasini emas, balki sportchining harakat faoliyatiga xos biodinamik va psixomotor xususiyatlarini ham baholash maqsadga muvofiq. Jumladan, harakat reaksiyasi tezligi, harakat chastotasi, tayanch va siljish davri, muvozanatni saqlash qobiliyati, harakatlarning tezkorligi va koordinatsion aniqligi kurashchi uchun muhim istiqbolli ko‘rsatkichlar sifatida qaralishi mumkin. Ayniqsa, kurashda raqibning harakatiga qisqa vaqt ichida javob qaytarish, ushlash, tortish, muvozanatdan chiqarish va texnik usulni tez amalga oshirish yuqori darajadagi tezkor-kuch imkoniyatlarini talab qiladi. Shuning uchun boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida ayrim bolalarning hozirgi sport natijalari nisbatan past bo‘lgan taqdirda ham, ularda yuqori darajadagi harakat tezligi, reaksiya tezligi, portlovchi kuch va texnik harakatlarni o‘zlashtirish salohiyati mavjud bo‘lishi mumkin.

L.A. Kosheleva sportchining qobiliyatlarini aniqlash maqsadida maxsus saralashni keyinchalik yuqori sport natijalariga erishishni belgilab beruvchi omillarni hisobga olgan holda tashkil etish zarurligini ta’kidlaydi. Muallifning yondashuviga ko‘ra, boshlang‘ich saralash jarayonida sportchining nafaqat hozirgi jismoniy tayyorgarlik darajasi, balki uning kelgusida rivojlanishi va yuqori sport natijalarini namoyon etish imkoniyatlarini tavsiflovchi ko‘rsatkichlar ham baholanishi lozim.

10–12 yoshli bolalarni kurash sportiga saralashda ularning tezkor-kuch, kuch, chaqqonlik, reaksiya tezligi, koordinatsiya va portlovchi kuch qobiliyatlarini tavsiflovchi maxsus testlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Jumladan, joyidan yuqoriga sakrash, joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash, 30 va 60 metrga yugurish, 10 soniya davomida yuqori sur’atda harakatlanish, signalga reaksiya tezligini aniqlash, qo‘l va yelka kamari kuchini baholash, ushlash kuchini o‘lchash hamda kurashga xos texnik harakatlarni belgilangan vaqt ichida bajarish kabi nazorat mashqlari sportchining istiqbolini baholashda muhim ahamiyat kasb etadi. Kurashchilarni saralashda ayniqsa ushlash kuchi, portlovchi kuch, harakat reaksiyasi va harakatlarni bajarish tezligi alohida ahamiyatga ega. Chunki kurash bellashuvi davomida sportchi raqib harakatini tez anglashi, qisqa vaqt ichida kuchlanish hosil qilishi, muvozanatni buzishi va texnik usulni samarali amalga oshirishi talab etiladi. Shuning uchun ushbu ko‘rsatkichlarning yuqori darajada namoyon bo‘lishi sportchining kurash bilan shug‘ullanishga tabiiy moyilligi va kelgusida yuqori natijalarga erishish salohiyatini ko‘rsatuvchi muhim belgilardan biri sifatida qaralishi mumkin. Shuningdek, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida test natijalarini qat’iy saralash mezoni sifatida emas, balki istiqbolni baholash vositasi sifatida qo‘llash kerak. Chunki 10–12 yoshli bolalarda biologik yetilish, jismoniy rivojlanish va harakat qobiliyatlarining shakllanish darajasi bir-biridan sezilarli farq qilishi mumkin. Shu sababli test natijalarini yosh, jins, biologik rivojlanish va mashg‘ulot tajribasi bilan bog‘liq holda tahlil qilish kurashga istiqbolli sportchilarni ob’ektiv aniqlash imkonini beradi.

Kurash bo‘yicha sport tayyorgarligiga oid o‘quv-me’yoriy hujjatlarni tahlil qilish natijasida sportchilarni tayyorgarlikning turli bosqichlarida muayyan morfologik, psixologik va psixofiziologik ko‘rsatkichlar asosida saralash tartibi yetarlicha aniq va batafsil reglamentlanmagani kuzatildi. Biroq mutaxassislarning fikriga ko‘ra, bolani kurash mashg‘ulotlariga jalb etish to‘g‘risidagi qaror faqat uning joriy jismoniy tayyorgarlik natijalariga emas, balki morfologik, funksional, jismoniy, psixologik va psixofiziologik ko‘rsatkichlarni kompleks baholash natijalariga asoslanishi lozim. Bunda dastlab bolaning umumiy jismoniy va harakat qobiliyatlari, organizmning funksional imkoniyatlari, harakatlarga bo‘lgan munosabati, reaksiya tezligi, koordinatsion qobiliyatlari va kurashga qiziqishi o‘rganiladi. Olingan ma’lumotlar asosida sportchi keyingi tayyorgarlik jarayonida bosqichma-bosqich kurashga ixtisoslashtiriladi va uning individual imkoniyatlariga mos mashg‘ulot yo‘nalishi belgilanadi. Kurashda sport saralovini bir martalik tanlov emas, balki sportchining rivojlanish dinamikasini muntazam kuzatib borishga asoslangan ko‘p bosqichli va kompleks jarayon sifatida tashkil etish maqsadga muvofiq. Bu esa bolaning dastlabki jismoniy ko‘rsatkichlari nisbatan past bo‘lgan holatlarda ham uning kelgusidagi sport salohiyatini to‘g‘ri baholash va istiqbolli kurashchilarni yo‘qotib qo‘yishning oldini olish imkonini beradi.

Biroq boshlang‘ich saralash jarayonida sportchining kelgusidagi sport natijalarini belgilashi mumkin bo‘lgan psixofiziologik xususiyatlar, jumladan, reaksiya tezligi, asab jarayonlarining harakatchanligi, harakatlarni tez o‘zlashtirish qobiliyati va psixomotor ko‘rsatkichlar yetarlicha inobatga olinmaydi. Shuningdek, sportchining morfologik xususiyatlari, ya’ni tana uzunligi, tana vazni, tana proporsiyalari, qo‘l-oyoq segmentlarining nisbati va boshqa antropometrik ko‘rsatkichlar asosida saralash masalalari ham yetarli darajada aks etmagan. Ayniqsa, kurash kabi tezkor kuch va yakkakurash xususiyatlari uyg‘unlashgan sport turlarida sportchining istiqbolini faqat jismoniy sifatlar darajasi bilan belgilash to‘liq ob’ektiv natija bermasligi mumkin. Shu sababli jismoniy, morfologik, funksional, psixofiziologik va psixologik ko‘rsatkichlarni o‘zaro uyg‘unlikda baholashga asoslangan kompleks saralash tizimini takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Bundan ko‘rinadiki, kurashga tabiiy moyilligi va yuqori sport salohiyati mavjud bo‘lgan bolalarni erta aniqlash, ularni individual xususiyatlariga mos ravishda ixtisoslashtirish hamda ko‘p yillik sport tayyorgarligi samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Xulosa va takliflar. Bizning fikrimizcha, kurashchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida saralash jarayonini takomillashtirish uchun sportga nomzodlarni yanada chuqur va kompleks o‘rganish zarur. Bunda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, anatomik-morfologik, funksional, psixofiziologik va harakat-koordinatsion xususiyatlarini tavsiflovchi aniq ko‘rsatkichlarni hisobga olish maqsadga muvofiq. Shuningdek, kurashning o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, istiqbolli sportchilarni aniqlashga xizmat qiluvchi ilmiy jihatdan asoslangan maxsus testlar va saralash mezonlari tizimini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish zarur. Bunday testlar tarkibiga tezkorlik, portlovchi kuch, ushlash kuchi, reaksiya tezligi, chaqqonlik, muvozanat va harakatlarni muvofiq-lashtirish qobiliyatini baholovchi ko‘rsatkichlarni kiritish zarur. Mazkur kompleks yondashuv kurashga tabiiy moyilligi va yuqori sport salohiyati mavjud bo‘lgan bolalarni erta aniqlash,

ularni individual xususiyatlariga mos ravishda yo‘naltirish va keyingi ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichlariga maqsadli tayyorlash imkonini beradi.

ADABIYOTLAR

1. Гожин В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борбы / А.Н. Блеер, В.В. Гожин, В.Л. Дементев [и др.]; под ред. В.В. Гожина, О.Б. Малкова. – М.:Физкультура и спорт, 2005. -168 с.
2. Дадабоев О.Ж., Повышение физической подготовленности юношей групп началной подготовки по дзюдо в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Фан-спортга, 2017 г., №4. - С. 6-10.
3. Muxammadiev K.B. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuv. 2012 yil 14-15 aprel. XXVII ilmiy–uslubiy anjuman. – B. 28-29
4. Muxammadiev K.B. Jismoniy tarbiya va sport (Kurash). Darslik. – Toshkent. «Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi», 2024, 328 b.
5. Мухаммадиев К.Б. Обоснование модели подготовки высококвалифицированных спортсменов с применением комбинатsiй техники прёмов кураш. Myg‘аллим hем узлуксиз билимлендириу. Нукус-2024 №4 -Б. 468-474.
6. Мухаммадиев К.Б. Экспериментална проверка эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов с техниками премов по курашу. Myg‘аллим hем узлуксиз билимлендириу. Нукус-2024 №1 - Б. 468-474.
7. Мухаммадиев К.Б. Спортизированное физическое воспитание студентов на основе сочетания средств бробы и игрового метода // Физическая култура: Myg‘аллим hем узлуксиз билимлендириу. Нукус-2024 №1 - Б. 468-474.
8. Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. Москва: Спорт-Человек, 2010. 170 с.
9. Тараканов Б.И. Управление подготовкой борцов: монография /Б.И.Тараканов. – СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2005 – 163 с.