

## 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLASHTIRISH

**Malik Axmedovich Anarbayev**  
**Oybek Nuritdinovich Kurganov**  
**Farxod Ochilovich Berdiyev**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti  
[bfarxod711@gmail.com](mailto:bfarxod711@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada 15-16 yoshli erkin kurashchilarni umumiy jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda qo‘llaniladigan mashqlarning ta‘sirini o‘rganishga bag‘ishlangan tadqiqot natijalari muhokama qilinadi hamda murabbiylarga amaliy tavsiyalar beriladi.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tayyorgarlik, yoshlar, erkin kurash, sport, rivojlantirish, nazorat guruhi, tajriba guruhi, natija.

### ABSTRACT

This article discusses the results of a study of the influence of physical exercises on the development of the general physical fitness of wrestlers aged 15-16 and gives practical advice to coaches.

**Keywords:** physical training, youth, freestyle wrestling, sports, development, control group, experimental group, result.

### KIRISH

Bugungi kunda bolalar sportni rivojlantirish va iste‘dodli yoshlarni saralash, sohasida ta‘lim tashkilotlarining ustuvor yo‘nalishlari belgilangan bo‘lib, unda maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini olib borish orqali jismonan rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga qiziqishni shakllantirish asosiy vazifalardan biri bo‘lmoqda.

So‘nggi yillarda respublikada jismoniy tarbiya va sport sohalarini yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzining keng targ‘ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va

sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, sport sohasidagi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish maqsadida 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida, 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarorlari imzolandi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Adabiyotlarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki erkin kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish va sport mashg'ulotlarini talab darajasida o'tkazish ayniqsa iqtidorli yoshlarni tanlash va ularni sport tugaraklariga jalb etishda samarali usullardan foydalanib o'rgatishda jismoniy madaniyat talim tarbiyasini zamonaviy muommolarni yechimlariga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar chuqur olib borilmoqda. Shuningdek mazkur soha bo'yicha o'quv uslubiy qo'llanmalar juda kam uchraydi.

Erkin kurash yoshlarni barkamol shaxs qilib tarbiyalashdagi ahamiyati va mohiyatining yuqoriligi, salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, yoshlarni barkamol qilib tarbiyalashda erkin kurash sport turining asosiy tamonlari, o'ziga xos vositalari va tamoyillari, o'zaro uzviy bog'lanib borishni aytib o'tish joiz. Shu tamonlar, vositalar va tamoyillar orqali sportning har bir turida muayyan fazilatlar kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo'ladi.

Mamlakatimizdagi ko'plab olimlarning adabiyotlarida bu mavzu muammolari bo'yicha ishlar amalga oshirilgan. Bulardan qo'yidagi adabiyotlarni aytish mumkin. N.A.Tastanovning "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" darsligi, F.A.Kerimovning "Sportda ilmiy tadqiqotlar" darsligi, Z.A.Bakiyev "Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanmasi, Sh.A.Abdullayev "Erkin kurash bo'yicha sport pedagogik maxoratni oshirish" kabi adabiyotlarda ham mana shu boradagi fikr va mulohazalar berilgan.

Chet el olimlardan V.M.Zasiorskiy, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, V.N.Platonov, N.G.Ozolin, I.I.Alixanov, P.F.Matrushak kabi olimlar erkin kurashchilar rivojlantirish to'g'risida bir qancha tadqiqotlar o'tkazib maxsus adabiyotlarda fikr va mulohazalar aytib o'tilgan.

Yosh erkin kurashchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish maqsadida 15 – 16 yoshli erkin

kurashchilarning o‘quv – mashg‘ulot va musobaqa jarayonlari 2021 – yil oktyabr oyidan 2022 –yil mart oyigacha kuzatildi. Tadqiqot maqsadlaridan kelib chiqqan holda tajriba va nazorat guruhlarini tashkil etildi. 15 – 16 yoshli erkin kurashchilarning 12 nafaridan tajriba guruhi, 12 nafaridan nazorat guruhi tashkil etildi.

Tajriba va nazorat guruhlarida yosh erkin kurashchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini samaradorligiga e‘tibor qaratildi. Pedagogik kuzatuv va ilmiy–uslubiy adabiyotlardagi ma’lumotlardan foydalangan holda yosh erkin kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo‘llay olish darajasini xarakterlaydigan quyidagi nazorat mashqlari tanlab olindi va ular umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlantirish maqsadida tajriba guruhining mashg‘ulotlari tarkibiga kiritildi:

1. O‘tirib turish mashqi;
2. O‘tirib balandlikka sakrash;
3. O‘z vaznidagi sherigini yelkalariga olib o‘tirib turish;
4. Sherigini yelkalariga olib 30 metrga tezlikka yugurish;
5. 70 sm balandlikka juft oyoqda sakrab chiqib tushish;
6. Polga tayangan holatda qo‘llarni bo‘kib yozish;
7. Arqonga chiqib, tushish.

1–jadval

**15-16 yoshli erkin kurashchilardan tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatgichlari. (n=12)**

Test mashqlari	Tajriba guruhi $\bar{X}$	Nazorat guruhi $\bar{X}$
60 metr meetrga yugurish (s)	9.5	9.6
1000 metr masofaga yugurish (m, s).	3.5	3.45
Turnikda tortilish (marta)	17	18
Mokisimon yugurish (3x10) (s)	6.4	6.4
Turgan joyidan uzunlikka uchsakrash	2.14	2.16

Olti oy davomida ular bu mashqlar bilan muntazam shug‘ullanib keldilar. Tajribaning boshida tajriba va nazorat guruhi yosh kurashchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining natijalariga ta’siri o‘rganildi.

2–jadval

**15-16 yoshli erkin kurashchilardan tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatgichlari. (n=12)**



Test mashqlari	Tajriba guruhi $\bar{X}$	Nazorat guruhi $\bar{X}$
60 metrga yugurish (s)	9.2	9.5
1000 metr masofaga yugurish (m, s).	3.39	3.4
Turnikda tortilish (marta)	24	21
Mokisimon yugurish (3x10) (s)	6.2	6.3
Turgan joyidan uzunlikka uchsakrash	2.26	2.24

Tadqiqot boshida va oxirida 15 – 16 yoshli erkin kurashchilarning tajriba va nazorat guruhidagi mos natijalarni solishtirib, yosh erkin kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari bo'yicha ko'rsatkichlar ijobiy tomonga o'zgartirildi.

Tadqiqot oxirida olingan natijalar quyidagilardan dalolat beradi:

Tajriba guruhidagi kurashchilarning o'tkazilgan test mashqlari bo'yicha tadqiqot boshida o'lchangan natijalariga nisbatan tadqiqot yakunida ko'rsatilgan natijalaridagi ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhidagi natijalaridagi ijobiy o'zgarishlardan ancha ustunligi ko'rinib turibdi.

Tajriba guruhi erkin kurashchilarining tadqiqot boshidagiga nisbatan oxiridagi ko'rsatkichning eng katta o'zgarishi sportchilarda 60 metrga yugurish tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlarga nisbatan o'rtacha 0.3 soniyaga o'sgan, nazorat guruhida o'rtacha 0.1 soniyaga o'sgan.

Tadqiqot guruhida 1000 metr masofaga yugurish o'rtacha 11 soniyaga o'sganligi aniqlandi, nazorat guruhida o'rtacha 5 soniyaga o'sganligi aniqlandi.

Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilar turnikda tortilish o'rtacha 7 taga nazorat guruhida shug'ullanuvchilariniki o'rtacha 3 taga ko'paygan.

Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilar mokisimon yugurish tezligi o'rtacha 0.2 soniyaga, nazorat guruhida shug'ullanuvchilarining tezligi o'rtacha 0.1 soniyaga o'gargan.

Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilar turgan joyidan uzunlikka uchsakrashi o'rtacha 12 sm ga oshgan, nazorat guruhida o'rtacha 8 sm ga oshganligi aniqlandi

## XULOSA

Hozirgi zamon erkin kurash ilmiy uslubiy nazariy adabiyotlari bilim va ko'rsatmalarni yaratib bermoqda. Bu bilimlar orqali o'quv-mashg'ulot vaqtida yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari to'g'ri rivojlantirishda samarali yordam bermoqda. Shunday bo'lsa ham



ishlab chiqilgan qo‘llanmalardan erkin kurash murabbiylari kam foydalanishmoqda.

Adabiyotlar tahlilini o‘rganganimizda va mashg‘ulotlar jarayoni shuni ko‘rsatadiki, hamma ham sport maktablarida erkin kurashchilarning rivojlantirishiga ko‘p ham ahamiyat berilmayapti.

Biz bu mashg‘ulotlarda qo‘llagan mashqlarni erkin kurash va kurash sport turlari tugaraklari hamda sport maktablari o‘quv mashg‘ulotlarida qo‘llashni tavsiya etamiz.

## REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. 2018-yil 5-mart.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924 sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5281-sonli “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi Qarori. 2021 yil 5 noyabr.
4. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T.; 2017 yil.
5. F.A.Kerimov – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. 1991
7. Adilov S. Q. et al. ERKIN KURASHCHILARINI MASHG ‘ULOT JARAYONLARIDA MODELLASHTIRISHNI ASOSIY TARKIBIY QISMLARINI O ‘RGANISH //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 4. – C. 1717-1722.
8. Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.
9. Kubitdinov J. A. Development of Tactical Training of Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 8. – C. 109-111.
10. Qodirov S. E. et al. MALAKALI DZYUDOCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO ‘YICHA MASHG ‘ULOTLARNING XUSUSIYATLARI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. –

№. 4. – С. 70-77.

11. Abdurakhmonovich K. J. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 106-108.

12. Раджапов М. А. и др. СПОРТЧИНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИ БИРЛИГИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 133-139.

13. Xolmatov A. I. et al. Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1708-1716.

14. Tashnazarov J. Y. THE EFFICIENCY OF MODERN TEACHING IN TECHNICAL GREETOMERS //Вестник КГУ им. Бердаха. №. – 2020. – Т. 4. – С. 91.

15. Sabitjonovich T. S. Methods of Improving the Technical and Tactical Movements of Highly Qualified Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.

16. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 60-63.

17. Yusupova M. Y. Sport takomillashuv guruhlarida dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 78-82.

18. Байтураев Э. И. и др. ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК МАҲОРАТИНИ ОШИРИШ ВА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 140-147.