



1-jadval

Yosh gandbolchilarning chidamliligini nazorat qilish bo‘yicha olingan test natijalarining tahlili (X=14)

№	Test	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			Nisbiy o‘sish %	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	S	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	S			
1.	Turnikda osilgan holda 45° burchak hosil qilish (s)	113,95±10,84	9,51	2,90	122,15±10,93	8,95	2,92	7,20	1,99	p>0,05
2.	100 metrga mokisimon yugurish (s)	359,82±26,11	7,26	6,98	324,82±21,79	6,71	5,82	9,73	3,85	p<0,001
3.	“Kuper” testi (m)	39058,54±2895,14	7,41	773,76	42545,10±3148,31	7,40	841,42	8,93	3,05	p<0,01

Jamoad a o‘quv-mashg‘ulotlarda jismoniy tayyorgarlik asosiy yo‘nalishlaridan biri me‘yorlangan mashqlardan foydalanishdir. Me‘yorlangan mashqlarni bajarish shiddatiga ahamiyat berish juda muhim, chunki, bunga rioya qilmaslik sportchi organizmining ma‘lum darajada charchashiga olib keladi. Yana shunga e‘tibor berish kerakki, mashqlar o‘zining bajarilish shiddati bilan organizmning funksional holatini ko‘paytirish mushak guruhlari ishini boshqaruvchi asab markazlarini ham kuzatish lozim.

Tadqiqotlardan ma‘lum bo‘lishicha chidamlilik sifati rivojlantirilayotgan guruhda yuklama hajmi shiddatdan kam bo‘lmog‘i kerak. Shiddatli mashqlar faoliyati energiya ta‘minotiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. –T.: O‘zDJTI nashriyot – matbaa bo‘limi, 2005.
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – T.: “Fan va texnologiya”, 2017. – 448 bet.
3. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018.

O‘QUV MASHQ BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Alimbetova Amina Urazimbetovna

Stajyor oqituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Aminaalimbetova1@mail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning vazn toyifasidan kelib chiqib tik turgan va parter holatidagi texnik usullarning ahamiyati muhokama qilinadi. Erkin kurashchi qizlarning texnik



tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni o‘rgatish ketma-ketligi bo‘yicha taklif va tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: *Ayollar kurashi, o‘quv mashq bosqichi, texnik tayyorgarlik, tik turgan va parter holati.*

Аннотация: *В данной статье обсуждается значение технических приёмов в стойке и в партере у девушек борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе с учётом их весовых категорий. С целью совершенствования технической подготовки девушек борцов вольного стиля предложены рекомендации и последовательность обучения техническим приёмам в стойке и партере.*

Ключевые слова: *женская борьба, учебно-тренировочный этап, техническая подготовка, положения стоя и в партере.*

Abstract: *This article discusses the importance of technical techniques in standing and standing position in female freestyle wrestlers at the training stage, taking into account their weight categories. In order to improve the technical training of female freestyle wrestlers, recommendations and a sequence of training in technical techniques in standing and standing are proposed.*

Keywords: *Women's wrestling, training stage, technical training, standing and standing positions.*

Kirish. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026 yil 21-yanvardagi PF-22-sonli “Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni yurtimizda erkin kurash, yunon-rum kurashi va ayollar kurashi sport turlarini yuqori pog‘onaga ko‘tarish uchun qonuniy asos bo‘lib xizmat qilmoqda [1].

Dunyoda ayollar kurashi yozgi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan eng mashhur va ommaviy sport turlaridan biri bo‘lib, dunyoning barcha beshta qit‘asida shug‘ullanuvchi minglab sportchilar faoliyat yuritmoqda. Ayollar kurashi raqobatning kuchayishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan tortib oliy sport mahorati bosqichigacha bo‘lgan barcha bosqichlarni boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatdan samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish talabini qo‘ymoqda. O‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish hamda o‘quv-mashg‘ulot yuklama me‘yorlarini to‘g‘ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etmoqda [2,3].

Sport natijalarining bugungi kunda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida murabbiylarning kasbiy sifatlariga, ularning bilimi va amaliy ko‘nikmalariga yuqori talablar qo‘yadi. Chunki sportning yanada rivojlanib borishiga turtki bo‘layotgan



yoshlar Olimpiya o‘yinlari sportchilar uchun xalqaro ko‘p toifali musobaqa bo‘lib, sport zaxiralarini tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichini samarali tashkil etishning, o‘quv-mashg‘uloti ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari vosita va uslublarni izlashni talab qiladi [4].

So‘nggi yillarda musobaqa bellashuvlari mazmuni, musobaqalar reglamentida jiddiy o‘zgarishlar yuz bermoqda, bolalarga murakkab texnik-taktik xarakterlik, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uslubiylarini o‘rgatishning xususiyatlari to‘g‘risidagi tasavvurlar ham o‘zgardi. Zamonaviy ayollar kurashida bellashuv vaqti qisqardi, kurash jarayoni jadalroq va tezroq o‘tishni boshladi, to‘xtovsiz hujum qilish rag‘batlantirilmoqda.

Bu kurashchi qizlardan texnik-taktik masalalarni juda tez hal qilish va muayyan hujumkor kombinatsiyali xatti-xarakatlarni qo‘llashni talab etadi. Biroq, mavjud texnik-taktik tayyorgarlik uslubiylari zamonaviy kurashning talablarini yetarli darajada hisobga olmaydi. Erkin kurashchi qizlarni o‘quv mashq bosqichida texnik-taktik harakatlarni o‘rgatish muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu har bir sportchilarning kelgusi o‘quv-mashg‘ulot bosqichi, sport mahorati bosqichi va oliy sport mahorat bosqichlariga yaxshi tayyorgarlik ko‘rishlari uchun amaliy dastur bo‘lib xizmat qiladi. O‘quv mashq bosqichida erkin kurashchi qizlarning texnik harakatlarini o‘rgatish yuzasidan ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishni maqsad qildik.

Adabiyotlar tahlili. O‘tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko‘ra, bugungi kunda yurtimiz olimlari va boshqa mamlakatlar olimlari tomonidan sport kurashlari bo‘yicha darslik va metodik qo‘llanmalar (F.Kerimov, A.Ruziyev, N.Tastanov, Z.Bakiyev, S.Adilov, A.Primbetov, Dj.Tashnazarov, B.Satipov, U.Jarilkapov, A.Yakupbayev) yaratilgan. B.A.Satipov boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarning texnik-taktik usullarini o‘rgatish bo‘yicha tadqiqotlar olib borgan. Lekin ushbu adabiyotlarda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar samaradorligini o‘rgatish masalalariga yetarli darajada tadqiqotlar olib borilmagan [5].

Natijalar. Biz o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga vazn toifasidan kelib chiqib tik turgan va parter holatida jami to‘qqizta usullarni o‘zlashtirib olishlari zarur.

U 15 yengil vazn toifasidagi o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga texnik usullarni tik turish holatida quyidagi tavsiflar bilan o‘zlashtirib olishlari kerak: qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish, yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish, bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish. Keyin parter holatidagi usullar o‘zlashtiriladi: belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish, bo‘yin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish. Tik turgan holatta tashlashlar



o‘zlashtiriladi: yelkalardan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash, qolni boyinga orab tashlash (1-jadval).

1-jadval

U 15 yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarga tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni o‘rgatish ketma-ketligi

№	Tik turgan va parter holatidagi usullarning nomi	Usullarga o‘rgatish murakkabligi
Tik turgan holatidan parter holatiga o‘tkazish usullar ketma-ketligi		
1	Qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish	1
2	Bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish	2
3	Yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish	3
Parter holatida usullar ketma-ketligi		
4	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish	1
5	Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish	2
6	Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish	3
Tik turgan holatida tashlash usullar ketma-ketligi		
7	Yelkalardan oshirib tashlash	1
8	Beldan oshirib tashlash	2
9	Qo‘lini bo‘yinga o‘rab tashlash	3

U 15 o‘rta vazn toifasidagi o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga texnik usullarni tik turish holatida quyidagi tavsiflar bilan o‘zlashtirib olishlari kerak: qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parter holatiga o‘tkazish, oyog‘idan ushlab parter holatiga o‘tkazish, oldiga chiqib otirib parter holatiga o‘tkazish. Keyin parter holatidagi usullar o‘zlashtiriladi: belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib tontarish, belini teskari ushlab qayirib tontarish. Tik turgan holatta tashlashlar o‘zlashtiriladi: yelkadan oshirib tashlash, yelkalardan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash (2-jadval).

2-jadval

U 15 o‘rta vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarga tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni o‘rgatish ketma-ketligi

№	Tik turgan va parter holatidagi usullarning nomi	Usullarga o‘rgatish murakkabligi
Tik turgan holatidan parter holatiga o‘tkazish usullar ketma-ketligi		
1	Qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish	1
2	Bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish	2
3	Yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish	3



Parter holatida usullar ketma-ketligi		
4	Belidan ushlab aylantirib to'ntarish	1
5	Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish	2
6	Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish	3
Tik turgan holatida tashlash usullar ketma-ketligi		
7	Yelkadan oshirib tashlash	1
8	Yelkalardan oshirib tashlash	2
9	Beldan oshirib tashlash	3

U 15 og'ir vazn toifasidagi o'quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga texnik usullarni tik turish holatida quyidagi tavsiflar bilan o'zlashtirib olishlari kerak: qo'lini bo'yinga o'rab parter holatiga o'tkazish, ikki oyog'idan ushlab parter holatiga o'tkazish, qo'lini ikki qo'l bilan yon tomondan ushlab tortib parter holatiga o'tkazish. Keyin parter holatidagi usullar o'zlashtiriladi: belidan ushlab aylantirib to'ntarish, yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib tontarish, elka va bo'yinni ushlab qayirib to'ntarish (3-jadval).

3-jadval

U 15 og'ir vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarga tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni o'rgatish ketma-ketligi

№	Tik turgan va parter holatidagi usullarning nomi	Usullarga o'rgatish murakkabligi
Tik turgan holatidan parter holatiga o'tkazish usullar ketma-ketligi		
1	Qo'lini bo'yinga o'rab parter holatiga o'tkazish	1
2	Ikki oyog'idan ushlab parter holatiga o'tkazish	2
3	Qo'lini ikki qo'l bilan yon tomondan ushlab tortib parter holatiga o'tkazish	3
Parter holatida usullar ketma-ketligi		
4	Belidan ushlab aylantirib to'ntarish	1
5	Yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib tontarish	2
6	Elka va bo'yinni ushlab qayirib to'ntarish	3
Tik turgan holatida tashlash usullar ketma-ketligi		
7	Beldan oshirib tashlash	1
8	Oyog'ini ichkaridan ilib tashlash	2
9	Qo'lini bo'yinga o'rab tashlash	3

Muhokama. Erkin kurashchi qizlar tomonidan olib boriladigan bellashuvlarda hujum xarakatlari katta muvaffaqiyat keltiradi. Ularni bajarishda erkin kurashchi qizlar bellashuv olib borishning yuzaga kelayotgan holatlarga mos bo'lgan vositalarini tanlash va xarakatlarni bajarishni boshlash uchun eng qulay vaqtni belgilash bilan bog'liq bo'lgan nisbatan katta bo'lmagan texnik nuqson xatolarga yo'l qo'yadilar.



Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Ilg‘or tajriba va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijasiga ko‘ra o‘rganilayotgan erkin kurashchi qizlarning vazn toifasidan kelib chiqib tik turgan va parter holatidagi bajariladigan texnik usullarning ketma-ketligi va o‘zaro harakatiga asoslangan o‘quv mashq bosqichida uslub va vositalarini takomillashtirish ketma-ketligi aniqlandi. O‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga vazn toifasidan kelib chiqib tik va parter holatida texnik usullarni o‘zlashtirish quyidagi ketma-ketlikda o‘rganishda ancha samarali bo‘ladi: avval hujumlarni, keyin himoyani, undan keyin qarshi hujumlarni bajarishni o‘rganish zarur. Shundan keyin ko‘nikmalarni o‘zlashtirish va boshqa holatga o‘tish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2026 yil 21-yanvardagi PF-22-sonli “Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
2. Jarilkapov U.B. Malakali erkin kurashchilarning og‘ir atletika vositalari orqali kuch sifatini oshirish uslubiyati // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 66 b.
3. Yakupbayev A.A. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2025. №3. B. 79–82.
4. Primbetov A.A. 12-14 yoshli erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. 2023. – 24 b.
5. Satipov B.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog‘liqli rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 58 b.

9–11 YOSHLI GANDBOLCHI QIZLARGA TO‘PNI VAZIYATGA MOS ULOQTIRISH TEXNIKASINI O‘RGATISH

Embergenov Zaripbay Uzakbergenovich

Magistrant

Osiyo xalqaro universiteti

zaripbayembergenov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada 9–11 yoshli gandbolchi qizlarga to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini o‘rgatish jarayoni pedagogik va psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati hisobga