



Xulosa. Xulosa qilib aytganda shuni aytish kerakki, voleybolchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab yoki ularni sport formasiga erishganligiga qarab qayd etilgan diqqat ko‘rsatkichlari o‘zgarib boradi. Jumladan, mashg‘ulotlarda bir oy shug‘ullanmagan o‘yinchilarda diqqat hajmi 25-30% ga zaiflashishi aniqlandi.

Ko‘rinib turibdiki, voleybolchilarga xos psixologik tayyorgarlik, jumladan taktik fikrlash (tafakkur, xotira, idrok, ong, diqqat, iroda va analizatorlar) faoliyatini integral tartibda maxsus voleybolchilarga ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash jarayonining fundamental asosi sifatida xizmat qiladi. O‘ta keskin raqobat ostida kechadigan turli nufuzli musobaqalarda g‘alabaga erishish, shu g‘alabani ta‘minlashga zamin bo‘ladigan texnik-taktik harakatlar, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni shakllantirish bilan bog‘liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012.
2. Masharipov Y.. Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma–Toshkent: 2010.23 b.
3. Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. Ma‘ruzalar matni. - T: 2001.43 b.
4. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati // O‘quv qo‘llanma. - T., 2007. 64-66 b.
5. Madaminov A.E. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent-2025 y. 125-b.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich

p.f.b.f.d (PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

ulug_1994_2022@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga etibor berilgan. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *Erkin kurashchi qizlar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulotlari, tezkorlik, mikrotsikl, rejalashtirish.*



Аннотация: В данной статье уделяется внимание развитию физической подготовки борцов-девушек вольного стиля, занимающихся на начальном этапе подготовки. Разработан комплекс упражнений для развития общей и специальной физической подготовки борцов-девушек вольного стиля на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: Девушки-борцы вольного стиля, начальный этап подготовки, физическая подготовка, учебно-тренировочные занятия, скорость, микроцикл, планирование.

Annotation: This article focuses on the development of physical fitness of female freestyle wrestlers engaged in the initial stage of training. A set of exercises has been developed for the development of general and special physical fitness of female freestyle wrestlers at the initial training stage.

Key words: Female freestyle wrestlers, initial stage of training, physical training, training sessions, speed, microcycle, planning.

Kirish. Zamonaviy ayollar kurashi amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida jismoniy tayyorgarligining ahamiyatliligi oshib bormoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda [1].

Ayollar kurashi eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, hozirgi vaqtda turli mamlakatlarda bu sport turining musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlari, musobaqalar soni, musobaqalardagi bellashuvlarini joriy etish qoidalari, vazn toifalari soni ortib borayotganligi aloxida etibor qaratilmoqda [2].

Respublikamizda ayollar kurashi musobaqalariga tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash, o‘quv-mashg‘ulot dasturlarini belgilashda yuklamalarni to‘g‘ri qo‘llash, sportchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini tahlil etish, jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda maxsus tanlangan mashqlardan foydalanish yo‘li bilan tadqiqotlar o‘tkazilmagan [3].

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga oid yirik ilmiy-uslubiy ishlar to‘liq o‘rganilmaganligi, bundan tashqari, yosh kurashchi qizlarning vazni, bo‘yini hisobga olgan holda erkin kurash sport turiga qizlarni yo‘naltirishga oid imliy tadqiqot ishlari mavjud emasligi va mashg‘ulotlarning vosita va usullarini ishlab chiqish hamda joriy etish, shuningdek, ayollar kurashi bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish, murabbiylarda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirishni taqozo etmoqda [4].

Tadqiqotning maqsadi - boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.



Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot ishtirokchilari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlar ikki guruhga bo‘linishdi 1 – nazorat guruhi (12 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2025 - yilda, qo‘yidigi qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o‘tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi.

2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (12 kishi) bu guruh ham 1-guruh bilan yonma-yon ravishda nazoratdan o‘tkazildi, tadqiqot guruhi 6 oy davomida (2025-yil, olti oy muddatda) jismoniy va texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlanish darajasini baholash uchun eng muhim nazorat testlari qo‘llanildi:

1. 30 m. ga yugurish.
2. 60 m. ga yugurish.
3. 3x10 m ga maksimum yugurish.
4. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
5. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta).
6. Qollarni oldinga chozgan holda o‘tirib, turish (marta).
7. Arqonda sakrash (1 daqiqa).
8. Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta).
9. Bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta).
10. Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (30 soniya ichida, marta).

Shuningdek, tadqiqotimizga jalb qilingan tajriba va nazorat guruhidaagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning total hamda partsial ko‘rsatkichlari, ularning jismoniy rivojlanishi darajasini hamda tana tuzilishi xususiyatlarini tahlil qilindi.

Tadqiqot boshidan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning total hamda partsial ko‘rsatkichlarini aniqlab olindi va quyidagi 1-jadvalda ifodalandi.



1-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning total hamda parsial ko‘rsatkichlari (n=24)

t/s	Sportchilarning total va parsial ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	Tana uzunligi (sm)	133,3	7,7	5,9	133,8	5,1	3,9
2	Vazni (kg)	30,8	5,4	12,7	30,6	4,5	11,9
3	Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda (sm)	62,6	11,5	14,1	63,8	4,5	6,8
4	Ko‘krak qafasi aylanasi nafas olganda	67,4	6,31	9,2	68,2	4,41	6,6
5	Ko‘krak qafasi aylanasi nafas chiqarganda	63,4	5,9	9,1	65,2	5,2	8,1

Unga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhiga tanlab olingan 36 nafar sportchilaridan total hamda parsial ko‘rsatkichlari bo‘yicha quyidagicha ifodalandi. Tajriba guruhi sportchilarining tana uzunligi o‘rtacha 133,3 sm ni ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 133,8 sm ni tashkil qildi. Tajriba guruhi sportchilarining o‘rtacha vazni 30,8 kg ni, nazorat guruhida esa, o‘rtacha 30,6 kg ni tashkil etdi. Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda tajrida guruhida 62,6 sm nazorat guruhi sportchilarida o‘rtacha 63,8 sm ekanligi aniqlandi. Ko‘krak qafasi aylanasi tajriba guruhi sportchilarida nafas olganda 67,4 sm, nazorat guruhi sportchilarida o‘rtacha 68,2 sm ekanligi aniqlandi. Ko‘krak qafasi aylanasi tajriba guruhi sportchilarida nafas chiqarganda 63,4 sm, nazorat guruhi sportchilarida o‘rtacha 65,2 sm ekanligi aniqlandi.

Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tajriba boshida umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n=24)

t/s	Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	30 m ga yugurish	6,3	0,2	3,6	6,2	0,3	2,3
2	60 m ga yugurish.	12,4	0,1	1,1	12,3	0,1	1,2
3	3x10 m ga maksimum yugurish	9,4	8,6	2,6	9,6	0,2	2,3
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	138	0,2	5,3	135	0,6	4,2
5	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)	8,5	2,1	6,3	8,7	3,8	14,8
6	Qollarni oldinga chozgan holda o‘tirib, turish (marta)	25,7	3,9	10,8	27,3	4,6	13,1



7	Arqonchada sakrash (1 daqiqa)	29,3	3,2	6,7	29,5	2,5	8,1
8	Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta)	9,7	2,3	10,7	9,6	1,2	12,8
9	Bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta)	9,8	1,8	11,9	10,1	1,4	12,1
10	Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (30 soniya ichida, marta)	9,6	2,6	11,7	9,7	2,2	12,3

2-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning 30 m yugurish testida o‘rtacha ko‘rsatkichlari 6,2 soniya, tajriba guruhida esa 6,3 soniyani tashkil etdi. 60 m ga yugurish nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda 12,3 soniya tajriba guruhida esa 12,4 soniyani tashkil yetdi. 3x10 m ga maksimum yugurish meyorida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning nazorat guruhida 9,4 soniya, tajriba guruhida esa 9,4 soniyani tashkil qildi. Erkin kurashchi qizlarning turgan joydan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha nazorat guruhi sportchilarda 135 sm ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 138 sm ni tashkil qildi.

Erkin kurashchi qizlar yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish nazorat guruhidagi qizlar 8,7 martani, tajriba guruhida esa 8,5 martani tashkil qildi. Qollarni oldinga chozgan holda uturib, turish meyorida nazorat guruhi sportchilari o‘rtacha 27,3 martani, tajriba guruhida esa 25,7 martani tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilar 29,5 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 29,3 martani tashkil qildi.

Quyidagi uchta nazorat mashqlarida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi dastlabki ma‘lumotlar ham guruhlarda sezilarli farqlar mavjud emasligini ko‘rsatdi.

Nazorat guruhidagi sportchilarda qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (20 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 9,6 marta, tajriba guruhida esa 9,7 martani tashkil etdi. Nazorat guruhidagi sportchilarda bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 10,1 marta, tajriba guruhida esa 9,8 martani tashkil etdi. Nazorat guruhidagi sportchilarda yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (30 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 9,7 marta, tajriba guruhida esa 9,6 martani tashkil etdi.

O‘tkazilgan tahlil natijasida pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhlarining erkin kurashchi qizlarida o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Ikkala guruhdagi nazorat me‘yorlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlil natijalari 3 jadvalda keltirilgan.



3-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tajriba oxirida umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=24)

t/s	Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	30 m ga yugurish	5,7	0,52	9,33	6,1	0,1	2,1
2	60 m ga yugurish.	11,5	0,7	6,6	11,9	0,57	4,74
3	3x10 m ga maksimum yugurish	8,7	0,4	4,5	9,2	0,1	0,9
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	1,51	0,38	12,2	1,4	0,1	11,5
5	Yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozish (marta)	10,8	2,1	12,6	9,6	4,6	13,5
6	Qollarni oldinga chozgan holda o'tirib, turish (marta)	35,3	4,5	11,8	31,8	5,2	13,1
7	Arqonchada sakrash (1 daqiqa)	39,5	3,8	9,3	34,8	5,1	13,2
8	Qo'lidan tortib parterga o'tkazish (30 soniya ichida, marta)	11,8	1,1	8,5	10,1	1,6	14,4
9	Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (30 soniya ichida, marta)	10,6	1,1	10,5	9,4	1,1	12,1
10	Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (30 soniya ichida, marta)	10,3	1,1	9,9	9,1	3,1	12,1

30 m ga yugurish nazorat guruhi erkin kurashchi qizlarda ko'rsatkichlar 6,1 soniya, tajriba guruhida esa 5,7 soniyani tashkil qildi. 60 m ga yugurish nazorat guruhi erkin kurashchi qizlarda ko'rsatkichlar 11,9 soniya, tajriba guruhida esa 11,5 soniyani tashkil qildi. 3x10 m ga maksimum yugurish nazorat guruhi erkin kurashchi qizlarda ko'rsatkichlar 9,2 soniya, tajriba guruhida esa 8,7 soniyani tashkil qildi. Turgan joydan uzunlikka sakrash nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 142 sm ni, tajriba guruhida esa 151 sm ni tashkil qildi. Yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozish (marta) nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 9,6 martani, tajriba guruhida esa 10,8 martani tashkil qildi. Qollarni oldinga chozgan holda o'tirib, turish (marta) nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 31,8 martani, tajriba guruhida esa 35,3 martani tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 34,8 martani, tajriba guruhida esa 39,5 martani tashkil qildi.

Texnik tayyorgarligi bo'yicha me'yorlari bo'yicha qo'lidan tortib parterga o'tkazish (30 soniya ichida, marta) nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 10,1 martani, tajriba guruhida esa 11,8 martani tashkil qildi. Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (30 soniya ichida, marta) nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 9,4 martani, tajriba guruhida esa 10,6 martani tashkil qildi. Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (30 soniya ichida, marta) nazorat guruhi



sportchilarida ko‘rsatkichlar 9,1 martani, tajriba guruhida esa 10,3 martani tashkil qildi.

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

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e‘tiborga olmay me‘yorlanmagan hajmdagi jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo‘riqishga olib kelmoqta.

3. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlar dasturida belgilangan me‘yorlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida tahlili shuni ko‘rsatadiki “Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta)” ko‘rsatkichi o‘rtacha arifmetik qiymati NG da $10,1 \pm 1,6$ ni tashkil etgan bo‘lsa, TG da $11,8 \pm 1,1$ statistik jihatdan farq ishonchli bo‘ldi, “Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash (30 soniya ichida, marta)” ko‘rsatkichi o‘rtacha arifmetik qiymati NGda $9,1 \pm 3,1$ ni tashkil etgan bo‘lsa, TG da esa $10,3 \pm 1,1$ ni statistik jihatdan farq ishonchli bo‘ldi. Jadvalda keltirilgan ko‘rsatkichlar orqali tajriba guruhi erkin kurashchi qizlarning jismoniy ko‘rsatkichlardagi natijalari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tadqiqotlar davomida yaxshilanganligidan dalolat berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-sonli Farmoni.

2. Jarilkapov U.B. (2023). Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. *Fan-Sportga*, (2), 110-111.

3. Satipov B.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog‘liqlik rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtoreferat. Chirchiq. 2024. – 58 b.

4. Неробеев Н.Ю. (2013). Инновационные аспекты методики физической и технико-тактической подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, (7 (101)), 98-101.

5. Серова Е.И. Педагогическая технология тактико-технической подготовки высококвалифицированных женщин-борцов на основе дифференцированного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Е.И. Серова. - Тамбов, гос. унвер. им. Г.Р. Державина. - Тамбов., 2019. - 25 с.