



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



gambling studies. 2019. Vol. 35(2). Pp. 351-365. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>.

2. Gogunov E.N. Professional and psychological competence of a specialist in physical culture and sports. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2005, no. 4, pp. 42-44. (In Russ.)

3. Griffiths M. The psychosocial impact of professional gambling, professional video gaming & Griffiths M. The psychosocial impact of professional gambling, professional video gaming & eSports. *Casino & Gaming International*, 2017, vol. 28, pp. 59-63.

4. Gromova O.A., Torshin I.YU., Grishina T.R., Fedotova L.E. Magnesium deficiency as a

problem of stress and maladjustment in children. *Russkij medicinskij zhurnal. Pediatriya*, 2012, no. 16, pp. 813-816. (In Russ.)

5. Imashev A.M. Dynamics of state change and structure of functional competence of future physical culture teachers in motor pedagogical function. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2008, no. 11, pp. 90-92. (In Russ.)

6. Kuz'mina S.V. Formation of psychological readiness of students for professional activity in the Learning. 2013. Vol. 3(1). Pp. 67-77. *Machinery*, 2020, pp. 1-8, <http://dx.doi.org/10.1145/3334480.3382919>.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida stajyor-o'qituvchisi

N.I. Abdullayev

Qoraqalpog'iston respublikasi, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: abdullayevnurbek1995@gmail.com

Tel: 941440004

13-15 YOSHLI KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Аннотация

В статье изложены пути совершенствования технико-тактических действий юных борцов путем развития их физических качеств.

Ключевые слова: юные борцы, физические качества, комплекс упражнений, технико-тактические действия.

Annotation

Maqolada yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali ularning texnik-taktik harakatlarini yaxshilash yo'llari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: yosh kurashchilar, jismoniy sifatlar, mashqlar majmuasi, texnik-taktik harakatlar. The article describes ways to improve the technical and tactical actions of young wrestlers through the development of their physical qualities.

Keywords: young wrestlers, physical qualities, exercise complex, technical and tactical actions.

Kirish. Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari o'rtasida ommaviy sportni targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etib kelinmoqda. Ayniqsa, milliy sport turlarini, jumladan kurashni xalqaro maydonga olib chiqish, ushbu sport turida yetakchi pozitsiyalarni mustahkamlash dolzarb masala hisoblanadi. Kurash texnik-taktik jihatdan murakkab, yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab etuvchi sport turi bo'lib, unda sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, epcillik va egiluvchanlik darajasi musobaqa natijalarini belgilovchi asosiy omillardan sanaladi. Shu bois, belbog'li kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini chuqur o'rganish zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb yo'nalishlaridan biridir.

Yosh kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali usul va vositalarini ilmiy asoslash. Kurashda yetakchi jismoniy sifatlar. Ilmiy manbalar va pedagogik

kuzatuvlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurashda kuch yetakchi jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Raqibni ushlab, muvozanatdan chiqarish, ko'tarish va uloqtirish kabi texnik usullarni samarali bajarishda maksimal va nisbiy kuch ko'rsatkichlari muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, yelka kamari, qo'l, bel va pastki oyoq mushaklarining rivojlanganligi sportchining musobaqadagi ustunligini ta'minlaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori, 2024-yil 20-dekabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-450-sonli qarorlarida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlashda mazkur tadqiqot ishi dolzarb hisoblanadi [1,2].

Tezkorlik sportchining hujum va qarshi hujum harakatlarini qisqa vaqt ichida amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi. Tezkorlik darajasining



yuqori bo'lishi sportchiga tashabbusni qo'lg'a olish va raqib harakatlariga o'z vaqtida javob qaytarish imkonini beradi. Musobaqa jarayonida sportchi yuqori intensivlikdagi yuklamalarga duch kelganligi sababli chidamlilik, xususan maxsus chidamlilik sifati muhim o'rin tutadi. Yetarli chidamlilik sportchining bellashuv davomida texnik harakatlarni barqaror va samarali bajarishini ta'minlaydi. Shuningdek, epchillik va egiluvchanlik texnik harakatlarni muvofiqlashtirish, harakat amplitudasini oshirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Tezkorlik taktik jihatdan ustunlikni ta'minlab, qarshi hujumlarni tez va aniq amalga oshirish imkonini beradi. Chidamlilik esa sportchining butun bellashuv davomida texnik-taktik barqarorlikni saqlab qolishiga xizmat qiladi. Epchillik va egiluvchanlik esa texnik kombinatsiyalarni silliq va muvofiqlashtirilgan holda bajarishni ta'minlaydi.

Tadqiqotning maqsadi. 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali texnik harakatlarni takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotni tashkillashtirish. Tadqiqot Nukus shahridagi Respublika yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida olib borildi. Tadqiqotga o'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi 13-15 yoshli kurashchilar jalb qilindi. Tadqiqotga jami 20 nafar sportchi qamrab olindi. Ular ikki guruhga: 10 nafari tajriba guruhiga, 10 nafari esa nazorat guruhiga ajratildi.

Tadqiqot natijalari va uni muhokama qilish. Kurashda yuqori sport natijalari faqat texnik harakatlarni bilish bilangina emas, balki ularni samarali amalga oshirish imkonini beruvchi jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas

bog'liqdir. Masalan, yetarli darajada rivojlanmagan kuch sifati texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan usulning yakuniga yetkazilmasligiga olib kelishi mumkin. Mazkur mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritilishi yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini yaxshilashga yordam beradi. Shu fikrlardan kelib chiqib, tajriba va nazorat guruhi ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash maqsadida nazorat testlari olindi.

Tadqiqot davomida quyidagi nazorat testlaridan foydalanildi:

Kaft kuchi (dinamometr) 3x10 metrga mokisimon yugurish (soniya);

Joyidan turib uzunlikka sakrash (m/sm);

30 metrga yugurish (soniya) davomida;

Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish;

Turnikda tortilish (marta);

Skameykada turgan holda egilish (sm).

Mazkur testlar yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida haftada bir marta mashg'ulot jarayoniga kiritildi [4].

Tadqiqotlar jarayonida o'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi 14-16 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun metodika tavsiya qilindi. Eksperimental metodika 3x10 metrga mokisimon yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash, turnikda tortilish, qo'llarni tirsakdan bukib yozish, chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish, 60 metrga yugurish, gimnastika skameykasida turib oldinga egilish, turnikda osilib turgan holda tirsakni 90 gradusda ushlab turish, arqonga chiqish, maxsus kurash rezinasi va espanderlar bilan ishlash mashqlaridan iborat bo'ldi. (1- jadval).

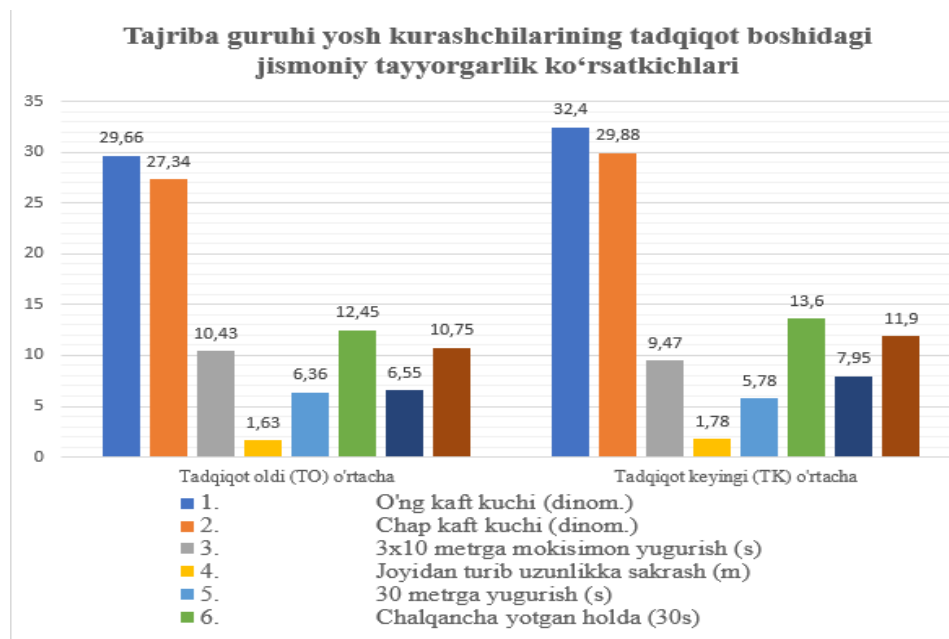
1-jadval

13-15 yoshli tajriba guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=20)

Testlar	Tadqiqotdan oldin			Tadqiqot yakunida			t	p
	$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%		
O'ng kaft kuchi	29.66	7.71	26.01	32.40	8.47	26.13	13.94	<0.001
Chap kaft kuchi	27.34	7.78	28.45	29.88	8.60	28.78	12.41	<0.001
3x10 m mokisimon yugurish	10.43	1.47	14.13	9.47	1.36	14.39	20.01	<0.001
Joyidan turib uzunlikka sakrash	1.63	0.12	7.39	1.78	0.14	7.77	22.26	<0.001
30 m yugurish	6.37	0.70	11.00	5.78	0.66	11.42	22.20	<0.001
30 soniyada gavdani ko'tarish	12.45	1.82	14.62	13.85	2.11	15.23	4.63	<0.001
Turnikda tortilish	6.55	3.62	55.26	7.80	3.83	49.15	7.11	<0.001
Skameykada egilish	10.75	3.26	30.31	12.00	3.29	27.44	7.80	<0.001



Izoh: $\bar{X}$ — o'rtacha qiymat; σ — standart og'ish; $V\%$ — variatsiya koeffitsiyenti; t — Student kriteriyasi; p — ishonchlilik darajasi.



1-rasm. TG kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Yuqoridagi jadval va rasmdan ko'rinib turibdiki, tadqiqot yakunida tajriba guruhi yosh kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari ishonchli tarzda oshgan ($P < 0,05$). Shu muammoni yechimini hal qilish maqsadida biz tomondan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi (2-jadval).

2-Jadval

Yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus yordamchi mashqlar

Mashqlar majmuasi	Texnik-taktik harakatlar	Rivojlantiruvchi maxsus mashqlar	Musobaqa faoliyati dagi ahamiyati
	Raqibni ushlash, muvozanatdan chiqarish, o'tarib uloqtirish	Yelkadan, qo'ldan va belbog'dan tortish mashqlari, juftlikda qarshilik mashqlari, og'irlik bilan uloqtirish imitatsiyasi	Uloqtirish kuchi va texnikaning yakuniga yetkazilishi nazorat qilinadi
	Hujumni boshlash, qarshi hujum, texnik usulga tez kirish	Reaksiya mashqlari, qisqa sprintlar (10-20 m) tezkor texnik kombinatsiyalar	Bellashuvda tashabbusni qo'lga olish, raqibdan oldin harakat qilish ko'nikmalari shakllantiriladi
	Ketma-ketlikda texnik usullarni bajarish, yuqori tempni saqlash	Intervalli mashg'ulotning, musobaqa sharoitidagi mashqlar (2-3 daqiqa)	Bellashuv jarayonida texnik-taktik barqarorlikni ushlab turish ta'minlanadi
	Texnik kombinatsiyalar o'rtasida tez o'tish, muvozanatni saqlash	Koordinatsion mashqlar, sakrashlar, yo'nalishni tez o'zgartirish	Texnik aniqlik va muvofiqlashtirilgan harakatlar ta'minlanadi
	Past holatdan hujum qilish, turli tomonga uloqtirishlar	Bo'g'imlar uchun cho'zilish mashqlari, dinamik mobilizatsiya	Harakat amplitudasi imkoniyatlari kengayadi, jarohatlarni oldini olishga erishiladi

Yosh kurashchilarning mashg'ulot jarayoni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tamoyillari asosida tashkil etilishi lozim. Kuch sifatini rivojlantirish uchun og'irliklar bilan mashqlar, juftlikda qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, statik va dinamik kuch mashqlari (rezina bilan bajariladigan mashqlar, tortilishlar, bel va yelka mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar) qo'llaniladi. Chidamlilikni rivojlantirish orqali intervallik mashg'ulotlari, uzoq davom etuvchi

yugurishlar, musobaqaga yaqin sharoitda o'tkaziladigan mashqlar orqali amalga oshiriladi [3,5].

Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga sprint yugurishlar, reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar va texnik elementlarni maksimal tezlikda bajarish mashqlari qo'llanildi. Epchillik va chaqqonlikni rivojlantirishda koordinatsion mashqlar, sakrashlar, harakat yo'nalishini tez o'zgartirishga qaratilgan



mashqlarni kompleks qo'llash samarali hisoblanadi. Kurashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish sportchilar tayyorgarligining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, bu mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini kompleks va maqsadli rivojlantirish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradi [6,7,8]. Tadqiqot natijalari kurash murabbiylari va sport mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda foydalanilish mumkin.

Xulosa. Yosh kurashchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Biz tomondan olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, kurashda yuqori sport natijalariga erishish sportchining nafaqat texnik-taktik bilim va ko'nikmalariga, balki ushbu harakatlarni to'liq va samarali amalga oshirish imkonini beruvchi jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog'liqdir. Kuch, tezkorlik, maxsus chidamkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning kurashning mazmun-mohiyatini belgilovchi yetakchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bunda kuch sifatining shakllanganligi raqibni boshqarish, muvozanatdan chiqarish va texnik usullarni yakuniga yetkazishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lsa, tezkorlikni rivojlanganligi hujum va qarshi hujum harakatlarida raqib ustidan tashabbusni qo'lga olishni ta'minlaydi. Maxsus chidamlilik bellashuv davomida yuqori shiddatdagi yuklamalar sharoitida texnik-taktik barqarorlikni saqlash imkonini beradi. Epchillik va egiluvchanlik esa murakkab texnik kombinatsiyalarni muvofiqlashtirilgan holda bajarish, harakat amplitudasini kengaytirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Ilmiy adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatuvlar asosida yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini oqilona uyg'unlashtirish zaruriyati asoslab berildi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, musobaqa faoliyatining xususiyatlari hamda yillik mashg'ulot siklining bosqichlarini hisobga olgan holda, ilmiy asoslangan

rejalashtirish va nazorat tizimi asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-dekabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-450-sonli qarori.

3. Artiqov Z.S. Belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda noan'anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubi: pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. – Chirchiq. – 2023. – 56 b.

4. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход: научно-методическое пособие. – Москва: Советский спорт. – 2012. – 184 с.

5. Yerimbetov B.K. Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligida pedagogik nazoratning nazariy-metodik asoslari: pedagogika fanlari doktori (DSc) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 80 b.

6. Nurmetova I.U. Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini boshqarish texnologiyasi: pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. – Chirchiq. – 2025. – 47 b.

7. Toshmuradov O.E. Yosh kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishda tayanch harakat apparati harakatchanligining rivojlanishi: pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 67 b.

8. Xasanov I.T. Kurash mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasini takomillashtirish: pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 57 b.