

Mustaqil izlanuvchi
A.U. ALIMBETOVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Nukus shahri, Qoraqalpog‘iston

https://orcid.org/0009-0005-2894-4024

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a007

O‘QUV-MASHG‘ULOT GURUHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье рассматриваются развития физической и технической подготовленности спортсменок 14–15 лет (в весовой категории 33–39кг) занимающихся женской борьбой в учебно-тренировочном процессе. С целью совершенствования технико-тактической подготовленности борцов девочек вольного стиля предложены рекомендации по обучению техническим приёмам в стойке и партере на основе их взаимосвязанного освоения.

Ключевые слова: *женская борьба, физическая подготовка, техническая подготовка, спортсменки-подростки, положение стойки и партер.*

Abstract

Mazkur maqolada ayollar kurashi bilan shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli (33–39 kg vazn toifasidagi) sportchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi jismoniy va texnik tayyorgarlik tayyorgarliklarini rivojlantirish masalalari muhokama qilinadi. Erkin kurashchi qilzlarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni bog‘lab o‘rgatish bo‘yicha taklifva tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: *ayollar kurashi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, o‘smir sportchi qizlar, tik turgan va parter holati.*

In this article, a female wrestler Issues of developing the physical and technical preparedness of female athletes aged 14-15 (in the weight category 33-39 kg) in the training process will be discussed. In order to improve the technical and tactical training of freestyle wrestlers, proposals and recommendations have been developed for combining technical techniques in the standing and parterre positions.

Keywords: *women’s wrestling, physical training, technical training, adolescent female athletes, standing and parterre position.*

Dolzarbligi: 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 kurashida 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-mashg‘ulot guruhidagi erkin kurashchi qizlarning texnik usullarni samarali bajarishda jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish hamda o‘quv-mashg‘ulot yuklama me’yorlarini to‘g‘ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu yesa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo yetmoqda.

Sport kurashlarida sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport ilm-fani, biomexanika va zamonaviy trening metodlari uyg‘unlikda chuqur tahlil qilinib, erkin kurashchi qizlarning texnik harakatlarini fazali o‘rganish, harakat traektoriyasini optimallashtirish, kuch va impuls taqsimotini ilmiy asosda nazorat qilish, mushak ishining energetik samaradorligini oshirish, koordinatsiya va muvozanatni takomillashtirish, reaksiya tezligi va qaror qabul qilish mexanizmlarini rivojlantirish bo‘yicha bir qator tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Erkin kurashchi qizlarning antropometrik xususiyatlarga mos texnika usullarni shakllantirish, texnik xatolarni raqamli diagnostika vositalari orqali aniqlash, sportchi qizlarning individual funksional imkoniyatlariga mos yuklama va mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish, videoanaliz va simulyatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish, texnik harakatlarni avtomatlashtirish bosqichlarini aniq belgilash, murakkab koordinatsion vazifalarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, texnik harakatlarning takroriy tahlili asosida ularni mustahkamlash, zamonaviy nazorat va baholash uslublarini qo‘llash, ilmiy izlanishlarga asoslangan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish orqali uzluksiz takomillashtirib borilmoqda va bu jarayon erkin kurashchi qizlarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish dolzarbligi oshirib bormoqda.

Tadqiqotning maqsadi o‘quv-mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarining texnik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Mamlakatimizda ayollar kurashi sport turini rivojlantirish bo‘yicha bir qator say harakatlar amalga oshirilmoqda, mazkur ishlarning samarasi nufuzli musobaqalarda erishilayotgan natijalar bilan izohlanadi. Bugungi kunda mamlakatimizda ayollar kurashini yanada rivojlantirish, zamonaviy metodikalar asosida takomillashtirish hamda xalqaro miqyosda raqobatbardosh sportchi qizlarni tayyorlash yo‘lida qator izchil islohotlar, tizimli chora-tadbirlar va kompleks dasturlar amalga oshirilmoqda. Olib borilayotgan bu sa’y-harakatlarning amaliy samarasi so‘nggi yillarda O‘zbekistonlik sportchi qizlarning Osiyo championatlari, Jahon chempionatlari va Olimpiya o‘yinlari kabi nufuzli musobaqalarda muntazam tarzda yuqori natijalarga erishayotgani, ularning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi tobora ortib borayotgani bilan yaqqol namoyon bo‘lmoqda.

Ayollar kurashi bo‘yicha ilg‘or maktablariga ega bo‘lgan yetakchi davlatlarda xususan, Yaponiya, Rossiya, Xitoy, Qirg‘iziston, Hindiston, Mo‘g‘uliston kabi mamlakatlarda so‘nggi ilmiy yondashuvlar asosida o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish, sportchi qizlarning funksional imkoniyatlarini aniqlash, texnik-taktik repertuarini kengaytirish hamda har bir sportchi qizga individual yondashuv asosida tayyorgarlik strategiyalarini ishlab chiqish kabi ilg‘or usullar va uslublar ishlab chiqilib, keng amaliyotga joriy etilmoqda. Bu esa, o‘z navbatida, ushbu davlatlar sportchi qizlarining yillar davomida o‘z sport formalarini saqlab qolishlari, eng muhim startlarda barqaror natijalarga erishishlari va jahon reytingida yetakchi o‘rinlarni band etishlariga xizmat qilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, O‘zbekistonda ham xalqaro tajribalardan kelib chiqib, ilg‘or ayollar kurashi maktablari yutuqlarini o‘rganish, mahalliy sharoitga moslashtirish hamda milliy terma jamoa sportchi qizlarni tayyorlashning yangi uslublarini ishlab chiqish dolzarb vazifa sifatida qaralmoqda.

Erkin kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnik usullarni bajarishda katta ahamiyatga ega bo‘lib hisoblanadi.

Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarining 14-15 yoshli erkin kurashchi qizlarida o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi 14-15 yoshli erkin kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarligi tajriba boshidagi ko‘rsatkichlari(n=12)

T/r	Sinovlar	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
		$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%		
Umumiy jismoniy tayyorgarlik									
1	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)	10,3	0,5	5,1	10,2	0,6	5,1	1,3	>0,05
2	Turnikda tortilish(marta)	6,1	0,7	4,9	6,4	0,4	4,5	1,6	>0,05
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	159,7	0,4	4,3	160,1	0,3	3,4	1,7	>0,05
4	30 m yugurish (soniya)	5,6	0,7	3,6	5,7	0,8	3,9	1,5	>0,05
5	5 metrli arqonga chirmashib chiqish (soniya) oyoq yordamida	10,2	1,1	3,9	10,1	1,3	4,1	1,4	>0,05
Maxsus jismoniy tayyorgarlik									
1.	Ko‘prik holatida 5 marta o‘ng tomonga 5 marta chap tomonga aylana chopish (soniya)	20,5	0,8	4,6	20,9	0,6	4,4	1,7	>0,05
2.	Ko‘prik holatida 10 marta boshdan hatlab sakrashlar (soniya)	16,2	0,4	4,5	15,9	0,7	4,3	1,5	>0,05
3.	Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 10 marta tushish (soniya)	18,7	0,7	3,8	18,5	0,3	3,9	1,4	>0,05
Texnik tayyorgarlik									
1.	10 marta qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish (soniya)	22,6	1,1	3,4	22,3	1,3	4,1	1,3	>0,05
2.	10 marta beldan oshirib tashlash (soniya)	23,8	1,4	3,9	24,1	1,2	4,2	1,6	>0,05
3.	10 marta yelkadan oshirib tashlash (soniya)	24,2	1,3	4,8	24,5	1,5	4,2	1,4	>0,05

1-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, umumiy jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha tadqiqot boshida o‘rganilayotgan guruhlarning 14-15 yoshli erkin kurashchi qizlar orasida taxminan bir xil ekanligini ko‘rsatdi. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta) mashqida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarda 10,2 marta, tajriba guruhda esa 10,3 martani tashkil qildi. Turnikda tortilish (marta) mashqida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarda 6,4 marta, tajriba guruhda esa 6,1 martani tashkil qildi. Turgan joydan uzunlikka sakrash meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarning natijalari 160,1 sm, tajriba guruhida esa 159,7 sm ni tashkil qildi. 30 m (soniya) yugurishda nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari 5,7 soniya, tajriba guruhida esa 5,6 soniyani tashkil etdi. 4 metrli arqonga chirmashib chiqish oyoq yordamida (soniya) nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarning natijalari 10,1 soniya, tajriba guruhida esa 10,2 soniyani tashkil etdi.

Ko‘prik holatida 5 marta o‘ng tomonga 5 marta chap tomonga aylana chopish (soniya) meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari 20,9 soniyani, tajriba guruhida esa 20,5 soniyani tashkil etdi. Ko‘prik holatida 10 marta boshdan hatlab sakrashlar (soniya) meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarida 15,9 soniyani, tajriba guruhida esa 16,2 soniyani tashkil etdi. Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 10 marta tushish (soniya) meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi

qizlarlarida 18,5 soniyani, tajriba guruhida esa 18,7 soniyani tashkil etdi.

10 marta qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish (soniya) meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari 22,3 soniyani, tajriba guruhida esa 22,6 soniyani tashkil etdi. 10 marta beldan oshirib tashlash (soniya) meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari 24,1 soniyani, tajriba guruhida esa 23,8 soniyani tashkil etdi. 10 marta yelkadan oshirib tashlash (soniya) meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari 24,5 soniyani, tajriba guruhida esa 24,2 soniyani tashkil etdi.

Biz o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarga antropometrik ko‘rsatkichlaridan kelib chiqib tik turgan va parter holatida jami to‘qqizta asosiy texnik usullarni bajarish ketma ketligini ishlab chiqdik (2-jadvalga qarang).

14-15 yoshli yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarga texnik usullarni tik turish holatida 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 usullari.

Parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish, boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish. Tik turgan holatta yelkalardan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash , qo‘lni boyinga orab tashlash kabi usullar ketma-ketlikda takomillashtirilib boriladi.

2-jadval

14-15 yoshli yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarga tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni o‘rgatish ketma-ketligi

Tik turgan holatidan parter holatiga o‘tkazish usullar ketma-ketligi	
1	Qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish
2	Bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish
3	Yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish
Parter holatida usullar ketma-ketligi	
4	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
5	Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish
6	Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish
Tik turgan holatida tashlash usullar ketma-ketligi	
7	Yelkalardan oshirib tashlash
8	Beldan oshirib tashlash
9	Qo‘lni boyinga orab tashlash

O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga tik va parter holatidagi texnik usullarni o‘rgatishda bir-biriga bog‘lovchi klassifikatsiya tizimi ishlab chiqildik (3-jadvalga qarang).

Tik turgan holatida qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish, oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish usullari bajariladi. Tik turgan holatida bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish, oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish usullari bajariladi. Tik turgan holatida yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish, oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish usullari bajariladi.

3-jadval

14-15 yoshli yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarga tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni bog‘lab o‘rgatish ketma-ketligi

T/r	**Tik turgan holatidagi usullar nomi**	**Parter holatidagi usullar nomi**
1	Qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish
		Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish
2	Bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish
		Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish
3	Yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish
		Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish
4	Yelkalardan oshirib tashlash	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish
		Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish
5	Beldan oshirib tashlash	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish
		Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish
6	Qo‘lni boyinga orab tashlash	Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish
		Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish
		Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish

Tik turgan holatida yelkalardan oshirib tashlash va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish, oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish usullari bajariladi. Tik turgan holatida beldan oshirib tashlash va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish, oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish usullari bajariladi. Tik turgan holatida qo‘lini bo‘yinga o‘rab

tashlash va parter holatida belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish, oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish usullari bajariladi.

O‘tkazilgan tahlil natijasida pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhlarining 14-15 yoshli 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 4 jadvalda keltirilgan.

4-jadval

O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi 14-15 yoshli erkin kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarligi tajriba boshidagi ko‘rsatkichlari(n=12)

T/r	Sinovlar	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
		$\overline{X}\pm$	σ	V%	$\overline{X}\pm$	σ	V%		
Umumiy jismoniy tayyorgarlik									
1.	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)	15,4	1,1	3,9	12,3	1,3	3,4	4,6	<0,001
2.	Turnikda tortilish(marta)	9,1	1,4	3,5	7,2	1,8	3,3	2,6	<0,05
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	174,3	1,3	3,3	167,2	1,7	3,9	4,1	<0,01
4.	30 m yugurish (soniya)	5,2	1,5	2,9	5,5	1,4	4,1	2,5	<0,05
5.	4 metrli arqonga chirmashib chiqish (soniya)	8,3	1,2	3,7	9,4	1,6	3,9	3,2	<0,01
Maxsus jismoniy tayyorgarlik									
1.	Ko‘prik holatida aylanma chopish 5 marta o‘nga 5 marta chapga (soniya)	17,6	1,4	3,5	19,4	1,9	3,6	4,8	<0,001
2.	Ko‘prik holatida 10 marta boshdan hatlab sakrashlar (soniya)	13,1	1,2	3,4	15,2	1,7	4,4	3,4	<0,01
3.	Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 10 marta tushish (soniya)	15,4	1,3	3,6	17,3	1,4	3,9	4,6	<0,001
Texnik tayyorgarlik									
1.	10 marta qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish (soniya)	20,1	1,3	4,5	21,2	1,1	3,9	4,1	<0,001
2.	10 marta beldan oshirib tashlash (soniya)	20,5	1,2	6,8	23,6	1,2	7,2	3,6	<0,01
3.	10 marta yelkadan oshirib tashlash (soniya)	20,4	1,5	3,7	23,2	1,8	3,2	3,4	<0,01

4-jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tadqiqot boshida o‘rganilayotgan 14–15 yoshli erkin kurashchi qizlar guruhlarining ko‘rsatkichlari deyarli bir xil darajada ekanligi aniqlandi.

Yerga tayangan holda qo‘llarni bukib-yozish mashqida nazorat guruhida o‘rtacha 12,3 marta, tajriba guruhida esa 15,4 marta natija qayd etildi. Turnikda tortilish mashqida nazorat guruhida 7,2 marta, tajriba guruhida 9,1 marta natija kuzatildi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash ko‘rsatkichlari nazorat guruhida 167,2 sm, tajriba guruhida esa 174,3 sm ni tashkil etdi. 30 metrga yugurish natijalari mos ravishda nazorat guruhida 5,5 soniya, tajriba guruhida esa 5,2 soniyani tashkil etdi.

4 metrli arqonga chiqish mashqida nazorat guruhida 9,4 soniya, tajriba guruhida esa 8,3 soniya natija qayd etildi.

Ko‘prik holatida o‘ngga va chapga 5 martadan aylanma chopish mashqida nazorat guruhida o‘rtacha 19,4 soniya, tajriba guruhida esa 17,6 soniya natija kuzatildi. Ko‘prik holatida 10 marta boshdan hatlab sakrash mashqida nazorat guruhida 15,2 soniya, tajriba guruhida esa 13,1 soniya natija qayd etildi.

Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 10 marta tushish mashqida nazorat guruhida 17,3 soniya, tajriba guruhida esa 15,4 soniya natija kuzatildi.

10 marta qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish mashqida nazorat guruhida o‘rtacha 21,2 soniya, tajriba guruhida esa 20,1 soniya natija qayd etildi.

10 marta beldan oshirib tashlash mashqida nazorat guruhida 23,6 soniya, tajriba guruhida esa 20,5 soniya natija kuzatildi. Xuddi shuningdek, 10 marta yelkadan oshirib tashlash mashqida nazorat guruhida 23,2 soniya, tajriba guruhida esa 20,4 soniya natija qayd etildi.

Xulosa: O‘tkazilgan tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Ilg‘or tajribalar hamda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, 14–15 yoshli erkin kurashchi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlari va funksional tayyorgarligini inobatga olgan holda texnik usullarni o‘rgatish ketma-ketligini hamda mashg‘ulot vositalarini takomillashtirish zarur.

Yengil vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarga texnik usullarni o‘rgatishda quyidagi ketma-ketlik ishlab chiqildi va amaliyotda asoslab berildi:

Tik turgan holatda: qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish, yon tomonga qadam tashlab oyoqlardan ushlab

parterga o‘tkazish, bo‘yin va qo‘lni biriktirib oldindan tortib parterga o‘tkazish;

Parter holatida: beldan ushlab aylantirib to‘ntarish, oyoqlarni chalishtirib qayirib to‘ntarish, bo‘yin va qo‘lni biriktirib qayirib to‘ntarish;

Tik turgan holatda tashlash usullari: yelkadan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash, qo‘lni bo‘yin orqali aylantirib tashlash.

Mazkur ketma-ketlik yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qilishi tajriba jarayonida o‘z isbotini topdi.

Adabiyotlar:

1. Сатипов, Б. А. (2022). Бошланғич тайёргарлик босқичида эркин курашчиларга техник-тактик ҳаракатларни ўргатиш муаммолари. Fan-Sportga, (6), 38–41.

2. Жарылкапов, У. Б. (2023). Курашчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. Fan-Sportga, (2), 110–111.

3. Bakhodirovich, J. U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), 34–37.

4. Toshturdiyev, Sh. X. (2022). Yosh og‘ir atletikachilarning dast ko‘tarishga yordam beruvchi maxsus mashqlari ilmiy-nazariy tavsiflari. Fan-Sportga, (2), 37–39.

5. Qodirov, S. (2026). Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. Fan-sportga, 9(2), 49–52. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a014.

6. Gaziev, S., & Sarbon, N. (2026). Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. Fan-sportga, 9(2), 16–19. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a004.



Mustaqil izlanuvchi
R.P. QALJANOV[1]
[1]Qoraqalpoq davlat universiteti
University of innovation technologies
Nukus shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0000-7227-8333

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a008

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI BELBOG‘LI KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Annotatsiya

В данной статье анализируются актуальные проблемы подготовки борцов по поясной борьбе на этапе начальной подготовки, а также разрабатываются эффективные педагогические и методические подходы к их решению. В ходе исследования комплексно изучены уровень физической, технической и функциональной подготовленности юных спортсменов, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, а также недостатки в организации тренировочного процесса.

Кроме того, на основе результатов анкетирования тренеров и спортсменов были выявлены существующие проблемы и предложены практические рекомендации по их устранению. Результаты исследования показали необходимость оптимального планирования тренировочных нагрузок на начальном этапе, поэтапного формирования технико-тактической подготовки, а также эффективного развития физических качеств юных борцов.

Полученные результаты имеют важное значение для совершенствования системы подготовки борцов по поясной борьбе, повышения эффективности тренировочного процесса и обеспечения устойчивого роста спортивных результатов.

Ключевые слова: *борцы по поясной борьбе, этап начальной подготовки, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, тренировочные нагрузки, анкетирование, спортивная педагогика.*

Abstract

Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan belbog‘li kurashchilarni tayyorlash jarayonida uchraydigan dolzarb muammolar tahlil qilinadi hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan samarali pedagogik va uslubiy yondashuvlar ishlab chiqiladi. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi, shuningdek, mashg‘ulot jarayonini tashkil etishdagi kamchiliklar kompleks ravishda o‘rganildi. Shuningdek, murabbiylar va sportchilar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari asosida mavjud muammolar aniqlanib, ularni hal etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari boshlang‘ich bosqichda mashg‘ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish, texnik-uslubiy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich shakllantirish hamda yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish zarurligini ko‘rsatdi.

Mazkur tadqiqot natijalari belbog‘li kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va sport natijalarini barqaror rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: *belbog‘li kurashchilar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamalari, so‘rovnoma, sport pedagogikasi.*

This article analyzes the actual problems of training belt wrestlers at the initial training stage and develops effective pedagogical and methodological approaches to address them. The study comprehensively examines the level of physical, technical, and functional preparedness of young athletes, the volume and intensity of training loads, as well as shortcomings in the organization of the training process.

In addition, based on the results of surveys conducted among coaches and athletes, existing problems were identified and practical recommendations for their elimination were proposed. The findings highlight the necessity of optimal planning of training loads at the initial stage, step-by-step development of technical and tactical skills, and effective improvement of physical qualities in young wrestlers.

The results of the study are important for improving the system of training belt wrestlers, increasing the effectiveness of the training process, and ensuring sustainable development of sports performance.

Keywords: *belt wrestlers, initial training stage, physical training, technical and tactical training, training loads, survey, sports pedagogy.*

Dolzarbligi. Dunyo miqyosida bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi hamda amaliyotida yosh sportchilarni tayyorlash, ularning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tizimli rejalashtirish, sportga saralash hamda jismoniy, psixologik, texnik-taktik va funksional tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Mazkur tadqiqotlar yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Sport natijalarining jadal sur’atlarda o‘sib borayotgani esa zamonaviy, samarali va ilmiy asoslangan o‘quv-mashg‘ulot tizimini yaratish hamda uni amaliyotga joriy etish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. Shu bois, kompleks yondashuvga asoslangan mashg‘ulot tizimi yosh sportchilarning barqaror rivojlanishi va