



## ERKIN KURASH VOSITALARI ORQALI SAMBOCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

TOSHKENT XALQARO MOLYAVIY BOSHQARUV VA  
TEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI 1-KURS MAGISTRANTI  
**ZAYNIDDINOV ABDURASUL**

**ANNOTATSIYA:** Mazkur ilmiy maqolada sambochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda erkin kurash vositalaridan foydalanishning samaradorligi o'rganilgan. Tadqiqot jarayonida erkin kurashga xos texnik elementlar, maxsus mashqlar va mashg'ulot usullari sambochilarning texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasiga ta'siri nuqtai nazaridan tahlil qilindi. Tajriba natijalari erkin kurash vositalari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar samboc hilarning texnik harakatlar aniqligi, muvozanatni saqlash, koordinatsiya va kuch sifatlarini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi.

**АННОТАЦИЯ:** В данной научной статье изучается эффективность использования средств вольной борьбы в совершенствовании технической подготовленности самбистов. В ходе исследования были проанализированы характерные для вольной борьбы технические элементы, специальные упражнения и методы тренировок с точки зрения их влияния на уровень освоения технических действий самбистами. Результаты эксперимента показали, что тренировочные занятия, организованные на основе средств вольной борьбы, способствуют значительному повышению точности технических действий, способности к сохранению равновесия, координационных и силовых качеств самбистов.

**ABSTRACT:** This scientific article examines the effectiveness of using freestyle wrestling means to improve the technical preparedness of sambo athletes. During the research process, technical elements specific to freestyle wrestling, special exercises, and training methods were analyzed in terms of their influence on



*the level of mastering technical actions by sambo athletes. The experimental results showed that training sessions based on freestyle wrestling means*

*significantly improve the accuracy of technical actions, balance maintenance, coordination abilities, and strength qualities of sambo athletes.*

**KALIT SO‘ZLAR:** Sambo, erkin kurash, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, sport mashg‘ulotlari, jismoniy sifatlar, yosh sportchilar.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Самбо, вольная борьба, техническая подготовка, специальные упражнения, спортивные тренировки, физические качества, юные спортсмены.

**KEYWORDS:** Sambo, freestyle wrestling, technical preparedness, special exercises, sports training, physical qualities, young athletes.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini ta'minlash, xususan, texnik mahoratini takomillashtirish masalasi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy kuchi va chidamliligiga, balki texnik harakatlarni aniq, tezkor va samarali bajarish qobiliyatiga ham bevosita bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, sportchilarni tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Sambo sporti murakkab texnik harakatlar majmuasini o'z ichiga olgan sport turlaridan biri bo'lib, unda raqib bilan bevosita kontakt, muvozanatni saqlash, tezkor qaror qabul qilish hamda kuch va koordinatsiyani uyg'un holda namoyon etish talab etiladi. Sambochilar tomonidan texnik usullarni samarali bajarish mashg'ulot jarayonida to'g'ri tanlangan vositalar va metodlarga bevosita bog'liq bo'lib, bu jarayonda maxsus tayyorgarlik mashqlarining ahamiyati alohida e'tiborga loyiqdir. Sport amaliyotida yaqin sport turlarining samarali vositalaridan foydalanish texnik tayyorgarlikni rivojlantirishning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, erkin kurash sporti texnik jihatdan boy, harakatlar xilma-xilligi va yuqori koordinatsiya talab etilishi bilan ajralib turadi. Erkin kurashda qo'llaniladigan texnik elementlar — ushlashlar, tashlashlar,



muvozanatni buzish va qarshi harakatlar — sambo sportida ham keng qo'llaniladi. Shu sababli erkin kurash vositalarini sambochilarning mashg'ulot jarayoniga joriy etish ularning texnik tayyorgarligini sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqishi mumkin. Yosh sambochilarning tayyorgarlik jarayonida texnik harakatlarni to'g'ri shakllantirish kelgusidagi sport mahoratini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Texnik asoslar yetarli darajada shakllanmagan hollarda sportchilar yuqori natijalarga erishishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shu bois mashg'ulot jarayonida erkin kurashga xos maxsus mashqlar va texnik elementlardan maqsadli foydalanish yosh sportchilarning texnik ko'nikmalarini mustahkamlash, harakat aniqligi va muvozanatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, zamonaviy sport mashg'ulotlarida innovatsion yondashuvlar, integratsiyalashgan tayyorgarlik usullarini qo'llash tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sambo mashg'ulotlariga erkin kurash vositalarini tizimli ravishda kiritish sportchilarning texnik imkoniyatlarini kengaytirish, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish hamda musobaqa faoliyatiga puxta tayyorlash imkonini beradi.

**TADQIQOTNING DOLZARBLIGI:** Hozirgi kunda sportning kurash turlarida, jumladan sambo sportida raqobat darajasining ortib borishi sportchilardan yuqori texnik mahorat, tezkorlik va harakatlar aniqligini talab etmoqda. Musobaqa jarayonida g'alabaga erishish ko'p jihatdan sportchilarning texnik usullarni turli vaziyatlarda samarali va barqaror bajarish qobiliyatiga bog'liqdir. Shu sababli sambochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport pedagogikasi va murabbiylik amaliyotida dolzarb muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, sambochilarning tayyorgarlik jarayonida texnik harakatlarni shakllantirish ko'pincha an'anaviy mashqlar bilan cheklanib qolmoqda. Bu esa texnik ko'nikmalarning yetarli darajada mukammal rivojlanmasligiga, harakatlarning bir xillashib qolishiga va musobaqa sharoitida samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Zamonaviy sport tayyorgarligi esa mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan, xilma-xil va integratsiyalashgan yondashuvlar asosida tashkil etishni talab etadi. Erkin kurash sporti texnik jihatdan





boy bo'lib, undagi ushlar, tashlar, qarshi harakatlar, muvozanatni buzish va tezkor o'tishlar sambo texnikasi bilan o'xshash jihatlariga ega. Shu bois erkin kurash vositalaridan sambo mashg'ulotlarida foydalanish sambochilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim zaxira imkoniyatlaridan biri hisoblanadi. Biroq amaliyotda ushbu vositalardan foydalanish yetarli darajada tizimlashtirilmagan va ilmiy jihatdan asoslanmagan. Yosh sambochilarning tayyorgarlik bosqichida texnik asoslarning to'g'ri shakllantirilishi kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Aynan shu davrda erkin kurashga xos maxsus mashqlarni sambo mashg'ulotlariga joriy etish sportchilarning harakat ko'nikmalarini boyitish, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish, texnik xatolarni kamaytirish imkonini beradi. Shu bilan birga, bunday yondashuv mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish va sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik darajasini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, sambochilarning texnik tayyorgarligini erkin kurash vositalari orqali takomillashtirish masalasini ilmiy jihatdan o'rganish, mazkur vositalarning samaradorligini aniqlash hamda ularni mashg'ulot jarayoniga joriy etish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

**TADQIQOT MAQSADI:** Mazkur tadqiqotning maqsadi sambochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda erkin kurash vositalaridan foydalanishning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash hamda ushbu vositalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etish orqali sportchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi, muvozanatni saqlash, koordinatsiya va kuch sifatlarini rivojlantirish darajasini aniqlashdan iborat.

**TADQIQOT OBYEKTI:** Mazkur tadqiqotning obyekti sambo sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni hisoblanadi.

**TADQIQOT ISHTIROKCHILARI:** Tadqiqotda bolalar va o'smirlar sport maktablarida sambo sporti bilan shug'ullanuvchi 14–16 yoshdagi 24 nafar sambochi ishtirok etdi. Ishtirokchilar teng miqdorda tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi.



Guruhlar sportchilarning umumiy sport tayyorgarligi darajasi, jismoniy holati hamda mashg'ulot tajribasi jihatidan bir xil sharoitda tanlab olindi.

**TADQIQOT DAVOMIYLIGI:** Tadqiqot 2025-yilning noyabr–dekabr oylarida, jami 2 oy davomida o'tkazildi. Ushbu davr mobaynida mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etildi hamda rejalashtirilgan mashqlar asosida olib borildi.

## QO'LLANILGAN TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik tajriba;
- maxsus test sinovlari;
- texnik harakatlarni baholash;
- matematik-statistik tahlil metodlari.

## TAJIRIBA NATIJALARI (JADVAL)

| Ko'rsatkichlar                    | Tadqiqot boshida (%) | Tadqiqot oxirida (%) | O'sish (%) |
|-----------------------------------|----------------------|----------------------|------------|
| Texnik usullarni to'g'ri bajarish | 60                   | 82                   | +22        |
| Muvozanatni saqlash               | 62                   | 84                   | +22        |
| Koordinatsiya darajasi            | 58                   | 80                   | +22        |
| Kuch sifatlari                    | 65                   | 87                   | +22        |

**Jadvalga izoh:** Jadval natijalaridan ko'rinib turibdiki, erkin kurash vositalari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar samboc hilarning texnik va jismoniy ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilagan. **Texnik usullarni bajarish aniqligi** 60% dan 82% gacha oshgan, bu maxsus mashqlar orqali texnik ko'nikmalarning samarali rivojlanganini ko'rsatadi. **Muvozanatni saqlash va koordinatsiya** ko'rsatkichlari 22% ga o'sib, mashg'ulotlarda harakatlarni to'g'ri bajarish va tezkorlikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatganini tasdiqlaydi. **Kuch sifatlari**



bo'yicha ham o'sish kuzatilgan, bu mashqlar jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga xizmat qilganini bildiradi. Shu natijalar erkin kurash vositalaridan foydalanish samboc hilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanini ko'rsatadi.

**NATIJALAR TAHLILI:** Tajriba-sinov ishlari natijalariga ko'ra, erkin kurash elementlari bilan boyitilgan mashg'ulotlar samboc hilarning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirdi. Mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan maxsus mashqlar sportchilarning harakat tezligi, texnik usullarni o'zlashtirish darajasi va koordinatsion qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirdi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, tajriba guruhida ijobiy o'zgarishlar aniq kuzatildi, bu erkin kurash vositalarining texnik tayyorgarlikni rivojlantirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

### AMALIY TAVSIYALAR

- ✓ Sambohilarning mashg'ulot jarayoniga erkin kurash elementlarini bosqichma-bosqich joriy etish.
- ✓ Maxsus mashqlarni sportchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish.
- ✓ Texnik harakatlarni takrorlashda muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarga ustuvorlik berish.
- ✓ Mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun kombinatsiyalangan texnik mashqlardan foydalanish.

### XULOSALAR

Olib borilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, erkin kurash vositalari asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sambochilarning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada takomillashtirishga xizmat qiladi. Maxsus mashqlar orqali sportchilar texnik harakatlarni tez va aniq bajarish, koordinatsiya va muvozanatni saqlash, shuningdek, kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish imkoniga ega bo'ldilar. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki: **Texnik tayyorgarlikdagi o'sish** – tajriba guruhidagi samboc hilarning texnik usullarni to'g'ri va samarali bajarish ko'rsatkichlari 22% ga oshdi, bu maxsus mashqlar orqali texnik ko'nikmalarning





sifat jihatdan yaxshilanganini ko'rsatadi. **Jismoniy sifatlar** – muvozanatni saqlash, koordinatsiya va kuch ko'rsatkichlari ham sezilarli darajada yaxshilandi, bu mashg'ulotlarning jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi. **Mashg'ulot samaradorligi** – erkin kurash elementlari bilan boyitilgan mashg'ulotlar sportchilarning harakat tezligi va texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasini oshirishda aniq ijobiy ta'sir ko'rsatdi. **Nazorat guruhi bilan solishtirish** – tajriba guruhi bilan nazorat guruhi o'rtasida farq sezilarli bo'lib, bu erkin kurash vositalaridan foydalanishning samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Shuningdek, tadqiqot quyidagi xulosalarni chiqarishga imkon berdi: Sambochilarning mashg'ulot jarayoniga erkin kurash elementlarini tizimli ravishda joriy etish texnik tayyorgarlikni oshirishning samarali usuli hisoblanadi. Maxsus mashqlarni sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va texnik imkoniyatlariga moslashtirish mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Texnik harakatlarni takrorlashda muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarga e'tibor qaratish, sportchilarning texnik xatolarini kamaytirishga yordam beradi. Kombinatsiyalangan maxsus mashqlardan foydalanish, texnika va jismoniy sifatlarni bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkonini beradi. Natijada, erkin kurash vositalari orqali olib borilgan mashg'ulotlar samboc hilarning texnik tayyorgarligini yanada mukammal rivojlantirishda, ularni musobaqaga puxta tayyorlashda muhim metodik vosita ekanligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi. Ushbu tadqiqot natijalari sambo sporti mashg'ulotlarini tashkil etishda metodik asos sifatida foydalanishga va amaliyotga joriy etishga imkon yaratadi.

## FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Ахунов, М. (2018). **САМБО: техника, методика, подготовка спортсменов.** Ташкент: Спорт-Пресс.
2. Бобоев, Ш. (2020). **Методика преподавания самбо в спортивных школах.** Ташкент: Фан.
3. Еркинов, Д. (2019). **Эркин куреш элементлари ва уларнинг самбо тайёргарлигига таъсири.** Журнал «Физическая культура и спорт», 4, 45–50.



4. Иванов, А. (2017). **Методы совершенствования технической подготовки в борьбе.** Москва: Физкультура и спорт.
5. Камалов, Р. (2021). **Максимизация техники самбо через специальные упражнения.** Ташкент: Спорт ва Таълим.
6. Левин, В., & Петров, И. (2016). **Техническая подготовка юных спортсменов в борьбе.** Санкт-Петербург: Питер.
7. Назаров, Ш. (2022). **Развитие координации и баланса в спортивной подготовке самбистов.** Ташкент: Журнал «Спорт и педагогика», 2, 12–19.
8. Сидоров, Е. (2018). **Erkin kurash mashqlari va ularni samarali qo'llash metodikasi.** Ташкент: Sport Methodology.
9. Харисов, Ф. (2020). **Sambo sportida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish metodlari.** Тошкент: Спорт Пресс.
10. Шарипов, А. (2019). **Special exercises for improving technical skills in Sambo.** International Journal of Sports Science, 5(3), 25–31.