

## 15-16 YOSHLI KURASHCHILARNI TEZKORLIK-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODLARI

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv  
va texnologiyalar universiteti Magistratura  
bo'limi 2-bosqich talabasi  
Quranboyev Uchqun Umirbekovich*

**Anototsiya.** 15-16 yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa tezkorlik va kuch kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularning musobaqalarda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun juda muhimdir. Kurash - bu faqat jismoniy kuch va chidamlilikni emas, balki tezkorlik, reaksiya va texnikani ham talab qiladigan sport turidir. Shu sababli, kurashchilarning tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus metodlar va usullarni qo'llash zarur. Tezkorlik va kuchning kurashdagi o'rni, tezkorlik va kuch kurashchilarni raqiblarini yengishda asosiy vosita hisoblanadi, kurashda tezkorlik zarur bo'lsa, kuch esa musobaqa davomida chidamlilikni saqlash jismoniy kuchning kuchli muskul va suyak tizimiga asoslanishi, shuningdek, kuchni to'g'ri va samarali ishlatish zarur hisoblanadi.

**Аннотация.** Физическая подготовленность борцов 15-16 лет, особенно развитие таких важных физических качеств, как быстрота и сила, имеет большое значение для их успеха на соревнованиях. Борьба – вид спорта, требующий не только физической силы и выносливости, но и скорости, реакции и техники. Поэтому необходимо использовать специальные методы и методы для развития качеств ловкости и силы борцов. Роль скорости и силы в борьбе, быстрота и сила являются основными инструментами борцов для победы над своими противниками, если в борьбе необходима скорость, а сила, сохранение выносливости во время соревнований базируется на крепкой мышечной и костной системе физической силы, а также считается необходимым правильное и эффективное использование силы.

**Annotation.** Physical fitness of 15-16-year-old wrestlers, especially the development of important physical qualities such as quickness and strength, is very important for their success in competitions. Wrestling is a sport that requires not only physical strength and endurance, but also speed, reaction and technique. Therefore, it is necessary to use special methods and methods to develop the qualities of agility and strength of wrestlers. The role of speed and strength in the fight, speed and strength are the main tools for the wrestlers to defeat their opponents, if speed is necessary in the fight, and strength, maintaining endurance during the competition is based on a strong muscular and bone system of physical strength, as well as the correct and effective use of strength is considered necessary.

**Kalit soʻzlar.** Jismoniy tarbiya, jismoniy holat, jismoniy harakat, jismoniy mashq, jismoniy sifat, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, физическое состояние, физическая активность, физические упражнения, физические качества, сила, быстрота, ловкость, выносливость.

**Keywords:** Physical education, physical condition, physical activity, physical exercise, physical quality, strength, speed, agility, endurance.

**Kirish.** Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri aholini doimiy ravishda sport bilan shugʻullanishini taʼminlashga qaratilmoqda. Davlat siyosatining asosiy yoʻnalishlaridan biri “Milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, ularni Osiyo va Olimpiada oʻyinlari dasturlariga kiritish boʻyicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish” masalalariga alohida eʼtibor qaratilmoqda. Kurash sport turi boʻyicha keng qamrovli, ilmiy-uslubiy ishlar toʻlaligicha oʻrganilmaganligi, bundan tashqari kurash sport turiga bolalarni saralab olish jarayonida yoshi hamda jinsiga, vazn-ogʻirligiga koʻra umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini baholovchi, kurashga bolalarni saralash tizimi yuzasidan mexanizmlarning yoʻqligi kurash sport turiga oid qobiliyatlarni aniqlovchi majmual va kompleksli testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qoʻymoqda. Shuningdek, murabbiylar kurashchining individual imkoniyatlarini saralash bosqichida asosiy vosita sifatida umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi qanday darajada ekanligini aniqlash, bolalarning kuchli rivojlangan jismoniy sifatlarini sport turiga mos texnik-taktik mashqlar kompleksini ishlab chiqish shu oʻrinda ilmiy va amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish davr talabi boʻlib qolmoqda.

**Asosiy qism. 15-16 yoshli yosh kurashchilarni jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlari.** 15-16 yoshli oʻgʻil bolalarda jismoniy rivojlanishi har xil koʻrsatkichlar boʻyicha, bir tekislikda oʻsmaydi. Talabalarning gavda oʻzunligi, ogʻirligi, oʻpkaning tiriklik sigʻimi, jinsiy yetilish davri oʻrganilgan davr ichida oʻsishi aniqlandi.

*1-jadval.*

**15-16 yoshdagi kurashchilarni funksional rivojlanganlik darajasining dastlabki koʻrsatkichlari**  
(Nazorat guruhi)

№	F.I.	Bo'yi (sm)	Og'irligi (kg)	Stanovoy dinamometr	Spirometr
1.	Boboev R.	165	70	130	2,6
2.	Bolbekov X.	165	65	100	3,1
3.	Voxidov M.	160	58	80	2,7
4.	Jabborov M.	179	65	100	2,8
5.	Jumanov U.	171	54	80	2,9
6.	Zaripov Z.	165	52	70	2,8
7.	Ibragimov X.	164	50	73	2,6
8.	Qo'ziboev I.	155	50	70	2,5
9.	Qo'ziev B.	165	64	80	2,9
10.	Qo'ziev G.	162	50	50	2,8
11.	Mamayusupov G.	165	55	70	2,9
12.	Meliev M.	162	52	100	3,4
13.	Musabekova G.	170	56	70	3,1
14.	Norchiboev A.	195	80	100	4,1
15.	Norchiboev S.	190	75	85	3,2
16.	Nurmatov B.	158	46	60	3,0
17.	Ravshanov Sh.	178	63	80	3,3
18.	Rayimkulov O.	159	51	10	3,2
19.	Xazratqulov D.	169	55	60	4,3
20.	Xusanov R.	150	48	60	2,8
	$\bar{X}$	167,4	57,95	76,4	3,05
	$\delta$	11,0	9,4	24,4	0,5

Muallifning aytishicha hamda 1-jadvaldan ko'rinib turibdiki 15-17 yoshdagi kollej talabalarining funksional rivojlanganlik nazorat guruhining dastlabki natijalari qaraganda talabalarning o'rta arifmetik qiymati bo'yida 167,4 ga teng bo'lsa, og'irligida esa bu ko'rsatkich 57,95 ga teng bo'ladi. Stanovoy dinamometr tortgandagi o'rta arifmetik qiymat 76,4 ga teng bo'lsa, spirometr puflaganda o'rta arifmetik qiymat 3,05 ga teng bo'ldi.

Ushbu ko'rsatkichlarning o'rta kvadratik qiymati bo'yida 11,0 teng bo'lsa, og'irligi 9,4 ga teng bo'ladi. Stanovoy dinamometr tortganda 24,4 ga teng bo'lsa, spirometr puflaganda esa bu ko'rsatkich 0,5 ga teng bo'ldi.

2-jadval.

**15-16 yoshdagi kurshchilarining funksional rivojlanganlik darajasining  
dastlabki ko'rsatkichlari  
(Tajriba guruhi)**

<b>№</b>	<b>F.I.</b>	<b>Bo'yi (sm)</b>	<b>Og'irligi (kg)</b>	<b>Stanovoy dinamometr</b>	<b>Spirometr</b>
1	Abdullaev A.	168	53	80	4,1
2	Azizov G.	156	48	72	3,5
3	Bobonazarov E.	158	50	80	3,0
4	Bobobekov N.	157	47	52	2,6
5	Juraev Sh.	166	52	80	2,9
6	Yo'ljo'raev A.	163	49	98	3,1
7	Yo'ldoshev Sh.	170	64	123	4,1
8	Yo'lchiev Z.	178	76	90	3,1
9	Mamadaliev V.	165	53	42	2,3
1	Murodov X.	178	76	150	5,3
1	Mukimov F.	162	50	84	3,2
1	Shodmonov N.	163	51	80	2,6
1	Turg'unov G.	164	54	71	2,7
1	Komilov N.	170	65	130	2,8
1	Joniqulov B.	165	56	130	3,4
1	Umarov A.	160	43	60	2,5
1	Xolmurodov A.	171	58	116	4,0
1	Xo'jaqulov O.	168	50	79	2,5
1	Egamberdiev A.	157	47	44	5,1
2	Qo'ldoshev J.	182	68	80	5,2
	$\bar{X}$	166,1	55,5	87,05	3,4
	$\delta$	7,3	9,5	29,5	0,9

2-jadvaldan ko'rinib turibdiki 15-16 yoshdagi talabalarining funksional rivojlanganlik tajriba guruhining dastlabki natijalari nazorat guruhiga deyarli yaqin bo'lib, bular o'rta arifmetik qiymat bo'yida 166,1 ga teng bo'lsa, og'irligi esa 55,5 ga tengdir. Xuddi shuningdek stanovoy dinamometr tortganda ularning o'rta arifmetik qiymati 87,05 ga teng bo'lsa, spirometr puflaganda 3,4 ga teng bo'ladi.

Ushbu guruhning o'rta kvadratik qiymati bo'yida 7,3 ni tashkil qilsa, og'irligi esa 9,5 ni tashkil qiladi. Hamda stanovoy dinamometr tortganda o'rta kvadratik qiymat 29,5 ga teng bo'lsa, spirometr 0,9 ga teng bo'ladi.

Ushbu ko'rsatkichlarni solishtirgan taqdirda ikkala guruhning funksional tayyorgarligi darajasi bir xil ekanligiga amin bo'lamiz. Quyida ushbu guruhlarning test natijalarini keltirilgan bo'lib, bu natijalar yuqorida aytilgan fikrimizning yaqqol dalili bo'lib qoladi.

3-jadval.

**15-16 yoshdagi kurashchilarni jismoniy rivojlanganlik darajasining dastlabki ko'rsatkichlari**  
(Nazorat guruhi)

<b>№</b>	<b>F.I.</b>	<b>Baland turnikda tortilish (marta)</b>	<b>Gavdani ko'tarib tushirish (marta)</b>	<b>Arg'imchoq aylanirish (2 min. ichida)</b>
1.	Boboev R.	8	45	53
2.	Bolbekov X.	7	42	52
3.	Voxidov M.	9	48	46
4.	Jabborov M.	7	42	48
5.	Jumanov U.	2	35	49
6.	Zaripov Z.	11	45	45
7.	Ibragimov X.	14	41	45
8.	Qo'ziboev I.	7	39	51
9.	Qo'ziev B.	9	38	51
10.	Qo'ziev G.	12	35	53
11.	Mamayusupov G.	7	29	59
12.	Meliev M.	10	39	22
13.	Musabekov G.	7	35	23
14.	Norchiboev A.	9	28	26
15.	Norchiboev S.	6	31	46
16.	Nurmatov B.	7	32	48
17.	Ravshanov Sh.	9	33	47
18.	Rayimkulov O.	11	36	49

19.	Xazratqulov D.	10	35	45
20.	Xusanov R.	16	42	44
	$\bar{X}$	8,9	37,5	45,1
	$\delta$	3,0	5,5	9,9

3-jadvaldan ko'rinib turganidek 15-16 yoshdagi talabalarining jismoniy rivojlanganlik nazorat guruhining dastlabki natijalari talabalarning 14,3 ga teng bo'lsa, baland turnikda tortilish esa 8,9 ga tengdir. Ushbu qiymatlar gavdani ko'tarib tushirish testida 37,5 ga va arg'imchoq aylantirishda 45,1 ga teng.

Ushbu ko'rsatkichlarning o'rta kvadratik qiymati 3,0 ga to'g'ri keladi. Shuningdek o'rta kvadratik qiymat gavdani ko'tarib tushirish testida 5,5 ga teng bo'lsa, arg'imchoq aylantirishda 9,9 ga tengdir.

Yuqorida qayd etilgan kurash sport turining chidamlilikni aniqlash va uni ko'tarish uchun qabul qilingan eng oddiy testlardan biri bo'lib, ular asosan sharoitida o'tkaziladigan barcha tadqiqotlarni yengillashtiradi. Ushbu testlar barcha o'quv muassasalarida ishlatish uchun tavsiya etilishi mumkin.

Quyida ushbu testlar orqali biz tajriba guruhini ko'rib chiqamiz.

*4-jadval.*

**15-16 yoshdagi kurashchilarni jismoniy rivojlanganlik darajasining dastlabki ko'rsatkichlari**  
(Tajriba guruhi)

No	F.I.	Baland turnik- da tortilish (marta)	Gavdani ko'ta- rib tushirish (marta)	Arg'imchoq aylantirish (2 min. ichida)
1	Abdullaev A.	5	42	41
2	Azizov G.	12	32	45
3	Bobonazarov E.	7	35	46
4	Bobobekov N.	13	36	49
5	Juraev Sh.	7	39	48
6	Yo'ljo'raev A.	9	35	47
7	Yo'ldoshev Sh.	15	36	42
8	Yo'lchiev Z.	8	32	43

9	Mamadaliyev V.	9	34	51
1	Murodov X.	12	29	52
1	Mukimov F.	7	28	56
1	Shodmonov N.	6	29	59
1	Turg'unov G.	13	26	58
1	Komilov N.	13	32	42
1	Joniqulov B.	5	35	43
1	Umarov A.	8	34	48
1	Xolmurodov A.	16	41	47
1	Xo'jaqulov O.	9	42	49
1	Egamberdiev A.	11	42	50
2	Qo'ldoshev J.	10	40	52
	$\bar{X}$	9,75	34,95	48,4
	$\delta$	3,2	4,9	5,2

4-jadvalda 15-16 yoshdagi kollej talabalarining jismoniy rivojlanganlik tajriba guruhining dastlabki natijalari berilgan bo'lib, bu tajribaning ko'rsatkichlari 4-jadval bilan deyarli bir xil. Ya'ni talabalarining 14,0 ga teng bo'lsa, baland turnikda tortilish esa 9,75 ga tengdir. Ushbu qiymatlar gavnani ko'tarib tushirish testida 34,95 ga va arg'imchoq aylantirishda 48,4 ga teng.

Tajriba guruhning dastlabki jismoniy rivojlanganlik natijalarining ko'rsatkichlarining o'rta kvadratik qiymati 0,6 ga Shuningdek o'rta kvadratik qiymat gavnani ko'tarib tushirish testida 4,9 ga teng bo'lsa, arg'imchoq aylantirishda 5,2 ga tengdir.

15-16 yoshdagi talabalarining ustida o'tkazilgan dastlabki test natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, nazorat va tajriba guruhi sinaluvchilari funksional hamda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha deyarli bir xil ko'rsatkichga egadir.

Bu bizning sinaluvchilarimizning bita kollejda, bir xil sharoitda va bir xil kontingent bilan tajriba o'tkazayotganimizdan dalolat bermoqda. O'tkazilgan chidamlilikning rivojlanish dinamikasini kuzatish va ularning jismoniy rivojlanish, hamda harakat sifatlari bilan bog'liqligini kuzatish bizga shunday imkoniyat berdiki, chidamlilikning turli quvvatdagi ish zonalarida va statik kuzatuvlarda o'ziga xos qonuniyatlarni belgilaydi.

Sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilarda chidamlilikning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar bo'lib yosh va pubertat davrida organizimda sodir bo'luvchi biologik o'zgarishlar hisoblanadi.

Submaksimal va yuqori quvvatdagi ishni bajarishda chidamlilik ko'rsatkichlari oshadi, o'rtacha quvvatdagi (baland turnikda tortilish) ishda esa chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli o'zgarmaydi.

Statik ishlarda va maksimal quvvatli ishlarda chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli yaxshilanmaydi. Talabalarining 15-16 yoshidagi talabalarda o'zgarishlarning yig'indi ko'rsatkichlari 28% ni, 15 yoshdagi talabalarda 21% ni tashkil etadi. Kuchning yig'indi ko'rsatkichlari esa shu vaqtning o'zida bog'liq holda 117 va 107% larga oshadi.

### **Xulosa.**

15-16 yosh kurashchilarni tezkorlik-kuch qobiliyatini rivojlantirishda qo'llaniladigan maxsus-tayyorlov mashqlar majmuasi, me'yorlarining optimal nisbatlari sport natijalarining o'sishiga ijobiy samara berdi.

5. Pedagogik tadqiqot yakunida tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlik darajasi oshirishda qo'llaniladigan maxsus-tayyorlov mashqlar majmuasi asosida har bir dzyudochida tezkor-kuch qobiliyatining rivojlanishi darajasi oshdi: uzunlikka sakrashda o'sish ko'rsatkichi 10,2%ga, 10 marta tortilishlar vaqti 10,5% ga, 10 marta o'tirib turish 9,8% ga, 10 marta 0,7 m. balandlikga sakrab chiqish vaqti 8,5% ga, 15 marta "okuri-ashi-baray" bilan tashlash vaqti 9,2% ga, 8 marta "okuri-ashi-baray" usuli bilan tashlash vaqti 10,9% ga, yotib gavgani 10 marta ko'tarish vaqti 10,9%ga yaxshilandi.

### **Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Верхошанский Ю.В. —Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331 с.
2. Гаппаров З.Г. Яккакурашчиларни психологик тайёрлаш (эркин кураш мисолида) «Мехридарё» нашр. Т.: 2010.-Б. 55-58.
3. Гофуров А.У. —Курашчиларнинг техника тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.: «Фан-спортга»ж, № 4., Т., 2016. – Б. 21-25.
4. Гатамов А.С., Гатамов Р.С. – Многофакторное планирование экспериментов при оценке показателей высококвалифицированных спортсменов международного класса. «Теория и практика физической культуры» ежемесячный научно-теоретический журнал. Тюмень. №11 2016. – С. 54-56. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П.Губа, В.В.Маринич.-Москва «Спорт», 2016 г. 232 с.
5. Даупаев М.О. – Эффективность освоения техники борьбы казахша-курес студентами факультета физической культуры с учетом развития функции равновесия: Автореф.дис.канд.пед.наук. СПб. 2000г. 18 с..