



**MAVZU: YOSH ERKIN-KURASHCHILARNI MAXSUS JISMONIY  
SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI.**

*Allaberganov Samandar Ne'matjon o'g'li*

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va texnologiyalar universiteti 1-  
bosqich magistranti*

**Annatsiya:** Erkin kurash – Olimpiya sport turlaridan biri bo'lib, bu mashg'ulot orqali o'sib kelayotgan yosh avlod qalbida Vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg'ularini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan barkamol qilib tarbiyalash muhim o'rin tutadi. Aynan shu jihatlarni inobatga olgan holda sportning barcha turlariga yurtimizda davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, 2022 yil 29-iyuldagi PQ-336-sonli O'zbekiston Respublikasi Prezidentining—Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori qabul qilindi.[1]

Kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik etakchi o'rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm funksional imkoniyatlarining ma'lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini yaratadi.

**Kalit so'zlar:** Erkin kurash, koordinatsiyali harakatlar, signal, reyaksiya, o'yin, metotlar, chaqqonlik, kuch.

**Abstract:** Freestyle wrestling is one of the Olympic sports, and through this training, it is important to strengthen the feelings of patriotism and national pride in the hearts of the growing young generation, to educate them to be physically healthy and spiritually perfect. Taking into account these aspects, attention is paid to all types of sports at the state policy level in our country. In particular, the Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan No. PQ-336 dated July 29, 2022 "On



measures for the further development of Olympic types of sports wrestling” was adopted.[1]

*The principle of unity of general and special training in relation to the training of wrestlers implies the interdependence of general and special training. In this regard, general training occupies a leading place in the first stages of multi-year sports training. General training creates a certain foundation of the functional capabilities of the organism and a reserve of movement skills and abilities*

**Keywords:** *freestyle wrestling, coordinated movements, signal, reaction, game, methods. agility, strength*

Erkin kurash – Olimpiya sport turlaridan biri bo‘lib, bu mashg‘ulot orqali o‘tib kelayotgan yosh avlod qalbida Vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg‘ularini mustahkamlash, jismonan sog‘lom va ma‘nan barkamol qilib tarbiyalash muhim o‘rin tutadi. Aynan shu jihatlarni inobatga olgan holda sportning barcha turlariga yurtimizda davlat siyosati darajasida e‘tibor qaratilmoqda. Xususan, 2022 yil 29-iyuldagi PQ-336-sonli O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining—Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori qabul qilindi.[1]

Tezlik erkin kurashda eng muhim komponentlardan biridir. Kurashchi raqibni oldindan ko‘ra olish va uning hujumlariga javob berish uchun tezkor reaksiya vaqtiga ega bo‘lishi zarur. Bu maqsadda maxsus tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlarni bajarish kerak. Masalan, tezkor oyoq ishlashlari, yengil yasalishlar va raqibni aniqlab olishdagi tezkor reaksiyalarni rivojlantirish kurashchiga hujumda yaxshiroq imkoniyatlar yaratadi. Kuch va chidamlilik. Erkin kurashda kurashchining hujumni davom ettirish uchun kurashchi katta kuch va chidamlilikka ega bo‘lishi kerak. Kuchni oshirish uchun og‘irlik ko‘tarish, sprintlar va boshqa jismoniy mashqlarni bajarish kerak. Shuningdek, chidamlilikni oshirish uchun uzoq masofali yugurish va izchil ishlash mashqlari foydalidir. Chidamli kurashchilar raqibni engib o‘tishda uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi hujumni davom ettirishi mumkin.

Erkin kurashchi o‘quvchilardan tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan hujum reaksiyasini aniqlash va oshirish ko‘rsatkichlari. (n=12)



| /r | Test mashqlari                                                                        | Tajriba<br>guruhi<br>$\bar{X}$ | Nazorat<br>guruhi<br>$\bar{X}$ | P      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------|
| 1  | Tik turgan holatda signalga rangli fishkalarga qo'l tekkazish (s)                     | 0.70                           | 0.65                           | >0,001 |
|    | Joyida yugurib signalga rangli fishkalarga qo'l tekkazish (s)                         | 0.83                           | 0.72                           | >0,001 |
| 3  | Tik turgan holatda tennis koptogini ushlash (s)                                       | 1.40                           | 1.45                           | <0,001 |
| 4  | Kuraklarga yotgan holda signalga yelkadan oshirib tashlash (s)                        | 1.78                           | 1.80                           | <0,001 |
|    | Kuraklarga yotgan holda signalga qo'l va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (s) | 1.80                           | 1.78                           | >0,001 |
| 6  | Kuraklarga yotgan holda signalga ikki oyoqqa o'tib zarb bilan yiqitish (s)            | 1.86                           | 1.90                           | <0,001 |
|    | Joyida yugurib signalga                                                               | 0.90                           | 1.0                            | <0,001 |

|    |                                                                              |      |      |        |
|----|------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------|
| 7  | yelkadan oshirib tashlash (s)                                                |      |      |        |
|    | Joyida yugurib signalga qo'l va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (s) | 0.90 | 0.60 | >0,001 |
| 9  | Joyida yugurib signalga ikki oyoqqa o'tib zarb bilan yiqitish (s)            | 1.20 | 1.15 | >0,001 |
| 10 | Joyida yugurib signalga yelkalardan oshirib tashlash (s)                     | 1.05 | 1.25 | <0,001 |
| 1  | Qo'llarga tayangan holda oyoqlarni orqaga tashlash (s)                       | 0.80 | 0.99 | <0,001 |

O'quvchilar uch oy davomida bu mashqlar bilan muntazam shug'ullanib keldilar. Tajribaning boshida tajriba va nazorat guruhi yosh kurashchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining natijalariga ta'siri o'rganildi, natija a'lo darajada bo'ldi. Kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy



tayyorgarlik etakchi o‘rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm funksional imkoniyatlarining ma‘lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko‘nikmalari zahirasi yaratadi. Masalan, trenirovkaning boshlang‘ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o‘zlashtirgan kurashchilar kelgusida kurashning murakkab texnik-taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar. Har bir sport turida o‘zigaxos cho‘zilish mashqlari boriladi, Masalan, yugurishda-qumda yugurish, og‘irlashtirilgan belbor bilan yugurish, suzishda bogvlangan holda suzish, maxsus kostyumda suzish, to‘xtatuvchi harakatlar, qo‘l panjasiga maxsus katta lopatkada suzish; kurashda og‘ir tovlidirma qopni tashlash, o‘z vaznidan og‘ir raqib bilan olishuv va boshqalar. Dinamik mashqlar qattiq charchash holatiga etgancha ancha ko‘p vazifalarni xal qiladi. Xarakatning o‘rish sur‘ati ishda energiya ta‘minotini yuqorilashtiradi va sportchidan bardosh talab qiladi. Mashqlar davomiyligi keng o‘zgaruvchanlikni tashkil etadi. 10—15 sek dan to bir necha minutgacha. Statik mashqlar ishda davomiylilik ishdan kelib chiqib, 10—12 s dan 30—40 s gacha o‘zgaruvchanlik davom etadi. Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun V.A, Kim arqonda osilib turishni va baholashni tavsiya etadi». Unga ko‘ra 50 sek «3» baxo, 60 sek «4» baxo, 70 sek «5» baxo. Tezkorlik kuch sifatlarida muvaffaqiyatga erishishning yo‘li kuch sifatlarini rivojlantirish va maksimal tezlikka erishish boshlang‘ich tezlik harakati va muskullar kuchlanishiga erishishda deydi. Kuzatuvlar natijasiga ko‘ra «tezlik texnikasi bilan bajariladigan harakatlar» va «kuch» yig‘ilib tezkor-kuchi sifatini keltirib chiqaradi. Tezkor-kuch muskullarni juda yuqori darajada tez harakat qilishga undaydi va u uzoq davom etmaydigan ishda yaxshi natijalarga erishadi: 100, 200, 400 va 800 metrda yugurish, 100 va 200 m suzish, konkida 500 va 1000 m yugurish va boshqalar. Sport adabiyotlarida kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ko‘p metodlar uchraydi. V.V.Kuznetsov fikricha, umumiy kuch sifatlarini tarbiyalash metodi har tomonlama yo‘naltirilgan maxsus kuch sintetik va analitik metodlardan foydalanishni tavsiya etadi. Bu mashqlar kurashchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashga kata yordam beradi.

**Xulosa:** Erkin kurash – Olimpiya sport turlaridan biri bo‘lib, bu mashg‘ulot orqali o‘lib kelayotgan yosh avlod qalbida Vatanparvarlik va milliy iftixor



tuyg'ularini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan barkamol qilib tarbiyalash muhim o'rin tutadi. Aynan shu jihatlarni inobatga olgan holda sportning barcha turlariga yurtimizda davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. . Kuch va chidamlilik. Erkin kurashda kurashchining hujumni davom ettirish uchun kurashchi katta kuch va chidamlilikka ega bo'lishi kerak. Kuchni oshirish . Chidamli kurashchilar raqibni engib o'tishda uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi hujumni davom ettirishi mumkin. Kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik etakchi o'rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm funksional imkoniyatlarining ma'lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasi yaratadi.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. PQ-336-sonli O'zbekiston Respublikasi Prezidentining —Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori
2. Anarbayev.T.R. erkın kurashchılarning hujum reaksiyasını oshırış maqola.