

**SPORT KURASHIDA OLIB BORILADIGAN O'QUV  
MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIKINI  
SIFATLARINI AXAMIYATI VA TAXLIL KO'RSATGICHLARI**

*Qayumov Xalillillo Mavlon o'g'li,*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Xalqaro kurash turlari  
nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi*

*Annotatsiya. Ushbu maqolada Erkin kurashda sportchilarning tezkorligi va chaqqonligini rivojlantirish asosida musobaqa faoliyati samadorligini oshirish texnologiyasi o'tqazilgan anketa so'rovnomasi natijalari taxlil qilingan.*

*Kalit so'zlar: tezkorlik, chaqqonlik, musobaqa, texnologiya, anketa so'rovnomasi, adabiyotlar taxlili, harakatli o'yinlar, tayyorlov bosqichi, oliy sport maxorati bosqichi*

**ЗНАЧЕНИЕ И АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТИ И ЛОВКОСТИ  
В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРОВОДИМЫХ В  
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

*Каюмов Халиллло Мавлон ўғли,*

*Преподаватель кафедры теории и методики международной борьбы  
Узбекского государственного университета физического воспитания и  
спорта*

*Аннотация. В данной статье проанализированы результаты обследования методики повышения эффективности соревновательной деятельности на основе развития быстроты и ловкости спортсменов в вольной борьбе.*

*Ключевые слова: скорость, ловкость, соревнование, техника, анкетирование, анализ литературы, подвижные игры, подготовительный этап, этап высшего спортивного мастерства.*

**THE SIGNIFICANCE AND ANALYSIS INDICATORS OF THE  
QUALITIES OF SPEED AND AGILITY IN THE PROCESS OF TRAINING  
EXERCISES CONDUCTED IN SPORTS WRESTLING**

*Qayumov Xalilillo Mavlon o'g'li,*

*Teacher of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports  
Chirchik, Uzbekistan*

*Abstract: This article analyzes the results of a survey of a methodology for increasing the effectiveness of competitive activity based on the development of speed and agility of athletes in freestyle wrestling*

*Keywords: speed, dexterity, competition, technique, questioning, literature analysis, outdoor games, preparatory stage, stage of higher sportsmanship.*

**Dolzarbligi:** Bugungi kunda bolalar sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash, sohasida ta'lim tashkilotlarining ustuvor yo'nalishlari belgilangan bo'lib, unda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borish orqali jismonan rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish asosiy vazifalardan biri bo'lmoqda.

So'nggi yillarda respublikada jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, sport sohasidagi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish

maqsadida 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924 sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonida, 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-sonli “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi Qarorlari O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi “O‘zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to‘g‘risida”gi PQ-127-son qaroriga muvofiq, shuningdek, sport kurashlarini olimpiya sport turlari sifatida ommalashtirish, yoshlar orasidan sportchilarni saralab olish tizimini yaxshilash, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta‘minlash maqsadida. 2022-2024-yillarda sport kurashlarining olimpiya turlarini (erkin kurash va yunon-rum kurashi) (keyingi o‘rinlarda – sport kurashlari) rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilab, sportchilarni zamonaviy ilmiy-metodik tavsiyalar asosida tayyorlash orqali o‘quv-mashq jarayonini tashkil qilish, ularning nazariy tayyorgarlik va texnik-taktik ko‘nikmalarini takomillashtirish, professional mahoratini shakllantirish, sport kurashlari bo‘yicha mahalliy va xalqaro musobaqalarni tizimli ravishda tashkil qilish, xalqaro musobaqalarda ishtirok etish, shu jumladan, Olimpiya va Osiyo o‘yinlarida qatnashish huquqini beruvchi litsenziyalarni qo‘lga kiritish va har Olimpiya va Osiyo o‘yinlari siklida ularning sonini ko‘paytirib borish, sportchilarning professional mahoratini va trenerlarning kasbiy malakasini oshirish uchun sport kurashlari bo‘yicha xorijiy maktablar bilan hamkorlikni rivojlantirish va tajriba almashish, sport kurashlarini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish [ 1]

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning xar bir fuqarosining jismoniy xamda ma‘naviy kamolotini ta‘minlash asosidir. Xorijiy va yurtimiz olimlari tomonidan erkin kurashchilar rivojlantirish to‘g‘risida bir qancha tatqiqotlar o‘tkazib maxsus adabiyotlarda fikr va mulohazalar aytib o‘tganlar adabiyotlarida bu mavzu muammolari bo‘yicha ishlar amalga oshirilgan

Yaqin yillarda kurash sohasida ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilgan bulardan;

Z.A.Bakiyev “Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati” o‘quv qo‘llanmasi, Sh.A.Abdullayev “Erkin kurash bo‘yicha sport pedagogik maxoratni oshirish”

S.Q.Adilov 2021-y Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati; Kurashchilar musobaqa faoliyatining individual tavsiflarini xisobga olgan xolda ularning tezkor kuch tayorgarligini; F.A.Kerimov 2021-y Sportda ilmiy tadqiqotlar; D.Yu.Tashnazarov 2019- y Sport pedagogic maharatini oshirish (yunon-rum kurashi bo‘yicha 1-jild);

Yuqoridagi keltirilgan ilmiy ishlar yaqin yillarda kurash turlari soxasida ilmiy izlanishlar olib borilgan. Lekin shu paytgacha erkin kurashda sportchilarning tezkorligi va chaqqonligini rivojlantirish asosida musobaqa faoliyati samadorligini oshirish texnologiyasi kam o‘rganilgan va nazardan chetda qolgan.

Tatqiqotning maqsadi:Erkin kurashda sportchilarning tezkorligi va chaqqonligini rivojlantirish asosida musobaqa faoliyati samadorligini oshirish texnologiyasini ishab chiqish.

Tatqiqotni vazifasi: Erkin kurashda sportchilarning tezkorligi va chaqqonligini rivojlantirish asosida musobaqa faoliyati samadorligini oshirish texnologiyasi.

Tatqiqot usullari: ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, anketa so‘rovnomasi, matematik statistik usullar.

Tatqiqotning tashkil qilinishi:Tatqiqotlar 2022 yil aprel oyida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Kurash fakultetida olib borilgan. 2022 yil iyun oyida Chirchiq olimpiya va paralimpiya zaxiralari kollejida, 2022 yil oktyabr oyida Respublika olimpiya zaxirallari kollejida, xamda Toshkent shaxar Bektemir tumani 1-sonli bolalar va o‘smirlar sport maktabida olib borilgan. Erkin

kurashda sportchilarning tezkorligi va chaqqonligini rivojlantirish asosida musobaqa faoliyati samadorligini oshirish texnologiyasi katta ahamiyatga ega bo'lib, bu kelajakda sportchini yaxshi natijalarga erishishida yaxshi omil bo'ladi. Shu sababli biz tadqiqotimiz davomida 38 nafar murabbiylar orasida anketa so'rovnomasini o'tkazdik, o'tqazilgan anketa so'rovnomasi natijalari quyidagicha:

Kurash turlarida tezkorligi va chaqqonligini rivojlantirish qobiliyatlar qanchalik muhim ahamiyatga ega deb xisoblaysiz? - deb bergan savolimizga 12,55 % pedagog murabbiylar: "unchalik muhim emas" – deb javob berishgan bo'lsalar, 88,45 % murabbiylar bu savolga "muhim" deb javob berishgan, 0 % murabbiylar esa bu savolga "ba'zan kerak, ba'zan kerak emas" deb javob berishgan. Shu bilan birga murabbiylar bu savolga Yakkakurash sport turlarida teskorlik va chaqqonlik qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Qobiliyat tug'ma bo'lishi mumkin, qobiliyatni rivojlantirish mumkin. Teskorlik va chaqqonlik qobiliyati texnik va taktik usullarni bajarishda judayam muhim degan fikrlar mutaxassislar tomonidan aytib o'tilgan. Shu bilan birga erkin kurash sport turida teskorlik va chaqqonlik qobiliyatlar judayam muhim deb xisoblaymiz.

Mashg'ulot jarayonining qaysi yoshlarda teskorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish maqsadga mofiq deb xisoblaysiz?" deb bergan savolimizga 39,3 % murabbiylar: 10-12 yosh " – deb javob berishgan bo'lsalar 57,6 % murabbiylar bu savolga " 12-14 " – yosh deb javob berishgan, 12,1 % murabbiylar esa bu savolga " 13-16 yosh" deb javob berishgan. Bu savolimizga xam murabbiylar 10-12 yoshlarda rivojlantirsa bo'ladi. Bolalarda 10-12 yoshdan teskorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar berib turish kerak. Iloji bo'lsa 8-10 yoshdan. 8-10 yoshdagi sportchilarda chaqqonlik qobiliyati rivojlantirish maqulroqdegan fikrini bildirishdi. Bizning fikrimizcha chaqqonlik qobiliyati bola yura boshlagandan so'ng unda koordinatsiyasini saqlash shu bilan birgalikda tezlikni rivojlantirgan maqulroq deb o'ylaymiz.

Mashg'ulot jarayonining qaysi qismida teskorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish maqsadga mofiq deb xisoblaysiz? deb bergan savolimizga 28,1 % murabbiylar: " Tayyorlov qismida " – deb javob berishgan bo'lsalar 69,1 % pedagog murabbiylar: " Asosiy qismida deb javob berishgan, 2,8 % murabbiylar esa bu savolga " yakuniy qismida" deb javob berishgan. Bu savolimizga xam murabbiylar hammasida kerak bo'ladi sababi mashg'ulot jarayonini musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib olib borish unda kutilmagan vaziyatlar bo'lishiga kurashchini tayyorlab borish kerak degan fikr bildirilgan. Biz xam bu fikrni to'g'ri deb xisoblaymiz.

Sportchini teskorligini qanday mashqlardan foydalanib rivojlantirish yaxshiroq deb xisoblaysiz?" deb bergan savolimizga 65,1% murabbiylar: xarakatli o'yinlar " – deb javob berishgan bo'lsalar 30,1% murabbiylar bu savolga " aylanma mashqlar" – deb javob berishgan, 4,8 % murabbiylar esa bu savolga " maxsus mashqlar" deb javob berishgan. Sport o'yinlaridan ko'proq basketbol va xarakatli o'yinlar berish kerak degan fikrni berishgan. Tayyorlov qismida tezkorlik va chaqqonlik qobiliyatiga mashqlar beriladi deb aytishgan. Mashg'ulot jarayonining xamma qismida vositalar qo'llanilishi kerak deb hisoblaymiz.

Sport kurashlarida chaqqonligini rivojlantirishda qaysi usullaridan foydalanasiz? deb bergan savolimizga 27,8% murabbiylar: Akrobatik va gimnastik mashqlardan foydalanish" – deb javob berishgan bo'lsalar 47,8% murabbiylar bu savolga " harakatli o'yinlar" –deb javob berishgan, 24,4% murabbiylar esa bu savolga " chaqqonlik tug'ma boladi umumrivojlantiruvchi mashqlarda ham bo'laveradi" deb javob berishgan. Bu savolimizga ham murabbiylar musobaqa mashqlaridan xam foydalanish kerak. Xammasidan foydalanish zarur. Degan fikrlarni bildirib o'tishgan. Biz yuqoridagi fikrlarga qo'shilgan xolda chaqqonlikni rivojlantirish uchun Akrobatik va harakatli o'yinlardan foydalangan yaxshi samara beradi deb o'ylaymiz.

Kurashchilarning tezkorligi va chaqqonligini rivojlantirish uchun ilmiy-metodik

malumotlar yetarli deb xisoblaysizmi? deb bergan savolimizga 38,7% murabbiylar: " yetarli emas" – deb javob berishgan bo'lsalar 9,6% murabbiylar bu savolga " yetarli" –deb javob berishgan, 51,7% murabbiylar esa bu savolga " bor, lekin juda ham kam" deb javob berishgan. Bu savolimizga xam murabbiylar L.P. Matveevning chaqqonlikni rivojlantirish, M. Zatsiorskiy kitoblaridan ma'lumot olish kerak maqsadga mofiq bo'ladi.

Tezkorligi va chaqqonligini qobiliyatlarni rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli emas deb ham fikr bildirishgan. Yana bazi bir murabbiylar "adabiyotlar yetarli faqat izlanish kerak"- deb fikr bildirishgan. Biz tezkorligi va chaqqonligini qobiliyatlarni rivojlantirishga doir ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli ammo o'zbek tilida judayam kam deb xisoblaymiz.

Sport kurashida teskorlikligini rivojlantirishda qaysi metodlardan foydalanasiz? degan savolimizga 39,4% murabbiylar: " takroriy" – deb javob berishgan bo'lsalar 39,4% murabbiylar bu savolga " mashqalarni bajarishda kichik og'irliklardan foydalanish" –deb javob berishgan, 21,2% murabbiylar yesa bu savolga " oraliqli (tanaffusli) " deb javob berishgan. Bu savolimizga murabbiylar xamma metodlarni ishlatish mumkin deyishgan bo'lsalar. Mashqlarni bajarishda kichik og'irliklardan foydalanish metodidan xam foydalanish xamda mashg'ulot jarayonini musobaqa sharoitiga mofiqlashtirilgan metodini xam afzal taraflari ko'p deb fikr bildirishgan. Biz xam yuqoridagi fikrlarni to'g'ri deb xisoblaymiz.

Kurashchilarni tezkorligi va chaqqonligini aniqlovchi testlardan foydalanasizmi? deb bergan savolimizga 19,3% murabbiylar: " ha" – deb javob berishgan bo'lsalar 51,6% murabbiylar bu savolga yo'q" –deb javob berishgan, 29,1% murabbiylar esa bu savolga " bazan foydalanaman " deb javob berishgan. Aynan shular uchun biz kurashchilarning tezkorlik va chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlantirish mazusini tanladik va izlanishlar olib bormoqdamiz.

Kurashchilarni ko'p yillik tayyorlov bosqichlarida teskorlik va chaqqonlikni qaysi bosqichda rivojlantirish kerak deb o'ylaysiz? deb bergan savolimizga 50% murabbiylar: " boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida" – deb javob berishgan bo'lsalar 9,4 % murabbiylar bu savolga oliy sport maxorati bosqichida" –deb javob berishgan, 40,6 % murabbiylar esa bu savolga " sport takomillashuv bosqichida" deb javob berishgan. Bu savolimizga murabbiylar teskorlik va chaqqonlikni qobiliyati rivojlanmagan sportchidan yaxshi natija kutish qiyin shuning uchun sportchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy sifatlar ham birgalikda mujassam bo'lishi kerak deb xisoblashadi.

Teskorlikni va chaqqonlikni yaxshi rivojlanganligini qanday aniqlash mumkin? deb bergan savolimizga 35.3 % murabbiylar: " Musobaqada yaxshi natijaga erishishiga qarab" – deb javob berishgan bo'lsalar 32,35% murabbiylar bu savolga " Berilgan topshiriqlarni to'g'ri bajarganligiga qarab " –deb javob berishgan, 32,35 % murabbiylar esa bu savolga " qiyin sharoitlarida o'z xarakatlarini nazorat qila olishiga" deb javob berishgan. Bu savolimizga murabbiylar sportchini ko'rsatgichlar doimo aniq va yuqori darajada bajarish shart deb fikr bildishgan. Biz xam yuqoridagi fikrlarga qo'shilgan xolda teskorlik va chaqqonlikni qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligini maxsus testlar orqali aniqlash mumkin deb o'ylaymiz.

So'rovnomada ishtirok etgan o'qituvchi murabbiylar orasida p.f.d. profesor. Fan nomzodlari, Dotsentlar, o'qituvchilar, katta o'qituvchilar, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustozlari, xalqaro toifadagi sport ustalari, xamda sport ustalari ishtirok etishdi.

Ushbu o'tkazilgan so'rovnoma hozirgi vaqtda juda xam zarur va dolzarb deb o'ylaymiz. Murabbiylar agar bu ishni yangi inavatsion metodlar bilan ochib bersangiz sportchilarni tarbiyalashda ustozlar uchun ajoyib ish qilgan bo'lardingiz deb fikr bildirib o'tdilar.

Shiddat bilan rivojlanib borayotgan hozirgi davrda hamma soha singari sport



sohasi ham turli yangiliklar zamonaviy inavatsion yangiliklar o'zgarishlar qilinmasa sport sohasida yuksak cho'qillarga erishib bo'lmaydi.

Yuqoridagilarni hisobga olib sport sohasida "Erkin kurashda sportchilarning tezkorligi va chaqqonligini rivojlantirish asosida musobaqa faoliyati samadorligini oshirish texnologiyasi" yuzasidan ilmiy izlanish olib borish, tadqiqotlarni olib borish, tahlil qilish, olingan natijalarni amaliyotga tadbiiq qilish, mashg'ulotlarda qo'llash maqsadga muvofiq bo'lardi. Bundan tashqari Erkin kurashda sportchilarning tezkorligi va chaqqonligini rivojlantirish asosida musobaqa faoliyati samadorligini oshirish texnologiyasi bo'yicha o'quv qo'llanmalarining kamligi sabab murabbiylarning mashg'ulotlarni mukammal darajada olib borishlari uchun o'quv qo'llanmalar yaratilsa, o'ylaymizki kelgusida sportchilarimizni natijalari bundan xam yaxshilanib, bu sport turiga qiziqishlari yanada oshadi.

Xulosa. Sportning tezkorligi va chaqqonlik qobilyati yaxlit xarakat faoliyatini maqsadga muvofiq ijro etish (shaklantirish, o'zaro bo'ysundirish, birga birlashtirish) o'zlashtirilgan xarakat shakllarini qayta tiklash yoki o'zgaruvchan muhit talablariga ko'ra bir xarakat faoliyatidan ikkinchisiga o'tish qobilyatlaridan iborat. Tezkorlik va chaqqonlik qobilyatlarining ko'rsatgichlari tugallangan xarakat topshiriqlari (yugurish mashqlari, trenajyorlarda mashqlar, maxsus mashqlar va boshqalar hisoblanadi. [3] Ular to'g'risida yangi xarakat shakllarini o'zlashtirish va o'zlashtirilgan xarakatlarni qayta o'zgartirish uchun sarflangan vaqt, aniq xarakat ko'rsatgichlari (vaqt birligida) bo'yicha fikr yuritish mumkin. Tezkorligi va chaqqonligini qobilyatlarini egallash uchun muntazam xarakat malakalarining sonini ko'paytirish kurashchilar o'z ustida ishlash, xarakatlarining yangi shakllarini xosil qilish, xarakat shakllarini tez o'zgartirish yoki turli sharoitga qarab bir xarakatdan ikkinchisiga tez ko'cha bilish zarur. Maxsus xarakat shakllarini doimo bir xilda bajarish esa xarakat malakalarini boyitmaydi, imkoniyatlarini cheklaydi, xarakat uyg'unligida to'siq xosil qiladi, xarakatlarni o'zgartirish va yangilashga xalaqit beradi. Yuqoridagilardan kelib chiqib shuni ayta olamizki: Kurashchilarni tezkorligi va chaqqonligini asosida musobaqa faoliyati samadorligini oshirish texnologiyasi metodikasi to'liq yoritib berilmagan. O'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy qismida tezkorligi va chaqqonligini qobilyatlarni rivojlantirish uchun vositalar qo'llanilishi maqsadga muvofiq bo'lar edi deb xisoblaymiz. Yuqorida o'tkazilgan anketa so'rovnomamizdan shunday xulosa qildik.

#### Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qaror