



## 16-18 YOSHLI KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

*Razaxov K.D.*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

**Tayanch soʻzlar:** kurash bilan shugʻullanuvchi qizlar, kuch tayyorgarligi, maxsus mashqlar, mashgʻulot yuklamasi, mashqlar majmuasi.

**Ключевые слова:** девушки занимающиеся спортом кураш, силовая подготовка, специальные упражнения, тренировочная нагрузка, комплекс упражнения.

**Key words:** girls doing kurash sports, strength training, special exercises, training load, exercise complex.

**Резюме:**

Ushbu maqolada kurash bilan shugʻullanuvchi qizlarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, chaqonlik, chidamlilik va koordinatsion koʻrsatkichlarini) rivojlantirish boʻyicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Резюме:**

В данной статье разработаны предложения и рекомендации по развитию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и координации) девушек, занимающихся спортом кураш.

**Summary:**

This article develops proposals and recommendations for the development of physical qualities (strength, speed, agility, endurance and coordination) of girls involved in the sport of kurash.

Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishga jalb qilish, jamiyatda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish borasida keng koʻlamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarorida, kurash milliy sport turini rivojlantirishga katta etibor berilmoqda [1].

“Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisi” dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Bunda “Kurash milliy sport turini aholi oʻrtasida keng targʻib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash



hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lg'a qo'yish muhimdir [2].

Dunyo miqyosida so'nggi yillarda o'tkazilib kelinayotgan nufuzli sport musobaqalarida, jumladan, Osiyo o'yinlari va Osiyo chempionatlari, hamda qator an'anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o'sib borishi, raqobatni yanada keskinlashishiga olib kelmoqda. Zamonaviy kurash amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida yuklamalar hajmi va shiddatini me'yorini to'g'ri rejlashirish orqali yuqori natijalarga erishining asosi bo'lib xizmat qilishini mutaxassis-olimlar tomonidan ta'kidlanib kelinmoqda [3]. Bugungi kunda bu borada bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan bo'lsa-da, manbalarda kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik holati bilan bog'liq texnik-taktik usullarni bajarishda ustuvor jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda me'yorlarini to'g'ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etadi [4].

Kurashchilarni ko'p yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, jismoniy tayyorgarlik holatini oshirish, ularning mahorati va maxsus ish qobiliyatini takomillashtirish, o'quv-mashg'ulot jarayonining uslubiy yo'nalishini tanlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda [6]. Kurash bo'yicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda malakali kurashchilarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni takomillashtirish talabini qo'ymoqda. Malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda maxsus va umum jismoniy sifatlarini rivojlantirish dolzarb va yechimi talab qilinayotgan muammolardan biridir [5].

Tadqiqotning maqsadi: 16-18 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdan iborat.

Tadqiqotning ob'ekti: sifatida olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha Nukus oliy sport mahorati maktabida shug'ullanuvchi (16-18 yoshli qiz) kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so'rovnomasi, pedagogik nazorat, video materiallarni tahlil qilish, instrumental uslub, pedagogik tajriba, matematik statistik usullaridan foydalanilgan.

Kurashchilarning maxsus va umum jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg'ulot dasturi samaradorligini aniqlash uchun Olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha Nukus oliy sport mahorati maktabida shug'ullanuvchi (16-17 yoshli qiz bolalar) kurashchilari ishtirokida biz ishlab chiqqan oylik mashg'ulot rejasi asosida pedagogik tajriba o'tkazildi. Pedagogik tajribada nazorat va tajriba guruhlarida 4 nafardan iborat jami 8 nafar sportchi ishtirok etdi. Tadqiqotda ishtirok etgan 16-

18 yoshli kurashchi qizlarning dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish orqali aynan musobaqa faoliyatida maxsus va umum jismoniy sifatlarini rivojlantirishga asoslandi.

Malakali kurashchilarning 36, 40, 44 kg vazn toifalarida 30 m ga yugurish (soniya) mashqida TO 5,1 soniya bo'lsa TK 4,8 soniya nisbiy o'sish 6,2% ni tashkil qilgan bo'lsa, 48, 52, 57 kg vazn toifalarida TO 6 soniya bo'lsa TK 5,6 soniya, nisbiy o'sish 7,1% ni tashkil qildi. Xuddi shu mashqida 63, 70, 78 kg vazn toifalarida TO 7 soniya bo'lsa TK 6,7 soniya, nisbiy o'sish 4,5% ni tashkil qilgan bo'lsa, 87, +87 kg vazn toifalarida TO 8,1 soniya TK 7,9 soniya, nisbiy o'sish 2,5 % ni tashkil qildi.

Garizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish. (otjimoniya) (20 soniya davomida) mashqida 36, 40, 44 kg vazn toifalarida TO 12,3 marta TK 16 martani, nisbiy o'sish 16% ni tashkil qilgan bo'lsa, 48, 52, 57 kg vazn toifalarida TO 12,2 marta TK 15,4 martani, nisbiy o'sish 20,8 % ni tashkil qildi. Xuddi shu mashqida 63, 70, 78 kg vazn toifalarida TO 11 marta TK 13 martani, nisbiy o'sish 15,4% ni tashkil qilgan bo'lsa, 87, +87 kg vazn toifalarida TO 7 marta TK 8martani nisbiy o'sish 12,5 % ni tashkil qildi.

Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarish) (20 soniya davomida) mashqida 36, 40,44 kg vazn toifalarida TO 15,7 marta TK 19,7 martani, nisbiy o'sish 20% bo'lsa

16-18 yoshli kurashchi qizlarning shaxsiy vazn toifalarini hisobga olgan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik holati bo'yicha tadqiqotdan oldingi va tadqiqotdan keyingi nisbiy o'sish ko'rsatkichlari (n=12)

**1-jadval**

**16-18 yoshli kurashchi qizlarning shaxsiy vazn toifalarini hisobga olgan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik holati bo'yicha tadqiqotdan oldingi va tadqiqotdan keyingi nisbiy o'sish ko'rsatkichlari (n=12)**

Mashg'ulot vositalari	Guruhlar	Tadqiqotdan ol- Tadqiqotdan ke-						Nisbiy o'sish (%)
		din yin						
		36, 40, 44 kg						
	$\bar{x}$	$\sigma$	V%	$\bar{x}$	$\sigma$	V%		
30 m ga yugurish (soniya)	TG	5,1	0,1	1	4,8	0,1	2,1	6,2
	NG	5,2	0,1	1,6	5,1	0,1	1,6	2



Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish. (otjmaniya) (20 soniya)	TG	<b>12,3</b>	0,6	5	<b>16</b>	1	6,3	<b>23</b>
	NG	<b>11,5</b>	0,6	5	<b>13</b>	0,8	6,3	<b>11,5</b>
Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavgani ko'tarish. (press) (20 soniya)	TG	<b>15,7</b>	0,6	4	<b>19,7</b>	0,6	2,9	<b>20</b>
	NG	<b>16</b>	0,8	5,1	<b>17,8</b>	0,5	2,8	<b>10,1</b>
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	TG	<b>201</b>	1	0,5	<b>209</b>	1	0,5	<b>3,8</b>
	NG	<b>195</b>	2,2	1,1	<b>200</b>	1,6	0,8	<b>2,5</b>
Turgan joydan balanlikka sakrash (sm)	TG	<b>34</b>	1	2,9	<b>41</b>	1	2,4	<b>17</b>
	NG	<b>36,3</b>	1,2	2,6	<b>38</b>	1,2	3	<b>4,5</b>
Ko'prik xolatida aylanma chopish 5 ta o'nga 5 ta chapga	TG	<b>20</b>	0,2	1	<b>18,2</b>	0,1	1	<b>11,1</b>
	NG	<b>20,2</b>	0,2	1	<b>19,6</b>	0,1	1	<b>3,1</b>
Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 5 marta tushish	TG	<b>12,4</b>	0,4	3	<b>10,9</b>	0,1	1	<b>13,8</b>
	NG	<b>12,2</b>	0,8	6	<b>11,5</b>	0,3	3	<b>6,1</b>
Yelkadan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	TG	<b>9</b>	0,8	9	<b>12</b>	0,8	7	<b>25</b>
	NG	<b>9,3</b>	0,5	5	<b>10</b>	0,8	8	<b>7</b>
Beldan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	TG	<b>9</b>	0,8	9	<b>11,7</b>	0,5	4	<b>23,1</b>
	NG	<b>8,8</b>	0,5	6	<b>9,3</b>	1	10	<b>5,4</b>



2-jadval

Mashg'ulot vositalari	Guruhlar	Tadqiqotdan oldin			Tadqiqotdan keyin			Nisbiy o'sish (%)
		48, 52 ,57 kg						
		$\bar{x}$	$\sigma$	V%	$\bar{x}$	$\sigma$	V%	
30 m ga yugurish (soniya)	TG	<b>6</b>	0,3	9,6	<b>5,6</b>	0,5	8,9	<b>7,1</b>
	NG	<b>6,1</b>	0,1	1,6	<b>6</b>	0,1	1,6	<b>1,7</b>
Gorizontol holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish. (otjimaniya) (20 soniya)	TG	<b>12,2</b>	1,8	15,1	<b>15,4</b>	1,6	10,5	<b>20,8</b>
	NG	<b>11</b>	0,8	7,4	<b>12,3</b>	1,3	10,3	<b>10,6</b>
Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarish. (press) (20 soniya)	TG	<b>16,2</b>	1,2	7,3	<b>19,4</b>	0,8	4	<b>37,5</b>
	NG	<b>16</b>	0,8	5,1	<b>17</b>	0,8	4,8	<b>5,9</b>
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	TG	<b>203,8</b>	4,4	2,2	<b>212,2</b>	2,1	1	<b>4</b>
	NG	<b>201</b>	0,8	0,4	<b>205</b>	1,8	0,9	<b>2</b>
Turgan joydan balanlikka sakrash (sm)	TG	<b>35,2</b>	1,2	3,4	<b>40,8</b>	1,5	3,8	<b>13,7</b>
	NG	<b>35,8</b>	1	2,7	<b>37</b>	0,8	2,2	<b>3,2</b>
Ko'prik xolatida aylanma chopish 5 ta o'nga 5 ta chapga	TG	<b>20,7</b>	0,5	2	<b>19,2</b>	0,4	2	<b>78.</b>
	NG	<b>20,9</b>	0,2	1	<b>20,4</b>	0,4	2	<b>2,5</b>
Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 5 marta tushish	TG	<b>13,5</b>	0,6	4	<b>12,2</b>	0,9	7	<b>10,7</b>
	NG	<b>13,5</b>	0,6	4	<b>13</b>	0,5	4	<b>3,8</b>



Yelkadan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	TG	<b>8</b>	0,7	9	<b>9,9</b>	0,4	5	<b>18,4</b>
	NG	<b>8</b>	0,8	10	<b>8,5</b>	0,6	7	<b>5,9</b>
Beldan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	TG	<b>8,4</b>	0,5	7	<b>10,9</b>	0,4	4	<b>22</b>
	NG	<b>7,3</b>	0,5	7	<b>8</b>	0,8	10	<b>8,8</b>

**16-18 yoshli kurashchi qizlarning shaxsiy vazn toifalarini hisobga olgan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik holati bo'yicha tadqiqotdan oldingi va tadqiqotdan keyingi nisbiy o'sish ko'rsatkichlari (n=12)**

**3-jadval**

Mashg'ulot vositalari	Guruhlar	Tadqiqotdan oldin			Tadqiqotdan keyin			Nisbiy o'sish (%)
		63, 70, 78 kg						
		$\bar{x}$	$\sigma$	V%	$\bar{x}$	$\sigma$	V%	
30 m ga yugurish (soniya)	TG	7	0,2	2,9	<b>6,7</b>	0,2	3	<b>4,5</b>
	NG	7	0,3	4	<b>6,9</b>	0,4	5,2	<b>1,4</b>
Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish. (otjimaniya) (20 soniya)	TG	<b>11</b>	1	1,9	<b>13</b>	1	7,7	<b>15,4</b>
	NG	<b>10</b>	1,4	14,1	<b>11</b>	1,4	12,9	<b>9,1</b>
Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarish. (press) (20 soniya)	TG	<b>16</b>	0,5	3,2	<b>18</b>	1	5,6	<b>11,2</b>
	NG	<b>15,5</b>	0,7	4,6	<b>16,5</b>	0,7	4,3	<b>6,1</b>
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	TG	<b>191,5</b>	3,5	1,8	<b>200</b>	5	2,5	<b>4,3</b>
	NG	<b>188</b>	4,2	2,3	<b>192</b>	2,8	1,5	<b>2,1</b>
Turgan joydan balanlikka sakrash (sm)	TG	<b>33,5</b>	0,5	1,5	<b>37,5</b>	0,5	1,3	<b>10,7</b>
	NG	<b>34,5</b>	0,7	2	<b>36</b>	1,4	3,9	<b>4,2</b>

Ko'prik xolatida aylanma chopish 5 ta o'nga 5 ta chapga	TG	<b>21.9</b>	0.7	3	<b>20.2</b>	0.6	3	<b>8.4</b>
	NG	<b>24,1</b>	0,6	2	<b>23,8</b>	0,6	2	<b>1,3</b>
Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 5 marta tushish	TG	<b>15.5</b>	0.6	4	<b>14.2</b>	0.3	2	<b>9.2</b>
	NG	<b>15,5</b>	0,4	3	<b>15</b>	0,5	3	<b>3,2</b>
Yelkadan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	TG	<b>7</b>	1.4	20	<b>9</b>	1.4	16	<b>11.1</b>
	NG	<b>7</b>	0,8	12	<b>8</b>	0,8	10	<b>12,5</b>
Beldan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	TG	<b>8</b>	1.4	20	<b>9</b>	1.4	18	<b>12.5</b>
	NG	<b>7</b>	0,8	12	<b>7.5</b>	0,8	10	<b>6,7</b>

**16-18 yoshli kurashchi qizlarning shaxsiy vazn toifalarini hisobga olgan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik holati bo'yicha tadqiqotdan oldingi va tadqiqotdan keyingi nisbiy o'sish ko'rsatkichlari (n=12)**

**4-jadval**

Mashg'ulot vositalari	Guruhlar	Tadqiqotdan oldin			Tadqiqotdan keyin			Nisbiy o'sish (%)
		87, +87 kg						
		$\bar{x}$	$\sigma$	V%	$\bar{x}$	$\sigma$	V%	
30 m ga yugurish (soniya)	TG	<b>8,1</b>	0,1	1,2	<b>7,9</b>	0,1	1,3	<b>2,5</b>
	NG	<b>8,2</b>	0,1	1,7	<b>8,1</b>	0,1	1,7	<b>1,2</b>
Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inarini bukish va yozish. (otjimaniya) (20 soniya)	TG	<b>7</b>	1	14,3	<b>8</b>	1	12,5	<b>12,5</b>
	NG	<b>6,5</b>	0,7	10,9	<b>7</b>	1,4	20,2	<b>7,1</b>



Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarish. (press) (20 soniya)	TG	<b>13</b>	1	7,3	<b>15,5</b>	0,5	3,2	<b>16,1</b>
	NG	<b>13,5</b>	0,7	5,2	<b>14</b>	0,7	4,9	<b>6,9</b>
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	TG	<b>174</b>	5	2,9	<b>181,5</b>	3,5	1,9	<b>4,4</b>
	NG	<b>171,5</b>	4,9	2,9	<b>173,5</b>	4,9	2,9	<b>1,2</b>
Turgan joydan balanlikka sakrash (sm)	TG	<b>30</b>	1	1,3	<b>32</b>	1	3,1	<b>6,2</b>
	NG	<b>29</b>	1,4	4,9	<b>30</b>	1,4	4,7	<b>3,3</b>
Ko'prik xolatida aylanma chopish 5 ta o'nga 5 ta chapga	TG	<b>25</b>	0,2	1	<b>23,3</b>	0,4	2	<b>7,3</b>
	NG	<b>26,9</b>	0,2	1	<b>26,3</b>	0,2	1	<b>2,3</b>
Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 5 marta tushish	TG	<b>17,5</b>	0,6	3	<b>16,3</b>	0,4	3	<b>7,4</b>
	NG	<b>18,5</b>	0,4	2	<b>17,9</b>	0,3	2	<b>3,4</b>
Yelkadan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	TG	<b>6</b>	1,4	24	<b>7</b>	1,4	20	<b>14,3</b>
	NG	<b>5,5</b>	0,4	7	<b>6,5</b>	0,4	6	<b>15,4</b>
Beldan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	TG	<b>5,5</b>	0,7	13	<b>6,5</b>	0,7	11	<b>15,4</b>
	NG	<b>5,5</b>	0,8	14	<b>6</b>	0,8	12	<b>10</b>

tashkil etgan bo'lsa, 48,52,57 kg vazn toifalarida TO 16,2 marta TK 19,4 martani, nisbiy o'sish 22 % tashkil qildi. Xuddi shu mashqida 63,70,78 kg vazn toifalarida TO 16 marta TK 18 martani, nisbiy o'sish 11,2% tashkil etgan bo'lsa, 87, +87 kg vazn toifalarida TO 13 marta TK 15,5 martani, nisbiy o'sish 16,1% ni tashkil qildi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) mashqida 36,40,44 kg vazn toifalarida TO 201sm TK 209 sm ni, nisbiy o'sish 3,8 % ni tashkil etgan bo'lsa, 48,52,57 kg vazn toifalarida TO 203,8 sm TK 212,2 sm ni, nisbiy o'sish 4 % ni tashkil qildi. Xuddi shu mashqida 63, 70, 78 kg vazn toifalarida TO 191,5sm TK 200

sm ni, nisbiy o'sish 4,3% ni tashkil etgan bo'lsa, 87, +87 kg vazn toifalarida TO 174 sm TK 181,5 sm ni, nisbiy o'sish 4,4% ni tashkil qildi.

Turgan joydan balanlikka sakrash (sm) mashqida 36, 40, 44 kg vazn toifalarida TO 34 sm TK 41 sm ni, nisbiy o'sish 17 % ni tashkil etgan bo'lsa, 48, 52, 57 kg vazn toifalarida TO 35,2 sm TK 40,8 sm ni, nisbiy o'sish 13,7 % ni tashkil qildi. Xuddi shu mashqida 63, 70, 78 kg vazn toifalarida TO 33,5 sm TK 37,5 sm ni, nisbiy o'sish 10,7% ni tashkil etgan bo'lsa, 87, +87 kg vazn toifalarida TO 30 sm TK 32 sm ni, nisbiy o'sish 6,2% ni tashkil qildi.

**Xulosa:** O'tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelingan:

16-18 yoshli kurashchi qizlarning shaxsiy vazn toifasidan kelib chiqib ularning maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik holatiga ta'sir qiluvchi mashg'ulot yuklamalarini reglamentlashtirishda (me'yorlashtirish) maxsus mashqlari orqali oylik rejasi ishlab chiqilib yuklama hajmini haftalik 10-15%, oshirib quyidagi natijalar olindi:

30m yugurish yengil vazn toifadagilarda 6,2%, o'rta vazn toifadagilarda 7,1%, o'rta og'ir vazn toifadagilarda 4,5%, og'ir vazn toifadagilarda 3,3% ga;

Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish. (otjimaniya) yengil vazn toifadagilarda 23%, o'rta vazn toifadagilarda 20,8%, o'rta og'ir vazn toifadagilarda 15,4%, og'ir vazn toifadagilarda 12,5% ga;

Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavadani ko'tarish. Yengil vazn toifadagilarda 20%, o'rta vazn toifadagilarda 19,7%, o'rta og'ir vazn toifadagilarda 11,2%, og'ir vazn toifadagilarda 16,1% ga; ko'prik holatiga 5 marta tushish yengil vazn toifadagilarda 13,8%, o'rta vazn toifadagilarda 10,7%, o'rta og'ir vazn toifadagilarda 9,2%, og'ir vazn toifadagilarda 7,4% ga;

ko'prik holatida aylanma chopish 5 marta o'nga 5 marta chapga yengil vazn toifadagilarda 11,1%, o'rta vazn toifadagilarda 7,8%, o'rta og'ir vazn toifadagilarda 8,4%, og'ir vazn toifadagilarda 5,6% ga;

Yelkadan oshirib tashlash yengil vazn toifadagilarda 23,1%, o'rta vazn toifadagilarda 10,8%, o'rta og'ir vazn toifadagilarda 12,5%, og'ir vazn toifadagilarda 15,4% ga;

Beldan oshirib tashlash yengil vazn toifadagilarda 25%, o'rta vazn toifadagilarda 18,4%, o'rta og'ir vazn toifadagilarda 11,1%, og'ir vazn toifadagilarda 14,3% ga ijobiy yaxshilangan;

**Adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. Primbetov A.A. 12-14 yoshli erkin kurashchi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi (PhD) Avtoreferat., Ch., 2022. – 24 b.
3. Jarilkapov U.B Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan sportga ilimiy nazariy jurnal 2023/2 B 110-112.
4. Jarilkapov U.B. 16-20 Yoshli erkin kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirish uslubiyati. “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnal. 2023/4 B. 7-10.
5. Artiqov Z.S. Belbog‘li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi. (PhD) Avtoreferat.,Ch.,2018. – 26 b