



**“SPORT KURASHLARINING OLIMPIYA TURLARINI  
RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI”**

**Xalqaro Ilmiy-Amaliy Anjumani**

**2025 yil 6-dekabr**

**“TOPICAL ISSUES IN THE DEVELOPMENT OF  
OLYMPIC TYPES OF COMBAT SPORTS”**

**International Scientific and Practical Conference**

**6 December 2025**



**[www.UzDJTSU.uz](http://www.UzDJTSU.uz)**

## EFFECTIVENESS OF A SPECIAL EXERCISE PROGRAM IN DEVELOPING THE PHYSICAL FITNESS OF 11-12-YEAR-OLD PARA-WRESTLERS

*Khursanova Ruxsora Olimjon qizi*

*Senior Lecturer, Oriental University, Tashkent, Uzbekistan*

*e-mail: [xursanovaruxsora1994@gmail.com](mailto:xursanovaruxsora1994@gmail.com)*

**Abstract:** This article analyzes the effectiveness of a special exercise program in developing the physical fitness of 11–12-year-old para wrestlers. The study was conducted over 8 weeks with experimental and control groups. The special exercise program was aimed at improving strike speed, balance, coordination, and endurance.

**Keywords:** Para wrestling, Physical fitness, Special exercise program, Coordination, Balance, Strike speed, Endurance, Psychological stability, Sports motivation

**Dolzarblik.** Bugungi kunda para sport turlarining, jumladan para kurashning jadal rivojlanishi nogironligi bo'lgan shaxslarning jismoniy faolligini oshirish, ularni sport orqali ijtimoiy hayotga integratsiya qilish uchun katta imkoniyat yaratmoqda. Para kurash oyoq zarbalari, muvozanat va koordinatsiyani talab qiladigan murakkab sport turi bo'lib, bu yo'nalishda maxsus mashqlar orqali sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, para kurashning texnik va taktika jihatlari sportchilarning tezkor qaror qabul qilish, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Maxsus mashqlar dasturi esa nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki sportchilarni ijtimoiy muhitga moslashuvchan, o'ziga ishongan va jamoaviy ishlashga tayyor qiladi.

**Tadqiqot maqsadi.** 11-12 yoshli para kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini va psixologik barqarorligini rivojlantirishda maxsus mashqlar dasturining samaradorligini aniqlash.

**Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.** Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, matematik-statistik usullar.

**Tadqiqot natijalari va ularni muhokamasi.** Tadqiqot 12–12 yoshli para kurashchilar ishtirokida olib borildi. 30 nafar ishtirokchi ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (15 nafar) maxsus mashqlar dasturini bajardi, nazorat guruhi (15 nafar) esa odatiy mashg'ulotlarni davom ettirdi. Mashg'ulotlar 8 hafta davomida, haftasiga 3 marotaba, har biri 45 daqiqa davomida o'tkazildi. Dastur quyidagi komponentlarni o'z ichiga oldi: zarba mashqlari tezligini oshirish, muvozanat mashqlari, koordinatsiya mashqlari va chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan kompleks mashg'ulotlar. Tahlil natijalariga ko'ra, tajriba guruhi ishtirokchilarining barcha ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Koordinatsiya 28% ga, muvozanat 32% ga, zarbalar tezligi 22% ga, chidamlilik esa 18% ga yaxshilandi ( $P < 0,001$ ). Bu o'zgarishlar maxsus mashqlar dasturining samaradorligini tasdiqlaydi.

Nazorat guruhi esa sezilarli o'zgarish ko'rsatmagan ( $P > 0,05$ ). Tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda adaptiv mashqlarni bajarish para kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini, psixologik barqarorligini va sport motivatsiyasini oshiradi.

#### **Xulosalar**

Mavzu bo'yicha adabiyotlar, ilmiy-uslubiy manbalar, so'rovnoma natijalari, tadqiqot va pedagogik tajriba materiallarining qiyosiy tahlili quyidagi xulosa va amaliy tavsiyalarni beradi:

1. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, 11–12 yoshli nogironligi bo'lgan para kurashchilar uchun ishlab chiqilgan maxsus mashqlar dasturi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Mashqlar orqali koordinatsiya, muvozanat, tezlik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy qobiliyatlar yaxshilanadi, bu esa pedagog-trenerlarga nogironligi bo'lgan o'quvchilarning sportdagi muvaffaqiyatini oshirishga imkon beradi.

2. Tajriba guruhi natijalari shuni ko'rsatadiki, maxsus mashqlar koordinatsiya va muvozanatni 25–30% ga yaxshilaydi. Bu nogironligi bo'lgan o'quvchilarda harakatlar aniqligi, barqarorligi va tezkorligi oshishiga yordam beradi. Muvozanatni rivojlantirish ularning sport jarayonlarida xavfsizlikni ta'minlashga va kundalik hayotda mustaqil harakat qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

3. Tadqiqot davomida tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlari 13–20% ga oshgani kuzatildi. Bu o'quvchilarning refleks tezligini, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini va mashqlar davomiyligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, chidamlilikning oshishi ularning sport mashg'ulotlarida uzoqroq vaqt faol qatnashishiga imkon yaratadi.

4. Maxsus mashqlar faqat jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirmasdan, balki o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. O'quvchilar mashg'ulotlarda muvaffaqiyatga erishgan sari o'zini ijtimoiy muhitda erkin his qiladi. Bu esa ularning jamoadagi hamkorlik, kommunikatsiya va moslashuv qobiliyatini yaxshilaydi.

5. Pedagog-trenerlar ushbu maxsus mashqlar dasturini muntazam tatbiq etishlari tavsiya etiladi. Kelajakda mashqlarni individual yondashuv va ilg'or texnologiyalar bilan boyitish, yangi o'quv dasturlarini ishlab chiqish hamda nogironligi bo'lgan bolalarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish muhimdir. Shu bilan birga, mashqlar samaradorligini baholash uchun doimiy monitoring va statistik tahlil olib borish tavsiya etiladi.

6. 11–12 yoshli nogironligi bo'lgan para kurashchilar uchun maxsus mashqlar dasturi jismoniy tayyorgarlikni sezilarli darajada oshiradi. Koordinatsiya va muvozanat 25–30%, tezlik va chidamlilik 13–20% ga yaxshilanishi kuzatildi. Mashqlar nafaqat jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi, balki o'z-o'ziga ishonch va ijtimoiy muhitga moslashuvni ham yaxshilaydi. Pedagog-trenerlar ushbu dasturdan muntazam foydalanishlari tavsiya etiladi..

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Xursanova, R. (2025). The impact of the innovative device “motion control xr” on the effectiveness of lessons for deaf and hard-of-hearing students. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 6(07), 294-300.

2. M.X.MIRJAMOLOV “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport” o'quv qo'llanma Chirchiq 2020. 203-bet. 7-b.

3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. 296 b. **59-60-bet**

4. Raxmanov E.T Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT”NMIU, T.; 2023. 260 bet. 73-74-b.

5. Xursanova R. (2024). The importance of physical readiness in children with disabilities. *Mental Enlightenment Journal*, 5(1), 229–235.

### **YOSH REGBICHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY MASHG'ULOTLAR TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH.**

*Rasulberdiyev Muxlis G'olib o'g'li*

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti*

*2-bosqich magistranti*

*E-mail; muxlisrasulberdiyev@gmail.com*

---

<i>Khaidarova H.A.</i> CONTROL OF TECHNICAL-TACTICAL PREPARATION OF YOUNG HANDBALL PLAYERS DURING COMPETITION...	236
<i>Kholmirezayev B.J.</i> THE IMPACT OF ADAPTED PHYSICAL EXERCISES ON THE GENERAL PHYSICAL FITNESS OF BLIND AND VISUALLY IMPAIRED STUDENTS .....	240
<i>Kubidinov J.A.</i> YUNON-RIM KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH .....	245
<i>Маматова С.Н.</i> НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ У МОЛОДЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....	248
<i>Mirzaakbarov A.A.</i> METHODS FOR ASSESSING THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF YOUNG BOXERS.....	252
<i>Muratov Z.R.</i> EXPANDED THESIS (FULL VERSION) INTEGRATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND BIOMECHANICS IN THE TRAINING SYSTEM OF ATHLETES.....	256
<i>Musulmonov H.E.</i> MALAKALI BELBOG‘LI KURASHCHILARDA TEXNEK USULLARNI O‘NG-CHAP TOMONLAMA QO‘LLASH HAJMI VA TEXNIKASINI O‘SISH SUR‘ATI.....	259
<i>Qurbonov Sh.N.</i> KURASHCHI TALABALARNING JISMONIY SIFATLARI VA KOORDINATSION QOBILIYATLARI AHAMIYATINI O‘RGANISH.....	265
<i>Quvatov E.H.</i> KURASHCHILAR ORGANIZMINI JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH .....	267
<i>Quvatov E.H.</i> KURASHCHILAR ORGANIZMINI ENERGIYA BILAN TA‘MINLOVCHI ANAEROBIK ISHLANMASINI BAHOLASH.....	271
<i>Xursanova R.O.</i> 11–12 YOSHLI PARA KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR DASTURINING SAMARADORLIGI .....	274
<i>Rasulberdiyev M.G‘.</i> YOSH REGBICHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY MASHG‘ULOTLAR TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH... ..	276
<i>Raxmanova M.P.</i> STUDYING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SKILLS OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS... ..	279
<i>Razikova D.A.</i> THE ROLE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL SKILLS OF YOUNG WEIGHTLIFTERS... ..	283
<i>Ro‘ziqulov B.B.</i> YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI MIKROSIKL MASHG‘ULOT JARAYONLARINI TAKOMILLASHTIRISHGA	

---