O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

Хулосалар

Ҳозирги вақтда педагоглар, психологлар, физиологларнинг эътибори мактабгача ёшга қаратилган, чунки амалий тажриба ва кўплаб илмий тадқиқотлар инсон онтогенезининг ушбу даврида бола ривожланишининг катта, кўпинча фойдаланилмайдиган психофизиологик заҳиралари мавжудлигини кўрсатади.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун турли хил воситалардан фойдаланилади, жисмоний тарбия воситалари ва уларнинг хусусиятларини билиш педагогга кўйилган педагогик вазифаларга мувофиқ барча турдаги воситалардан фойдаланиш, энг самарали жисмоний машқларни танлаш, янги мажмуаларни ишлаб чиқиш имконини беради. Замонавий жисмоний тарбия тизими учун воситаларни қўллашда комплекслик хосдир. Асосий восита жисмоний машқлар, ёрдамчи воситалар табиатнинг табиий кучлари ва гигиеник омиллар.

Мактабгача тарбия ёшида умумий жисмоний ривожланиш фонида ҳаракатчанлик, мувозанат, асаб жараёнларининг барқарорлиги яхшиланади, саломатлик захираси тўпланади, касалликлар частотаси пасаяди, улар нисбатан енгил, кўпинча асоратларсиз кечади. Ҳар бир ёш даврида ҳаракат фаолиятининг тебраниш амплитудаси кўплаб ижтимоий, табиий, иқлимий-метеорологик ва биологик омиллар билан белгиланади. Бундан ташқари, болаларнинг ҳаракатчанлиги индивидуал равишда фарқ қилади.

Мактабгача катта ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантиришга қаратилган волейбол элементлари бўлган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар мажмуасини танлаш

Волейбол - бу контаксиз, комбинацияланган спорт тури бўлиб, унда ҳар бир ўйинчи майдонда қатъий ихтисослашувга эга. Волейболчилар учун тўр устидан баланд кўтарила олиш учун сакровчанлик, реакция, координация, ҳужум зарбаларини самарали амалга ошириш учун жисмоний куч муҳим сифатлар ҳисобланади. Волейбол ўйини дунёдаги энг машҳур ўйинлардан бири ҳисобланади. Волейбол билан турли ёшдаги кишилар шуғулланадилар, болаларга волейбол элементларини болаликдан ўргата бошлайдилар. Волейбол ўйнашда асосий ҳаракатларнинг кўпчилиги такомиллаштирилади.

Волейбол ўйнашни ўрганишни аста-секин, ҳаракатли ўйинлар ва тўп билан ва тўпсиз элементар яқинлаштирувчи машқлар билан бошлаш керак.

Дастлабки машғулотларда болалар улоқтиришни машқ қиладилар, кўз билан чамалашни, чаққон ҳаракат қилишни ривожлантирадилар. Шу мақсадда тўпни отиш, қабул қилиш, узатиш машқлари киритилади. Боланинг жисмоний сифатлари ривожланади, бу эса кейинчалик унга волейболнинг энг муҳим элементларини ўзлаштиришга имкон беради.

Адабиётлар:

1. Д. Х. Умаров, Л. З. Холмуродов, М. А. Тожиев, А. Э. Бобомуродов. Жисмоний машқлар ёрдамида мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш. Central asian research journal for interdisciplinary studies (carjis issue) 2/20220 363-372
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 1998.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активност. М.: Наука, 1990.
4. Рунова М. Формирование оптималной двигателной активности // Дошколное воспитание, 2000.
5. Снигур М.Е. Формирование модели двигателной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностю. // Ҳозирги замон табиатшунослиги ютуқлари, 2009.
6. Умаров. Д.Х. (2018). Technique of development of special endurance. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 6(5).
7. Холмуродов. Л. (2021). Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш. Фан-Спортга, (1), 46-49.
8. Бобомуродов. А.(2021). The specific features of agility in preschool children. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2021(06), 101 111.
9. Мурадов. Ф. (2021). Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 92-97.

Педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD) профессор в.б
Ш.С. ТУРСУНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УЧУН ТАНЛАБ ОЛИНГАН УСУЛЛАРНИ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной исследовательской работе на примерах освещены несколько способов и уровней использования классификаций борцов в развитии технико-тактической подготовки и в педагогических процессах.

Annotation

Мазкур тадқиқот ишида курашчиларнинг техник-тактик тайёргарликни ривожлантиришда ҳамда таснифларидан педагогик жараёнларда фойдаланишнинг бир қанча усуллари ва даражалари мисоллар орқали ёритилган.

Калит сўзлар. *Юнон-рим, техник ҳаракатлар, техник ҳолатлар, тактик ҳаракатлар, даражалар, мураббий*

Ключевые слова: *Греко-римская борьба, технические приемы, технические ситуации, тактические действия, уровни, тренер-воспитатель, соревновательная деятельность, совершенствование подготовки, методы.*

педогоглар, мусобоқа фаолияти, тайёргарлик такомиллашуви, усуллар.

This research paper highlights several ways and levels of using classifications of wrestlers in the development of technical and tactical training and in pedagogical processes using examples.

Key words: *Greco-Roman wrestling, technical techniques, technical situations, tactical actions, levels, coach-educator, competitive activity, training improvement, methods.*

Кириш. Юнон-рим кураши ациклик спорт тури ҳисобланади. Республикамизда энг оммабоп ва ҳаракатга бой спорт турларидан биридир. У спорт вазифаларидан ташқари муҳим тарбиявий ва оммавий вазифаларни ҳал этади. Юқоридаги натижаларни янада бойитиш лозимлиги ўз ўзидан кўриниб турибди. Юқори натижаларни фақатгина учта-тўртта спортчи эмас, балки уларнинг сонини кўпайтириш, ундан ҳам юқори даражадаги натижаларга эришиш мураббийлар олдида турган асосий вазифалардан биридир. Бунда спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг ҳар биридаги вазифалар тўлиқ ва оптимал даражада аниқ бажарилса мақсадга мувофиқ бўлур эди. Мазкур босқичларнинг иккинчиси, яъни мутахассисликка чуқурлаштириш босқичи бошланғич тактик ҳаракатларга ўргатиш ва бажариш босқичи ҳисобланади. Агар иккинчи босқичда базавий тактик тайёргарлик тўлиқ амалга оширилса, кейинги спортда такомиллаштириш ва ундан кейинги олий спорт маҳорати босқичларига ижобий таъсирини кўрсатар эди. Юнон-рим кураши бўйича курашчилар тайёргарлигининг самарадорлигини ошириш зарурияти машғулотларда тактик тайёргарликга эътиборни оширишни ва илмий асосда ёндошишни талаб этади.

курашчиларни мусобақага тайёрлаш вақтида уларнинг рақиблари хақида маълумотлар тўпланди ва шу маълумотларга кўра мусобақа тактикаси, беллашув тактикаси ишлаб чиқилди. Тажриба гуруҳидаги курашчиларнинг баъзилари биз киритган бу таклифни беллашув вақтида қўлламадилар, сабаби ўзлари таянган усулларга ишониб, анъанавий услубда беллашувни олиб боришди ва қўйилган мақсадга эриша олишмади. Бундан кўриниб турибдики, нафақат жисмоний сифатларни ривожлантириш, балки рақибга ноқулай вазиятларни туғдирадиган ва рақибининг ҳолати бу курашчига қулай динамик вазият яратадиган вазиятларини пайдо қилиш кўникмаларини шакллантириш зарури.

Бу ўз навбатида курашчиларни керакли ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини яни тактик тайёргарликларига таъсир этиб боради. Тадқиқот гуруҳи курашчиларда эса суст ривожланаётган жисмоний сифатларини аниқлаб, машғулотнинг тайёрлов қисмини айнан шу жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар билан бойитилди. 44 та машғулотдан сўнг (88 соат) тадқиқот тестлари қайтадан олинди (18 та машғулотни (36 соат) биз таклиф қилган методда олиб борилди).

Юнон-рим курашчиларининг мусобақа олди тайёргарлиги даврида биз зарбдор микроциклдан унумли фойдаланиш мақсадида машғулот юкламасини янада оширдик ва шу қаторда уларни рақибларига бўлган тайёргарликни ривожлантирдик.

Машғулотларнинг тайёрлов қисмида ҳам махсус машқларни, техник-тактик ҳаракатларни (машғулот машқларини унинг йўналиши бўйича гуруҳларга тақсимлашда юклама таркибининг аҳамияти Н.И.Волков бўйича 2-илова юклама йўналиши аероб-анаероб (ҳаракат сифатининг хамма тури) бажаришга эътибор қаратдик.

Асосий қисмда биз тажриба гуруҳи синалувчиларига қуйидаги машғулот тузилмасини ишлаб чиқдик ва тажрибада қўлладик:

вазн тоифаси ўхшаш бўлган 4 нафар курашчи танлаб олинади ва фақат 1-рақамли курашчи қолган 3 нафар рақибларини бирин-кетин техник усуллар орқали йиқитади (1 серияда 15 маротабадан, 5-6 маротаба такрорлаш, такрорланиш оралиғидаги танафус - 30 сония, юклама катта шиддатда бажарилади 130-140 юрак уриш сони);

вазн тоифаси ўхшаш бўлган 4 нафар курашчи танлаб олинади ва фақат 1-рақамли курашчи қолган 3 нафар рақиблари билан курашади, беллашувда 1-рақамли курашчи 6 дақиқа курашади, ҳар 1 дақиқада рақиблар алмашиб бораверади (6 дақиқадан, 3 маротаба такрорлаш, такрорланиш оралиғида танафус йўқ, юклама катта шиддатда бажарилади 150-165 юрак уриш сони), охирги кучгача усулидан фойдаланилди;

тажриба гуруҳидаги курашчилар учун ҳар бир беллашувда рақиблари алмашиб турди (3 та ёки 4 та рақиблар саралаб олинди – мусобақада тушадиган рақибларга - антропометрик ўлчамлари ва ҳаракатлари ўхшаш бўлган курашчилар “рақиб” қилиб танлаб олинди (3 дақиқадан, 3 маротаба такрорлаш, такрорланиш оралиғида танафус йўқ, юклама катта шиддатда бажарилади 150-165 юрак уриш сони).

Курашчиларда қўлланилган зарбдор микроцикллар уларнинг техник-тактик тайёргарликлари даражасини кескин ўзгартириб юборди. Якуний қисмда курашчиларга машғулотдаги ютуқ ва камчиликлар ҳақида батафсил маълумотлар берилди ва мухокамалар олиб борилди. Бу курашчиларда ҳам амалий, ҳам назарий билимларини бойитишга таъсир қилди.

Юнон-рим кураши мусобақаларида кенг қўлланиладиган ва муваффақият келтирадиган усуллар таҳлили

Тажриба гуруҳи курашчиларида мусобақа вақти яқинлашган сари ўзларига бўлган ишонч тадқиқот давомида ортиб борди, ҳар бир машғу-

лот курашчиларни техник усуллар арсеналининг такомиллашишига ва уларда жисмоний сифатларни ривожланишига таъсир қилибгина қолмай, уларда мусобақа беллашувларида тактикани ўзгартириш имкониятларини шакллантиришга ёрдам берди. Шу сабабдан навбатдаги бўладиган машғулотларга қисман ўзгартиришлар киритилди.

Тайёргарлик қисмида (курашчининг махсус машқлари билан биргаликда) синов машқлари киритилди:

1. Умумривожлантирувчи машқлар.
2. Махсус машқлар.
3. Ўйин машқлари.
4. Мусобақа машқлари.

Машғулотнинг тайёргарлик қисмида – максимал тезликда 10 марта олдинга, 10 марта орқага умбалоқ ошиш; гиламга бошни тираб ўз ўқи атрофида айланиб максимал тезликда югуриш; жойдан туриб юқорига вертикал йўналишда 5 марта сакраб, икки оёқ билан депсиниб, ҳар сакраганда ҳавода навбатма-навбат ўнг ва чап томонларга 360° айланиб, ерга қўниш; қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни максимал тезликда сакраб букиш-ёзиш (3 марта 30 секунддан, танаффус - 30 секунд).

Асосий қисмга қўшимча қилиб қўлланилган усуллар:

1. Ҳар бир курашчига 4 нафар рақиблар танлаб олинади (вазн тоифасига яқин бўлиши керак) ва ҳар бир бажараётган машқ тури ўзгариши билан курашчи рақибини ҳам ўзгартириб туради (5 дақиқадан, 5 маротаба такрорлаш, такрорланиш оралиғидаги танафус - 30 сония, юклама катта шиддатда бажарилади 150-165 юрак уриш сони).

2. Техник усулларни бажаришда рақиблар бирин-кетин курашчининг бажараётган усулига йиқилиб бериши керак (5 дақиқадан, 5 маротаба такрорлаш, такрорланиш оралиғидаги танафус - 30 сония, юклама катта шиддатда бажарилади 155-170 юрак уриш сони).

3. Боксчиларнинг оғирлаштирилган қумли тўлдирма қопини ҳар хил томонга ташлаш.

4. Спорт гимнастикаси тасмасининг бир учини гимнастика нарвонига маҳкамлаб, иккинчи учи курашчининг елкаларидан ўтгазилади ва рақиби билан техник усулларни бажаришда давом этади.

Ҳар бир машқ тури бажариб бўлингандан сўнг 1-1,5 дақиқа давомида мушакларни бўшаштирувчи ва тараңглаштирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чуқур нафас олиш ва секин чуқур нафас чиқариш) машқлар бажарилди.

Мусобақадан олдин тадқиқот бошида ва тадқиқот давомида ўтгазилган жисмоний тайёргарлик ва техник тайёргарлик бўйича синовлар қайта амалга оширилди.

Тажриба гуруҳи микроцикл даврида берилган юкламаларнинг спортчилар организмига қандай таъсир этганлигини билиш учун тадқиқот бошида олинган назорат синовлари тадқиқот охирида яна бир бор ўтказилди. Олинган натижалар 1- 2 - жадвалларда берилди.

1-жадвал

Тажриба гуруҳи курашчиларнинг тадқиқот ўртасида техник усулларни бажаришга саифланган вақт кўрсаткичлари динамикаси

Т/р	Ф.И	Белдан ошириб ташлаш усулини бажаришга (кетган вақт)		Елкадан ошириб ташлаш усулини бажаришга (кетган вақт)		Қўлни бўйинга ўраб ташлаш усулини бажаришга (кетган вақт)		Елкалардан ошириб ташлаш усулини бажаришга (кетган вақт)	
		1 маро-таба	**10 маро-таба**	**1 маро-таба**	**10 маро-таба**	**1 маро-таба**	**10 маро-таба**	**1 маро-таба**	**10 маро-таба**
1.	А.И	0,97	15,1	0,97	14,9	0,97	14,8	0,98	14,9
2.	С.З	0,98	15,2	0,97	14,8	0,99	14,9	0,99	15,1
3.	Т.Д	0,97	14,9	0,97	15,1	0,97	15,1	0,98	15
4.	Х.Б	0,96	15	0,99	15,2	0,98	15,3	0,97	14,8
5.	Б.И	0,99	14,8	0,96	14,9	0,97	14,8	0,99	15,1
6.	С.Ж	0,97	15,2	0,98	15	0,96	15,1	0,97	15,2
7.	Ю.М	0,99	14,8	0,97	14,8	0,99	15,1	0,97	14,9
8.	Н.Д	0,98	15,1	0,98	15,2	0,97	15,1	0,97	15,2
9.	О.Ж	0,97	15,1	0,97	14,8	0,99	15,2	0,99	14,8
10.	Т.Ш	0,99	14,9	0,96	15,1	0,98	14,9	0,96	15,2
	$\sum X_i$	**9,77**	**150,1**	**9,72**	**149,8**	**9,77**	**150,3**	**9,77**	**150,2**
		0,98	15,01	0,97	14,98	0,98	15,03	0,98	15,02
	σ	**0,11**	**0,152**	**0,10**	**0,162**	**0,09**	**0,17**	**0,096**	**0,162**
	B, %	1,08	1,02	0,95	1,08	1,08	1,13	1,08	1,08

Тажриба гуруҳи Юнон-рим курашчиларининг педагогик тажриба жараёни ўртасида техник усулларни бажаришга сарфланган вақт кўрсаткичлари динамикаси қуйдагиларни аниқлаб берди (1-жадвал):

Белдан ошириб ташлаш усулини бажаришга кетган вақт 1 маротаба учун ўртача 0.98 с га тенг, 10 марта ташлаш учун эса 15.01 с га тенг эканлиги аниқланди.

Елкадан ошириб ташлаш усулини бажаришга кетган вақт ушбу тажриба гуруҳида 0,97 с га тенг. Шу усулда 10 марта ташлашга кетган вақт эса 14,98 с га тенг бўлди.

Қўлни бўйинга ўраб ташлаш усулини бажаришга кетган вақт ушбу тажриба гуруҳида 0.98 с га тенг. Шу усулда 10 марта ташлашга кетган вақт эса 15.03 с га тенг эканлиги аниқланди.

Елкалардан ошириб ташлаш усулини бажаришга кетган вақт ушбу тажриба гуруҳида 0.98 с га тенг. Шу усулда 10 марта ташлашга кетган вақт эса 15.02 с га тенг эканлиги аниқланди.

2-жадвал

Назорат гуруҳи курашчиларининг тадқиқот ўртасида техник усулларни бажаришга сарфланган вақт кўрсаткичлари динамикаси

Т/р	Ф.И	Белдан ошириб ташлаш усулини бажаришга (кетган вақт)		Елкадан ошириб ташлаш усулини бажаришга (кетган вақт)		Қўлни бўйинга ўраб ташлаш усулини бажаришга (кетган вақт)		Елкалардан ошириб ташлаш усулини бажаришга (кетган вақт)	
		1 маротаба	10 маротаба	1 маротаба	10 маротаба	1 маротаба	10 маро таба	1 маротаба	10 маротаба
1.	Т.А	1,6	14,9	0,9	15,9	1,5	15,2	1,4	15,2
2.	А.А	0,9	15,9	0,8	15,8	1,3	15,6	1,4	15,6
3.	Х.А	1,7	15	1,5	15,8	1,4	15,9	1,3	15,7
4.	М.А	0,9	14,9	1,6	15,2	1,3	15,9	1,5	15,9
5.	М.С	0,8	14,8	1	15,9	1,5	15,2	1,4	15,2
6.	С.А	1,6	15,7	1,7	15,8	1,4	15,8	1,5	15,8
7.	Б.Ё	1,5	15,4	1,6	15,6	1,5	15,1	1,3	15,1
8.	Қ.К	1,5	15,7	0,8	15,8	1,3	15,6	1,4	15,6
9.	Х.Р	0,8	14,7	1,6	15	1,4	15,6	1,3	15,6
10.	З.С	0,9	15,8	0,8	15,8	1,3	15,2	1,3	15,2
	$\sum X_1$	12,2	152,8	12,3	152,4	12,1	155,1	12,2	154,9
	$\overline{X}$	1,18	15,28	1,19	15,25	1,17	15,25	1,17	15,27
	σ	0,13	0,47	0,13	0,41	0,11	0,31	0,1	0,39
	B, %	11,01	3,08	10,9	2,12	9,4	2,05	8,54	2,56
	$т_{ст}$	3,77	1,73	4,2	1,94	5,5	1,97	4,4	1,87
	p	**<0,05**	**>0,05**	**<0,05**	**>0,05**	**<0,05**	**>0,05**	**<0,05**	**>0,05**

Назорат гуруҳи юнон-рим курашчиларининг педагогик тажриба жараёни ўртасида техник усулларни бажаришга кетган вақт кўрсаткичлар қуйдагича бўлди (2–жадвал):

Белдан ошириб ташлаш усулини бажаришга кетган вақт 1 маротаба учун ўртача 1.18 с га тенг. 10 марта ташлашга кетган вақт эса 15.28 с га тенг.

Елкадан ошириб ташлаш усулини бажаришга кетган вақт ушбу тажриба гуруҳида 1.19 с га тенг. Шу усулда 10 марта ташлашга кетган вақт эса 15.25 с га тенг.

Қўлни бўйинга ўраб ташлаш усулини бажаришга кетган вақт ушбу тажриба гуруҳида 1.17 с га тенг. Шу усулда 10 марта ташлашга кетган вақт эса 15.25 с га тенг.

Елкалардан ошириб ташлаш усулини бажаришга кетган вақт ушбу тажриба гуруҳида 1.17 с га тенг. Шу усулда 10 марта ташлашга кетган вақт эса 15.27 с га тенг эканлиги аниқланди.

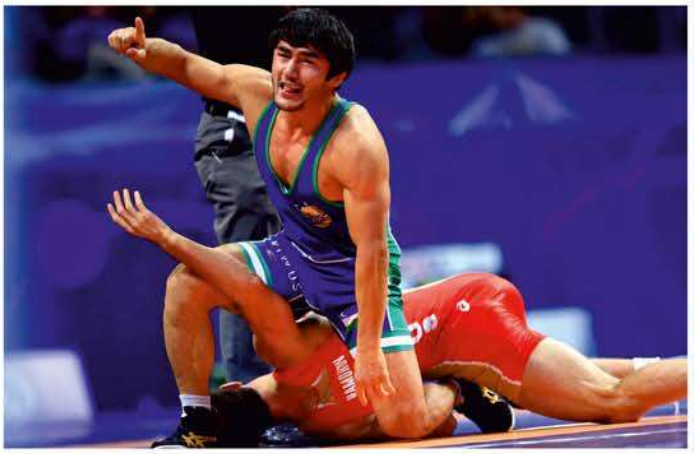
Хулоса. Спорт курашларида техник-тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви бир қатор мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг сон тавсифлари таҳлили мусобақа фаолияти даврида беллашувларни олиб боришнинг индивидуал хусусиятлари ишончли ўзаро боғлиқликка эга эканлигини кўрсатди. Шу сабабли, беллашувларнинг батафсил таҳлили текширилаётган курашчилар томонидан қўлланиладиган асосий усулларни ҳамда курашчилар мусобақа фаолияти индивидуал хусусиятларини аниқлаб берди ва қўлланиладиган асосий усулларни такомиллаштириш учун махсус машқларни ишлаб чиқиш ҳамда тавсияларни машғулот жараёнига жорий этишга имкон яратди.

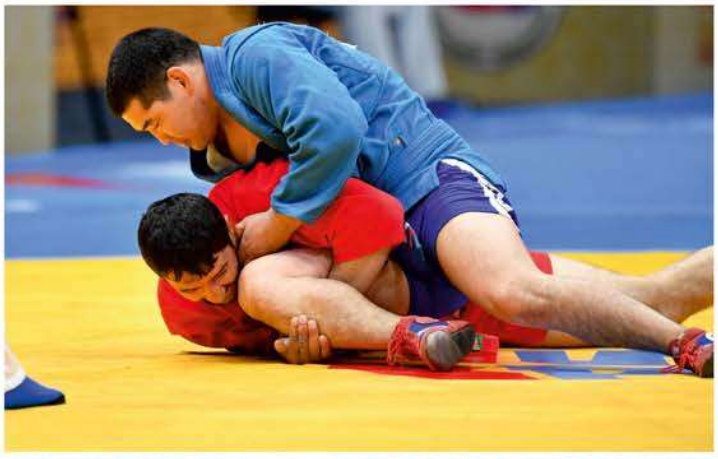
Адабиётлар:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т., 2005. 34-б.
2. Абдуллаев Ш.А., Холматов А.И. – Малакали курашчиларни тайёрлашнинг илмий – услубий асослари. Тошкент 2015 й. Услубий қўлланма. 60 бет
3. Тастанов Н.А. – Кураш турлари назарияси ва услубияти. Тошкент 2017 й. 210-222-б.
4. Арслонов Ш.А. Тангриев А.Ж. - Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Дзюдо кураши бўйича). Дарслик – 2017 й 35-б
5. Байтураев Э.И., Одилов Б.Б. – Самбо бўйича спорт педагогик маҳоратини ошириш. Ўқув қўлланма 2018 й. 66-б
6. Алиханов И.И. - Техника и тактика волной Борби. И.И.Алиханов. - М. : Физкультура и спорт, 1986.-304 С.


IBA
2








UZB
ARM

