O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

# FAN-SPORTGA

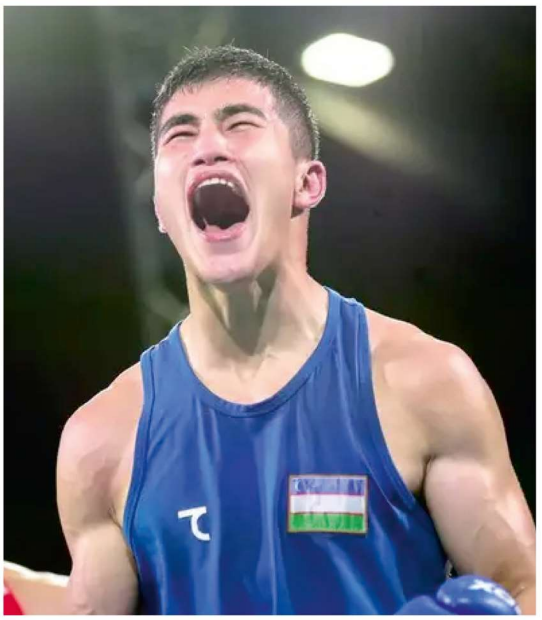
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4




ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

*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

**Ш.К. Павлов., Р.И. Исроилов** – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

**А.А. Артиков** – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

**Ф.И. Бобомуродов** – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

**У.Ш. Салимов** – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

**С.В. Федорова** – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

**Х.М. Ҳабибжонова** – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

**Р.А. Матчанов** – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

**И.Б. Жўраев** – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

**А.А. Якупбаев** – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

**Н.М. Юсупов** – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

**А.А. Умматов** – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

**Ф.В. Ганиева** – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

**Ш.С. Турсунов** – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

**И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина** – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

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

**2025/4**

**А.У. Рашидов** – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

**Ш.У. Мухсинов** – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

**Р.М. Аъзамов** – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

**И.И. Одилов** – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

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

**А.Ш. Мўминов** – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

**О.А. Аъзамхонов** – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

**Ф.М. Яқубов** – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

**М.Қ. Усмонов** – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

**М.Н. Юсупова** – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

**Қ.Ж. Акимов** – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

**М.Г. Хайдаров** – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

**И.А. Уразимбетов** – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

**У.А. Холдоров** – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96

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

# ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЮНОН-РУМ КУРАШЧИЛАРИНИ КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

**Аннотация**

Методом анкетирования обобщены мнения ведущих специалистов отрасли по изучению компонентов тренировочных и прикладных тестов, важных для достижения высокого уровня специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. На основании мнений респондентов, были определены наиболее эффективные тестовые упражнения, используемые в процессе специальной подготовки борцов, статистически анализированы и обсуждены результаты спортсменов контрольной и экспериментальной групп по выбранным тестам в начале эксперимента.

***Ключевые слова:*** *высококвалифицированные курашисты, специально-силовая подготовка, компоненты подготовки, коэффициент конкордации.*

**Annotation**

Анкета ўтказиш усулидан фойдаланиб юқори малакали юнон-рум курашчиларининг махсус-куч тайёргарлигининг юксак даражасига эришиш жараёнида муҳим аҳамият касб этадиган тайёргарлик компонентларини ва қўлланадиган тест-машқларни ўрганиш бўйича соҳанинг етакчи мутахассислари фикрларини умумлаштирилди. Тадқиқотларни амалга оширишда респондентлар фикрлари асосида курашчиларнинг махсус-куч тайёргарлиги жараёнида қўлланадиган энг самарали синов машқлари аниқланган ҳамда танланган тестлар бўйича назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчиларинг тажриба бошидаги натижалари статистик таҳлил ва муҳокама қилинган.

***Калит сўзлар:*** *юқори малакали курашчилар, махсус-куч тайёргарлиги, тайёргарлик компонентлари, конкордация коэффициенти.*

The opinions of leading specialists of the industry on the study of components of training and applied tests important for achieving a high level of special strength training of highly qualified Greco-Roman wrestlers have been generalized by the method of questionnaire survey. Based on the opinions of respondents, the most effective test exercises used in the process of special training of wrestlers were determined, the results of athletes of control and experimental groups on the selected tests at the beginning of the experiment were statistically analyzed and discussed.

***Key words:*** *highly qualified kurashists, special strength training, training components, concordance coefficient.*

Тарихи узоқ ўтмишларга бориб тақаладиган бир-биридан маълум даражада фарқларга эга бўлган курашнинг бир неча турлари мавжуд ва улар ҳозирги пайтда янада кенгроқ ривожланмоқда. Бу спорт турларини янада ривожлантириш, энг муҳим ва нуфузли мусобақаларга тайёргарлик жараёнини, восита ва усулларини янада такомиллаштириш бугунги куннинг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

Амалга оширилган анкета сўровида кураш соҳасида кўп йиллардан буён фаолият олиб бораётган тажрибали мураббийлар (24 киши), профессор-ўқитувчилар (18 киши), юқори малакали курашчилар (16 киши), жами 58 нафар респондент иштирок этди.

Юқори малакали юнон-рум кураши спортчиларининг махсус-куч тайёргарлигини такомиллаштиришга ижобий таъсир кўрсатувчи омилларни аниқлаш ва мазкур спортчиларни тайёргарлиги жараёнида муҳим аҳамият касб этадиган омилларни ва тайёргарлик томонларини ҳамда махсус-куч тайёргарлигини такомиллаштиришда қандай воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқлигини ўрганиш мақсадида анкетага қуйидаги саволлар киритилди ва уларнинг жавоблари олинди.

Юқори малакали юнон-рум курашчиларини тайёрлашнинг кўпйиллик жараёнида энг юқори аҳамият касб этишидан бошлаб камайиб бориши бўйича тайёргарликнинг қуйидаги ташкил этувчиларини жойлаштиринг:

1) Умумий жисмоний тайёргарлиги (УЖТ);
2) Махсус жисмоний тайёргарлиги (МЖТ);
3) Техник-тактик тайёргарлик (ТТТ);
4) Махсус-куч тайёргарлиги (МКТ);
5) Мусобақа олди тайёргарлиги (МОТ);
6) Ўқув-тренировка йиғини (ЎТЙ).

1-жадвалда респондентлар томнидан юқори малакали юнон-рум курашчиларини тайёрлашнинг кўпйиллик жараёнида тайёргарликнинг ташкил этувчиларини энг юқори аҳамият касб этишидан бошлаб камайиб бориши бўйича баҳолаш (1-дан 6-ўрингача) ва бу ўринлар асосида ҳар бир ташкил этувчининг жамлаган очколари (1-ўринга 6 очко, 2-ўринга 5 очко ва ҳоказо 6-ўринга 1 очко берилган) келтирилган.

Жадвалнинг охирги усткнида келтирилган ҳар бир ташкил этувчига берилган ўринларга мос очколарни таҳлили қуйидагиларни аниқлаш имконини берди: соҳанинг етакчи мутахассислари ва юқори маҳоратли курашчилардан иборат бўлган респонтентларни фикрига кўра юқори малакали юнон-рум курашчиларини тайёрлашнинг кўпйиллик жараёнида тайёргарликнинг ташкил этувчилари орасида энг юқори аҳамият касб этадиган кўрсаткич сифатида МКТ (жами 303 очко берилган), ундан кейинги ўринларга ТТТ (257 очко), МЖТ (186 очко), МОТ (179 очко), УЖТ (171 очко) ва энг охирги ўринга ЎТИ (122 очко) компоненталар лойиқлиги таъкидлаб ўтилган.

Шунинг билан бирга, респондентлар фикрининг ўзаро мос келиши, яъни конкордация коэффициентининг сон қиймати W =0,36 тенг бўлди ва бу ўрганилган масала бўйича респондентлар фикрининг ўзаро мослиги ўртача эканлигини англатади.

*1-жадвал*

**Юқори малакали юнон-рум курашчиларини тайёрлаш жараёнида тайёргарликнинг ташкил этувчиларини энг юқори аҳамият касб этишидан бошлаб камайиб бориши бўйича баҳолаш натижалари**

| Ташкил этувчи № | Белгиланган ўринлар сони | | | | | | Жами очколар |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1 | 4 | 4 | 8 | 19 | 15 | 8 | 171 |
| 2 | 5 | 9 | 12 | 10 | 11 | 11 | 186 |
| 3 | 20 | 14 | 12 | 2 | 3 | 7 | 257 |
| 4 | 25 | 22 | 10 | 1 | 0 | 0 | 303 |
| 5 | 2 | 6 | 12 | 17 | 17 | 4 | 179 |
| 6 | 2 | 3 | 4 | 9 | 12 | 28 | 122 |

Курашчиларнинг махсус-куч тайёргарлигини такомиллаштиришда қўлланадиган қуйидаги синов-машқларнинг муҳимлигини энг юқори аҳамият касб этишидан бошлаб камайиб бориши бўйича жойлаштириш:

1. Ўз вазнига тенг рақибни елкага қўйиб ўтириб-туриш
2. 30 кг.ли штангани ётган ҳолатда кўкракдан кўтариш
3. Тик турган ҳолатда 40 кг.ли штангани кўкракгача кўтариш
4. Кўприк ҳолатида 20 кг.ли штангани кўкракдан кўтариш
5. Турникда тортилиш
6. Қўлларга таянган ҳолда тирсакларни букиб ёйиш
7. Рақибни қўлтиғи орасидан шўнғиб 2 оёғларидан ушлаб ердан узиш
8. Рақибни белидан ушлаб белдан тепага кўтариш
9. Кўприк ҳолатида шерикни қорнига ўтказиб олдинга ва орқага ҳаракатланиш
10. Манекенни 2 минут давомида елкадан ошириб ташлаш
11. Ўнг қўл динамометрияси
12. Чап қўл динамометрияси
13. 6 минутли югуриш
14. 100 м. масофага югуриш
15. 5 м.ли арқонга оёқларни ёрдамисиз чирмашиб чиқиш бўйича респондентларнинг фикрлари 2-жадвалда келтирилган.

*2-жадвал*

**Курашчиларнинг махсус-куч тайёргарлигини такомиллаштиришда қўлланадиган қуйидаги синов-машқларнинг муҳимлиги бўйича респондентлар фикрлари**

| | Респондентларнинг машқларни аҳамияти бўйича баҳолари (белгиланган ўринлар сони) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| машқ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1* | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2* | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 3* | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| 4* | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 |
| 5* | 6 | 5 | 6 | 5 | 3 | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 6* | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 6 | 5 | 6 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| 7* | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 8* | 5 | 6 | 5 | 5 | 2 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 2 |
| 9* | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 10 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 10 |
| 11 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| 12 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 7 | 10 |
| 13 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 7 | 8 | 6 | 6 | 5 | 7 |
| 14 | 4 | 0 | 3 | 3 | 4 | 3 | 0 | 1 | 1 | 8 | 7 | 8 | 5 | 6 | 5 |
| 15 | 1 | 2 | 1 | 3 | 6 | 5 | 0 | 2 | 2 | 6 | 6 | 7 | 9 | 7 | 1 |

Респондентлар фикрлари асосида курашчиларнинг махсус-куч тайёргарлигини такомиллаштиришда қўлланадиган синов-машқларини муҳимлиги даражаси бўйича солиштириш учун 2-жадвалдаги белгиланган ўринларни очколарга айлантириш (ҳар бир 1-ўрин учун 15 очко, 2-ўрин учун 14 балл, 3-ўрин учун 13 очко, .15-ўрин учун 1 очко) мақсадга мувофиқ.

Ушбу жадвалдаги натижаларни таҳлили махсус-куч тайёргарлигини такомиллаштиришда, респондентларнинг фикларига кўра, энг самарали синов-машқи сифатида “Ўз вазнига тенг рақибни елкага қўйиб ўтириб-туриш” машқи (581 балл), ундан кейин “Тик турган ҳолатда 40 кг.ли штангани кўкракгача кўтариш” (543 балл), “Турникда тортилиш” (538 балл), “30 кг.ли штангани ётган ҳолатда

кўкракдан кўтариш” (531 балл), “Кўприк ҳолатида 20 кг.ли штангани кўкракдан кўтариш” (528 балл), “Рақибни белидан ушлаб белдан тепага кўтариш” (522 балл), “Рақибни қўлтиғи орасидан шўнғиб 2 оёғларидан ушлаб ердан узиш” (517 балл), “Кўприк ҳолатида шерикни қоринга ўтказиб олдинга ва орқага ҳаракатланиш” (514 балл) ва “Қўлларга таянган ҳолда тирсакларни букиб ёйиш” (489 балл) машқлари муҳимлигини аниқлаш имконини берди. Булардан кейин анча катта интервал билан ортда қолган ҳолда респондентлар “Манекенни 2 минут давомида елкадан ошириб ташлаш” (382 балл), “5 м.ли арқонга оёқларни ёрдамисиз чирмашиб чиқиш” (374 балл), “100 м. масофага югуриш” (371 балл), “Ўнг қўл динамометрияси” (363 балл), “Чап қўл динамометрияси” (360 балл) ва “6 минутли югуриш” (347 балл) нисбатан камроқ муҳимлигини таъкидлашган.

Ушбу масала бўйича конкордация коэффициентининг ҳисобланган сон қиймати W =0,21 тенг бўлди ва бу масала бўйича респондентлар фикрининг ўзаро мослиги ўртачадан бироз пасайганлиги кузатилди ва бу ҳол респондентлар сони бир хил бўлганига қарамай баҳолаш объектлари (синов машқларининг) сони кескин ортиши билан изоҳланади.

Педагогик тажриба бошида назорат (НГ) ва тажриба (ТГ) гуруҳлари синалувчиларининг махсус тестлар бўйича кўрсатган натижаларининг асосий статистик характеристикалари таҳлили 3-жадвалда келтирилган.

*3-жадвал*

**Педагогик тажриба бошида назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчиларининг махсус тестлар бўйича кўрсатган натижаларини статистик таҳлили**

| Тест т.р. | Назорат гуруҳи (n=12) | | | Тажриба гуруҳи (n=12) | | | Абсолют фарқи | Нисбий фарқи | t | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | $\overline{X}$ | σ | V,% | $\overline{X}$ | σ | V,% | | | | |
| 1 | 15,24 | 1,26 | 8,27 | 14,56 | 1,2 | 8,24 | -0,68 | 4,46 | 1,35 | >0,1 |
| 2 | 24,82 | 2,32 | 9,35 | 23,48 | 2,14 | 9,11 | -1,34 | 5,40 | 1,47 | >0,1 |
| 3 | 20,33 | 1,77 | 8,71 | 19,24 | 1,68 | 8,73 | -1,09 | 5,36 | 1,55 | >0,1 |
| 4 | 15,43 | 1,14 | 7,39 | 14,64 | 1,05 | 7,17 | -0,79 | 5,12 | 1,77 | >0,05 |
| 5 | 15,52 | 1,27 | 8,18 | 14,82 | 1,21 | 8,16 | -0,7 | 4,51 | 1,38 | >0,1 |
| 6 | 34,78 | 3,23 | 9,29 | 32,83 | 3,04 | 9,26 | -1,95 | 5,61 | 1,52 | >0,1 |
| 7 | 15,49 | 1,31 | 8,46 | 14,67 | 1,21 | 8,25 | -0,82 | 5,29 | 1,59 | >0,1 |
| 8 | 15,34 | 1,09 | 7,11 | 14,63 | 1,03 | 7,04 | -0,71 | 4,63 | 1,64 | >0,1 |
| 9 | 20,43 | 1,66 | 8,13 | 19,35 | 1,57 | 8,11 | -1,08 | 5,29 | 1,64 | >0,1 |

Жадвалда келтирилган назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчиларининг педагогик тажриба бошланишида махсус тестлар бўйича кўрсатган натижаларининг асосий статистик характеристикалари гуруҳлардаги синалувчиларнинг ўрганилган тестлар бўйича тайёргарлик даражалари бир-бирига яқинлигидан далолат беради. Чунки: биринчидан бу икки НГ ва ТГ синалувчилари кўрсатган натижалари асосида ҳисобланган вариация коэффициентлари 7,04 % дан 9,35 % гача ораликда тебранади ва бу яхши кўрсаткич, иккинчидан эса, бу икки гуруҳ синалувчиларининг ўрганилган ҳамма тестлар бўйича кўрсатган натижалари ўртача арифметик қийматларининг фарқи берилган эркинлик даражаси сони учун (P>0,1 ва P>005 аҳамиятлилик даражаларида) статистик ишончсиз баҳоланган. Бу эса, НГ ва ТГ синалувчиларининг тажриба бошидаги тайёргарлик даражаси деярли тенг эканлигидан далолат беради.

Шундай қилиб, педагогик тажрибага жалб қилинган соҳанинг етакчи мутахассис ва юқори маҳоратли спортчилардан ташкил топган респондентлар гуруҳининг фикрларига кўра курашчиларни тайёрлашнинг кўпйиллик жараёнида тайёргарликнинг ... ташкил этувчилари энг юқори аҳамият касб этиши ҳамда махсус-куч тайёргарлигини такомиллаштиришда, биринчи навбатда, “Тик турган ҳолатда 40 кг.ли штангани кўкракгача кўтариш”, “Ўз вазнига тенг рақибни елкага қўйиб ўтириб-туриш”, “30 кг.ли штангани ётган ҳолатда кўкракдан кўтариш”, “Рақибни белидан ушлаб белдан тепага кўтариш”, “Кўприк ҳолатида 20 кг.ли штангани кўкракдан кўтариш”, “Турникда тортилиш”, “Рақибни қўлтиғи орасидан шўнғиб 2 оёғларидан ушлаб ердан узиш”, ”Кўприк ҳолатида шерикни қоринга ўтказиб олдинга ва орқага ҳаракатланиш” ва “Қўлларга таянган ҳолда тирсакларни букиб ёйиш” синов-машқларини қўллаш муҳимлиги аниқланди. Қолган олтита тестнинг аҳамияти анча паст белгиланган.

Назорат-синов тестларини бажаришда эса НГ ва ТГ синалувчилари кўрсатган натижалари асосида ҳисобланган вариация коэффициентлари 9,35 % кичиклиги ҳамда бу икки гуруҳ синалувчиларининг ўрганилган ҳамма тестлар бўйича кўрсатган натижалари ўртача арифметик қийматларининг фарқи берилган эркинлик даражаси сони учун статистик ишончсиз фарқ қилиши, НГ ва ТГ синалувчиларининг тажриба бошидаги тайёргарлик даражаси деярли тенг эканлигини тасдиқлаш имконини берди.

**Хулоса:** 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. Kubitdinov J. Determination of the quality of special strength of greco-roman wrestlers by the level indicators of physical fitness //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – Т. 4. – №. 04.

2. Kubitdinov J. A. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. Texas (USA). – 2022. – Т. 8. – S. 106-108.

3. Qodirov S. E. et al. Malakali dzyudochilarning kuch va tezkorkuch sifati bo 'yicha mashg 'ulotlarning xususiyatlari //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – S. 70-77.

4. Qodirov, S. E., Djumanov, B. M., Kubitdinov, J. A., & Bo'Riyev, Z. R. (2021). Malakali dzyudochilarning kuch va tezkorkuch sifati bo 'yicha mashg 'ulotlarning xususiyatlari. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 70-77.

5. Керимов Ф.А. – Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 161 бет.

6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – "ЗАР ҚАЛАМ" -2004 й 128-130-б

7. Керимов Ф.А. – Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2001 й. Дарслик. 73, 80 б

8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. Т., ЎзДЖТИ, 2005, 340 б.

9. Каримов М.А. Халмухаммедов Р.Д. Шамсематов И.Ю. Тажибаев С.С. – Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 473 бет

10. Каримов У.Р., Ишмухамедов Т.Р. Совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированнқх курашистов. Ж.: "Фан-спортга", Т., 2015, № 2. 8-б.

Преподователь
**И.И. НЕМАТУЛЛАЕВ**[1]
Магистрант
**Р.А. ЛУТФУЛЛИНА**[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

# ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В ГОДИЧНОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

## Аннотация

В данной статье рассматривается применение специальной программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в рамках годичного учебно-тренировочного цикла. Исследуется структура и содержание тренировочного процесса, включающего физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку спортсменов-студентов. Осуществляется анализ влияния комплексного подхода к тренировкам на повышение соревновательной результативности, а также рассматриваются основные принципы построения учебно-тренировочного процесса в условиях образовательных учреждений. В ходе исследования выявлены ключевые факторы, определяющие эффективность годичного тренировочного цикла, и предложены рекомендации по его оптимизации.

***Ключевые слова:*** *настольный теннис, студенческий спорт, тренировочный процесс, учебно-тренировочный цикл, физическая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка.*

## Annotation

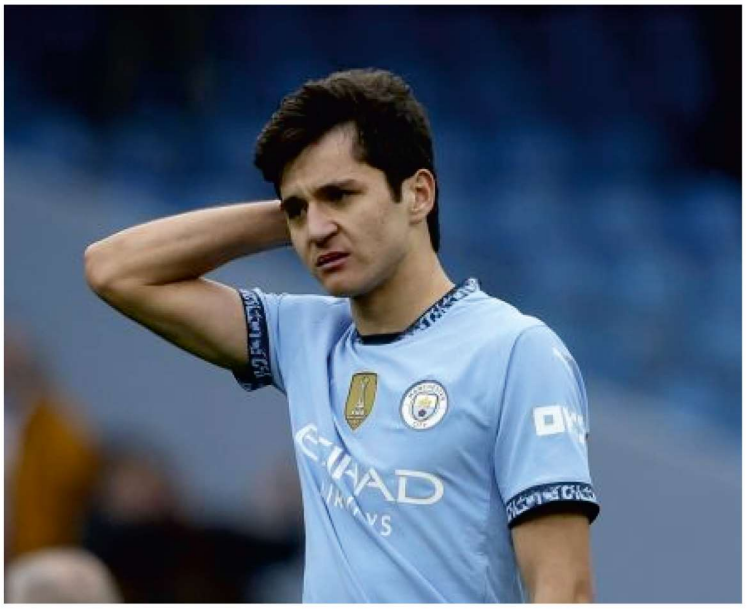
Ушбу мақолада стол тенниси бўйича мусобақаларга тайёрлашга мўлжалланган махсус дастурдан фойдаланишнинг бир йиллик ўқув-тренинг цикли доирасида қўлланилиши кўриб чиқилади. Талаба-спортчиларнинг жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлигини ўз ичига олган тренинг жараёнининг тузилиши ва мазмуни таҳлил қилинади. Комплекс ёндашувнинг мусобақа натижаларига таъсирини ўрганиш билан бирга, таълим муассасаларида ўқув-тренинг жараёнини шакллантиришнинг асосий тамойиллари ҳам кўриб чиқилади. Тадқиқот давомида йиллик тренинг циклининг самарадорлигини белгиловчи асосий омиллар аниқланиб, уни оптималлаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилган.

***Калит сўзлар:*** *стол тенниси, талаба спорти, тренинг жараёни, ўқув-тренинг цикли, жисмоний тайёргарлик, тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик.*

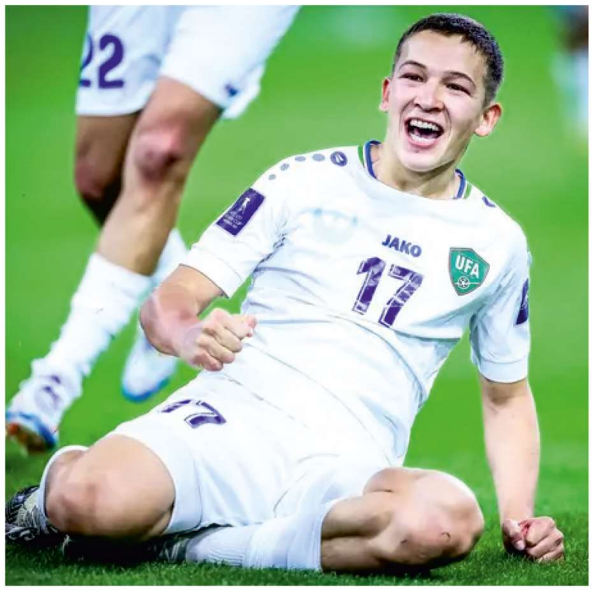
This article deals with the application of a special program of students' preparation for table tennis competitions within the framework of a one-year training cycle. The structure and content of the training process including physical, technical, tactical and psychological training of student athletes are studied. The influence of an integrated approach to training on the increase of competitive performance is analyzed, and the basic principles of the construction of the training process in the conditions of educational institutions are considered. In the course of the study the key factors determining the effectiveness of the annual training cycle are revealed and recommendations for its optimization are offered.

***Key words:*** *table tennis, student sport, training process, training cycle, physical training, tactical training, psychological training.*

**Введение:** настольный теннис является одним из наиболее популярных и динамичных видов спорта, требующих высокой скорости реакции, координации движений, тактического мышления и психологической устойчивости. В студенческом спорте настольный теннис занимает важное место, поскольку способствует развитию физических и интеллектуальных качеств, формирует соревновательный дух и повышает общую спортивную культуру молодежи. В условиях образовательных учреждений подготовка студентов к соревнованиям по настольному теннису является сложным и многогранным процессом, включающим различные аспекты подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Одним из эффективных способов повышения спортивного мастерства студентов является применение систематизированной программы подготовки, адаптированной к годичному учебно-тренировочному циклу. Цель данной статьи – проанализировать особенности


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

