O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

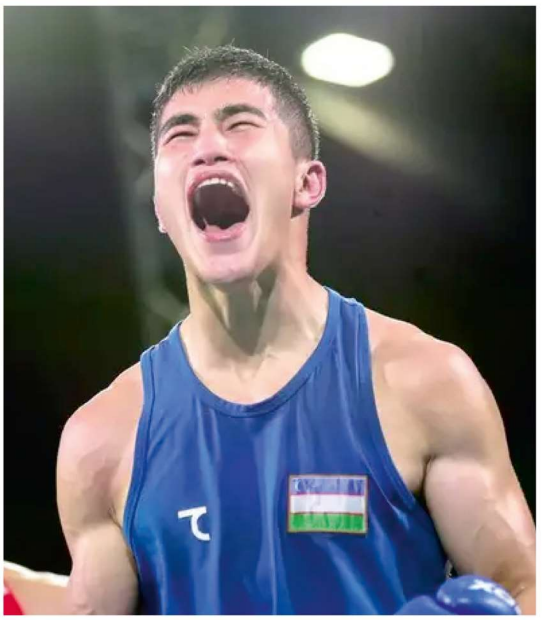
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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

Икки оёқда баланд бурилишлар	Мувозанатни яхшилаш ва танани бошқариш	- Sky techda барқарор туриб, оёқларни икки томонга биргаликда суриш, кейин ўрта ҳолатга қайтиш.	10-12 такрор, 3 марта
Тўхтаб бурилиш	техникани ривожлантириш	- Ҳар бир бурилишда 1-2 сония тўхташ, сўнг кейинги бурилишга ўтиш.	8-10 такрор, 2 марта
Планк позициясида диагонал сурилиш	Умумий куч ва мувозанатни ривожлантириш	- Sky techda планк ҳолатида туриб, оёқларни диагоналга суриб машқ бажариш.	10-12 такрор, 3 марта

Машқлар мажмуасини машғулот давомида қуйидаги қоидалар асосида ишлаш тавсия этилади. Чигилёзди машқлар (10-15 дақиқа): енгил югуриш ёки чўзилиш машқлари. “Sky tech”да енгил қаршилик билан бошлаш. Асосий машқлар (30-40 дақиқа): юқоридаги жадвалдан 5-6 та машқ танлаб, уларни 3-4 такрорлашлар билан бажариш. Машғулот орасида 1-2 дақиқа дам олиш. Якунловчи машқлар (10-15 дақиқа): статик чўзилиш ва енгил мувозанат машқлари. “Sky tech” ускунасида машқларни бажаришда қуйидагиларни тавсия қилдик. Қаршиликни ошириш: тэхникани тўғри ўзлаштиргандан сўнг, аста-секин қаршиликни ошириш. Тана ҳолатини назорат қилиш: машғулот давомида орқа тик ва мушаклар таранг ҳолда бўлиши керак. Мавсумга мос машқлар: мусобақалар яқинлашганда тезликка, мавсум оралиғида эса куч ва чидамлиликка эътибор қаратилди.

Хулоса. Биз томонимиздан ўкув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш методикаси ишлаб чиқилди. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган мавсумдан ташқари даврда ски машин ускунасида бажариладиган машқларни қўллаш орқали жисмоний тайёргарлик 13,5 % га, “sky tech” ускунасидан фойдаланиш орқали эса техник тайёргарлик кўрсаткичлари 14,2 % га яхшиланишга эришилди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017-йил 3-июндаги “Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг “Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг таркибий тузилмасини ўзгартириш бўйича билдирилган таклифлар тўғрисида”ги 03-08-08-508-сонли хати ва университет Кенгашининг 2019-йил 29-августдаги 1-сонли мажлиси қарорида белгиланган вазифалар ижросини таъминлаш мақсадида “Қишки спорт турлари” кафедраси ташкил этиш тўғрисидаги қарори 2019-йил 21-август.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 3-ноябрдаги 2022-йил 1-июлдаги “2026-йил Милан ва Кортино (Италия) шаҳарларида бўлиб ўтадиган XXV қишки олимпия ва XIV паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида” ги ПҚ-303-сонли Қарори.

4. Давлетмуратов С.Р., Асатова Г.Р., Каримов А.А., Хожиев Ш.С., Жураев И.Б., «Зимние виды спорта» // Учебник. ТАШКЕНТ “ОЗКИТОБСАВДОНАШРИЁТИ” НМИУ, 2021. С.230-291.

5. Нурмаматова С. “11-12-ёшли фигурали учувчиларда координацион қобилиятини ривожлантириш самарадорлиги” автореф.дисс.ПҳД. 2024. Б.5-22.

6. Черных А. Н. Роль балансировочных упражнений в подготовке горнолыжников // Наука и спорт. — 2018. — С. 78

7. Тихонов С. В. Физиология горнолыжников: изменения с возрастом // Наука и спорт. – 2023. — С. 55.

8. Тихомиров Н. Р. Индивидуальные особенности подготовки горнолыжников // Спортивная психология. – 2019. — С. 58.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
А.А. ЯКУПБАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Нукус шаҳри, Қорақалпоғистон

МАЛАКАЛИ ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В данной статье представлен сравнительный анализ динамики формирования физического развития подготовленности борцов-девушек вольного стиля с помощью педагогических тестов и результатов их специальной выносливости, полученных в начале и в конце исследования, на основе полученных результатов освещены научные выводы.

Ключевые слова. *Девушки-борцы вольного стиля, физическая подготовка, специальная выносливость, уровень физического развития.*

Annotation

Ушбу мақолада эркин курашчи қизларнинг жисмоний ривожланиши тайёргарлигини шаклланиш динамикасини педагогик тестлар ёрдамида аниқлаш ва уларнинг тадқиқот бошидаги ва охиридаги олинган махсус чидамлилик тайёргарлиги натижаларини қиёсий таҳлили берилган бўлиб, олинган натижалар асосида илмий хулосалар ёритилган.

Калит сўзлар. *Эркин курашчи қизлар, жисмоний тайёргарлик, махсус чидамлилик, жимоний ривожланганлик даражаси.*

This article presents a comparative analysis of the dynamics of the formation of physical development preparedness of female freestyle wrestlers using pedagogical tests and the results of their special endurance training at the beginning and end of the study, and based on the results obtained, scientific conclusions are highlighted.

Key words. *female wrestlers, physical fitness, special endurance, level of physical development.*

Долзарблиги: Республикамизда аёллар кураши спорт турини янада ривожлантириш, курашчиларнинг янги авлодини тайёрлаш, ёшлар ўртасида аёллар кураши спорт турини фаол тарғиб қилиш ва оммалаштириш бўйича кўплаб қарорлар қабул қилиниб, бу борада салмоқли ишлар олиб борилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 29 июлдаги ПҚ-336-сонли “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорида аёллар кураши спорт турини янада ривожлантириш, аҳоли ўртасида кенг тарғиб қилиш, иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш, саралаш ҳамда уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлашнинг янги тизимини йўлга қўйиш муҳим аҳамият касб этмоқда [1].

Дунёда эркин курашчи қизларни замонавий шароитларда тайёрлашнинг муваффақиятли ташкил этиш, машғулотлар жараёнини бошқариш ва назорат қилиш усулларининг самарадорлиги, курашчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан оқилона фойдаланиш ҳамда организмнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиб, малакали эркин курашчиларни махсус чидамлилигини тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилмоқда [3].

Кўплаб мамлакатларда аёллар кураши спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабларига мослаштириш, малакали эркин курашчи қизларнинг махсус чидамлилигини ошириш бўйича ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ҳамда эркин курашчи қизларнинг махсус чидамлилигини ошириш ва тайёргарлик турлари кўрсаткичларини ошириш орқали эркин курашчи қизларга мусобақалар жараёнида юқори натижага эришиш имкониятини ошириш долзарблик касб этмоқда [2].

Соҳа олимлари ва тадқиқотчилар томонидан спорт курашларининг аёллар кураши турига ихтисослашган юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизизмини замон талабларига мос равишда режалаштириш, машғулотларни олиб боришга йўналтирилган илмий тадқиқот ишлари ўтказилмоқда. Ўрганилган илмий адабиётлар таҳлилида аёллар курашчи билан шуғулланувчи спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш, жисмоний тайёргарлигига қараб машғулот жараёнларини қўлланиладиган восита ва усуллар умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик юкламаларининг нисбатлари бажарилиш шиддати, такрорланишлар сони, дам олиш оралиқларига боғлиқ бўлган муаммоларни ҳал этиш бўйича кўплаб илмий изланишлар олиб борилмоқда[4].

Баркамол авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги жисмоний тарбия ва спортни ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга татбиқ этилмоқда [5].

Тадқиқот мақсади 18-20 ёшли малакали эркин курашчиларда махсус чидамлиликни ривожлантириш методикасини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда эркин курашчи қизларни тайёрлаш масалалари бўйича илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатув, физиологик тест, педагогик тест, педагогик эксперимент, математик-статистика усуллардан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Нукус шаҳар яккакураш спорт турларига ихтисослаштирилган спорт мактабидаги 18-18 ёшдаги малакали эркин курашчи қизларнинг ўқув-машғулот жараёни олинган.

Таъкидлаганимиздек, чидамлилик – курашчи қизлар учун муҳим жисмоний сифат ҳисобланади. Ишда – эркин курашчи қизларда чидамлилик сифатини ривожлантириш мақсади қўйилганлиги сабабли, биз энг муҳим тестларни танлаб олдик, хусусан, купер тести, PWC-170 кг/м/дақ жисмоний иш қобилияти, ЎТС, (мл), нафас олиб нафасни ушлаб туриш, (с), гарвард степ-тести (шартли бирлик), елкалардан ошириб 10 марта ташлаш, (с), 10 марта белдан ошириб ташлаш, (с), 3 дақиқа давомида ўзгарувчан суръатда манекенни ташлаш, (сони) тестининг кўрсаткичи меъёр кўрсатади инобатга олган қолган баҳоланди.

Айлана машғулотни уйғунлаштирилган усуллари ва жадаллаштирилган усуллардан чидамлилик сифатини ривожлантиришга кўмаклашадиган такрорий, интервалли усуллар устивор сифатида қабул қилинган. Тажриба дастури йиллик машғулот цикли доирасида ишлаб чиқилган бўлиб, асосий бирлик сифатида бешта тренировка машғулотлари бўлган ҳафталик микросикл қабул қилинган, унда, умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарликнинг нисбатлари ҳамда техник-тактик ҳаракатларни ўзлаштириш учун сарфланган вақт соатларда ҳисобланган.

Жисмоний тайёргарлик воситалари анъанавий тарзда, организмни ишлаш режимига мос равишда учта гуруҳга ажратилган: носпецифик, специфик ва ихтисослаштирилган. Мажмуавий тестлаш асосида жисмоний, функционал тайёргарлик даражаларини баҳолаш амалга оширилган. Шунингдек, машғулот давомида организмнинг иш қобилиятини оптимал ҳолатгача тиклаш жараёнини амалга ошириш керак, шундагина кейинги вазифани янада сифатли бажариш мумкин.

Маълумки, машғулотларни бошлашдан олдин мураббийлар иккита физиологик кўрсаткичларни – ЮҚС ва қон босимини (ҚБ) текширишлари керак ва шундан кейингина эркин курашчи қизлар машғулот жараёнига киритиши керак. Бу, айниқса, эркин курашчи қизлар билан ишлашда “спорт тиббиётининг олтин қоидаси” ҳисобланади. Бироқ, бу қоида

қатъий бажарилмайди ва мураббийлар томонидан спортчиларни ЮҚС ва қон босими қатъий текширилиб, индивидуал ҳолати ҳисобга олинмайди. Шунингдек, машғулот давомида организмнинг иш қобилиятини оптимал ҳолатгача тиклаш жараёнини амалга ошириш керак, шундагина кейинги вазифани янада сифатли бажариш мумкин.

1-жадвал

18-20 ёшли эркин курашчи қизларининг чидамлилигини ривожлантиришнинг ҳафталик микросиклидаги машғулотларининг тузилиши

Хафта кунлари	Жисмоний юкламалар йўналиши	Машғулот мазмуни	Ишнинг умумий вақти	
Душанба	УЖТ – тезкор куч сифатларини ошириш. МЖТ нинг интервалли усули	Чигал ёзди машқлар: Гипоксик йўналишдаги нафас олиш машқлари (7 дақ) Асосий қисм - гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар. Туриш ҳолатида усулларни такомиллаштириш: шерикни айлантириш ва ташлаш Партерда усулларни такомиллаштириш: Арсен Фадзаев усули – ричаг. Амалга оширилган ташлашларни баҳолаш: шерик билан беллашувлар	20 дақ 25 дақ 20 дақ 25 дақ 30 дақ	120 дақ.
Сешанба	УЖТ – куч ва тезкор куч сифатлари даражасини ошириш. МЖТ интервалли ва такрорий усули	Чигал ёзди машқлар: Гипоксик йўналишдаги нафас олиш машқлари (7 дақ) Асосий қисм - гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар. Туриш ҳолатида усулларни такомиллаштириш: шерикни айлантириш ва ташлаш. Партерда усулларни такомиллаштириш: Арсен Фадзаев усули – ричаг. Амалга оширилган ташлашларни баҳолаш: шерик билан беллашувлар	20 дақ 15 дақ 20 дақ 20 дақ 15 дақ 10 дақ 10 дақ 10 дақ	120 дақ.
Чоршанба	Фаол дам олиш. Аэроб йўналишдаги машқлар.	3000 м га текис юзаликда юриш 3 дақиқали югуриш + 30 сонияли дам олиш + 3 дақиқали югуриш Спорт ойини мшғулотлари	60 дақ 60 дақ	120 дақ.
Пайшанба	Чаққонлик ва координацион сифатларни такомиллаштириш. Такрорий ва интервалли усул	Чигал ёзди машқлар: чўзилиш машқлари –давомийлиги 5-10 сония. Дам олиш – 5-10 сония. Такрорлашлар сони – 3 мартадан Тренажёрда машқлар. Партерда ўтказишлар ва ташлашлар. Умумий чидамлиликни ривожлантириш: текис ва тоғли ҳудудларда югуришнинг турли вариантлари. Шерик билан беллашувлар. Дам олиш.	20 дақ 20 дақ 20 дақ 20 дақ 25 дақ 15 дақ	120 дақ.
Жума	МЖТ даражасини ошириш. Айлана ва интервалли усул Ўқув-машғулот беллашувлари	Чигал ёзди машқлар: мушаклар, бўйин, елка камари мушаклари, билак бўғимида бармоқларни яқинлаштирувчи ва букувчи (ушлашни таъминлаш учун) мушаклар, тик турган ҳолатда тос-сон бўғимларини эгувчи мушакларни чўзиш. Кураш кўпригида шерик билан бажариладиган машқлар. 1 дақиқа давомида бир оёққа ўтиш билан партерга ўтказишнинг турли вариантлари. Оғирликни икки оёқда итариш учун тренажёрлар. Қорин пресси учун тренажёрларда ишлаш Ўқув-машғулот беллашувлари(турли оғирликлар билан).	25 дақ 15 дақ 15 дақ 15дақ 10дақ 10дақ 20дақ 10 дақ	120 дақ.
Шанба	Координацион қобилиятлар даражасини ошириш. Интервалли ва такрорий усул	Чигал ёзди машқлар: гипоксик йўналишдаги нафас олиш машқлари комплексини қўшиш билан Оддий қоидалар бўйича спорт ўйинлари Гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар. Машғулот манекенини ташлаш. 3 дақиқа давомида 100 бурчакга эга тренажёр ускунасида чалқанча ётган ҳолатда бошни тиззагача олиб бориш ва дастлабки ҳолатга қайтиш 10 марта самарали ташлашни баҳолаган ҳолда ўқув-машғулот беллашувлари. Арқонга тирмашиб чиқиш Оёқ мушакларини чўзиш	20 дақ 20 дақ 20 дақ 10дақ 10дақ 15дақ 15дақ 10 дақ	120 дақ.

Изоҳ: *Мураббий назаротида олиб борилган.*

Деярли барча тест натижаларида тажриба гуруҳи эркин курашчи қизларининг назорат гуруҳидан сезиларли устунлиги аниқланди. Энергетик таъминлаш нуқтаи назаридан олиб қараганда эркин курашчи қизларда қўлланадиган ва бошқа спорт турларида қўлланадиган ёрдамчи воситалар арсеналидан энг самарали машқларни танлаб олиш ва тизимлаштириш натижалари бўйича, биз, уларнинг энг оптималини тадқиқот давомида педагогик тажриба динамикасида улардан фойдаланиш кет-

ма-кетлигини аниқлаб олиш лозим деб ҳисобладик.

Ўтказилган таҳлил натижасида педагогик тажриба бошида ва охирида тажриба ҳамда назорат гуруҳларининг малакали эркин курашчи қизларда ўрганилаётган параметрлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланди. Иккала гуруҳдаги назорат меъёрларининг ўртача кўрсаткичларини қиёсий статистик таҳлил натижалари 5 жадвалда келтирилган.

2-жадвал

Тадқиқот давомидаги назорат гуруҳидаги эркин курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик динамикаси, n=30

№	Назорат тестлари	Гуруҳ	Тажриба боши			тажриба охири			Нисбий ўсиш, %	t	P
			$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %			
1	Купер синови	ТГ	1395	19,8	23,12	1456	11,0	13,29	2,08	<0,05	1395
		НГ	1390	20,0	21,2	1435	12,8	19,52	3,2	0,6	>0,5
2	PWC-170 кг/м/дақ жисмоний иш қобилияти	ТГ	1440,5	300,3	20,81	1648,4	211,4	13,14	4,62	<0,001	1440,5
		НГ	1438,9	294,5	22,18	1592,8	208,4	20,15	10,7	1,15	>0,1
3	ЎТС, (мл)	ТГ	3300	300,1	19,5	4000	250,4	12,65	2,81	<0,01	3300
		НГ	3200	4,1	16,93	3500	3,1	14,80	9,4	1,05	>0,1
4	Нафас олиб нафасни ушлаб туриш, (с)	ТГ	45,8	5,03	15,3	46,8	1,8	14,29	2,15	<0,05	45,8
		НГ	44,0	4,07	16,63	42,4	2,10	13,25	3,6	0,62	>0,5
5	Гарвард степ-тести (шартли бирлик)	ТГ	93,7	6,01	13,8	97,9	5,61	14,23	2,12	<0,05	93,7
		НГ	94,1	6,69	14,43	96,8	5.36	9,75	4.5	0,66	>0,5
6	Елкалардан ошириб 10 марта ташлаш, (с)	ТГ	28,1	2,1	15,3	34,0	1,8	9,21	3,65	<0,001	28,1
		НГ	30,9	2,9	16,87	33,6	1,9	14,74	9,6	0,85	>0,5
7	10 марта белдан ошириб ташлаш, (с)	ТГ	27,2	1,5	14,8	36,8	1,1	7,65	2,90	<0,01	27,2
		НГ	28,7	1,7	15,34	35,2	3,2	12,52	7,4	0,82	>0,5
8	3 дақиқа давомида ўзгарувчан суръатда манекенни ташлаш, (сони)	ТГ	31,5	1,30	17,2	38,2	2,30	11,98	2,72	<0,01	31,5
		НГ	31,6	1,4	17,87	35.9	2,33	15,15	7.3	0,78	>0,5

Купер синови назорат гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 1390 бўлган бўлса тажриба охирида 1435 ташкил қилди, тажриба гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 1395 тажриба охирида 1456 ташкил қилганини кўришимиз мумкин.

PWC-170 кг/м/дақ жисмоний иш қобилияти синови назорат гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 1438,9 бўлган бўлса тажриба охирида 1592,8 ташкил қилди, тажриба гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 1440,5 тажриба охирида 1648,4 ташкил қилганини кўришимиз мумкин.

ЎТС, (мл) синови назорат гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 3200 бўлган бўлса тажриба охирида 3500 ташкил қилди, тажриба гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 3300 тажриба охирида 4000 ташкил қилганини кўришимиз мумкин.

Хулоса. Малакали эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини техник усуллар ёрдамида оширишда тўртта даражали (ташлашлар, ушлаб туриш, ағдариш ва ўтказиш) турли йўналишларда ҳар хил ушлаб олишлар билан бажариладиган усуллар вариантларини қўл ва оёқларда бажариш эвазига PWC-170 бўйича жисмоний иш қобилияти кўрсаткичида оралиқ босқичда қайд этилди 4,15% ва тажриба охирида ўсиш 14,4% га етди. Гарвард степ-тести индекси бўйича ўсиш ҳам тажрибаларнинг якунида юқори бўлди ва 10,7%ни ташкил қилди.

Адабиётлар:

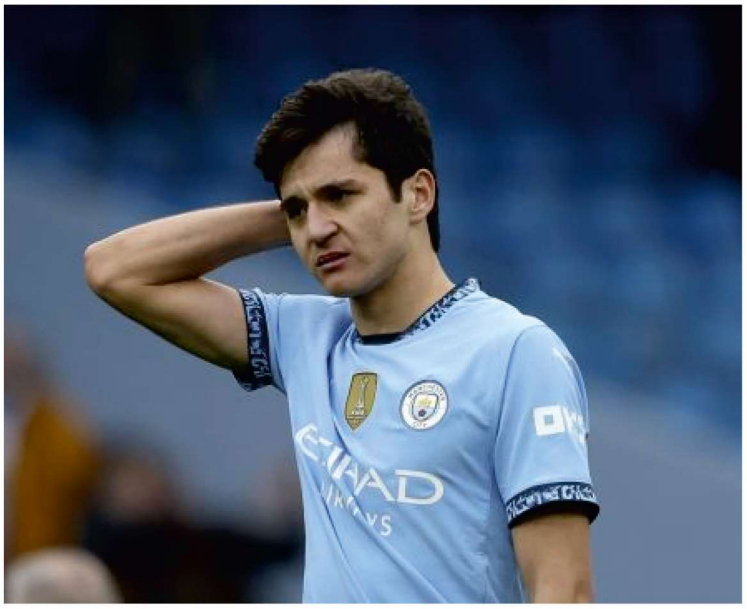
1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 29-июлдаги “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги РҚ-336-сонли Фармони.

2. А.А. Модел высококвалифисированного борса / Монография Карелин А.А.Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В.. Новосибирск, 2005 – 265 с.;

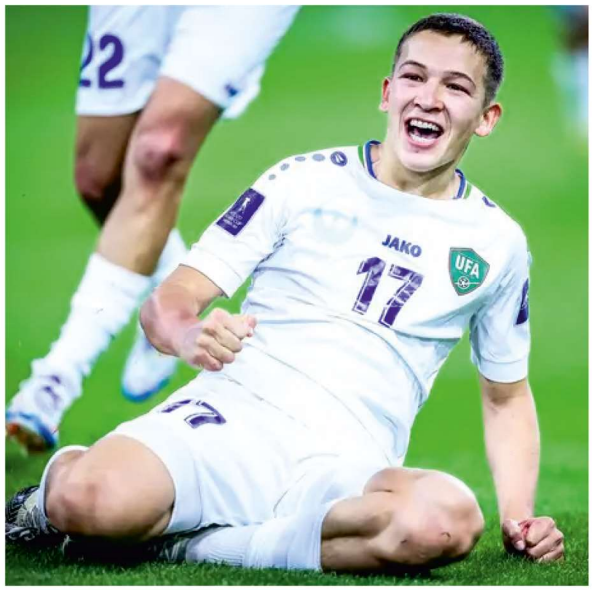
3. Сафарова Д.Д., Пулатова М.Д. Взаимоотношения показателей гемодинамики с проявлением физической работоспособности у спортсменок-дзюдоисток // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: Современные тенденсии» №1 (том 14), Казан, 2017, - С. 41-45.

4. Лебедева, В. А., & Тараканов, Б. И. (2021). Характеристика соревновательной деятельности спортсменок различного возраста и квалификации в женской борьбе. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, (1 (191)), 188-191.

5. Якупбаев А.А. О корреляционной взаимосвязи физической подготовленности квалифицированных борцов-вольников 15-16 лет с функциональными показателями // Спорт илм-фанининг долзарб муаммолари. 3/2023-В.48-53.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

