O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

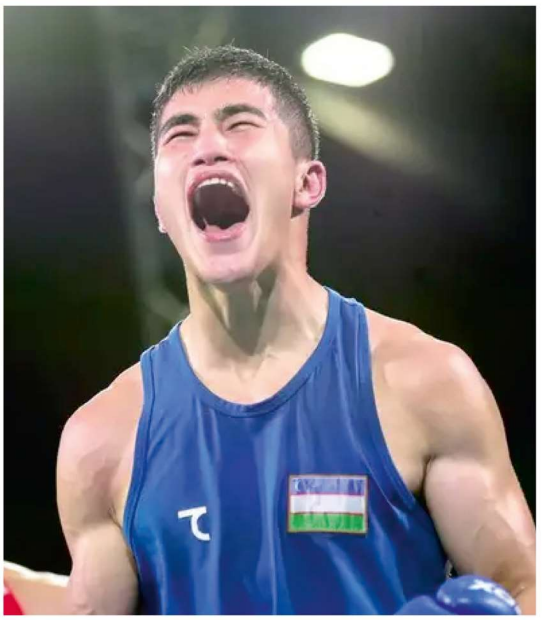
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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

стов к сбивающим соревновательным факторам // Спортивный психолог. 2009. – № 1 (16). – С. 68-72.

2. Богданов, В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Материалы всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. С. 23-24.

3. Болгов А.Н., Крикунова О.Ф. Влияние свойств внимания на селевую точност штрафного броска студентов – баскетболистов// Теория и практика физической культуры. № 3, 2022. с. 90.

4. Ботяев В.Л., Загревский О.И. Психомоторные способности спортсменов к зрително-пространственной ориентатсии и их взаимосвяз со зрително-пространственным восприятием // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 5 (332). – С. 182–185.

5. Губа В. Исследование возможностей повышения быстроты перемещэний с мячом и без мяча у футболистов высокой квалификатсии / В. Губа, Н. Ермаков, И. Строева // Теория и практика футбола. - 2002. – № 3. – С. 27-28.

6. Драндров Г.Л., Афоншин В.Е. Обучение футболистов групповым тактическим действиям в нападении с применением информационных технологий//Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. С 40-41.

7. Дударева Л.А., Теплова Л.Г. Изучение факторов, влияющих на эффективност технических приемов в волейболе// Успехи современного естествознания. – 2012. – №5. – С 113.,

8. Исеев Ш.Т., Исеев Т.Ш. Анализ выступления сборной команды Узбекистана У-23 по футболу на чемпионате Азии 2016 года./ ФАН-СПОРТГА Илмий- назарий журнал № 1, 2016, Ташкент. С. 24-32.

9. Исеев Ш.Т., Курязов Р. Анализ функционалного состояния сердечно-сосудистой системы у студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Материалы второй традиционной научно-практической конференции, посвящэнной 21-годовщине Конститутсии Республики Узбекистан. Филиал МГУ им. Ломоносова М.В. Ташкент, 2013. С. 133-136.

10. Исеев Ш.Т., Талипжанов А.И. Сравнителный анализ выступления сборной У-23 по футболу в отборочном турнире олимпийского цикла 2020 года./ ФАН-СПОРТГА Илмий – назарий журнал № 6, 2020, Ташкент. С. 5 – 8.

11. Карагодина А.М., Болгов А.Н., Крикунова О.Ф. Влияние свойств внимания на селевую точност штрафного броска студентов – баскетболистов// Теория и практика физической культуры. № 3, 2022. с. 90-95,

12. Киприянов В.А., Худяков Г.Г., Кожевникова И.Ю. Развитие быстроты и точности движений у начинающих игровиков 11–12 лет// Вестник Южно-Уралского государственного университета. Церийа: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2012. – №28. – С.115–117.

13. Колин К.К. Информационная технология как научная диссиплина // Информационныэ технологии. 2001. – № 1. – С. 2-10.

14. Методы и портативная аппаратура для исследования индивидуално-психологических различий человека / Н.М. Пейсахов, А.П. Кашин, Г.Г. Баранов, Р.Г. Вагапов. Казан. Изд-во Казан. ун-та, 1976. – 238 с.

15. Полевщиков М. М., Роженсов В. В. Точност двигателных действий как критерий отбора для занятий игровыми видами спорта, Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 6 (100) – 2013. С. 103-108.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)., доцент
Ф.И. БОБОМУРОДОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КУРАШЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛДА МАЪЛУМ БИР МУШАК ГУРУҲЛАРИНИ ТЕЗКОР-КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

Разработан комплекс силовых упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с высокой скоростью движения в ходе годового цикла быстросиловых навыков квалифицированных курашистов.

Ключевые слова: *скоростно-силовая способность, восстановление, работоспособность, физическая нагрузка, подготовка спортсменов.*

Annotation

Малакали курашчиларнинг тезкор-куч қобилиятларини йиллик циклда машғулот жараёнларидаги ҳаракат тезкорлиги юқори бўлган маълум бир мушак гуруҳларини ривожлантиришга қаратилган кучни ривожлантирувчи машқлар мажмуасини ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *тезкор-куч қобилияти, тикланиш, иш қобилияти, жисмоний юклама, спортчиларни тайёрлаш.*

A set of strength exercises has been developed aimed at developing individual muscle groups with high speed of movement during the annual cycle of fast-strength skills of qualified kurashs.

Key words: quick-strength ability, performance, work capacity , physical activity, training athletes.

Долзарблиги: Республикамизда курашни аҳоли ўртасида оммавий спорт турларидан бирига айлантириш, иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция) ҳамда уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлашнинг янги тизимини йўлга қўйиш муҳим аҳамият касб этмоқда. Курашнинг олимпия спорт тури сифатида тан олинишида оммавийлигини ошириш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш тизимини такомиллаштириш, миллий терма жамоаларимизнинг нуфузли спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришишини таъминлаш каби вазифалар амалга оширилмоқда. Ҳозирда, спорт амалиётида кўп йиллик тайёргарликнинг мақбул тизимини ишлаб чиқиш, мусобақа фаолиятида юқори натижаларни қўлга киритиш ва ўқув-машғулот жараёнини беллашув фаолияти талабларига мувофиқлаштиришга қаратилган чора-тадбирлар ишлаб чиқишни талаб этмоқда. Бу, машғулотларга самарали восита ва услубларни киритиш муаммосини қўламдорлигидан дарак беради, ўсмир ёшдаги курашчиларнинг махсус қобилиятларини ривожлантириш асосий

жиҳатлардан бири бўлиб, мусобақаларда юқори натижаларни қўлга киритишнинг муҳим вазифаси ҳисобланади. Спорт такомиллашув гуруҳидаги спортчилар жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш ҳамда айнан шу босқичда куч ва тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш масалаларининг илмий ўрганилмаганлиги соҳа олимлари ва мутахассислари олдида турган муҳим вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида" ги 2022-йил 3-ноябрдаги ПҚ-414-сон қарори ва "Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва оммалаштиришни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида" ги 2024-йил 20-декабрдаги ПҚ-450-сон қарори ижросини та'минлаш ҳамда соҳадаги бир қатор меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу мақоламиз муайян даражада хизмат қилади.

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, спорт амалиётига муваффақиятли жорий қилинаётган бир қатор муҳим тадқиқот ишларида курашчиларнинг ўқув-машғулотларини ташкил этиш бўйича илмий изланишлар олиб борилган бўлсада, уларни жисмоний тайёргарлигини ва махсус жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ёки куч ва текор-куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган илмий изланишлар етарлича олиб борилмаган. Малакали курашчиларни тайёрлаш тизимида махсус жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи ишланмалар етарли даражада амалга оширилмаган.

Тадқиқотнинг мақсади спорт такомиллашув гуруҳидаги турли вазн тоифаларидаги 15-17 ёшли малакали курашчилар куч ва тезкор-куч қобилиятларини ривожланганлик даражасини аниқлашан иборат.

Тадқиқот усуллари: махсус илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш, сўровномалар, педагогик кузатувлар, педагогик тест, педагогик тажриба, математик статистика таҳлили ва тадқиқот натижаларини қайта ишлаш каби усуллардан фойдаланилган.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Курашчиларнинг йўқори имкониятларини катта эҳтимоллик билан аниқлаш учун нафақат уларни тайёргарлигининг бошланғич даражасини, балки ўрганилаётган кўрсаткичларнинг ўсиш суръатларини ҳам аниқлаш мақсадга мувофиқдир. Шундай қилиб, кучнинг турлича намоён бўлишини инобатга олган ҳолда, энг муҳими тезкор-куч қобилиятлари бўлиб, унинг ёрдамида рақибнинг сезиларли қаршилигида юқори самарали ҳужум ҳаракатларини амалга оширишнинг асосий мазмунли вазифаларидан бири ҳал қилинади.

Кураш бўйича илмий ва услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, куч ва тезкор-куч тайёргарлигини режалаштириш масалалари, айниқса, спорт такомиллашуви босқичида куч сифатларининг янада интенсив ривожланиши кузатилган вақтда тезкор-куч тайёргарлигини режалаштириш етарлича ўрганилмаган. Биробарин, ушбу ёшдаги курашчиларнинг йиллик машғулотида тезкор-куч тайёргарлиги марказий ўринда бўлиши лозим.

Келтирилган ва тавсифланган 15 та назорат меъёрлари бўйича дастлабки натижалар бўйича назорат гуруҳи ва тажриба гуруҳи курашчилари ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланмади. Бу тадқиқот гуруҳларига жисмоний тайёргарлиги бир хил бўлган шуғулланувчилар танланганлигини кўрсатади.

Ўтказилган таҳлил натижасида педагогик тажриба якунида тажриба ва назорат гуруҳларининг малакали курашчиларида ўрганилаётган параметрлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланди. Иккала гуруҳдаги назорат меъёрларининг ўртача кўрсаткичларини қиёсий статистик таҳлил натижалари 1-жадвалда келтирилган.

1-жадвал

Педагогик тажриба якунида назорат ва тажриба гуруҳидаги малакали курашчиларининг УЖТ ва МЖТ кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили (n=21)

№	УЖТ ва МЖТ кўрсаткичлари	Nazorat guruxи		Тажриба гуруҳи		т	П
		$\overline{x}$	B%	$\overline{x}$	B%		
1	30 м га югуриш (сония)	4,7±0,4	8,51	4,5±0,3	6,66	2,42	<0.05
2	20 сония давомида устунда тортилиш (марта)	12,2±1,3	10,65	15,3±1,4	9,15	9,15	<0.05
3	20 сония давомиа қўлларга тайяниб ётган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш (марта)	25,2±2,1	8,33	28,4±1,8	6,33	2,27	<0.05
4	20 сония давомида устунда қўлларда осилиб турган ҳолатда оёқларни кўтариш (марта)	12,3±1,2	9,75	15,2±1,3	8,55	2,39	<0.05
5	Жойидан туриб узунликка сакраш (см)	197,4±18,3	9,27	214,7±16,4	6,78	3,01	<0.05
6	Жойидан туриб баландликка сакраш (см)	49,6±3,8	6,04	56,8±4,1	7,21	2,87	<0.05
7	3×10 м га моккиссимон югуриш (сония)	6,9±0,7	10,14	6,7±0,5	8,95	2,19	<0.05

8	Олдинга 10 марта умбалоқ ошиш (сония)	17,1±1,6	9,35	16,2±1,4	8,64	1,92	>0,05
9	Кўприк ҳолатига туриш ва исталган томонга жойидан югуриш билан кетиш 5 марта (сония)	11,8±0,9	7,62	10,4±0,8	7,69	1,84	>0,05
10	Кўприк ҳолатида 5 марта чапга ва 5 марта ўнг томонга югуриш (сония)	16,8±1,4	8,33	16,0±1,2	7,5	1,75	>0,05
11	Кўприк ҳолатида бурилишлар 10 марта (сония)	25,2±2,4	9,52	23,3±2,1	9,01	2,22	<0.05
12	Белдан ошириб улоқтириш 10 марта	24,5±2,3	9,38	22,1±2,1	9,50	2,28	<0.05
13	10 марта елкадан ошириб ташлаш	26,6±2,2	8,27	24,1±2,3	9,54	2,21	<0.05
14	10 марта олд томондан чалиш билан улоқтириш	21,8±2,4	11,0	18,7±1,9	10,16	2,42	<0.05
15	10 марта орқадан чалиш билан улоқтириш	22,5±2,2	9,77	17,3±1,5	8,67	2,33	<0.05

1-жадвалдан кўриниб турибдики, тажриба охирида 30 м га (сония) югуришдаги кўрсаткичлар ўрганилаётган гуруҳларнинг курашчиларида сезиларли ўзгаришларни намоён этди. Назорат гуруҳидаги курашчиларнинг ўртача кўрсаткичлари 4,7±0,4 сонияни, тажриба гуруҳида эса 4,5±0,5 сонияни (т=2,42; П<0,05) ташкил этди.

Ушбу кўрсаткичда сезиларли статистик фарқлар аниқланди. 20 сония давомида устунда тортилишда назорат гуруҳи курашчиларида кўрсаткичлар 12,2±1,3 марта, тажриба гуруҳида эса 15,3±1,4 мартани ташкил қилди (т=2,33; П<0,05). 20 сония давомида қўлларга таянган ҳолатда ётиб қўлларни букиш ва ёзиш кўрсаткичлари назорат гуруҳи курашчиларида 25,2±2,1 марта, тажриба гуруҳида эса 28,4±1,8 мартани ташкил этди (т=2,27; П<0,05). 20 сония давомида устунга қўллар билан осилган ҳолатда оёқларни кўтариш меъёори натижаларига кўра, назорат гуруҳи курашчиларида 12,3±1,2 марта, тажриба гуруҳида эса 15,2±1,3 мартани ташкил этди (т=2,39; П<0,05). Жойидан туриб узунликка сакраш меъёорида гуруҳлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланди.

Назорат гуруҳи курашчиларининг натижалари 197,4±18,3 см, тажриба гуруҳида эса 214 ,7±16,4 см (т=3,01; П<0,05) ни ташкил этди. Жойидан туриб баландликка сакраш меъёрида қуйидаги маълумотлар олинди: назорат гуруҳининг курашчиларида 49,6±3,8 см, тажриба гуруҳида – 56,8±4,1 см (т=2,87; П<0,05).

Ушбу кўрсаткичда сезиларли статистик фарқлар аниқланди. 20 сония давомида устунда тортилишда назорат гуруҳи курашчиларида кўрсаткичлар 12,2±1,3 марта, тажриба гуруҳида эса 15,3±1,4 мартани ташкил қилди (т=2,33; П<0,05). 20 сония давомида қўлларга таянган ҳолатда ётиб қўлларни букиш ва ёзиш кўрсаткичлари назорат гуруҳи курашчиларида 25,2±2,1 марта, тажриба гуруҳида эса 28,4±1,8 мартани ташкил этди (т=2,27; П<0,05). 20 сония давомида устунга қўллар билан осилган ҳолатда оёқларни кўтариш меъёри натижаларига кўра, назорат гуруҳи курашчиларида 12,3±1,2 марта, тажриба гуруҳида эса 15,2±1,3 мартани ташкил этди (т=2,39; П<0,05). Жойидан туриб узунликка сакраш меъёрида гуруҳлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланди. Назорат гуруҳи курашчиларининг натижалари 197,4±18,3 см, тажриба гуруҳида эса 214,7±16,4 см (т=3,01; П<0,05) ни ташкил этди. Жойидан туриб баландликка сакраш меъёрида қуйидаги маълумотлар олинди: назорат гуруҳининг курашчиларида 49,6±3,8 см, тажриба гуруҳида – 56,8±4,1 см (т=2,87; П<0,05).

3×10м га моккиссимон югуришда, назорат гуруҳи курашчиларининг ўртача кўрсаткичлари 6,9±0,3 сонияни, тажриба гуруҳида эса 6,7±0,6 сонияни ташкил этди (т=2,19; П<0,05). 10 марта олдинга ўмбалоқ ошиш меъёрида кўрсаткичлар назорат гуруҳи курашчилари 17,1±1,6 сонияни, тажриба гуруҳи эса 16,2±1,4 сонияни ташкил этди, сезиларли фарқлар аниқланмади (т=1,92; П>0,05). Дастлабки ҳолатдан кўприк ҳолатида туриш ва исталган томонга жойидан югуриш билан кетиш 5 марта меъёрида, дастлабки маълумотлар гуруҳлар ўртасида сезиларли фарқлар йўқлигини кўрсатди. Назорат гуруҳи курашчиларининг натижалари 11,8±0,9 сонияни ташкил этди ва тажриба гуруҳида – 10,4±0,8 сонияни ташкил этди (т=1,84; П>0,05).

Кўприк ҳолатида 5 марта чапга ва 5 марта ўнгга югуриш меъёрида назорат гуруҳи курашчиларининг ўртача кўрсаткичлари 16,8±1,4 сонияни, тажриба гуруҳида эса - 16,0±1,8 сек (т=1,76; Р>0,05) ни ташкил этиб, дастлабки маълумотлар гуруҳлар ўртасида сезиларли фарқлар йўқлигини кўрсатди.

Вақтни белгилаган ҳолда 10 марта кўприк ҳолатида бурилишлар меъёрида назорат гуруҳи курашчиларида кўрсаткич – 25,2±2,4 сонияни, тажриба гуруҳида эса – 23,3±2,1 сек (т=2,22; Р<0,05) сонияни ташкил этди ва гуруҳлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланди. Кейинги курашчиларнинг техник тайёргарлигини тавсифловчи тўртта назорат машқларида дастлабки маълумотлар ҳам гуруҳлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқлан-

ганлигини кўрсатди. 10 марта белдан ошириб улоқтириш меъёрида натижалар назорат гуруҳида 24,5±2,3 сонияни, тажриба гуруҳида эса 22,1±2,1 сонияни (т=2,28; P<0,05) ташкил этди. 10 марта елкадан ошириб ташлаш меъёрида қуйидаги кўрсаткичлар аниқланди: назорат гуруҳида – 26,6±2,2 сония, тажриба гуруҳида эса – 24,1±2,3 сония (т=2,21; P<0,05). 10 марта олд томондан чалиб улоқтириш меъёрида назорат гуруҳи курашчиларининг ўртача кўрсаткичлари 21,8±2,4 сонияни, тажриба гуруҳида эса 18,7±1,9 сонияни ташкил этди (т=2,42; P<0,05).

Орқадан чалиш билан 10 марта улоқтириш охирги назорат меъёрида ўртача кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлили назорат гуруҳи курашчиларида 22,5±2,9 сонияни, тажриба гуруҳида эса 17,3±1,5 сонияни ташкил этди (т=2,33; П<0,05).

Педагогик тажриба ишлари якунида ўтказилган статистик таҳлил натижасида юқорида келтирилган ва тавсифланган 15 та назорат стандартидан 12 тасида назорат гуруҳи ва тажриба гуруҳи курашчиларида сезиларли статистик фарқлар аниқланди. 10 марта олдинга ўмбалоқ ошиш, туриш ҳолатидан орқага эгилиб қўлларга таяниб туриш (кўприк ҳолати), 5 марта исталган томонга югуриш билан жойидан кетиш, кўприк ҳолатида чап томонга 5 марта ва ўнг томонга 5 марта югуриш назорат меъёрларида сезиларли статистик фарқлар аниқланмади. Бу куч ва тезкор-куч сифатларини ривожлантириш бўйича таклиф қилинган методика тажриба гуруҳи курашчиларининг куч сифатларини ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатди, деб хулоса қилиш имконини беради.

Ўтказилган педагогик тажриба натижалари 1-расмда келтирилган бўлиб, унда назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларида ўрганилаётган кўрсаткичлари яхшиланиши фоизининг қиёсий диаграммалари кўрсатилган. Графикдан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи курашчилари назорат гуруҳи курашчиларидан сезиларли даражада устун келди ва кўрсаткичлар фоизи ошди.

Спортчида мавжуд ҳаракат салоҳиятини ошириш бўйича илмий-услубий ва амалий тавсияларни ишлаб чиқиш ва уни такомиллаштириш ва унинг ривожланиши учун янги ёндашувларни излаш, ҳозирги босқичда спорт назариясининг асосий муаммоларидан биридир. Бу, юқори малакали спортчиларнинг функционал имкониятлари чегара қийматларидан ошгани ва натижаларнинг кейинги ўсишида фақат уларга таяниб қолмаслик билан боғлиқ.

Хулоса. Тадқиқотда 12 нафар олий маълумотли, 5 йил ва ундан ортиқ иш тажрибасига эга бўлган, улардан 12 нафари кураш бўйича спорт устаси тоифасига эга бўлган малакали мураббийлар ўртасида ўтказилган сўровнома ҳамда 14 та маҳаллий, МДҲ ва чет эл мутахассисларини илмий ишларини ўрганиш натижасида тезкор-куч тайёргарлиги бўйича ўқув-машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш бўйича ҳали ҳам умумий бир фикр мавжуд эмаслиги аниқланди. Шу сабабли ушбу муаммони ўрганиш долзарб ҳисобланиб, янада кенг қамровли тадқиқотларни талаб қилади. Олий ўқув юртларида кураш бўйича мураббийларни тайёрлаш тизими ҳам келгусида такомиллаштиришни талаб қилади.

Педагогик эксперимент якунида назорат ва экспериментал гуруҳлардаги малакали курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили шуни кўрсатдики, тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машғулот усулидан фойдаланиш туфайли бу борадаги малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсатилган. 30 м югуришда натижаларнинг ошиши, бунда тажриба гуруҳининг ўртача кўрсаткичи 4,5±0,5 сония, тиргакда 20 сония ичида устунда тортинишлар, ўртача 15,3±1,4 марта, қўллар билан тўсинга осилган ҳолда ва оёқларни тўсинга кўтариш, тажриба гуруҳининг ўртача кўрсаткичи 15,2±1,3 мартага ошган.

Адабиётлар:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т., 2005. 34-б

2. Керимов Ф.А. Спор кураши назарияси ва усулияти. -Т: ЛИДЕР-ПРЕСС, 2009, 263 б.

3. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы // Учебник. Т., 2001, - 245 с.

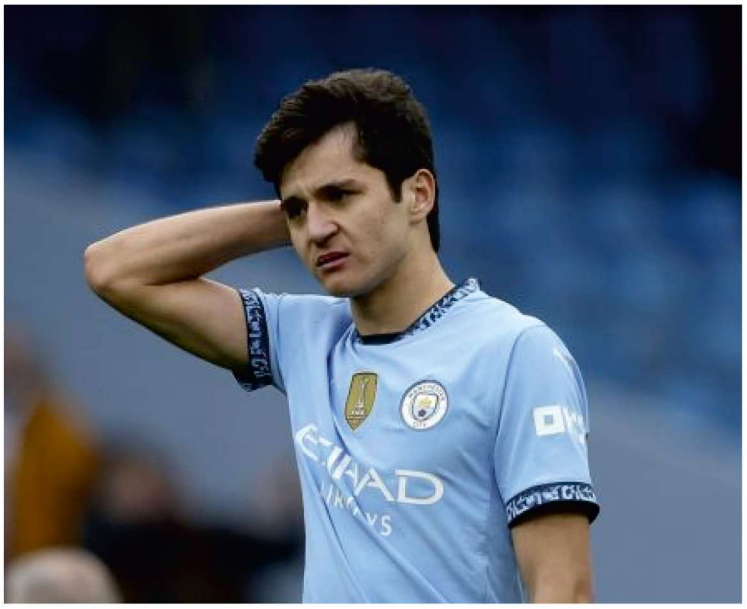
4. Мирзақулов Ш.А. Белбоғли кураш назарияси ва услубияти //Ўқув қўлланма Т.: 2014 - 216 б

5. Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов //Фан - спортга , 2014, №3, стр. 3-9

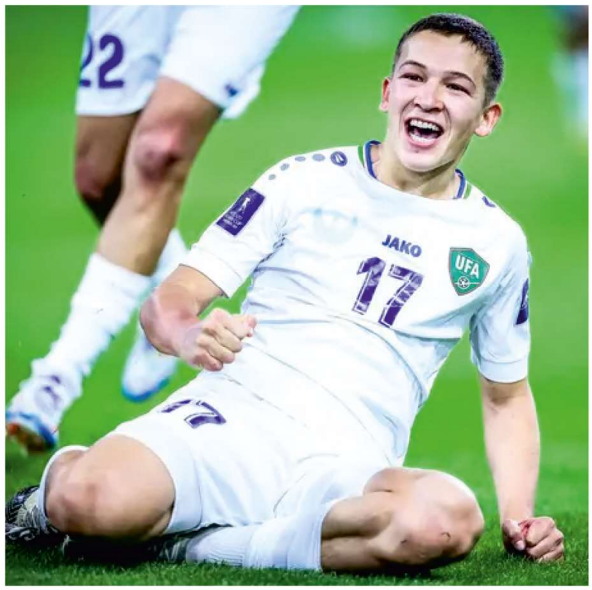
6. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий курашнинг -соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005. 35-б

7. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, б.32-35

8. Timility D. Protocols for Physiological assessment of male and tamale soccer players. In Physiological tests for Yelite Athletes, Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

