O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

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
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
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
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

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: 15.01.2025

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

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79



Мустақил изланувчи
А.Ш. ХАМРОЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ АСОСИДА ИНДИВИДУАЛ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В данной статье рассматривается определение индивидуальной технической подготовки квалифицированных борцов вольного и поясного борьбы на основе анализа показателей их соревновательной деятельности. В статье разработаны рекомендации по формированию индивидуальной технической подготовки квалифицированных борцов на основе анализа выполненных ими технических приемов в ходе соревновательной деятельности.

Ключевые слова: *поясная борьба, спорт, физическая культура, техническая подготовка, тактическая подготовка, предсоревновательная подготовка, соревновательный процесс.*

Annotation

Ушбу мақолада малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг таҳлили асосида индивидуал техник тайёргарлигини аниқлаш ҳақида ёритилган. Мақолада малкали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолиятида бажарган техник усулларининг таҳлили асосида индивидуал техник тайёргарликни шакллантириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *белбоғли кураш, спорт, жисмоний тарбия, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, мусобақа олди тайёргарлиги, мусобақа жараёни.*

This article discusses the determination of the individual technical preparation of qualifiyed freyestyle and belt wrestlers based on the analysis of their competitive activity indicators. The article provides recommendations for forming the individual technical preparation of qualifiyed wrestlers based on the analysis of the techniquyes they performed during competitive activitiyes.

Key words: *belt wrestling, sport, physical culture, technical preparation, tactical preparation, pre-competition preparation, competitive procyess.*

Долзарблиги. Дунё миқёсида белбоғли кураш спорт тури давлатлар ва спортчилар ўртасидаги кучли рақобат туфайли тез ривожланмоқда. Жаҳон белбоғли курашида рақобатнинг кучайиши, курашчиларнинг индивидуал техник-тактик тайёргарлигини ошириш ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш учун самарали стратегияларни ишлаб чиқиш заруратини туғдирмоқда. Бундай стратегиялар курашчиларнинг рақобатбардошлигини оширишга, уларнинг техник ва тактика кўникмаларини ривожлантиришга, шунингдек жисмоний ва психологик тайёргарлик даражаларини юқори даражага олиб чиқишга қаратилган. Ушбу ёндашувлар жаҳон ареналарида юқори натижаларга эришиш учун асосий омиллар сифатида қаралмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 4-ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4881-сон қарори, жаҳон ареналарида кураш спортини янада ривожлантириш, курашчиларнинг спорт натижаларини оширишни, кураш спорт тури бўйича замонавий методикаларни ишлаб чиқишни назарда тутади. Ўз навбатида белбоғли кураш бўйича жаҳон ареналарида юқори натижаларни сақлаб қолиш учун курашчилар тайёргарлигининг турли томонларини таҳлил қилиш, спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш талаби қўйилмоқда.

Белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлигини индивидуаллаштириш бўйича бир қанча мутахассислар томонидан тадқиқотлар олиб борилган. Жумладан уч карра олимпиада ўйинлари чемпиони А.Таймазов, З.Артиқов, Ш.Мирзанов, З.Артиков, М.Қирғизбоев, З.Бакиев, А.Захаров, Ш.Газиев томонидан курашчиларнинг тайёргарлигини таккомиллаштириш бўйича олиб борилган тадқиқотлар замонавий спортнинг илмий ютуқларидан ҳисобланади.

Замонавий белбоғли курашда юқори натижаларга эришиш учун спортчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ҳамда спортчиларнинг техник-тактик томонларини ўрганиш муҳим ҳисобланади. Белбоғли курашчиларнинг индивидуал кўрсаткичларини таҳлил қилиш юқори спорт натижаларига эришиш учун методикалар ишлаб чиқишнинг муҳим омилларида бири ҳисобланади. Ўз навбатида курашчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш орқали уларнинг индивидуал томонларини ўрганиш, аниқланган камчиликларни бартараф қилиш ҳамда спортчиларнинг турли томонларини такомиллаштириш мумкин. Ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш ва ривожлантириш курашчининг умумий жамоавий тайёргарлигини янада яхшилаш имконини беради.

Тадқиқотнинг мақсади: малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичларини таҳлил қилиш орқали уларнинг техник тайёргарлигидаги индивидуал хусусиятларни аниқлаш ва шу асосда техник-тактик машғулотлар жараёнини такомиллаштиришга қаратилган методик тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг вазифалари: малакали белбоғли курашчиларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда мусобақалардаги техник усулларнинг самарадорлигини аниқлаш;

турли вазн тоифаларидаги малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолиятидаги муваффақиятга эришишга ёрдам берувчи техник ҳаракатлар ва индивидуал хусусиятларини таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши. Халқаро спорт майдонларида кучли рақобат туфайли спорт курашлари ҳам тез ривожланмоқда. Бу омил белбоғли кураш спорт турига ҳам ўз таъсирини кўрсатмоқда. Жумладан халқаро майдонларда ўзбек полвонларининг юқори натижаларга эришишини ҳамда ушбу ютуқларни янада такомиллаштириш учун янги методикаларни ишлаб чиқиш зарурати туғилмоқда. Белбоғли курашчиларнинг тайёргарлик жараёнини такомиллаштиришда курашчиларнинг тайёргарлик жараёнини ҳамда мусобақа фаолияти кўрсаткичларини таҳлил қилиш зарур. Мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш орқали курашчиларнинг индивидуал томонларини жумладан, спортчининг техник-тактик тайёргарлиги, жисмоний қобилятлари ва психологик ҳолатини аниқлаш мумкин. Спортчиларнинг индивидуал тайёргарлигини такомиллаштириш орқали юқори спорт натижаларига эришиш мумкин.

Белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлили асосида индивидуал техник тайёргарлигини аниқлаш бўйича тадқиқотлар олиб борилди. Олиб борилган тадқиқот ишларининг кўплаб маълумотлари беллашув фаолиятини таҳлил қилишга бағишланган. Техник тайёргарликнинг кенг кўламли томонларига ижобий таъсир кўрсатиш учун курашдаги белгиланган фаолият даражасини моделлаштириш ҳам муҳимдир. Бу, айниқса, мусобақа беллашув шиддатининг юқорилиги, уларнинг ўқув-машғулот шароитларидаги юкламалардан сезиларли даражада фарқ қилиши билан боғлиқ.

Шу сабабдан, биз ҳар бир дақиқада вазн тоифаларига мос равишда турли курашчиларнинг техник ҳаракатларининг сони ва сифатини ўрганишга қарор қилдик, шунингдек, вақт ўтиши ва умуман учрашув давомида бу ҳаракатларни таҳлил қилдик. Олинган маълумотлар асосида беллашувлардаги техник ҳаракатлар сони ва самарадорлиги аниқланди. 57 кг дан 68 кг гача бўлган вазн тоифаларидаги белбоғли курашчиларнинг 540 та беллашуви таҳлил қилинди. Ушбу жараёнда ўз педагогик кузатишларимиз ҳамда видео таҳлил материалларидан фойдаланилган. Ўрганилган барча техник тайёргарлик кўрсаткичларини ҳар бир вазн тоифаси учун алоҳида ҳисоблаш амалга оширилди. Тадқиқотларимиз мамлакатимиз ва бошқа давлатлар етакчи курашчиларининг рақобат фаолияти таҳлили асосида амалга оширилган бўлиб, Жаҳон чемпионати, жаҳон кубоги, “БРИКС” ўйинлари, Ўзбекистон чемпионати, Ўзбекистон кубоги мусобақалари ҳамда турли хил очиқ турнирлар ва биринчиликлар таҳлил қилинди. Жами 540 та беллашув таҳлил қилинган бўлиб, шундан, 240 таси халқаро даражадаги 5 та мусобақада 80 нафар курашчининг беллашуви, 300 та беллашув эса Республика чемпионати, Республика кубоги, универсиада мусобақаларида иштирок этган 120 нафар курашчининг беллашувлари таҳлил қилинди. Ўзбекистон ва дунёнинг энг кучли белбоғли курашчиларининг мусобақа фаолиятини солиштириш учун 2024-йилларда олинган натижалар таҳлили натижалари 1-жадвалда келтирилган.

1-жадвал

57-68 кг вазн тоифасидаги малакали белбоғли курашчиларнинг таҳлил қилинган мусобақа беллашувлари таҳлили

Вазн гуруҳлари / Вазн тоифалари	57	62	68	Жами
Халқаро мусобақалар	80	80	80	**240**
Республика мусобақалари	100	100	100	**300**
Умумий беллашув сони	**540**			540

Тадқиқотда курашчиларнинг техник уринишлари 3 та кўрсаткичга кўра аниқлаб олинди. Ҳужум техник уринишлар сони (м), муваффақиятли техник уринишлар сони (и), ҳакамлар томонидан техник уринишлар учун берилган баллар (а).



1-расм. 57-68 кг вазн тоифасидаги малакали белбоғли курашчиларнинг таҳлил қилинган мусобақа беллашувлари сони

57-68 кг вазн тоифасидаги курашчиларнинг Халқаро мусобақалардаги 240 та беллашуви таҳлил қилинганида, енгил вазн тоифасидаги курашчиларнинг ҳар бир учрашувда ҳужум техник ҳаракатлари бўйича амалга оширган уринишлар сони м кўрсаткичи бўйича ўнгга 10,54 та ва чапга 5,6 та ҳужум амалга оширилган. Ҳужум техник ҳаракатлар бўйича муваффақиятли уринишлар сони и кўрсаткичи бўйича ўнгга 5,06 та ва чапга 3,23 та ҳужум амалга оширилган. Ҳар бир учрашувдаги ҳужумларнинг самарадорлик коэффициенти ўнгга 48,98% ва чапга 56,24% ни ташкил этади. а кўрсаткичи бўйича ҳужум техник ҳаракатлари учун

берилган баллар ҳакамлар томонидан баҳоланган, ўнгга 5.9 та ҳужум ҳаракатларига ўртача 1.51 балл, чапга 5.4 та ҳужум ҳаракатларига ўртача 1.46 балл берилган. (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

57-68 кг вазн тоифасидаги малакали белбоғли курашчиларнинг Халқаро мусобақаларидаги техник ҳаракатлари таҳлили

57-68 кг	м		и		а	
	Ҳужум техник уринишлар сони		Мувофаққиятли техник уринишлар сони		Техник уринишлар учун берилган баллар	
	Ҳужум (ўнгга)	Ҳужум (чапга)	Ҳужум (ўнгга)	Ҳужум (чапга)	Ҳужум (ўнгга)	Ҳужум (чапга)
1 дақ	2,53 1,22 1,16			0,69	1,37	1,17
2 дақ	2,61	1,4	1,24	0,82	1,45	1,23
3 дақ	2,67	1,46	1,3	0,88	1,51	1,29
4 дақ	2,73	1,52	1,36	0,84	1,57	1,35
Жами	**10,54**	**5,6**	**5,06**	**3,23**	**5,9**	**5,04**

Шунингдек, Республика мусобақаларида беллашган енгил вазн тоифасидаги белбоғли курашчиларнинг 300 та мусобақа беллашувлари таҳлил қилинганида курашчилар томонидан бажарилган уринишлар натижалари қуйидагича бўлди: м-уринишлар сони бўйича: ўнгга жами 8,49 та ҳужум, чапга эса 3,41 та ҳужум амалга оширилган. и-муваффақиятли уринишлар сони бўйича: ўнгга жами 3.06 та муваффақиятли ҳужум, чапга эса 1.93 та муваффақиятли ҳужум амалга оширилганлиги аниқланди, а-баллар бўйича ўнгга бажарилган ҳужумлар учун жами 3.49 балл, чапга эса 1.85 балл берилган. 57-68 кг вазн тоифасидаги курашчилар чемпионатларда ҳар бир ҳужум учун ўртача 1,21 балл олишган. Бу таҳлил курашчиларнинг мусобақа фаолиятини баҳолашда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, ҳужумларнинг самарадорлиги ва муваффақият даражасини кўрсатади (3-жадвал).

3-жадвал

57-68 кг вазн тоифасидаги малакали белбоғли курашчиларнинг Республика мусобақаларидаги техник ҳаракатларининг таҳлил натижалари

57-68 кг	м		и		а	
	Ҳужум техник уринишлар сони		Мувофаққиятли техник уринишлар сони		Техник уринишлар учун берилган баллар	
	Ҳужум (ўнгга)	Ҳужум (чапга)	Ҳужум (ўнгга)	Ҳужум (чапга)	Ҳужум (ўнгга)	Ҳужум (чапга)
1 дақ	2,01	0,89	0,8	0,52	0,91	0,49
2 дақ	2,1	0,78	0,69	0,45	0,8	0,4
3 дақ	2,16	0,84	0,75	0,49	0,86	0,46
4 дақ	2,22	0,9	0,81	0,47	0,92	0,5
Жами	**8,49**	**3,41**	**3,06**	**1,93**	**3,49**	**1,85**

Ўтказилган таҳлил натижаларига кўра Республика мусобақаларида курашчилар томонидан амалга оширилган техник уринишлар сони Халқаро мусобақаларда курашчилар томонидан амалга оширилган уринишлар сонидан камлиги аниқланган. Республика мусобақаларида курашчилар томонидан амалга оширилган техник уринишлар сони Халқаро мусобақаларда амалга оширилган уринишлар сонининг м кўрсаткичи бўйича ўнг томонга ҳужумлар сони 2,05 та, чап томонга ҳужумлар сони 2,19 та техник уринишга кам эканлиги аниқланди. Республика мусобақалардаги техник уринишлар сони Халқаро мусобақалардаги техник уринишлар сонидан и-кўрсаткичи ўнг томонга-2 та, чап томонга-1.3 та техник уринишга камлиги аниқланган бўлса, а кўрсатикичи бўйича эса ўнг томонга ҳужумлар сони 2.41 тага, чап томонга ҳужумлар сони 3.19 тага кам эканлиги аниқланди.

Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичларини таҳлил қилиш асосида машғулот жараёнида техник-тактик тайёргарликни такомиллаштириш учун қуйидаги ёндашувларни тавсия этамиз. Аввало, мусобақа давомида спортчиларнинг техник ҳаракатлари ва уларнинг самарадорлигини тизимли равишда ёзиб бориш ва таҳлил қилиш зарур. Ушбу жараён ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятларини аниқлашга, жумладан, қайси техник усуллар самаралироқ эканлигини баҳолашга имкон беради. Бундан ташқари, видеоёзувлар ва замонавий технологиялар ёрдамида ҳаракатларнинг биомеханик хусусиятларини ўрганиш ҳам техник-тактик тайёргарликни чуқурроқ таҳлил

қилишга хизмат қилади. Аниқланган хусусиятларга асосланиб, ҳар бир спортчи учун индивидуал тайёргарлик дастури тузиш лозим. Бу дастур спортчининг кучли томонларини ривожлантириш ва заиф томонларини бартараф этишга қаратилган махсус машқларни ўз ичига олиши керак. Машғулотларда турли тактикаларга эга бўлган рақиблар билан ишлашни ташкил қилиш ва тезкор қарор қабул қилиш кўникмаларини ривожлантиришга эътибор қаратиш ҳам зарур. Барча жараённи доимий таҳлил қилиш ва илмий асосланган маълумотлар билан бойитиш техник-тактик машғулотларни янада самарали қилишга ёрдам беради. Шу орқали белбоғли курашчиларнинг мусобақалардаги муваффақиятларини оширишга эришиш мумкин.

Хулоса қилиб айтганда, малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичларини таҳлил қилиш орқали уларнинг техник тайёргарлигидаги индивидуал хусусиятлар аниқланиши мумкин. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш ва уларни мусобақа фаолиятида қўлланиладиган техник усулларнинг самарадорлигини баҳолаш, машғулотларни янада самарали ташкил қилиш имконини беради. Видео таҳлил ва статистик маълумотлардан фойдаланиш орқали курашчиларнинг ҳаракатларини чуқур таҳлил қилиш, уларнинг кучли ва заиф томонларини аниқлаш ва шу асосда машғулот дастурларини индивидуал тарзда тузиш мумкин. Шунингдек, турли рақиблар билан машқ қилиш ва психологик тайёргарликни кучайтириш спортчиларни мусобақалар учун янада яхшироқ тайёрлайди.

Адабиётлар:

1. А.Таймазов “Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной волной борбе”, монаграфия, Санкт-петербург – 2017, 132 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. - М .: Спорт, 2019. - 342 с .
3. Бакиев З.А. Фрeестйле wрестлинг тҳеорй анд метҳодологй/ Инструстионал мануал. -Ташкент: «Леадер Пресс» публишинг ҳоусе 2011.- п.230-239.
4. Мирзақулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. // Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” ИИ қисм. Тошкент 2015. 83-84 б.
5. Захаров. Ф. Е. “Повышение надежности выполнения коронных приемов борцами греко-римского стиля на основе индивидуализации скоростно-силовой подготовки”. монаграфия, Санкт-петербург – 2013, 135 с.
6. Большаков В. В. “Совершенствование технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля на основе формирования «коронных приёмов и комбинаций” монаграфия, Москва – 2013, 158 б.
7. Артиқов З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси / Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PҲД) Автореферат., Ч., 2018. – 26 б.
8. Қирғизбоев М.М. Белбоғли курашчиларда боғимлараро эгилувсҳан-ликнинг устуворлиги ва уни ихтисосласҳтирилган тартибда ривожлантирисҳ методикаси./Пед.фанлари номзодлик дисс.автореф. Т. 2021. – 46 б.



М.Ю. ҒАНИЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

СТОЛ ТЕННИСИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНГАНЛИК ДИНАМИКАСИ

Аннотация

В данной статье будет рассмотрен уровень технической подготовки спортсменов в настольном теннисе с использованием предварительных экспериментальных тестов, проведен сравнительный анализ результатов, выраженных и полученных на основе таблиц. Описаны выводы и практические рекомендации по процессу подготовки квалифицированных игроков в настольный теннис.

Ключевые слова: *техническая подготовка, тактические комбинации, потенциал действий динамического и кинематического характера, функциональные и физические возможности, совершенствование тактических действий.*

Annotation

Ушбу мақолада стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларни педагогик тажриба олдидан техник тайёргарлиги даражаси ишлаб чиқилган синов тестлари орқали ўрганилган, олинган натижалар жадваллар асосида ифодаланган ва қиёсий таҳлил этилган. Стол теннисчиларни техник тайёргарлиги жараёни бўйича хулоса ва амалий тавсиялар ёритиб берилган.

Калит сўзлар: *техник тайёргарлик, тактик комбинациялар, ҳаракатлар потенсиали, динамик ва кинематик хусусиятла, функционал ва жисмоний имкониятлар, тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви.*

This article will consider the level of technical training of athletes in table tennis using preliminary experimental tests, comparative analysis of the results expressed and obtained on the basis of tables. Conclusions and practical recommendations on the process of preparation of qualified table tennis players are described.

Key words: *technical training, tactical combinations, dynamic and kinematic action potential, functional and physical capabilities, improvement of tactical actions.*

Долзарблиги. Малакали спортчиларнинг стол тенниси бўйича асосий машғулотлари техник тайёргарликни мукаммал ўзлаштиришдан бошлашни талаб этади. Бу зарбаларни бажариш техникасини ва столда тўғри ҳаракатланишни ўрганишни ўз ичига олади.

Стол тенниси ўз моҳияти, мазмуни ва хусусияти билан бошқа спорт ўйинларидан фарқ қилади. Стол


UZB













