

**NATIONAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN
NAMED AFTER MIRZO ULUGBEK
FACULTY OF TAEKWONDO AND SPORT
ACTIVITIES**



PART- I



COLLECTION OF ARTICLES

**II-INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "EDUCATION,
PERSONNEL TRAINING-APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE
FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: PROBLEMS AND SOLUTIONS"**

TASHKENT

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА
ИМЕНИ МИРЗО УЛУГБЕКА
ФАКУЛЬТЕТ ТАЭКВОНДО И СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СБОРНИК
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ «ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И
ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

ЧАСТЬ I

**2023 год
3-4 ноября**

ТАШКЕНТ – 2023

ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК ЦИКЛДА ТАЙЁРГАРЛИГИДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

*Ибрагимов М.Б. доцент, п.ф.ф.д. (PhD)
Бухоро давлат университети
Ахмадов Х.Ш., ТЯИУ 1-босқич магистранти*

Аннотация: Мақолада юқори малакали футболчи аёлларнинг йиллик цикл тайёргарлигида машғулот юкламаларини режалаштириш таҳлил этилган.

Аннотация: В статье проанализировано планирование тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболисток на подготовке к годовому циклу.

Калит сўзлар: ўқув-машғулот, тайёргарлик, юклама ҳажми, махсус машқлар, юклама йўналишлари.

Ключевые слова: тренировка, подготовка, объем нагрузки, специальные упражнения, направленность нагрузки.

Футбол спортида жамоалар томонидан эришилган ютуқларнинг асосий омилларидан бири мусобақаларда малакали спортчилар томонидан кўрсатилган натижалардир. Яхши кўрсаткичларга эришиш учун ўқув машғулотларида режалаштирилган юкламалар футболчилар тайёргарлигининг барча жиҳатларига таъсир қилади.

Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов каби олимлар томонидан фундаментал жиҳатдан ишлаб чиқилган ва умумлаштирилган даврлаштириш назарияси йиллик тайёргарликни режалаштириб чиқиш учун назарий-услубий асос ҳисобланади. Унинг асосини катта машғулотлар цикллари асосидаги спорт

машғулотларини тузиб чиқишнинг ҳар томонлама асослаб берилиши ва кўпгина мамлакатларда спортчиларни тайёрлаш тизимида жорий қилиниши, амалиётда синовлардан ўтказилиши ташкил қилинган [2]. Даврлаштириш назариясининг асосий қондаси ва мазмун-моҳияти шундаки, спортчиларнинг юқори спорт натижаларига эришишига тайёрлик ҳолатининг тўлиқ равишда ривожлантирилиши бевосита узоқ вақт давомида амалга оширилган жараён натижаси ҳисобланади. Бу жараён эса ўз навбатида, йиллик ёки ярим йиллик цикллар орқали таъминланиши мумкин. Спорт ўйинларида мусобақалар мавсумининг ўзига хос тавсифларга эгаллигини қайд қилиб ўтиш талаб қилинади. И.В.Саенко ва бошқа олимларнинг фикрича футбол спорт турида йиллик цикл давомида жамоаларнинг 50-70 та ўйинларда иштирок этиши қайд қилинади. Бунда мусобақа даврининг давомийлиги йил давомида 6-9 ойни ташкил қилади.

Бундай вазиятни ҳисобга олган ҳолда, футболда йиллик тайёргарлик циклини даврлаштириш бўйича берилган фикрларга ўзгартириш киритиш талаб қилинади. Бу ерда тайёргарлик даври билан биргаликда, учта ушбу кўринишдаги даврлар мавжуд бўлиши ва улар борган сари кўпроқ қайд қилиниши мумкин. Спорт формасининг ривожланишидаги барча тўртта фазага (яратиш, нисбатан барқарорлашиш, оптимал ҳолатда намоён бўлиш ва қисман сарфланиш) мувофиқ келувчи, ўз ичига “потенциалнинг йиғилиши ва унинг рўёбга оширилишини” камраб олувчи, бутун ҳолатдаги мезоциклларини ажратишни амалга оширади.

Тайёргарлик ва мусобақа даврида мезоциклларни режалаштириш, тузиш, юкламалар динамикаси бўлажак мусобақалар вақтини ва уларнинг маълум бир спортчи организмга овариал-менструал даври босқичига мос келишини ҳисобга олиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Аннотация: Мақолада юкори малакали футболчи аёлларнинг йиллик цикл тайёргарлигида машғулот юкламаларини режалаштириш тахлил этилган.

Аннотация: В статье проанализировано планирование тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболисток на подготовке к годовому циклу.

Калит сўзлар: ўқув-машғулот, тайёргарлик, юклама хажми, махсус машқлар, юклама йўналишлари.

Ключевые слова: тренировка, подготовка, объем нагрузки, специальные упражнения, направленность нагрузки.

Футбол спортида жамоалар томонидан эришилган ютуқларнинг асосий омилларидан бири мусобақаларда малакали спортчилар томонидан кўрсатилган натижалардир. Яхши кўрсаткичларга эришиш учун ўқув машғулотларида режалаштирилган юкламалар футболчилар тайёргарлигининг барча жиҳатларига таъсир килади.

Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов каби олимлар томонидан фундаментал жиҳатдан ишлаб чиқилган ва умумлаштирилган даврлаштириш назарияси йиллик тайёргарликни режалаштириб чиқиш учун назарий-услубий асос ҳисобланади. Унинг асосини катта машғулотлар цикллари асосидаги спорт

машғулотларини тузиб чиқишнинг ҳар томонлама асослаб берилиши ва кўпгина мамлакатларда спортчиларни тайёрлаш тизимига жорий қилиниши, амалиётда синовлардан ўтказилиши ташкил қилинган [2]. Даврлаштириш назариясининг асосий қондаси ва мазмун-моҳияти шундаки, спортчиларнинг юкори спорт натижаларига эришишига тайёрлик ҳолатининг тўлиқ равишда ривожлантирилиши бевосита узоқ вақт давомида амалга оширилган жараён натижаси ҳисобланади. Бу жараён эса ўз навбатида, йиллик ёки ярим йиллик цикллар орқали таъминланиши мумкин. Спорт ўйинларида мусобақалар мавсумининг ўзига хос тавсифларга эгаллигини қайд қилиб ўтиш талаб қилинади. И.В.Саенко ва бошқа олимларнинг фикрича футбол спорт турида йиллик цикл давомида жамоаларнинг 50-70 та ўйинларда иштирок этиши қайд қилинади. Бунда мусобақа даврининг давомийлиги йил давомида 6-9 ойни ташкил қилади.

Бундай вазиятни ҳисобга олган ҳолда, футболда йиллик тайёргарлик циклини даврлаштириш бўйича берилган фикрларга ўзгартириш киритиш талаб қилинади. Бу ерда тайёргарлик даври билан биргаликда, учта ушбу кўринишдаги даврлар мавжуд бўлиши ва улар борган сари кўпроқ қайд қилиниши мумкин. Спорт формасининг ривожланишидаги барча тўртта фазага (яратиш, нисбатан барқарорлашиш, оптимал ҳолатда намоеён бўлиш ва қисман сарфланиш) мувофиқ келувчи, ўз ичига “потенциалнинг йиғилиши ва унинг рўёбга оширилишини” камраб олувчи, бутун ҳолатдаги мезоциклларини ажратишни амалга оширади.

Тайёргарлик ва мусобақа даврида мезоциклларни режалаштириш, тузиш, юкламалар динамикаси бўлажак мусобақалар вақтини ва уларнинг маълум бир спортчи организмга овариал-менструал даври босқичига мос келишини ҳисобга олиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Юкорида таъкидлаб ўтилганидек, тайёргарлик мезоцикллари ичида йиллик циклларга ўтиш, умумий ва махсус тайёргарлик, мусобақа олди ва мусобақа босқичлари бўйича таркибий ташкил қилувчилар асосидаги юкламаларнинг тўлқинсимон кўринишда акс этиши лозимлиги деб ҳисоблаймиз.

И.В.Саенко фикрига кўра, микроциклларда аёллар футболда қуйидаги

юкламаларнинг тўлқинсимон кўринишида акс этиши лозимлиги деб ҳисоблаймиз.
И.В.Саенко фикрига кўра, микроциклларда аёллар футболда куйидаги юкламалар нисбатини назарда тутувчи дастурлар таклиф қилинган:
- “стандарт” микроцикл: аэроб - 39%, аралаш - 45%, анаэроб гликолитик - 8%, анаэроб алактак - 8%;
- “зарбдор” микроцикл: аэроб 20%, аралаш - 35%, анаэроб гликолитик - 7%, анаэроб алактак - 38%;
- “кўллаб-қувватловчи” микроцикл: аэроб - 50%, аралаш - 20%, анаэроб гликолитик - 13%, анаэроб алактак - 15% [4].

Мусобақаларда самарали қатнашиш мақсадида ўқув машғулот юкламаларининг юқоридаги йўналиши футболчи аёлларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини тизимли равишда ошириш ва функционал ҳолатини

амалга оширишни таъминлаши экспериментал тарзда исботланган.

Режалаштириш - бу якуний мақсадни олдиндан кўриш ва унга эришиш демакдир. Футболчиларни тайёрлаш амалиётида узоқ муддатли, йиллик, босқичли ва жорий режалаштиришдан фойдаланилади.

Йиллик циклга мўлжалланган футбол машғулотлари режаси футболчи маҳорати қандай йўналишда, қандай суръатлар билан ривожланиши ҳақида ёрқин тасаввур беради, машғулотнинг барча воситалари ҳамда футболчининг функционал имкониятларидан имкон қадар оқилона фойдаланишга кўмаклашади.

Бир қатор муаллифларнинг фикрича йиллик режалаштириш узоқ муддатли режаларга асосланганлиги тўғрисида маълумотлар келтирилган. У куйидаги бўлимлардан иборат:

- тайёргарликнинг мақсади;
- тайёргарликнинг вазифалари;
- тайёргарликнинг даврлари;
- машғулот жараёнининг мазмуни;
- машғулот ва мусобақа юкламалари динамикаси;
- йиллик цикл бўйича даврлар тайёргарлик турлари ва воситаларига вақтни тақсимлаш;
- илмий-услубий таъминлаш;
- машғулот, мусобақалар ва тикланишни комплекс назорат қилиш;
- тиббий таъминлаш;
- моддий-техник таъминлаш.

Тайёргарликнинг йиллик циклида юкламалар ҳажми жамоанинг қайси лигада иштирок этиши, мусобақа даврининг давомийлиги ва ундаги ўйинлар сонига боғлиги таъкидланган. Машғулотнинг йиллик цикли тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларга бўлиниши бир қанча соҳа мутахассислари Р.А.Акрамов, Е.Д.Гагуа, Р.И.Нуримов ва бошқа муаллифлар томонидан эътироф этилган.

М.О.Букуев, М.С.Полишкис, В.А.Вьжгин, В.Н.Платонов, И.А.Кошбахтиев, З.Р.Нуримов, А.И.Талипджановлар томонидан берилган маълумотларига кўра, режада белгиланган вазифалар, спортчиларнинг ёши, уларнинг тайёргарлиги, мусобақалар тақвимини ҳисобга олинган ҳолда машғулотларнинг мазмуни (машғулотлар ва мусобақа юкламаларининг нисбати, уларнинг ҳажми ва ихтисослашуви, машғулот турлари бўйича вақт тақсимоти, жорий ва назорат синовлари ва бошқалар) батафсил кўрсатиб ўтилган [1].

Футболчиларни йиллик циклнинг тайёргарлик босқичи юқори малакали футболчиларда 8-10 ҳафтани ташкил этади. Бу даврнинг асосий вазифаси - футболчилар тайёргарлигини ҳар томонлама таъминлаш ва унинг асосида техник-тактик маҳорати ҳамда ирода сифатларини такомиллаштиришдан иборат [1].

Амалиётда тайёргарлик даври икки босқичга - умумий ва махсус тайёргарлик босқичларига бўлинади. Умумий тайёргарлик даврида чидамлиликни ривожлантириш учун 12-15 км масофагача югуриш тавсия қилинади. Умумтайёрлов босқичида шиддатга эътибор берилса, махсус тайёрлов босқичида югуриш машқлари ва тўп билан бажариладиган машқлардан фойдаланишни тавсия этади.

Ушбу босқичда умумий жисмоний тайёргарлик ҳажмининг ўзига хос даражаси қисман махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар ҳажмидан ошади. Мазкур босқичда спортчи организмга катта талаблар қўймаслик лозим.

А.М.Барамидзе фикрича, йиллик циклнинг дастлабки босқичида асосий эътибор футболчиларнинг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратишни тавсия этади.

Юқори малакали футболчиларда замонавий машғулот жараёнининг сифати куйидаги қоидалар асосида белгиланиши мумкин.

1. Жамоа машғулотлар жараёнини самарали бошқариш шартлардан бири - бу мақсаднинг қўйилиши, футболчилар ва жамоанинг модели ва хусусиятларига кўра машғулотни узоқ вақт давомида режалаштириш лозим.

2. Спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний ишчанлигини ошириш мақсадида катта жисмоний юкларни қўллаш асосий усул ҳисобланади. Машғулотларда бошқа спорт турларидан ва турли хил воситалардан фойдаланиш спортчининг маълум бир қобилятларини сезиларли даражада ошириб бориши зарур ҳисобланади.

М.С.Полишкис, В.А.Выжгинларнинг тадқиқот ишларида, техник тайёргарлик - умумтайёрлов босқичида иккинчи ўринда туриши ва унга умумий вақтнинг 35-40%и ажратилиши кераклиги кўрсатиб ўтилган.

Бу босқичда тактик тайёргарликка умумий вақтнинг 20-25%и ажратилади. Уларнинг асосий йўналиши - умумий ўйин кўникмаларини тиклаш, индивидуал ва гуруҳли тактик ҳаракатлар кўникмаларини эгаллаш ва такомиллаштиришдан иборат.

Тайёрлов даврининг махсус тайёргарлик босқичининг асосий вазифаси - махсус сифат ва малакаларни футболга мос равишда ривожлантириш, спорт формасини шакллантиришни яқунлаш ва ўйинчиларнинг мусобақага тайёрлаш тизимида муаммолар юзасидан тадқиқот ишларини олиб бориш катта аҳамиятга эга.

М.С.Полишкис, В.А.Выжгинларнинг тадқиқот ишлари тахлили шуни кўрсатадики жисмоний тайёргарлик умумий вақтнинг 25-30% ни ташкил этиши, умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ривожлантиришга қаратиш вазифаларни қўйиш мақсадга мувофиқ.

Ҳозирги кунда бир қатор муаллифлар футболчиларнинг техник тайёргарликка сарфлаган умумий вақтнинг 35-40% ажратишни тавсия этади.

Асосий эътибор ўйин ҳолатидаги тўп билан муомала қилиш техникасини эгаллаш ва такомиллаштиришга эътибор қаратиш муҳим деб ҳисоблайдилар.

Бу босқичда спортчининг тактик тайёргарлигига умумий вақтнинг 40-45% ажратилади. Ўйинчиларнинг жамоада ўз мажбуриятларини бажаришини ҳисобга олган ҳолда индивидуал ҳаракатларни эгаллаши ва такомиллаштиришига эътибор берилади. Футболчилар янги гуруҳли ва жамоавий ҳаракатларни ўрганишади, шунингдек, жамоанинг таркиби ва алоҳида ўйинчиларнинг вазифалари аниқланиши бир қатор олимлар томонидан эътироф этилган.

Футболчиларнинг ўйин жараёнида бажарилган ҳаракатлари югуриш

ўрганишади, шунингдек, жамоанинг таркиби ва алоҳида ўйинчиларнинг вазибалари аниқланиши бир қатор олимлар томонидан эътироф этилган.

Футболчиларнинг ўйин жараёнида бажарилган ҳаракатлари югуриш ҳажмига таъсир қилади (машқларнинг умумий сони). Футболчи аёллар ўйин давомида ўртача 723 та техник-тактик ҳаракатни бажарадилар, шундан ўртача: юқори тезликда 91,5 та (12,6%), ўртача тезликда югуриш 335 та (46,3%), юрган ҳолатда 297 та (41,1%) аниқланган. Ҳар бир ўйинда максимал даражадаги юқори тезкорликда югуришнинг умумий сонини ҳеч қандай тарзда қоникарли деб бўлмади, шунинг учун юқори малакали футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш зарур.

М.С.Полишкис, В.А.Выжгинларнинг фикрига кўра, махсус тайёргарлик босқичида машғулотнинг асосий шакли бу тематик ва комплекс машғулот ҳисобланади [3].

Тайёргарликнинг асосий воситаси бўлиб тўп билан махсус машқлардан фойдаланиш тавсия этилади. Бу босқичда кўпроқ интервалли ва мусобақа усуллари кенг қўлланилади.

Адабиётларда футболчиларнинг тайёргарлик даври асосан 4-6 ҳафта ва ундан ҳам кўп давом этиши ҳақида фикрлар келтирилган. Буларни амалга ошириш учун асосан жомалар ўзининг майдонида ёки чекка вилоят спорт базасида ўтказиш зарур.

Юқорида таъкидланганларни инобатга олган ҳолда мусобақа босқичининг давомийлигини 9-ойгача бўлиб, у шартли равишда қуйидаги босқичга бўлишга имкон беради:

- биринчи давра;
- танаффус;
- иккинчи давра.

Тадқиқотчилар томонидан олиб борилган мавзуга доир махсус адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, машғулотлар мазмуни футболчиларнинг тайёргарлик даражаси ва ўйинлараро циклларнинг узунлигига боғлиқлигини инобатга олиш катта аҳамиятга эга. Биринчи давранинг бошида спорт формасига эришиш давом эттирилади. Махсус бўлмаган машқлар ҳажми камаяди. Махсус машқларни танлаш спортчининг ҳар бир ўйинга юқори даражадаги тайёргарлигини таъминлашида муҳим аҳамиятга эга.

Юқоридаги фикр ва хулосалар футболчиларнинг мусобақаларда иштирок

этиши сезиларли даражада ўзига хос тавсифларга эга мавсумолди тайёргарликлар сифатини, унинг давомийлиги ва таркибий тузилиши билан боғлиқлиги ҳамда олинган маълумотлар юқори малакали футболчиларни йиллик циклда тайёрлаганда машғулот юктамаларини режалаштиришни тадбиқ этишда тадқиқотлар олиб бориш кераклигидан далолат беради

Адабиётлар рўйхати

1. Кошбахтиев И.А., Нуримов З.Р., Талипджанов А.И. Футбол назарияси ва услубияти. - Т.: ИТА-PRESS, 2012. Б. 190-238.
2. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. - М. Олимпийская литература. 2005. - 822 с.
3. Полишкис М.С. Выжгин В.А. Футбол: учебник для институтов физкультуры. - М., Фарлонг. 2009. - 250 с.
4. Саенко И.В. Программирование тренировочных нагрузок на этапах макроцикла подготовки футболистов высокой квалификации. дис.... канд. пед. наук. - М., 2002. - 121 с.

4. Саенко И.В. Программирование тренировочных нагрузок на этапах макроцикла подготовки футболистов высокой квалификации. дис.... канд. пед. наук. - М., 2002. - 121 с.

KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Ibragimov M.B., dotsent, p.f.f.d. (PhD)

Buxoro davlat universiteti

Soliyev A.I., magistrant

Аннотация: Ushbu maqolada yosh kurashchilarning tezkor-kuch sifatini oshirish samaradorligi tahlil etilgan hamda kerakli xulosalar keltirib o'tilgan.

Аннотация: В данной статье проанализирована эффективность повышения качества быстроты юных борцов и сделаны необходимые выводы.

Калит сўзлар: o'quv-mashg'ulot, tezkor-kuch, harakatli o'yinlar, yuklama.

Ключевые слова: тренировка, скорость-сила, подвижные игры, нагрузка.

Mamlakatimizning turli mintaqalarida xalqaro standartlarga mos ulkan sport majmualarining barpo etilishi o'zbek sportchilarining Jahon, Olimpia va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarni qo'lga kiritib kelayotganligi bir tomondan Davlart meyoriy hujjatlarini aks sadosi bo'lsa, ikkinchi tomondan yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari pag'onasiga ko'tarilganligidan dalolat beradi. Hozirgi kunda xalqimiz hayotida o'z aksini topib kelayotgan O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiya "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (1992,2000) Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qarori," Ta'lim to'g'risida"gi

Qonun "Kadrlar tayorlash milliy dasturi" sog'lom avlodning tarbiyalashga doir davlat dasturi kabi konseptual hujjatlar barkomol avlodni tarbiyalash garovidir. Shunday ekan Respublikada mustaqillikdan keyin ko'p o'zgarishlar bo'la boshladi. Shu jumladan sportda ham ayniqsa sport kurash turlarida sezilarli darajada yuksalishini ko'rishimiz mumkun. Shu qatori milliy kurashi ham ommaviy tarzda rivojlanib bormoqda.

O'zbekiston Respublikasi terma jamoalari a'zolari bo'lgan sportchilarni hamda zaxira tayyorlashda zamonaviy tayyorgarlik tizimini optimallashtirish va inovatsion jarayonlarni rivojlantirish strategiyasi hozirgi paytda eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Sport maktabi, qo'shimcha ta'lim muassasi bo'laturib, so'g'lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy sohada o'z o'rnini topish, jismoniy, intellektual va ma'naviy qobiliyatlarini rivojlantirish sportda yuqori natijalarga erishishga yordam berish vazifasini bajaradi. Yosh kurashchilarning mashg'ulotlarda kombinatsion usullar va maxsus harakatli o'yinlar bilan tezkor-kuch sifatini rivojlantirish. Yosh kurashchilarni trenirofka va musoboqa faoliyati jaroyonida tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda maxsus harakatli o'yinlardan foydalanish afzalligini o'rganish hamda shu asosda tayyorgarlik jarayoni uchun tavsiyalar ishlab chiqish zarur.

Ish jaroyonida quyidagi vazifalar hal qilindi:

-o'quv adabiyotlar va davriy nashriyotda chop etilgan tadqiqot natijalarini umumlashtirish va tahlil qilish.

-pedagogik kuzatish

-pedagogik tajriba o'tkazish

-anketa so'rovi o'tkazish

-olingan natijalarni matematik-statistika usullaridan foydalanib tahlil qilish.

Yuqorida ko'rsatilgan usulklar asosida 15-16 yoshli kurashchilarni o'rtasida ta'ribe va

-anketa so'rovi o'tkazish

-olingan natijalarni matematik-statistika usullaridan foydalanib tahlil qilish. Yuqorida ko'rsatilgan uslublar asosida 15-16 yoshli kurashchilar o'rtasida tajriba va azorat tuzuldi va tadqiqot olib borildi. Tadqiqot davomida mashg'ulotning tayorgarlik asosiy qismida quyidagi mashqlardan foydalanildi, va nazorat testlar o'tkazildi.

Tadqiqot boshida tezkor-kuch sifatlarini aniqlaydigan quyidagi testlar o'tkazildi.

1. 30 metr masofaga yugurish vaqti (soni)
2. 4x10 metr masofaga yugurish vaqti (soni)
3. To'sinda (imkoni boricha) tortilishlar soni (marta)
4. 20 sekund davomida qo'lga tiralgan holga gavnani ko'tarib tushurish (marta).
5. O'z vazniga teng sherikni 60 sekund davomida "qo'l va yelkadan ushlab-alkalardan oshirib tashlash" usulini bajarish (soni);
6. O'z vazniga teng sherikni 60 sekund davomida "qo'l va beldan ushlab-beldan shirib tashlash" usulini bajarish (soni);
7. O'z vazniga teng sherikni 60 sekund davomida "qo'l va yoqadan ushlab-alkadan oshirib tashlash" usulini bajarish (soni);

Nazorat testlarining o'rtacha o'zgarishi nazorat guruhida +3,02%, tadqiqot uruhida +7,33ni ko'rsatdi. Bundan ko'rinib turibdiki, biz qo'llagan uslublar yosh

urashchilarni tezkor-kuch sifatini amalga oshirishdagi chidamliligini rivojlantirishda axshi samara berdi [2].

Kurash sohasidagi yosh malakali sportchilar zahiralarni tayorlashda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish ustivor masalalarga kiritib, ushbu jarayonni maxsus arakatli o'yinlar orqali tashkil etish yuqori samaradorlikka olib keladi. Yosh urashchilarning trenirofka jarayonini boshqarish muammosini hal etilishini sportchining holati to'g'risida ma'lumot qay darajada obektivligiga bog'liqligini aniqlash muammasi ancha muhim [3]. Tezkorlikni tarbiyalashning har bir tashkil etuvchi urashchining sport va musoboqa faoliyatida o'zining alohida ro'lini o'ynaydi. Shu bilan birga tezlikni namoyon bo'lishning hamma shakillari bir-biri bilan bog'liq hamda tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'naltirilgan mashqlarni va ishlarni bajarilishini talab qiladi. Yosh kurashchilarni tayorgarlik jaroyonida harakatni bajarish tezligini tarbiyalashga katta etibor berish kerak, chunki bolalik va o'smirlik yoshlarida ayni shu juda ham muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun yosh organizmda keng imkoniyatlar mavjud.

Shuning uchun tezkor-kuchni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta muskul kuchini talab qiladigan harakatlar chastatasini maksimal oshirishga intilish kerak [1].

Shu bilan tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhida o'tkazilgan mazkur testlarning natijalari ammasi bo'yicha natijalar nazorat guruhi natijalaridan keskin farq qiladi va 3 marta 10 martagacha ortganini aniqladik.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Tastanov N.A. – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T., 2018 yil.
2. F.A.Kerimov – "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Darslik. T., 2018 yil.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. 1991.



<i>Abduraximov D.D., Otaqulov B.Sh., Sharipova Sh.R.</i>	FUTBOLCHILARNING YUQORI DARAJADAGI TAYYORGARLIGINING PEDAGOGIK TAXLILI	54
<i>Абдурахманова Э.Х.</i>	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ, КАК ФАКТОР РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	58
<i>Aminova A.</i>	OLIMPIYA SPORTIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK	62
<i>Dadaxodayeva M.F., Abdullayeva F.Sh.</i>	BOLALARNI MAKTABGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH METODLARI	66
<i>Gimazutdinov R.G., Jumayev A.U.</i>	BOLALARNI FUTBOL O'YINIGA QIZIQTIRISHDA OTA-ONANING VA MURABBIYNING O'RNI	69
<i>Eshmanova U.A.</i>	BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA SOG'LOMLASHTIRISH TEKNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH	75
<i>Ибрагимов М.Б., Ахмадов Х.Ш.</i>	ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЙИЛИК ЦИКЛДА ТАЙЁРГАРЛИГИДА МАШГУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ	80
<i>Ibragimov M.B., Soliev A.I.</i>	KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATINI OSHIRISH SAMARADORLIGI	85
<i>Karimova N.X.</i>	TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI	87
<i>Qodirov U.I.</i>	YENGIL ATLETIKACHILARNI MASHG'ULOTLAR REJASINI AMALGA OSHIRISH YO'LLAR	90
<i>Maqsutova K.Sh.</i>	SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH	96
<i>Muxamedjanov U.F.</i>	PARALIMPIYA SPORT TURLARIDA SPORT TAYYORGARLIGI	99
<i>Нармуродов А.Н., Ибрагимов Б.Б.</i>	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СИСТЕМЫ ПОНЯТИЙ В ОЛИМПЕЙСКОЙ ПРОБЛЕМАТИКЕ	102
<i>Nurmetova I.U.</i>	GENESIS OF JUDO IN THE CONTEXT OF ETHICAL TRADITIONS	108
<i>Paraxatova F.G.</i>	SPORT MUSOBAQALARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	113
<i>Ravshanov J.O.</i>	JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA FUTBOL O'TKAZISH	115
<i>Raximov A.A.</i>	MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVLARI MUAMMOSINING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA YORITILISHI	116
<i>Senikbayeva U.J.</i>	JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA AXLOQIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI	120
<i>Тўраев С.А.</i>	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ	123