O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

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

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

обслуживания. Более 69% респондентов высоко оценили работу администраторов клуба (оценка 5 из 5), а почти 79% клиентов выразили абсолютную удовлетворённость работой тренеров. Это подчёркивает не только высокий уровень сервиса, но и подтверждает эффективность профессионального подхода персонала к каждому клиенту. Негативные оценки встречаются крайне редко, что дополнительно укрепляет доверие к выбранным клубам. По популярности среди представленных залов лидирует Deluxe-fit – 58,6% всех респондентов отдали предпочтение именно ему. Такой выбор объясняется как качеством услуг, так и важной культурной особенностью: наличие отдельных залов для мужчин и женщин, что особенно актуально для женщин, соблюдающих традиционные религиозные нормы.Не менее важным аспектом является внедрение цифровых технологий. Сбор данных с помощью онлайн-опроса, размещение анкет на сайтах клубов, использование Google-форм – всё это свидетельствует о растущей роли цифровых решений в фитнес-индустрии.

Такие инструменты позволяют эффективно взаимодействовать с аудиторией, получать обратную связь, формировать лояльность и повышать качество обслуживания. Исходя из этого, подтверждается гипотеза исследования: грамотное внедрение и управление цифровыми технологиями способствует не только росту операционной эффективности, но и улучшению клиентского опыта, а также укреплению конкурентных позиций фитнес-центров на рынке. Фитнес-индустрия в Чирчике развивается динамично, охватывая важные социальные, культурные и технологические аспекты.

Клубы, предлагающие комфортные условия, индивидуальный подход, качественный сервис и современные инструменты взаимодействия, демонстрируют устойчивый интерес со стороны клиентов. Для дальнейшего роста необходимо: продолжать внедрение цифровых платформ и CRM-систем, разрабатывать программы лояльности и акционные предложения, обучать персонал и повышать стандарты обслуживания, регулярно проводить анализ клиентских предпочтений и конкурентной среды. Такой подход обеспечит устойчивое развитие фитнес-клубов и позволит им эффективно адаптироваться к меняющимся условиям современного рынка.

Литература:

1. Исследование что происходит на рынке Узбекистана https://www.spot.uz/ru/2024/05/09/fitness-research/.
2. О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта https://lex.uz/docs/5077669?ONDATE=28.12.2024%2000.
3. Маркетинг -менеджмент – Филип Котлер ,экспресс курс 2-е издание. 2006 год ,466 стр.
4. Особенности фитнес менеджмента в спортивно – оздоровительных клубах, Смертина А.А., 2022 год , 52 стр.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б
Х.Х. ҚУРБОНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАР ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИДА СПОРТ ФОРМАСИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ ВА ЎСИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной статье подробно освещены сведения, полученные по совершенствованию спортивной формы с использованием тренировочной программы и определению показателей формирования и роста спортивной формы в годовой подготовке бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: *Тренировка, соревновательный период, функциональная подготовка, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, спортивная форма, средство, метод.*

Annotation

Ушбу мақолада ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичларини аниқлаш ва машғулот дастурини қўллаш ёрдамида спорт формасини такомиллаштириш буйича олинган маълумотлар батафсил ёритиб берилган.

Калит сўзлар*: машғулотлар, мусобақа даври, функционал тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, спорт формаси, восита, усул.*

In this article, the information obtained on improving sports form using the training program and determining the indicators of formation and growth of sports form in the annual training of middle-distance runners.

Key words*: training, competition period, functional training, physical training, technical-tactical training, sports uniform, tool, method.*

Тадқиқот ишининг долзарблиги. Спортчи спорт формасига кириб олингандан кейин, уни бутун масъулиятли мусобақалар давомида сақлаб туриш ва спорт ютуқларига эришишга айлантириш вазифаси пайдо бўлади. Спорт формаси - бу фақат ҳолатгина эмас, балки жараён ҳамдир спортда ютуқларга эришишга тайёр эканликни кўрсатувчи барча фазилат, малака, маҳоратларни узлуксиз такомиллаштириб борувчи жараён ҳамдир [5, 7].

Спорт формасига тасир этувчи омилларни ўрга-

ниш ва таҳлил қилиш, мусобақа циклларида спортчилар томонидан эришилган тайёргарлик даражасини максимал даражада кўрсатиб бера олиш ва спорт формасини барқарор ушлаб туришлари учун кенг имкониятлар яратиб берилишига хизмат қилади. Тадқиқот иши мавзусига доир илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш жараёнида аниқландики, спорт формаси бўйича маълумотлар умумий тарзда берилган лекин, спорт формасига тасир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш афзалликларига алохида тўхталиб ўтилмаган [2, 6].

Юқори даражали машқланган ҳолатда (спорт формасида) спортчи ўз фаолиятида жисмоний, техник ва тактик натижаларнинг маълумотларини сифатлифоқ кўрсата олади [1, 3, 4].

Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотлари жараёнида спорт формасига тасир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш натижасида, улар таркибини тизимли равишда шакллантириш ва салбий тасир этадиган томонларини бартараф этишнинг самарали йўлларини ишлаб чиқиш ҳамда машғулотларда қўллаш, кечиктириб бўлмас долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичларини аниқлаш ва машғулот дастурини қўллаш ёрдамида спорт формасини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

– ўрта масофага югурувчилар спорт формасига таъсир этувчи омиллар бўйича илмий-услубий адабиётларни ўрганиш асосида таҳлил этиш ва умумлаштириш;

– ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасини такомиллаштириш дастурини ишлаб чиқиш ва педагогик тажрибада самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот усуллари. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, тадқиқотни ташкил қилиш, педагогик тажриба, математик-статистик усуллар ва олинган натижалар таҳлили.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотларида спорт формасининг ташкил топиши ва мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омиллар кенг кўламли таркибий тузилишга эга. Ушбу омилларни аниклаб олишда мураббий ҳамда соха мутахассислари шунингдек машғулот ва мусобақалар жараёнини кузатиш ва сухбатлар давомида йиғилган маълумотларни умумлаштириш лозим.

Спорт такомиллашуви босқичидаги ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотлари жараёнида спорт формасини босқичли такомиллаштириш бўйича олиб борилган тадқиқотлар жараёнида босқичли режалаштириш афзаллиги ҳамда натижаларнинг ўсиш динамикасини шаклланишини таҳлил этишда назорат прикеткалари (натижаларни чамаловчи назоратлар) янгича ёндашув асосида назорат қилиб борилди.

1-жадвал

Спорт такомиллашуви босқичидаги ўрта масофага югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик циклида микроцикллар тузилиши

Т/р	Мағулот даври	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба	Якшанба
1	Тортувчи микроцикл	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар 10-15 дақ.; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақ.; Зинага пастдан юқорига оёқларни бир текс елка кенглигида қилиб сакраб чиқиш 10 дақ.; Тикловчи югуриш 800 м.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақиқа. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар 10-15 дақ.; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақ.; Оғир атлетика машқлари штанга билан 4 хил машқ 4 сериядан, 16 кг. гантелни оёқ-сон мушаклари олдинга кўтарган ҳолда гантелни юқорига кўтариб тушуриш, оёқ ерга тегмаган ҳолда. Спорт ўйинлари 15 дақиқа. Сауна ўтказиш.	Спорт ўйинлари 60 дақиқа. 4х600 м. Қорин мушаклари учун 5 хил машқ 20 мартадан 4 серия. Тикловчи югуриш 800 м.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақиқа. Эгилувчанлик машқлари 10-15 дақиқа; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақиқа; Резинали балон арқон билан белга боғланган ҳолда оёқларни олдинга ва юқорига ҳаракатлантириб 60-70 % куч билан 100 м. 10 марта югуриш. 1000 м. 2 марта 70-80 % куч билан югуриш. Чигал ёзди машқлар 5-10 дақиқа.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс – 1 соат 60-70 % куч билан югуриш. 100 м. кийиксимон югуриш: Чигал ёзди (гимнастик машқлар) машқлари 10-15 дақиқа. Спорт ўйинлари 10-15 дақиқа.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақиқа. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар 10-15 дақиқа; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақиқа; 2000 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. 1500 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. 800 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. 600 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. Чигал ёзди машқлар 5-10 дақиқа.	Дам олиш

2	Ҳажмли микро-цикл	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс - 8 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа.	Эркин югуриш - 3 км. УРМ-20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари – 500 м. Тезликка югуриш -4х1500 м. 4 дақ дам олиш. (175 зар/дақ.) /3 дақиқа дам олиш.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс-10-12 км. (150-160 зар/дақ.). Тикловчи ва ривожлан-тирувчи машқлар - куч, қорин ва бел мушаклари учун машқлар.	Кросс - 5-7 км. (150 зар/дақ.). Тезлик. -5х100 м. Махсус машқлар - сакраш (1 км). Оёқ мушақлари учун машқлари - 20 дақиқа.	Секин югуриш 3 км. УРМ - 10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари - 0,5 км. Югуриш.- 6х1000 м. (175 зар/дақ.) 4 дақиқа дам олиш. Тикловчи югуриш 800 м.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс.- 8-10 км. (140 зар/дақ.). УРМ - 10 дақ. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 30 дақиқа.	Дам олиш
3	Ривожлан-тирувчи микро-цикл	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс-10-12 км. (150-160 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа.	Секин югуриш. -3 км. УРМ-15 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -5х80 м. Тезликка югуриш.-5х100 м. 8х200/100-150 м. УРМ -20 дақиқа.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Фартлек-12-14 км. Енгил югуриш 3-4 км. (140-150 зар/дақ.) УРМ -20 дақиқа.	Секин югуриш -6-8 км. УРМ-20 дақиқа. Ўйин - 45 дақиқа. Оёқ мушақларини мустаҳкамлаш. учун махсус эгилувчанлик машқлари - 20 дақиқа.	Секин югуриш 3 км. УРМ - 20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари 6х80 м. Тез-ликка югуриш - 5х100 м. Тикловчи ва ривожлан-тирувчи машқлар -20 дақиқа.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс.-10-12 км (140-150 зар/дақ). УРМ - 10 дақ. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -30 дақиқа.	Дам олиш
4	Қишки мусо-бақа олди ми-кроцикл	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс -8-10 км. (160 зар/дақ.). Тикловчи машқлар - 20 дақиқа. Тезлик. - 10х100 м.	Эрталабки югуриш- 3 км. УРМ -10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари. 6х80 м. Тезликка югуриш - 5х100 м; 5- 6х1000 м (170-180 зар/дақ.).	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс. -10-12 км. (150-160 зар/дақ). Тезлик-10х100 м. Тикловчи машқлар -20 дақиқа.	Кросс. -8 км. УРМ - 20 дақиқа. Оёқ мушаклари учун махсус эги-лувчанлик машқлари - 20 дақиқа.	Секин югуриш 3 км. УРМ-10 дақиқа. Махсус машқлар -6х100 м. Тезликка югуриш - 6х70 м. Югуриш-8х400 м. 4 дақиқа дам олиш.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс. -5-10 км. (140 зар/дақ). УРМ - 20 дақиқа.	Дам олиш
5	Қишки мусо-бақа	Секин югуриш 3 км. УРМ - 20 дақиқа. 8х60 м. югуриш. - 10х200 м. (180 зар/дақ.). Сакраш 3-5-қадам.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс - 10 км (140-150 зар/дақ.). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -20 дақиқа.	Секин югуриш 3 км. УРМ-10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -8х60 м. Югуриш. - 3х300 м. 4 дақ дам олиш.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Кросс. -10 км. (140 зар/дақ.). УРМ-10 дақиқа. Тикловчи машқлар -20 дақиқа.	Секин югуриш 3 км. УРМ- 15 дақиқа. Махсус югуриш машқлари. - 6х80 м. Рит-мик югуриш - 400+300+1200 м. (мусобақа тезлигида).	Мусобақалар ёки назорат – тест топшириш.	Мусо-бақалар

Ўрта масофага югурувчи тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларининг спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларида босқичли шаклланиш динамикасини назорат қилишда 16 та назорат прикеткалари (натижаларни чамаловчи назоратлар) ўтказилиб, 800 м. масофага югурувчилар 600 m.ga ҳамда 1500 м. масофага югурувчилар 1000 м. масофага югуриш меъёрини топширишда қайд этган натижаларини таҳлил этилиб борилди. Шунингдек тажриба ва назорат гуруҳи ўрта масофага югурувчилари спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларида босқичли шаклланиши эришилган натижаларида ифодаланди (1, 2 - жадвалларга қаранг).

Тажриба гуруҳи ўрта масофага югурувчиларининг йиллик назорат прикеткалари йиллик машғулотларнинг турли вақтларида, асосан мусобақа бўлиб ўтишидан 1 ҳафта олдин ўтказилиб, ҳар бир спортчининг қайд этган натижалари таҳлил этилиб борилган, уларнинг жисмоний, техник - тактик

ва психалогик тайёргарлигида юзага келган камчиликлар бартараф этилишига алоҳида эътибор қаратилди. Асосий мусобақаларда эса 800 м. ва 1500 масофаларга югуриш натижалари назорат прикеткаларидаги қайд этган натижаларига кўра башорат қилинган ҳолда кутилган натижаларга эришишга хизмат қилди.

Тажриба ва назорат гуруҳи ўрта масофага югурувчиларининг йиллик тайёргарлик машғулотлар даврида спорт формасининг шаклланиши кўрсаткичлари таҳлилида 800 м. ва 1500 м. масофаларга югурувчилар назорат прикеткаларида 600 м. ва 1000 м. масофаларга югуриш меъёрини топширишда қайд этган натижаларини таҳлил этиш орқали назорат қилиб борилган.

Тажриба гуруҳи ўрта масофага югурувчи спортчиларининг натижалари йиллик прикеткаларда 800 м. ва 1500 м. масофага югуришда ҳам умумий “0.6 сония” ўсиш кузатилди ҳамда қуйида спортчилар томонидан индивидуал ўсиш қайд этилди. Тажриба гуруҳида йиллик прикеткаларда натижалар доимий ўсиб бориш тенденсияси асосида шаклланиб борганлиги, ўтказилган прикеткалардаги натижалар орқали асосланди.

А-в А. 600 м. масофага югуриш орқали тайёргарлиги назорат қилиб борилди унга кўра: йиллик прикеткаларда умумий 0.6 сония ўсиш кузатилди. А-в Н. 600 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.6 сония ўсиш кузатилди. И-в В. 600 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.5 сония ўсиш кузатилди. И-в Р. 600 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.7 сония ўсиш кузатилди. Ми-в А. 600 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.4 сония ўсиш кузатилди. Му-в А. 600 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.6 сония ўсиш кузатилди. С-в Б. 600 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.7 сония ўсиш кузатилди.

И-в Ш. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.6 сония ўсиш кузатилди. М-в М. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.7 сония ўсиш кузатилди. Са-в А. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.7 сония ўсиш кузатилди. Со-в А. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.6 сония ўсиш кузатилди. Т-в Ж. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.5 сония ўсиш кузатилди (1-жадвалга қаранг).

Ўрта масофага югурувчиларининг назорат гуруҳида йиллик прикеткаларда натижалар беқарор ўсиш кўрсаткичлари асосида шаклланиб борганлиги, ўтказилган прикеткалардаги натижалар орқали асосланди (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Тажриба гуруҳи ўрта масофага югурувчиларининг йиллик назорат прикеткаларидаги қайд этган натижалар таҳлили

T/r	Ф.И.О.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Ўртача ўсиш
1	A-v A.	1:32,7	1:31,8	1:31,4	1:30,6	1:30,3	1:29,7	1:29,2	1:28,8	1:26,6	1:27,8	1:28,2	1:25,1	1:25,5	1:27,7	1:27,3	1:28,2	**0.6**
2	A-v N.	1:31,9	1:30,9	1:29,5	1:28,4	1:28,7	1:28,2	1:28,6	1:28,1	1:27,2	1:27,6	1:28,4	1:25,2	1:26,8	1:28,2	1:28,6	1:28,3	**0.6**
3	I-v V.	1:30,6	1:29,8	1:28,6	1:29,8	1:28,3	1:27,4	1:29,7	1:28,2	1:27,8	1:26,2	1:27,5	1:25,7	1:25,0	1:28,4	1:28,2	1:28,6	**0.5**
4	I-v R.	1:31,5	1:30,3	1:31,0	1:29,8	1:29,5	1:28,1	1:28,7	1:28,5	1:26,9	1:26,6	1:26,3	1:24,1	1:26,8	1:28,9	1:27,5	1:27,8	**0.7**
5	Mi-v A.	1:29,7	1:29,5	1:28,6	1:28,5	1:27,3	1:27,6	1:28,5	1:27,2	1:26,7	1:25,4	1:25,8	1:26,2	1:25,6	1:28,4	1:28,7	1:27,3	**0.4**
6	Mu-v A.	1:30,4	1:30,4	1:30,2	1:30,1	1:30,5	1:29,4	1:30,6	1:29,2	1:27,4	1:28,1	1:27,6	1:24,6	1:25,4	1:26,2	1:26,9	1:25,8	**0.6**
7	S-v B.	1:32,3	1:31,8	1:30,3	1:30,1	1:29,2	1:28,3	1:28,6	1:29,3	1:27,9	1:26,5	1:26,7	1:25,3	1:26,7	1:29,2	1:28,5	1:28,7	**0.7**
8	I-v Sh.	2:56,5	2:55,3	2:54,7	2:54,2	2:54,0	2:53,5	2:53,8	2:53,0	2:52,8	2:52,5	2:52,3	2:50,4	2:51,5	2:52,0	2:50,6	2:50,3	**0.6**
9	Sa-v A.	2:58,3	2:57,6	2:57,1	2:56,8	2:58,0	2:57,3	2:56,4	2:55,3	2:53,8	2:52,1	2:52,3	2:51,0	2:50,7	2:51,8	2:51,4	2:51,2	**0.7**
10	So-v A.	2:57,8	2:57,1	2:57,3	2:56,8	2:55,4	2:55,2	2:55,7	2:54,6	2:52,9	2:51,5	2:52,8	2:50,7	2:51,0	2:51,6	2:52,7	2:51,5	**0.7**
11	M-v M.	2:55,7	2:55,3	2:55,7	2:55,4	2:54,8	2:54,7	2:55,0	2:53,7	2:53,2	2:52,8	2:51,3	2:49,7	2:50,6	2:51,7	2:52,9	2:50,8	**0.6**
12	T-v J.	2:56,9	2:56,6	2:56,4	2:56,2	2:56,0	2:56,2	2:55,9	2:55,4	2:53,8	2:52,3	2:52,9	2:51,6	2:52,7	2:52,6	2:52,7	2:51,6	**0.5**
$\overline{X}$ **800 м.**		**1:31,3**	**1:30,6**	**1:29,9**	**1:29,6**	**1:28,1**	**1:28,4**	**1:29,1**	**1:28,5**	**1:27,2**	**1:26,9**	**1:27,2**	**1:25,1**	**1:25,1**	**1:28,1**	**1:27,9**	**1:27,8**	**0.6**
$\overline{X}$ **1500 м.**		**2:57,4**	**2:56,4**	**2:56,2**	**2:56,9**	**2:55,7**	**2:55,6**	**2:55,4**	**2:54,4**	**2:53,3**	**2:52,3**	**2:52,2**	**2:50,7**	**2:51,3**	**2:51,9**	**2:52,0**	**2:51,1**	**0.6**

Изоҳ-1: *800 м. ва 1500 м. масофаларга югурувчилар назорат прикеткаларида 600 м. ва 1000 м. масофаларга югуриш меъёрини топширишда қайд этган натижаларини таҳлил этиш орқали назорат қилиб борилган. Асосий мусобақаларда эса 800 м. ва 1500 м. масофаларга югуриш натижалари шу асосга кўра башорат қилинган ҳамда кутилган натижаларга эришилганлигини мусобақаларда қайд этган натижалар орқали кўришимиз мумкин.*

3-жадвал

Тажриба гуруҳи ўрта масофага югурувчиларининг йиллик назорат прикеткаларидаги қайд этган натижалар таҳлили

№	Ф.И.О.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Ўртача ўсиш
1	A-v A.	1:30,4	1:30,6	1:29,4	1:30,8	1:30,1	1:27,5	1:28,7	1:25,2	1:25,9	1:28,8	1:29,7	1:26,6	1:27,4	1:26,0	1:28,5	1:25,3	**0.5**
2	E-v A.	1:29,8	1:28,6	1:30,4	1:29,7	1:29,5	1:29,1	1:29,3	1:29,1	1:29,4	1:29,2	1:29,6	1:27,8	1:30,3	1:31,3	1:30,5	1:28,7	**0.2**
3	O‘-v A.	1:32,3	1:32,8	1:29,3	1:31,1	1:32,4	1:30,4	1:30,6	1:29,4	1:28,6	1:28,4	1:28,5	1:28,2	1:29,6	1:29,5	1:31,7	1:30,0	**0.4**
4	K-v O.	1:31,9	1:30,9	1:29,6	1:29,3	1:28,7	1:26,2	1:28,7	1:26,6	1:25,8	1:26,5	1:27,6	1:28,7	1:29,1	1:28,7	1:28,1	1:25,2	**0.6**
5	R-v B.	2:56,9	2:56,6	2:54,7	2:55,4	2:56,2	2:53,8	2:56,9	2:54,7	2:54,7	2:54,6	2:55,2	2:55,9	2:55,8	2:55,6	2:54,2	2:53,8	**0.3**
6	S-v X.	2:56,4	2:56,2	2:56,3	2:56,3	2:55,4	2:53,5	2:54,9	2:52,3	2:52,1	2:55,6	2:56,8	2:53,7	2:56,1	2:53,9	2:52,8	2:51,6	**0.5**
7	U-v M.	2:56,5	2:55,3	2:54,0	2:54,7	2:55,2	2:52,3	2:53,5	2:52,9	2:51,4	2:52,6	2:53,8	2:54,1	2:53,0	2:53,0	2:52,6	2:52,0	**0.5**

8	Sh-v X.	2:56,9	2:56,8	2:55,0	2:56,0	2:55,9	2:55,6	2:54,6	2:53,6	2:53,7	2:54,8	2:54,9	2:54,3	2:55,1	2:55,6	2:53,9	2:54,5	**0.3**
9	Sh-v Dr.	2:55,8	2:55,4	2:55,8	2:55,9	2:54,6	2:51,4	2:54,7	2:55,7	2:54,6	2:53,9	2:56,0	2:53,8	2:54,8	2:52,7	2:51,6	2:56,9	**0.4**
10	Sh-v Dd.	2:58,1	2:57,3	2:58,1	2:57,4	2:55,8	2:54,9	2:56,2	2:54,2	2:55,7	2:54,7	2:56,4	2:53,6	2:55,3	2:56,8	2:54,5	2:55,0	**0.4**
11	Sh-v Dk.	2:56,5	2:56,1	2:55,4	2:57,3	2:56,8	2:53,5	2:55,2	2:52,8	2:52,3	2:56,9	2:56,7	2:53,5	2:54,6	2:53,6	2:54,7	2:51,6	**0.5**
12	T-v Sh.	2:55,4	2:56,8	2:55,2	2:54,2	2:56,6	2:52,7	2:57,4	2:55,3	2:53,6	2:55,3	2:55,8	2:54,5	2:57,0	2:54,4	2:52,8	2:54,8	**0.4**
$\overline{X}$	800 м.	1:31,1	1:30,7	1:29,6	1:30,2	1:30,1	1:28,3	1:29,3	1:27,5	1:27,0	1:28,2	1:28,8	1:27,8	1:29,1	1:28,9	1:29,7	1:27,3	0.4
$\overline{X}$	1500 м.	2:56,7	2:56,3	2:55,6	2:55,9	2:55,8	2:53,5	2:55,4	2:54,0	2:53,5	2:54,8	2:55,7	2:54,2	2:55,2	2:54,4	2:54,4	2:53,8	0.4

Изоҳ-1: *800 м. ва 1500 м. масофаларга югурувчилар назорат прикеткаларида 600 м. ва 1000 м. масофаларга югуриш меъёрини топширишда қайд этган натижаларини таҳлил этиш орқали назорат қилиб борилган. Асосий мусобақаларда эса 800 м. ва 1500 м. масофаларга югуриш натижалари шу асосга кўра башорат қилинган ҳамда кутилган натижаларга эришилганлигини мусобақаларда қайд этган натижалар орқали кўришимиз мумкин.*

Назорат гуруҳи ўрта масофага югурувчиларининг йиллик назорат прикеткалари йиллик машғулотларнинг турли вақтларида, асосан мусобақа бўлиб ўтишидан 1 ҳафта олдин ўтказилиб, ҳар бир спортчининг қайд этган натижалари таҳлил этилиб борилмаганлиги сабабли, асосий мусобақаларда кутилган натижаларга эриша олмаслик ҳамда барқарор спорт формаси шаклланмаганлигини кўришимиз мумкин. Назорат гуруҳи ўрта масофага югурувчи спортчиларининг натижалари йиллик прикеткаларда 800 м. ва 1500 м. масофага югуришда ҳам умумий 0.4 сония ўсиш кузатилди ҳамда қуйида спортчилар томонидан индивидуал ўсиш қайд этилди:

А-в А. 600 м. масофага югуришда йиллик прикеткаларда умумий 0.5 сония ўсиш кузатилди. Э-в А. 600 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.2 сония ўсиш кузатилди. Ў-в А. 600 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.4 сония ўсиш кузатилди. К-в О. 600 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.6 сония ўсиш кузатилди.

Р-в Б. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.3 сония ўсиш кузатилди. С-в Х. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.5 сония ўсиш кузатилди. У-в М. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.5 сония ўсиш кузатилди. Ш-в Х. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.3 сония ўсиш кузатилди. Ш-в Др. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.4 сония ўсиш кузатилди. Ш-в Дд. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.4 сония ўсиш кузатилди. Ш-в Дк. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.5 сония ўсиш кузатилди. Т-в Ш. 1000 м. масофага югуриш бўйича йиллик прикеткаларда умумий 0.4 сония ўсиш кузатилди.

Тажриба ва назорат гуруҳи ўрта масофага югурувчиларининг йиллик тайёргарлик машғулотлар даврида спорт формасининг шаклланиши кўрсаткичлари таҳлилида 800 м. ва 1500 м. масофаларга югурувчилар назорат прикеткаларида 600 м. ва 1000 м. масофаларга югуриш меъёрини топширишда қайд этган натижаларини таҳлил этиш орқали назорат қилиб борилган. Асосий мусобақаларда эса 800 м. ва 1500 масофаларга югуриш турларида тажриба гуруҳи натижалари ишончли тарзда барқарор ўсганлигини мусобақаларда қайд этган натижаларда кўришимиз мумкин.

Хулосалар. Махсус тайёргарлик дастурлари, йил бўйи давом этувчи мусобақаларга тайёргарлик жараёнини босқичли тартибда олиб бориш унда босқичлар орасида ўтиш-кириш микроцикларини оптимал қўллаш, назорат перикеткаларини тизимли олиб бориш асосида тайёргарлик турларида кузатилган камчиликлар устида алоҳида ишлашга қаратилган илмий тадқиқотлар етарлича олиб борилмаганлиги аниқланди.

Ўрта масофага югурувчилар спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларида босқичли такомиллаштириш орқали мусобақалар даврида барқарорлаштиришга йўналтирилган дастурнинг машғулотлар жараёнига татбиқ этилиши натижасида: 600 метр масофага югуриш тести бўйича натижалар 2.1 сония 2,3% га яхшиланган $P<0,001$ га тенг бўлди, 800 метр масофага югуришда ўсиш 3.2. сония 2,7% га яхшиланган $P<0,001$, га тенг бўлди, 1000 метр масофага югуриш тестида ўсиш 4.2 сония 2,5% га ўсиб $P<0,001$ га тенг бўлди ҳамда 1500 метр масофага югуришда ўсиш 5.4 сония 2,2% га яхшиланиб $P<0,001$ га тенг бўлганлиги олинган натижалар орқали ўз исботини топди.

Ўрта масофага югурувчилар спорт формасини баҳолашда ихтисослик хусусиятларига асосланган ҳолда ишлаб чиқилган баҳолаш мезонларининг тажриба гуруҳи спортчилари йиллик тайёргарлигида қўлланилиши ҳисобига, спорт формасининг босқичли такомиллашиб бориши жараёни ишончли назорат қилиниб, йиллик назорат прикеткаларини топшириш жараёни тизимли олиб борилиши натижасида, 800 метр масофага югурувчилар 600 метрга ҳамда 1500 метр масофага югурувчилар 1000 метр масофага югуриш бўйича тестлар ўтказилиб, 600

метрга югуришда йиллик ўсиш 0.6 сонияга 2,5% га, 1000 метрга югуришда йиллик ўсиш 0.6 сонияга 2,4% га яхшиланишига эришилган.

Ўрта масофага югурувчилар мусобақа даврида спорт формасини барқарорлаштириш бўйича биз томонимиздан ишлаб чиқилган такомиллашган машғулот тузилмасини педагогик тажрибада қўллаш олинган натижалар ва мусобақалардаги барқарор кўрсаткичлар орқали самарадор ёндашув эканлиги ўз исботини топди.

Адабиётлар:

1. Бондарчук А.П. Управление тренровчним проссесом спорсменов високого класса. - М.: Олимпия пресс 2007 г. 148 с.

2. Сафарова Д.Д., Сейдалийева Л.Д., Султанова Ю.М., Нурбайев Б.Ш., Мусайева У.А., Серебрякова В.В., Сагатов Д.А. Спорт физиологияси. дарслик. Тошкент 2018 йил. 157 бет.

3. Olimov M.S. Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy pedagogik asoslari (yugurish turlari misolida). p.f.d. (DSc) dissetatsiyasi. O‘z Res. OAK. 13.00.04. Ch-2023. 208 b.

4. Xo‘jamkeldiyev G‘.S. O‘rta masofalarga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida tiklovchi vositalardan foydalanish samaradorligi. (PhD) dissetatsiyasi. O‘z Res. OAK. 13.00.04. Chirchiq-2022. 78 b.

5. Khurshid Kurbonov. The analysis of sustaining the sport form of middledistance runners during competitions. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal Volume 2022/ Issue 5. ISSN 2181-6131. P. 173-186.

6. Qurbonov X.X. O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillarni aniqlash va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi. Fan sportga. ilmiy-nazariy jurnal. 2022/8. ISSN 2181-7804. -B. 28.

7. Qurbonov X.X. O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi. O‘z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2024. –B. 90-93.



Магистрант
Ж.Р. МУРАТОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

Магистрант
Э.С. ГАИПОВ[2]
[2]Научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

АНАЛИЗ ПРИЁМОВ В ПАРТЕРЕ И СТОЙКЕ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ

Аннотация

В данной статье анализируется значимость технических действий, выполняемых борцами вольного стиля в положении партера, и их влияние на результаты соревнований. Исследование проводилось на основе выступлений спортсменов, участвовавших в чемпионатах мира и Узбекистана, где были определены наиболее эффективные технико-тактические приемы в партере. Данные были собраны посредством анализа видеозаписей соревнований, экспертных оценок специалистов и опроса спортсменов. В процессе анализа оценивалась наиболее результативная техника в партере и уровень ее эффективности, а также изучались взаимосвязи с уровнем подготовленности спортсменов. На основе полученных результатов разработаны методические рекомендации по совершенствованию защитных и атакующих действий в партере. Также даны рекомендации по тактическому взаимодействию в партере, реагированию на действия соперника и максимальному развитию сильных сторон.

***Ключевые слова**: вольная борьба, партер, техника, тактика, соревнования, тренировка, эффективность, анализ схваток.*

Annotation

Ушбу мақолада эркин курашчилар томонидан партер ҳолатида бажариладиган техник ҳаракатларнинг аҳамияти ва уларнинг мусобақа натижаларига таъсири таҳлил қилинган. Тадқиқот Жаҳон ва Ўзбекистон чемпионатларида қатнашган спортчиларнинг чиқишлари асосида олиб борилган бўлиб, партерда энг самарали техник ва тактик усуллар аниқланган. Маълумотлар мусобақа видео тасвирлари, мутахассисларнинг эксперт баҳолари ва спортчилар ўртасида ўтказилган сўровнома орқали йиғилган. Таҳлил жараёнида партердаги энг натижали техника ва унинг самарадорлик даражаси баҳоланган, шунингдек, спортчиларнинг тайёргарлик даражаси билан боғлиқ муносабатлар ўрганилган. Олинган натижалар асосида партерда ҳимоя ва ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича методик тавсиялар ишлаб чиқилган. Шунингдек, партерда тактик муомала қилиш, рақиб ҳаракатларига жавоб бериш ва кучли жиҳатларни максимал даражада ривожлантириш борасида тавсиялар берилган.

***Калит сўзлар**: эркин кураш, партер, техника, тактика, мусобақа, машғулот, самарадорлик, схваталар таҳлили.*

This article examines the importance of technical actions performed by freestyle wrestlers in the parterre position during competitions and their impact on the final match outcome. The study is based on a detailed analysis of athletes' performances at the World and Uzbekistan Championships, where the most effective technical and tactical maneuvers executed in the parterre were identified. Data was collected through video recordings of competitions, expert assessments by coaches, and athlete questionnaires. The analysis evaluated the most successful techniques in the parterre, their frequency of use, and the correlation between performance effectiveness and the level of athlete preparation. The results obtained made it possible to develop practical recommendations for improving freestyle wrestlers' training with a focus on parterre wrestling. Special attention is given to training methodologies for both offensive and defensive actions in the parterre, as well as strategic interactions with opponents.

***Key words**: freestyle wrestling, parterre, technique, tactics, competition, training, effectiveness, match analysis.*

Актуальность. В Узбекистане ведётся значительная работа по развитию физической культуры и спорта, привлечению всех слоёв населения, особенно молодёжи, к регулярным занятиям физической культурой и массовым спортом, а также по пропаганде здорового образа жизни в обществе. В частности, Указ Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года №ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и Указ от 5 ноября 2021 года №ПП-5281 «О комплексной подготовке спортсменов Республики Узбекистан к XXXIII летним Олимпийским играм и XVII Паралимпийским играм 2024 года в Париже (Франция)» уделяют особое внимание подготовке к Олимпийским и Паралимпийским играм. Указ Президента Республики Узбекистан от 29 июля 2022 года №ПФ-336 «О мерах по дальнейшему развитию олимпийской борьбы» создаёт правовую основу для вывода вольной борьбы на новый уровень в нашей стране [1]. Следует отметить, что в стране ведётся серьёзная работа по популяризации вольной борьбы, включённой в олимпийскую программу, среди