

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ

Илимий-методикалық журнал



№ 3/3 2025



ISSN 2181-7138

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2025

3/3-сан

*Ўзбекистан Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз хәм хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы гуўалық берилген.*

Нөкис

3/3-сан 2025

май - июнь

*Қарақалпақстан Республикасы мектепке шекемги хәм мектеп билимлендириуи
министрлиги, Қары Ниязий атындағы Тәрбия педагогикасы миллий институты*

Қарақалпақстан филиалы

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ	Аскарбай НИЯЗОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ	Сабит НУРЖАНОВ
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ	Захия НАРИМБЕТОВА
Сапардурды АБАЕВ	Хушбоқ НОРБҰТАЕВ
Адхамжон АБДУРАШИТОВ	Ойниса МУСУРМОНОВА
Хайрулла АЛЯМИНОВ	Уролбой МИРСАНОВ
Мавлюда АЧИЛОВА	Сафо МАТЧОН
Азизжан АБДАЗИМОВ	Шукурилло МАРДОНОВ
Шухрат АБДУЛЛАЕВ	Абдулхамид МИРЗАЕВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ	Шахло МИРЗАЕВА
Злийха ОРАЗЫМБЕТОВА	Дармонжон МАХМУДОВА
Мансурбек ОНГАРОВ	Абдимурат ЕСЕМУРАТОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ	Даулетназар СЕЙИТКАСЫМОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ	Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Тўлқин АЛЛАЁРОВ	Раъно ОРИПОВА
Марифжон АХМЕДОВ	Бахтиёр РАХИМОВ
Гулзабира БАБАШЕВА	Норим РАХМАНОВ
Умида БАҲАДИРОВА	Мукаддас РАХМАНОВА
Фархад БАБАШЕВ	Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия)
Гулзода БОЙМУРОДОВА	Тажибай САПАРБАЕВ
Гулбахар БЕКИМБЕТОВА	Мухаббат САЛАЕВА
Комил ГУЛЯМОВ	Гўзал СОДИҚОВА
Маманазар ДЖУМАЕВ	Улбосын СЕЙТЖАНОВА
Аскар ДЖУМАШЕВ	Амина ТЕМИРБЕКОВА
Дилдора ДАВРОНОВА	Нурзода ТОШЕВА
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Қуанишбек ТҮРЕКЕЕВ
Масуда ЗАЙНИТДИНОВА	Тажибай УТЕБАЕВ
Алишер ЖУМАНОВ	Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА	Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Айсулу ЖАНАБЕРГЕНОВА	Амангелди ҚАМАЛОВ
Холбой ИБРАГИМОВ	Тажикал ҚУДАЙБЕРГЕНОВА
Шохида ИСТАМОВА	Ойбахор ШАМИЕВА
ВОХИД КАРАЕВ	Ризамат ШОДИЕВ
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз, Қазақстан)	Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Сарсенбай КАЗАХБАЕВ	Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Мохира КУВВАТОВА	Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Комилжон КАРИМОВ	Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Джавдод ПЎЛАТОВ	Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
Меруерт ПАЗЫЛОВА	Гулрухсор ЭРГАШЕВА
Барлыкбай ПРЕНОВ	Гавхар ЭШЧАНОВА
Пердебай НАЖИМОВ	Қонысбай ЮСУПОВ
	Гулара ЮСУПОВА



Abulqosimova D.A., Jo'raxonov O. Samarqand davlat universitetida o'quv-tarbiyaviy ishlar	591
Жураев Ш. М. Структурно-организационная модель процесса развития рефлексивной позитивности у будущих учителей	596
Barnoyeva N.Y Authenticity in Language Learning: The Role of Corpus Linguistics and CLIL in TEFL	602
Buriyeva M. Sh. Code-Switching and Related Linguistic Phenomena: A Cross-Cultural Perspective	610

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Naubetullaev T.T. Jas voleybolshilarda jaris nátiyjeliligin támiyinlewde sananıń áhmiyeti	614
Mavlyanov B. S. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning madaniy axloqiy tarbiyalash muammosi	619
Jalolova Z.S. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida bolalarni sport turlariga saralab olish kompetentligini rivojlantirish texnologiyalari	623
Eryigitov D.X. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilari kasbiy tayyorgarligini axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida takomillashtirish (sirtqi ta'lim misolida)	626
Tunyan A. A. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning madaniy axloqiy tarbiyalash muammosi	629
Abduraximov S. D. Maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda amaliy mashqlarning samaradorligi	633
Juraboyev M. M. Gandbol sport turini tayyorlash tizimining asosiy qoidalarini shakllantirish	638
Xo'janiyozov B.I. Mashg'ulot jarayonida malakali kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini takomillashtirish	641
Boltayev Sh. E. Stol tennisi bo'yicha o'quv mashg'ulotlarida shikastlanishlarning oldini olish	649
Yusupbayeva A. S. Turli xil yoshdagi bolalarni sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar modulini o'rgatish metodikasi	654
Tursunaliyeva G.B. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining innovatsion faoliyatga tayyorlash	665
To'liqinova F. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun gimnastika va uni o'qitish metodikasi	670
Jumayev A.T. Yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish	675
Shukurllayev J. M. Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mexanizmining variativlik determinantlari	680
Tagayev R.M. Gimnastika mashqlari orqali maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asoslari	687
Nazarov A.I. Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarining rivojlanishi tarixi	692
Атаханов Х.К. Болалар спортида машғулотларга ўргатишнинг дастлабки босқич ва услублари	697
Shadiyev A.Y. Futbol sportini shakllanish bosqichlari hamda maqsad va vazifalari	701
Nigmanov M.M. Umumta'lim maktablarida voleybolchilarni tayyorlash jarayonining individual va pedagogik xususiyatlari	705
Umarov X. K. Kurash harakatlari texnika va taktikasi o'rgatish metodikasi	709
Kadirimbetov R.N. Qilichbozlik sporti: tarixiy ildizlardan zamonaviy o'zbekiston sport maydonigacha	714
Saporboyev M.Sh. Yosh sportchilarini dastlabki tayyorgarlik bosqichida jismoniy tayyorgarlik darajasini monitoring qilish	720
Saporboyev M.Sh. Voleybol sport mashg'ulotlarida yonlama harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini o'rganish natijalarining tahlili	728



MASHG'ULOT JARAYONIDA MALAKALI KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Xo'janiyozov B. I.
Chirchiq davlat pedagogika
universiteti o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: o'zini o'zi massaj qilish, tiklanish, ish qobiliyati, massaj, jismoniy yuklama, sportchilarni tayyorlash.

Ключевые слова: самомассаж, восстановление, работоспособность, массаж, физическая активность, подготовка спортсменов.

Key words: training athletes, recovery, performance, massage, self-massage, physical activity

РЕЗЮМЕ:

O'quv-mashg'ulotlar jarayonida malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish uchun belgilangan mashqlarni qo'llash metodikasi takomillashtirilgan.

РЕЗЮМЕ:

Усовершенствована методика применения специальных упражнений для оценки физической подготовленности и контроля общей и специальной подготовленности квалифицированных курашистов в учебно-тренировочном процессе.

SUMMARY:

The methodology for the use of a complex of general and special exercises for assessing the physical training of qualified wrestlers in the process of training is improved.

Dolzarbligi. Kurash milliy sport turida sport natijalarining o'sishi malakali kurashchilarni tayyorlashning samarali tizimini oqilona tuzishga bog'liq. Musobaqa va mashg'ulot vositalarining to'g'ri taqsimlanishi, rejalashtirilishi va musobaqa faoliyatida nazorat qilinishi malakali kurashchilarni tayyorlashni boshqarishning samaradorligi oshishiga qay darajada yordam berishini aniqlash hamda ilmiy asoslab berish muhim ahamiyatga ega.

Kurashchilarning mashg'ulot jarayonini pedagogik nazorat qilish vositalari va metodlarini nazariy asoslash zahirida yakkakurash turlarida sportchilar tayyorgarligini boshqarishning uch pog'onali funksional tizimi yotadi (unda uchta asosiy pog'ona ajratilgan bo'lib, u butun tayyorgarlik tizimini to'liq hajmda



tasavvur qilishga va tizimning boshqaruv va boshqariluvchi elementlari orasidagi optimal nisbatlarni aniqlashga imkon beradi) [A.A.Novikov].

A.A.Novikovning uch pog'onali tizimiga asoslanib, malakali kurashchilarning tayyorgarligini pedagogik kompleks nazorat qilish sxemasi ishlab chiqildi. Malakali kurashchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat asoslarini rivojlantirishda, birinchi navbatda, organizmning yosh bilan bog'liq rivojlanishi, shuningdek, funksional tizimlarning individual rivojlanishi, tabiiy o'sish jarayonida sifat va xususiyatlarning o'zgaruvchanligi va o'zgarmas darajasi, yo'naltirilgan mashg'ulotlar ta'sirida o'ziga xos ko'nikmalarni rivojlantirishda individual xususiyatlarni hisobga olish zarur.

Tadqiqotning maqsadi malakali kurashchilarning musobaqa va mashg'ulot jarayonini pedagogik nazorat qilishning nazariy-metodik asoslarini yanada takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari: Maqolada ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, so'rovnoma, pedagogik kuzatuv, pulsometriya, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika metodlaridan foydalanilgan

Tadqiqotni tashkillashtirish. Malakali kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini hisobga olish hamda tahlil qilish tizimi asoslanib, o'quv-mashg'ulot jarayonining samarali vositalari va metodlari aniqlangan. Malakali kurashchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot va musobaqa faoliyatining model tavsiflari ishlab chiqilib, unifikatsiyalashgan tizimning musobaqa va mashg'ulot faoliyati natijadorligini oshirishda samaradorligi aniqlab berilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Mazkur maqola jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi respublikamiz va xorijiy olimlarning fikr-mulohozalariga asoslanganligi, tajriba-sinov ishlarining representativligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil metodlari yordamida ishlab chiqilganligi bilan izohlanadi. Olingan ma'lumotlar va natijalar kompyuter texnikasi yordamida to'g'ri qayta ishlab chiqilgan. Mazkur ishda berilgan xulosalar va ilmiy tavsiyalarining ishonchliligi malakali kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish nazariyasi va metodikasining konseptual muammolarini hal etish zarurati bilan asoslanadi.

Milliy sport turi kurashda, agar amaliyotchi murabbiy kurashchining holati to'g'risida kerakli axborot minimumiga ega bo'lmasa, mashg'ulot jarayonini boshqarish to'g'risida gapirish mumkin emas. Shu sababli asosiy e'tiborni umumiy boshqaruv tizimidagi aynan shu bo'g'inga qaratish lozim. Bugungi kunda zamonaviy sport turlari bo'yicha uchta nazorat turi: bosqichli, joriy va tezkor nazorat va nazoratning uchta yo'nalishi mavjud: musobaqa faoliyatini nazorat qilish, tayyorgarlik tomonlari nazorati va organizm tizimini nazorat



qilish. Kurashchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat faqat barcha yo‘nalishlar va turlar rivojlanishi bilan mavjud bo‘lishi mumkin (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Kurashda pedagogik nazoratni tashkil etish xususiyatlari

Назорат йўналиши Назорат турлари	Мусобақа фао- лиятини назорат қилиш (МФН)	Таййоргарлик tomonlarini nazorat qilish (TTN)	Organizm tizimla- rini nazorat qilish (OTN)
Bosqichli nazorat (BN)	1	4	7
Joriy nazorat (JN)	2	5	8
Tezkor nazorat (TN)	3	6	9

Ushbu sxemali jadvaldan ko‘rinib turibdiki, pedagogik nazoratni tashkil qilishda nazorat turlari kombinatsiyalariga qarab test va nazorat mashqlarini tanlash kerak:

MFN– BN – JN – TN (1, 2, 3)

TTN – BN – JN – TN (4, 5, 6)

OTN – BN – JN – TN (7, 8, 9)

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazoratning barcha turlarini qo‘llash kurashchilar tayyorgarligini nazorat qilish samaradorligini oshiradi.

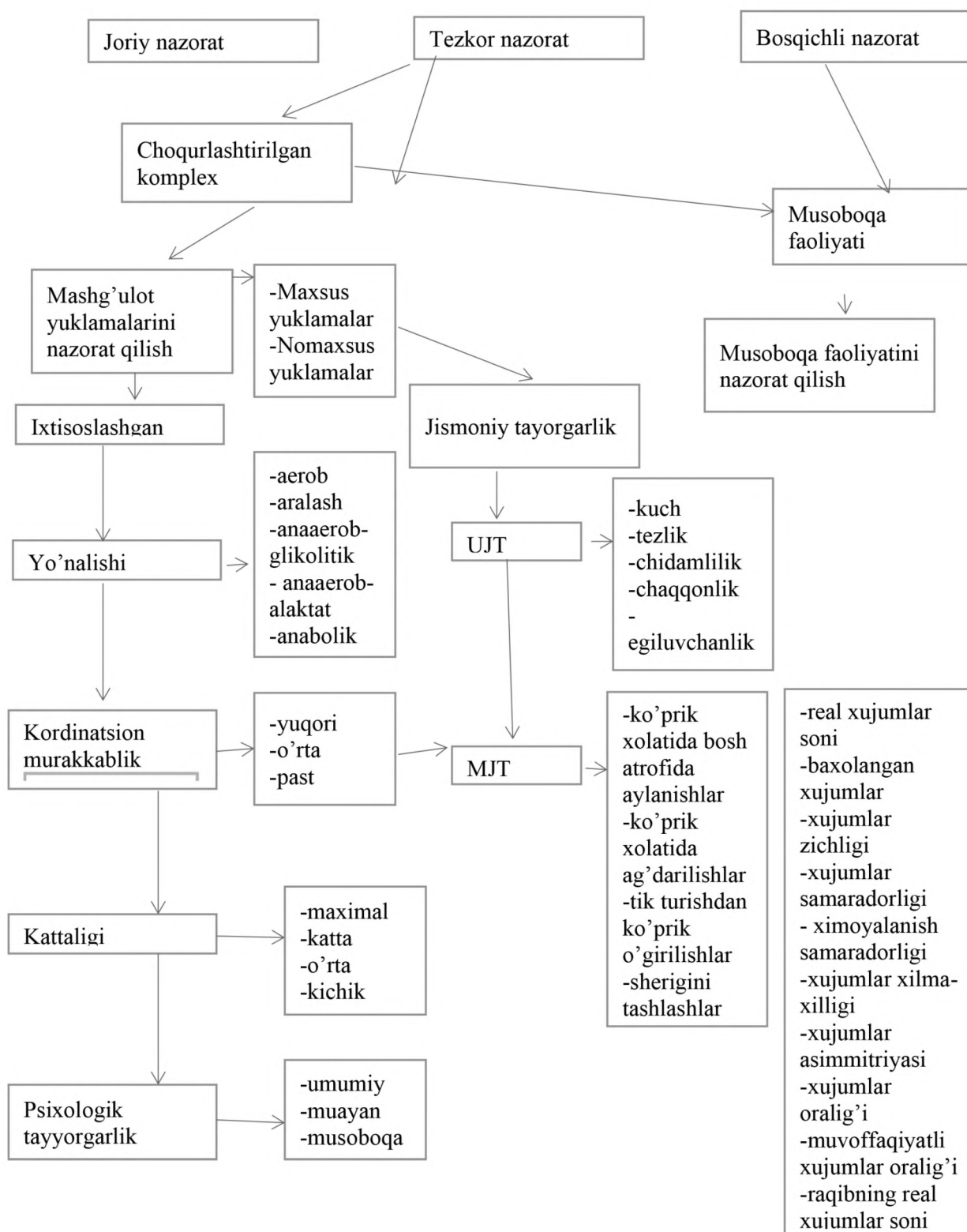
Ushbu sxema bo‘yicha kurashning barcha turlari va miqiyosini hisobga olgan holda kurashchilarni tayyorlashda kompleks pedagogik nazorat qilish dasturi ishlab chiqildi.

Hujum harakatlarining tahlili bellashuvni olib borish manzarasini hujumning asosiy lahzalarini aniq ajratib olgan holda aniqlashtirish imkonini beradi. Bu tahlil murabbiyga qiziq bo‘lishi mumkin, chunki u bundan bellashuvni olib borishning turli tuzilmalarini ishlab chiqish, shuningdek, kurashchi organizmining energiya ta‘minoti samaradorligini oshirish maqsadida funksional tayyorgarlik dasturini tuzish uchun foydalanishi mumkin.

Kurash milliy sport turida pedagogik nazoratni tashkil qilish va o‘tkazish uchun har bir sanab o‘tilgan nazorat turlari bo‘yicha ob‘ektiv mezonlarni aniqlab olish zarur. Biz kurashda kompleks pedagogik nazorat sxemasini ishlab chiqdik. Bu erda jismoniy yuklamalar, jismoniy tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini nazorat qilishni tashkil etish xususiyatlari yoritilgan (1-rasmga qarang).

Kurash milliy sport turida pedagogik kompleks nazorat sxemasi

Yuqorida tilga olingan kurashchilarni tayyorlash tizimida eng asosiylaridan biri nazorat qilish kichik tizimi bo‘lib, unga, texnik-taktik mahoratni tahlil qilish, musobaqa faoliyatini o‘rganish metodikalaridan tashqari, harakat qobiliyatining rivojlanishi va ularning maxsus faoliyatga o‘xshash sharoitlarda amalga oshirilishi



darajasini baholash testlari batareyasi kiritildi. Xususan, ushbu testlar batareyasi kurash sport turida qo'llash uchun mo'ljallangan

Tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, mashg'ulot va musobaqa faoliyatining tahlili asosida tanlangan testlar yanada axborotli va ishonchli bo'lib, bu o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishga yordam berdi (2-jadvalga qarang).



2-jadval

Malakali kurashchilarning harakat qobiliyatini baholovchi testlarning barqarorlik va axborotlilik omili

T/r	Ko'rsatkichlar	Barqarorligi	Axborotlilik omili
1	30 m ga yugurish (s)	0,912	0,598
2	Turnikda tortilish (marta)	0,927	0,731
3	Yotgan holatda qo'llarni bukib-ëzish (marta)	0,347	0,721
4	Brusda qo'llarni bukib-ëzish (marta)	0,616	0,524
5	Teng vaznli sherik bilan o'tirib-turish (marta)	0,754	0,498
6	Gimnastika devorida osilgan holda oëqlarni 900 gacha ko'tarish (marta)	0,907	0,651
7	Parallel o'rindiqa tik turib, teng vazndagi sherikni ko'tarib tushirish (marta)	0,376	0,408
8	Oëqlar ërdamisiz arqonga ko'tarilish, 4 m.(s)	0,734	0,508
9	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	0,691	0,597
10	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	0,554	0,347
11	To'ldirma to'pni bosh ustidan oldinga otish (3 kg) (m)	0,437	0,517
12	To'ldirma to'pni orqaga otish (3 kg) (m)	0,911	0,727
13	Kurakda ëtgan holda tanani egish,20 s (marta)	0,718	0,521
14	3000 m. masofaga yugurish (m, s)	0,511	0,608
15	Mokisimon yugurish, 3x10 m(s)	0,918	0,641
16	Beldan oshirib tashlashlar, 10 marta (s)	0,695	0,545
17	Ko'prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 5 - chapga, 5 - o'ngga (s),	0,601	0,607
18	Ko'prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 10 marta (s)	0,607	0,718
19	Elkadan oshirib tashlashlar,10 marta (s)	0,719	0,711
20	Bordor usulida manekenni 10 marta tashlash (s)	0,476	0,702

2- jadvaldan ko'rinib turibdiki, testlar ishonchliligi 20 tadan 9 tada-yuqori korrelyatsiya ko'effitsientlari (0,7-0,9) va 7 tada - korrelyatsiya ko'effitsientining o'rtacha qiymati (0,5-0,7). Bu shundan dalolatki, asosiy testlar bajarilish holati bo'yicha ishonarli va baholash tizimini ishlab chiqishda foydalanish mumkin. 2-jadvaldagi natijalarni tahlil qilish uchun quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi: 6 ta yuqori korrelyatsiya ko'effitsienti (0,7-0,9) va 10 ta chegara (0,5-0,7) ichida bo'ldi, bu o'rtacha korrelyatsiya ko'effitsientidan guvohlik beradi. Axborot testlari,



shuningdek, sinash testlari kabi, kurashchilarning jismoniy sog‘lig‘ini aniqlash uchun ham ishlatilishi mumkinligini ko‘rsatdi.

Ishonchli va axborot berish uchun sinovdan o‘tgan testlar natijalarini baholash uchun yangi tizim ishlab chiqildi (3-jadvalga qarang). Jadvalda kurashda baholash tizimini joriy qilishda yangi vazn toifalari va besh ballik tizim qo‘llanildi. Barcha ko‘rsatkichlar kurashchilarning uchta vazn toifasiga bo‘lingan (60-66 kg) , (73-81kg) va (90-100 va +100 kg).

3- jadval

Malakali kurashchilarning UJT va MJT ko‘rsatkichlari

T/r	Nazorat mashqlari va o‘lchov birliklari	Vazn toifalari va ballar														
		60-66 kg					73-81 kg					90-100 +100 kg				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	30 m ga yugurish (s)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Turnikda tortilish (marta)	10	14	18	25	30	10	13	17	20	25	4	8	10	12	15
3	Yotgan holatda qo‘llarni bukib-yozish (marta)	35	40	50	60	70	35	40	45	50	55	20	25	30	35	40
4	Brusda qo‘llarni bukib-yozish (marta)	10	20	30	40	50	20	25	30	35	40	5	8	12	15	20
5	Teng vaznli sherik bilan o‘tirib-turish (marta)	6	8	10	12	14	8	10	12	14	15	4	6	8	10	12
6	Gimnastika devorida osilgan holda oyoqlarni 90o ga ko‘tarish (marta)	8	10	15	20	25	8	10	15	20	25	4	6	8	12	15
7	Parallel o‘rindiqlarda tik turib, teng vazndagi sherikni ko‘tarib tushirish (marta)	6	8	10	12	15	6	8	10	11	13	2	4	6	8	10
8	Oyoqlar yordamisiz arqonga ko‘tarilish 4m (s)	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0
9	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	220	230	240	250	260	200	220	230	240	250	160	170	180	200	220
10	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	60	65	70	75	80	50	55	60	65	70	25	30	35	40	45
11	To‘ldirma to‘pni bosh ustidan oldinga otish (3 kg) (m)	11,0	11,5	11,0	12,5	13,0	12,0	12,5	13,0	14,5	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
12	To‘ldirma to‘pni orqaga otish (3 kg) (m)	11,0	11,5	11,0	12,5	13,0	12,0	12,5	13,0	14,5	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
13	Kurakda yotgan holda tanani egish, 20 s (marta)	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50	10	15	20	25	30
14	3000 m. masofaga yugurish (m.s)	12,45	12,30	12,15	12,00	11,45	13,00	12,45	12,30	12,45	12,00	13,30	13,15	13,00	12,45	12,30
15	Mokisimon yugurish, 3x10 m(s)	8,3	8,1	7,8	7,5	7,0	9,0	8,8	8,5	8,1	7,8	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
16	Beldan oshirib tashlashlar, 10 marta (s)	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0
17	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 5 - chapga, 5 - o‘ngga (s),	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	25,0	24,0	23,0	22,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
18	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 10 marta (s)	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	29,0	28,0	26,0	24,0
19	Elkadan oshirib tashlash ,10 marta (s)	25,0	20,0	17,0	15,0	13,0	25,0	20,0	18,0	16,0	14,0	30,0	25,0	23,0	20,0	18,0
20	Bordor usulida manekenni 10 marta tashlash (s)	28,0	25,0	21,0	19,0	17,0	30,0	28,0	25,0	23,0	20,0	40,0	38,0	35,0	32,0	30,0



Yangicha yondashuv yordamida malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini ob'ektiv baholash mumkin. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ko'efficientlarga aylantirilishi turli xil malakali kurashchilarning ko'rsatkichlarini taqqoslashga, shuningdek, har bir kurashchining harakat qobiliyatini rivojlantirishga imkon beradi. Ushbu testlar batareyasining afzalligi shundaki, murakkab uskunalardan foydalanmasdan kurashchilarni mashg'ulot faoliyatining deyarli har qanday sharoitlarida sinovdan o'tkazish imkonini beradi. Shu bilan birga, kurashchining harakat qobiliyatlari rivojlanishi darajasini ob'ektiv ravishda aks ettiruvchi ma'lumotlarni taqdim etadi.

Malakali kurashchilarning UJT va MJT integral ko'rsatkichlarini aniqlash uchun 4-jadval ishlab chiqilgan, bu maxsus jismoniy tayyorgarlikning barcha 20 ta testlari uchun umumlashtirilgan ko'rsatkichni aniqlash imkonini beradi. 4-jadvaldan ko'rinib turganidek, barcha ballar yig'indisining maksimal qiymati 100 ball, bu sportchilar jismoniy tayyorgarligining yuqori darajasi. 80 ball maxsus jismoniy tayyorgarlikning yaxshi ko'rsatkichidir, ammo siz darhol bir yoki bir nechta testda qayerda kechikish borligini ko'rishingiz mumkin. 60 ball maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rtacha ko'rsatkichi bo'lib, kurashchi kam tayyorgarlikka ega ekanligini ko'rsatadi.

4-jadval

Malakali kurashchilarning UJT va MJT ko'rsatkichlari

Shartli birliklar	Sinovlar uchun yig'ilgan ballar				
	100-80	80-60	60-40	40-20	20-10
Pedagogik baholash	A'lo ko'rsatkich	Yaxshi ko'rsatkich	O'rta ko'rsatkich	Bo'sh ko'rsatkich	Juda bo'sh ko'rsatkich

40 ball va 20 ball kurashchi tayyorgarligining bo'sh ekanligini ifodalaydi. Ushbu jadvaldan foydalanib, murabbiy kurashchilarning tayyorgarligidagi kuchli va zaif tomonlarni ko'ra oladi, olingan natijalarga asoslanib, maqsadga muvofiq o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qiladi.

Kurashchilar tayyorgarligini boshqarish tayyorgarlikning individual model tavsiflari asosida amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning model tavsiflari jismoniy tayyorgarlikni testlash ma'lumotlari, texniktaktik mahoratning ekspert baholari va musobaqa faoliyati ayrim tarkibiy qismlarining miqdoriy ko'rsatkichlarini tahlil qilish asosida tuziladi. Shuningdek, kurashchilar tayyorgarligini boshqarish bunday bashorat qilinayotgan model tavsiflarning bir-biriga muvofiqligi darajasi, shuningdek, sport mahoratining ayrim parametrlari orasidagi o'zaro kompensator bog'liqliklarni aniqlash asosida amalga oshiriladi (ular yuqori sport natijasiga erishishni ta'minlaydi).



Xulosa: Taklif etilayotgan mazkur yondashuv malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini o'rganish, ko'rsatkichlarni o'zaro taqqoslash hamda har bir kurashchining harakat qobiliyatlari rivojlanishini nazorat qilib borish imkonini beradi. Bu kompleksning afzalligi uning texnologiyasidadir: u, murakkab apparaturadan foydalanmay turib, kurashchilarni mashg'ulot faoliyatining deyarli har qanday sharoitlarida testlash imkonini beradi. Ayni paytda u kurashchi harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aks ettiruvchi axborotni beradi, bu yuqorida bayon qilingan tahliliy va statistik amallar bilan asoslanadi

Tadqiqotda har birida 18 nafardan sportchi bo'lgan ikkita guruh tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirildi. Kurashchilar tayyorgarlik darajasining dastlabki ko'rsatkichlari sifatida tayyorgarlik davrining birinchi oyi davomida amalga oshirilgan testlash natijalari olindi. Tajriba oxirida yana ikkita nazorat test sinovlari o'tkazildi. Tayyorgarlikni nazorat qilish avval aniqlangan kurashchilarning musobaqalar sharoitlaridagi harakat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi va oldindan tanlab olingan test vazifalari bo'yicha amalga oshirildi. Tajriba guruhining tayyorgarligi ishlab chiqilgan dastur asosida o'tkazildi. Bu dasturda musobaqa faoliyati shiddati, shuningdek, malakali kurashchilarning texniktaktik va jismoniy tayyorgarliklarini ifoda etuvchi miqdoriy ma'lumotlar e'tiborga olingan.

Kurashchilar musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, asosiy texniktaktik harakatlarning individual xususiyati o'quvmashg'ulot jarayonida kurashchilarning sport tayyorgarligini individuallashtirishga metodik jihatdan urg'u berishimizni belgilab berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4881-son qarori 2020-yil 4-noyabr.
2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы //Учебник. Т., 2001, - 245 с.
3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslublari //O'quv qo'llanma T.: 2014 - 216 b
4. Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов //Фан - спортга, 2014, №3, стр. 3-9
5. Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. В ИИ Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Том ИИ, Москва, 2003. – 135 с.
6. Сафарова Д.Д., З.Ю.Гагиева, Н.Г.Гулямов Морфогенетические маркеры скоростных качеств в практике прогнозирующего отбора // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: современные тенденции», 2015, №3, том 8, стр. 32-38
7. Carter J.L. – "Somatotype characteristics of champion athletes", Rep, Antrop-Cong. ed. A. Hrdica, Praha, Humpolec. 1969.
8. Timility D. Protocols for Physiological assessment of male and female soccer players. In Physiological tests for Elite Athletes, Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.

