

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

4-2024

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

|  |             |
|--|-------------|
| <b>O.E.Toshmurodov</b>   |             |
| Yosh kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishda tayanch-harakat apparati harakatchanligini rivojlantirish metodikasi .....           | 107         |
| <b>J.M.Hamrakulov</b>  |             |
| “Tutorlik faoliyati asoslari” fanini o'qitishda zamonaviy axborot texnologiyalarini qo'llash.....  | 114         |
| <b>D.S.Abdugodirov</b>   |             |
| Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy-kreativ kompetensiyasini rivojlantirishning psixologik-pedagogik jihatlari .....                                 | 117         |
| <b>R.A.Jo'rayeva, M.A.Hojiyeva</b>   |             |
| Bo'lajak filolog-mutaxassislarining lingvistik kompetentligini rivojlantirish va takomillashtirish – malakali mutaxassislar tayyorlash omili ..... | 120         |
| <b>G.I.Otaboyeva, Z.G.Mamataliyeva</b>   |             |
| Bo'lajak xorijiy til o'qituvchilarining gender madaniyatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishda texnologik yondashuv .....             | 123         |
| <b>O.X.Rashidova</b>   |             |
| Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining mustaqil ta'limini muammoli vaziyatlar asosida tashkil etish .....                                   | 126         |
| <b>Z.D.Rasulova</b>  |             |
| Talabalarning kreativ kompetentligini rivojlantirishda ta'lim texnologiyalaridan samarali foydalanish .....  | 131         |
| <b>H.Э.Юлдашева</b>  |             |
| Эффективные формы и методы развития профессиональной компетентности учителей физического воспитания .....  | 136         |
| <b>Е.М.Любимова, А.И.Кудряшова, М.К.Ахмадалиева, К.Д.Патидинов</b>   |             |
| Обучение цифровым инструментам и ресурсам студентов - бакалавров педагогического образования .....   | 139         |
| <b>Sh.G'.Xasanov</b>   |             |
| Bo'lajak o'qituvchilarning kollaborativ yondashuv asosida pedagogik intensiyalarini rivojlantirish modeli .....                                    | 145         |
| <b>M.I.Ne'matov</b>  |             |
| Bo'lajak o'qituvchilarda etnopedagogik madaniyatni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari.....   | 152         |
| <b>I.X.Turdiboyev</b>  |             |
| Bo'lajak kimyo o'qituvchilarini xalqaro baholash tadqiqotlariga tayyorlash bo'yicha ayrim mulohazalar .....  | 160         |
|  | IQTISODIYOT |
| <b>X.X.Бозаров</b>   |             |
| Совершенствование научно-методических основ развития малого бизнеса в условиях инновационной экономики .....                                       | 164         |
|  | FALSAFA     |
| <b>N.S.Badridinova</b>   |             |
| XVII – XVIII asrlarda Movarounnahrda falsafiy va tasavvufiy qarashlar .....  | 171         |
| <b>B.B.Dehqonov</b>  |             |
| Bahouddin Naqshbandning inson kamoloti haqidagi qarashlari.....  | 175         |
| <b>O.R.Sultonova, S.S.Sadullayev</b>   |             |
| Qishloq yoshlarini iqtisodiyot tafakkurini shakllantirishda raqamli iqtisodiyotning o'rni va ahamiyati .....                                       | 180         |
| <b>I.J.Jabborov</b>  |             |
| Shayx Najmiddin Kubro ruboiylarida ishq falsafasi .....  | 184         |
| <b>G.N.Navro'zova</b>  |             |
| Xoja Ahror Valiy o'zlikni anglash xususida: qiyosiy-falsafiy tahlil .....  | 187         |
| <b>M.E.Xujamov</b>   |             |
| Yangilanayotgan O'zbekistonda ilmiy-axloqiy qadriyatlarning barkamol avlodni tarbiyalashdagi o'rni.....  | 191         |
| <b>F.A.Ibroximov</b>   |             |
| Fuqarolik jamiyatini rivojlantirishda aholi huquqiy madaniyatining ahamiyati .....   | 197         |



UO‘K:796.015.82:89

**YOSH KURASHCHILARNING HARA-KAT KO‘NIK-MALARINI SHAKLLANTIRISHDA TAYANCH-HARA-KAT APPARATI HARA-KATCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI****МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЮНЫХ БОРЦОВ****THE METHODOLOGY OF THE DEVELOPMENT OF MUSCULOSKELETAL MOTILITY IN THE FORMATION OF MOTOR SKILLS OF YOUNG WRESTLERS****Toshmurodov Otabek Erkinovich**

Samarqand davlat universiteti sport faoliyati kafedrası mudiri, dotsent

**Annotatsiya**

Mazkur Maqolada kurash bo'yicha murabbiylarning sport maktablarida sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish masalalari bo'yicha hali ham yakdil fikr yo'qligi, shu munosabat bilan sport murabbiylarini tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish zarurligi haqidagi fikrlari keltirilgan. Tadqiqot natijalari kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi muammosi bilan bog'liq bir qator muhim masalalarni aniqlashga, shuningdek, yosh kurashchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashda jismoniy fazilatlarining katta ahamiyatini aniqlashga imkon berdi.

**Аннотация**

В статье приводятся мнения тренеров по борьбе о том, что до сих пор нет единого мнения по вопросам организации и проведения спортивных занятий в спортивных школах, в связи с чем необходимо дальнейшее совершенствование и системы подготовки спортивных тренеров. Результаты исследования позволили выявить ряд важных вопросов, связанных с проблемой физической подготовленности борцов, а также выявить большое значение физических качеств в обеспечении всесторонней физической подготовленности юных борцов.

**Abstract**

The article presents the opinions of wrestling coaches that there is still no consensus on the organization and conduct of sports activities in sports schools, and therefore further improvement of the training system for sports coaches is necessary. The results of the study made it possible to identify a number of important issues related to the problem of physical fitness of wrestlers, as well as to identify the great importance of physical qualities in ensuring comprehensive physical fitness of young wrestlers.

**Kalit so'zlar:** yosh kurashchilar, harakat, ko'nikma, shakllantirish, tayanch-harakat aparati, harakatchanlik, rivojlantirish, metodika.

**Ключевые слова:** юные борцы, движение, умение, формирование, опорно-двигательный аппарат, подвижность, развитие, методика.

**Key words:** young wrestlers, movement, skills, formation, support-movement aparati, mobility, development, methodology.

**KIRISH**

Respublikamizda ilm-fanni rivojlantirish, har bir sohada ilmiy izlanishlar olib borish va olingan ilmiy natijalarni amalda tatbiq etish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari sifatida qaralmoqda. Sport ta'lim muassasalarida iqtidorli sportchilarni raqobatbardosh faoliyatga tayyorlashni saralash va bashorat qilish orqali yuqori sport yutuqlarini rivojlantirish uchun raqamli texnologiyalarni yaratish, yangi ilmiy va amaliy yondashuvlar asosida o'quv mashg'ulotlarining ko'p yillik bosqichlariga saralashni rivojlantirish bugungi kun talabi bo'lib qolmoqda. Rivojlangan mamalakatlarida o'quv fanlarini o'zlashtirishga mo'ljallangan pedagogik dasturiy vositalar, xususan, elektron darslik va qo'llanmalar, avtomatlashtirilgan o'qitish texnologiyalari, elektron axborot resurslari yaratilgan va ulardan keng foydalanilmoqda. Kurashchilarning tayanch harakati aparati harakatchanligini rivojlantirish maxsus tashkil etilgan sport mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Sport mashg'ulotlari belgilangan tartibda tasdiqlangan va sport turi bo'yicha tegishli sport o'quv

guruhi uchun mo'ljallangan o'quv dasturlari va yillik o'quv rejasi bo'yicha o'tkaziladi hamda sport murabbiylar tomonidan amalga oshiriladi.

**Tadqiqotning maqsadi** jismoniy sifatlarni, xususan, yosh kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishda tayanch harakati aparati harakatchanligini rivojlantirish muammolarini o'rganish uchun so'rovnoma o'tkazish hisoblanadi.

**Tadqiqotni tashkil etish usullari.** Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovi, pedagogik test, pedagogik eksperiment, instrumental usul, shuningdek tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Mavzuni o'rganilganligi. Dunyo hamjamiyatida mazkur mavzuni juda ko'plab olimlar o'rgangan bo'lib jumladan S.G.Fomin, S.V.Chernov Fukuda, D.Kellu, J.Albuquerque, M.Stout, J.Xoffman, J.Samuel, David Grasio Pedro, Paulo Martinslar ilmiy tadqiqotlar olib borgan. Mustaqil davlatlar Hamdo'stligida quyidagi olimlar o'rgangan V.A. Zaporozhanov, X.J. Bulgakova, N.P. Dudin, R.N. Doroxov, V.P. Guba, V.N. Platonova o'rgangan bo'lib, mamlakatimizda ushbu mavzu yuzasidan F.A. Kerimov, R.M. Matkarimov, R.D. Xalmuxamedov, S.S. Tajibaev, M.X. Mirjamolov, Sh.A. Mirzaqulov, A.R. Taymuratov, N.A. Tastanov, Z.S. Artikov, A.U. Xamidjonov va ko'plab olimlar saralash va yo'naltirish yuzasidan ma'lumotlar berilgan.

### NATIJA VA MUHOKAMA

Egiluvchanlikni rivojlantirishning bir necha usullari mavjud, jumladan. Uslubiy rivojlanish, kurash bilan shug'ullanadigan boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning egiluvchanligini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan qo'llanma nazariy materiallar va amaliy tavsiyalar va mashqlar namunalarini taqdim etadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish, ya'ni qo'shma harakatchanlik, tananing turli qismlarida bilak, yelkama-kamari, ushbu ishning asosiy yo'nalishi umurtqa pog'onasida egiluvchanlikni rivojlantirishga va raqs qadamini oshirishga qaratilgan. Egiluvchanlikning ma'nosi moslashuvchanlik jismoniy fazilatlar sifatida inson uchun eng muhimlaridan biridir. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli xil dasturlarni ishlab chiqish asosan sirk, baletdagi kasbiy faoliyat, sport va badiiy gimnastika, akrobatika, figurali uchish kabi sport turlarini rivojlantirish bilan bog'liq. Mutaxassislar va murabbiylar noyob natijalarga sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasida moslashuvchanlik tushunchasi bo'g'imlarda harakatlarni maksimal amplituda bajarish qobiliyatini anglatadi, bu har doim ham foydali emas. Shunday qilib, o'ta harakatchanlikni olish uchun mashq qilish jarayonida bo'g'inlar, umurtqa pog'onasidagi haddan tashqari cho'zilib ketadi, bu sog'liq uchun xavf tug'diradi. (Platonov, 1988) sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida mutaxassislar oldida mutlaqo boshqa maqsadli vazifalar turibdi. Bu tanani, xususan, mushak-skelet tizimini yaxshilashning maqbul usullarini izlashdir. Egiluvchanlikni oshirish mashqlarining maqsadi bir yoki bir nechta mushaklarni cho'zish orqali harakat oralig'ini oshirishdir. Mushaklar apparatlarining elastikligi yomonlashishi bilan bir vaqtda mushaklarning korseti ham zaiflashadi, bu esa mushaklarning muvozanatiga olib keladi. Masalan, qorin bo'shlig'i mushaklarining zaiflashishi va kestirib, fleksorning elastikligining yomonlashishi lomber lordozning ko'payishiga, tos suyagi moyilligining o'zgarishiga olib keladi, bu ichki organlarning ishiga salbiy ta'sir qiladi. Mushaklarning nomutanosibliigi, harakat amplitudasining pasayishi ko'pincha artrozning paydo bo'lishi va rivojlanishiga olib keladi. Jadvalda muntazam kurash mashg'ulotlarning inson tanasiga moslashuvchanlikka ijobiy ta'siri umumlashtirilgan.

### 1-jadval

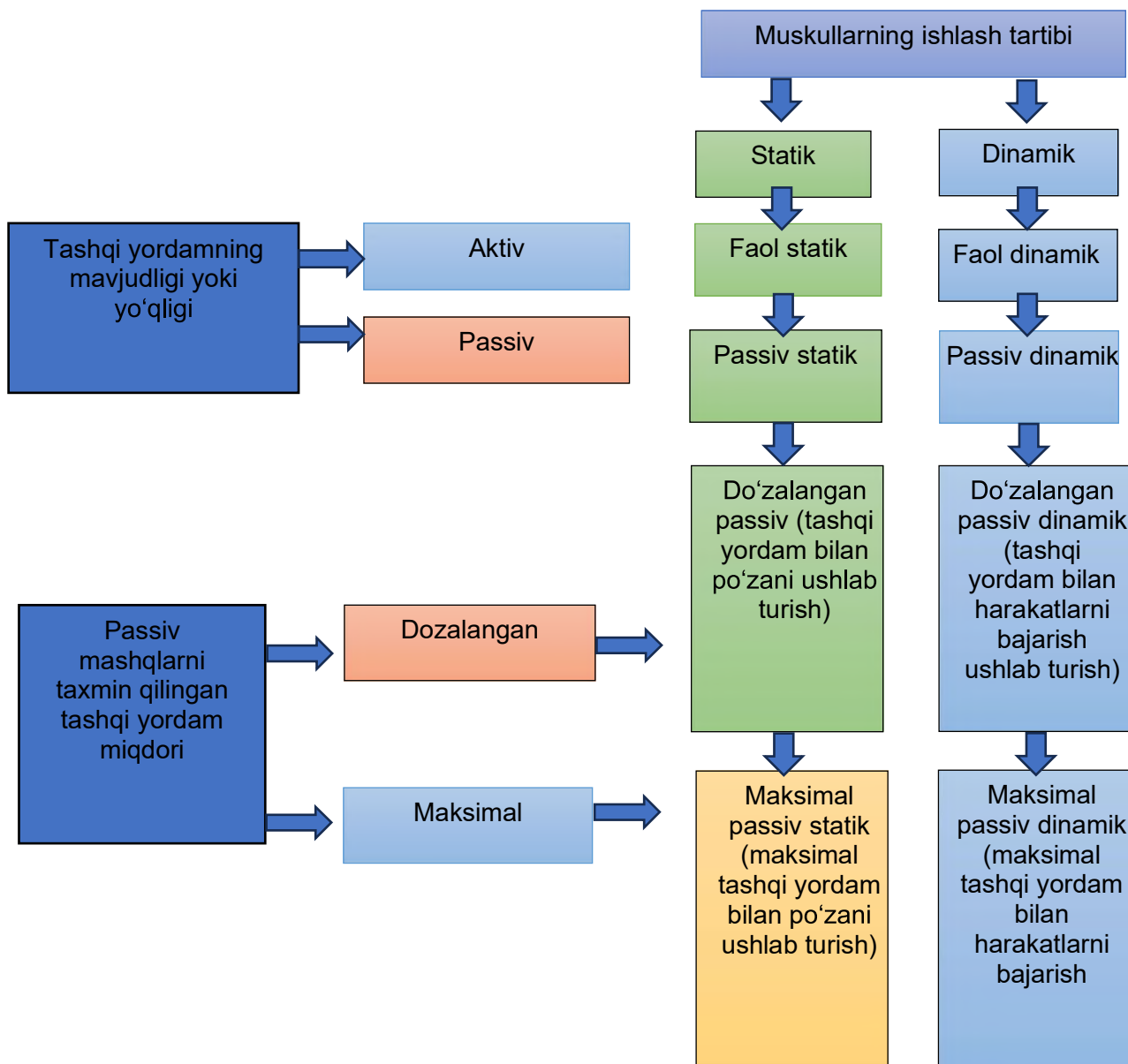
#### Yosh kurashchilar organizimiga egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashqlarning ta'siri

|  |   |
|--|---|
| <b>Mushaklarga</b>                               | elastik xususiyatlar yaxshilanadi               |
|  | quvvat sifati yaxshilanadi                      |
|  | yukdan keyin tiklanish jarayonlari yaxshilanadi |
|  | shikastlanish xavfi kamayadi                    |
|  | dam olish qobiliyati yaxshilanadi               |
| <b>Organizimning tashqi va ichki organlariga</b> | Harakatchanlik yaxshilanadi                     |
|  | metabolik jarayonlar yaxshilanadi               |
|  | artrozning oldini olish                         |
| <b>Orqa miyaga</b>                               | Mushaklar muvozanati pasayadi,                  |

## PEDAGOGIKA

|                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
|                      | duruş yaxshilanadi                |
|                      | osteoxondrozning oldini olish     |
| <b>Asab tizimiga</b> | Dam olish qobiliyati yaxshilanadi |

Moslashuvchanlik nimaga bog'liq egiluvchanlikning namoyon bo'lish darajasi bir qator turli omillarga bog'liq. Moslashuvchanlik ma'lum bir bo'g'imdagi harakatchanlikka bog'liq, bu uning anatomik tuzilishi va birinchi navbatda artikulyar sirtlarning shakli bilan belgilanadi. Ligament apparati va boshqa biriktiruvchi to'qimalarda elastin va kollagen kabi gormonlar tarkibi ularning mexanik xususiyatlariga ta'sir qiladi. Elastin to'qimalarning elastikligini, kollagenning kuchini aniqlaydi va ularning tanadagi nisbati ma'lum darajada egiluvchanlikning rivojlanish darajasini tavsiflaydi. Kundalik davriy nashr ham o'z ro'lini o'ynaydi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay vaqt bu 10-12 dan 18-20 soatgacha bo'lgan vaqt oralig'i hisoblanadi. Moslashuvchanlik darajasining muhim omili yoshdir. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng sezgir davr 7-9 yoshdir. Moslashuvchanlik muvaffaqiyatli rivojlanishda davom etadi, ammo 12-13 yoshgacha kamroq sur'atlarda bo'g'imlarda harakatchanlik darajasi yomonlashadi. Tanani qizdirish natijasida ichki haroratning oshishi gemoglobin va miyoglobindan ajralishni oshirishi, mushaklarning qon oqimi, metabolik reaksiyalarni kuchaytirishi, mushaklarning yopishqoqligini pasaytirishi, kontraktil to'qimalarning cho'zilishini oshirishi va harakat potentsialining uzatish tezligini oshirishi mumkin moslashuvchanlik turlari egiluvchanlikning ikki turini ajratib turadi: passiv va faol egiluvchanlikning asosiy turlari diagrammada batafsilroq keltirilgan.



**1-rasm. Egiluvchanlikning asosiy turlari va uni rivojlantirish uchun uslublari**

Passiv moslashuvchanlik tanadan tashqaridagi kuchlarning ta'siri tufayli namoyon bo'ladi va bo'g'im atrofidagi mushaklar elastikligi va uzunligiga bog'liq. Faol moslashuvchanlik bir xil omillarga, shuningdek, bo'g'inni o'rab turgan va u yoki bu amplituda harakat qila oladigan mushaklarning kuchiga bog'liq. Ikki turdagi egiluvchanlikning bir-biri bilan kuch fazilatlarini o'rtasidagi o'zaro bog'liqligi aniq emas. Passiv egiluvchanlikni yaxshilash faol egiluvchanlikni yaxshilashga olib keladi. Ammo kuch fazilatlarining rivojlanishi ham faol egiluvchanlikning yaxshilanishiga, ham ko'rsatkichlarning yomonlashishiga olib kelishi mumkin bu bo'g'imlarda harakatchanlikni cheklashga olib keladi (Menxin, 1989). Bu noto'g'ri kuch mashqlari bilan izohlanadi, bu esa bo'g'inni o'rab turgan mushaklarning qisqarishiga olib keladi.

**Egiluvchanlikni rivojlantirish usullari**

egiluvchanlikni rivojlantirishning bir necha usullari ajralib turadi.

**Dinamik usul.** U kuch mashqlaridan foydalanadi (uchish va qunish harakatlari). Biroq, ularni bajarish tinglovchilarning ma'lum tayyorgarligini va maqsadli isinishni talab qiladi.

**Passiv yoki statik mashqlar usuli** yaqinda mamlakatimizda va chet elda ushbu usul "cho'zish" deb nomlandi. Yumshoq va qattiq cho'zish o'rtasida farq bor. Yumshoq cho'zish ma'lum bir pozitsiyani ma'lum vaqt davomida ushlab turishni anglatadi. Qattiq cho'zish bu qisqa muddatli statik kuchlanishdan foydalangan holda mashq, so'ngra ma'lum bir mushakni bo'shatish va cho'zish "kuchlanish gevşeme" rejimida cho'zish), "kuchlanish gevşeme" rejimida cho'zish paytida

## PEDAGOGIKA

mushak izometrik ravishda 5-8 soniya davomida taranglashadi, keyin 2-3 soniya davomida mashqlar olib boriladi. U bo'shashadi, shundan so'ng 15-20 soniya davomida yanada intensiv passiv cho'zish amalga oshiriladi. Ushbu usul ko'pincha impulsning nerv mushak uzatilishini propriozeptiv yaxshilash usuli deb ataladi. (Xolli, Frenks, 2000)

**Nazarov usuli** tebranish platformasidan foydalanadigan egiluvchanlikni rivojlantirishning bu usuli. Platformada asosan harakatning katta amplitudasi bilan bog'liq bo'lgan moslashuvchanlik mashqlari bajariladi. Nazarovning usuli kurashchilar va sportchilar orasida passiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashhur. Amaliyot ushbu sifat ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi.

**Egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha ko'rsatmalar** moslashuvchanlik mashqlarini bajarish uchun umumiy ko'rsatmalar quyidagilardan iborat.

- mashq qilish uchun qulay kiyimlarga ehtiyoj;
- tinch atmosfera;
- tinch musiqadan foydalanish (temp 80-110 zarba/min)
- ko'pincha bel ostiga qo'yiladigan maxsus paspaslar, prokladkalar, roliklardan foydalanish tavsiya etiladi;

- harakatda ishtirok etadigan mushaklar, bo'g'imlarga diqqatni jamlashga e'tibor;
- nafas olish tinch va ritmik bo'lishi kerak; -
- qulay, yetarlicha iliq xonada (20-22 C) mashg'ulotlar o'tkazish tavsiya etiladi;
- moslashuvchanlik uchun passiv harakatlar faol harakatlardan oldin bo'lishi kerak;
- har birining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda harakatlarning amplitudasini belgilash kerak;

- mushaklar va bo'g'imlarda aniq og'riq paydo bo'lguncha mashqlarni (amplituda va vaqt bo'yicha) bajarishga hojat yo'q;
- zarur travmatik mashqlarni istisno qiling.

**Harakat amplitudasi** statik cho'zish mashqlarini bajarishda qulaylik hissi saqlanib qoladi, aniq og'riq sindromi bo'lgan holatlarga yo'l qo'yilmaydi. Harakatlar amplitudasini asta-sekin oshiring. Pozani ushlab turish vaqti asosan statik mashqlar ta'sirini aniqlaydi. Jadvalda yengil, rivojlanayotgan va haddan tashqari cho'zish bilan pozalarni ushlab turish vaqti ko'rsatilgan. Statik cho'zish mashqlarini dam olishni to'xtatmasdan, bir pozitsiyadan ikkinchisiga muammosiz o'tish tavsiya etiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun har kuni mashqlarni bajarish tavsiya etiladi va parvarish qilish uchun haftasiga 2-3 marta amalga oshiriladi. Cho'zish mashqlarini bajarishdan oldin badanni yaxshilab qizdirib olish zarur.

**2-jadval****Egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha turli xil yondashuv va metodlar**

| Oson cho'zish                  | Stretchingni rivojlantirish  | Ekstremal cho'zish   |
|--------------------------------|--|--|
| 10-30 soniya. (Andersen, 1980) | 30 va undan ortiq (Andersen, 1980)<br>30-60sek (Subdubnaya, 1992)<br>30-40sek. (Vasilev, 1965) | 60-80 soniya. (Lisitskaya, 1986)<br>120-180sek. (Ozolin, 1970) |

**Samarali statik cho'zish** kuchli cho'zish allaqachon harakat erkinligidan bahramand bo'lgan va cho'zishni yanada yaxshilashni istaganlar uchun mo'ljallangan. Cho'zish xavfsiz bo'lishi uchun, qanchalik jismonan tayyor va moslashuvchan bo'lishingizdan qat'i nazar, qattiq badan qizdirish va dam olish uchun ko'p vaqt kerak bo'ladi. Bunga tayyor bo'lmaganingizda keskin cho'zish mushaklar zarar yetkazishi mumkin. Bundan tashqari, individual harakatlarni qanchalik sodda deb hisoblamasligingizdan qat'i nazar, individual ravishda murakkab mashqlarni bajarish oqilona emas. Tanangizni mukammal egallash va cho'zish harakatlarini to'g'ri bajarish uchun o'qituvchining yordamiga qo'shimcha ravishda vaqt va sabr-toqat talab etiladi. Garchi intensiv cho'zish qiyin va ko'p kuch talab qilsa-da, ba'zan esa qo'rqinchli bo'lib tuyulsada, o'qituvchining yordami, vaqti va xohishi ularni ko'proq bolalarga o'zlashtirishga imkon beradi. Qo'llaringizni oldinga cho'zing, yerga yoying, bu" yoyilgan" holatda siz harakat amplitudasini biroz oshirish uchun vaqti-vaqti bilan yuqori tanangizni yon tomonlarga burishingiz mumkin.

**Mashq boshlang'ich nuqtasi:** oyoqlarni keng shpakatga ochib o'ng qo'lingizni yon tomonga, keyin yuqoriga ko'taring va chap oyog'ingizni ushlang. Chap qo'l yerga bosilib, o'ng



oyoqqa cho'zilgan. 20-30 soniya ushlab turing, so'ngra boshqa yo'nalishda ham xuddi shunday qiling.

Bir tizzaga tushing. Oldinga qarang, tos suyagini to'g'ri ushlang. Nafas olayotganda ko'krak qafasini "ochib", umurtqa pog'onasini yuqoriga cho'zing. Nafas olayotganda oldinga egilib, qo'llaringizni yerga tushiring. Yelkangizni va bo'yingizni zo'riqtirmasdan butun umurtqa pog'onangizni cho'zing, Nafas oling. Nafas olayotganda, tananing og'irligini qo'llaringizga o'tkazib, tik turgan oyog'ingizni oldinga siljiting. Tos suyagini iloji boricha oldinga qo'ying, orqada turgan oyog'ingizni to'g'rilang. Orqa tarafdagi tizza polga, oldinga shiftga qarab yo'naltirilishi kerak. Tos suyagini tushiring va bir necha nafas oling-nafas oling. Kaftlaringizni bir-biriga bog'lab, qo'llaringizni boshingizdan yuqoriga ko'taring. Tananing orqa qismini yuqoriga torting. Dam olishdan oldin bu holatda bir necha soniya turing. Dastlabki holatiga qayting va oyoqlarning holatini o'zgartirib takrorlang.

Jismoniy mashqlar gilamchada chalqancha yoting, o'ng oyog'ingizni ostiga egib oling, chap tekis. Cho'tkalarni yerga qo'ying va tanangizni ko'taring. Tos suyagini to'g'ri ushlab turing, shunda pastki orqa biroz cho'ziladi. Chap oyog'ingizni buking, Nafas olayotganda, butun umurtqa pog'onasini yuqoriga va orqaga cho'zing. O'ng qo'lingizni boshingiz ustiga cho'zing va nafas chiqarayotganda chap oyog'ingizni ushlang. Chap oyog'ingizni mahkam ushlang, chap qo'lingizni boshingiz ustiga ko'taring va u bilan oyog'ingizni ushlang. Nafas chiqarayotganda, torakal umurtqa pog'onasida egilib, bo'yingizni cho'zing va qorong'i oyog'ingizga tegguncha boshingizni orqaga burang. Ushbu pozitsiyani bir necha soniya ushlab turing, so'ngra qo'llaringizni navbat bilan tushiring. Nafas oling va boshingizni sekin ko'taring.

Tiz cho'kib mashq qiling, yuqoriga cho'zing. Boshingizni orqaga tortib, orqaga egilib, ko'krak umurtqasida egilib, ko'kragingizni "oching". Qo'llaringizni bukib, orqaga cho'zishni davom eting. Tos suyagi orqaga burilmang, shunda og'irlik Tizzangizga va oyoqlaringizga tushadi. Sekin cho'zing, harakatlarni boshqaring. Oyoqlaringizni qo'llaringiz bilan ushlang, ko'krak qafasi "ochiq", tos suyagi hali ham oldinga siljiydi. Boshingizni oyoqlaringizga, tirsaklaringizni erga qo'ying. Ushbu pozitsiyani bir necha soniya ushlab turing, so'ngra boshlang'ich holatiga qayting.

Tizzalarga o'tirib oyoqlarini to'g'rilab, bo'sh joyga o'ting-magistral va bosh bir xil chiziqda.

Variantlar:

A-bir oyoqda bajariladi, ikkinchisi egilgan.

B-bir oyoqda, ikkinchisi yuqoriga.

Yuqorida keltirilgan mashqlarni tartibli bajarish asosida tayanch harakat aparati harakatchanligini rivojlantirish olib borilgan tajribada o'z samarasi ko'rsatdi.

### XULOSA

Yosh kurashchilarni harakat ko'nikmalarini shakllantirishda tayanch-harakat apparati harakatchanligini rivojlantirish metodikasi mavzusiga oid tadqiqotlar va ularning natijalari shuni ko'rsatdiki murabbiylar va o'qituvchilar o'rtasida sport maktablarida sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish masalalari, tayanch-harakat aparati harakatchanligini rivojlantirish metodikasi yuzasidan deyarli mashg'ulot dasturi mavjud emasligi va yosh kurashchilarni tayyorlashda ularni yuqori natijalarga erishishini ta'minlovchi eng asosiy vazifa bu yosh kurashchilarni harakat ko'nikmalarini shakllantirishda tayanch-harakat aparati harakatchanligini rivojlantirish ekanligi aniqlandi. Yosh kurashchilarni raqobatbardosh faoliyatga tayyorlash va yuqori sport yutuqlarini rivojlantirish maqsadida mazkur maqola ko'rsatilgan metodlardan foydalanish ijobiy samarasini berishi biz olib brogan tadqiqotlar natijalarida asoslandi.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdulaziz Usubjon ugli Khamidjanov. (2020). The system and content of student selection in belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(4), P. 316-317.
2. Khamidjanov Abdulaziz Usubjon og'li. (2020). Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. Indicators, 8(11), P. 12-16.
3. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamidjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(3), P. 279-281.
4. АУ Хамиджонов. (2020). Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралашнинг назарий ва амалий таҳлили. Fan-sportga, 6(6), P. 75-77.
5. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2021). Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси. Научно-практическая конференция, 1(1), P. 35-390.



PEDAGOGIKA

---

6. Ф.А. КЕРИМОВ, А.У. ХАМИДЖОНОВ. (2022). Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жи(см)оний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва аҳамияти. Научно-практическая конференция, 1(1), P. 62-73.
7. Khamidzhanov Abdulaziz Usubjon Ugly. (2023). [Scientific and methodological features of qualifying and early orientation for sports wrestling types](#). 2. (9), P. 76-83.
8. Абдулазиз Усубжон Ўгли Хамиджонов (2023). [Спорт кураши турларига саралаш ва эрта йуналтиришнинг илмий-амалий асослари](#). 2.(9), P. 93-98.
9. V Zakharevich, G Korobeynikov, O Nesen, A Xamidjonov, "Incorporating specific sambo exercises into distance learning for high school students aged 15-16" 1.(1). P. 16-21.
10. Hamidjonov A.U, (2024). [Sport ta'lim muassasalarida sport turlarini rivojlanish monitoringini joriy qilish samaradorligi](#). 2. (1), B. 47-50.
11. Hamidjonov A.U, (2024). [Sport o 'yinlariga sportchilarni saralash va yo 'naltirish istiqbollari](#). 1. (4), B-102-107.