

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

1-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Muassis: Farg'ona davlat universiteti.

"FarDU. Ilmiy xabarlar – Научный вестник. ФерГУ – Scientific journal of the Fergana State University" jurnali bir yilda olti marta elektron shaklda nashr etiladi.

Jurnal pedagogika, filologiya, tarix, falsafa, siyosat, kimyo, biologiya hamda geografiya fanlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnaldan maqola ko'chirib bosilganda, manba ko'rsatilishi shart.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2020-yil 2-sentabrda 1109 raqami bilan ro'yxatga olingan.

Muqova dizayni va original maket FarDU tahririy-nashriyot bo'limida tayyorlandi.

Tahrir hay'ati

Bosh muharrir
Mas'ul muharrir

SHERMUHAMMADOV B.SH.
AXMADALIYEV Y.I.

FARMONOV Sh. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof.	ZUOGANG PENG (Xitoy)	Janubiy-g'arbiy universitet, b.f.d., prof
ZAYNOBIDDINOV S (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof	PANASYUK M (Rossiya)	Qozon federal universiteti, g.f.d, prof
A'ZAMOV A (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof	VALI SAVASH YYELEK (Turkiya)	Anqara Hoji Bayram Veli universiteti fil. f.d., prof
SAGDULLAYEV Sh (O'zbekiston)	O'zR FA t.f.d., prof	SIROJIDDINOV Sh (O'zbekiston)	Alisher Navoiy nomidagi ToshDO'TAU akademigi, fil.f.d., prof
TURAYEV A. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, k-b.f.d., prof	ABADI, TOTOK WAHYU (Indonesiya)	Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Siyosat va xalqaro huquq.
RASHIDOVA S. (O'zbekiston)	O'zRFA k.f.d., prof	SCOTT LEVI (AQSH)	Ohio State University, PhD, prof
ABDULLAEVA Z (Qirg'iziston)	OshDU k.f.n., dots	AZIYA ZHUMABAYEVA (Qozog'iston)	Abay nomidagi Qozog' milliy pedagogika universiteti
TOJIBOYEV K. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, b.f.d., prof	SANIYA NURGALIYEVA (Turkiya)	Ataturk University
G'ULOMOV S. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, i.f.d, prof	SALTANAT ABILDINA (Qozog'iston)	E. A. Buketov nomidagi Qaragandi davlat universiteti
JUMABEKOVA B (Qozog'iston)	b.f.d., prof		

Tahririyat kengashi

PEDAGOGIKA BO'YICHA			
EGAMBERDIYEVA T.	FarDU, p.f.d., prof.	DAVLYATOVA G.	FarDU, p.f.n., dots.
XONKELDIYEV Sh.	FarDU, p.f.d., prof.	BAYDJANOV B.	FarDU, p.f.n., dots.
TOJIBOYEVA H.	O'z Res FA Pedagogika ITI p.f.d. (Dsc)	ABBASOVA N.	FarDU, p.f.f.d., dots.
QURBONOVA B.	FarDU, p.f.d. (DSc), prof	GOFUROVA N.	FarDU, p.f.f.d.
O'RINOVA N.	FarDU, p.f.n., dots.	URAIMOV S.	FarDU, p.f.f.d., dots. (DSc)

Bo'lim boshlog'i: Zokirov I.I., b.f.d.,prof.

Texnik muharrirlar: Sheraliyeva J.
Mirkarimova Sh.

Musahhihlar: Mahmudov F.
O'rinboyev I.

Tahririyat manzili:

150100, Farg'ona shahri, Murabbiylar ko'chasi, 19-uy.
Tel.: (0373) 244-44-57. Mobil tel.: (+99891) 670-74-60
Sayt: www.fdu.uz. Jurnal sayti: Journanal.fdu.uz

X.S.Umarxo'jayeva	
Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) ta'lim sohasi talabalarida ingliz tilini o'qitishda tinglab tushunish ko'nikmasini rivojlantirish usullari	117
D.A.Solixo'jayeva	
Professional ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchilarni milliy qadriyatlar vositasida mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashga yo'naltirilgan tajriba-sinov ishlarini tashkil etish metodikasi	120
D.Aminova	
Internetda PR kommunikatsiya xususiyatlari	126
U.G'.Abdullaeva	
Ekologik ta'lim-tarbiya'ni amalga oshirishga tayyorlashning zamonaviy usullari	132
D.Y.Tashnazarov	
Sportning yunon-rim kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (<i>chap tomonga bajarish asosida</i>)	135
J.G'.Obidov	
Texnika oliy o'quv yurtlarida o'quv materiallarini imitatsion-variantlik asosida o'qitishni takomillashtirish texnologiyalariga ta'sir ko'rsatuvchi didaktik manbalarni yaratish hamda zamonaviy o'quv jihozlaridan ratsional foydalanish	144
A.R.Qodirov	
Bo'lajak pedagoglarning axloqiy-estetik kompetentligini interaktiv qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi	151
M.A.Esonmirzayeva	
Bo'lajak pedagoglarning metakompetentligini rivojlantirish usullari va takomillashtirish yo'llari	156
N.B.Dusimbetova	
Jurnalistikaning til madaniyati va nutq kompetensiyasini shakllanish tamoyillari.....	160
G.M.Zoitova, Z.F.Arabjonova	
35-40 yoshdagi ayollarda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida akvafitness vositalaridan kompleks foydalanish.....	165
D.Y.Tashnazarov	
Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (<i>o'ng tomonga bajarish asosida</i>)	172
B.Q.Baratov	
Badiiy-tarixiy materiallar vositasida bo'lajak o'qituvchilarning ma'naviy madaniyatini rivojlantirishning ahamiyati	181
N.A.Abdullayeva	
Implementing flipped classroom method in teaching phrasal verbs	185
M.M.Yunusov	
Universitetlarda "Kimyoviy texnologiya" fanining tuzilishi, mazmuni va takomillashtirish modeli ..	189
N.M.Xodjibolayeva	
Pedagogika fanlari xamkorligi asosida talabalarning ekologik kompetentligini rivojlantirishning zamonaviy masalalari	196



UO‘K: 796.81:531.1

**SPORTNING YUNON-RIM KURASH TURIDA TEXNIK TAYYORGARLIKINI
TAKOMILLASHTIRISHDA TIK TURGAN HOLAT YELKALARDAN OSHIRIB TASHLASH
HARAKATINING SAMARADORLIGI (*chap tomonga bajarish asosida*)**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ОТ ПЛЕЧА К ПЛЕЧУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ ПРИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ
(*на основе левостороннего исполнения*)**

**THE EFFECTIVENESS OF SHOULDER-TO-SHOULDER MOVEMENT FROM A
STANDING POSITION WHILE IMPROVING TECHNICAL TRAINING IN GRECO-ROMAN
WRESTLING (*based on the left-hand execution*)**

Tashnazarov Djasur Yuldashevich

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti ilmiy kotibi, dotsent, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Anotatsiya

Mazkur maqolada yunon-rim kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini tahlil qilish bilan harakatdagi xatoliklarni korektsiyalash va kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha murabbiy va mutaxassislarining fikr mulohazalari keltirib o'tish bilan bir qatorda faol kurashchi dasturi tadbiri qilinishidan iborat.

Аннотация

В статье анализируются кинематические основы бросков из плечей в стойки тренировочном процессе борцов греко-римского стиля, приводятся отзывы тренеров и экспертов по исправлению ошибок движения и улучшению технической подготовки борцов, а также реализуется программа активной борьбы.

Abstract

The article analyzes the kinematic principles of throws from the shoulder to the rack in the training process of Greco-Roman wrestlers, provides feedback from coaches and experts on correcting movement errors and improving the technical training of wrestlers, and also implements an active wrestling program.

Kalit so'zlar: texnik tayyorgarlik, yunon-rim kurashida biomexanik tahlil qilish, harakatlar kinematikasi, harakatlarni korektsiyalash.

Ключевые слова: техническая подготовка, биомеханический анализ в греко-римской борьбе, кинематика движений, коррекция движений.

Key words: technical training, biomechanical analysis in Greco-Roman wrestling, kinematics of movements, movement correction.

KIRISH

Mamlakatimizda sportning yakka kurash turlari turiga kiruvchi mazkur kurash turi yunon-rim kurashi deb ataladi, ko'plab hujjatlarda yuno-rum kurashi deb yuritiladi. Texnik tayyorgarlik deganda sportchi tomonidan mazkur sport turi xususiyatlariga mos va yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan harakatlar tizimini (sport turi texnikasini) o'zlashtirganlik darajasini tushunish kerak.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Sportchi texnik tayyorgarligining asosiy vazifasi uni mashg'ulot vositalari sifatida xizmat qiladigan musobaqa faoliyati yoki mashqlari texnikasi asoslariga o'rgatish, shuningdek, bellashuv predmeti uchun tanlangan sport texnikasi shakllarini takomillashtirish hisoblanadi. Malakali kurashchilarning texnik usullarni bajarish ko'rsatkichlarini 12 oylik mashg'ulotlar davomida nisbatan sust rivojlanganligi qo'llanilayotgan umumiy va maxsus jismoniy mashqlar. Shunday ekan, ayni kunda qo'llanilayotgan mashg'ulotlar oldidan yoki mashg'ulotning turli qismlarida «stretching» mazmunli qayishqoqlik mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.[4,6] Lekin

texnik usullarni bajarishni bunday rivojlantirish uchun dastlab tana qismlarining bog'lovchi bo'g'imlarini maksimal amplitudada bukilish imkoniyatlarini mo'tadil ijro etiladigan mashqlar yordamida shakllantirish orqali texnik usullarni bajarish zaxirasini yuzaga keltirish va keyin tezkor amalga oshiriladigan hamda raqib qarshiligiga bardosh bera oladigan texnik usullarni bajarishni takomillashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.[1,6,9]

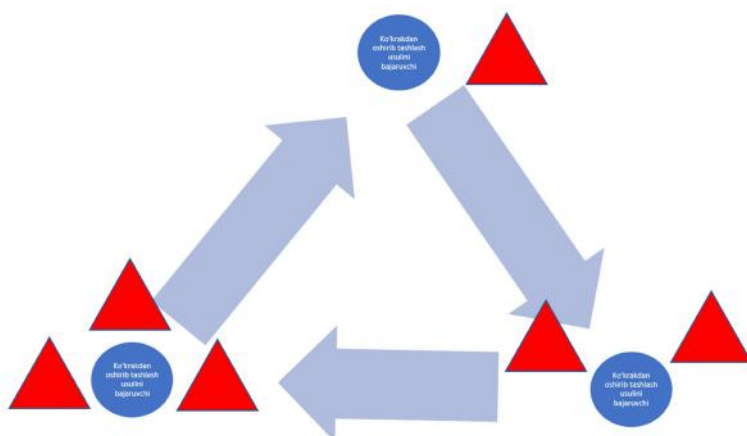
Sportda biomexanik tahlil qilish aniq maqsadni ilmiy asoslashdan iboratdir. Biomexanik tahlillar asosida olingan natijalar keyingi ilmiy ishlarda ham asosiy vazifalarni ochishga xizmat qiladi. Sport turlari ichida yakkakurash turlarini biomexanik tahlil qilish juda qiyin, chunki harakatlarning ketma-ketligi bir-biridan tubdan farq qiladi [1,2].

Qachonki sport kurash turlari bilan shug'ullanmoqchi bo'lsang, unda faqat jismoniy kuch ko'rsatkich darajalarining rivojlanganligiga e'tibor qaratish yetarli emas. Bu faqat kuch sifatiga taalluqli bo'lmay, balki barcha jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga urg'u beradi. O'quv-mashg'ulot jarayonida bu birinchi vazifani umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hal qiladi [2].

Kinoga olish yoki videomagnitofon yozuvlari qimmatga tushadigan usullar bo'lganligi sababli har doim ulardan foydalanishning iloji bo'lavermaydi. Shuning uchun bellashuv bayonnomalarida turli texnik-taktik harakatlarni xilma-xil belgilar-ramzlardan foydalanib qayd etish qo'l keladi. Kurashda texnik-taktik harakatlarni qayd etish uchun qo'llaniladigan ramzlar tizimi P.F.D., professor F.A. Kerimov tomonidan ishlab chiqilgan. Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarlik darajalaridagi o'sish baholari, mos ravishda bazaviy (asosiy) ko'rsatkichlar bilan taqqoslash yo'li orqali aniqlanadi. Tadqiq etilayotgan masalalarning xususiyatlariga qarab darajalar o'sishini baholashning quyidagi differensial, majmual va aralash usullari taklif etiladi [3,4,5].

NATIJA VA MUHOKAMA

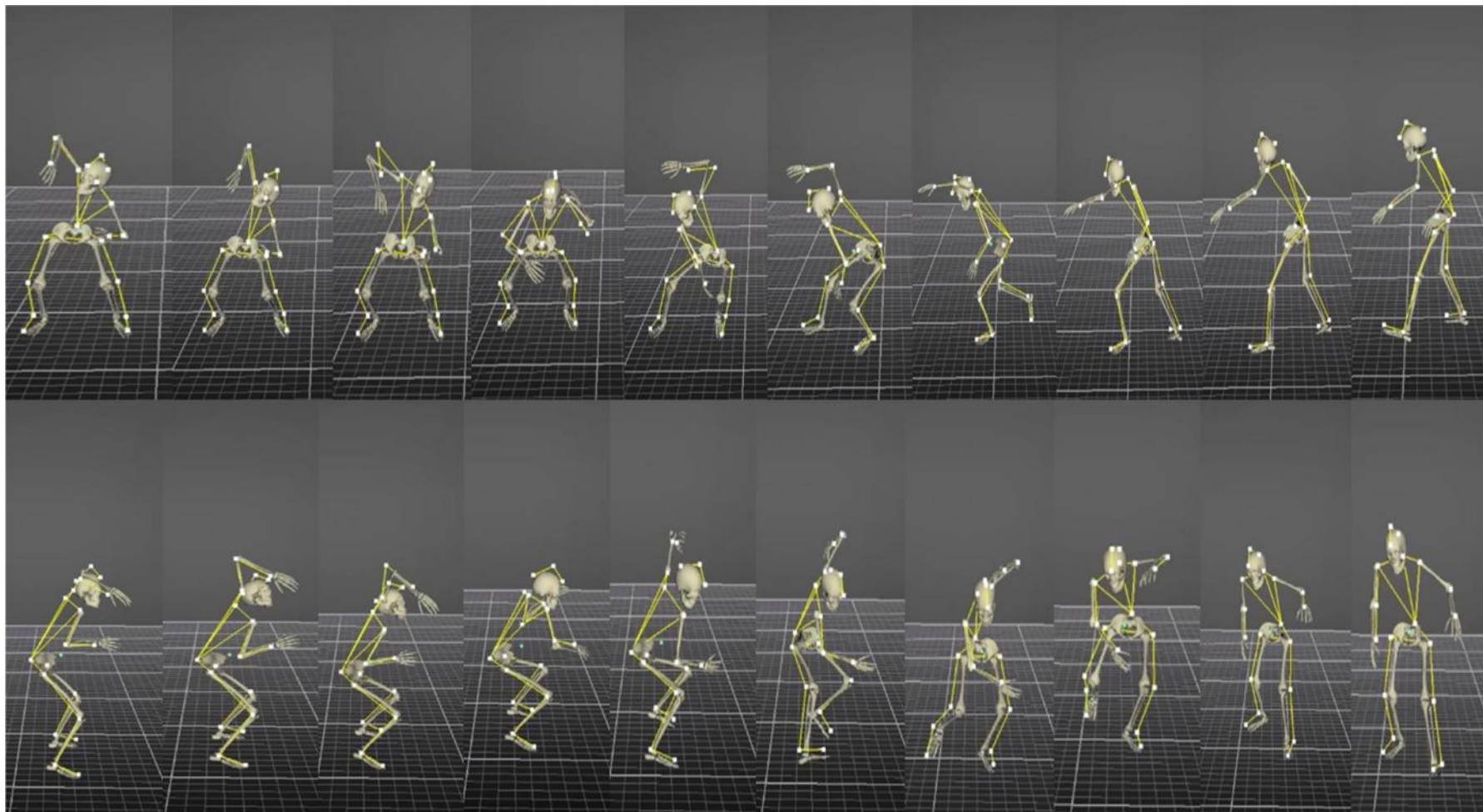
Biz tomonimizdan yunon-rim kurashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonlariga aylanma harakatlar va faol kurashchi dasturi kiritildi. To'rt oy davom etgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida aylanma harakatlar va faol kurashchi dasturiga asosan ish olib borildi.



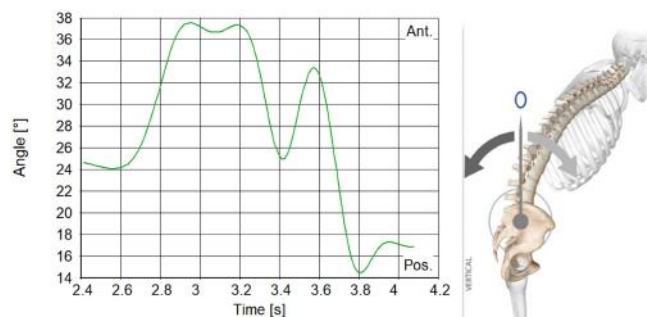
1-rasm. Faol kurashchi dasturi.

Har haftaning ikki o'quv-mashg'ulot jarayonida 20 yoki 30 soniyada bajariladigan faol kurashchi dasturi amalga oshirildi. Faqatgina juma kuni bellashuv kuni bo'lgani sababli bu dastur qo'llanilmadi.

Doirada aylanib harakatlanadigan ichkaridagi kurashchilar har 20 soniyada joylarini almashtirib turishadi. Doira tashqarisida turgan kurashchilar esa har 20 soniyada yangi sherik bilan harakatni bajarishga harakat qilishadi

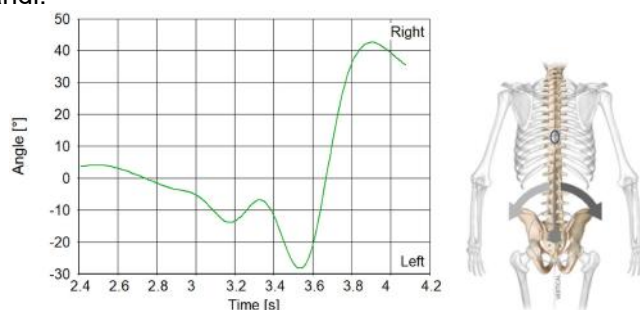


2-rasm. Yunon-rim kurashida tik turgan holatdan yelkalarda oshirib tashlash usulining yondan va oldindan chap tomonga bajarilishdagi tananing bel va bosh qismlarining burilishdagi graduslar farqi



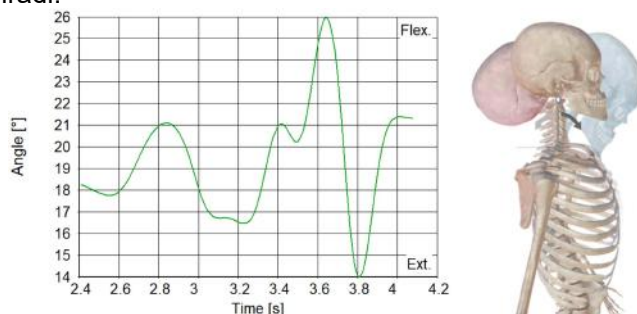
3–rasm. Texnik harakatni bajarishdagi kurashchi tanasining bel qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishdagikurashchi tanasining bel qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda – 14 gradusgacha bukilgan bo‘lsa, shu texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishga – 20 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilganni – 37 gradusga etgan bo‘lsa, o‘ng tomonga bajarish – 41 gradusni ko‘rsatdi. Bajarishdagiburchaklarning ya‘ni minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi – chap 23 o‘ng 20 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishda belning Y o‘qi bo‘yich harakatlanish jarayoni har ikki tomonga bir xil holatda takomillashganligi kuzatildi. Bu o‘z navbatida texnik harakati faqatgina belning Y o‘qi bo‘yicha takomillashganligi holati bir xil ekanligi aniqlandi.



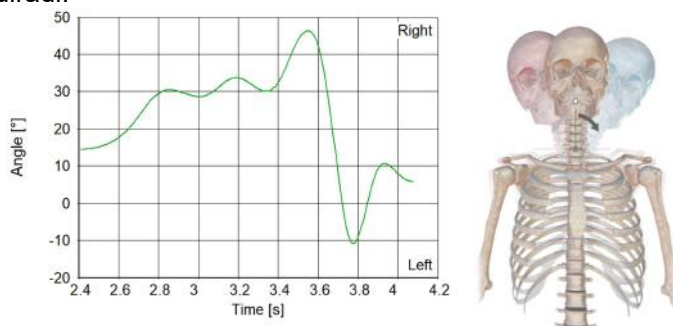
4–rasm. Texnik harakatni bajarishdagi kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda – -29 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilganni – 0 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning ya‘ni minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi chapga – 28 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarish vaqtida 1 marotaba ya‘ni bajarilayotgan tomonga egilish harakatini bajarish bilan texnik usulni amalga oshirganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni bajarishda X o‘qi bo‘yicha kurashchilarning mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



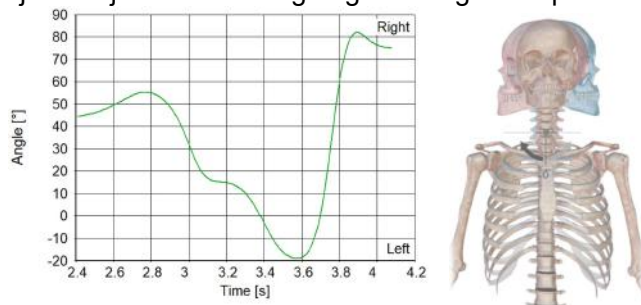
5 – rasm. Texnik harakatni bajarishdagi kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda – 14 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni – 25 gradusni ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning ya'ni minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi chapga – 11 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarish vaqtida boshni Y o'qi bo'yicha 1 marotaba orqaga egilish harakatini bir-biriga yaqin graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o'z navbatida texnik harakatni bajarishda boshni Y o'qi bo'yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



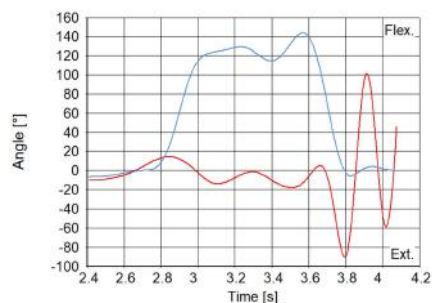
6–rasm. Texnik harakatni bajarishdagikurashchi tanasining bosh qismi X o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda - 11 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni – 46 gradusni ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning ya'ni minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi chapga – 57 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishda X o'qi bo'yicha 2 marotaba bukilganligi kuzatildi. Bu o'z navbatida texnik harakatni chap tomonga bosh bilan hujum va himoya harakatlarini qay darajada bajarish mahoratiga ega ekanligini aniqlash imkonini beradi.



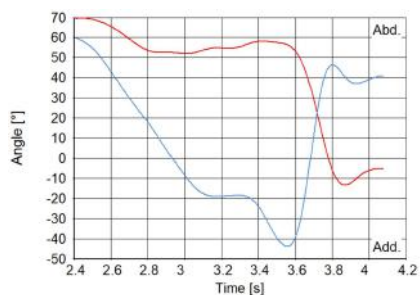
7–rasm. Texnik harakatni bajarishdagikurashchi tanasining bosh qismi X o'qi bo'yicha burilishdagi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o'qi bo'yicha burilishdagi umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdiki ya'ni chap tomonga minimumda -19 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni – 55 gradusni ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning ya'ni minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi chapga – 74 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishda X o'qi bo'yicha chap tomonga texnik usulni bajarishdagi boshni chapga burilishi o'ng va chap tomonlarga 74 gradusgacha burilishi kuzatildi. Bu o'z navbatida texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi mahorati yaxshi rivojlanganligi bilan baholanadi.



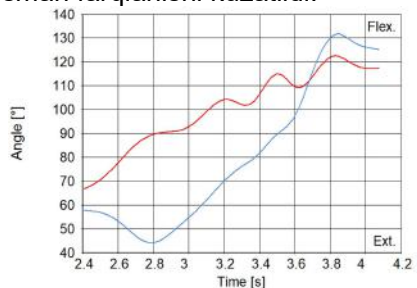
8–rasm. Texnik harakatni bajarishdagikurashchi qo'llarning oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi qo'llarining oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdi ya'ni chap tomonga bajarilganda minimumda – chap qo'l -91 gradusga tushganligi o'ng qo'l 0 gradusga ko'tarilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilgani – chap qo'l 101 gradusgacha o'ng qo'l esa 144 gradusgacha ko'tarilganini ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi qo'llarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap qo'l 191 gradusga ko'tarilgan bo'lsa, o'ng qo'l 144 gradusga ko'tarildi. Texnik harakatni bajarishda qo'llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi bilan izohlanadi.



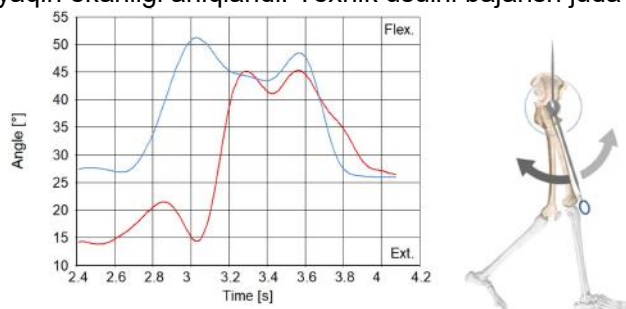
9–rasm. Texnik harakatni bajarishdagikurashchi qo'llarning yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi qo'llarining yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi bajarilganda minimumda – chap qo'l 0 gradusga, o'ng qo'l esa -44 gradusga ko'tarilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilgani – chap qo'l 0 gradusgacha, o'ng qo'l esa 0 gradusni ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi qo'llarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi texnik usul bajarilganda – chap qo'l 0 gradusga ko'tarilgan bolsa, o'ng qo'l 43 gradusga ko'tarildi. Texnik harakatni bajarishda o'ng va chap qo'llarni harakatlar kombinatsiyasining qisman farqlanishi kuzatildi.



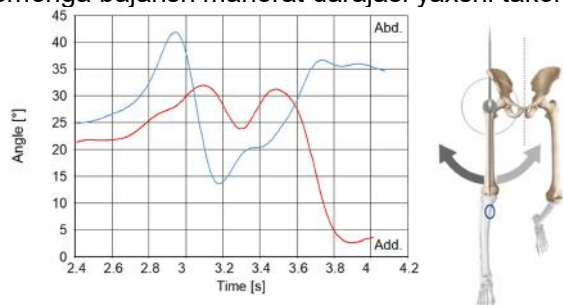
10–rasm. Texnik harakatni bajarishdagikurashchi bilaklarining bukilishi bo'yicha umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi bilaklari bukilishining umumiy farqi bajarilganda minimumda – chap qo'l 109 gradusga, o'ng qo'l esa 44 gradusga bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi burchakni maksimum – chap qo'l 114 gradusgacha o'ng qo'l 0 gradusgacha bukilganini ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi bilaklarni oldinga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga – chap qo'l 5 gradusga, o'ng qo'l esa -45 gradusga farqlanishi aniqlandi. Texnik usul bajarilganda bilaklarni bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi. Mazkur texnik usulni bajarishda bilaklarining harakatlanish graduslari bir-biriga yaqin ekanligi aniqlandi. Texnik usulni bajarish juda yaxshi takomillashgan.



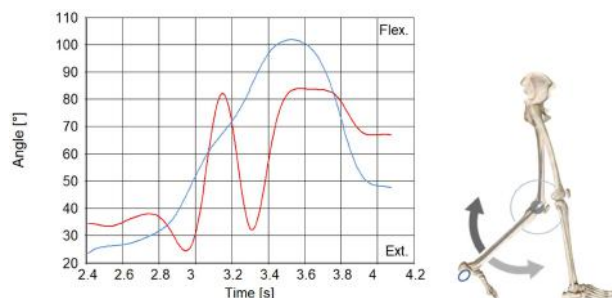
11–rasm. Texnik harakatni bajarishdagikurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishining umumiy farqi bajarilganda, minimumda – chap oyoq 14 gradusga oldinga harakatlanganligi kuzatilgan bo'lsa, o'ng oyoq 43 gradusdan qo'zg'almaganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakning maksimumi – chap oyoq 45 gradusgacha, o'ng oyoq esa 51 gradusgacha oldinga o'tganligini ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap oyoq 30 gradusga ko'tarilgan bo'lsa, o'ng oyoq 7 gradusga ko'tarildi. Texnik harakatni bajarishdagi harakatlar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni chap tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.



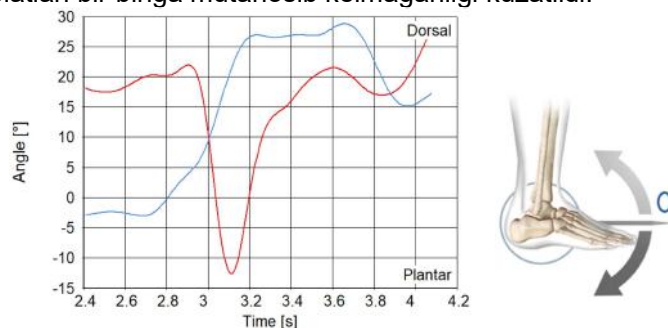
12–rasm. Texnik harakatni bajarishdagikurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi bajarilganda minimumda – chap oyoq 23 gradusga, o'ng oyoq esa 13 gradusga qayrilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilgani – chap oyoq 31 gradusgacha, o'ng oyoq ham 41 gradusgacha qayrilganini ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap oyoq qayrilishi 8 gradusgacha qayrilgan bo'lsa, o'ng oyoq esa 28 gradusga qayrilganligi bilan farqlanadi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi tubdan farqli ekanligi aniqlandi.



13–rasm. Texnik harakatni bajarishdagikurashchi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishlarining umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi bajarilganda minimumda – chap oyoq 24 gradusga, o'ng oyoq esa 0 gradusga oldinga ko'tarilgani kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi maksimum – chap oyoq 83 gradusgacha, o'ng oyoq 101 gradusga oldinga ko'tarildi. Umumiy bajarishdagi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga – chap oyoq 59 gradusga, o'ng oyoq esa 101 gradusga farqlanishi aniqlandi. Texnik usul bajarilganda oyoq boldirini bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi.



14–rasm. Texnik harakatni bajarishdagikurashchi oyoq uchini o'ng va chap tomonlarga burilishi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi bajarilganda minimumda – chap oyoq uchi -13 gradusda qolgan bo'lsa, o'ng oyoq uchi esa 0 gradusga burilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumga – chap oyoq uchi 22 gradusda qolgan bo'lsa, o'ng oyoq uchi esa 28 gradusgacha qayrilganini ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi oyoqlar uchlarining yon tomonlarga burilish harakatlarining minimum va maksimumlardagi oralig' farqlari chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap oyoq uchi qo'zg'almaganligini bildirib, 34 gradusni qayd etgan bo'lsa, o'ng oyoq uchi esa 28 gradusga qayrilganligi bilan farqlanadi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarning tizza qismining yon tomonlarga harakatlanishi bir xil ekanligi aniqlandi.

Xulosa qilib quyidagilarni aytish mumkin, ilmiy tadqiqotga jalb etilgan U20 dagi yunon-rim kurashchilari tik turgan holatda yelkalardan oshirib tashlash texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan ba'zi bir harakatlarni me'yor darajasi bo'yicha taqqoslaganda, qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayd etildi. Tadqiqot oxiriga kelib, mazkur texnik harakatlarni 4% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat 9% ga yaxshilanganligi aniqlandi. U23 da 4% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat 9% ga yaxshilanganligi aniqlandi. Kattalarda 3% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat 6% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2014 y. 215 bet.
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 146 бет.

PEDAGOGIKA

3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. Издательство “Физкультура и спорт” Москва 1971. - 287 с.
4. Донской Д.Д. Спортивная техника. Брошюра. Издательство “Физкультура и спорт” Москва 1962. - 40 с.
5. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – Toshkent: “Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti” 2023. – B. 111-114.
6. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
7. Комарова Н. А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств : учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.
8. Шулики Ю.А., Иванов И.И., Кузницов А.С., Самургашев Р.В., Борьба Греко-римская. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте” – Ростов н/Д: “Феникс” 2004. - 800 с.
9. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув-қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими Тошкент. 2005. – 261 б.