

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

**YUNON-RIM KURASHCHILARINI TEXNIK TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISHDA TIK TURGAN HOLATDAN YELKALARDAN OSHIRIB TASHLASH
HARAKATINING KINEMATIK ASOSLARINI O'RGANISH (*o'ng tomonga bajarish asosida*)**

**ИЗУЧЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ОСНОВ ДВИЖЕНИЯ ПЕРЕВОРОТА ПЛЕЧ ИЗ
ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ (*на основе выполнения справа*)**

**THE STUDY OF THE KINEMATIC FOUNDATIONS OF THE SHOULDER ROLL
MOVEMENT FROM A STANDING POSITION WHILE IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING
OF GRECO-ROMAN WRESTLERS (*based on the execution on the right*)**

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 kinematikasini tahlil qilish asosida harakatdagi xatoliklarni korrektsiyalash va kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha murabbiy va mutaxassislar fikr mulohazalari keltirib o'tish bilan bir qatorda faol kurashchi dasturi tadbir qilinishidan iborat.

Аннотация

В статье анализируется кинематика бросок из плеча в стойку во время тренировки борцов греко-римского стиля, приводятся отзывы тренеров и экспертов по исправлению ошибок движений и улучшению технической подготовки борцов, а также реализуется программа активной борьбы.

Abstract

This article presents the analysis of the kinematics of the standing shoulder snatch in the training process of Greco-Roman wrestlers, along with the comments of coaches and experts on the correction of movement errors and the improvement of the technical training of wrestlers, as well as the implementation of an active wrestling program.

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

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

Bugungi kunda mamlakatimizda yunon-rim kurash turi bo'yicha aholini turmush qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani nafaqat o'zimiz, balki xorijiy mutaxassislar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etilmoqda. «Iqtidorli sportchilarni tanlab olish-seleksiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilib, bu o'zining dastlabki natijalarini bera boshladi». Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommalashtirishga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Sportchining texnik tayyorgarligi quyidagilarga bog'liq: – sportchining hayotiy ko'nikmalari, kasbiy harakatlari, ixtisoslashtirilgan harakat ko'nikmalari va qobiliyatlari majmui hamda tanlangan sport turi bo'yicha harakatlarni keng bilishdan iborat umumiy harakat tajribasining hajmi, ko'p qirraliligi va samaradorligi; - sportchining qobiliyatlarini muvofiqlashtirish darajasi va nozikligi (ularni yaxshilash jismoniy tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi);[1,4,8] Umumiy vosita tajribasining

PEDAGOGIKA

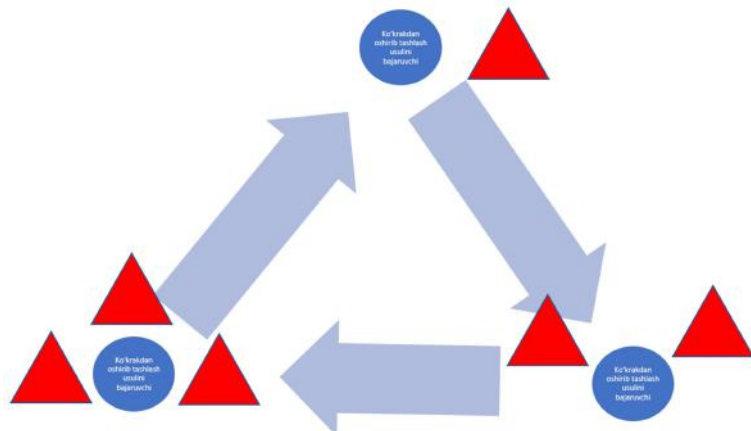
ahamiyati qanchalik baland bo'lsa, unda vosita mahoratining xususiyatlariga ega bo'lgan harakatlar shunchalik ko'p bo'ladi: avtomatlashtirish, barqarorlik, o'zgaruvchanlik va eng ko'p hissiy organlar tomonidan murakkab idrok etish (sportchi bir vaqtning o'zida ko'radi, eshitadi, mushaklarni his qiladi, va boshqalar). Muvofiqlashtirish qobiliyatlarining qiymati vosita mahoratini egallash tezligiga va muvofiqlashtirish nuqtai nazaridan o'ta murakkab harakatni o'zlashtirishga bog'liq.[2,7,8] Muvofiqlashtirish qobiliyatining qiymati qanchalik baland bo'lsa, sportchining kuchi (tezlik-kuch mashqlari), shuningdek,, moslashuvchanlik va chidamlilik. Yuqoridagi qoidalar texnik tayyorgarlikning mazmunini ya'ni nimani o'rgatish kerakligini belgilaydi va butun jarayon umumiy va maxsus qismlarga bo'linadi. Vazifalarning ikkala guruhi ham bir-birini to'ldiradi. Agar birinchi guruh yordamchi sport turlarining o'ziga xos usullarini, kasbiy harakatlarni va tanlangan sport turining texnikasini o'rganishga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi guruh murakkab nerv-mushak aloqalarini shakllantirishga qaratilgan. Yuqoridagilarni inobatga olib, quyidagi maqsad oldimizga qo'yildi.[3,5]

Kurash texnikasi - kurashchilarning muvofiqlashtirish va konditsionerlik imkoniyatlaridan oqilona foydalanishga asoslangan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan musobaqa mashqlari tizimi. Kurashdagi barcha motor harakatlarini kinematik xarakteristikalar va dinamik parametrlar bilan tavsiflash mumkin.[3,7] Kurashdagi asosiy vazifa qarshilik ko'rsatuvchi raqibning tanasini qandaydir boshlang'ich holatdan qoidalarda ko'rsatilgan yakuniy holatga o'tkazish bo'lganligi sababli, maqsadga yo'naltirilgan harakatni tashkil etishning asosiy prinsipi "kerakli kelajak modeli" ni shakllantirishdir.[1,2,6]

Kurashchilar o'ta murakkab harakatlar yordamida aniq masalalarni hal qilishadi. Kurash texnikasining murakkabligi ko'p jihatdan o'zaro ushlab va raqibning aralashuvi natijasida hosil bo'lgan kinematik zanjirlarning xususiyatlariga bog'liq.[4,6,8]

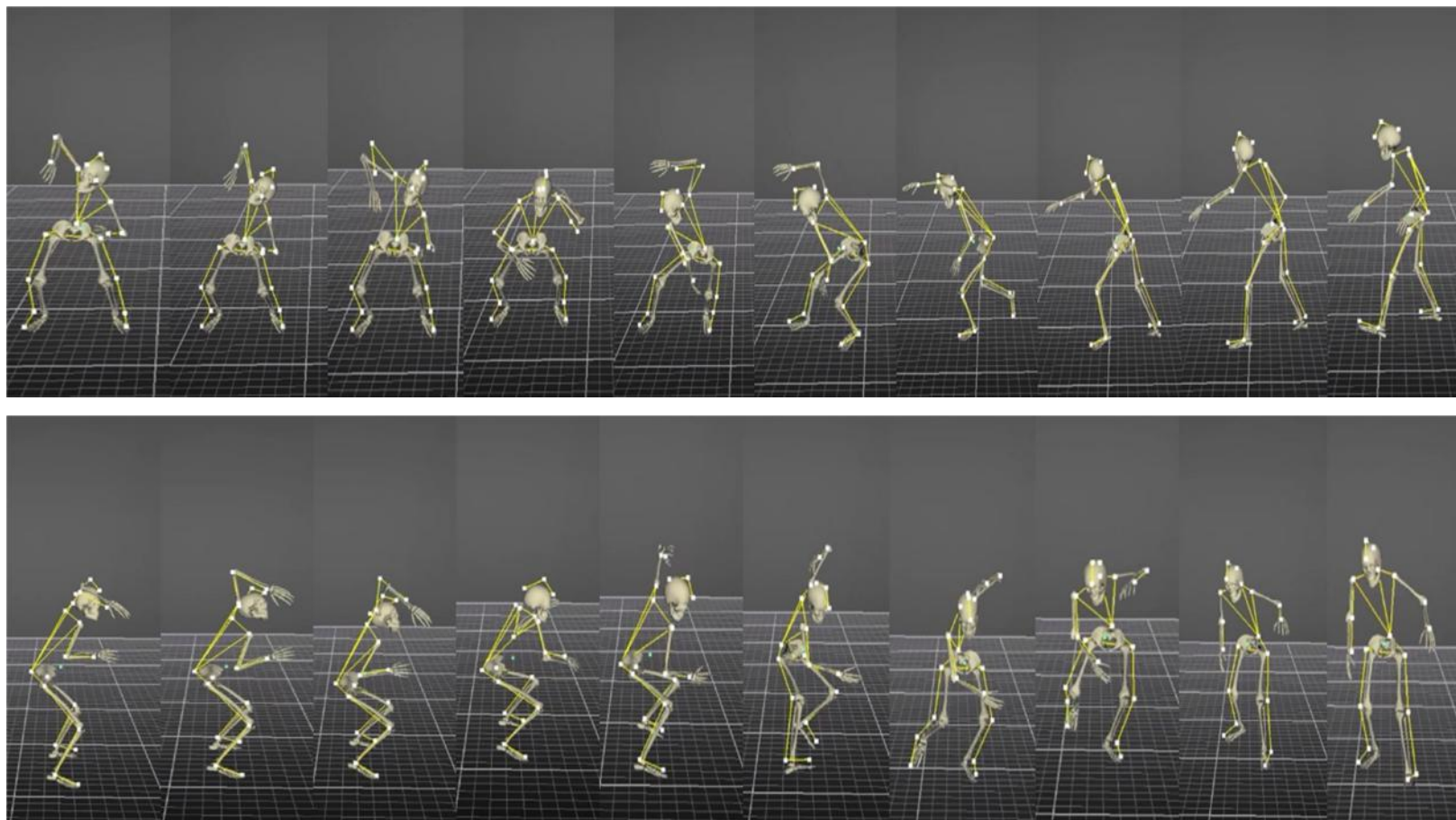
NATIJA VA MUHOKAMA

Biz tomonimizdan yunon-rim kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlariga aylanma harakatlar va faol kurashchi dastutini kiritildi. 4 oy davom etgan o'quv mashg'ulot jarayonlarida aylanma harakatlar va faol kurashchi dasturiga asosan olib borildi.

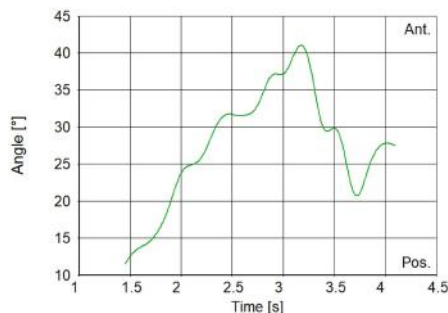


1-rasm. Faol kurashchi dasturi.

Xar haftaning ikki o'quv mashg'ulot jarayonida 20 yoki 30 soniyada olib boriladigan faol kurashchi dastur, faqatgina juma kunidagi bellashuv kuni berilmaydi. Doirada aylanib harakatlanadigan ichkaridagi kurashchilar har 20 soniyada joylarini almashtirib turishadi. Doirani tashqarisida turgan kurashchilar esa har 20 soniyada yangi sherik bilan bir harakatni bajarishga harakat qilishadi.

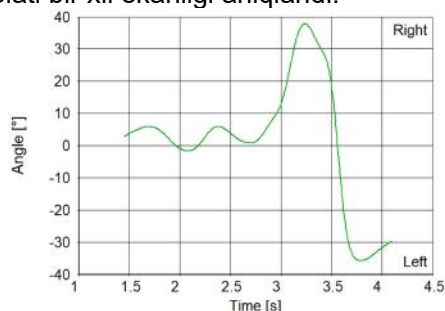


2-rasm. Yunon-rim kurashida tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash usulining yondan va oldindan o'ng tomonga bajarilishdagi tananing bel va bosh qismlarining burilishdagi graduslar farqi



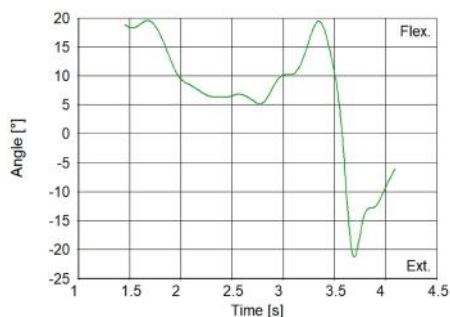
3–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi 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. Mazkur texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilgani – 37 gradusga etgan bo‘lsa, bajarish – 41 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy xar ikkala tomonga bajarishdagi burchaklarning ya‘ni minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi – chap 23 o‘ng 20 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lni bo‘yiga o‘rab parterga o‘tkazish usulini bajarishda belning Y o‘qi bo‘yicha harakatlanish jarayoni xar 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.



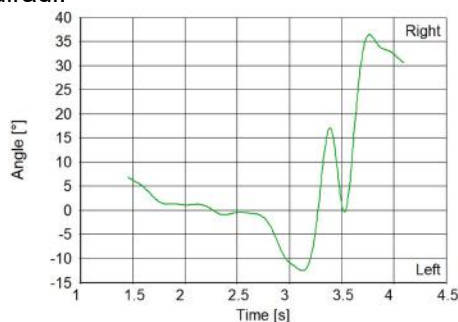
4–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi – -2 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarish – 37 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy har ikkala tomonga bajarishdagi burchaklarning ya‘ni minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi - 39 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatda yelkalardan oshirib tashlash usulini 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 kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



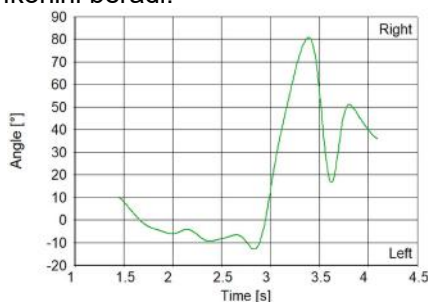
5 – rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi – -22 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarish – 19 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning ya‘ni minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi - 40 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatda yelkalardan oshirib tashlash usulini texnik usulni 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.



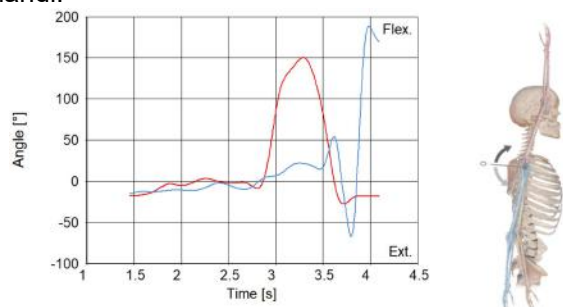
6–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi – -13 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarish – 36 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning ya‘ni minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi - 48 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarish vaqtida boshni X o‘qi bo‘yicha asosan 1 marotaba o‘ng tarafga egilish harakatini katta graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni bosh bilan hujum va himoya harakatlarini qay darajada bajish mahoratiga ega ekanligini aniqlash imkonini beradi.



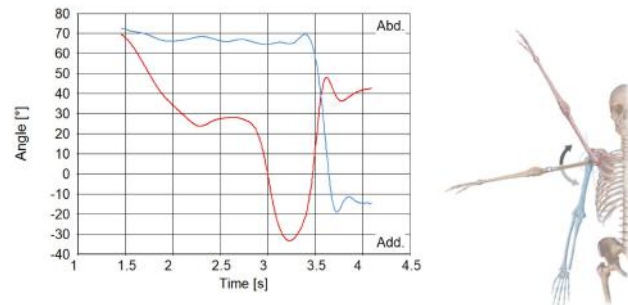
7–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha burilishdagi umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o'qi bo'yicha burilishdagi umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdiki ya'ni o'ng tomonga bajarishga – -13 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarish – 80 gradusni ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning ya'ni minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi - 93 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatda yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarish vaqtida boshni X o'qi bo'yicha o'ngga burilishi 93 gradusga tengligi bu juda kattaligi aniqlandi.



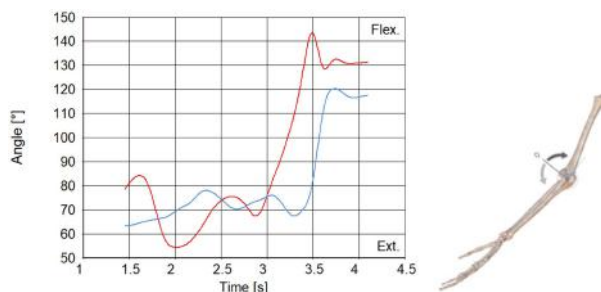
8–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi qo'llarning oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi qo'llarining oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdiki ya'ni o'ng tomonga bajarishda – chap qo'l 0 gradusga ko'tarilganligi, o'ng qo'l esa -67 gradusda turganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo'l 150 gradusgacha o'ng qo'l esa undan farqli ravishda 54 gradusni ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi qo'llarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi bajarilganda esa - chap qo'l 150 gradusga, o'ng qo'l esa 121 gradusga farqlanishi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatda yelkalardan oshirib tashlash usulini o'ng tomonga bajarishda o'ng va chap qo'llarni harakatlar kombinatsiyasining qisman farqlanishi kuzatildi. Mazkur usulni bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.



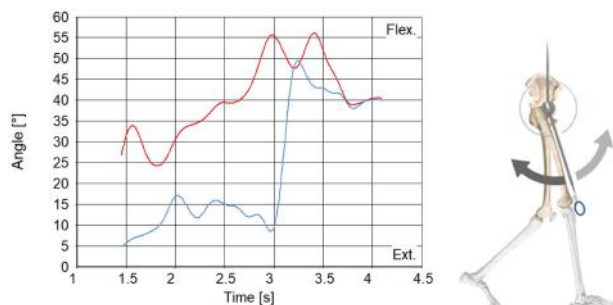
9–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi qo'llarning yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi qo'llarining yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi shundaki, o'ng tomonga bajarishda – chap qo'l -34 gradusga, o'ng qo'l 0 gradusga ko'tarilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo'l 48 gradusgacha o'ng qo'l esa undan farqli ravishda 0 gradusni ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi qo'llarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi o'ng tomonga bajarilganda esa - chap qo'l 81 gradusga farqlangan bo'lsa, o'ng qo'l 0 gradusga farqlanishi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishda qo'llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.



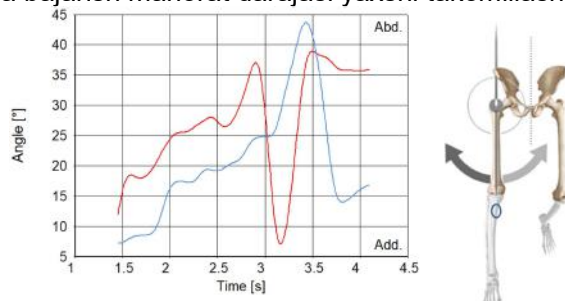
10–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi bilaklarining bukilishi bo'yicha umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi shundaki, o'ng tomonga bajarishda – chap qo'l 54 gradus, o'ng qo'l 67 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo'l 143 gradus o'ng qo'l esa 78 gradusga bukilganini ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi bilaklarni oldinga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi o'ng tomonga bajarilganda esa chap qo'l 89 gradusga farqlangan bo'lsa, o'ng qo'l 10 gradusga farqlandi, texnik usul bajarilganda bilaklarni bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi. Mazkur texnik usulni bajarishda bilaklarining harakatlanish graduslari bir biriga yaqin ekanligi aniqlandi. Texnik usulning bajarish juda yaxshi takomillashgan.



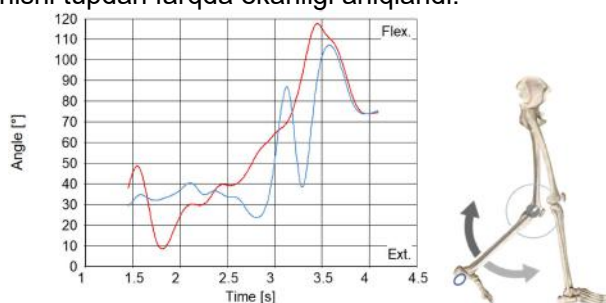
11–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishining umumiy farqi – chap oyoq 24 gradusga ortga qaytganligi bilan isbotlansa, o'ng oyoq 8 gradusga oldinga ko'tarilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 56 gradusgacha o'ng oyoq esa undan farqli ravishda 49 gradusgacha oldinga o'tganligini ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi o'ng tomonga bajarilganda - chap oyoq 31 gradusga, o'ng oyoq 40 gradusga farqlanishi aniqlandi. Texnik harakatning kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni o'ng tomonlarga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.



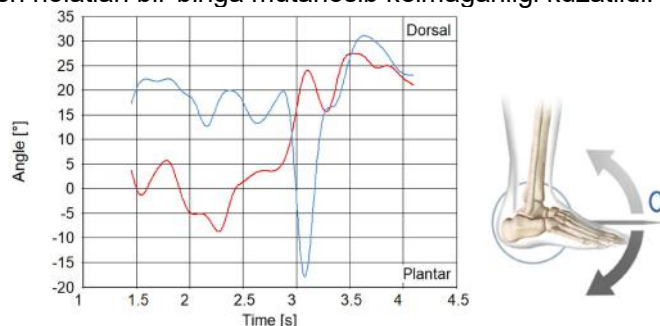
12–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi shundaki, o'ng tomonga bajarishda esa chap oyoq 7 gradusga, o'ng oyoq 0 gradusga qayrilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda chap oyoq 38 gradusgacha o'ng oyoq esa undan farqli ravishda 43 gradusga qayrilganini ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi o'ng tomonga bajarilganda esa chap oyoq 31 gradusgacha qayrilgan bo'lsa, o'ng oyoq 43 gradusgacha qayrilganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi tupdan farqda ekanligi aniqlandi.



13–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishlarining umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi shundaki, chap oyoq 8 gradusga, o'ng oyoq 23 gradusgacha oldinga ko'tarilgani kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o'ng tomonga bajarishda chap oyoq 117 gradusgacha, o'ng oyoq esa 107 gradusga oldinga ko'tarildi. Umumiy bajarishdagi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi o'ng tomonga bajarilganda chap oyoq 109 gradusga farqlangan bo'lsa, o'ng oyoq 83 gradusga farqlandi, texnik usul bajarilganda oyoq boldirini bukilish holatlari bir-biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi.



14–rasm. Texnik harakatini bajarishda kurashchi oyoq uchini o'ng va chap tomonlarga burilishi umumiy farqi

Texnik harakatini bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi shundaki, o'ng tomonga bajarishda chap oyoq uchi -9 gradusga, o'ng oyoq -18 gradusga chap tomonga burilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o'ng tomonga chap oyoq 27 gradusdan o'z joyini o'zgartirmagan bo'lsa, o'ng oyoq uchi esa undan farqli ravishda 31 gradusga qayrilganini ko'rsatdi. Umumiy bajarishdagi oyoqlar uchlarining yon tomonlarga burilish harakatlarining minimum va maksimumlardagi oralig' farqlari o'ng tomonga bajarilganda esa chap oyoq uchi 36 gradusgacha burilgan bo'lsa, o'ng oyoq uchi 48 gradusgacha qayrilganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi bir xil ekanligi aniqlandi.

XULOSA

Xulosa qilib quyidagilarni aytish mumkin, ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U20 dagi yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan 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 bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 3% ga o'sgan bo'lsa, tajriba guruhida esa bu holat bajarish mahorati 10% ga yaxshilanganligi aniqlandi. U23 nazorat guruhi 3% ga o'sgan bo'lsa, tajriba guruhida esa bu holat bajarish mahorati 8% ga yaxshilanganligi aniqlandi. Kattalarda nazorat guruhi 4% ga o'sgan bo'lsa, tajriba guruhida esa bu holat bajarish mahorati 7% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

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