



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradzyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: Eshtaev84@mail.ru

Узбекский Государственный университет
физической культуры и спорта, Доктор
педагогических наук (DSc), профессор
С.А.Эштаев
Ташкент, Узбекистан

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СТРУКТУРИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ДИНАМИКУ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация

Статья посвящена анализу изменений форм организации образовательного процесса в условиях многолетней подготовки спортсменов на примере спортивной гимнастики. Рассматриваются три ключевые структуры обучения – линейная, концентрическая и спиральная, их особенности, преимущества и возможности применения в зависимости от уровня подготовленности гимнастов. Обоснована необходимость гибкой и индивидуализированной организации учебно-тренировочного процесса с учётом динамики физического, технического и психофизиологического развития спортсмена. В ходе педагогического эксперимента, включавшего многоэтапную оценку результатов и сочетание структур обучения, удалось повысить эффективность формирования двигательных навыков.

Ключевые слова: образовательный процесс, многолетняя подготовка, структура обучения, динамика, подготовленность, эффективность, учебно-тренировочный процесс, гимнасты, квалификация.

Annotation

Maqola sport gimnastikasi misolida sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi sharoitida ta'lim jarayonini tashkil etish shakllarining o'zgarishini tahlil qilishga bag'ishlangan. O'rgatishning uchta asosiy tuzilmasi — chiziqli, konsentrik va spiral, ularning xususiyatlari, afzalliklari va gimnastikachilarning tayyorgarlik darajasiga qarab qo'llash imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Sportchining jismoniy, texnik va psixofiziologik rivojlanish dinamikasini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot jarayonini moslashuvchan va individuallashtirilgan tarzda tashkil etish zarurati asoslangan. Natijalarni ko'p bosqichli baholash va o'qitish tuzilmalarini birlashtirishni o'z ichiga olgan pedagogik tajriba davomida harakat ko'nikmalarini shakllantirish samaradorligini oshirishga erishildi.

Kalit so'zlar: ta'lim jarayoni, ko'p yillik tayyorgarlik, ta'lim tuzilmasi, dinamika, tayyorgarlik, samaradorlik, o'quv-mashg'ulot jarayoni, gimnastikachilar, malaka.

Annotation. The article is devoted to the analysis of changes in the forms of organizing the educational process in the context of long-term training of athletes using the example of sports gymnastics. Three main training structures — linear, concentric, and spiral — are considered, their features, advantages, and possibilities of application depending on the level of gymnasts' preparedness. The necessity of flexible and individualized organization of the training process, taking into account the dynamics of the athlete's physical, technical, and psychophysiological development, has been substantiated. During the pedagogical experiment, which included multi-stage assessment of results and a combination of learning structures, it was possible to increase the effectiveness of the formation of motor skills.

Keywords: educational process, long-term training, training structure, dynamics, preparedness, effectiveness, training process, gymnasts, qualification.

Изменение форм организации образовательного процесса в условиях многолетней подготовки спортсменов представляет собой сложный и многогранный процесс, который происходит в ответ на изменения в спортивной науке, психологии, педагогике, а также в связи с внешними факторами, такими как развитие технологий, изменения в спортивных правилах и требованиях, а также эволюция потребностей и задач самих спортсменов. Эти изменения особенно важны, так как они способствуют повышению эффективности тренировок, улучшению результатов и развитию личности спортсмена. Несмотря на существующие исследования в этой области, необходимо продолжать анализировать и обобщать теоретические подходы к изменениям в формах организации образовательного процесса в спортивной подготовке для создания более эффективных и адаптивных систем подготовки.

Совокупность дополняющих друг друга форм организации образовательного процесса представляют собой организационную систему обучения. Существует несколько структурных вариантов содержания обучения. Выделяются они на основе особенностей соединения различных элементов знаний между собой [2]. К числу основных структур образовательного

процесса относятся линейная, концентрическая, спиральная структуры каждая из которых имеет типичные для неё плюсы и минусы форм организации, образовательных технологий и поддержки учителя в организации деятельности учащихся [1, 3] (рис. 1).

Линейная система обучения предполагает, что учащиеся изучают программный материал строго последовательно в установленном объеме в определенные сроки в условиях учебно-тренировочного занятия. При грамотной работе тренера может быть вполне эффективной, однако у неё есть ряд существенных недостатков [5]. Линейная система обучения, позволяет лишь частично реализовать идею проектирования индивидуальных образовательных маршрутов учащихся.

Концентрическая структура изучения основана на двух- или трёхкратном прохождении курса с постепенным усложнением материала. В спортивно-оздоровительных группах и в группах начальной подготовки даются элементарные знания обо всех структурных группах гимнастических элементах на видах гимнастического многоборья. Затем материал повторяется, но с большим погружением: все



прорабатывается подробнее, формируется исходная база изучения и варианты усложнения. В группах спортивного совершенствования весь изученный материал

обобщается, и основное внимание уделяют изучению новых форм гимнастических упражнений [3].

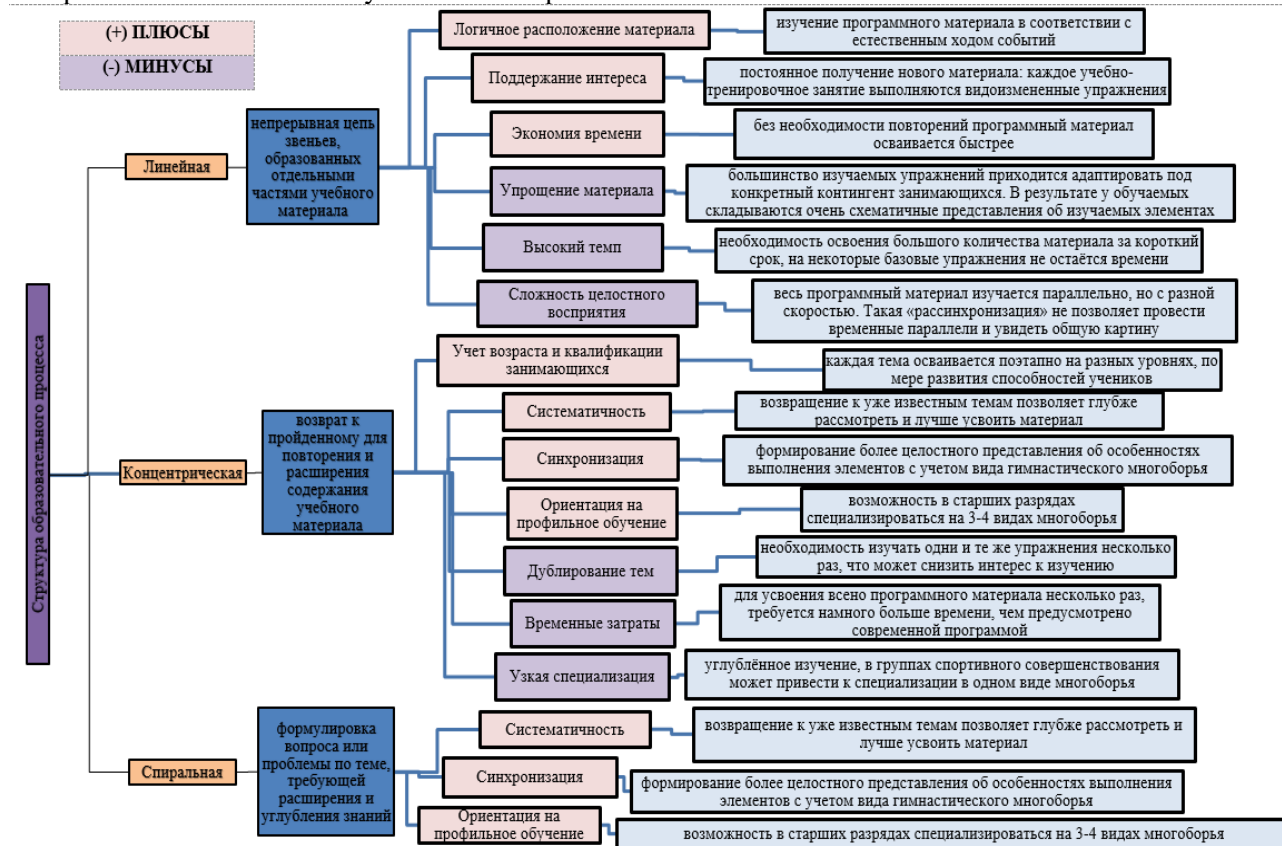


Рис 1. Основные структуры образовательного процесса

Спиралевидная система обучения – основывается на первоначальном фокусе обучения на основных фактах, а дополнительные детали вводятся по мере продвижения обучения. На протяжении всего обучения неоднократно подчеркиваются как первоначальные основные факты, так и связи с более поздними деталями, чтобы помочь войти в долговременную память [4, 5].

При спиральном способе построения обучения расположение учебного материала сочетает последовательность и цикличность его изучения.

Характерной особенностью этого способа является то, что учащиеся, не выпуская из поля зрения исходную проблему постепенно расширяют и углубляют круг связанных с ней знаний.

Выбор наиболее подходящей структуры содержания обучения определяется целями обучения, изначальным уровнем подготовки учащихся, особенностями учебного материала, который подлежит изучению.

Одновременная реализация всех трех структур обучения является неотъемлемой частью успешной спортивной подготовки. Только комплексный подход позволит

достигнуть высокого уровня мастерства и устойчивости спортсмена, а также подготовить его к высоким спортивным результатам.

Рассматривая процесс управления как совокупность определённых видов деятельности направленных на координацию, упорядочение функционирования и развития системы обучения и её элементов был выявлен ряд принципов достижения целей, стоящих перед обучением:

- Определение цели обучения и совокупности операций, подлежащих усвоению;
- Пооперационное разделение учебного материала на оптимальные по сложности / трудности порции;
- Наличие непрерывного контроля качества усвоения дозированного материала с обратной связью от ученика к тренеру;
- Системное построение всего процесса обучения в соответствии с формулой «информация — операция — контроль-коррекция».

Наличие существенных различий в уровне физической, технической и функциональной подготовленности гимнастов различной квалификации требует модификации структур



обучения, методов, приемов и средств обучения соревновательным упражнениям.

Линейная структура обучения, представляет собой, цепи заданий

(упражнений), предназначенных для прохождения всеми без исключения учениками (рис.2).

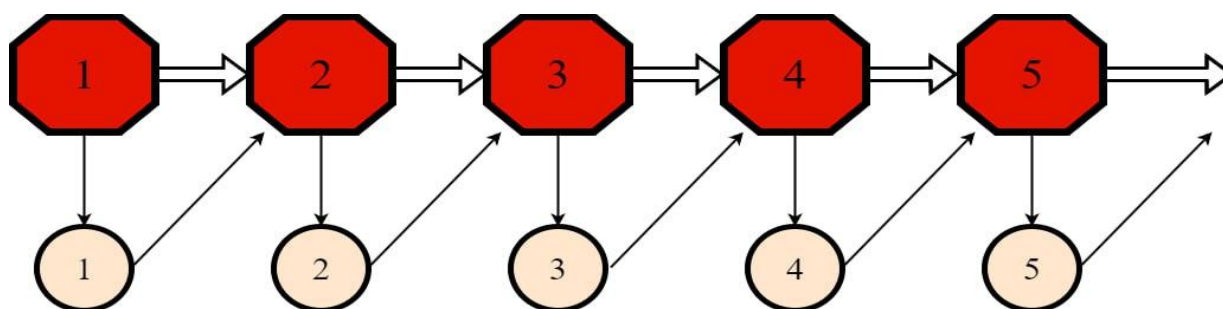


Рис. 5.5. Цепь заданий линейной структуры обучения

Но в зависимости от индивидуальных особенностей, каждый затрачивает на изучение предложенного материала разное время. Соответственно, линейные структуры обучения предполагают индивидуализацию учебно-тренировочного процесса и как следствие подходят для гимнастов высокой квалификации имеющих большой двигательный опыт. При этом возможные

ошибки усвоения материала исправляются в рамках каждого операционного кадра.

Ступенчатая (концентрическая) структура обучения представляет собой, систему сопряженных линейных программ, обеспечивающих беззатупиковое функционирование в «закрытом контуре» программы обучения, когда из каждого положения есть выход, соответствующий сложившейся ситуации обучения (Рис. 3).

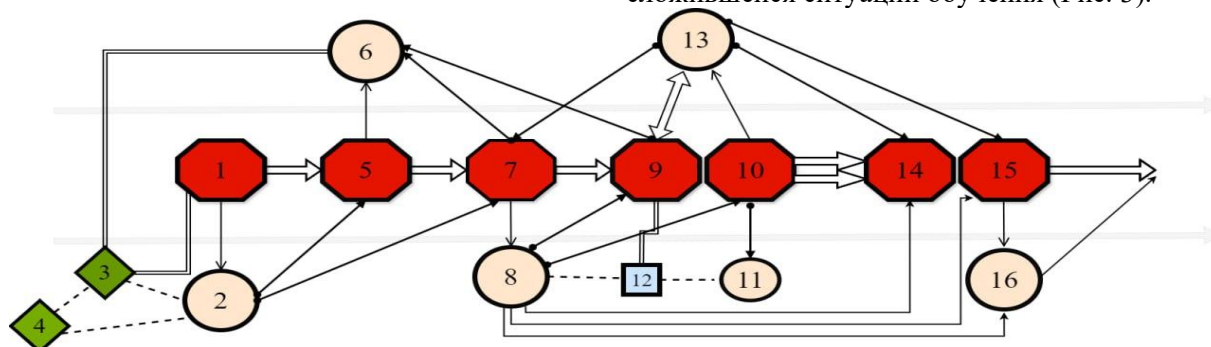


Рис.3. Цепь заданий ступенчатой (концентрической) структуры обучения

Ступенчатая (концентрическая) структура обучения дает возможность разделить процесс обучения на относительно большие блоки, при усвоении которых гимнаст переходит к очередному кадру. Данная структура обучения позволяет организовать обучение в малых группах эдентичных по уровню подготовленности. Преречисленные обстоятельства определили возможность применения данного варианта структуры

обучения с гимнастами группы спортивного совершенствования. При этом возможные ошибки усвоения материала возвращают ученика на предыдущий безошибочно усвоенный операционный кадр.

Спиральная структура обучения — требует применения специальных технических средств, которые могли бы обеспечивать управление процессом обучения в режиме реального времени (рис. 4).

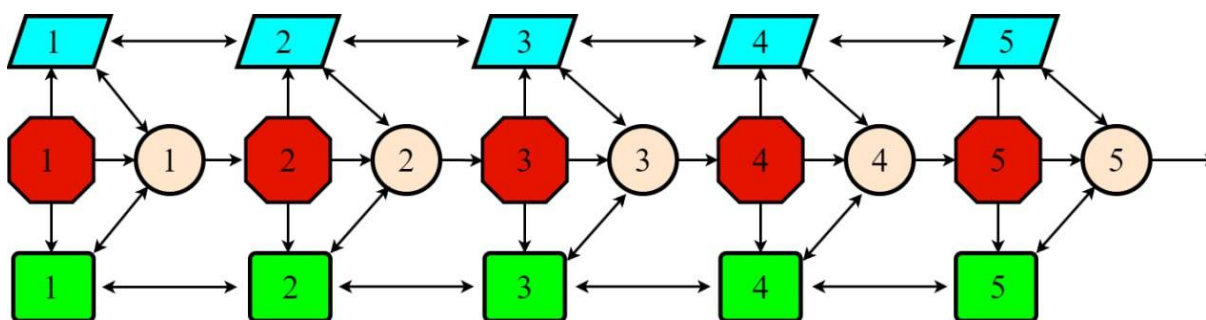


Рис. 4. Цепь заданий спиральной структуры обучения

Главная особенность и достоинство спиральной структуры обучения — возможность усваивать учебный материал порциями постоянно возвращаясь к пройденному материалу с вариантами усложнений, что делает процесс формирования двигательного навыка более прочным. Данные обстоятельства позволили предположить, что данная структура обучения подойдет группе гимнастов учебно-тренировочных групп так как она предполагает унификацию процесса обучения для гимнастов любого уровня подготовленности при групповой форме проведения учебно-тренировочных занятий.

С целью экспериментального обоснования целесообразности применения в практике учебно-тренировочного процесса различных структур обучения для гимнастов различной степени подготовленности нами был проведен педагогический эксперимент, главным средством которого явилось применение линейной, спиральной и концентрической структур для обучения упражнениям на гимнастических снарядах.

При организации эксперимента был соблюден принцип равенства участников эксперимента в экспериментальной и в контрольной группах. С этой целью были проведены предварительные испытания по 11 параметрам. Различия в спортивном стаже между сравниваемыми группами недостоверны ($r = 0,534$; $P > 0,01$).

Процесс обучения движениям, особенно в начальной стадии формирования двигательного навыка, основан на соответствии положений тела в пространстве, поз конкретному упражнению и степени соответствия мышечных усилий. В связи с этим возникла необходимость формирования именно программы изменения позы,

учитывающей степень готовности гимнаста к усвоению изучаемого движения. Согласно современным представлениям о фазовой структуре движения, упражнение разбивается на стадии (аккумуляции и рабочую) и фазы (подготовительную, основную и завершающую), которые разделены между собой граничными позами.

Эта методологическая основа нашла свое отражение в применяемом комплексе средств в условиях основного педагогического эксперимента при обучении элементам на видах гимнастического многоборья.

Предварительно испытуемые знакомились с разучиваемым упражнением, затем отрабатывали в облегченных условиях программу изменения позы с акцентом на граничные позы. По мере того, как испытуемые осваивали технику разучиваемого упражнения, скорость возрастала, приближаясь к естественному варианту исполнения. За тренировку спортсмен осуществлял 4-6 подходов, выполняя в каждом подходе по 5-7 повторений.

Проверка эффективности предложенной модели управления процессом обучения упражнениям на снарядах проводилась путем анализа результатов, отраженных в экспертной оценке и данных кинематического анализа.

На первом этапе применения модели управления процессом обучения применяемые упражнения были распределены на три группы (рис. 5):

1. Выполнение элементов гимнастической «школы».
2. Совершенствование техники упражнений посредством базовой подготовки.
3. Совершенствование техники соревновательных упражнений.

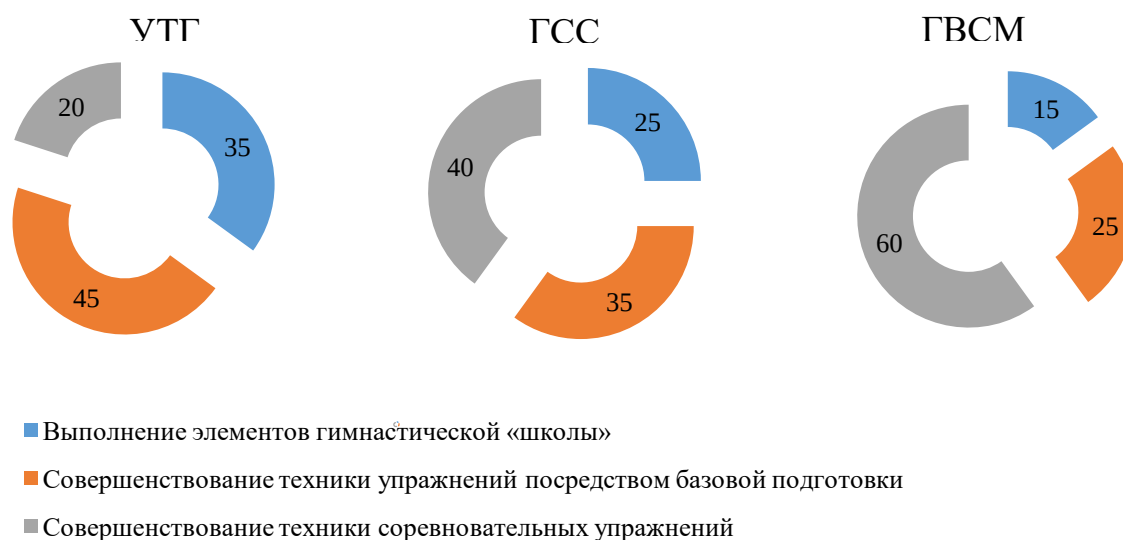


Рис. 5.6. Распределение средств технической подготовки у гимнастов различной степени подготовленности

В тренировках данного этапа присутствовала постоянная целевая установка на выполнении модельной техники изучаемых упражнений в каждом подходе, так как модельная техника обеспечивает устойчивое формирование двигательного стереотипа.

Второй этап был нацелен на значительное **увеличение сложности упражнений** путем повышения координационной сложности и психофизической нагрузки. Сложные элементы требуют не только отличной физической подготовки, но и высокой координации, стрессоустойчивости и способности к быстрой адаптации к различным тренировочным условиям. Использование коэффициента трудности помогает структурировать тренировочный процесс и правильно распределять нагрузку. Важно обеспечить гармоничное сочетание физических и психологических аспектов тренировки, чтобы гимнаст мог успешно перейти к выполнению более сложных упражнений на соревнованиях. Координационная сложность каждого элемента определялась соответствующим табличным коэффициентом трудности.

Третий этап подготовки гимнастов был сосредоточен на увеличении **скорости перемещения основных центров масс (ОЦМ) и поступательной скорости всего упражнения**. Это ключевой этап, направленный на развитие динамичных качеств, которые критически важны для успешных выступлений на соревнованиях, где скорость и точность выполнения упражнений играют решающую роль. Данный этап подготовки гимнастов ориентирован на развитие **скорости выполнения упражнений**

и повышение динамичности движения. Это важный этап, который требует не только улучшения физической формы, но и оптимизации техник выполнения упражнений для достижения максимальной эффективности и скорости без потери точности.

Четвертый этап подготовки - это кульминационный момент в тренировочном процессе, на котором спортсмен начинает применять все накопленные навыки в условиях, максимально приближенных к соревнованиям. На этом этапе основное внимание уделяется **интеграции всех компонентов подготовки** (технических, координационных, психофизических), улучшению выполнения соревновательных программ, моделированию соревновательных условий и психологической подготовке к реальному выступлению.

В конце каждого этапа проводились контрольное тестирование и контрольные соревнования.

Готовность к выполнению технических действий оценивалась отобранными в результате статистического анализа контрольными заданиями.

Данные первого этапа подтверждают положительные изменения в уровне спортивно-технического мастерства гимнастов, что выражается в статистически достоверных результатах. Увеличение показателей в ключевых компонентах техники можно трактовать как успешное воздействие тренировочного процесса на выполнение упражнений.

Увеличение показателей в технике выполнения упражнений ($t_{\text{тр}}=5\%$; $6,7\%$), свидетельствует о том, что тренировки



позволили гимнастам значительно улучшить точность и качество выполнения элементов. Это может быть результатом работы тренера над оптимизацией движений и снижением ошибок в процессе выполнения.

Увеличение на ($t_{np}=6,3\%$; 8%) в технике приземления подтверждает улучшение контроля над телом в момент окончания движения, что крайне важно для предотвращения травм и выполнения более стабильных и качественных упражнений.

Существенное увеличение в показателях высоты сальто ($t_{np}=12,6\%$; 36%) указывает на улучшение реактивной силы и прыжковой способности гимнастов. Эти данные говорят о прогрессе в динамических и силовых качествах спортсменов, что позволяет им выполнять более сложные элементы с улучшенными показателями.

Результаты свидетельствуют о значительном улучшении в спортивно-техническом мастерстве гимнастов, что подтверждается как статистически значимыми изменениями в технике выполнения упражнений. Эти данные подтверждают эффективность выбранных структур обучения и служат основой для дальнейших корректировок тренировочного процесса с целью достижения более высоких результатов.

Данные, полученные к концу второго и третьего этапов тренировки, свидетельствуют о значительном прогрессе в сложности тренировочных занятий, а также о заметных улучшениях в компонентах техники и ритмической структуре упражнений.

К концу второго этапа тренировки наблюдается повышение общей сложности отдельного тренировочного занятия в среднем на 7,4 балла. Это свидетельствует о систематическом усложнении заданий и адаптации спортсменов к более высоким нагрузкам. Увеличение сложности тренировок может включать в себя как повышение сложности самих элементов, так и увеличение количества повторений или времени выполнения упражнений, что требует от спортсменов большей выносливости, координации и концентрации.

Результаты анализа показывают, что темпы прироста результирующих значений уравнений регрессии составляют ($t_{np}=0,9\%$; $0,6\%$). Эти данные свидетельствуют о том, что в целом техника выполнения упражнений улучшилась, а также о том, что тренировки эффективно способствуют улучшению базовых компонентов подготовленности спортсменов.

Более значительное улучшение показателей было зафиксировано в компоненте, с приростом ($t_{np}=39\%$; 27%), что указывает на резкий рост в определённых аспектах тренировки. Это подтверждает, что тренировки становятся более сложными и эффективно направлены на развитие ключевых аспектов физической и технической подготовки.

К третьему этапу подготовки, в показателях ритма выполнения упражнений, выявлены достоверные изменения целенаправленного тренировочного воздействия. Это указывает на то, что тренировки, направленные на развитие ритма, координации и синхронизации движений, привели к значительному улучшению этих аспектов в выполнении гимнастических упражнений.

По результатам анализа, темпы прироста ритма выполнения упражнений составили ($t_{np}=0,9\%$; $2,4\%$). Это свидетельствует о небольших, но устойчивых улучшениях в скорости и ритмичности выполнения упражнений, что является важным аспектом в гимнастике, где часто требуется высокая координация и точность движений в сочетании с быстрым реагированием, что также важно для успешного выступления на соревнованиях.

Результаты второго и третьего этапов подготовки подтверждают прогресс в сложности тренировок, улучшении компонентов техники и повышении ритма выполнения упражнений. Это свидетельствует о высокоэффективном и целенаправленном тренировочном процессе, который способствует росту уровня спортивно-технического мастерства гимнастов.

Четвёртый этап подготовки отражает позитивную динамику в подготовке спортсменов к соревновательным условиям, о чём свидетельствуют статистически достоверные улучшения в компонентах соревновательных действий. Несмотря на небольшие приросты, эти изменения играют важную роль в формировании психозмоциональной устойчивости, координации и профессионализма в условиях соревнований.

Четвёртый этап подготовки был сфокусирован на совокупности количественных критериев каждого компонента соревновательных действий, и отражал важный переход от тренировочного процесса к непосредственному применению полученных навыков в условиях соревнования. Прирост в основных компонентах



соревновательных действий составил ($\tau_{np}=0,9\%; 2,4\%$)

Эти данные свидетельствуют о постепенном, но стабильном улучшении ключевых показателей, связанных с выполнением соревновательных элементов, таких как скорость выполнения, техника и точность выполнения упражнений, а также уровень психоэмоциональной устойчивости в условиях соревнований.

Результаты эксперимента наглядно подтверждают, что использование структурированного подхода к обучению, включая постепенное увеличение сложности и индивидуализацию тренировок, приводит к улучшению компонентов соревновательных действий. Это в свою очередь способствует повышению уровня спортивно-технической подготовленности гимнастов, что является основой их успеха на соревнованиях.

Эти выводы подчеркивают важность программы обучения, основанной на постоянной оценке и коррекции тренировочного процесса в зависимости от текущих потребностей и уровня развития спортсменов. В дальнейшем такие методы и

подходы могут быть адаптированы для других видов спорта, требующих высокой координации, техники и подготовки к конкурентным условиям.

Использованная литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. — 326 с.
2. Верхошанский Ю.В., Основы специальной силовой подготовки спортсменов / — М.: Советский спорт, 2013. — 216 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю.К. Гавердовский. — М.: Терра-Спорт, 2002.- 507 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / — М.: Советский спорт, 2009. -200 с.
5. Eshtaev, S.A. Management of the Process of Teaching Gymnastic Exercises to Gymnasts of Various Qualifications: Abstract of the Doctoral Thesis in Pedagogical Sciences. Chirchik, 2025, pp. 39–72.



Renassans ta'lim universiteti, Sport faoliyati kafedrası p.f.d.
(DSc), professor
Z.S.Artiqov
Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: zokhidjonartikov@gmail.com
Tel: +998909619490

BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI

Аннотация

Аннотатсий. В данной статье проведен анализ эффективности использования скоростных технических приемов в соревнованиях по борьбе на поясах и ее влияние на результаты.

Ключевые слова: борьба на поясах, соревнование, технические приемы, высококвалифицированные борцы.

Annotation

Mazkur maqolada kurash turlari bo'yicha texnik-taktik usullarni qo'llashda ko'proq qaysi jismoniy sifatlardan foydalanish samaradorligi va uning natijaviylikka ta'siri tahlili yoritilgan.

Kalit so'zlar: belbog', kurash, musobaqa, kiftlash, texnik usullar, malakali kurashchilar.

This article analyzes the effectiveness of using specific physical qualities in applying technical and tactical techniques in wrestling disciplines, as well as their impact on performance outcomes.

Keywords: belt wrestling, wrestling, competition, lifting technique, technical methods, skilled wrestlers.

Tadqiqotning dolzarbligi. Dunyo maydonlarida kurash sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalarda raqobatning keskinlashib borishi tufayli mazkur sport turlaridan xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida samarali usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kurash sport turlari (belbog'li kurash, dzyudo, kurash va yunon-rum kurashi) insonni nafaqat jismoniy, balki axloqiy kamolotga erishishida ham muhim omillardan biriga aylanmoqda. Biroq sportchilarni har tomonlama

tayyorlash, jumladan, o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishni ilmiy-metodik jihatdan chuqur tadqiq qilish muammolarni hal etishga qaratilgan ilg'or uslublarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda kurashchilarni tayyorlash nazariyasi va amaliyotida kamol topgan sportchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish, texnik-taktik usullarni oqilona o'zlashtirishga yordam beruvchi eng maqbul vosita va usullarni ishlab chiqish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.