

## YOSH YUNON RUM KURASHCHILARINING TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINING DASTLABKI OLINGAN NATIJALAR TAHLILI

**Tursunov Shoxboz Ilg'orjon o'g'li**

*Namangan davlat universiteti*

*Sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrasi tayanch doktoranti*

**E-mail:** [Shokhboztursunov8@gmail.com](mailto:Shokhboztursunov8@gmail.com)

+998932650897

**Annotatsiya:** Mazkur tadqiqotda 11-12 yoshli yunon-rum kurashchilarining pedagogik tajriba boshidagi umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, hamda texnik-taktik tayyorgarlik ko'satkichlari qiyosiy statistik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhlariga mansub sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida kompleks pedagogik testlar qo'llanildi. Olingan natijalar asosida t-student me'zoni yordamida statistik qayta ishlash amalga oshirildi. Tahlil natijalari barcha tayyorgarlik komponentlari bo'yicha guruhlar o'rtasida ishonchli farqlar mavjud emasligini ko'rsatdi ( $P>0,05$ ). Bu holat sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi teng ekanligini hamda pedagogik tajriba o'tkazish uchun zarur ilmiy-metodik sharoitlar ta'minlanganini tasdiqlaydi.

**Kalit so'zlar:** yunon-rum kurashi, yosh kurashchilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik tajriba, statistik tahlil.

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ

**Аннотация:** В данной работе проведён сравнительный статистический анализ показателей общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля 11–12 лет на начальном этапе педагогического эксперимента. Для определения исходного уровня подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп были использованы комплексные педагогические тесты. Статистическая обработка результатов осуществлялась с применением t-критерия Стьюдента. Полученные данные показали отсутствие достоверных различий между группами по всем основным компонентам подготовленности ( $P>0,05$ ), что свидетельствует о равном исходном уровне подготовленности спортсменов и корректности формирования исследуемых групп.

**Ключевые слова:** греко-римская борьба, юные борцы, физическая подготовленность, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, педагогический эксперимент, статистический анализ.

## ANALYSIS OF THE INITIAL OBTAINED RESULTS OF THE PREPARATORY INDICATORS OF YOUNG GRECO ROMAN WRESTLERS

**Annotation:** *This study presents a comparative statistical analysis of general physical, special physical, and technical-tactical training indicators of 11–12-year-old Greco-Roman wrestlers at the initial stage of a pedagogical experiment. Comprehensive pedagogical tests were applied to determine the baseline training level of athletes in the experimental and control groups. Statistical data processing was carried out using the Student's *t*-test. The results demonstrated no statistically significant differences between the groups across all main training components ( $P > 0.05$ ). These findings confirm the equivalence of the initial training level of the athletes and indicate appropriate conditions for assessing the effectiveness of the experimental training methodology.*

**Keywords:** *Greco-Roman wrestling, young wrestlers, physical training, special training, technical-tactical training, pedagogical experiment, statistical analysis.*

## KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, ayniqsa bolalar va o'smirlar sportini ilmiy asosda tashkil etish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning jismoniy, maxsus hamda texnik-taktik tayyorgarligini bosqichma-bosqich va uzluksiz rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, yunon-rum kurashi sport turi yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash, irodaviy sifatlarini shakllantirish va raqobatbardosh sportchilarni yetishtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yunon-rum kurashi texnik jihatdan murakkab, yuqori darajadagi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va texnik-taktik fikrlashni talab qiluvchi sport turi bo'lib, sportchilarning tayyorgarlik darajasi ayniqsa boshlang'ich bosqichlarda puxta va ilmiy asosda baholanishi zarur. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, yosh kurashchilarning tayyorgarlik darajasini aniq baholamasdan turib mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va samarali metodik ta'sirlarni qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Shu sababli pedagogik tajriba boshlanishidan oldin sportchilarning tayyorgarlik ko'rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlil qilish dolzarb ilmiy vazifa hisoblanadi.

## METODOLOGIYA

Ilmiy tadqiqotlarda tajriba va nazorat guruhlarining boshlang'ich tayyorgarlik darajasi teng bo'lishi eksperimental metodikaning haqiqiy samaradorligini aniqlashda muhim metodologik shart sifatida qaraladi. Agar guruhlar o'rtasida

dastlab sezilarli farqlar mavjud bo'lsa, keyinchalik olingan natijalarni obyektiv baholash murakkablashadi. Shu bois ushbu tadqiqotda 11–12 yoshli yunon-rum kurashchilarining umumiy jismoniy, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari pedagogik tajriba boshida chuqur va kompleks tarzda o'rganildi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi yosh yunon-rum kurashchilarini tayyorlash jarayonida ilmiy asoslangan baholash tizimini takomillashtirish, mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish hamda keyingi bosqichlarda qo'llaniladigan innovatsion metodikalar uchun mustahkam statistik asos yaratish bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalari sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport ta'lim muassasalari hamda murabbiylar amaliyotida foydalanish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida yosh yunon-rum kurashchilarining jismoniy, maxsus hamda texnik-taktik tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida kompleks pedagogik testlar o'tkazildi. Bu bosqichning asosiy vazifasi tajriba va nazorat guruhlariga jalb etilgan sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasini qiyosiy holatini aniqlashdan iborat. Mazkur yondashuv keyingi mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan metodik ta'sirlarning samaradorligini ilmiy asosda tahlil qilish imkonini yaratadi.

Boshlang'ich tahlil jarayonida sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch va umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari orqali pedagogik testlar o'tkazildi. O'tkazilgan test natijalari shuni ko'rsatdiki, har ikkala guruhlarda ham jismoniy sifatlar o'rtacha va barqaror darajada shakllangan bo'lib, ko'rsatkichlar orasida keskin tafovutlar aniqlanmadi. Bu holat sportchilarning tayyorgarlik jarayonida o'xshash mashg'ulot rejimi va pedagogik yondashuv ta'sirida shakllanganligini ko'rsatadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni tavsiflovchi sinov mashqlari orqali kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlari, muvozanatni saqlash darajasi, hamda maxsus kuch imkoniyatlari tahlil qilindi. Tadqiqot boshida olingan natijalar sportchilarning murakkab harakatlarni bajarish qobiliyati yetarli darajada rivojlanganini, biroq yuqori sport natijalariga erishish uchun ushbu sifatlarni yanada

takomillashtirish zarurligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmadi.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash jarayonida asosiy kurash usullarini bajarish tezligi, harakatlarning aniqligi, uzluksizligi hamda vaqt chegarasida qaror qabul qilish qobiliyatiga alohida e'tibor qaratildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

| Tayyorgarlik                 | T/r | Sinov mashqlarining nomi       | Tajriba guruhi |          |      | Nazorat guruhi |          |      | t   | P      |
|------------------------------|-----|--------------------------------|----------------|----------|------|----------------|----------|------|-----|--------|
|                              |     |                                | $\bar{X}$      | $\sigma$ | V    | $\bar{X}$      | $\sigma$ | V    |     |        |
| Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 1   | Turnikda tortilish (marta)     | 4,7            | 0,4      | 10,3 | 4,8            | 0,5      | 11,6 | 0,4 | P>0,05 |
|                              | 2   | Joydan uzunlika sakrash        | 145,5          | 7,3      | 5,1  | 146,4          | 8,2      | 5,6  | 0,3 | P>0,05 |
|                              | 3   | Qo'llarni bukib yozish (marta) | 39,1           | 4,0      | 10,2 | 39,2           | 4,3      | 11,1 | 0,2 | P>0,05 |
|                              | 4   | Tennis to'pini uloqtirish      | 19,1           | 2,5      | 13,3 | 19,3           | 1,9      | 10,2 | 0,3 | P>0,05 |
|                              | 5   | 3x10 ga yugurish (s)           | 9,4            | 0,9      | 10,1 | 9,5            | 1,1      | 11,2 | 0,3 | P>0,05 |
|                              | 6   | 60 metr ga yugurish (s)        | 12,8           | 1,5      | 12,4 | 12,9           | 1,6      | 12,6 | 0,1 | P>0,05 |
|                              | 7   | 1000 m yugurish (daq.s)        | 5,29           | 0,6      | 11,3 | 5,1            | 0,7      | 13,7 | 0,3 | P>0,05 |



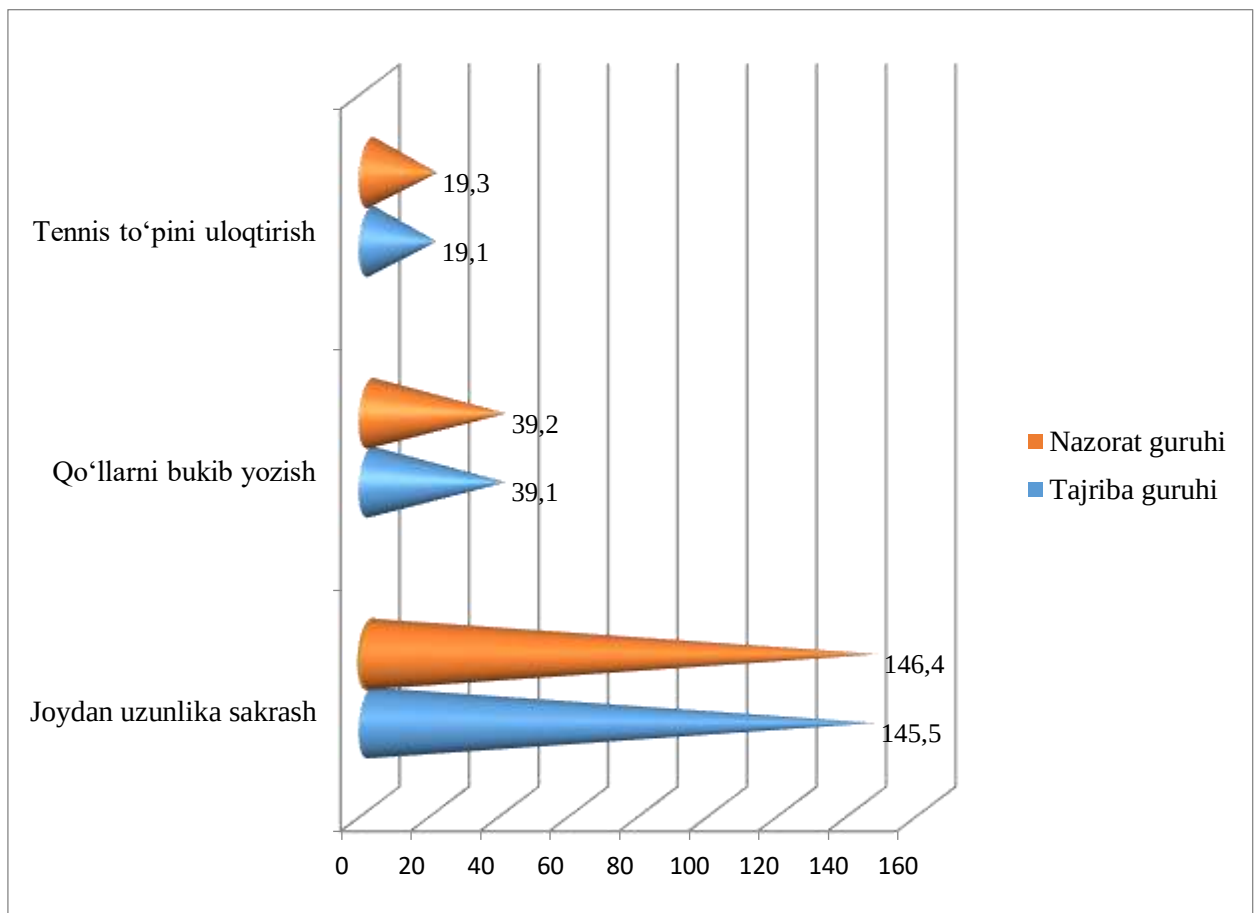
|                              |   |                                                                  |      |     |      |      |     |      |     |        |
|------------------------------|---|------------------------------------------------------------------|------|-----|------|------|-----|------|-----|--------|
| Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 1 | Bosh atrofida aylanish (marta)                                   | 11,4 | 1,4 | 12,8 | 10,5 | 1,2 | 11,7 | 1,6 | P>0,05 |
|                              | 2 | Ko'prik xolatida sakrash (30 s)                                  | 10,3 | 0,9 | 11,2 | 11,6 | 1,4 | 13,1 | 1,7 | P>0,05 |
|                              | 3 | 5 metr balandlikdagi arqonga tirmashib oyoq yordamida chiqish s. | 24,9 | 2,8 | 11,3 | 24,3 | 2,9 | 12,1 | 0,4 | P>0,05 |
|                              | 4 | Umbaloq oshish (30 s) (marta)                                    | 19,7 | 1,4 | 7,3  | 21,2 | 2,6 | 12,5 | 1,7 | P>0,05 |
| Texnik taktik tayyorgarlik   | 1 | Beldan oshirib tashlash (30 s) (marta)                           | 11,5 | 1,6 | 13,9 | 12,3 | 1,6 | 13,3 | 1,2 | P>0,05 |
|                              | 2 | Yelkadan oshirib tashlash (30 s) (marta)                         | 11,8 | 1,5 | 12,9 | 11   | 1,5 | 14   | 1,2 | P>0,05 |
|                              | 3 | Nakat (30 s) (marta)                                             | 13,7 | 1,8 | 13,4 | 13,8 | 1,8 | 12,9 | 0,2 | P>0,05 |
|                              | 4 | Aldamchi usullar (30 s) (marta)                                  | 11,3 | 1,2 | 11,4 | 11,4 | 1,5 | 13,7 | 0,2 | P>0,05 |

**Yosh yunon rum kurashchilarining tayyorgarlik ko'rsatkichlari  
o'rganilganda tadqiqot boshida**

Statistik qayta ishlash natijalari barcha asosiy tayyorgarlik komponentlari bo'yicha guruhlar o'rtasida ishonchli tafovut mavjud emasligini tasdiqladi. Bu holat tajriba boshlanishida sportchilarning tayyorgarlik darajasi bir xil pedagogik sharoitda shakllanganini, tanlangan guruhlarining tarkibi esa tadqiqot talablari

nuqtayi nazaridan to'g'ri shakllantirilganini ko'rsatadi. Mazkur tenglik eksperimental metodikaning real samaradorligini aniqlash uchun muhim ilmiy shart hisoblanadi.

Yosh yunon rum kurashchilarining pedagogik tajriba boshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili. 11-12 yosh yunon rum kurashchilarining pedagogik tajriba boshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganilib tahlil qilindi, olingan natijalar asosida turnikda tortilish (marta) tajriba guruhida  $4,7 \pm 0,4$  martani tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $4,8 \pm 0,5$  martani tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezon bo'yicha  $t=0,4$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq kuzatilmadi (1-rasmga qarang).

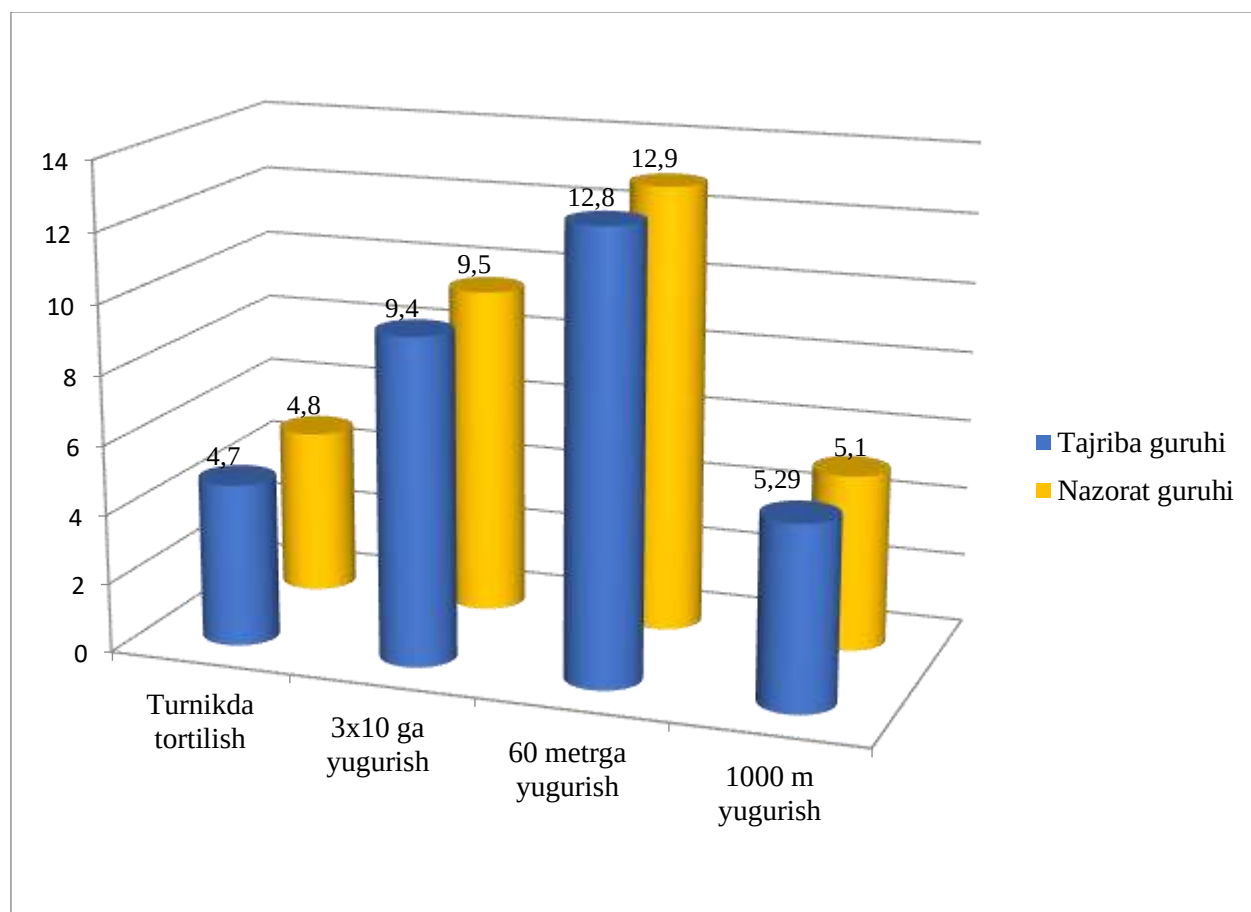


**1-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik natijalarining tahlili**

Tadqiqot boshida olingan natijalar asosida ko'rsatkichlar o'rganilib tahlil qilindi, bunda joydan uzunlikka sakrash (sm) tajriba guruhida  $145,5 \pm 7,3$  (sm) tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $146,4 \pm 8,2$  (sm)ni tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezon bo'yicha  $t=0,3$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq

kuzatilmadi. Yosh yunon rum kurashchilarning qo'llarni bukib yozish (marta) tajriba guruhida  $39,1 \pm 4,0$  martani tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $39,2 \pm 4,3$  martani tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezoni bo'yicha  $t=0,2$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq kuzatilmadi.

Tadqiqot boshida olingan natijalar asosida ko'rsatkichlar o'rganilib tahlil qilindi, bunda tennis to'pini uloqtirish (m) tajriba guruhida  $19,1 \pm 2,5$  metrni tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $19,3 \pm 1,9$  metrni tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezoni bo'yicha  $t=0,3$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq kuzatilmadi (2-rasmga qarang).



## 2-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik natijalarining tahlili

Yosh yunon rum kurashchilarning 3x10 ga yugurish (s) tajriba guruhida  $9,4 \pm 0,9$  soniyani tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $9,3 \pm 1,9$  soniyani tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezoni bo'yicha  $t=0,3$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq kuzatilmadi.

60 metr ga yugurish (s) ko'rsatkichlari o'rganilib tahlil qilindi, olingan natijalar asosida tajriba guruhida  $12,8 \pm 1,5$  soniyani tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $12,9 \pm 1,6$  soniyani tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezonini bo'yicha  $t=0,1$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq kuzatilmadi.

1000 m yugurish (daq.s) ko'rsatkichlari o'rganilib tahlil qilindi, olingan natijalar asosida tajriba guruhida  $5,29 \pm 0,6$  daqiqa-soniyani tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $5,1 \pm 0,7$  daqiqa-soniyani tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezonini bo'yicha  $t=0,3$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq kuzatilmadi.

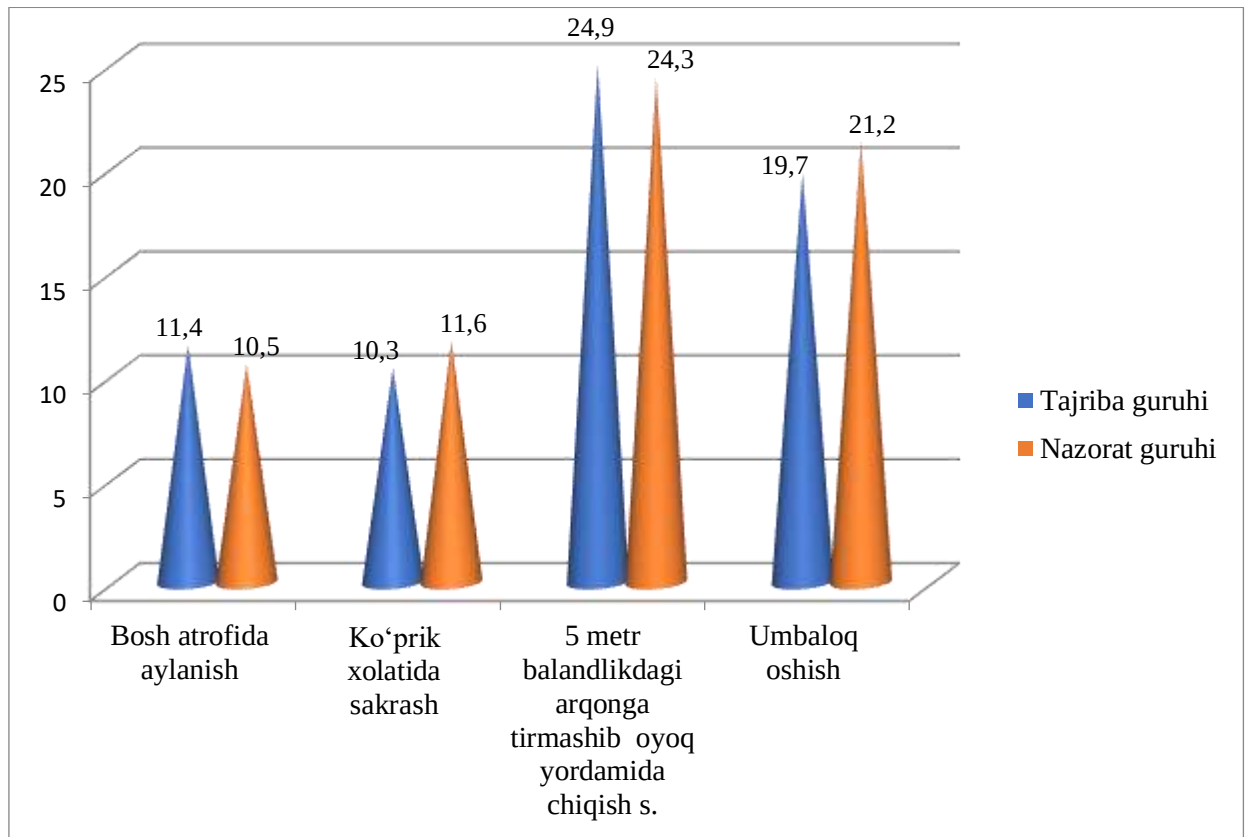
Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganilib tahlil qilindi, olingan natijalar asosida bosh atrofida aylanish (marta) tajriba guruhida  $11,4 \pm 1,4$  martani tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $10,5 \pm 1,2$  martani tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezonini bo'yicha  $t=1,6$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq kuzatilmadi.

Tadqiqot boshida olingan natijalar asosida ko'rsatkichlar o'rganilib tahlil qilindi, bunda ko'prik xolatida sakrash (30 s) tajriba guruhida  $10,3 \pm 0,9$  martani tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $11,6 \pm 1,4$  martani tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezonini bo'yicha  $t=1,7$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq kuzatilmadi.

5 metr balandlikdagi arqonga oyoq yordamida tirmashib chiqish mashqi orqali yosh yunon-rum kurashchilarining maxsus kuch va koordinatsion tayyorgarlik darajasi o'rganildi. Tadqiqot boshida olingan natijalarga ko'ra, tajriba guruhida mazkur ko'rsatkich  $24,9 \pm 2,8$  soniyani, nazorat guruhida esa  $24,3 \pm 2,9$  soniyani tashkil etdi. Har ikki guruh natijalarining bir-biriga yaqinligi sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi o'xshash ekanligini ko'rsatadi.

Ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq t-student mezonini asosida tahlil qilinganda  $t=0,4$  ga teng bo'lib, ishonchlilik darajasi  $P > 0,05$  ekanligi aniqlandi. Bu holat tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farq mavjud emasligini bildiradi (3-rasmga qarang).



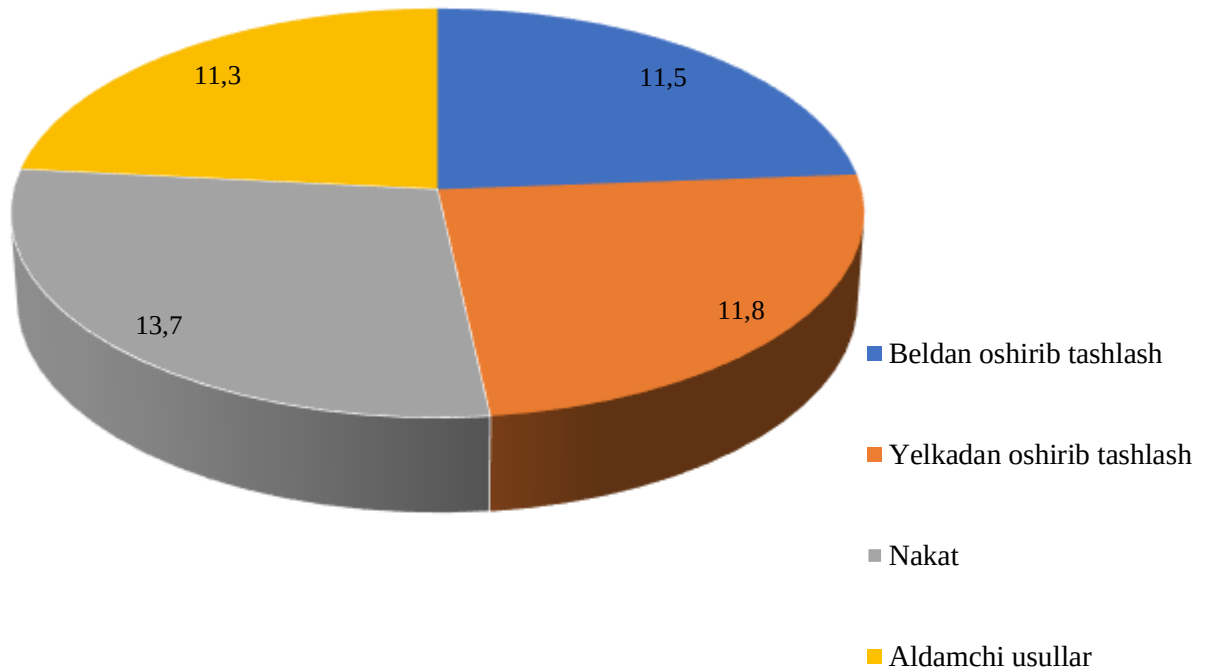


### 3-rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalarining tahlili

Yosh yunon-rum kurashchilarning umbaloq oshish (30 s) mashqi natijalari ularning chaqqonligi, tezkorlik va koordinatsion tayyorgarlik darajasini baholash imkonini berdi. Tadqiqot boshida olingan ko'rsatkichlar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida o'rtacha natija  $19,7 \pm 1,4$  marta bo'lsa, nazorat guruhida  $21,2 \pm 2,6$  marta tashkil etdi. Variatsiya koeffitsientlari sportchilarning individual farqlari va mashqni bajarish barqarorligini aks ettirdi. Guruhlar o'rtasidagi farq t-student mezoni asosida  $t=1,7$  va  $P > 0,05$  ekanligi aniqlanib, statistik jihatdan ishonchli farq mavjud emasligi tasdiqlandi. Natijalar boshlang'ich bosqichda tajriba va nazorat guruhlarining chaqqonlik va koordinatsion tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini ko'rsatadi.

Texnik taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganilib tahlil qilindi, olingan natijalar asosida beldan oshirib tashlash (30 s) (marta) tajriba guruhida  $11,5 \pm 1,6$  martani tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $12,3 \pm 1,6$  martani tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezoni bo'yicha  $t=1,2$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq kuzatilmadi (4-rasmga qarang).

## Tajriba guruhi

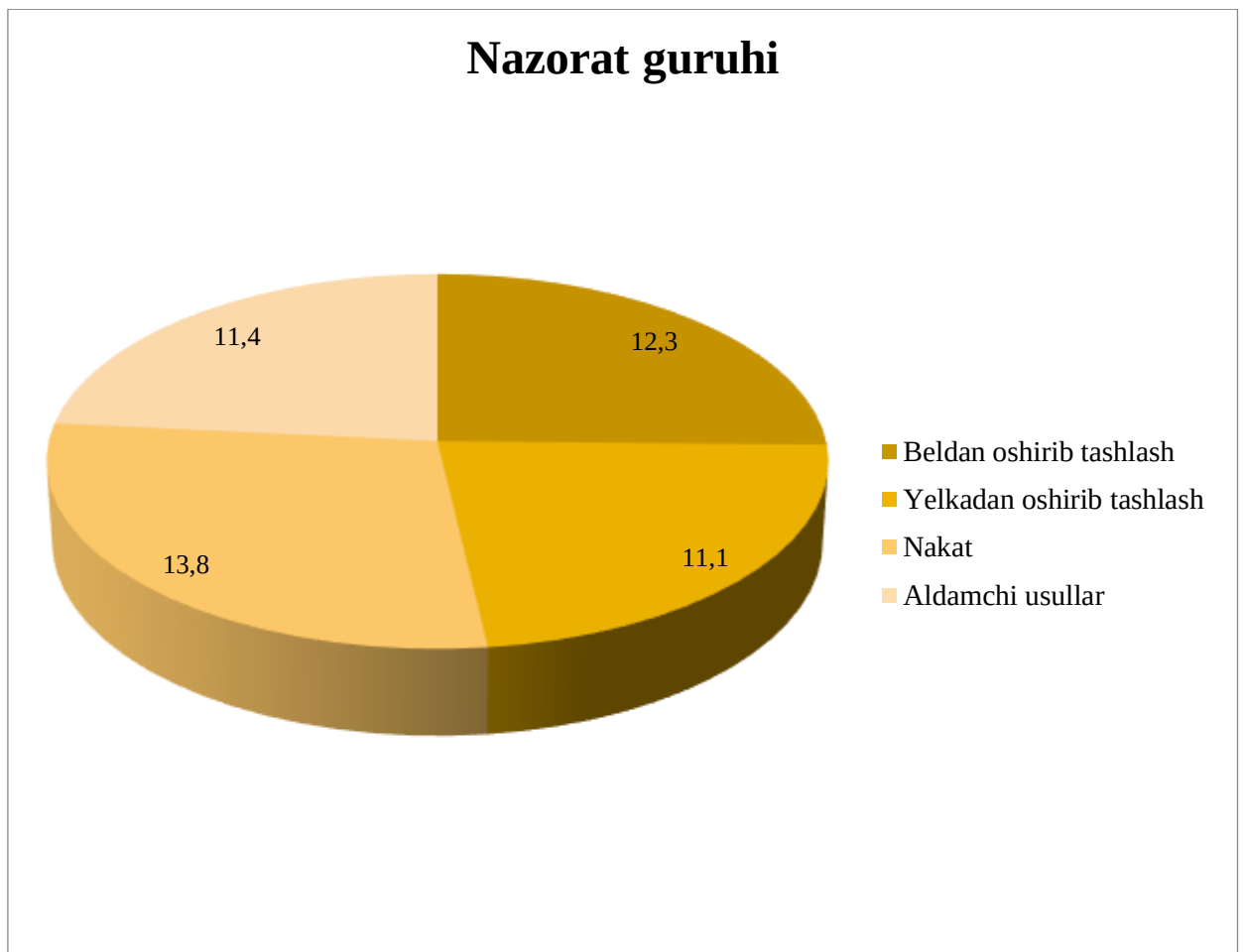


### 4-rasm. Texnik-taktik tayyorgarlikning tajriba guruhi natijalari tahlili

Tadqiqot boshida olingan natijalar asosida yosh yunon-rum kurashchilarning yelkadan oshirib tashlash (30 s) mashqi ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Tajriba guruhida mazkur test bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich  $11,8 \pm 1,5$  marta, nazorat guruhida esa  $11,1 \pm 1,5$  marta bo'lib, tahlil natijalari t-student mezonida  $t=1,2$  va  $P > 0,05$  ekanligini ko'rsatdi. Bu holat guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farq mavjud emasligini bildiradi, ya'ni boshlang'ich bosqichda sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi o'xshash ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Shu bilan birga, mazkur natija kurashchilarning qo'l va yelka mushaklarining maxsus kuchi va harakatni muvofiqlashtirish qobiliyati boshlang'ich bosqichda bir xil darajada rivojlanganini ko'rsatadi, bu esa keyingi pedagogik va innovatsion mashg'ulotlar samaradorligini baholash uchun muhim metodologik asos sifatida xizmat qiladi.

Tadqiqot boshida yosh yunon-rum kurashchilarning nakat (30 s) mashqi natijalari tahlil qilindi. Tajriba guruhida o'rtacha ko'rsatkich  $13,7 \pm 1,8$  marta, nazorat guruhida esa  $13,8 \pm 1,8$  marta bo'lib, tahlil natijalari t-student mezonida

$t=0,2$  va  $P > 0,05$  ekanligini ko'rsatdi. Bu esa guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farq mavjud emasligini bildiradi va boshlang'ich bosqichda sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi (5-rasmga qarang).



#### 5-rasm. Texnik-taktik tayyorgarlikning nazorat guruhi natijalari tahlili

Tadqiqot boshida olingan natijalar asosida ko'rsatkichlar o'rganilib tahlil qilindi, bunda aldamchi usullar (30 s) (marta) tajriba guruhida  $11,3 \pm 1,2$  martani tashkil qildi, mazkur ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhida  $11,4 \pm 1,5$  martani tashkil qilib natijalar o'rtasidagi t-student mezonini bo'yicha  $t=0,2$ ,  $P > 0,05$  ishonchlilik farq kuzatilmadi.

#### XULOSA

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlari sportchilari barcha sinov mashqlari bo'yicha boshlang'ich bosqichda o'zaro yaqin natijalarni namoyon etdi. Kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik,

tezlik hamda umumiy chidamlilikni baholovchi testlar natijalari guruhlar o'rtasida sezilarli tafovut mavjud emasligini ko'rsatdi. Statistik tahlil natijalari ushbu ko'rsatkichlarning ishonchli farqqa ega emasligini tasdiqlab, sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi teng sharoitda shakllanganini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Qo'l va yelka kamari mushaklari kuchi hamda chidamliligini aniqlovchi mashqlarda har ikkala guruhda barqaror va bir xil tendensiya kuzatildi. Tezkorlik va chaqqonlikni baholovchi yugurish sinovlarida ham natijalarning o'zaro yaqinligi sportchilarning harakat tezligi imkoniyatlari bir xil darajada ekanligini ko'rsatdi. Uzoq masofaga yugurish orqali baholangan funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari esa sportchilarning yurak-qon tomir tizimi faoliyati boshlang'ich bosqichda deyarli teng holatda bo'lganini ko'rsatdi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari tahlili sportchilarning koordinatsiya, muvozanat, vestibulyar barqarorlik va maxsus kuch sifatlari o'rtacha va barqaror darajada shakllanganini aniqlash imkonini berdi. Harakatlarni murakkab sharoitda bajarishni talab etuvchi mashqlarda tajriba va nazorat guruhlar o'rtasida ishonchli farq aniqlanmadi. Bu holat sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ham tajriba boshlanishida bir xil darajada ekanligini ko'rsatadi.

Texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlilida ham sportchilarning asosiy texnik usullarni bajarish tezligi, aniqligi va barqarorligi jihatidan yaqin natijalar qayd etildi. Kurash usullarini vaqt chegarasida bajarishga asoslangan sinovlarda har ikki guruhda texnik harakatlarning bajarilish sifati bir xil yo'nalishda shakllanganligi kuzatildi. Bu sportchilarning texnik-taktik fikrlashi va harakat algoritmlarini egallash darajasi boshlang'ich bosqichda o'xshash ekanligini ko'rsatadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Бедерханова В. П. Личностно профессиональная позиция в контексте становления гуманистической реальности в образовании / В поисках гуманистической реальности: сб. науч. трудов / науч. ред. В. П. Бедерханова. – Краснодар: Кубан. гос. ун-т, 2007. – 382 с.
2. Yo'ldosheva, D. (2023). Akmeologik yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning kreativ kompetentligini rivojlantirishning zamonaviy pedagogik usullari. Farg'ona davlat universiteti, (1), 18-18



3. Tillayeva G. Akmeologiya asoslari: o'quv qo'llanma / GTillayeva. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — T.: «Tafakkur Bo'stoni», 2014. —192 b.
4. Арипджанова А. Таълимни ахборотлаштириш шароитида олий таълим муассасалари педагогларининг креатив салоҳиятини ривожлантириш: пед. фанл. бўйича фалсафа доктори (PhD). ... дис. автореф. — Т.: 2017.
5. Бегидова, С. Н. Акмеологический подход в профессиональной подготовке будущих специалистов / С. Н. Бегидова, С. А. Хазова [Электрон. ресурс] – Режим доступа : <http://www.vestnik.adygnet.ru>
6. Axmedjanov, M. M., Tojiyev, M., & Tosheva, G. D. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. Toshkent-2018.