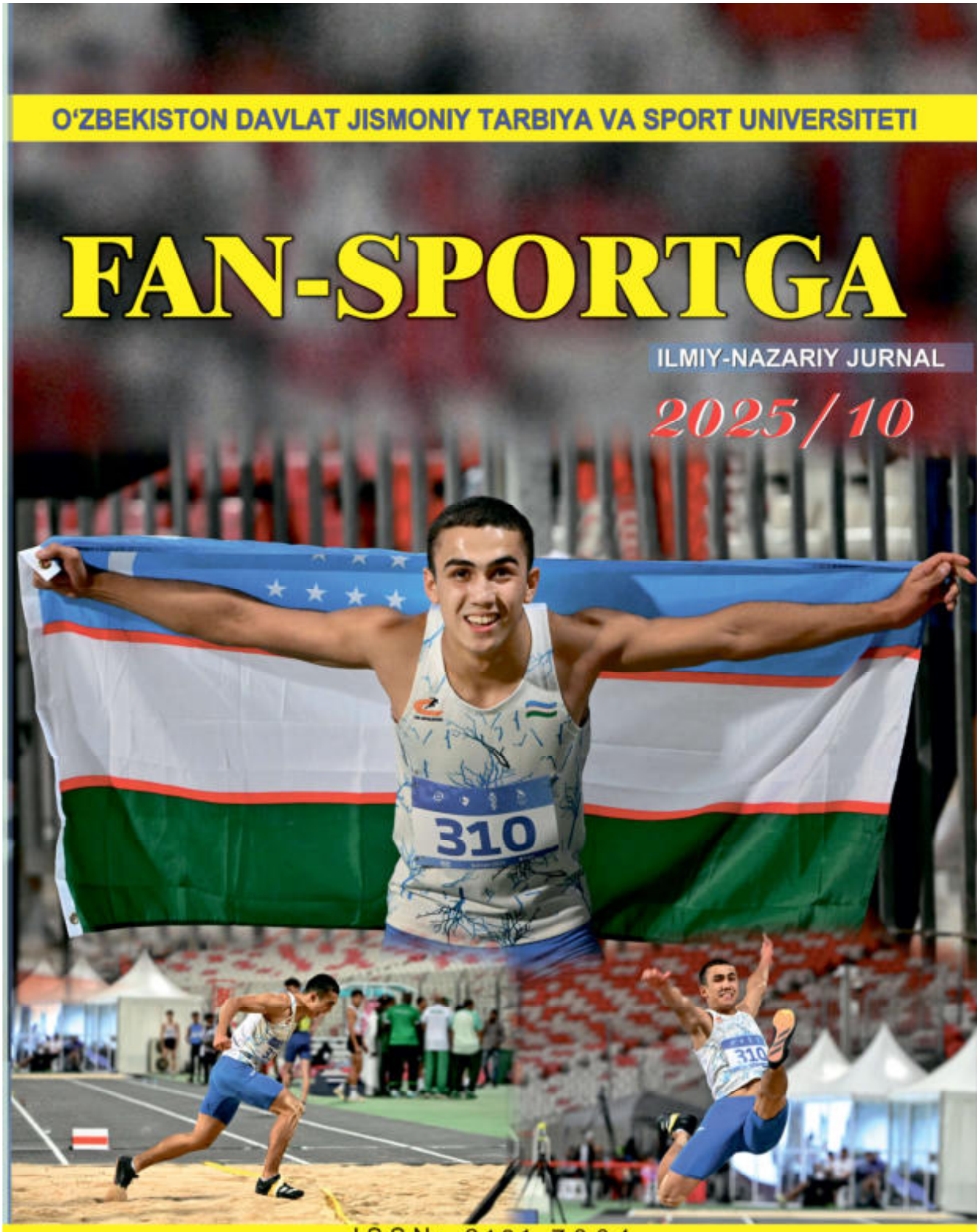
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 28.10.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114

кенгайтиради. Ниҳоят, еттинчи босқичда жорий этилган мониторинг ва КПИ тизимлари орқали тайёргарлик жараёни узлюксиз назорат қилиниб, прогнозлар мунтазам янгиланади. Умуман олганда, мазкур илмий ёндашув спортчилар тайёргарлигини назарий ва амалий жиҳатдан замонавий усуллар асосида бошқариш имконини беради ҳамда Ўзбекистон терма жамоаларининг халқаро майдондаги барқарор муваффақиятларини таъминлаш учун зарур бўлган комплекс механизмни шакллантиради. Шу сабабли, ушбу механизмни спорт амалиётига кенг татбиқ этиш мамлакатимиз спортчиларининг келгуси мусобақаларда янада юқори натижаларга эришишини кафолатлайди.

Адабиётлар:

1. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 б.

2. Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart / S.Y. Zavalishina, D.M. Pravdov, E.D. Bakulina, M.V. Eremin, O.G. Rysakova, A.V. Dorontsev // Biomedical and Pharmacology Journal. - 2020. - No. 13(2). -P. 597-602

3. Usmanov M.K. The efficiency of the experimental methods of improving complex technical and tactical actions of boxers // ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science. – 2022.

4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.

5. Тожиев А. Псйчологисал препаратион оф ан атҳлете фор спортс сомпетитионс // Узбек Счолар Жоурнал. – 2022. – Вол. 7. – пп. 102–106.

6. Kubitdinov J. Improving the process of specific strength and physical fitness of athletes through exercises in “ZAJA POWER” sports equipment // Journal of Foreign LanguaGES and Linguistics. – 2024. – Vol. 5. – No. 5.

7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – Москва: Спорт, 2019. – 340 с.: ил. – (Олимпийское образование). – ИСБН 978-5-907225-00-8.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. /В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн. 1. — 2015. — 680 с.

9. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) профессор
Ш.С. МИРЗАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a010

КУРАШЧИЛАРДА ТЕЗКОР-ДИНАМИК КУЧНИ БАҲОЛАШДА ЗАМОНАВИЙ ЎЛЧОВ УСКУНАЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В данной статье на основании результатов исследования, проведенного в ходе 3 месячного эксперимента, распрывается степень эффективности развития максимальной и взрывной силы у борцов на поясах, используемой при подъеме «соперника» (рамы тренажера) вверх и давлении его вниз, которые упражнялись на тренажера с срочной выдачей информации. Установлено, что чем больше вкладывается сила давления соперника вниз, тем больше может возрастать сила подъема соперника вверх. Именно такая динамика с высоким темпом развития общих видов силовых качеств выявлена у борцов ЭГ.

***Ключевые слова**: борьба на поясах, максимальная сила, взрывная сила, электронный тренажёр с быстрой обратной связью, экспериментальные упражнения, развитие силы, подготовка спортсмена, поднятие соперника, прижимание соперника, трёхмесячный эксперимент.*

Annotation

Ушбу мақолада малакали белбоғли курашчиларда “рақибни” (тренажер рамасини) юқорига кўтариш ва пастга босиш билан боғлиқ куч турлари (максимал ва портловчи куч) ни тезкор ахборот берувчи электрон тренажер ёрдамида ривожланиш суръати 3 ойлик тажриба юзасидан ўтказилган тадқиқот натижаларига асосан очиб берилган. Аниқланганки, рақибни пастга босиш қанчалик кучли бўлса, уни юқорига кўтариш шунчалик шиддатли бўлиши мумкин экан. Айнан ана шу куч турлари тажриба давомида экспериментал мазмунли машқлар билан мунтазам шуғулланиб борган ТГда жадал ўсганлиги аниқланган.

***Калит сўзлар**: белбоғли кураш, максимал куч, портловчи куч, тезкор ахборот берувчи электрон тренажёр, экспериментал машқлар, куч ривожланиши, спортчи тайёргарлиги, рақибни кўтариш, рақибни босиш, уч ойлик тажриба.*

This article presents the results of a 3-month experiment on the development rate of strength types (maximum and explosive strength) in qualified belt wrestlers. The study utilized an electronic training device that provides rapid feedback on lifting and pressing the "opponent" (trainer frame). It was determined that the more forceful the downward pressure on the opponent, the more intense the upward lift can be. Notably, these strength types showed significant improvement in the experimental group (EG) that regularly engaged in specially designed exercises throughout the experiment.

***Key words**: belt wrestling, maximum strength, explosive strength, electronic trainer with rapid feedback, experimental exercises, strength development, athlete preparation, lifting the opponent, pressing the opponent, three-month experiment.*

Долзарблиги. Кураш турларида, айниқса беллашув жараёни рақиблар қўллари бир-бирининг белбоғига “қулфланган” ҳолатда кечадиган белбоғли курашда рақибни силтаб пастга босиб, кейин уни кескин кўтариш учун сарфланадиган куч турларини ишончли ва объектив баҳолаш мухим -ахамиятга эгадир.

Аксарият олимларнинг фикрига қараганда кураш турларида рақибни кўтариш ташлаш билан боғлиқ усулларни қўллашда мувофиқ мушакларни ўз вақтида концентрик ва эксцентрик режимларда кучлантириш зарурлигига алохида эътибор қаратишади. Шу билан бир қаторда кураш турларида рақибни кўтариб ташлаш усулларида ўта мухим ахамият касб этувчи мазкур техник элементларни ижро этиш белбоғли курашда ўзига хос қийинчиликлар билан боғлиқдир. [А.А.Карелин,2002,с.187-193;Т.С.Туманян,2006,с169-85;М.Н.Шепетюн,2012,с.97-123; Ф.А.Керимов, 2018,с68-89].

Жумладан, белбоғли курашда олишув жараёни қўлларни доимо “қулфланган биокинематик занжир” сифатида рақиб белбоғига “бойланган” бўлиши уни мувозанатдан чиқариш, қўллар, гавда айниқса умуртқа поғонасини ҳаракатлантирувчи мушакларни дастлаб эксцентрик кейин концентрик режимда кучлантириш асосан портловчи куч устунлигида намойиш этиладиган максимал кучни талаб қилади. Бундай куч турларини бутун олишувлар давомида сақлаб қолиш интеграллашган тезкорлик-куч чидамкорлигига асосланади. [А.И.Бабаков. С.В.Ульянкин, 2012, с 17-25; М.Б. Мусапаев, С.В.Теленков, 2006, с.14-25; Ш.С.Мирзанов, 2019, с.22-31]

Шундай экан бундай тезкорлик куч чидамкорлигини белбоғли курашда тезкор ва хар бир натижани таблода акс эттирувчи тренажер ёрдамида ривожлантириш мухим ахамиятга эга эканлиги эхтимол қилинади.

Тадқиқотнинг мақсади малакали белбоғли курашчиларда юқори ҳамда паст томонларга намойиш этиладиган портловчи ва максимал кучни педагогик тажриба давомида ўсиш суръатини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотни ташкил қилиш, қайд этилган куч турларини ривожлантириш ва баҳолаш методикаси. Тадқиқот 3 ойлик педагогик тажриба бошида ва унинг якунида ўтказилган. Тажрибага анъанавий машғулотларда шуғулланиб борган назорат гуруҳи (НГ) ва шу тажриба давомида юқори ва паст томонлар бўйлаб намойиш этиладиган портловчи максимал куч турларини тезкор ахборот берувчи электрон тренажер ёрдамида ривожлантирувчи машқларни мунтазам бажариб келган тажриба гуруҳи (ТГ) жалб қилинди. Ушбу куч туралрининг ўсиш суръати қайд этилган ўлчов ускунасида бахоланди. Мазкур ускуна белбоғли курашда рақибни юқорига кўтариш ва уни пастга босишда сарфланадиган портловчи ҳамда максимал кучни шу ускуна рамасини мувофиқ томонга кўтариш ва пастга босиш кучини моделлаштирилган шаклда ўлчашга мослаштирилган:

Тадқиқот натижалари ва уларни қиёсий таҳлили. Педагогик тажриба доирасида ўтказилган тадқиқот натижаларини қиёсий таҳлил қилишдан аввал яна бир бор батафсилроқ белбоғли курашда юқори ва паст томонлар бўйлаб намойиш этиладиган максимал ҳамда портловчи куч турларини ўзига хос хусусиятлари хақида фикр билдириш муҳимдир. Гап шундаки, ушбу кураш турида енгил ва ўрта вазн тоифаларига мансуб белбоғли курашчилар рақибни силтаб кўтариш учун асосан портловчи куч туридан фойдаланишади. Оғир вазнли курашчилар эса бу борада аксарият максимал куч турини ишлатишга урғу беришлари кузатилади. Лекин шуни алохида таъкидлаш жоизки, рақибни қандай куч тури билан даст кўтаришдан қатъий назар курашчилар биринчи навбатда рақибни “катта” куч билан пастга босишади ёки бошқача қилиб айтганда бундай ҳолат шиддатли “старт” кучини яратади.

Ўтказилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, педагогик тажриба жараёнида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттириб борган НГ да “рамани” юқорига силтаб кўтариш учун қўлланилган портловчи куч тажрибадан аввал (2019 йил, январь бошида) 1876.3+-353.78 “Н” билан ифодаланди ёки 187.63 кг.ни ташкил этди (4.3 жадвал). Тажрибадан кейин (2019 йил, март охирида) ушбу кўрсаткич 18878.6+-339.81 “Н” ни ташкил этди (ёки 188.76 кг).

Кўрсаткичларнинг 3 ойлик ўсиш суръати 11.3 “Н” (6.08%) га тенг бўлди. Эслатиб ўтиш жоизки, ТГ 11 ой давомида, шу жумладан тажриба давомида хам, фақт анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланиб келган. 11 ойлик педагогик тажриба ва 3 ойлик синов жараёни биз томонимиздан тавсия этилган куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан мунтазам шуғулланиб борган ТГда “Н” ни ташкил этган бўлса, тажриба якунига келиб (3 ойдан сўнг) мазкур кўрсаткич 1983.5+-344.53 “Н” гача (ёки 198.35 кг.гача) ортди ёки ушбу йўналишда қайд этилган портловчи кучнинг 3 ойлик ўсиш суръати 107.7 “Н” (57.4%) билан ифодаланди.

1-жадвал

Юқори малакали белбоғли курашчиларда мушакларнинг изокинетик ва изометрик кучланиш кўрсаткичларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси (n=12)

Куч турлари	Гуруҳ	Синовдан аввал 2019 й, январь	Синовдан кейин 2019 й, март	Кўрсаткичлар фарқи	t	p
Юқорига имкон борича кўтаришда мах куч, (Н)	НГ ТГ	2093.5+-30.6 2099.8+-33.6	2122.6+-31.6 2161.6+-33.9	29.1 61.8	2.29 4.49	<0.05 <0.001
Юқорига силтаб кўтаришда портловчи мах куч, (Н)	НГ ТГ	1876.3+-25.9 1876.9+-27.2	1894.9+-25.8 1926.6+-27.6	18.6 49.7	1.76 4.44	>0.05 <0.001
Пастга имкон борича босишда мах куч, (Н)	НГ ТГ	641.3+-10.8 641.9+-12.6	651.3+-10.9 661.2+-12.5	10.0 19.3	2.26 3.77	<0.05 <0.01
Пастга силтаб борича босишда мах куч, (Н	НГ ТГ	683.7+-13.6 681.5+-13.9	693.5+-12.6 706.4+-13.8	9.8 24.9	1.83 4.40	>0.05 <0.001

Юқорига имкон борича кўтариш учун қўлланилган максимал куч НГда синовдан аввал 2093.5+-339.72 “Н” миқдорида қайд этилди, синов якунига келиб ушбу кўрсаткич 2102.3+-334.28 “Н” гача ўсди холос. Максимал кучнинг ўсиш фарқи 8.8 “Н” ни ташкил этди. Шу билан бир қаторда тажриба ва синов жараёнларида биз томонимиздан тавсия этилган махсус куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан мунтазам шуғулланиб келган ТГда “рамани” имкон борича юқорига кўтариш учун қўлланган максимал куч тажрибадан аввал 2099.8+-338.91 “Н” ташкил этган бўлса, тажриба якунига келиб ушбу кўрсаткич 2273.6+-336.33 “Н” гача ортди – Р...(4.7 расм). Ушбу куч турининг 3 ойлик ўсиш суръати 173.84 билан ёки 82.5% ни ташкил этди.

“Рамани” пастга силтаб босиш учун қўлланган портловчи куч НГда тажрибадан аввал 683.7+-117.18 “Н” билан ифодаланган бўлса, тажриба якунида 691.4+-118.22 “Н” ни ташкил этди. (4.8 расм). Мазкур куч турининг 3 ойлик ўсиш суръати 7.7 “Н” (1.12%) гача ортди холос.

ТГда эса ушбу кўрсаткич тажрибадан аввал 681.5+-115.23 “Н” ни ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин 798.9+-49.07 “Н” гача ортди. Портловчи кучнинг 3 ойлик ўсиш фарқи 117.4 “Н” гача етди. Кучнинг ўсиш суръати 117.4 Н ёки 17.3% билан ифодаланди.

Ускуна “рамаси”ни пастга имкон борича босиш учун қўлланган максимал куч НГда тажриба бошида 641.3+-112.35 “Н” билан ифодаланди, тажриба якунига келиб ушбу кўрсаткич 661.3+-113.42 “Н” гача ўсди холос. Мазкур йўналишда қайд этилган максимал куч даражаси 3 ойда 19.8 “Н” ни (3.09%) ташкил этди. Аммо, тажриба ва синов жараёнларида биз томонимиздан тавсия этилган куч турларини ривожлантирувчи машқлар ва махсус ҳаракатли ўйинлар билан мунтазам шуғулланиб борган ТГда эса “рамаси” пастга имкон борича учун қўлланган маскимал куч тажрибадан аввал 640.9+-111.37 “Н” га тенг бўлди, синов якунига келиб ушбу кўрсаткич 766.7+-115.24 “Н” гача ўсганлиги кузатилади. Мазкур йўналишда намойиш этилган максимал кучнинг ўсиш суръати 125.8 “Н” га ортди ёки 19.3% ни ташкил этди.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасининг қиёсий таҳлили шуни кўрсатдики, 11 ойлик педагогик тажриба ва 3 ойлик тажриба давомида ўз машғулотларида биз томонимиздан ишлаб чиқилган турли куч турларини шакллантирувчи машқлар ва махсус ҳаракатли ўйинларни мунтазам бажариб борган ТГ да ўрганилган куч сифатлари тажриба якунига келиб жадал ўсганлиги қайд этилди. Шу билан бир қаторда тажриба давомида анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланиб келган НГ да бундай яққол кўзга ташланувчи прогрессив ўзгаришлар кузатилмади.

Хулоса. 3 ой давомида (2019 йил, январ-март) ТГда киритилган 73 кг вазн тоифасига мансуб юқори малакали белбоғли курашчиларда портловчи ва куч сифатларини “ПДСКБ-ШЕР” тренажерида (ускуна бир вақтни ўзида тренажер сифатида ва ўлчов асбоби сифатида қўлланилиши мумкин) изокинетик йўналишли машқлар ёрдамида ривожлантириш ҳамда баҳолаш натижалари шуни кўрсатадики, ушбу куч сифатлари хатто нисбатан қисқа муддатларда хам жадал суръатлар билан шакллантириши мумкин экан. Масалан, мазкур тренажерда изокинетик машқларни бажариб борган ТГда ускуна “рамаси”ни юқорига силтаб кўтариш тести бўйича бахоланган портловчи куч синовдан аввал 1875.8+-332.29 Н ни (ёки 187.58 кг.ни) ташкил этган бўлса, тажриба якунига келиб (3 ойдан сўнг) ушбу кўрсаткич 1983.5+-344.53 Н (ёки 198.35кг) гача ортди. Портловчи кучнинг 3 ойлик ўсиш суръати ушбу гуруҳда 107.7 Н гача ортди (ёки 10.77 кг). 2 ойлик тажриба ва 3 ойлик синов давомида анъанавий машғулотларда шуғулланиб борган НГ да бундай прогрессив кўрсаткичлар қайд этилмади.

Ускуна “рамаси”ни юқорига имкон борича кўтариш бўйича қайд этилган максимал куч, уни пастга силтаб босишда кузатилган портловчи ҳамда максимал куч натижалари хамТГ да намойиш этилган портловчи ҳамда максимал куч натижалари хам ТГ да катта прогрессив натижалар билан фарқланади. ТГ да намойиш этилган портловчи ва максимал кучнинг бундай жадал суръатлар билан шаклланганлиги, биринчидан 3 ойлик тажриба давомида мазкур куч турларини ускуна-тренажерда бажариладиган изокинетик машқлар афзаллигини ифодалайди, иккинчидан куч сифатларини тезкор ахборот берувчи тренажер ривожлантириш шуғулланучиларда фаол мотивацияни юзага келтирган деб эхтимол қилиш мумкин.

Адабиётлар:

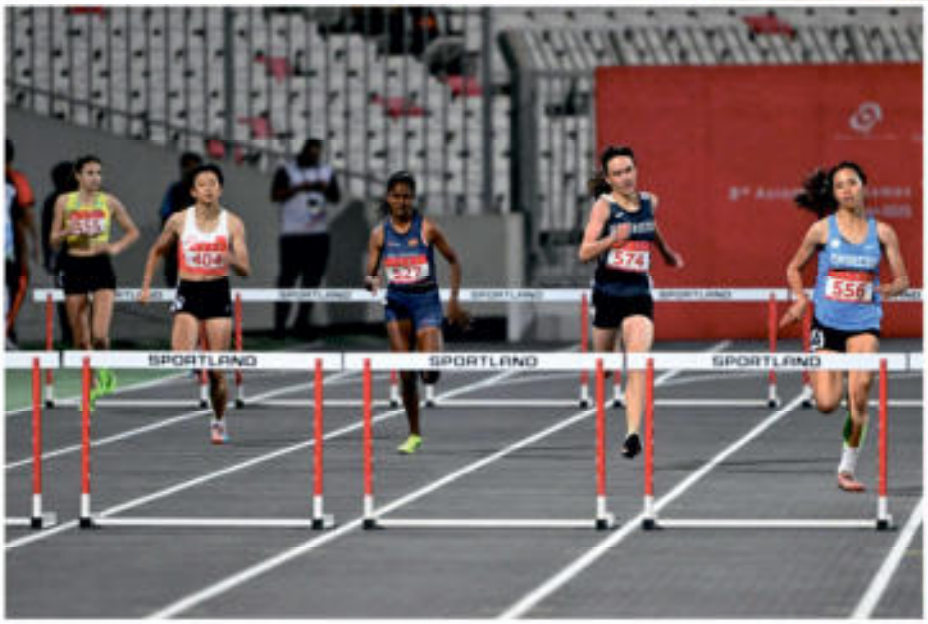
1. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, Б.32-35.
2. Абдурасулова Г.Б. Ёш қиличбозларнинг ёшга оид ҳаракат потенциясининг динамикаси. .: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 3., Б.3-8.
3. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба-спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари. / Пед. фан.номзодлик дисс., Т., 2012. – 30 б.
4. Акрамов А., Умаров Х. Методика оценки и модельные характеристики статокинетической помехоустойчивости юных футболистов// Таълим. Тошкент, 2003.- №5.- 50-53.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

