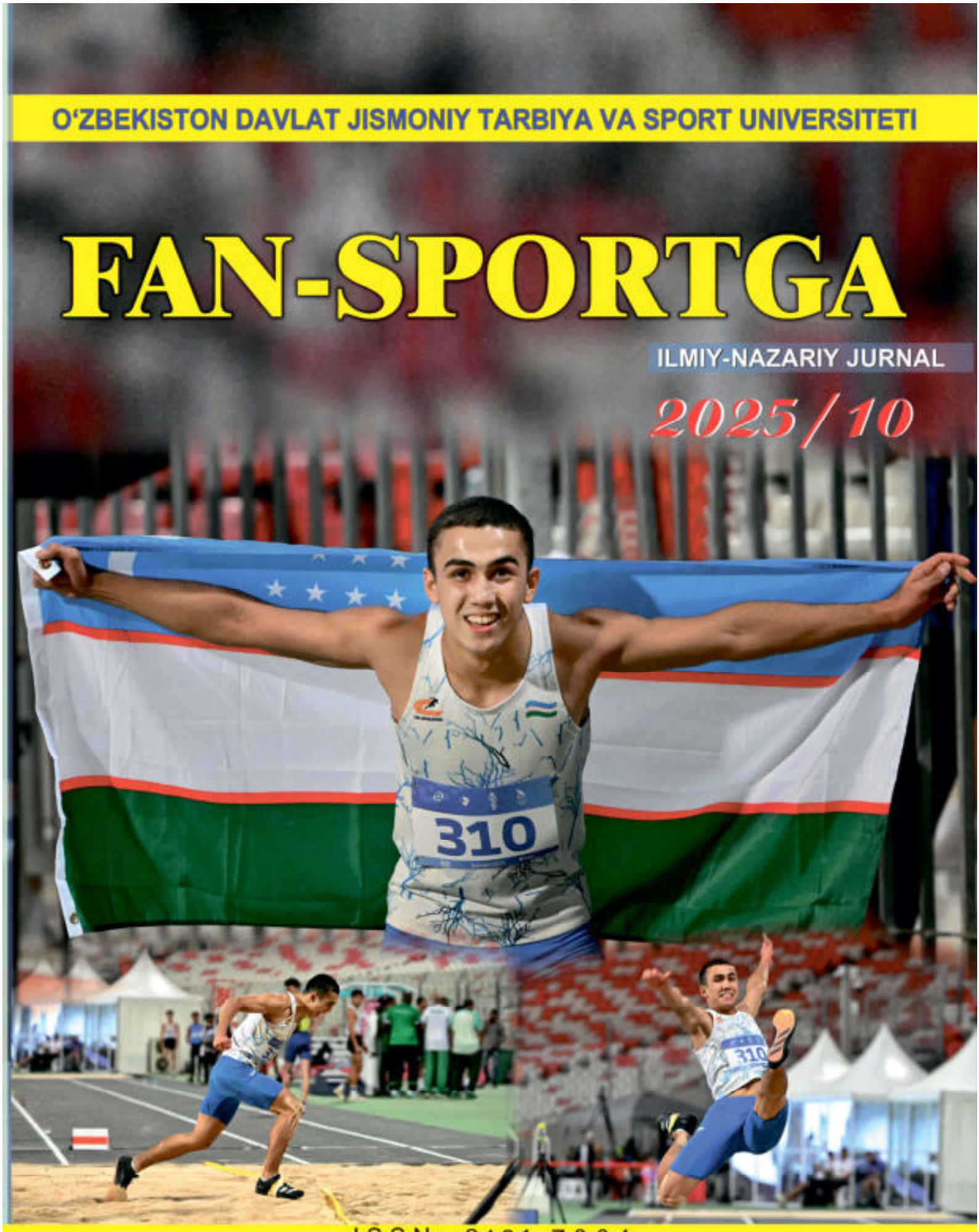
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

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



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

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a023

ЎСМИР ТАЭКВОНДОЧИЛАРДА ТЕЗКОР ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ

Аннотация

В данной статье проанализированы особенности развития скоростной выносливости в процессе совершенствования спортивного мастерства в тхэквондо. Этот процесс показывает необходимость обеспечения высоких результатов спортсменов путем эффективного формирования скоростной выносливости в сенситивные периоды.

Ключевые слова. *Специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, скоростная выносливость, высокая интенсивность, комбинационные удары.*

Annotation

Ушбу мақолада таэквондо спорт турида спорт маҳоратини такомиллаштириш жараёнида тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг ўзига хос жиҳатлари таҳлил қилинган. Мазкур жараён тезкор чидамлиликни сезгир даврларда самарали шакллантириш орқали спортчиларнинг юқори натижаларга эришишини таъминлаш зарурлигини кўрсатади.

Калит сўзлар. *Махсус жисмоний тайёргарлик, умумий жисмоний тайёргарлик, тезкор чидамлилик, юқори интенсивлик, комбинацион зарбалар.*

This article analyzes the characteristics of speed endurance development in the process of enhancing athletic proficiency in taekwondo. This process demonstrates the necessity of ensuring high performance in athletes through the effective formation of speed endurance during sensitive periods.

Key words. *Special physical training, general physical training, speed endurance, high intensity, combination punches.*

Долзарблиги. Ўсмир спортчиларнинг мусобақа фаолиятида тезкор чидамлилик муҳим аҳамиятга эга бўлиб, спортчининг қисқа вақт ичида максимал куч ва тезлик билан ҳаракат қилиш қобилиятини белгилайди. Айниқса таэквондо каби жанговар ва тезкорлик талаб этувчи спорт турларида бу сифат алоҳида долзарбдир. 15–16 ёшли спортчиларда организмнинг ўсиш ва ривожланиш жараёни фаол кечаётганлиги боис, тезкор чидамлиликни ривожлантириш учун илмий асосланган махсус методлар қўлланиши зарур. Ушбу сифатни ошириш жараёни фақат жисмоний тайёргарлик билангина эмас, балки техника, тактика ва координация элементларини ҳам ўз ичига олган комплекс ёндашувни талаб қилади.

Тадқиқотнинг мақсади 15–16 ёшли ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали методларини аниқлаш, уларни амалий машғулот жараёнида синаш ва натижаларини баҳолаш орқали спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятини оптималлаштиришдир.

Тадқиқотнинг вазифалари:

- 15–16 ёшли ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришга таъсир қилувчи асосий омилларни аниқлаш;
- турли тайёргарлик методларини амалий машғулот жараёнида қўллаш ва уларнинг самарадорлигини баҳолаш;
- тадқиқот натижалари асосида ўсмир таэквондочилар учун самарали машғулот методикасини ишлаб чиқиш ва тавсиялар бериш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Махсус жисмоний тайёргарлик таэквондо спортчилари учун мусобақа жараёнида ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган таркибий элементлардан биридир, хоҳ у WT, хоҳ ИТФ йўналишида бўлсин. Ушбу тайёргарлик танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос келадиган ҳаракат кўникмаларини ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиши лозим. Спортчиларнинг маҳоратини ошириш жараёнида махсус жисмоний тайёргарлик, айниқса таэквондо спортига хос тезкорлик, чидамлилик, куч ва координация каби асосий жисмоний компонентларни шакллантиришга хизмат қилади. Шу билан бирга, таэквондо спорти бўйича федерал спорт тайёргарлиги стандартларида жисмоний сифатларнинг спортчининг натижадорлигига таъсири аниқ белгилаб қўйилган.

Таэквондо спортида спортчиларнинг мусобақадаги фаолияти ва натижадорлиги уларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги билан бевосита боғлиқдир. Бу тайёргарлик танланган йўналишнинг ўзига хос ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган бўлиши ва тезкор чидамлиликни мустаҳкамлашга хизмат қилиши лозим. Шу билан бирга, тезкорлик ва чидамлиликнинг ўзаро уйғунлиги спортчининг самарадорлигини оширишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Ҳар бир ёш даврининг ўзига хос ўсиш ва ривожланиш хусусиятлари мавжудлиги маълум. Соф жисмоний (кондицион) ва бошқарувчан (сенсор-мотор) сифатларнинг сезгир ривожланиш босқичлари мураббийларга бу омилларни ҳисобга олиб, организмга турли жисмоний фаолият турларидан келадиган юкламаларни эҳтиёткорлик билан белгилаш имконини беради. Ҳар бир жисмоний сифат онтогенез жараёнида ўзининг махсус сезгир

даврига эга бўлиб, айнан шу даврда унинг ривожланиши энг юқори даражага етади. Уларнинг намоён бўлиши индивидуал хусусиятлар ва генетик омиллар билан белгиланади. 15–16 ёшли ўсмирлар даври эса танлов реакцияларининг тезлиги ва аниқлигини, олдиндан башорат қилиш қобилиятини, мураккаб фазовий ҳолатларни ажратиш тезлигини, диққатни барқарор сақлашни ҳамда когнитив операцияларни тез ва аниқ бажаришни ривожлантириш учун энг сезгир босқич ҳисобланади. Шу сабабли, ушбу ёшда спортчиларнинг психомотор ва идрок кўникмаларини ривожлантириш мақсадида мураббийлар тренинг жараёнини айнан шу хусусиятларни инобатга олган ҳолда режалаштириши зарур.

Олиб борилган тадқиқотларнинг умумий натижалари шуни кўрсатадики, 15–16 ёшга етган ўсмир спортчиларда психомотор сифатларнинг кўпчилиги, хусусан ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлиги билан боғлиқ кўрсаткичлар, шунингдек идрок фаолиятига оид кўникмалар шаклланган бўлади. Спорт стандартларига мувофиқ, таэквондо спортида ушбу ёш даври спортчиларнинг маҳоратини такомиллаштириш босқичига тўғри келади. Замонавий таэквондо ютуқлари ва юқори интенсивликдаги мусобақа фаолияти спортчилардан нафақат умумий, балки махсус жисмоний тайёргарлик даражасини ҳам юқори даражада талаб қилади. Шу сабабли ўқув-тренировка жараёни умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг мақбул нисбатига асосланган ҳолда самарали тарзда ташкил этилиши спортчиларга мусобақада юқори натижаларга эришиш имконини беради. 15-16 ёшли таэквондочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик тизимида мусобақадаги муваффақиятни белгиловчи асосий омил - қўл ва оёқ мушакларининг тезкорлик хусусиятидир. Шу ёшдаги спортчиларда мазкур сифатларни мақсадли ривожлантириш, хусусан, “тўлиқ чарчагунча” принсипи асосида доира машғулотларини қўллаш, уларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини сезиларли даражада ошириш ва мусобақадаги натижадорлигини яхшилаш имконини беради.

Спортчиларнинг мусобақадаги фаолиятини таҳлил қилиш натижасида таэквондочиларнинг муваффақиятини белгиловчи асосий жисмоний сифат сифатида қўл ва оёқ мушакларининг тезкор чидамлилиги аниқланди. Шу асосда махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган оптимал машғулот режимини аниқлаш мақсадида саккиз ҳафталик экспериментал тадқиқот ўтказилди. Тадқиқот жараёнида ҳар бири ўн нафардан иборат, ёши ва тайёргарлик даражаси деярли бир хил бўлган иккита гуруҳ - назорат ва тажриба гуруҳлари шакллантирилди. Назорат гуруҳи спорт дастурига мувофиқ анъанавий методика асосида машқ қилган бўлса, тажриба гуруҳи муаллифлар томонидан ишлаб чиқилган махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси асосида машғулотларни бажаради. Ҳар иккала гуруҳ ҳафтасига уч марта, ҳар бири икки соат давомида машқ қилиб борди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

15-16 ёшли таэквондочилар учун 8 ҳафталик махсус жисмоний тайёргарлик дастури

Ҳафта	Машғулот куни	Кириш қисми (15–20 дақ)	Асосий қисм (80–90 дақ)	Якуний қисм (10–15 дақ)
1–2	Душанба, Чоршанба, Жума	Енгил югуриш, бўғим машқлари, чўзилиш	- Техник зарбалар (20 дақ) - Доира машқлари (2 цикл, 1 дақиқа иш + 3 дақиқа дам) - Қўшимча машқлар (ўртача интенсивликда)	Чўзилиш, нафас машқлари
3–4	Душанба, Чоршанба, Жума	Умумий тайёргарлик машқлари, чўзилиш	- Техник ва комбинацион зарбалар (20 дақ) - Доира машқлари (2–3 цикл, 1 дақиқа иш + 2,5 дақиқа дам) - Плёметрик машқлар (кўпайтирилди)	Тикланиш машқлари
5–6	Душанба, Чоршанба, Жума	Енгил югуриш, тезкорлик машқлари, чўзилиш	- Техник-тактик машқлар (20 дақ) - Доира машқлари (3 цикл, 1 дақиқа иш + 2 дақиқа дам) - Қўшимча машқлар (сакраш, қисқа югуришлар, юқори интенсивликда)	Нафас машқлари, релаксация
7–8	Душанба, Чоршанба, Жума	Динамик машқлар, чўзилиш, қисқа стартлар	- Комбинацион зарбалар мусобақа тезлигида (20 дақ) - Доира машқлари (3 цикл, 1 дақиқа иш + 1,5 дақиқа дам) - Қўшимча машқлар (мусобақа шароитига яқин интенсивликда)	Спарринг, тикланиш машқлари

15–16 ёшли таэквондочилар учун ишлаб чиқилган саккиз ҳафталик машғулот дастури ҳафтасига уч марта (Душанба, Чоршанба, Жума кунлари) амалга оширилди. Машғулотлар уч босқичдан иборат бўлиб, кириш қисми 15–20 дақиқа, асосий қисм 80–90 дақиқа ва якуний қисм 10–15 дақиқадан ташкил топди.

Дастурда спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги изчил уйғунлаштирилди. Дастлабки ҳафталарда асосий эътибор техник зарбалар ва 2 циклдан иборат доира машқларига қаратилди. Кейинги босқичларда комбинацион зарбалар, плёметрик машқлар ва интенсивлик даражаси орттирилган доира машқлари қўлланилди. 5–6-ҳафталардан бошлаб техник-тактик тайёргарлик, юқори интенсивликдаги қисқа югуришлар ва сакраш машқлари билан бойитилди. Сўнгги босқичларда эса мусобақага яқин шароит яратилган ҳолда комбинацион зарбалар ва спарринг элементлари жорий этилди.

Дастурда доира машқлари марказий ўрин тутиб, ҳар бир ишчи позицияда қўл ва оёқ зарбалари “тўлиқ чарчагунча” бажарилиши талаб этилди. Дам олиш интерваллари дастлаб 3 дақиқа қилиб белгиланиб, кейинги ҳафталарда босқичма-босқич қисқартирилди (2,5–1,5 дақ). Бу ёндашув спортчиларнинг тезкорлик ва тезкор чидамлилик сифатларини мақсадли ривожлантиришга имкон яратди

Тадқиқот методиканинг асосий мазмуни шундан иборат эдики, ҳар бир машғулот якунида тажриба гуруҳи спортчилари доира шаклидаги машғулотларда ҳар бир ишчи позицияда қўл ва оёқ зарбаларини “тўлиқ чарчагунча” бажаришлари талаб қилинди. Умумий ҳисобда бешта ишчи позиция мавжуд бўлиб, улар орасидаги тикланиш (дам олиш) интервалларини уч дақиқани ташкил этди.

Тезкор чидамлиликка тадқиқот методикасининг таъсирини баҳолаш мақсадида тадқиқотнинг бошланишида ва якунида ҳам назорат, ҳам тажриба гуруҳлари иштирокида махсус жисмоний тайёргарлик тестлари ўтказилди (2, 3 ва 4-жадвалларга қаранг).

2-жадвал

Назорат гуруҳидаги спортчиларнинг тадқиқотдан олдинги ва кейинги махсус тест натижалари

Назорат машқлари	1 дақика ичида комбинация: қўл билан икки тўғри зарба + оёқ билан ён зарба (долио чаги), сериялар сони		1 дақика ичида қўл билан максимал ён зарбалар сони		1 дақика ичида оёқ билан максимал ён зарбалар (долио чаги) сони		1 дақика ичида оёқ билан орқа тўғри зарба (твит чаги) сони		1 дақика ичида қўл билан максимал тўғри зарбалар сони	
	ТБ	ТО	ТБ	ТО	ТБ	ТО	ТБ	ТО	ТБ	ТО
М-в	49	53	202	210	91	96	70	74	203	210
С-в	53	57	214	221	95	101	66	70	212	219
Т-в	54	59	203	210	97	103	70	74	206	213
К-в	48	52	207	214	86	92	69	73	204	210
Ж-в	51	55	197	204	92	97	65	69	200	207
Д-в	52	56	195	202	92	98	65	69	207	214
С-в	48	52	194	201	86	91	66	70	210	217
Қ-в	48	53	196	204	92	97	65	69	210	217
А-в	47	52	199	206	88	94	63	67	213	220
Э-в	54	59	203	210	97	104	70	74	203	210

3-жадвал

Тажриба гуруҳидаги спортчиларнинг тадқиқотдан олдинги ва кейинги махсус тест натижалари

Назорат машқлари	1 дақика ичида комбинация: қўл билан икки тўғри зарба + оёқ билан ён зарба (долио чаги), сериялар сони		1 дақика ичида қўл билан максимал ён зарбалар сони		1 дақика ичида оёқ билан максимал ён зарбалар (долио чаги) сони		1 дақика ичида оёқ билан орқа тўғри зарба (твит чаги) сони		1 дақика ичида қўл билан максимал тўғри зарбалар сони	
	ТБ	ТО	ТБ	ТО	ТБ	ТО	ТБ	ТО	ТБ	ТО
Г-в	48	52	190	198	96	101	65	70	205	212
Н-в	47	51	200	207	89	94	73	78	205	213
Ҳ-в	45	49	199	205	87	92	62	67	209	215
Э-в	53	57	199	206	91	96	68	73	210	217
Д-в	50	54	203	210	95	100	67	72	203	211
П-в	49	54	189	196	98	103	68	73	214	220
А-в	56	60	187	195	93	98	70	75	207	214
К-в	46	51	219	225	92	97	65	70	204	210
М-в	51	56	197	204	91	96	64	69	212	218
Х-в	51	56	196	202	90	95	67	72	210	217

4-жадвал

Тадқиқот охирида назорат ҳамда тажриба гуруҳлари иштирокчиларида кузатилган кўрсаткичларнинг ўсиш динамикасини аниқлаш учун назорат синовлари ташкил этилди.

Назорат машқлари	Назорат гуруҳи		Тажриба гуруҳи	
	ТБ	ТО	ТБ	ТО
1 дақиқа ичида комбинация: қўл билан икки тўғри зарба + оёқ билан ён зарба (долио чаги), сериялар сони	50,40±2,72	54,80±2,82	49,60±3,34	54,00±3,33
1 дақиқа ичида қўл билан максимал ён зарбалар сони	201±6,18	208,2±6,12	197,9±9,09	204,8±8,63
1 дақиқа ичида оёқ билан максимал ён зарбалар (долио чаги) сони	91,6±4,03	97,30±4,37	92,2±3,36	97,20±3,36
1 дақиқа ичида оёқ билан орқа тўғри зарба (твит чаги) сони	66,90±2,60	70,90±2,60	66,90±3,14	71,90±3,14
1 дақиқа ичида қўл билан максимал тўғри зарбалар сони	206,80±4,34	213,70±4,42	207,90±3,67	214,70±3,27

Ўтказилган назорат машқлари натижалари шуни кўрсатадики, спортчилар томонидан бажарилган комбинацион ва якка зарба машқлари динамикасида муайян ўсиш кузатилган. Жумладан, 1 дақиқа давомида қўл билан икки марта тўғри зарба ва оёқ билан ён зарбадан иборат комбинация назорат гуруҳида бошланғич ўлчовда ўртача 50,40±2,72 мартани ташкил қилган бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 49,60±3,34 мартага тенг бўлган. Тадқиқот охирида эса назорат гуруҳи ўртача 54,80±2,82 мартага, тажриба гуруҳи эса 54,00±3,33 мартага етган. Бу натижалар комбинацион зарбалар бажарилишида ҳам назорат, ҳам тажриба гуруҳида барқарор ўсиш борлигини англатади.

Қўл билан 1 дақиқа давомида бажарилган максимал ён зарбалар сони назорат гуруҳида бошланғич босқичда 201±6,18 марта, тажриба гуруҳида эса 197,9±9,09 марта бўлган. Якуний босқичда ушбу кўрсаткич назорат гуруҳида 208,2±6,12 мартага, тажриба гуруҳида эса 204,8±8,63 мартага кўтарилган. Бу эса қўл зарбаларининг тезкорлиги ва чидамлилигида ижобий ўзгариш содир бўлганидан далолат беради.

Оёқ билан 1 дақиқа давомида бажарилган максимал ён зарбалар (долио чаги) сони назорат гуруҳида дастлаб 91,6±4,03 марта, тажриба гуруҳида эса 92,2±3,36 марта қайд этилган. Якуний босқич натижаларига кўра, назорат гуруҳи 97,30±4,37 мартага, тажриба гуруҳи эса 97,20±3,36 мартага етган. Бу эса иккала гуруҳ спортчиларида ҳам оёқ билан бажариладиган ён зарбалар самарадорлиги ва серияси ўсиб борганини кўрсатади.

Юқоридаги назорат машқлари натижаларининг таҳлили шуни кўрсатадики, тажриба давомида қўл ва оёқ зарбалари динамикаси ижобий ўзгаришларга учради. Ҳар иккала гуруҳ спортчилари орасида кўрсаткичларнинг мунтазам ошиб бориши кузатилган бўлса-да, тажриба гуруҳи айрим машқлар бўйича юқорироқ натижаларга эришгани қайд этилди. Бу эса қўл ва оёқ мушаклари фаолиятида тезкорлик ҳамда чидамлилик сифатларининг босқичма-босқич ривожланаётганидан далолат беради. Тадқиқот якунида олинган маълумотлар махсус машғулотларнинг спортчилар тайёргарлигига сезиларли таъсир кўрсатишини илмий жиҳатдан тасдиқлайди.

Хулоса. Ўтказилган саккиз ҳафталик экспериментал тадқиқот 15–16 ёшли таэквондочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда “тўлиқ чарчагунча” тамойилига асосланган доира машқлари самарадорлигини тасдиқлади. Тажриба гуруҳи спортчиларида қўл ва оёқ мушакларининг тезкорлиги ҳамда тезкор чидамлилик сифатлари назорат гуруҳига нисбатан сезиларли даражада ошгани аниқланди. Бу эса мусобақа жараёнида юқори интенсивликдаги зарба техникаларини барқарор бажариш имкониятини яратди. Шунингдек, дам олиш интерваллари нинг босқичма-босқич қисқартирилиши спортчиларнинг юкламага мослашувини тезлаштирди ҳамда уларнинг умумий фунционал имкониятларини яхшилади.

Тадқиқот натижаларига кўра, таэквондо спорт турида юқори спорт натижаларига эришишда тезкор чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилган махсус методика самарали восита сифатида тавсия этилиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Simakov, A.M. (2016), “Features of integrated system of preparation in taekwondo at the stage of sports specialization in age group of 13-15 years”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 141, No. 11, pp. 197-204.

2. Бакулев, С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6 (28). – С. 15-20.

3. Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо : учебное пособие / А.В. Павленко. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2013. – 130 с.

4. Сафошкин С. Н. Тхэквондо. Методическое пособие. СанктПетербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.

5. Тхэквондо версий ИТФ и ВТФ – точки соприкосновения / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 122-127.

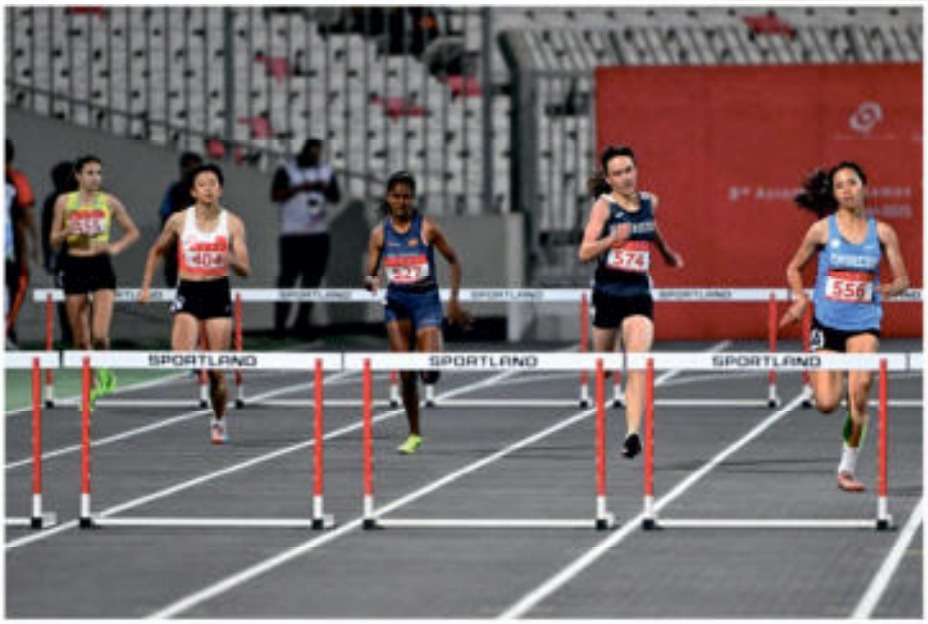
6. Тхэквондо ВТФ. Программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ и специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

