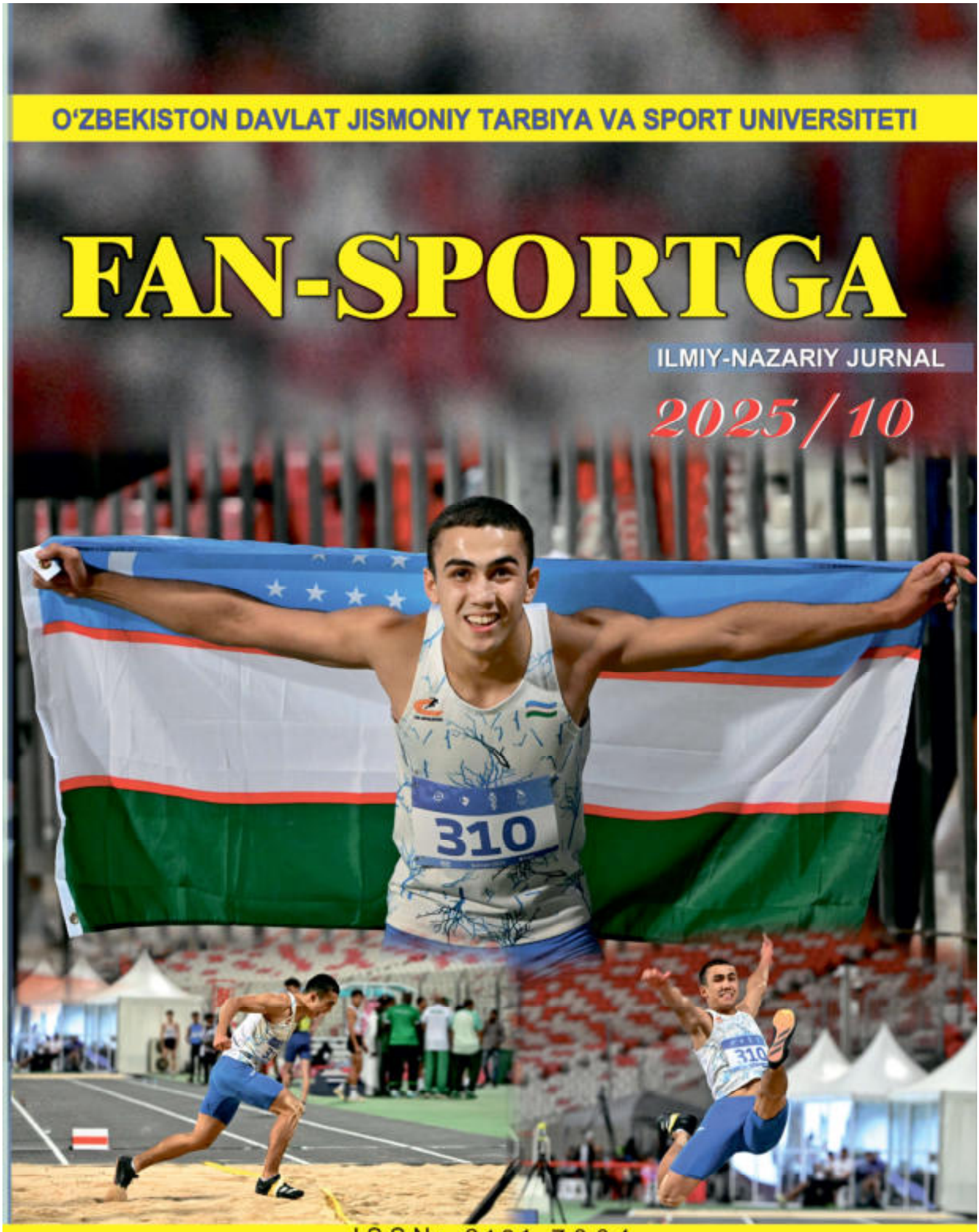
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

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



Мустақил изланувчи
О.Қ. ЖАҚСИМУРАТОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a004

11-13 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН ВОСИТАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В статье освещены данные анализа изменения результатов, зафиксированных в ход педагогического эксперимента, по развитию силовых качеств с использованием упражнений, выполняемых за счет сопротивления собственного веса и разработанного нестандартного инновационного спортивного оборудования, и статистической достоверности этих изменений.

Ключевые слова: *физические качества, силовые качества, динамические упражнения, нестандартные инновационные средства, статистический анализ, распределение Стьюдента.*

Annotation

Мақолада ўз тана вазни қаршилиги эвазига бажариладиган машқлардан ва янги ишлаб чиқилган ностандарт инновацион спорт ускунасидан фойдаланган ҳолда 11-13-ёшли ўқувчиларнинг куч сифатларини ривожлантириш бўйича педагогик тажриба давомида қайд этилган натижаларнинг ўзгариши ва бу ўзгаришларнинг статистик ишончлилиги таҳлили маълумотлари баён этилган.

Калит сўзлар: *жисмоний сифатлар, куч сифати, динамик машқлар, ностандарт инновацион воситалар, Стьюдент тақсимоти, статистик таҳлил.*

The article presents the data of the analysis of changes in the results recorded during the pedagogical experiment on the development of strength qualities using exercises performed through the resistance of one's own weight and the developed non-standard innovative sports equipment, and the statistical reliability of these changes.

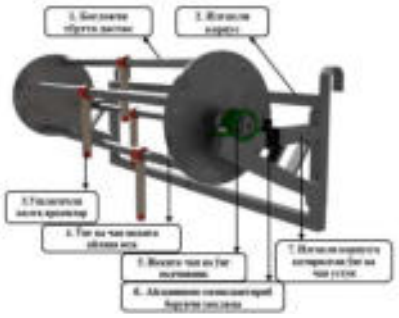
Key words: *physical qualities, strength qualities, dynamic exercises, non-standard innovative means, statistical analysis, Student's t-distribution.*

Мавзунинг долзарблиги: Бугунги кунга келиб бутун дунёда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантиришга, хусусан оммавий спортни ривожлантиришга, жамиятнинг барча қатламларини жисмоний тарбия ва спортга жалб этишга ва оммавийлигини оширишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шунинг билан бирга, ҳозирги вақтда умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш муаммоси мактаб жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида энг долзарб бўлиб турибди. Бу муаммони ҳал қилишда бугунги кунда дунё миқёсида тобора оммавийлашиб бораётган ўз тана вазни қаршилиги эвазига бажариладиган махсус машқлар, яъни куч сифатини ривожлантиришга қаратилган машқларнинг оммавийлигини ошириш, ўз иқтидорларини намоён қилиши учун тизимли ҳаракат йўналишларини яратиш ва ушбу масала юзасидан илмий тадқиқотлар олиб боришни тақоза этмоқда. Ушбу ёш даврида болалар организми жадал ўсиш ва шаклланиш босқичида бўлгани боис, тўғри ташкил этилган жисмоний машқлар орқали уларда куч, чидамлилик каби муҳим жисмоний сифатларни ривожлантириш имконияти кенг бўлади.

Жисмоний тайёргарликнинг муҳим йўналишларидан бири бу — куч сифатини ривожлантиришдир. Замонавий спорт ва жисмоний тарбия тизимида куч сифатни ривожлантириш учун инновацион технологиялар ва воситалар кенг қўлланилмоқда. Замонавий ёндашувларга кўра, кучни ривожлантириш жараёнида анъанавий усуллар билан бир қаторда инновацион воситалардан самарали фойдаланиш зарур. Шу мақсадда инновацион воситалардан фойдаланган ҳолда куч сифатини ривожлантиришга доир изланишлар долзарб аҳамиятга эгадир.

Инновацион воситалар — замонавий технологиялар, интерактив ускуналар ва янги педагогик усуллар асосида ишлаб чиқилган воситалар бўлиб, улар жисмоний сифатларни самарали ривожлантиришга ёрдам беради.

Бунда анъанавий жисмоний тарбия воситалари билан бир қаторда, инновацион турник каби замонавий спорт анжомларидан фойдаланиш умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний машғулотларга бўлган қизиқишини ошириб, машғулотларни самарали ташкил этишга ёрдам беради. (1-расм)



(1-расм)

► инновацион турник устунлари, иккала айлана юза қисмининг диаметри, айланиш механизми ва тутқичларининг эргономик жойлашуви шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларига мос равишда ишлаб чиқилган.

► оддий турникдан фарқли равишда, махсус

айланувчи юзаларнинг ўрнатилиши машқларни хилма-хил бажариш имкониятини яратади, бу эса шуғулланувчилар учун қизиқишни оширади.

► инновацион турникни урнатишда гимнастика деворлари ўлчамлари инобатга олинган ва шунга мос равишда илгакли корпус яратилди. (2-расм)



Тадқиқотнинг мақсади. Инновацион турникдан фойдаланган ҳолда ўрта таълим мактаблари ўқувчиларининг куч сифатини ривожлантириш ва ундан фойдаланиш самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказилган педагогик тажриба давомида назорат ва тажриба гуруҳлари натижаларини ўзгаришини ва ушбу ўзгаришларнинг статистик ишончлилигини солиштириш.

Тадқиқотнинг вазифалари. Мавжуд илмий - услубий адабиётларда инновацион воситаларда бажариладиган машқлардан фойдаланишга оид маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш;

Инновацион турникда бажариладиган машқлардан фойдаланиб ташкил қилинган назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчиларининг танланган тестлар бўйича натижаларини қайд этиш ҳамда уларни тажриба давомида ўзгаришини солиштириш.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётлар материалларини таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик тажриба, педагогик тестлаш, математик-статистика усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши. Умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларининг дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулот жараёнларида куч сифатини инновацион воситалар ёрдамида ривожлантириш мақсадида ўтказилди. Ҳар бири 30 нафар ўқувчидан ташкил топган иккита: назорат ва тажриба гуруҳлари ташкил қилинди. Мазкур гуруҳларга киритилган 11-13 ёшли ўқувчиларнинг тайёргарлик даражалари бир-бирларига яқин бўлишига эътибор қаратилди. Танланган тестлар бўйича натижалар тажриба охирида ҳам қайд этилди ва уларнинг ўзгаришлари статистик таҳлил қилинди.

Тадқиқот объекти. Умумий ўрта таълим мактаблари 11-13-ёшли ўқувчиларининг дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотлар жараёни.

Инновацион турник — бу динамик ҳаракатларни талаб қилувчи спорт анжоми бўлиб, ўқувчиларнинг ностандарт ҳаракатлар орқали тананинг турли мушак гуруҳларини кучайтириш, ҳаракат мувофиқлиги ва руҳий чидамлиликни шакллантиришга хизмат қилади. Унинг афзаллиги шундаки, у анъанавий турникка нисбатан кўпроқ ҳаракат фаоллигини талаб қилади ва ўқувчиларда фаол рефлексларни ривожлантиради.

Инновацион турник ёрдамида ўтказиладиган машқлар куч сифатларини самарали тарбиялаш, ҳаракат фаоллигини ошириш ва жисмоний ривожланишини таъминлашда муҳим восита ҳисобланади(1-жадвал). Ушбу анжом нафақат жисмоний, балки психологик жиҳатдан ҳам ўқувчиларда ижобий ўзгаришларни таъминлайди. Машғулотларни тўғри режалаштириш ва доимий назоратда олиб бориш орқали жисмоний ўсишга эришиш мумкин.

1-жадвал

Инновацион турникда бажариладиган машқлар мажмуаси

Т/р	Машқлар	Такрор (марта)	Дам олиш оралиғи	Машқларнинг асосий мақсади	Таркибий-услубий кўрсатма
1	Инновацион турник тутқичларида осилиб туриш	4-5	2-2:30 дақиқа	Шуғулланувчиларнинг қўл ва билак кучини ривожлантириш	**Машқларни бажаришда ҳавсизлик қоидаларига риоя қилиш; Машқларни йўриқчи назоратида бажариш; Машқларни бажаришда белгиланган такрор ва дам олиш вақтларини жисмоний имкониятдан келиб чиқиб ўзгаришлар киритиш мумкин.**
2	Инновацион турникга осилиб қулай йўналиш бўйича айлантириш	4-5	2-2:30 дақиқа	Шуғулланувчиларнинг қўл ва елка камари мушак кучини ривожлантириш	
3	Инновацион турник тутқичларидаги арқонлардан ушлаб осилиб туриш	4-5	2-2:30 дақиқа	Шуғулланувчиларнинг қўл ва билак кучини ривожлантириш	
4	Инновацион турник тутқичларидаги калта арқонлардандан ушлаб қулай йўналиш бўйича айлантириш	4-5	2-2:30 дақиқа	Шуғулланувчиларнинг қўл ва елка камари мушак кучини ривожлантириш	

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокамаси. Педагогик тажрибанинг бошида ва охирида танлаб олинган махсус жисмоний тайёргарликни характерлайдиган тестлар бўйича назорат ва тажриба гуруҳларида қайд этилган натижаларнинг асосий статистик характеристикалари аниқланиб, уларнинг

ўртача арифметик қийматларини тажриба давомида ҳар бир гуруҳдаги абсолют ва нисбий ўзгаришлари, ушбу абсолют ўзгаришларни Стьюдент тақсимоти назарий критик қийматларини ҳисоблаш асосида баҳоларини солиштириш маълумотлари қуйидаги 2-жадвалда келтирилган.

Мазкур жадвалда келтирилган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш педагогик тажриба давомида танланган махсус жисмоний тайёргарликни характерлайдиган тестлар бўйича назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчидарида қайд этилган натижалар ижобий томонга ўзгарганлигини кўрсатиб турибди. Жумладан, тажриба бошида тажриба гуруҳи 11-13 ёшли ўқувчилари ўрганилган 1-тест, яъни ўнг қўл кафти кучи кўрсаткичларининг ўртача арифметик ва стандарт оғиш қийматлари 25,45 ± 4,57 кг. ни (мазкур натижалар учун ҳисобланган вариация коэффициенти V = 17,96 % га тенг) ташкил қилган бўлса, тажриба охирида тажриба гуруҳидаги ушбу кўрсаткичлар, мос равишда, 29,32 ± 5,02 кг. га (вариация коэффициенти V = 17,14 % га) тенг бўланлиги, яъни ушбу гуруҳдаги тажриба давомида абсолют ўсиш 3,87 кг.ни ва нисбий ўсиш 15,21 % ни ташкил қилганлиги кузатилди (3-расмда ифодаланган диаграмма).

2-жадвал

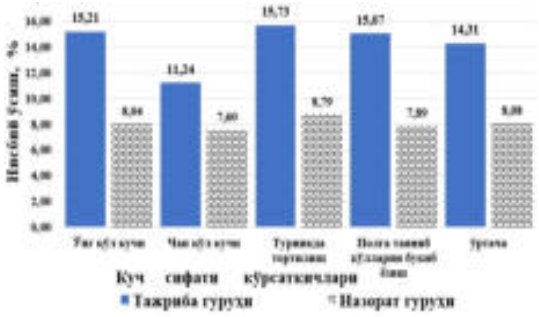
Назорат (n = 30) ва тажриба (n = 30) гуруҳларида тажрибанинг бошида ва охирида қайд этилган натижаларнинг асосий статистик характеристикаларини, натижалар ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида ўзгаришларини ва ушбу ўзгаришлар статистик ишончлилигини солиштириш

тест	Гу рух	Тажриба боши			Тажриба охири			АЎ	НЎ	t	P
		X	σ	V, %	X	σ	V, %				
1	ТГ	25,45	4,57	17,96	29,32	5,02	17,14	3,87	15,21	3,12	<0,01
	НГ	24,76	4,35	17,57	26,75	4,66	17,42	1,99	8,04	1,71	>0,05
2	ТГ	24,85	4,22	16,98	27,65	4,46	16,13	2,79	11,24	2,49	<0,05
	НГ	24,43	4,05	16,58	26,29	4,32	16,43	1,86	7,60	1,72	>0,05
3	ТГ	5,93	0,95	15,97	6,87	1,04	15,15	0,93	15,73	3,63	<0,001
	НГ	6,07	0,95	15,59	6,60	1,02	15,45	0,53	8,79	2,10	<0,05
4	ТГ	15,70	2,82	17,98	18,07	3,09	17,10	2,37	15,07	3,10	<0,01
	НГ	15,20	2,67	17,58	16,40	2,70	16,44	1,20	7,89	1,73	>0,05

Изоҳ: АЎ- абсолют ўсиш; НФ- нисбий ўсиш (фоизларда); қулайлик учун ва шартли равишда жадвал ва диаграммада махсус жисмоний тайёргарликни характерлайдиган тестлар қуйидаги тартибда белгиланган: 1- ўнг қўл кафти кучи (кг.); 2- чап қўл кафти кучи (кг.); 3- турникда тортилишлар сони (марта) ва 4- полга қўлларда таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзишлар сони (марта).

Ушбу тест бўйича тажриба бошида назорат гуруҳи 11-13 ёшли ўқувчилари ўрганилган 1-тест, яъни ўнг қўл кафти кучи кўрсаткичларининг ўртача арифметик ва стандарт оғиш қийматлари 24,76 ± 4,35 кг. ни (вариация коэффициенти V = 17,57 % га тенг) ташкил қилган бўлса, тажриба охирида назорат гуруҳидаги ушбу кўрсаткичлар, мос равишда, 26,75 ± 4,66 кг. га (вариация коэффициенти V = 17,42 % га) тенг бўлганлиги, яъни ушбу гуруҳдаги тажриба давомида абсолют ўсиш 1,99 кг.ни ва нисбий ўсиш 8,04 % ни ташкил қилганлиги аниқланди.

Ўрганилган ҳамма тестлар бўйича тажриба давомида эришилган абсолют ўсишларнинг ўртача арифметик қиймати назорат гуруҳида 1,40 бирликни ташкил этган ҳолда, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич 2,49 бирликни (назорат гуруҳидаги мос ўсиш кўрсаткичидан 1,09 бирликка ортиқ миқдорда ижобий ўзгарган) ташкил этган бўлса, нисбий ўсишларнинг ўртача арифметик қиймати назорат гуруҳида 8,08 фоизни ташкил этган ҳолда, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич 14,31 фоизни (назорат гуруҳидаги мос ўсиш кўрсаткичидан 6,23 фоизга ёки 1,771 мартага ортиқ миқдорда ижобий ўзгарган) ташкил этганлиги аниқланди.



3-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларида қайд этилган натижаларнинг ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида нисбий ўсишларини солиштириш диаграммаси (фоизларда)

Шунинг билан бирга, педагогик тажриба бошида ва охирида назорат гуруҳида қайд этилган натижаларнинг ўртача арифметик қийматларини тажриба давомидаги абсолют ўсишларини статистик ишончлилиги баҳоларининг учтаси қониқарли (t = 1,71; t = 1,72 ва t = 1,73 қийматлар билан ҳамда P > 0,05 қийматдаги) аҳамиятлилик даражаларида ишончсиз ва яна қолган битта тест натижаларида қониқарли (t = 2,10 қиймат билан ҳамда P < 0,05

қийматдаги) аҳамиятлилик даражаларида ишончли ижобий ўзгарганлигига нисбатан тажриба уруҳида натижаларнинг ўртача арифметик қийматларини давомидаги абсолют ўсишларини статистик ишончлилиги баҳоларининг иккитаси яхши ($t = 3,12$ ва $t = 3,10$ қийматлар билан ҳамда $P < 0,01$ қийматдаги), биттаси натижаларида қониқарли ($t = 2,49$ қиймат билан ҳамда $P < 0,05$ қийматдаги) аҳамиятлилик даражаларида ва яна қолган битта тест натижаларида юқори ($t = 3,63$ қиймат билан ҳамда $P < 0,001$ қийматдаги) аҳамиятлилик даражаларида ишончли ижобий ўзгарганлиги аниқланди.

Хулоса. Танланган ҳамма тестлар бўйича тажриба давомида эришилган абсолют ўсишларнинг ўртача арифметик қиймати назорат гуруҳида 1,40 бирликни ташкил этган ҳолда, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич 2,49 бирликни ташкил этган бўлса, нисбий ўсишларнинг ўртача арифметик қиймати назорат гуруҳида 8,08 фоизни ташкил этган ҳолда, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич 14,31 фоизни, яъни назорат гуруҳидаги мос ўсиш кўрсаткичидан 6,23 фоизга ёки 1,771 мартага ортиқ миқдорда ижобий ўзгарган этганлиги, шунинг билан бирга, педагогик тажриба бошида ва охирида назорат гуруҳида қайд этилган натижаларнинг ўртача арифметик қийматларини тажриба давомидаги абсолют ўсишларини статистик ишончлилиги баҳоларининг учтаси қониқарли ($P > 0,05$) аҳамиятлилик даражаларида ишончсиз ва яна қолган битта тест натижаларида қониқарли ($P < 0,05$ қийматдаги) аҳамиятлилик даражасида ишончли ижобий ўзгарганлигига нисбатан тажриба гуруҳида натижаларнинг ўртача арифметик қийматларини тажриба давомидаги абсолют ўсишларини статистик ишончлилиги баҳоларининг иккитаси яхши ($P < 0,01$ қийматдаги), биттаси натижаларида қониқарли ($P < 0,05$ қийматдаги) аҳамиятлилик даражаларида ва яна қолган битта тест натижаларида юқори ($P < 0,001$ қийматдаги) аҳамиятлилик даражаларида ишончли ижобий ўзгарганлиги фактлари назорат гуруҳи машғулотларида қўлланган анъанавий восита ва усулларга нисбатан тажриба гуруҳи машғулотларида қўлланган янги ишлаб чиқилган ностандарт инновацион спорт ускунасини самарали эканлигини исботи ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. – Тошкент, 2008.- №3. – Б. 125-130.

2. Дворкин Л.С., Ахметов С.М., Дворкина Н.И., Специальная силовая подготовка высококвалифицированных единоборцев, Теория и практика физической культуры. 2019. № 5. С. 72-74.

3. Зарипова Ф. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста, Фан-спортга, 2018 г., №1, с.19-22.

4. Неъматов Б.И., Болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргарлик гуруҳларида шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш динамикаси , Фан-спортга, 2018 г., №1, с.22-26.

5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : [монография] / - М. : Спорт, 2019. – 657 с.

6. Тастанов Н.А., Гончарова О.В. Методика скоростно-силовой подготовки детей младшего школьного возраста, способствующая развитию взрывной силы мышц ног //Педагогик таълим. –Тошкент, 2003. -№5. -С.55-57.



Мустақил изланувчи
З.Ч. НОРҚУЛОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳар, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a005

16-18 ЁШЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В данной статье показано, что в предсоревновательном периоде у тяжелоатлетов 16-18 лет за счет увеличения доли классических упражнений уменьшается доля упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Однако в этот период достигнуто сохранение уровня специальной физической подготовки в стабильном состоянии, то есть высоких показателей специальной физической подготовки. Это достигается путем развития таких качеств, как максимальная сила, взрывная сила, максимальная силовая выносливость и специальная гибкость (мобильность), что способствует повышению устойчивости организма спортсмена к большим нагрузкам высокой интенсивности.

Annotation

Ушбу мақолада, 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг мусобақа олди даврда классик машқлар улушини ортиши ҳисобига махсус жисмоний тайёргарликка қаратилган машқларнинг улуши камаяди аммо, бу даврда махсус жисмоний тайёргарлик даражасини барқарор ҳолатда намоён этиши яъни спортчи танасининг юқори шиддатда олиб бориладиган катта юкламаларига бардошлилиги ва барқарорлигини кучайтиришда максимал куч, портловчи куч, максимал куч-чидамкорлиги ҳамда махсус эгилувчанлик (мобилити) сифатларининг ривожлантириш орқали махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини юқори даражада сақлаб қолишга эришилган.

Калит сўзлар: *махсус жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний сифатлар, максимал куч, портловчи куч, куч-чидамкорлиги, махсус эгилувчанлик.*

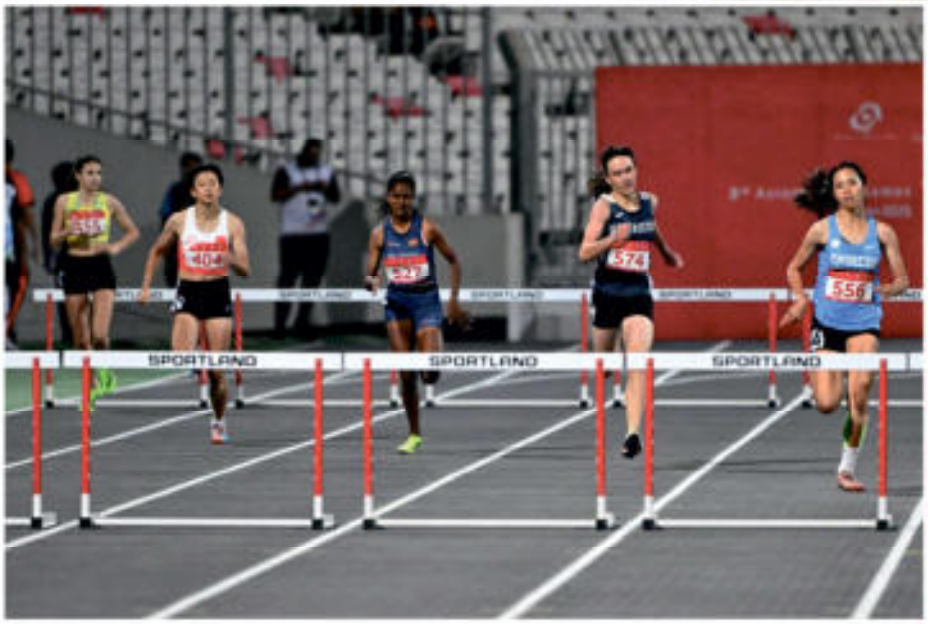
In this article, it is observed that during the pre-competition period of 16-18-year-old weightlifters, the proportion of exercises aimed at special physical training decreases due to an increase in the share of classical exercises. However, during this period, the level of special physical preparedness is maintained in a stable state. This is achieved by enhancing the athlete's body's endurance and stability under high-intensity loads through the development of maximum strength, explosive power, maximum strength endurance, and special flexibility (mobility) qualities. These


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

