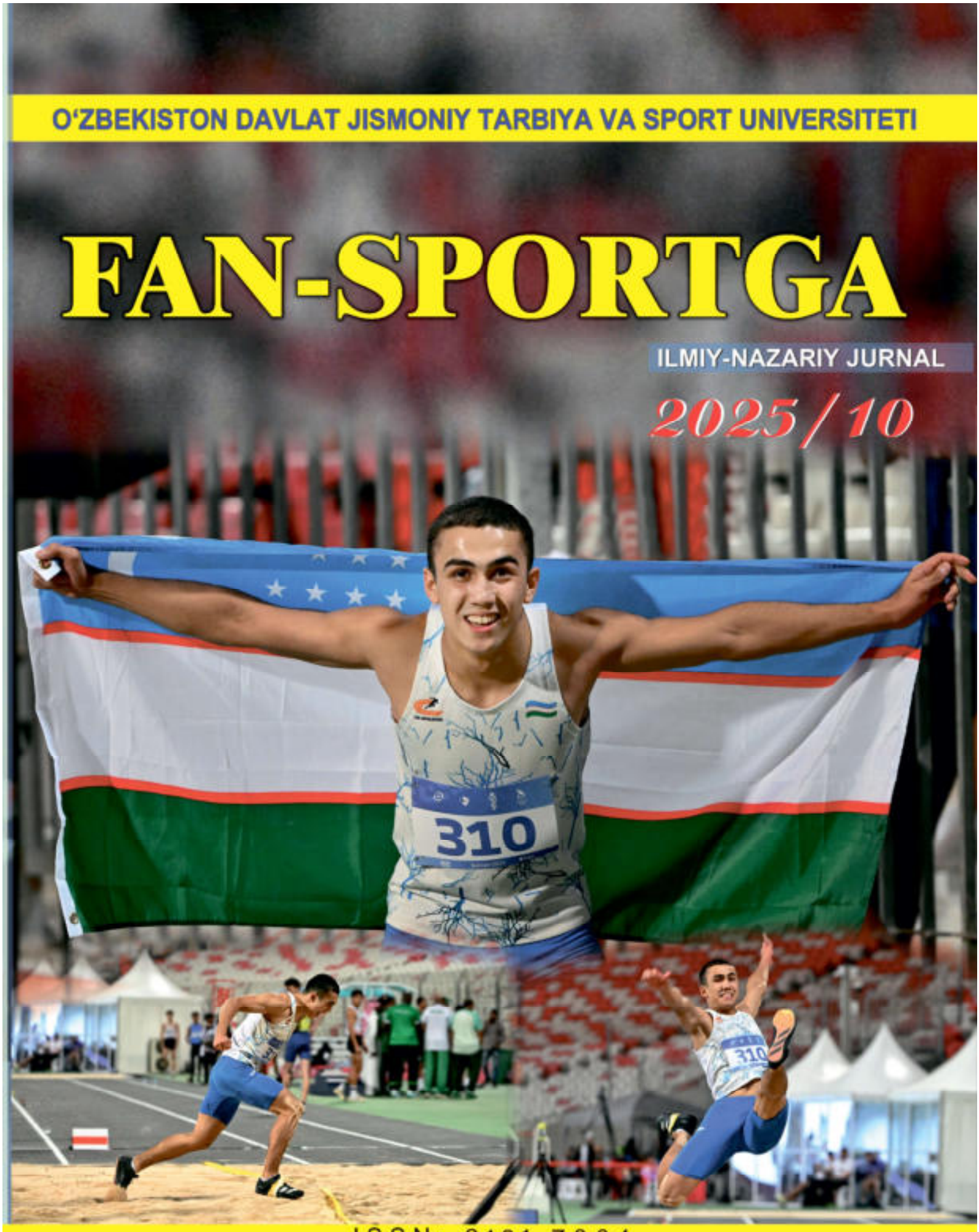
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

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

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

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Ключевые слова: *специальная физическая подготовка, специальные физические качества, максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость, специальная гибкость.*

Долзарблиги. Бугунги кунда ёш оғир атлетикачиларни жисмоний имкониятлари ва техник маҳоратини ошириш ҳисобида мусобақаларда катта оғирликларни забт этиш ҳамда катталар ёш тоифасига ўтишда олий спорт маҳорати босқичининг машғулот юкламалари таъсирида саломатлигига салбий таъсирлар етказмасдан юқори даражадаги спорт формасини сақлаб туриш ва такомиллаштириб бориш масалалари долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Шу кунга қадар олиб борилган барча илмий тадқиқот ишлари (В.С.Аванесов, А.В.Паков, И.П.Сивохин, В.Г.Олешко, Л.С.Дворкин, А.Н.Воробев, Р.М.Маткаримов, Э.И.Қодиров, К.Ф.Баязитов, М.У.Арзиқулов, А.З.Ходжаев)да оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли тайёргарлик босқичларида махсус жисмоний тайёргарлик, машғулот юкламаларини оптимал режалаштириш ҳамда мусобақа машқлари техникасини такомиллаштиришга қаратилган тажриба ишлари олиб борганлигини кўриш мумкин. Шунингдек, турли тайёргарлик босқичларида УЖТ ва МЖТ ҳамда махсус ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларнинг нисбати умумий кўринишда ифодаланганлигига гувоҳ бўлдик.

Мусобақа олди даврда классик машқлар улушининг ортиб боришини ҳисобга олган ҳолда тайёргарлик даври ҳафталик цикл машғулотларига даст ва силтаб кўтаришда фаол жалб этиладиган мушаклар кучини максимал оширишга, даст ва силтаб кўтаришда амортизация фазасини кучайтириш ҳамда амортизациядан кейин штанга баландлигини ошириш ҳамда кўкрак устидан силтаб кўтаришда фаол жалб этиладиган мушакларнинг портловчи кучини ривожлантиришга, мушакларнинг оғирликлар ва катта хажмли юкламаларга нисбатан мустаҳкамлиги ва бардошлилигини кучайтириш ҳамда машғулот давомида иш қобилияти керакли даражада сақлаб туриш мақсадида куч чидамкорлигини оширишга, катта хажмли юкламалардан сўнг фаол жалб этиладиган мушакларнинг ҳаракат катталиги амплитудасини яхшилаш, мушаклар мустаҳкамлигини кучайтириш, мушакларни тонусини ва юклама таъсиридан халос этиб навбатдаги машғулотгача иш қобилиятини керакли даражада тиклаш мақсадида махсус эгилувчанлик - мобилитига қаратилган махсус ривожлантирувчи машқлар комбинацияли ёндашув асосида режалаштирилиши орқали махсус жисмоний тайёргарлик такомиллаштириш машқлар гуруҳини аниқлаш ҳамда машғулотда оқилона фойдаланиш услубиятини киритиш долзарб масала ҳисобланади.

improvements contribute to maintaining special physical training indicators at a high level.

Key words: *special physical training, special physical qualities, maximum strength, explosive power, strength endurance, special flexibility.*

Тадқиқот мақсади. 16-18 ёшли оғир атлетикачилар машғулотида махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштирувчи махсус машқларни қўллаш услубиятини асослашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

- 16-18 ёшли оғир атлетикачилар машғулот воситалари ва юкламаларининг режалаштириш юзасидан илмий-амалий тавсияларни ўрганиш;

- мусобақа машқлари техникасига ўргатиш хусусиятидан келиб чиқиб махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар гуруҳини аниқлаш;

- мусобақа олди тайёргарлик даврида классик машқлар улушининг ортишини инобатга олиб махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришга қаратилган комбинацияли машғулот дастурини машғулотга киритиш;

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. 2025-йил май ойидан бошлаб тадқиқот олдига қўйилган мақсадга эришиш учун 1 ой давомида педагогик тажриба ташкил этилди. Тажриба ишлари Чирчиқ шаҳар спортчилар кўчасида жойлашган оғир атлетика миллий терма жамоаси ҳамда ЧОПСТТМ ва РОПСТТМда ўқув-машғулот йиғинларига жалб этилган 16-18 ёшли оғир атлетикачилар гуруҳида спортчилар машғулотларида олиб борилди. 1 ойлик тажриба босқичи охирида назорат мусобақалари ва спортчилар жисмоний тайёргарлиги ўзгаришларини билиш мақсадида назорат машқларини ўтказилди. Ҳафталик циклдан 6 та машғулот режалаштирилди.

Махсус педагогик тажриба учун турли ёшдаги оғир атлетикачилар танлаб олинди ва 14 нафар спортчилар тажриба гуруҳига жалб этилди.

Тадқиқот жараёнида классик машқларни бажаришда йўл қўйиладиган камчиликларни йўқ қилиш ҳамда машқларни бажариш техникасини бехато ўзлаштириш учун даст ва силтаб кўтариш ҳамда ёрдамчи машқларини бажарилишини таъминловчи махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришга қаратилган махсус машқлар орқали машғулот юкламалари режалаштирилди.

Биз томонимиздан мусобақа олди даврда классик машқлар улуши ортишини инобатга олиб максимал куч, портловчи куч, махсус куч-чидамкорлиги ҳамда махсус эгилувчанлик(мобилити) ни ривожлантиришга қаратилган комбинацияли машғулот дастури ишлаб чиқилди. (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Малакали ёш оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даври машғулотида тананинг махсус катта ва кичик мушаклари таснифи бўйича тузилган машғулот дастури

Махсус жисмоний тайёргарлик блоги ва унинг хусусияти	Махсус ривожлантирувчи машқлар тўплами	Асосий юклама (%) (1 хафталик)	1 хафталик ШКС	1 ойлик машғулотлар сони	1-2 хафта	3-4 хафта	Жами юклама хажми (ШКС)
Максимал куч тайёргарлиги *(даст ва силтаб кўтаришда фаол жалб этиладиган мушаклар кучини максимал оширишга қаратилган махсус ривожлантирувчи машқлар комбинацияли ёндашув асосида режалаштирилди)*	Оёқ учига чиқиб даст кўтариш ***(ДК максимал натижадан 60%)***	60% 4/3	42	3	84	42/-	**126±2**
	Елкада штанга билан ЎТ *(СК максимал натижадан 110%)*	110% 3/1	60	5	180±4	120±2	**300±6**
	Кўкракда штанга билан ЎТ *(СК максимал натижадан 100%)*	100% 3/1	51	4	102±2	102±2	**204±4**
	Қўйғичдан белгача тортиш *(ДК максимал натижадан 100%)*	100% 4/2	68	5	136±4	128±2	**264±6**
	ДК кенглигида белгача тортиш *(ДК максимал натижадан 110%)*	110% 4/2	68	4	204±4	136±2	**340±6**
	СК кенглигида белгача тортиш *(СК максимал натижадан 110%)*	110% 4/1	60	4	120±2	120±2	**240±4**
	Швунг усулида сиқиб кўтариш ДК кенглигида *(ДК натижасининг 80%)*	80% 4/2	56	4	112±2	112±2	**224±4**
	Швунг усулида сиқиб кўтариш СК кенглигида ***(СК натижасининг 75%)***	75% 4/1	52	4	104±2	104±2	**204±4**
	Даст кўтариш усулида дарҳол юқорига кўтариш *(ДК натижасининг 70% миқдорида)*	70% 4/2	48	8	192±4	192±4	**384±6**
	Оёқлар қайчи ҳолатда сиқиб кўтариш *(шахсий вазнни 50% миқдорида)*	4/7	28	3	56±2	28/-	**84±2**
	Оёқлар қайчи ҳолатда сиқиб кўтариш *(резина тасма билан, шахсий вазнни 50% миқдорида)*	4/5	20	3	40	20/-	**60**
	Силтаб кўтариш усулида Трастер машқи *(СК натижасининг 80% миқдорида)*	80% 3/1	42	4	168	- - -	**168**
	Тик ҳолатда сиқиб кўтариш (***шахсий вазнни*** *70% миқдорида)*	4/2	46	6	92±2	92±2	**184±4**
	Ўтирган ҳолатда сиқиб кўтариш *(шахсий вазнни 60%)*	4/5	20	4	60	20/-	**80±4**
	Қўл кучи ёрдамида даст кўтариш *(ДК натижасининг 70% миқдорида)*	70% 4/2	41	5	164±2	41/-	**205±4**
	Қўл кучи ёрдамида кўкракка кўтариш *(СК натижасининг 80% миқдорида)*	80% 4/2	38	5	152±2	38/-	**190±2**
	Чаноқ баландлигидан даҳанга тортиш *(ДК натижасининг 80% миқдорида)*	80% 4/2	38	3	-/38	76	**114±2**
	Степ - ***(шахсий вазн оғирлиги)***	4/4+4	32	6	96±2	96±2	**192±4**
	Қорин мушакларига Планка машқи *(25 кг,* билан)	4/30 с.	2 дақ.	6	6 дақ.	6 дақ.	**12 дақ.**
	Ходба турган жойдан ***(шахсий вазн оғирлиги билан)***	4/6+6	48	3	96	48/-	**144**
	Болгар усулида ўтириб-туриш *(шахсий вазнни 60%)*	4/7+7	56	3	112±2	56/-	**168±2**
	Белга статик ҳусусятли машқ *(шахсий вазнни 50%)*	60% 4/20 с.	1 дақ. 20 с.	7	5 дақ. 20 с.	4 дақ.	**9 дақ.** 20 с.
	Гиперэкстензия *(шахсий вазнни 50%)*	50% 4/7	28	9	168	84/-	**252±6**
	Оёқлар юқорига кўтариб танани вертикал ҳолатида қўлларни букиб-ёзиш	4/7	28	4	56	56	**112±2**
	Оёқни 60 см. кўтариб қўлларни букиб-ёзиш (***шахсий вазнни 50% миқдорида)***	50% 4/7	28	5	112±2	28/-	**140±2**
	Турник бош орқасига тортиш *(25 кг оғирлик билан)*	4/5	20	3	40	20/-	**60**

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Портловчи куч тайёргарлиги *(даст ва силтаб кўтаришда амортизация фазасини кучайтириш ҳамда амортизациядан кейин штанга баландлигини оширишда фаол жалб этиладиган мушакларнинг портловчи кучини оширишга қаратилган махсус ривожлантирувчи машқлар комбинацияси ёндашув асосида режалаштирилди)*	Даст кўтариш кенглигида ушлаган ҳолда юқорига сакраш *(шахсий вазнни 50% **оғирлиги)***	50% 4/5	20	6	80	40	**160**
	СК усулида тизза баландлиги даражасидан амортизация билан белгача тортиш *(СК максимал натижадан 80%)*	80% 4/4	58	4	116±2	116±2	**232±4**
	ДК кенглигида амортизация билан белгача тортиш *(ДК максимал натижадан 90%)*	90% 4/3	42	6	126±2	126±6	**252±6**
	Тор ушлаш билан даст кўтариш *(шахсий вазн оғирлиги)*	4/2	8	4	16	16	**32**
	Даст кўтариш усулида дарҳол юқорига кўтариш *(шахсий вазнни 50% миқдорида)*	50% 4/4	16	6	64	32/-	**96**
	Қўл кучи ёрдамида даст кўтариш *(ДК натижасининг 60% миқдорида)*	60% 4/3	48	3	96	48/-	**144**
	Устундан силтаб кўтариш *(СК натижасининг 75%)*	75% 4/3	43	3	86	43/-	**129**
	Швунг усули билан СК кенглигида сиқиб кўтариш *(СК натижасининг 60%)*	60% 4/4	48	3	96	48/-	**144**
	Швунг усули билан ДК кенглигида бош орқасидан сиқиб кўтариш ***(ДК натижасининг 70%)***	70% 4/4	44	3	88	44/-	**132**
	Трастер машқи *(СК натижасининг 70%)*	70% 4/2	36	2	72	- - -	**72**
	Елкада штанга билан оёқ учида чиқиб-тушиш (***шахсий вазн оғирлиги билан)***	4/7+7	56	3	112	56/-	**168**
	Турган жойдан узунликка сакраш	3/4	12	4	24	24	**48**
	Турган жойдан баландликка сакраш	4/10	40	4	80±4	80±4	**160±6**
	Юқорига сакраш *(шахсий вазнни 50% миқдорида)*	4/4	16	3	32	16/-	**48**
	Югуриш 30 м.	4/1	4	2	8	- - -	**8**
	Болгар усулида ўтириб-туриш *(30кг қадоқтош билан)*	4/5+5	40	4	80	80	**160**
Куч чидамкорлиги тайёргарлиги *(даст ва силтаб кўтаришда фаол жалб этиладиган мушакларнинг оғирликлар ва катта ҳажмли юкламаларга нисбатан мустаҳкамлиги ва бардошлилигини кучайтириш ҳамда иш қобилияти керакли даражада сақлаб туриш мақсадида куч чидамкорлигини оширишга қаратилган махсус ривожлантирувчи машқлар комбинацияли ёндашув асосида режалаштирилди)*	Елкада штанга билан ўтириб-туриш *(СК максимал натижадан 70%)*	70% 3/20с.	1 дақ.	2	2 дақ.	- - -	**2 дақ.**
	ДК кенглигида белгача тортиш *(ДК максимал натижадан 70%)*	70% 4/7	90	4	180±4	180±2	**360±6**
	СК усулида оғирликни муаллақ ҳолатда белгача тортиш *(СК натижасининг 75% миқдорида)*	75%/4/5	52	3	104±2	52/-	**156±2**
	Швунг усули билан даст кўтариш кенглигида бош орқасидан сиқиб кўтариш ***(ДК натижасининг** 75%)*	75% 4/6	54	3	108	54/-	**164**
	Тик ҳолатда сиқиб кўтариш *(шахсий вазнни 60%)*	60% 4/8	32	3	64	32/-	**96**
	Даст кўтариш усулида дарҳол юқорига кўтариш *(шахсий вазнни 60% миқдорида)*	60% 4/7	28	3	56	28/-	**84**
	Қўл кучи ёрдамида даст кўтариш *(ДК натижасининг 60% миқдорида)*	60% 4/6	64	3	128	64/-	**192**
	Қўл кучи ёрдамида кўкракка кўтариш *(СК натижасининг 50%)*	50% 4/6	74	3	148	74/-	**222**
	Изометрия - Кўкракда максимал оғирликни тик ҳолатда ушлаб туриш ***(СК натижасининг** 120% **миқдорида)***	110% 3/5+5 с.	30 с.	4	1 дақ.	1 дақ.	**2 дақ.**
	Изометрия - Силтаб кўтариш усулида максимал оғирликни бош узра ушлаб туриш ***(СК натижасининг** 120% **миқдорида)***	100% 3/5+5 с.	30 с.	4	1 дақ.	1 дақ.	**2 дақ.**
	Елкада штанга билан оёқ учида юриш *(ш/в 60%)*	60% 4/30 с.	2 дақ.	2	4 дақ.	- - -	**4 дақ.**
	Белга статик хусусятли машқ *(шахсий вазнни 50%)*	50% 4/30с.	2 дақ	4	4 дақ.	4 дақ.	**8 дақ.**
	Рум усулида белгача тортиш *(16 кг қадоқтошлар билан)*	4/8+8	64	2	128	- - -	**128**
	Гиперэкстензия *(белни эгишлар сони)*	4/12	48	4	96	96	**192**
	Қорин мушакларига Планка машқи	4/1 дақ.	4 дақ.	6	12 дақ	12 дақ	**24 дақ.**
	КОР комплекс (қорин мушакларига резина тасма қаршилиги билан)	20 дақ.	20 дақ.	4	40дақ.	40дақ.	80 дақ.
	Оёқлар юқорига кўтарилиб тана вертикал ҳолатида қўлларни букиб-ёзиш	3/15	45	3	90	45/-	**135**
	Оёқни 60 см. кўтариб қўлларни букиб-ёзиш (*25 кг оғирлик билан)*	4/15	60	2	120	- - -	**120**
	Турник бош орқасига тортиш	4/15	60	3	120	60/-	**180**
Махсус эгилувчанлик ҳамда мобилити (катта ҳажмли юкламалардан сўнг даст ва силтаб кўтаришда фаол жалб этиладиган мушакларнинг ҳаракат катталиги амплитудасини яхшилаш, мушаклар мустаҳкамлигини кучайтириш, мушакларни тонусини ва юклама таъсиридан халос этиш набоатдаги машғулотлар иш қобилиятини керакли даражада тиклаш мақсадида махсус эгилувчанлик - мобилитига қаратилган махсус ривожлантирувчи машклар комбинацияли ёндашув асосида режалаштирилди)	Чаноқ-сон ҳаракатчанлигини кенгайтириш учун резинали машқлар	5 дақ.	5 дақ.	4	10 дақ.	10 дақ.	**20 мин.**
	Тизза ҳаракатчанлигини кенгайтириш учун резинали машқлар	5 дақ.	5 дақ.	4	10 дақ.	10 дақ.	**20 мин.**
	Ётган ҳолатда соннинг орқа мушагига резинали машқ	5 дақ.	5 дақ.	4	10 дақ.	10 дақ.	**20 мин.**
	Оёқнинг тўпиқ қисмига чўзилиш машқи	5 дақ.	5 дақ.	4	10 дақ.	10 дақ.	**20 мин.**
	Наклон юз тубан ётган ҳолатда *(шахсий вазнни 50% миқдорида)*	50% 4/7	28	4	56	56	**112**
	Юз тубан ётган ҳолатда қўлларни тўғрига ва пастга ҳаракатлантириш *(*резина тасма қаршилиги билан)	4/20 с.	1 дақ. 20с.	6	4 дақ.	4 дақ.	**8 дақ.**
	Елка мушаги мустаҳкамлигини кучайтириш ва ҳаракат амплитудасини кенгайтириш учун айланма таъсир хусусиятли Ротатор машқи ***1. Yelka bo‘g‘imini mustahkamlash.*** Yelkani aylana mushaklari yelka bo‘g‘imini stabil ushlab turadi. Bu mashqlar yordamida yelkaning kuchi va barqarorligi oshadi. ***2. Jarohatlardan saqlash*** Og‘ir atletikada yelka mushaklari juda ko‘p ishlatiladi. Rotator mashqlari mushaklar muvozanatini saqlaydi va yelka chiqishi, cho‘zilishi, yallig‘lanishlari xavfini kamaytiradi. ***3. Harakat amplitudasini oshiradi.*** Sportchining yelkasi erkin va to‘liq harakatlana oladi, bu texnikani to‘g‘ri bajarishga yordam beradi. Dast va siltab ko‘tarishda Rotator mashqlari mushaklar balansi va tuzilmaviy muvozanatni saqlashga yordam beradi.	10 дақ.	10 дақ.	6	30 дақ.	30 дақ.	**1 соат**

Биз томонимиздан тайёргарлик даври машғулотларига тадбиқ этилган комбинацияли машқлар дастури асосида:

Максимал куч тайёргарлиги учун фойдаланилган махсус машқлар:

Оёқ учига чиқиб даст кўтариш (ДК максимал натижадан 60%) машқи ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 1 мартадан 3 уриниш бажарилди.

Елкада штанга билан ўтириб туриш машқи ойлик циклда 5 маротаба, ҳафтада 1 маротаба СКнинг максимал натижасидан 110% миқдоридаги оғирлик 1 мартадан 3 уриниш бажарилди.

Кўкракда штанга билан ўтириб-туриш (100-110% оғирлик билан) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 1 мартадан 3 уриниш бажарилди;

Қўйғичдан белгача тортиш (ДК максимал натижадан 100%) ойлик циклда 5 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

ДК кенглигида белгача тортиш (ДК максимал натижадан 110%) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

СК кенглигида белгача тортиш (СК максимал натижадан 110%) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 1 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Швунг усулида сиқиб кўтариш ДК кенглигида (ДК натижасининг 80%) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Швунг усулида сиқиб кўтариш СК кенглигида (СК натижасининг 75%) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 1 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Даст кўтариш усулида дарҳол юқорига кўтариш (ДК натижасининг 70% миқдорида) ойлик циклда 8 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Оёқлар қайчи ҳолатда сиқиб кўтариш (шахсий вазнни 50% миқдорида) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 5 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Силтаб кўтариш усулида Трастер машқи (СК натижасининг 80% миқдорида) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 1 мартадан 3 уриниш бажарилди;

Тик ҳолатда сиқиб кўтариш (шахсий вазнни 70% миқдорида) ойлик циклда 6 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Ўтирган ҳолатда сиқиб кўтариш (шахсий вазнни 60%) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 5 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қўл кучи ёрдамида даст кўтариш (ДК натижасининг 70% миқдорида) ойлик циклда 5 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қўл кучи ёрдамида кўкракка кўтариш (СК натижасининг 80% миқдорида) ойлик циклда 5 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Чаноқ баландлигидан даҳанга тортиш (ДК натижасининг 80% миқдорида) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Степ - (шахсий вазн оғирлиги) ойлик циклда 6 маротаба, ҳафтада 1 маротаба ҳар бир оёққа 4 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қорин мушакларига **Планка** машқи (25 кг, билан) ойлик циклда 6 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 30 сониядан 4 уриниш бажарилди;

Ходба турган жойдан (шахсий вазн оғирлиги билан) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба ҳар бир оёққа 6 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Болгар усулида ўтириб-туриш (шахсий вазнни 60%) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба ҳар бир оёққа 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Белга статик ҳусусятли машқ (шахсий вазнни 50%) ойлик циклда 7 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 1 дақ. 20 сониядан 4 уриниш бажарилди;

Гиперэкстензия (шахсий вазнни 50%) ойлик циклда 9 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Оёқлар юқорига кўтариб танани вертикал ҳолатида қўлларни букиб-ёзиш машқи ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Оёқни 60 см. кўтариб қўлларни букиб-ёзиш (шахсий вазнни 50% миқдорида) ойлик циклда 5 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Турник бош орқасига тортиш (25 кг оғирлик билан) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 5 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Портловчи куч тайёргарлиги учун фойдаланилган махсус машқлар:

Даст кўтариш кенглигида ушлаган ҳолда юқорига сакраш (шахсий вазнни 50% оғирлиги) ойлик циклда 6 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 5 мартадан 4 уриниш бажарилди;

СК усулида тизза баландлиги даражасидан амортизация билан белгача тортиш (СК максимал натижадан 80%) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 4 мартадан 4 уриниш бажарилди;

ДК кенглигида амортизация билан белгача тортиш (ДК максимал натижадан 90%) ойлик циклда 6 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 3 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Тор ушлаш билан даст кўтариш (шахсий вазн оғирлиги) ойлик циклда 8 маротаба, ҳафтада 1

маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Даст кўтариш усулида дарҳол юқорига кўтариш (шахсий вазнни 50% миқдорида) ойлик циклда 6 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 4 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қўл кучи ёрдамида даст кўтариш (ДК натижасининг 60% миқдорида) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 3 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Устундан силтаб кўтариш (СК натижасининг 75%) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 3 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Швунг усули билан СК кенглигида сиқиб кўтариш (СК натижасининг 60%) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 4 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Швунг усули билан ДК кенглигида бош орқасидан сиқиб кўтариш (ДК натижасининг 70%) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 4 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Трастер машқи (СК натижасининг 70%) ойлик циклда 2 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Турган жойдан узунликка сакраш ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 3 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Турган жойдан баландликка сакраш ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 10 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Юқорига сакраш (шахсий вазнни 50% миқдорида) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 4 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Югуриш 30 м. ойлик циклда 2 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 1 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Болгар усулида ўтириб-туриш (30кг қадоқтош билан) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба ҳар бир оёққа 5 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Махсус куч-чидамкорлиги тайёргарлиги учун фойдаланилган махсус машқлар:

Елкада штанга билан ўтириб-туриш (СК максимал натижадан 70%) ойлик циклда 2 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 20 сониядан 3 уриниш бажарилди;

ДК кенглигида белгача тортиш (ДК максимал натижадан 70%) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

СК усулида оғирликни муаллақ ҳолатда белгача тортиш (СК натижасининг 75% миқдорида) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 5 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Швунг усули билан даст кўтариш кенглигида бош орқасидан сиқиб кўтариш (ДК натижасининг 75%) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 6 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Тик ҳолатда сиқиб кўтариш (шахсий вазнни 60%) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 8 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Даст кўтариш усулида дарҳол юқорига кўтариш (шахсий вазнни 60% миқдорида) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қўл кучи ёрдамида даст кўтариш (ДК натижасининг 60% миқдорида) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 6 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қўл кучи ёрдамида кўкракка кўтариш (СК натижасининг 50%) ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 6 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Изометрия - Кўкракда максимал оғирликни тик ҳолатда ушлаб туриш (СК натижасининг 120% миқдорида) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 10 сониядан 3 уриниш бажарилди;

Изометрия - Силтаб кўтариш усулида максимал оғирликни бош узра ушлаб туриш (СК натижасининг 120% миқдорида) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 10 сониядан 3 уриниш бажарилди;

Елкада штанга билан оёқ учида юриш (ш/в 60%) ойлик циклда 2 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 30 сониядан 4 уриниш бажарилди;

Белга статик ҳусусятли машқ (шахсий вазнни 50%) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 30 сониядан 4 уриниш бажарилди;

Рум усулида белгача тортиш (16 кг қадоқтошлар билан) ойлик циклда 2 маротаба, ҳафтада 1 маротаба ҳар бир оёққа 8 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Гиперэкстензия (белни эгишлар сони) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 12 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қорин мушакларига ***Планка*** машқи ойлик циклда 6 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 1 дақиқадан 4 уриниш бажарилди;

КОР комплекс (қорин мушакларига резина тасма қаршилиги билан) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 20 дақиқадан бажарилди;

Оёқлар юқорига кўтарилиб тана вертикал ҳолатида қўлларни букиб-ёзиш ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 15 мартадан 3 уриниш бажарилди;

Оёқни 60 см. кўтариб қўлларни букиб-ёзиш (25 кг оғирлик билан) ойлик циклда 2 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 15 мартадан 3 уриниш бажарилди;

Турник бош орқасига тортиш ойлик циклда 3 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 15 мартадан 3 уриниш бажарилди;

Махсус эгилувчанлик (мобилити) учун фойдаланилган махсус машқлар:

Чаноқ-сон ҳаракатчанлигини кенгайтириш учун резинали машқлар ойлик циклда 4 маро-

таба, ҳафтада 1 маротаба 5 дақиқадан 4 уриниш бажарилди;

Тизза ҳаракатчанлигини кенгайтириш учун резинали машқлар ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 5 дақиқадан 4 уриниш бажарилди;

Ётган ҳолатда соннинг орқа мушагига резинали машқ ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 5 дақиқадан 4 уриниш бажарилди;

Оёқнинг тўпиқ қисмига чўзилиш машқи ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 5 дақиқадан 4 уриниш бажарилди;

Наклон юз тубан ётган ҳолатда (шахсий вазнни 50% миқдорида) ойлик циклда 4 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Юз тубан ётган ҳолатда қўлларни тўғрига ва пастга ҳаракатлантириш (резина тасма қаршилиги билан) ойлик циклда 6 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 20 сониядан 4 уриниш бажарилди;

Елка мушаги мустаҳкамлигини кучайтириш ва ҳаракат амплитудасини кенгайтириш учун айланма таъсир хусусиятли ***Ротатор*** машқи ойлик циклда 6 маротаба, ҳафтада 1 маротаба 10 дақиқадан бажарилди;

Елка бўғимини мустаҳкамлаш.

Елкани айлана мушаклари елка бўғимини стабил ушлаб туради.

Бу машқлар ёрдамида елканинг кучи ва барқарорлиги ошади.

Жароҳатлардан сақлаш

Оғир атлетикада елка мушаклари жуда кўп ишлатилади.

Ротатор машқлари мушаклар мувозанатини сақлайди ва елка чиқиши, чўзилиши, яллиғланишлари хавфини камайтиради.

Ҳаракат амплитудасини оширади.

Спортчининг елкаси эркин ва тўлиқ ҳаракатлана олади, бу техникани тўғри бажаришга ёрдам беради.

Даст ва силтаб кўтаришда Ротатор машқлари мушаклар баланси ва тузилмавий мувозанатни сақлашга ёрдам беради.

Хулосалар

- оғир атлетикада юқори натижаларни қўлга киритаётган мамлакатлар машғулот режаларининг таҳлили, шунингдек, Ўзбекистон миллий терма жамоаси ўқув-машғулот жараёнларини кузатиш ва таҳлил қилиш ҳамда терма жамоа мураббийлари ва ҳудудий жамоалар мураббийлари билан ҳамкорликда олиб борилган таҳлиллар бугунги кунда машғулотларни техник маҳоратни такомиллаштириш билан бирга спортчи танасининг катта ва кичик мушакларини ривожлантириш, оғирликни бўйсиндириш учун тана бардошлилигини ривожлантириш эвазига махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришга асосланган комбинациялаштирилган машқ усуллар орқали машғулотларни шакллантириш юқори натижадорликка олиб келиши исботланди.

- мусобақа олди даврда классик машқларининг улуши ортишини инобатга олган ҳолда тайёргарлик даври машғулотларида махсус ривожлантирувчи машқларнинг парциал улушини классик машқлар билан комбинацияли вариянтда қўллаш нисбатларини тўғри режалаштириш орқали мусобақада уринишлардан самарали фойдаланиш ишончини оширганлиги исботланди.

- Иқтидорли ва истиқболли оғир атлетикачиларни босқичма-босқич саралаш механизмини аниқлаш, шкастланишлардан ҳоли равишда катталар ёш тоифасига ўтгандан кейин уларнинг захира имкониятларини ҳамда индивидуал жисмоний ва техник тайёргарлик хусусиятларни намойиш қилиши учун машғулот юкламаларини хажми ва шиддати параметрларининг вариантлилигини рационаллаштириш, эришилган натижаларни сақлаб қолиш учун ёш хусусияти, спортдаги ютуқлари ва инобатга олган холда машғулот воситаларини мақсадли танлаб олиш устувор йўналишлар эканлиги аниқланди.

- Махсус ривожлантирувчи машқларни ҳафталик машғулотларга классик машқлар билан комбинацияли тартибда режалаштириш ҳисобига максимал куч, портловчи куч, махсус куч-чидамкорлиги ҳамда махсус эгилувчанлик(мобилити) ни ривожлантириш орқали катта хажмли юкламаларга спортчи танаси бардошлилиги ҳамда мустаҳкамлигини кучайтиришда ижобий таъсири аниқланди.

Адабиётлар:

1. Дворкин Л.С. учеб, Тежелая атлетика, методика подготовки юнного тяжелоатлета. 2-изд., М.«Юрайт»-2017 г.- ст.-336.

2. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М.«издательство Юрайт»-2017 г. - ст.-273. - ст.-365.

3. Маткаримов Р.М. Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-назарий асослари: Монография. Т.: O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI MATBAA IJODIY UYI. 2021. - 239 б.

4. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари самарадорлигини аниқлаш // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. -№2. - Б. 34-38.

5. Тоштурдиев Ш.Х. Велосипедчиларнинг куч сифатини оғир атлетика воситалари орқали ривожлантириш услубияти//«FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали 2020.- № 1. С. 39-45.

6. Тоштурдиев Ш.Х. (2022). Ёш оғир атлетикачиларнинг даст кўтаришга ёрдам берувчи махсус машқларини илмий-назарий тавсифлари. Fan-Sportga, (2), 37-39.

7. Норқулов З.Ч. (2022/5). Бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини режалаштириш. Fan-Sportga, (5), 41-44.

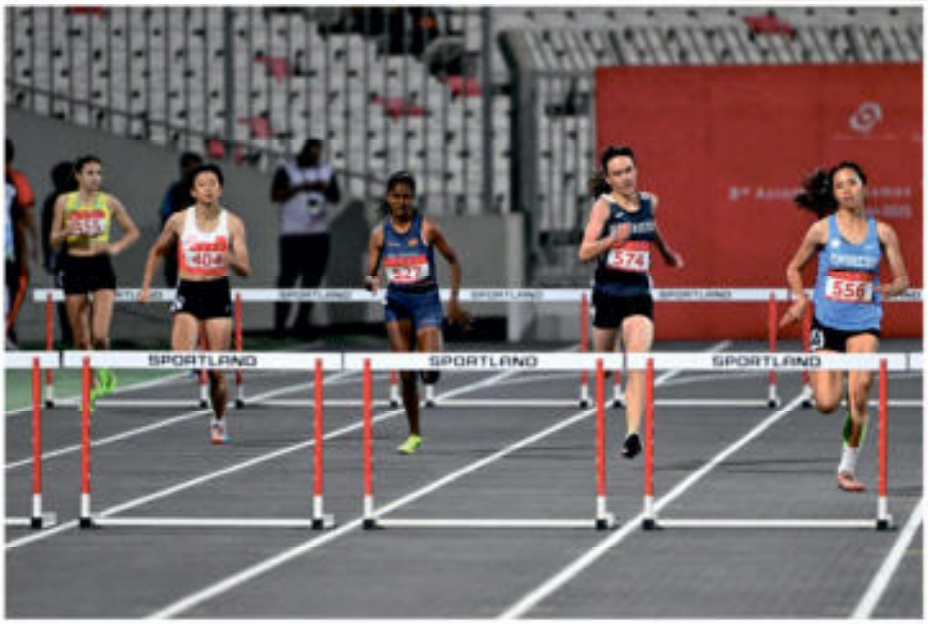
8. Норқулов З.Ч. (2025/9). Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. Fan-Sportga, (9), 52-56.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

