O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

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

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

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.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

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

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

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

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

подготовки не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, целью которого является достижение наивысших результатов, но и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства в избранных видах соревнований.

Литература:

1. Алексеева, Е. Н. Физическая подготовка футболистов / Е. Н. Алексеева, В. А. Ткаличева // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 17. – С. 488-493.

2. Бутенко, Г. А. Физическая подготовка футболистов на этапе специализированной базовой подготовки / Г. А. Бутенко, Б. Е. Душин // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 3- 1(35). – С. 31-35.

3. Долин, Д. Р. Роль физической подготовки футболистов / Д. Р. Долин // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 14. – С. 701-704.

4. Дутов, А. С. Роль физической подготовки футболистов / А. С. Дутов // Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – С. 165-167.

5. Зуйков, Д. С. Оптимизация процесса физической подготовки футболистов на основе данных оперативного и текущего контроля / Д. С. Зуйков, В. В. Ушаков, С. А. Давыдов // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 10. – С. 171-176.

6. Оразбаев, Р. М. Физическая подготовка футболистов в высших учебных заведениях / Р. М. Оразбаев // Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2022. – С. 117- 120.

7. Планирование физической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации в годичном цикле / Т. Х. Емтыль, В. В. 563 Столыпинский вестник №1/2023 Суворов, Л. А. Якимова, Л. Ю. Болеева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 79-86.

8. Солодовник, Е. М. Сравнительный анализ уровня специальной физической подготовки футболистов первого и второго года обучения / Е. М. Солодовник // Перспективы науки. – 2021. – № 6(141). – С. 149- 153.

9. Юлдашев, М. Р. Особенности планирования физической подготовки футболистов / М. Р. Юлдашев // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность: VIII Международная научно-практическая конференция, Челябинск, 29 апреля 2019 года.



Педагогика фанлар доктори (DSc), доцент
Л.Б. СОБИРОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва сорт университети
Таянч докторант
Д.Э. ДЖУРАБАЕВА[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ИРРАЦИОНАЛ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЗАМОНАВИЙ КАСАЛЛИКЛАРНИ ПАЙДО БЎЛИШИДАГИ АҲАМИЯТИ

Аннотация

В данной статье представлена информация о снижении физической активности, приводящем к развитию различных хронических заболеваний, сердечно-сосудистых заболеваниях, возникающих в результате гипокинезии (малоподвижности), избыточной массе тела, нарушениях опорно-двигательного аппарата, а также о механизмах развития этих заболеваний и методах их профилактики.

Ключевые слова: *теломеры, старение, сердечно-сосудистая система, фактор риска, физическая активность, гипокинезия, гиподинамия, гиперкинезия, болезнь, здоровье.*

Annotation

Ушбу мақолада жисмоний фаолликнинг пасайиши, бу эса турли сурункали касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлиши, гипокинезия (камҳаракатлилик) натижасида юзага келадиган юрак-қон томир касалликлари, ортиқча вазнлилик, суяк-мушак тизими бузилишлари, касалликларнинг ривожланиш механизмлари ҳамда олдини олиш усуллари тўғрисида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: *теломерлар, қариш, юрак-қон томир тизими, хавф омили, жисмоний фаоллик, гипокинезия, гиподинамия, гиперкинезия, касаллик, саломатлик.*

This article was provided information about the decrease in physical activity, which causes the development of various chronic diseases, cardiovascular diseases caused by hypokinesia (inactivity), overweight, disorders of the musculoskeletal system, mechanisms of disease development, and methods of prevention.

Key words: *telomeres, aging, cardiovascular system, risk factor, physical activity, hypokenisia, hypodynamia, hyperkenisia, disease, health.*

Долзарблиги: Жаҳонда Covid-19 вирусининг тарқалиши, нафақат Республикамизда, балки бутун дунё миқёсида аҳоли саломатлиги даражасини оширишга бўлган эҳтиёж юқори эканлигини исботлаб берди. Хусусан, юртимизда ҳам аҳолининг соғлиги, жисмонан саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражасини ошириш муҳим масалалардан бири бўлмоқда. Бундан ташқари ҳозирги кунда аҳоли ўртасида бошоқли, донли маҳсулот, мева-сабзавотлар истеъмоли кескин камайиб, туз ва шакар истеъмоли ортиб бораётгани хавотирларни янада кучайтирмоқда. Бунинг оқибатида эса аҳолининг 56 фоизида ортиқча вазн, 38 фоизида қон босими билан боғлиқ бузилишлар аниқланмоқда . Шу билан бирга юқумли бўлмаган касалликлар эрта ўлимга сабаб бўлмоқда [1; 3-4-б]. Юқоридагиларни олдини олиш мақсадида аҳоли саломатлигини яхшилашга қаратилган жисмоний машқлар комплекси, овқатланиш рациони ҳамда сувни тўғри истъемол қилиш механизмларини илмий асослаб бериш долзарб масалалардан бири бўлиб қолмоқда.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, антропометрия, пульсометрия, машғулот жараёнининг таҳлили, педагогик тажриба, математик-статистика каби усуллардан фойдаланилган.

Тадқиқот мақсади иррационал кун тартиби натижасида юзага келадиган салбий оқибатларни олдини олишда кундалик машқлар мажмуаси орқали жисмоний фаолликни ошириш бўйича таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот вазифаси:

- аҳоли ўрасида 3 та ёш тоифаларида ҳаракатсиз турмуш тарзидагиларни аниқлаш ва уларнинг саломатлик ҳолатини таҳлил қилиш;

- аҳоли қатламини фаол, рационал турмуш тарзига айлантириш бўйича махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Охирги йилларда дунё бўйлаб одамларнинг жисмоний фаоллиги сезиларли даражада камаймоқда. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, дунё аҳолисининг 25% катталар ва 80% ўсмирлар тавсия этилган жисмоний фаоллик даражасига эришиш учун ҳаракат фаоллигини оширишга қаратилган тизимли машғулотларни ташкил этиш талабини қўймоқда. Ҳаракатсиз турмуш тарзи ортиқча вазнлилик, диабет ва юрак-қон томир касалликлари хавфини оширмоқда. Изланишларимиз натижаларига кўра, жисмоний фаолликнинг пасайишига сабаб бўлувчи асосий омиллар сифатида офис ишларининг кўпайиши, технологиялар ривожланиши ва транспорт воситаларининг кенг тарқалиши, экран олдида (ТВ, компютер, телефон) вақт ўтказишнинг кўпайиши, фаол дам олишга бўлган қизиқишнинг пасайиши кабилар эътироф этилмоқда.

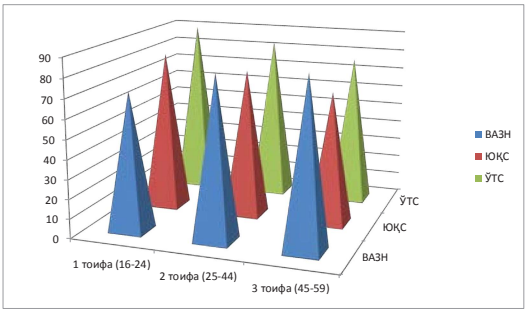
Камҳаракатлилик натижасида юзага келадиган салбий оқибатларга сабаб бўлувчи омилларни, шунингдек, айнан қайси ёш даврида қандай хавф омиллари мавжуд эканлиги ҳамда салбий оқибатлари тўғрисида маълумотлар 1-жадвалда келтирилган.

1 жадвал

Хавф омилларининг ёш тоифалари ва бу омиллар натижасида келиб чиқадиган салбий оқибатлар

Тоифа	Ёш	Яқинлаштирувчи омиллар	Жисмоний ҳаракатсизликни салбий оқибати
I	16-24	Ҳаракатсиз турмуш тарзи: ҳатто қисқа масофаларга ҳам транспорт воситаларидан кундалик фойдаланиш, гаджетлардан тинимсиз фойдаланиш, спорт секцияларига етарлича қатнашмаслик	Мушак атрофияси, таянч-ҳаракат тизимининг бузилиши, мия фаолиятининг пасайиши
II	25-44	Ҳаракатсиз турмуш тарзи: нотўғри овқатланиш, уйда дам олишни нотўғри ташкил этиш, спорт залларига етарлича ташриф буюрмаслик, тоза ҳавода кам юриш	Асаб тизимининг бузилиши, гормонал касалликлар, мушак-скелет тизимининг бузилиши, ортиқча вазнлилик
III	45-59	Ҳаракатсиз турмуш тарзи: нотўғри овқатланиш, тоза ҳавода юришнинг етарли эмаслиги	Юрак-қон томир касалликлари, ортиқча вазнлилик, чидамлиликнинг пасайиши
IV	60-74	Ҳаракатсиз турмуш тарзи: тоза ҳавода юришнинг етарли эмаслиги, ўтирган ёки ётган ҳолатда вақт ўтказиш	Юрак-қон томир тизими касаллиги, мушак атрофияси, асаб фаолиятининг бузилиши
V	74-90	Ҳаракатсиз турмуш тарзи: ўтирган ёки ётган ҳолатда вақт ўтказиш, қарилик туфайли тоза ҳавода юрмаслик.	Мушаклар атрофияси, юрак-қон томир тизими касалликлари, мия фаолиятининг пасайиши, мушак - скелет тизимининг бузилиши

Ҳаракатсиз турмуш тарзининг соғлиқ учун хавфлари ҳамда салбий оқибатларини ёш тоифасидан келиб чиқиб, биз I, II, III тоифадагиларни тадқиқотимизга жалб этдик ҳамда уларнинг ҳар биридан тадқиқотдан аввалги умумий морфофункционал кўрсаткичлар вазн, ЮҚС, ЎТС кўрсаткичлари аниқланди ва таҳлил қилинди (1диаграмма):



1-диаграмма. Тадқиқот бошида уч ёш тоифадагиларнинг морфофункционал кўрсаткичлари

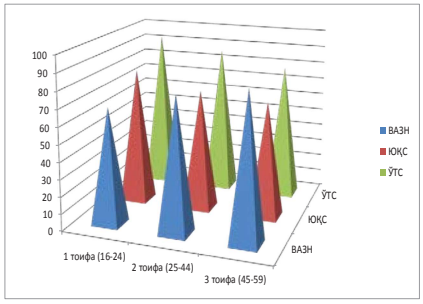
Тоифаларнинг аниқланган кўрсаткичларидан ҳамда уларнинг функционал имкониятларини инобатга олган ҳолда, биз уларнинг жисмоний фаоллигини ошириш учун қуйидаги кундалик машқлар мажмуасини ишлаб чиқдик (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Ёш тоифалари бўйича жисмоний фаолликни оширишга қаратилган машқлар мажмуаси

Т/р	Тавсия этилаётган машқ	16-24 ёш	25-44 ёш	45-59 ёш
1	Юриш	12000-15000	8000-10000 қадам	5000-7000
2	Лифт ўрнига зинадан фойдаланиш	Кун давомида	Кун давомида	Кун давомида
3	Қисқа машқлар бажариш	Ҳар 3-4 соатда танаффус қилиб	Ҳар 2-3 соатда танаффус қилиб	Ҳар 1-2 соат танаффус қилиб
4	Жисмоний ҳаракат қилиш (югуриш, рақс, спорт)	1 кунда 3 маҳал	Эрталаб ва кечқурун 30 дақиқа	1 кунда 2 махал 15 дақиқа

Биз томонимиздан тавсия этилган машқлар мажмуасини танлаб олинган тоифалардаги респондентлар 3 ой давомида бажариб боришди. Ушбу давр мобайнида улар ўзларининг ҳам жисмоний, ҳам психологик ҳолатларида енгиллик кузатилаётганини эътироф этишди. Шу билан бирга, уларнинг морфофункционал кўрсаткичлари тадқиқотдан кейин аниқланди ва таҳлил қилинди (2 диаграммага қаранг).



2-диаграмма. Тадқиқотдан кейин ёш тоифалари бўйича морфофункционал кўрсаткичлар динамикаси

Ушбу диаграммада ёш тоифалари бўйича морфофункционал кўрсаткичлари таҳлил қилинди. Унга кўра, I тоифа 16-24 ёшдагиларда тадқиқот бошида 71 кг. вазн тадқиқот охирида эса 68 кг., ЮҚС эса тадқиқот бошида 82 марта қисқарган бўлса, тадқиқот охирида ҳаракатларга мослашиб 80 марта қисқарди, ЎТС тадқиқот бошида умумий 90% бўлган бўлса, тадқиқот охирида 93% га ошгани аниқланди. II тоифа 25-44 ёшдагилар ўртасида ўтказилган тадқиқот бошида вазни 83 кг. бўлган бўлса, тадқиқот охирига келиб 79 кг.га камайгани, ЮҚС эса тадқиқот бошида 76 марта қисқарган бўлса, тадқиқот охирида ҳаракатларга мослашиб 71 марта қисқарди, ЎТС тадқиқот бошида умумий 84% бўлган бўлса тадқиқот охирида 87% га ошгани аниқланди. III тоифа 45-59 ёшдагилар ўртасида ўтказилган тадқиқот бошида тана вазни умумий 86 кг.ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирида бу кўрсаткич 82 кг.ни ташкил этди, ЮҚС эса тадқиқот бошида 68 марта қисқарган бўлса, тадқиқот охирида ҳам бу кўрсаткич ўзгаришсиз қолди, ЎТС тадқиқот бошида умумий 77% бўлган бўлса, тадқиқот охирида 79% га ошгани аниқланди.

Ушбу ёш тоифадагиларнинг морфофункционал ҳолатида тадқиқотдан кейин ижобий ўзгаришлар кузатилганини кўришимиз мумкин. Бу эса биз тонимиздан аҳоли қатламини ёш тоифаларига қараб жисмоний ҳаракат фаоллигини оширишга қаратилган методикамиз самараси ҳисобланади.

Хулоса қилиб айтганда 3 ой давомида олиб борган тадқиқотимиз натижалари шундан далолат беради, биз тавсия этган машқлар иррационал турмуш тарзини, юрак-қон томир касалликлари, ортиқча вазнлилик, диабет ва суяк-мушак тизими муаммолари каби кўплаб касалликларнинг олдини олишда ёрдамчи восита бўлади. Шу билан бирга, III тоифадаги инсонлар учун ҳафтасига 150–300 дақиқа ўртача жисмоний фаоллик, I ва II тоифадагилар учун ҳар куни камида 60 дақиқа фаол жисмоний ҳаракатлар бажаралиши улардаги жисмоний фаолликни умумий ҳисобда 12,5 % га ошиши билан бирга, функционал ҳолатида ҳам ижобий ўзгаришар кузатилди. Бундан кўриниб турибдики, мунтазам жисмоний фаоллик ва соғлом турмуш тарзига риоя қилиш орқали юқоридаги касалликларнинг олдини олишга эришилади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сон Фармони. Lex.uz
2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – рекомендации по физической активности, 2020
3. Harvard Health – The Effects of a Sedentary Lifestyle, 2022
4. Thompson P.D., Buchner D., Pina I.L. et al. Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcom- mittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity) // Circulation. 2003. Vol. 24. P. 3109–3116.
5. Миржамолов М.Х., Собирова Л.Б. Адаптив ва соғломлаштириш жисмоний тарбияси: дарслик. – Т.: Ўзкитобсавдонашриёти, 2021. – 236 б.
6. Миржамолов М.Х., Давлатова Л.Т. Соғломлаштириш технологияси: ўқув қўлланма Тошкент: Ўзкитобсавдонашриёти, 2020. – 218 б.

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

Доцент
Н.Р. ЭГАМБЕРДИЕВ[1]
[1]Жиззах давлат педагогика университети
Жиззах шаҳри,
Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТЛАРИДА ҚЎЛЛАР КУЧИ ВА РАҚИБНИ КЎТАРИБ ТАШЛАШ ҚОБИЛЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Аннотация

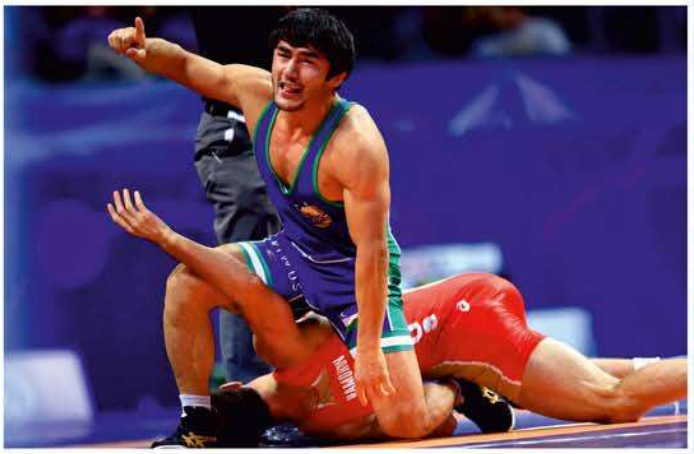
В статье на примере квалифицированных студентов-борцов на поясах исследуются виды напряжения мышц конечностей (максимальная и быстрая динамическая сила) и эффективность формирования возможности их стабилизации под влиянием вестибулокинетических движений с

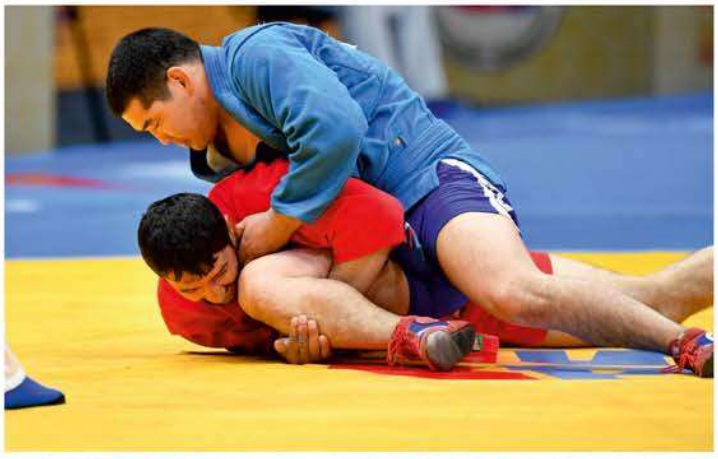
Annotation

Мақолада малакали белбоғли курашчи –талабалар мисолида қўл –гавда мушакларининг кучланиш турлари (максималва тезкор динамик куч)ва уларни вестибулокинетик ҳаракатлар таъсирига барқарорлаштириш имкониятини экспериментал машқлар ҳамда махсус тренажер ёрдамида шакллантириш самарадорлиги тадқиқот остига олинган.


IBA
2








UZB
ARM

