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

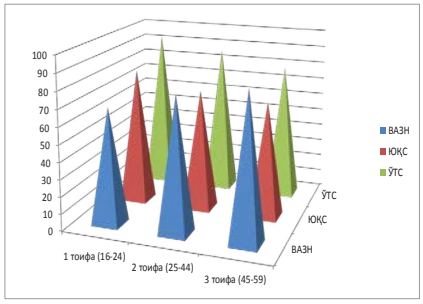
М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

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



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.

помощью экспериментальных упражнений и специального тренажера.

Ключевые слова: *борьба на поясах, максимальная сила, быстрая сила, вращательное движение, вестибулокинетическая нагрузка, равновесие, педагогический опыт.*

Калит сўзлар: *белбоғли кураш, максимал куч, тезкор куч, айланма ҳаракат, вестибулокинетик юклама, муозанат сақлаш, педагогик тажриба.*

The article studies the types of limb muscle tension (maximum and fast dynamic force) and the effectiveness of forming the possibility of their stabilization under the influence of vestibulokinetic movements with the help of experimental exercises and a special simulator on the example of qualified student belt wrestlers.

Key words: *belt wrestling, maximum force, fast force, rotational movement, vestibulokinetic load, balance, pedagogical experience.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Белбоғли курашда беллашув жараёни рақиблар қўллари бир-бирининг белбоғига «қулфланган» ҳолатда кечиши рақибни кўтариб ташлаш усулларини ижро этишда етакчи ахамиятга эга бўлган максимал ва тезкор динамик куч турларини ўзига хос хусусиятлар доирасида қўллашга мажбур қилади. [Р.Ф.Гайнанов, 2008, с.68-95: Н.Н.Челишев, 2013,с.191-196; В.А.Маргазин, 2007,с.54-58; С.В.Улъянкин, 2010,с.8-24]. Бирок, белбоғли курашчиларга хос максимал ва тезкор динамик куч кўрсаткичлари мусобақа беллашувларида қайд этиладиган турли силтанма, бурилма ва айланма ҳаракатлар таъсирида барқарор намоиш этилиши мумкинми? – деган савол тугилади. Гап шундаки, курашчилар беллашув давомида кўплаб рақибни силтаб пастга босиш, муозанатдан чиқариш, кўтариш, буриш ёки айлантириш элементларини бажаради. Бир қатор манбалардан маълумки, бундай вестибулокинетик ёки статокинетик ҳаракатлар маълум вақт ичида танани чайқалишига олиб келади, натижада муозанат издан чиқади, ҳаракат координатцияси, техникаси ва унинг аниклиги «бузилади» [В.М.Лях, 2006,с.136-140; Л.Д.Назаренко,2000,с.54-58]. Яъна савол туғилади: “Бундай вестибулокинетик ҳаракатлар куч кўрсаткичларига хам салбий таъсир кўрсатиши мумкинми?” Ана шу муоммоли саволга жавоб топиш максадида биз экспериментал тадқиқот ўтказишига қарор қилдик.

Тадқиқотнинг максади малакали белбоғли курашчиларда қўл-гавда мушакларининг кучланиш турларини вестибулокинетик ҳаракат таъсирига барқарорлаштириш имкониятини педагогик тажриба давомида ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотда кучланиш турлари сифатида ўнг ва чап қўл билан – панжа ва қўл-гавда мушакларининг максимал кучи, шу жумладан қўлларни бўқувчи мушакларнинг тезкор динамик кучи ўрганилган. Бунинг учун тадқиқотга қўл диномаметри, станодинаметр ва турникда тортилиш тестларидан фойдаланилган.

Педагогик тажриба 2021 йилнинг сентябр ойидан 2022 йилнинг июнь ойигача ўтказилган бўлиб (10 ой), ўнга ЎзДЖТСУ да таълим олувчи ва спорт педагогик махоратини ошириш гуруҳларида шуғулланувчи 68-75 вазн тоифасига мансуб 16 нафар малакали Белбоғли курашчи –талабалар жалб қилинган. Тажриба шартига кўра ушбу курашчилар ҳар бири 8 нафардан иборат назорат (НГ) ва тажриба (ТГ) гуруҳларига ажратилган. Ҳар бир гуруҳда тадқиқотлар 2 мартадан ўтказилган; НГ-n=8 x2=16 ва ТГ-n=8x2=16.

НГда машғулотлар амалдаги дастур асосида ўтказилган. ТГда тўрт блокдан иборат қуйидаги машқлар мажмуалари қўлланилган:

1 блок – қўллар кучи ва мушакларнинг кучланиш турларини «динамотренажер- ПДСКБ-ШЕР» ёрдамида ривожлантирувчи машқлар;

2-блок-турли ҳолат, йўналиш ва режимларда қўл-гавда мушакларини ривожлантирувчи машқлар:

3- блок-рақибни кўтариб ташлаш усулларини шакллантирувчи машқлар;

4-блок-муозанат сақлаш функциясини бошқарувчи марказ –вестибулияр анализаторини ривожлантирувчи машқлар.

1-3 блокдаги машқлар хар бир машғулот давомида ва якунида бажарилган.4-блокдаги машқлар хар машғулот якунида ва хар куни 8:00 дан 8:40 гача бажарилган.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг киёсий таҳлили: Ўтказилган тадқиқотлар натижаларидан маълум бўлдики, тажриба жараёнида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГ да ўнг қўл билак – панжа мушакларининг максимал кучи тажрибадан аввал 40,20±3,05 кг билан қайд этилган бўлса, тажриба якунига келиб, ушбу кўрсаткич 42,1±2,97 кг.ни ташкил этган (p>0.05)ёки унинг нисбий ўсиш суръати 4,73% га тенг ,булган (1-жадвал).

1-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб белбоғли курашчиларда қўл-гавда кучини айланма ҳаракат юкламасига барқарор сақланиш даражасини педагогик тажриба якунида ўзгариш кўрсаткичлари – НГ – n=8x2=16; ТГ – n=8x2=16 ($\overline{X}\pm\sigma$)

тест	гуруҳ	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %	Нис, %	t	P
Ўнг қўл кучи	НГ	40,20	3,05	7,59	42,1	2,97	7,05	4,73	1,79	>0,05
	ТГ	39,60	3,14	7,93	44,20	3,25	7,35	11,62	4,07	<0,001
Чап қўл кучи	НГ	37,80	2,49	6,59	39,3	2,43	6,18	3,97	1,72	>0,05
	ТГ	37,60	3,52	9,36	43,50	3,75	8,62	15,69	4,59	<0,001

фарқи	НГ	2,40			2,80			16,67		
	ТГ	2,00			0,70			65,00		
Айланма ҳаракат таъсирида ўнг қўл кучи	НГ	36,40	2,17	5,96	37,7	2,03	5,38	3,57	1,75	>0,05
	ТГ	36,40	2,41	6,62	40,30	2,44	6,05	10,71	4,55	<0,001
Айланма ҳаракат таъсирида чап қўл кучи	НГ	35,30	1,44	4,08	36,2	1,32	3,65	2,55	1,84	>0,05
	ТГ	34,80	3,03	8,71	39,80	3,23	8,12	14,37	4,52	<0,001
фарқи	НГ	1,10			1,50			36,36		
	ТГ	1,60			0,50			68,75		
Қўл гавда кучи	НГ	173,90	4,87	2,80	176,8	4,08	2,31	1,67	1,83	>0,05
	ТГ	173,50	6,85	3,95	178,80	5,54	3,10	3,05	2,41	<0,05
Айланма ҳаракат таъсирида қўл гавда кучи	НГ	171,30	4,33	2,53	173,7	3,61	2,08	1,40	1,70	>0,05
	ТГ	170,50	7,84	4,60	176,70	7,12	4,03	3,64	2,34	<0,05
фарқи	НГ	2,60			3,10			19,23		
	ТГ	3,00			2,10			30,00		

Чап қўл билан панжа мушакларининг максимал кучи ушбу гуруҳда шу муддат ичида 37,80±2,49 кг .дан 39,3±2,43 кг .гача ўсган (P>0.05) ёки унинг ўсиш суръати 3,97% ни ташкил этган (ўнг ва чап қўл кучи бир вақтни ўзида аникланган). Ўнг ва чап қўл билан – панжа мушакларининг максимал кучи ўртасида юзага келган осимметрик фарқ тажриба бошида 2,40кг ни, тажриба якунида мазкур фарқ 2,80кг гача ортган. Шу билан бир қаторда тажриба давомида ўз машғулотларида ва ҳар куни эрталаб биз томонимиздан тавсия этилган махсус машқлар, шу жумладан тренажерда шуғулланиб борган ТГда ўнг қўл билан панжа кучи тажриба бошида 39,60±3,14 кг.билан ифодаланган бўлса, тажриба якунига келиб ушбу кўрсаткич 44,20±3,25 кг.га ча ортган (P<0,001)ёки унинг ўсиш сурьати 11,62% ни ташкил этган. Чап қўл билан –панжа кучи бу гуруҳда тажриба давомида 37,60±3,52 кг.дан 43,50±3,75кг.гача кўтарилганлиги кузатилди (P<0,001) ёки чап қўл кучининг ўсиш сурьати 15,69%га тенг булган. Ўнг ва чап қўл билан –панжа кучи ўртасида дастлаб 2,00кг.га тенг асимметрик фарк юзага келган булса, тажриба якунида бу фарк 0,70кг.гача камайганлиги кузатилди.

Гавдани 90о олдинга эгилган ҳолатида танани 15 марта айлантириш юкламаси таъсирида ўнг қўл билан – панжа кучи НГда тажрибадан аввал 36,40±2,17кг.га тажриба якунида ушбу кўрсаткич 37,7±2,03 кг.га тенг бўлган (P>0,05) ёки унинг ўсиш сурьати 3,57% ни ташкил этган. Чап қўл билан – панжа кучи эса мувофик равишда 35,30±1,44 ва 36,2±1,32 кг.билан қайд этилган. (P>0,05) ёки уни ўсиш фарқи 2,55% билан ифодаланган. НГ да мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда: ўнг қўл 36,40±2,41кг; 40,30±2,44кг (P<0,001) ёки 10,71% га ўсган; чап қўл -34,80±3,03кг; 39.80±3.23 (P<0.001) ёки 14,37% га ўсган.

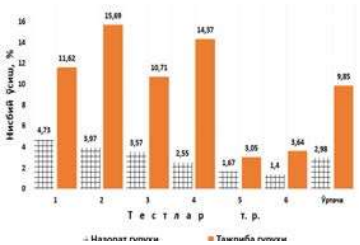
Айланма ҳаракат юкламаси таъсирида ўнг ва чап қўл билан – панжа кучи ўртасида НГда тажрибадан аввал 1,10кг, тажрибадан кейин 1,50кг.га тенг асимметрик фарқ юзага келган ТГда эса бу кўрсаткичлар мувафиқ равишда 1,60ва 0,50кг.га тенг бўлганлиги аниқланди. Демак, тажриба давомида экспериментал мазмунли машқларни бажариб борган ТГда асимметрикфарк кўрсаткичлари тажриба якунига келиб мувофик равишда 65,0 ва 68,7%гача камайган ёки симметриктомонга ўзгарган. НГда бу кўрсаткичлар 16,67 ва 14,34 % ни ташкил этган.

Беллашув жараёнида рақибни кўтариш самародарлигини таъминлашда мухим ахамиятга эга бўлган қўл – гавда мушакларининг максимал кучи станодинамометр асбоби бўйича НГда тажрбадан аввал 173,90±4,87кг.ни, тажриба якунида 176,80 ±4,08кг.ни ташкил этди (P>0,05) ёки унинг ўсиш сурати 1,67% билан ифодаланган .ТГда эса бу кўрсаткичлар мувоффиқ равишда: 173,50±6,85кг ва 178,80±5,54кг.га тенг бўлган (P<0,05)ёки унинг ўсиш суръати 3,05%ни ташкил этган.

Айланма ҳаракат юкламаси таъсирида қўл-гавда кучи НГ да тажриба бошида 171,30±4,33кг., тажриба якунида 173,7±3,61кг. билан қайд этилган (P>0,05) ёки 1,40%га ўсган холос. ТГда эса қўл гавда кучи тажриба якунига келиб 170,50±7,84кг. дан 176,70±7,12 кггача ортган (P<0.05) ёки 1,40%га ўсган холос. ТГда эса қўл гавда кучи тажриба якунига келиб 170,50±7,84 кг.дан 176,70±7,12 кг.гача ортган (P<0,05) ёки унинг ўсиш суръати 3,64 % га тенг бўлган. Кўриниб турибдики, НГдан юкламасиз ҳолатда қайд этилган қўл-гавда кучи айланма ҳаракат юкламаси таъсирида тажриба бошида 2,60 кг. га таъсирида тажриба бошида 2,60кг.га, тажриба якунида 3,10кг.гача тушиб кетган ва бу 19,23% ни ташкил этган. ТГ да эса мазкур кўрсаткичлар мувофик равишда: 3,00кг.; 2,10 кг.: 30,0 % га тенг бўлган. Демак, ушбу гуруҳда юкламасиз ҳолатда намойиш этилган қўл гавда кучи айланма ҳаракат юкламаси таъсирида хам дастлаб қайд этилган кўрсаткичга якинланган.

1- расмда акс этирилган диограммаларда назорат ва тажриба гуруҳларида кузатилган қўл-гавда кучи ва уни айланма ҳаракат юкламаси таъсирида ўсиш суръатини ифодаловчи кўрсаткичларни педагогик тажриба давомида нисбий ўсиш кўрсаткичлари келтирилган.

Мазкур йуналишда ўтказилган тадқиқот натижаларининг киёсий таҳлилига асосан эътироф этиш мумкинки, биринчидан, тажрбадан аввал қайд этилган кўрсаткичлар икки гуруҳда хам ўрганилаётган мушаклар кучи етарли ривожланмаганлигини кўрсатади. Иккинчидан, қўл-гавда кучи тажриба давомида ўз машғулотларида ва хар куни эрталаб биз томонимиздан тавсия этилган экспериментал машқларни бажариб борган ТГда тажриба якунига келиб жадал ўсганлиги билан фарқланади (1-расм).



1-расм. Назорат ва тажриба гуруҳлари белбоғли курашчиларининг қўл-гавда кучини айланма ҳаракат юкламасига барқарор сақланиш даражаси кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида нисбий ўсишининг қиёсий натижалари(%).

Учинчидан, ушбу гуруҳда ўнг ва чап қўл билан – панжа кучи ўртасида дастлаб қайд этилган асимметирик фарқлар тажриба якунига келиб камайиш ёки симметирик томонга ўзгарган дейиш мумкин. Тўртинчидан, ТГда айланма ҳаракат юкламаси таъсирида намоиш этилган куч кўрсаткичлари тажриба якунига келиб, уларни реал (асл) даражасига якинлашганлиги аникланган.

Маьлумки, Белбоғли курашда техник –тактик усулларни қўллаш учун курашчи дастлаб рақибни ўзига тортади, сўнг уни силтаб пастга босиб, мувозанатдан чикаришга уринади, шундан кейингина рақибни кўтариш давомида уни буриб ёки айлантириб, усулни қўллайди. Бундай техник элементларни самарали бажариш имконияти қўлларни тезкор ва максимал куч билан бурувчи мушаклар кучига боғликдир. Шунинг учун кураш амалиётида бундай кучни тарбиялаш ва баҳолаш учун турникдан фойдаланиш одат тусига кирган. Бу борада ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, текширилувчи малакали Белбоғли курашчи талабаларда турникда 10 марта тортилиш вақти НГ да ўкув – машғулот йили бошида 14,39±1,34с .ни, унинг якунида 13,61±1,22 с. ни ташкил этган (P>0.05) ёки тортилиш вақтининг қисқариш фарқи 5,42%га тенг бўлган (2-жадвал).

2-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб белбоғли курашчиларда қўлларни букувчи мушаклар кучини айланма ҳаракат таъсирида ўзгариши ва уни педагогик тажриба якунида ўсиш суръати – НГ – n=8x2=16; ТГ – n=8x2=16 ($\overline{x}\pm\sigma$)

тест	гуруҳ	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи			Фарқи		t	P
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %	Абсолют	Нис, %		
Турникда 10 марта тортилиш вақти(с.)	НГ	14,39	1,34	9,31	13,61	1,22	8,96	0,78	5,42	1,72	>0,05
	ТГ	14,50	1,42	9,79	13,00	1,18	9,08	1,50	10,34	3,25	<0,01
Турникда 10 марта тортилиш вақти айланма ҳаракат таъсирида ўзгариши(с.)	НГ	16,90	1,37	8,11	16,1	1,27	7,89	0,80	4,73	1,71	>0,05
	ТГ	16,60	1,63	9,82	14,20	1,30	9,15	2,40	14,46	4,60	<0,001
Турникда 10 с. ичида тортилиш сони (марта)	НГ	9,10	1,01	11,10	9,80	0,89	9,08	0,70	7,69	2,08	<0,05
	ТГ	9,40	1,22	12,98	11,50	1,39	12,09	2,10	22,34	4,54	<0,001
Турникда 10 с. ичида тортилиш сони вақти айланма ҳаракат таъсирида ўзгариши (марта)	НГ	7,40	0,64	8,65	7,8	0,65	8,33	0,40	5,41	1,75	>0,05
	ТГ	8,10	0,97	11,98	9,77	1,09	11,16	1,67	20,62	4,58	<0,001

ТГ да эса мазкур кўрсаткичлар мувофик равишда: 14.50±1.34с; 13.00±1.18с.; P<0.05; 10.34% билан ифодаланган. Бироқ турникда 10 марта тортилиш вақти айланма ҳаракат юкламаси таъсирида кескин узайгани кузатилди. Масалан, НГда бу кўрсаткич ўкув –машғулот йили бошида

16,90±1,37с. гача, унинг якунида 16,1±1,27с. гача узайган (P<0.05) ёки турникда тортилиш вақти ўқув – машғулот йили якунига келиб 4,73%гача давомли бўлган. ТГда турникда 10 марта тортилиш вақти айланма ҳаракат юкламаси таъсирида дастлаб 16,90±1,37с ни ташкил этган, ўқув машғулот йили якунида 14,20±1,30 с. гача қисқарган (P<0,001), 10марта тортилиш вақтининг қисқариш суръати 14,46%га тенг булган.

Турникда 10с ичида тортилиш сони НГ да дастлаб 9,10±1,01 марта билан ифодаланган булса ,ўқув –машғулот йили якунига келиб ,бу кўрсаткич 8,80±0,89 мартани ташкил этган (P<0,05) ёки унинг ўсиш суъати 7,69%га тенг булган.ТГда эса бу кўрсаткич (2-расм)



2-расм. Назорат ва тажриба гуруҳлари турникда тортилиш кўрсаткичларининг юкламасиз айланма ҳаракат таъсирида тажриба давомида ўсиш фарқларини ифодаловчи диаграммалар (%).

Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб Белбоғли курашчиларда қўлларни бўқувчи мушаклар кучини айланма ҳаракат таъсирида ўзгариши ва уни педагогик тажриба якунида ўсиш суръати. Нг n=8 x2=16; ТГn=8 x 2=16 .

Ўқув –машғулот йили бошида 9,40±1,22 мартанга тенг булган, тажриба якунида 11,50±1,39 марта билан қайд этилган (P<0,001)ёки унинг ортиш суръати 22,34% ни ташкил этган.

Эътиборли жойи шундаки ,белгиланган вақт ичида турникда максимал марта тортилиш сони хам айланма ҳаракат юкламаси таъсирида, айниқса НГ да сезиларли даражада камайган. Жумладан, НГ да бу кўрсаткич (тортилиш сони) дастлаб 7,40±0,64 мартани, ўқув машғулот йили якунида 7,8±0,65 мартани ташкил этган (P>0.05) ёки сустлашган. ТГда эса турникда 10с. Ичида тортилиш сони дастлаб 8,10±0,9 мартага тенг булган ,ўқув мвшгулот якунига келиб бу кўрсаткич 9,77±1,09 мартагача ортган (P<0,001) ёки унинг ортиш фарки 20,62%ни ташкил этган, кўриниб турибдики, НГ да турникда 10 марта тортилиш вақти хам, 10с. ичида максимал марта тортилиш сони хам айланма ҳаракат юкламаси таъсирида яққол тушиб кеткан (2 расм). ТГда эса бу кўрсаткичлар ўқув-машғулот йили якунига келиб режа кўрсаткичларга якинлаштирилган.

Назорат ва тажриба гуруҳларида юкламаси таъсирида турникда тортилиш кўрсаткичларининг ўзгариш фарқларини акс эттирувчи диаграммалардан кўриниб турибдики. НГда юкламасиз турникда тортилиш вақти ўқув машғулот йили якунида ҳам давомли бўлган, тортилиш сони эса тушиб кетган. ТГда эса, аксинча, турникда тортилиш вақти қисқарган, унинг сони эса 1,3 мартадан 1,73 мартагача ортган. 2- расмда назорат ва тажриба гуруҳларида турникда тортилиш кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида ўсиш фарқлари қиёсий кесимда акс эттирилган.

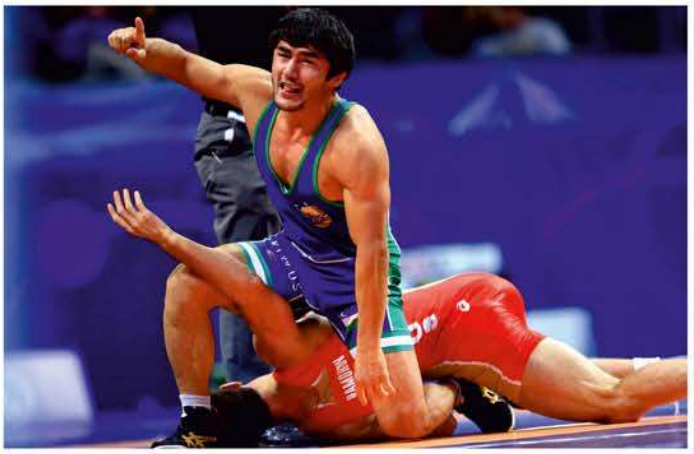
Хулоса.Ўтказилган тадқиқот натижаларининг қиёсий таҳлили шундан дарак берадики, тажриба давомида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГ да қўл-гавда мушакларининг максимал ва тезкор кучини ифодаловчи кўрсаткичлар, биринчидан, тажриба якунига келиб хам нихоятда суст даражада ўсганлиги кузатилган. Иккинчидан, ўнг ва чап қўл билак-панжа мушаклари кучи ўртасида яққол кўзга ташланувчи асиметирик фарқ тажриба якунида янада ортиш тенденцияси билан ифодаланган, Учинчидан, ушбу гуруҳда юкламасиз шароитда қайд этилган куч кўрсаткичлари айланма ҳаракат юкламаси таъсирида салбий томонга ўзгаргани аниқланган. Тажриба давомида биз томонимиздан тавсия этилган экспериментал машқлар мажмуаларини мунтазам бажариб борган ТГ да эса ўрганилган барча кўрсаткичлар тажриба якунига келиб прогрессив тамонга ўзгаргани қайд этилган. Демак ишлаб чиқилган ва шу гуруҳда қўлланилган экспериментал мазмунли машқлар блоклари самарали кийматга эга – деб таъкидлаш мумкин.

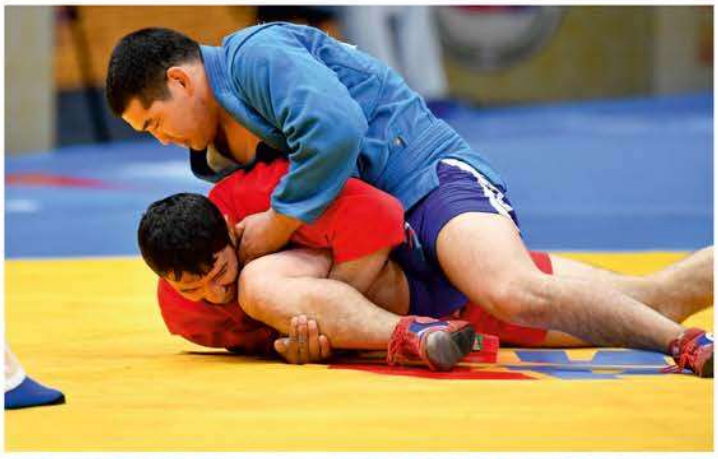
Адабиётлар:

1. Назаренко Л.Д.Содержание и структура ровнавесия как двигательно – координационного качества.Ж.:Тимфи,2000,N1,- с.54-58.
2. Челышев Н.Н.Физическая подготовка юных борцов на поясах с использованием упражнений в замкнутой биокинематической цели рук Ж.Вестник ЧГПУ им.И.Яковлева,2013,-с.191-196.
3. Гайнанов Р.Ф.ва.б.Борьба на поясах учебная программа для спортивных школ(ДЮСШ, СДЮШОР),М.,2008,-112с.
4. Маргазин В.А.Эффективность программы развития физических и нравственно-волсвых качеств юных спортсменов, занимающихся греко- рименой борьбой .Матер. всероссийского съезда врачей восстоновительной медицины.М.,2007,-с.54-59.
5. Ульяннин С.В. Методика учебно-воспитательной работы со студентами в отделении едино борств на примере борьбы на поясах,Владимир,2010,-36с.
6. Пулатов А.А., Пулатов Ф.А.Спорт ўйинларида яққол хис қилинмайдиган чайқалиш реакцияси ва уни ҳаракат аниқлигига таъсири! Илмий анжуман тўплами:Ўзбекистонда жисмоний тарбия ваоммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари,чирчиқ,2019,-б.535-537.
7. Лях В.И.Координационные спасобности:диагностика и развите.-М.:ТВГДивизион,2006,-290с.


IBA
2








UZB
ARM

