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

тренингларда қатнашиш истагини билдирган респондентлар сони жуда юқори бўлиб, 96% мутахассислар бу борада тренингларга қатнашиш истагини билдирган, фақат 4% бу имкониятга қизиқиш билдирмаган. Шу билан бирга, уларнинг аксарияти бу услубнинг болалар учун самарали эканлигини эътироф этиб, бу борадаги илмий асосланган методикаларга қизиқиш билдирмоқда.

Хулоса. Ўтказилган сўровнома натижалари шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия машғулотларида эгилувчанликни ривожлантириш муҳим деб ҳисобланади. Респондентларнинг аксарияти бу қобилият умумий жисмоний тайёргарликни яхшилашда катта рол ўйнашини таъкидлаган. Шунингдек, стретчинг машқлари мактабгача ёшдаги болалар учун фойдали экани, уларнинг жисмоний ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиши қайд этилган. Сўровномада қатнашган мутахассисларнинг кўпчилиги дарс жараёнида стретчинг машқларидан фойдаланишини билдирган, бироқ баъзи респондентлар бундай машқларга етарли эътибор қаратилмаётганини таъкидлаган.

Бу эса, келажакда стретчинг машқларининг жисмоний тарбия машғулотларида кенгроқ қўлланилиши учун илмий асосланган методикаларга эҳтиёж борлигини кўрсатади. Ўйин элементларининг болалар учун аҳамияти ҳам респондентлар томонидан юқори баҳоланган. Аксарият мутахассислар ўйинли ёндашув болаларнинг стретчинг машқларига қизиқишини ошириши ва уларнинг самарадорлигини оширишини таъкидлаган. Бироқ, бу жараёнда болаларнинг диққатини жамлай олмаслиги, мос жиҳозларнинг етишмовчилиги ҳамда методик ёндашувнинг етарли даражада ривожланмаганлиги каби қийинчиликлар мавжудлиги аниқланган.

Натижалар шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия бўйича мутахассисларнинг аксарияти ўйин элементлари билан бойитилган стретчинг машқларининг илмий асосланган методикасини ўз дарсларида қўллашга тайёр. Бундан ташқари, респондентларнинг аксарияти стретчинг ва ўйинли ёндашув бўйича махсус тренингларда қатнашиш истагини билдирган. Умуман олганда, бу тадқиқот натижалари мактабгача ёшдаги болалар билан ишловчи жисмоний тарбия мутахассислари учун эгилувчанликни ривожлантиришга йўналтирилган махсус методикалар ишлаб чиқиш заруриятини кўрсатмоқда.

Бундан ташқари, ўйин элементлари билан бойитилган стретчинг машқларининг аҳамиятини ошириш ва улардан самарали фойдаланиш учун махсус тренинглар ва қўлланмалар ишлаб чиқиш тавсия этилади.

Адабиётлар:

1. А.А.Толаметов. Спорт метрологияси / Академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари учун ўқув қўлланма. - Т “Янги аср авлоди» 2010. 156 б.
2. Ф.А.Керимов Спортда илмий тадқиқотлар Т. 2016 – 217 бет.
3. А.Абдуллаев ЖМНМ. И жилд. Тошкент \ “Наврўз” нашриёти, 2017.
4. Н.И.Давронов. жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубиёти. Дарслик. Фан-таълим нашриёти. Тошкент-2022.
5. Fletcher, I. M., & Jones, B. (2004). The effect of different varm-up stretch protocols on 20-meter sprint performance in trained rugby union plaers. Journal of Strength and Conditioning Research, 18(4), 885-888.
6. Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A reviev of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. European Journal of Applied Physiology, 111(11), 2633-2651
7. Ylinen, J. (2008). Stretching therapy: For sport and manual therapies. Churchill Livingstone.
8. С.Е. Кушбакова. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Чирчиқ – 2021.
9. Н.Ахмедов, З.Содиқова. Нормал анатомия ва физиология. Ўзбекистон миллий энциклопедияси-Давлат нашриёти. Тошкент-2008.



Ўқитувчи
Б.Ю. МАДАЛИМОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

13-15 ЁШЛИ БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Аннотация

В современном баскетболе техника и тактические действия занимают одно из ведущих мест в программе тренировок спортивных школ 13-15 лет. В данной статье раскрыты особенности формирования технико-тактических действий баскетболисток 13-15 лет. Описаны разработанные комплексы упражнений по развитию силовых качеств баскетболистов, которые позволили повысить эффективность тренировочного процесса без увеличения объема нагрузок, что повлияло на разнообразие игрового

Annotation

Замонавий баскетболда техника ва тактик ҳаракатлар 13-15 ёшли спорт мактабларининг машғулотлар дастурида етакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Ушбу мақолада 13-15 ёшли аёл баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини шакллантириш хусусиятлари очиб берилган. Баскетболчиларнинг куч сифатларини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган машқлар тўпламлари тавсифланган, бу юкламалар ҳажмини оширмасдан машғулот жараёнининг самарадорлигини оширишга имкон берди, бу ўйин репертуарининг хилма-хиллигига таъсир қилди ва ўйинчиларнинг иш фаолиятини оширди.

Калит сўзлар: *техника, тактика, баскетболчилар, ривожланиш, машғулот фаолияти, спортчи, машқлар тўплами.*

In modern basketball technique and tactical actions occupy one of the leading places in the training program

репертуара и повысило работоспособность игроков.

Ключевые слова: *техника, тактика, баскетболисты, развитие, тренировочная деятельность, спортсмен, набор упражнений.*

of 13-15 years old sports schools. This article reveals the peculiarities of formation of technical and tactical actions of 13-15 years old basketball players. The developed complexes of exercises for the development of strength qualities of basketball players are described, which allowed to increase the efficiency of the training process without increasing the volume of loads, which influenced the variety of game repertoire and increased the performance of players.

Key words: *technique, tactics, basketball players, development, training activity, athlete, set of exercises.*

Кириш. Мини баскетбол. Ўйин 6-12 ёшдаги болалар учун мўлжалланган ва икки даражага бўлинади: мини–баскетбол (9-12 ёш гуруҳи) ва микро–баскетбол (9 ёшгача бўлган болалар учун). Ўйин майдончаси ва жиҳозлар болалар ёшига мослаштирилган. Майдонинг узунлиги 28 м, кенглиги 15 (вариантлар: 26-14, 24-13, 22-12 ва 20-11 метр). Саватлар 2 м 60 см баландликда ўрнатилади, қалқоннинг ўзи ҳам классик баскетболдан кичикроқ: 1,2 — 0,9 м. тўпнинг оғирлиги 450-500 грамм, атрофи 680-730 мм (9 ёшгача бўлган болалар учун тўпнинг вазни 300-330 грамм, атрофи эса 550-580 мм). Мини баскетбол ўйин майдончасини белгилаш стандарт баскетбол майдончасини белгилашга мос келади, аммо 3 очколик зонани чеклайдиган чизиқ йўқ ва эркин отиш чизиғи қалқондан 3,6 м (вариант: 4 м) масофада чизилган.

Мини-баскетболни ҳар бири бешта ўйинчидан иборат жамоалар ўйнайди, ўйин 6 дақиқадан иборат тўртта бўлимда ўтказилади. Ўйин қоидалари классик баскетболдан бироз фарқ қилади. Масалан, мини баскетболда аниқ вақт қайд этилмайди ва “уч сония қоидаси” амал қилмайди. Ногиронлар аравачаси баскетболи. 1946 йилда АҚШда пайдо бўлган. Иккинчи жаҳон уруши пайтида жанг майдонларида жиддий жароҳат олган ва жароҳат олган собиқ баскетболчилар севимли ўйинидан ажралишни истамадилар ва “ўзларининг” баскетболини ўйлаб топишди.

Тадқиқот мавзусининг долзарблиги шундаки, баскетбол ривожланишининг ҳозирги босқичида ўйинчилар кўпинча техник кўникмалар ва жисмоний сифатлар бўйича бир-бирларидан аниқ устунликка эга эмаслар. Тайёргарликнинг энг муҳим таркибий қисмлари бўйича ўйинчиларнинг нисбий тенглиги билан мураббийлар ўйин тактикасини жамоанинг салоҳиятини оширишнинг асосий йўналиши деб билишади.

Спорт машғулотлари назарияси ва методикаси соҳасидаги таниқли мутахассис В.М.Дячков (1967, 1969) томонидан киритилган. У ушбу ёндашувни юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўллашни таклиф қилди. Баскетболчининг ўйиндаги муваффақиятли тактик ҳаракатларининг асосини қуйидагилар ташкил этади: махсус сифатлар ва қобилиятларнинг ривожланиш даражаси (оддий ва мураккаб реакциялар тезлиги, тактик фикрлаш ва жавоб ҳаракатларининг тезлиги), технологиянинг асосий усулларини билиш даражаси ва уларни ўзгарувчан шароитларда бажариш қобилияти; ўйин тактикаси бўйича билим ва кўникмалар ва бошқалар. Шу сабабли, спортчиларнинг маҳоратини барча турдаги тайёргарлик бўйича комплекс таъсир кўрсатишда такомиллаштириш мақсадга мувофиқдир ва замонавий мураббийлик технологиялари конжугатсия принтсипини ҳисобга олиши керак.

Баскетбол бўйича илмий-услубий адабиётларда баскетболчи ҳаракатларининг биомеханикаси, гуруҳ ва жамоавий ўйинларнинг тактик схемалари, миллий терма жамоалар, клуб жамоалари ва индивидуал спортчиларнинг ўйин статистикасини таҳлил қилиш, тўғридан-тўғри мусобақа фаолиятнинг ўзига хос хусусиятлари бўйича кўплаб тадқиқотлар мавжуд. Бироқ, натижада муваффақиятли мусобақа фаолиятни таъминлаши керак бўлган ўқув жараёнининг ўзига хос хусусиятларига, бизнинг фикримизча, етарлича эътибор берилмайди.

Бугунги кунда баскетболчиларни тайёрлаш мазмуни бўйича кенг материаллар тўпланган: юклар, машқлар, симуляторлар ва бошқалар (А.И.Бондар, 2007; Д.И.Нестеровский, 2007; В.А.Колас, 1987; Ю.М.Портнов, 1997; Б.Коузи, 1975; А.Я.Гомелский, 1997). Аммо мураббийлар узоқ вақтдан бери техник ва тактик тайёргарликнинг комбинатсияси билан тажриба ўтказишган ва “техника–тактик ҳаракатлар” атамаси кўплаб илмий ишларда фаол ишлатилган бўлсада, техника ва тактик ҳаракатларни биргаликда шакллантириш методологияси ҳозиргача ишлаб чиқилмаган.

Ушбу муаммо, айниқса, болалар ва ўсмирлар спортида жуда долзарбдир, бу эрда машғулотларнинг давомийлиги кунлик режим ва ёш баскетболчилар танасининг физиологик хусусиятлари билан чекланган. Шу сабабли, машғулот юкларини оширмасдан тайёргарлик даражасини оширишни таъминлайдиган янги ўқитиш усуллари болалар мураббийининг иши учун жуда муҳимдир. Техник ва тактик ҳаракатларнинг бирлаштирилган шаклланиши спортчиларга таъсирини оптималлаштиради ва уларнинг техник ва тактик тайёргарлиги даражасини оширишга ёрдам беради деб тахмин қиламиз.

Куч сифатларнинг дастлабки ривожланиш даражаси тадқиқотда қуйидаги тестлар билан аниқланди: В. М. Абалаков томонидан ишлаб чиқилган “баландликка сакраш”, “жойдан узунликка сакраш”; “тўпни қалқонга 30 сонияда улоқтириш билан сакраш”.

Биринчи синов “Баландликка сакраш” В. М. Абалаковнинг тести назорат синови сифатида ишлатилган. Ушбу тест В.М.Абалаковнинг “сакраш экрани” дизайнидан фойдаланади, бу эса икки оёқ билан юқорига сакрашда умумий тортишиш марказининг кўтарилиш баландлигини ўлчаш имконини беради. Биз жуда кўп кўрсаткичларга

эга статционар қурилмадан фойдаландик. Сакраш баландлиги қуйидагича аниқланади: биринчидан, талаба деворга ёнма – ён туриб, худди шу номдаги қўлни юқорига кўтаради-ю тегган бўлиниш қайд этилади. Кейин, бошланғич позициясидан, бутун оёғида туриб, қўлларини силкитиб ўтирган полдан сакраб чиқади ва ўлчаш мосламасига тегади-у тегган бўлиниш қайд этилади. Қайтиш ва қўниш 50х50 см квадратдан ташқарига чиқмаслиги керак, натижа сантиметрда, бир сантиметр аниқлик билан, сакрашда охирги ва қўлни кўтарган кўрсаткичлар билан асл тик туриш ўртасидаги фарқда ҳисобга олинади. Уринишларнинг умумий сони 3. Энг яхши натижа ҳисобланади.

Иккинчи синов - "тўпни қалқонга 30 сонияда улоқтириш билан сакраш". Мавзу ҳалқа остига тушади, тўп иккала қўлида. Сигналда у тўпни қалқонга улоқтирганда юқорига сакрашни бошлайди. 2 уриниш амалга оширилади, энг яхши натижа ҳисобланади.

Учинчи синов - "Жойдан узунликка сакраш". Мавзу назорат чизиғида туради, унинг ўнг томонида ўлчов лентаси ётади, унинг орқасида пайпоқ билан турмайди. Кейин икки оёғини силкитиб, қўлларини силкитиб, узунликка сакрашни амалга оширади, иложи борича узоқроққа қўнишга ҳаракат қилади. Натижа пошналар билан қўниш нуқтасида сантиметрда, бир сантиметр аниқликда ўлчанади. 3 та уриниш амалга оширилади, энг яхши уриниш ҳисобланади.

Келинг, баскетболчилар томонидан тест натижаларини таҳлил қилайлик (1-жадвал).

1-жадвал

Баскетболчиларнинг дастлабки ҳужумчиларини синовдан ўтказиш кўрсаткичлари

Синов номи (ўлчов бирлиги)	Синов натижаси		Ишончлилик	
	Назорат гуруҳ	Экспериментал гуруҳ	т	П
Баландликка сакраш (см)	25,1 ± 0,8	26,3 ± 1,3	0,77	>0,05
30 сонияда тўпни қалқонга улоқтириш билан сакраш	15,75 ± 0,75	16,45 ± 1,33	0,90	>0,05
Жойдан узунликка сакраш (см)	183,2 ± 2,8	182,7 ± 1,3	0,98	>0,05

Назорат тестларида баскетболчиларнинг экспериментал ва назорат гуруҳларининг тест натижаларини таққослаш статистик жиҳатдан ишончли фарқларни кўрсатмади. Бинобарин, экспериментал ва назорат гуруҳлари субъектлари куч хусусиятларининг ривожланиш даражаси бўйича фарқ қилмадилар.

Форматив эксперимент ўтказилганда ўқув-машқ жараёнига баскетболчиларнинг куч сифатларини ривожлантириш бўйича 3 та машқ комплекси киритилди.

1-комплекс қуйидаги машқларни ўз ичига олган:

1. Баландликдан сакраш, сўнгра узунликка сакраш.
2. Юқорига сакраш билан суриш оёғига сакраш.
3. Тўсиқдан сакраш.
4. 80-100 см баландликдаги баландликка сакраш.
5. Югуришнинг икки босқичидан сўнг-тиззадан фойдаланиб, 1,2-1,5 метр баландликда осилган нарсани олинг.
6. Елкада оғирлик билан чўзилган полдан юқорига сакраш.

2-комплекс оғирликлар билан машқларни ўз ичига олади.

1. Қўлингизда штанга билан елкангизни кўтаринг.
2. Қўлларда ёки елкаларида штанга билан ёки елкаларида шерик билан танани тез текислаш билан нишаблар (амплитуда, тезлик, вазн - аста-секин ошириш).
3. Оёқнинг олд қисмида, елкада штанга.
4. Полвонтош билан икки оёқ устида ярим чўктириш / чўкишдан сакраш.
5. Тиз ва кестириб, бўғимларда озгина оғирлик (бар) билан кенгайишга тез ўтишга эътибор қаратган ҳолда ярим сиқилиш.
6. Сакраш елкада штанга билан, тўғри чизиқда қадамлар, юқорига ва пастга.

3-комплекс сакраш қобилиятини ривожлантириш учун машқларни ўз ичига олган.

1. Скамейка ёнида ёнма-ён туриш, скамейкада ўнг оёқ, полда чап оёқ, ўнг оёқ билан юқорига ва олдинга 2 марта, ҳар бир оёқ билан 15 марта сакраш.
2. Скамейка устида туринг, оёқлари бир-биридан ажралиб туради. Икки оёқ билан скамейкага сакраб тушинг ва сакраб тушинг, оёқлари бир - биридан-15 та сакрашнинг 2 серияси.
3. Бир томондан иккинчисига оралиқ сакрашсиз скамейкадан икки оёққа сакраб ўтинг-15 та сакрашнинг 3 серияси.
4. Хоч қадами билан 2 доира (300 метр) югуринг.
5. Бир оёқда оқимли сакраш (оралиқ сакраш билан ва бўлмасдан).
6. Арқонни олдинга, орқага (оралиқ сакраш билан) икки оёққа айлантириш.
7. Икки, чап, ўнг оёққа навбатма-навбат сакраш.
8. Бир сакрашда иккита айланиш мавжуд. Чап / ўнг оёқларда сакраш.
9. Биргаликда сакраш, айланадиган арқон остидан кириш ва чиқиш ва олдинга ва орқага ҳаракат қилиш.

10. Бир вақтнинг ўзида сакраш, бир-бирига қарама-қарши туриш, 10 сакрашдан кейин айланиш йўналишини ўзгартириш.

11. Бири арқонни айлантиради, иккитаси сакрайди.

12. Арқон орқали эстафета (бир томонга икки томонга, орқага-хоч билан арқон).

Сакраш машқлари (бир оёқда) спортчиларнинг сакраш қобилиятига энг самарали таъсир қилади, тезлик ва қувват сифатларининг қолган қисмларига ижобий ўтказилишига ёрдам беради.

Комплекслар ҳафталар бўйича ўзгариб турарди. Гуруҳ ҳафтасига 6 марта машғулот ўтказган, шундан ҳафтасига уч марта куч тайёргарлиги ўтказилган.

Олти ойлик машғулотлардан сўнг юқоридаги тестлар ёрдамида назорат тажрибаси ўтказилди.

Экспериментдан кейин фоизда натижа қанчалик яхшиланганлигини билиш учун биз экспериментдан олдин ва кейин қийматлар орасидаги фарқни ҳисоблаймиз. Олинган маълумотларга асосланиб, биз назорат ва экспериментал гуруҳда ёш баскетболчиларнинг куч хусусиятларини баҳолайдиган назорат синовлари кўрсаткичларининг ўсишини кузатмоқдамиз. Якуний тадқиқотда ўйинчиларнинг назорат гуруҳидаги кўрсаткичларнинг кичик ўсиши ва экспериментал гуруҳда сезиларли ўсиш кузатилди.

2-жадвалда натижалар берилган куч сифатлари кўрсаткичларини таққослаш тажриба охирида ҳужумчиларнинг назорат ва экспериментал гуруҳи ўртасида натижалар таҳлили келтирилган.

2-жадвал

Назорат ва экспериментал гуруҳлар баскетболчиларининг куч хусусиятларини якуний синов кўрсаткичларини таққослаш

Синов номи (ўлчов бирлиги)	Синов натижаси		Ишончлилик	
	Назорат гуруҳ	Назорат гуруҳ	т	П
Баландликка сакраш (см)	28,3 ± 1,3	32,1 ± 0,8	2,44	<0,05
30 сонияда тўпни қалқонга улоқтириш билан сакраш	17,13 ± 0,42	21,62 ± 0,85	4,98	<0,05
Жойдан узунликка сакраш (см)	189,2 ± 2,1	201,1 ± 1,25	4,86	<0,05

Назорат гуруҳи баскетболчилари томонидан “баландликка сакраш” тестининг натижаси тажриба охирида натижа 28,3 ± 1,3 га ошди, бу 12,7% га ошди, экспериментал ўйинчилар гуруҳида тажриба охирида натижа 32,1±0,8 га ошди, бу кўрсаткичларнинг 22,0% га ўсишини ташкил этди.

Назорат гуруҳининг баскетболчилари “тўпни қалқонга ташлаш билан сакраш” якуний тестини ўтказиб, натижани 17,13±0,42 гача яхшиладилар, бу 8,9% га ошди; экспериментал гуруҳ субъэктларининг натижаси сезиларли даражада ошди ва 21,62±0,85 ни ташкил этди, кўрсаткичларнинг ўсиши 31,7% га қайд этилди.

Назорат гуруҳидаги баскетболчиларнинг “ўриндикдан узунликка сакраш” якуний тестининг кўрсаткичлари 189,2±2,1 (см) гача ошди, бу эса 3,3% га ошди; ўйинчиларнинг экспериментал гуруҳида тестнинг якуний кўрсаткичлари 201,1 ± 2,1 га ошди, бу уларнинг 10% га ўсишини ташкил этди.

Тажриба охирида куч сифатларининг ривожланиш даражасини таҳлил қилиш баскетболчиларнинг экспериментал гуруҳида ўрганилаётган кўрсаткичлардаги статистик жиҳатдан ишончли фарқларни аниқлашга имкон берди.

Хулосалар. Педагогик тажриба давомида баскетболчиларнинг куч сифатларини ривожлантириш учун ишлаб чиқилган комплекслар жуда самарали эканлиги аниқланди, бу якуний синов натижалари билан тасдиқланади. Олинган маълумотларга асосланиб, эксперимент охирида экспериментал гуруҳ баскетболчиларининг куч хусусиятларининг ривожланишини баҳолайдиган тест кўрсаткичлари назорат гуруҳи ўйинчиларига қараганда анча юқори деган хулосага келишимиз мумкин.

Шу билан бирга, назорат гуруҳидаги баскетболчилар билан ишлашда қўлланиладиган дастурлар самарасиз ва уларни баскетбол машғулотларида машғулот жараёнида ишлатиб бўлмайди, деб таъкидлаш мумкин эмас, чунки назорат гуруҳидаги субъектларнинг тест натижалари бироз ошди.

Экспериментал гуруҳ баскетболчиларининг машғулотларида турли хил машқлар мавжуд бўлиб, бу уларга кўпроқ қизиқиш уйғотди ва ушбу машқларни бажариш учун мотиватсияни оширишга ёрдам берди.

Тадқиқот натижалари Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университетининг “УзДЖТСК” клуби негизида ишлаб чиқилган ва синовдан ўтган баскетболчи спортчиларни спортчиларни тайёрлашда баскетбол мураббийлари томонидан машғулот фаолиятида фойдаланиш учун куч сифатларини ривожлантириш учун машқлар комплексларини тавсия этиш имконини беради.

Адабиётлар:

1. Каримов, Б. А. “Янгича фикрлаш ва ишлаш давр талаби”/ И.А.Каримов. – Ташкент, 1997. - 219 с

2. Каримов, Б. А. “Озод ва обод ватан эркин ва фаровон хаёт-пирвовард максадимиз” / Б. А. Каримов,.– Ташкент,

2000. – 281 с

3. Верхошанский, Й. В.Основы специальной силовой подготовки в спорте / Й. В. Верхошанский – М.: Советский спорт, 2013. – С. 204-215.

4. Гомелский, Э. Я. Психологические аспекты современного баскетбола / Э. Я.Гомелский,– М., 2010. – 40 с.

5. Костикова, Л. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: метод. разраб. / Л. В.Костикова, Ф. П. Суслов, Н. В. Фураева. – М., 2002. – 40 с.

6. Стерн, Д. Ж.. Книга Тренеров НБА Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / Д. Ж.Стерн,. – М.: «Эксмо», 2017. – 368 с.

7. Абалаков, В. М. Новая аппаратура для изучения спортивной техники / В. М.Абалаков,. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 98 с.

8. Баула, Н. П.Баскетбольные тесты / Н. П.Баула,. // Физическая культура в школе. –2004. – №4. – 22–25 с.

9. Гомелский, Э. Я.Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. – М.: ФАИР, 1997. – 224 с.

10. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б.Пайе, , П.Пайе, . – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.

11. Хуррамов, Ж. К. Использование упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов / Ж. К. Хуррамов, // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 5. – С. 66–69.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
А.А. ЯКУПБАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Нукус шаҳри, Қорақалпоғистон

БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В данной статье уделяется внимание развитию физической подготовки борцов-девочек вольного стиля, занимающихся на начальном этапе подготовки. Разработан комплекс упражнений для развития общей и специальной физической подготовки борцов-девушек вольного стиля на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: *Девушки-борцы вольного стиля, начальный этап подготовки, физическая подготовка, учебно-тренировочные занятия, скорость, микроцикл, планирование.*

Annotation

Ушбу мақолада бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга этибор берилган. Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *Эркин курашчи қизлар, бошланғич тайёргарлик босқичи, жисмоний тайёргарлик, ўқув-машғулотлари, тезкорлик, микроцикл, режалаштириш.*

This article focuses on the development of physical fitness of female freestyle wrestlers engaged in the initial stage of training. A set of exercises has been developed for the development of general and special physical fitness of female freestyle wrestlers at the initial training stage.

Key words: *Female freestyle wrestlers, initial stage of training, physical training, training sessions, speed, microcycle, planning.*

Долзарблиги. Дунёда аёллар кураши энг оммабоп спорт турларидан бири бўлиб, ҳозирги вақтда турли мамлакатларда бу спорт турининг мусобоқаларга тайёргарлик босқичлари, мусобақалар сони, мусобақалардаги беллашувларини жорий этиш қоидалари, вазн тоифалари сони ортиб бораётганлиги алохида этибор қаратилмоқда [2].

Замонавий аёллар кураши амалиётида юксак спорт натижаларига эришиш мақсадида жисмоний тайёргарлигининг аҳамиятлилиги ошиб бормоқда. “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси”даги масаласига устувор аҳамият қаратилмоқда [1].

Республикамизда аёллар кураши мусобақаларига тайёргарлик жараёнини таҳлил қилиш ва спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига оид услубларни танлаш, ўқув-машғулот дастурларини белгилашда юкламаларни тўғри қўллаш, спортчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичларини таҳлил этиш, жисмоний тайёргарлик самарадорлигини оширишда махсус танланган машқлардан фойдаланиш йўли билан тадқиқотлар ўтказилмаган [3].

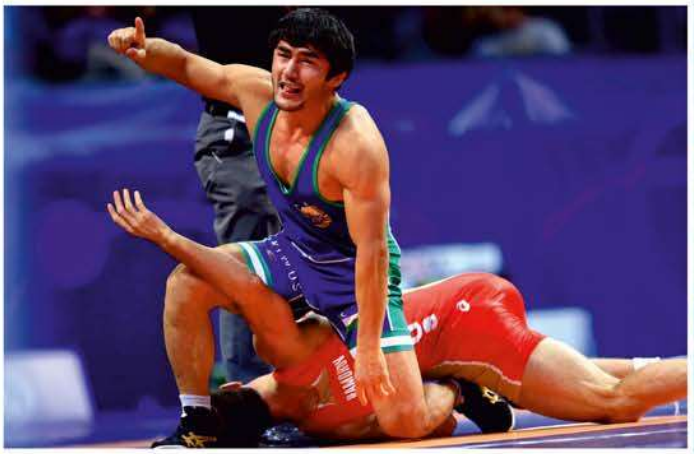
Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларга оид йирик илмий-услубий ишлар тўлиқ ўрганилмаганлиги, бундан ташқари, ёш курашчи қизларнинг жинси, вазни, бўйини ҳисобга олган ҳолда кураш турига қизларни йўналтириш оид имлий тадқиқот ишлари мавжуд эмаслиги ва машғулотларнинг восита ва усулларини ишлаб чиқиш ҳамда жорий этиш, шунингдек, аёллар кураши бўйича ўқув машғулотларини ўтказиш, мураббийларда бошланғич тайёргарлик босқичидаги қизларнинг ўқув-машғулот юкламаларини оқилона режалаштиришни тақозо этмоқда [4].

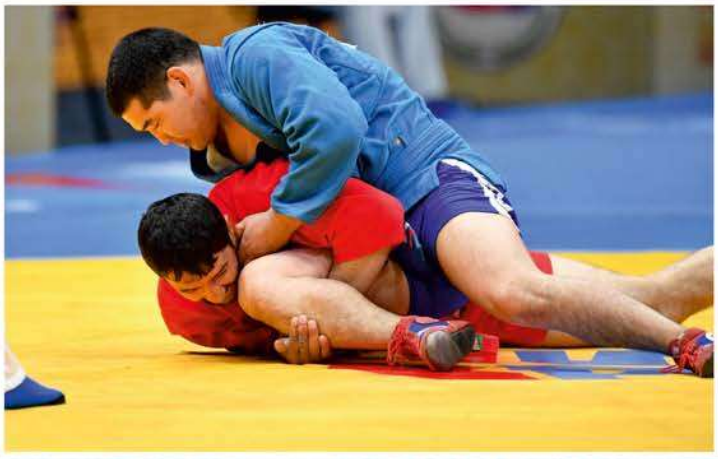
Тадқиқотнинг мақсади бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий адабиётларни таҳлил қилиш, анкета сўровномаси, педагогик назорат, педагогик кузатув, педагогик те-


IBA
2








UZB
ARM

