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

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-

стлаш, педагогик тажриба ва математик-статистика усулларидан фойдаланилган.

Тажриба натижалари ва унинг муҳокамаси. Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарликларини текшириш учун бир қатор педагогик тажрибалар амалга оширилди.

Тадқиқот иштрокчилари бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизлар икки гуруҳга бўлинишди 1 – назорат гуруҳи (18 киши), ушбу гуруҳ таркибига кирувчилар 2024 - йилда, қўйдиги қайд этилган назорат синов машқлари ёрдамида назоратдан (текширувдан) ўтказилди, ҳамда кузатувнинг биринчи кунидан бошлаб, машғулотларда иштирок этишни давом этишди.

2-гуруҳ педагогик тадқиқот гуруҳи (18 киши) бу гуруҳ ҳам 1-гуруҳ билан ёнма - ён равишда назоратдан ўтказилди, тадқиқот гуруҳи 3 ой давомида (2024 йил, уч ой муддатда) жисмоний ва техник тайёргарликларини шакллантириш мақсадида йўналтирилган воситалар қўлланилди.

Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожланиш даражасини баҳолаш учун энг муҳим назорат тестлари қўлланилди:

1.30 м. га югуриш.
2.60 м. га югуриш.
3.3х10 м га максимум югуриш.
4.Турган жойдан узунликка сакраш.
5.Ерга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш (марта).
6.Қолларни олдинга чозган ҳолда ўтириб, туриш (марта).
7.Арқонда сакраш (1 дақиқа).
8. Қўлидан тортиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта).
9. Бўйинни ушлаб қўл остидан шўнғиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта).
10. Ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (30 сония ичида, марта).

Шунингдек, тадқиқотимизга жалб қилинган тажриба ва назорат гуруҳидаги бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг тотал ҳамда партсиал кўрсаткичлари, уларнинг жисмоний ривожланиши даражасини ҳамда тана тузилиши хусусийатларини таҳлил қилинди.

Тадқиқот бошидан бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг тотал ҳамда партсиал кўрсаткичларини аниқлаб олинди ва қуйидаги 1 жадвалда ифодаланди.

1-жадвал

Тажриба ва назорат груҳидаги бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг тотал ҳамда парциал кўрсаткичлари (n=36)

т/с	Спортчиларнинг тотал ва парциал кўрсаткичлари	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи		
		$\bar{x}$ ±	σ	V%	$\bar{x}$±	σ	V%
1	Тана узунлиги (см))	132,3	7,7	5,9	131,8	5,1	3,9
2	Вазни (кг)	31,9	5,4	12,7	30,6	4,5	11,9
3	Кўкрак қафаси айланаси тинч ҳолатда (см)	62,6	11,5	14,1	63,8	4,5	6,8
4	Кўкрак қафаси айланаси нафас олганда	67,4	6,31	9,2	68,2	4,41	6,6
5	Кўкрак қафаси айланаси нафас чиқарганда	63,4	5,9	9,1	65,2	5,2	8,1

Унга кўра, тажриба ва назорат гуруҳига танлаб олинган 36 нафар спортчиларидан тотал ҳамда парциал кўрсаткичлари бўйича қуйидагича ифодаланди. Тажриба гуруҳи спортчиларининг тана узунлиги ўртача 132,3 см.ни кўрсатган бўлса, назорат гуруҳида еса ушбу кўрсаткич бўйича ўртача 131,8 см.ни ташкил қилди. Тажриба гуруҳи спортчиларининг ўртача вазни 31,9 кг.ни, назорат гуруҳида еса, ўртача 30,6 кг.ни ташкил етди. Кўкрак қафаси айланаси тинч ҳолатда тажрида гуруҳида 62,6 см назорат гуруҳи спорчиларида ўртача 63,8 см еканлиги аниқланди. Кўкрак қафаси айланаси тажриба гуруҳи спортчиларида нафас олганда 67,4 см, назорат гуруҳи спорчиларида ўртача 68,2 см еканлиги аниқланди. Кўкрак қафаси айланаси тажриба гуруҳи спортчиларида нафас чиқарганда 63,4 см, назорат гуруҳи спорчиларида ўртача 65,2 см еканлиги аниқланди.

Таҳлил натижасида педагогик тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳларидаги бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг ўрганилаётган параметрлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланмади (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳидаги бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг тажриба бошида умум ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (n=36)

т/с	Умум ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи		
		$\bar{X}$ ±	σ	V%	$\bar{x}$±	σ	V%
1	30 м. га югуриш	6,3	0,2	3,6	6,2	0,3	2,3
2	60 м. га югуриш	12,4	0,1	1,1	12,3	0,1	1,2

3	3х10 м га максимум югуриш	9,4	8,6	2,6	9,6	0,2	2,3
4	Турган жойдан узунликка сакраш	138	0,2	5,3	135	0,6	4,2
5	Ерга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш (марта)	8,5	2,1	6,3	8,7	3,8	14,8
6	Қолларни олдинга чўзган ҳолда ўтириб, туриш (марта).	25,7	3,9	10,8	27,3	4,6	13,1
7	Арқонда сакраш (1 дақиқа)	29,3	3,2	6,7	29,5	2,5	8,1
8	Қўлидан тортиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта).	9,7	2,3	10,7	9,6	1,2	12,8
9	Бўйинни ушлаб қўл остидан шўнғиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта).	9,8	1,8	11,9	10,1	1,4	12,1
10	Ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (30 сония ичида, марта).	9,6	2,6	11,7	9,7	2,2	12,3

2-жадвалдан кўриниб турибдики, назорат гуруҳидаги бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг 30 м югуриш тестида ўртача кўрсаткичлари 6,2 сония, тажриба гуруҳида еса 6,3 сонияни ташкил етди. 60 м га югуриш назорат гуруҳидаги эркин курашчи қизларда 12,3 сония тажриба гуруҳида еса 12,4 сонияни ташкил етди. 3х10 м га максимум югуриш меёрида бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг назорат гуруҳида 9,4 сония, тажриба гуруҳида эса 9,4 сонияни ташкил қилди. Эркин курашчи қизларнинг турган жойдан узунликка сакраш тести бўйича назорот гуруҳи спортчиларда 135 см.ни ташкил қилган бўлса, тажриба гуруҳида эса 138 см.ни ташкил қилди.

Эркин курашчи қизлар ерга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш назорат гуруҳидаги қизлар 8,7 мартани, тажриба груҳида эса 8,5 мартани ташкил қилди. Қолларни олдинга чозган ҳолда утуриб, туриш меёрида назорат гуруҳи спорчилари ўртача 27,3 мартани, тажриба гуруҳида эса 25,7 мартани ташкил қилди. Арқонда сакраш (1 дақиқа давомида марта) тест меёрида назорат гуруҳидаги спортчилар 29,5 мартани ташкил қилган бўлса, тажриба гуруҳида эса 29,3 мартани ташкил қилди.

Қуйидаги учта назорат машқларида бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг техник тайёргарлигини тавсифловчи дастлабки маълумотлар ҳам гуруҳларда сезиларли фарқлар мавжуд эмаслигини кўрсатди.

Назорат гуруҳидаги спортчиларда қўлидан тортиб партерга ўтказиш (20 сония ичида, марта) машқида натижалар 9,6 марта, тажриба гуруҳида эса 9,7 мартани ташкил этди. Назорат гуруҳидаги спортчиларда бўйинни ушлаб қўл остидан шўнғиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта) машқида натижалар 10,1 марта, тажриба гуруҳида эса 9,8 мартани ташкил этди. Назорат гуруҳидаги спортчиларда ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (30 сония ичида, марта) машқида натижалар 9,7 марта, тажриба гуруҳида эса 9,6 мартани ташкил этди.

Ўтказилган таҳлил натижасида педагогик тажриба охирида тажриба ва назорат гуруҳларининг эркин курашчи қизларида ўрганилаётган параметрлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланди. Иккала гуруҳдаги назорат меъёрларининг ўртача кўрсаткичларини қиёсий статистик таҳлил натижалари 3 жадвалда келтирилган.

3-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳидаги бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг тажриба охирида умум ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (n=36)

т/с	Умум ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи		
		$\overline{X}$ ±	σ	V%	$\overline{X}$±	σ	**V%**
1	30 м. га югуриш	5,7	0,52	9,33	6,1	0,1	2,1
2	60 м. га югуриш	11,5	0,7	6,6	11,9	0,57	4,74
3	3х10 м га максимум югуриш	8,7	0,4	4,5	9,2	0,1	0,9
4	Турган жойдан узунликка сакраш	1,51	0,38	12,2	1,4	0,1	11,5
5	Ерга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш (марта)	10,8	2,1	12,6	9,6	4,6	13,5
6	Қўлларни олдинга чўзган ҳолда ўтириб, туриш (марта).	35,3	4,5	11,8	31,8	5,2	13,1
7	Арқонда сакраш (1 дақиқа)	39,5	3,8	9,3	34,8	5,1	13,2
8	Қўлидан тортиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта).	11,8	1,1	8,5	10,1	1,6	14,4
9	Бўйинни ушлаб қўл остидан шўнғиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта).	10,6	1,1	10,5	9,4	1,1	12,1
10	Ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (30 сония ичида, марта).	10,3	1,1	9,9	9,1	3,1	12,1

30 м. га югуриш назорат гуруҳи эркин курашчи қизларда кўрсаткичлар 6,1 сония, тажриба гуруҳида эса 5,7 сонияни ташкил қилди. 60 м. га югуриш назорат гуруҳи эркин курашчи қизларда кўрсаткичлар 11,9 сония, тажриба гуруҳида эса 11,5 сонияни ташкил қилди. 3х10 м га максимум югуриш назорат

гуруҳи эркин курашчи қизларда кўрсаткичлар 9,2 сония, тажриба гуруҳида эса 8,7 сонияни ташкил қилди. Турган жойдан узунликка сакраш назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 142см.ни, тажриба гуруҳида эса 151 см.ни ташкил қилди. Ерга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш (марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 9,6 мартани, тажриба гуруҳида эса 10,8 мартани ташкил қилди. Қолларни олдинга чозган ҳолда ўтириб, туриш (марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 31,8 мартани, тажриба гуруҳида эса 35,3 мартани ташкил қилди. Арқонда сакраш (1 дақиқа давомида марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 34,8 мартани, тажриба гуруҳида эса 39,5 мартани ташкил қилди.

Техник тайёргарлиги бўйича меъёрлари бўйича қўлидан тортиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 10,1 мартани, тажриба гуруҳида эса 11,8 мартани ташкил қилди. Бўйинни ушлаб қўл остидан шўнғиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 9,4 мартани, тажриба гуруҳида эса 10,6 мартани ташкил қилди. Ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (30 сония ичида, марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 9,1 мартани, тажриба гуруҳида эса 10,3 мартани ташкил қилди.

Ўтказилган тадқиқотлардан олинган маълумотларни таҳлил қилиш асосида қуйидаги хулосаларга келинди:

Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини оширишни ўқув-тренировка машғулотларининг бир йиллик цикл тамойили асосида ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда машқлар билан ишлашда уларнинг вазн тоифасини эътиборга олмай меъёрланмаган ҳажмдаги жисмоний ва техник тайёргарлик воситаларидан номутаносиб фойдаланиш спортчилар организмининг зўриқишга олиб келади.

Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлик машғулотлар дастурида белгиланган меъёрлари бўйича кўрсаткичлари тадқиқот охирида таҳлили шуни кўрсатадики “Қўлидан тортиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта)” кўрсаткичи ўртача арифметик қиймати НГ да 10,1 ±1,6 ни ташкил этган бўлса, ТГ да 11,8 ±1,1 статистик жиҳатдан фарқ ишончли бўлди, “Ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (30 сония ичида, марта)” кўрсаткичи ўртача арифметик қиймати НГда 9,1 ±3,1 ни ташкил этган бўлса, ТГ да эса 10,3 ±1,1 ни статистик жиҳатдан фарқ ишончли бўлди. Жадвалда келтирилган кўрсаткичлар орқали тажриба гуруҳи эркин курашчи қизларнинг жисмоний кўрсаткичлардаги натижалари назорат гуруҳи спортчиларига нисбатан тадқиқотлар давомида яхшиланганлигидан далолат берди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 29-июлдаги “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги РҚ-336-сонли Фармони.

2. Жарылкапов, У. Б. (2023). Курашчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. Fan-Sportga, (2), 110-111.

3. Сатипов Б.А. Дастлабки тайёргарлик босқичида эркин курашчиларда жисмоний сифатларни боғлиқли ривожланиш ва асосий усулларини шакллантириш // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс ... автотореферат. Чирчиқ. 2024. – 58 б.

4. Неробеев, Н. Ю. (2013). Инновационные аспекты методики физической и технико-тактической подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, (7 (101)), 98-101.



Катта ўқитувчи
Д.К. ХИДИРОВ[1]
[1]Тошкент архитектура-қурилиш университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА 15–17 ЁШДАГИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

Представлены результаты анализа уровня общей и специальной физической подготовленности футболистов с целью рациональной структуризации тренировочного процесса и формирования у игроков высокой физической работоспособности, обеспечивающей успешную соревновательную деятельность.

Ключевые слова: *футболисты, физическая подготовленность, соревновательная деятельность, тренировочный процесс.*

Annotation

Мақолада машғулотлар жараёнини оқилона ташкил этиш ва футболчиларда юқори жисмоний кўрсаткичларни шакллантириш, муваффақиятли рақобат фаоллигини таъминлаш мақсадида футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини таҳлил қилиш натижалари келтирилган.

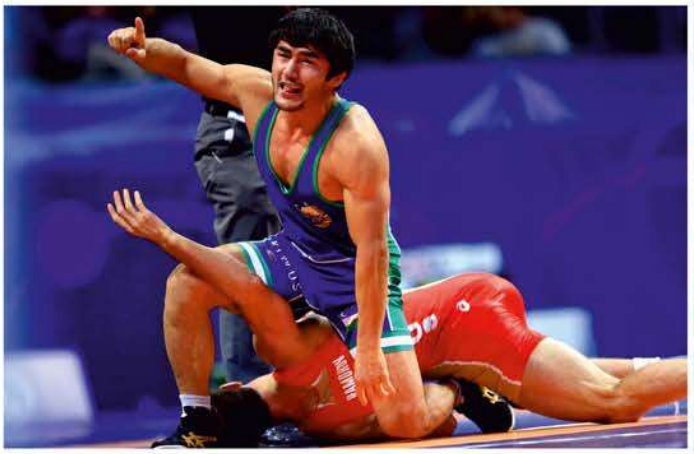
Калит сўзлар: *майдон ўйинчилари, жисмоний тайёргарлик, рақобат фаоллиги, машғулот жараёни.*

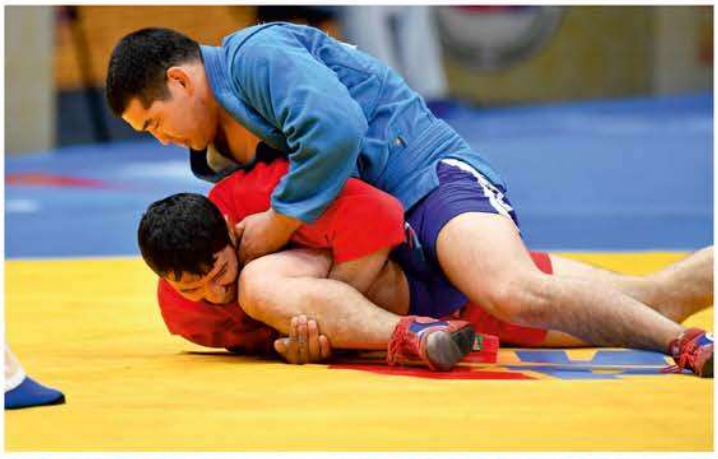
The results of the analysis of the level of general and special physical readiness of football players are presented with the purpose of rational structuring of the training process and formation of high physical working capacity for players, which ensures successful competitive activity.

Key words: *football players, physical readiness, competitive activity, training Process.*


IBA
2








UZB
ARM

