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



Педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), катта ўқитувчи
У.Б. ЖАРЫЛКАПОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети Нукус филиали
Нукус шаҳри, Қорақалпоғистон

СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВ ГУРУҲЛАРИДАГИ МАЛАКАЛИ ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИНГ МУСОБОКА ОЛДИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Аннотация

В данной статье разработаны программа тренировок и предложения по использованию тяжелоатлетических упражнений и отягощений в общефизической подготовке борцов вольного стиля.

Ключевые слова: *спортсмены, занимающиеся вольной борьбой, силовые подготовки, специальные упражнения по тяжелой атлетике, кроссфит, интенсивность тренировок и нагрузка.*

Annotation

Ушбу мақолада эркин кураш билан шуғулланувчи спортчилардан умумий жисмоний тайёргарлик машғулотларида оғир атлетика машқлари ва оғирликлардан фойдаланиш бўйича машғулот дастури ва таклифлар ишлаб чиқлиган.

Калит сўзлар: *Эркин кураш билан шуғулланувчи спортчилар, куч тайёргарлиг, оғир атлетика махсус машқлари, кроссфит, машғулот шиддати ва юкламаси.*

This article develops a training program and proposals for the use of weightlifting exercises and weights in the general physical training of freestyle wrestlers.

Key words: *Key words: athletes involved in freestyle wrestling, special exercises in weightlifting, crossfit, training intensity and load.*

Долзарблиги. Дунё миқёсида сўнгги йилларда ўтказилиб келинаётган нуфузли спорт мусобақаларида, жумладан, Олимпиада ва Осиё ўйинлари, Жаҳон ва Осиё чемпионатлари, ҳамда қатор анъанавий халқаро турнирларда спорт натижаларининг узлуксиз ўсиб бориши, рақобатни янада кескинлашишига олиб келмоқда. Замонавий спорт курашлари амалиётида юксак спорт натижаларига эришиш мақсадида куч тайёргарлигининг аҳамиятлилиги ошиб бормоқда. Эркин курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолати билан боғлиқ техник-тактик усулларни бажаришда устувор жисмоний сифатлар, айниқса, куч сифатини оғир атлетика воситалари орқали ривожлантириш ҳамда меъёрларини тўғри баҳолаш технологияси илмий жиҳатдан етарлича очиб берилмаган. Бу эса мутахассислар томонидан илмий асосланган изланишлар олиб боришни тақозо этмоқда[2].

Жаҳон амалиётида эркин курашчиларни кўп йиллик тайёргарлиги тизимини режалаштириш, жисмоний тайёргарлик ҳолатини ошириш, уларнинг маҳорати ва махсус иш қобилиятини такомиллаштириш, ўқув-машғулот жараёнининг услубий йўналишини танлаш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларидан оқилона фойдаланиш муаммолари бўйича кўплаб илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда[3].

Республикамизда эркин кураш спорт турини янада ривожлантриш, аҳоли ўртасида кенг тарғиб қилиш, иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш, саралаш ҳамда уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлашнинг янги тизимини йўлга қўйиш муҳим аҳамият касб этмоқда. “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги масаласига устувор аҳамият қаратилмоқда[1].

Эркин кураш бўйича мусобақалашув жараёнининг жадаллашиши ҳамда малакали курашчиларни самарали тайёрлашда соҳа олимлари ва мураббийлари олдига замонавий воситалар ва усулларни такомиллаштириш талабини қўймоқда [4].

Малакали эркин курашчиларни мусобақаолди тайёргарлигини самарали ташкил қилиш ҳамда уларнинг беллашув фаолиятидаги шиддатини ҳисобга олган ҳолда оғир атлетика махсус машқлари орқали куч қобилиятларини ошириш ва шу орқали техник тайёргарлигини ривожлантириш долзарб ва ечими талаб қилинаётган муаммолардан биридир[5].

Мамлакатимиз олимлари тамонидан спортчиларнинг жисмоний сифатларини ошириш, қолаверса, малакали эркин курашчиларни рақобатбардош фаолиятга тайёрлаш, ўқув машғулотларининг кўп йиллик босқичларида оғир атлетиканинг махсус машқлари ёрдамида куч сифатини оширишга янгича илмий-назарий ёндашиш долзарб муаммолар қаторига киради. Спортчиларнинг машғулот услублари ва таркибини ўрганиш бўйича Ф.А.Керимов, З.А.Бакиев, И.Б.Алиев, С.Қ.Адилов, Р.М.Маткаримов, А.А.Примбетов, Б.А.Сатиповлар иш олиб борган бўлсалар, спортчиларнинг куч тайёргалиги бўйича З.С.Артиков, Ж.М.Иштаев, Ш.С.Мирзанов, А.Ж.Тангриев, К.Мурадов, Ш.Х.Тоштурдиев ва С.Э.Қодировларнинг илмий-тадқиқот ишларида келтирилган. Малакали спортчиларда қаршиликни енгиш услубида мушак кучини ривожлантириш бўйича А.З.Ходжаев, М.Ў.Арзиқуловлар илмий изланишлар олиб бориб, ўз дарслик, ўқув қўлланма

ва илмий мақолаларида спортчиларнинг куч сифатини оширишга доир янги таклиф ҳамда тавсиялар билдиришган.

Тадқиқотнинг мақсади малакали эркин курашчиларда техник усулларни самарали бажариш мақсадида оғир атлетика спорт турининг махсус машқлари ёрдамида куч сифатини ривожлантириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

малакали эркин курашчиларнининг тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб статик ва динамик кучини ривожлантиришга қаратилган машғулот дастурини ишлаб чиқиш;

малакали эркин курашчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда оғир атлетика спорт турининг танланган машқлари бўйича машғулот моделини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида олимпия ва миллий спорт турлари бўйича Нукус олий маҳорати мактабида шуғулланувчи 18-20 ёшли малакали эркин курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предметини малакали эркин курашчиларнинг куч сифатини оғир атлетика махсус машқлари орқали ривожлантириш бўйича восита ва услубларини ташкил этади.

Эркин курашчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда асосан бел, оёқ, қўл мушак кучига эътибор қаратилади, негаки беллашув давомида асосий чидамкор куч ва тезкор-куч сифатлари катта роль ўйнайди. Шу томонларни ҳисобга олган ҳолда спортчиларга танлаб олинган оғир атлетика воситалари орқали эркин курашчиларнинг куч сифатларини оширишга қаратилган 8 ҳафталик машғулот режасини ишлаб чиқилди. Ундан аввал педагогик тажрибада қатнашаётган назорат ва тажриба гуруҳидан 12 нафардан иборат жами 24 нафар спортчининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари аниқлаб олинди.

Таҳлил натижасида педагогик тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳларининг малакали эркин курашчиларида ўрганилаётган параметрлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланмади (1-жадвалга қаранг).

1-жадвалдан кўриниб турибдики, куч тайёргарлиги бўйича бел кучи (кг) тадқиқот бошида ўрганилаётган гуруҳларнинг спортчилари орасида тахминан бир хил эканлигини кўрсатди. Назорат гуруҳидаги эркин курашчиларнинг ўртача кўрсаткичлари 65,5±6,5 кг, тажриба гуруҳида эса 65,3±7,0 кгни ташкил этди. Ўнг қўл панжа кучи назорат гуруҳидаги эркин курашчиларда 48,3±4,1 кг, тажриба гуруҳида эса 48,1±3,5 кг. Чап қўл панжа кучи назорат гуруҳидаги эркин курашчиларда 42,1±4,3 кг, тажриба гуруҳида эса 42,3±4,2 кг. 20 сония давомида ерга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш машқида назорат гуруҳидаги эркин курашчиларда 19,1±1,2 марта, тажриба гуруҳда эса 18,3±1,7 мартани ташкил қилди.

Куч чидамлилик тайёргарлиги бўйича назорат стандартида, дастлабки маълумотлар гуруҳларда сезиларли фарқларга эга эмаслигини кўрсатди. Назорат гуруҳидаги эркин курашчиларнинг елкада штанга билан ўтириб туриш меъёрида 20,8±2,1 марта, тажриба гуруҳида эса 21,2±1,6 марта. Кўкракда штанга билан ўтириб туриш меъёрида назорат гуруҳидаги эркин курашчиларда 15,6±0,9 мартани, тажриба гуруҳида эса 15,5±1,1 марта. Штангани белгача тортиш меъёрида назорат гуруҳидаги эркин курашчиларда 24,6±2,5 мартани, тажриба гуруҳида эса 23,6±2,2 марта. Классик даст кўтариш меъёрида назорат гуруҳидаги эркин курашчиларда 11,8±1,3 мартани, тажриба гуруҳида эса 12,2±1,2 марта. Классик силтаб кўтариш меъёрида назорат гуруҳидаги эркин курашчиларда 14,2±2,7 мартани, тажриба гуруҳида эса 14,6±1,7 марта. 20 сония давомида турникда тортилиш назорат гуруҳидаги эркин курашчиларда 10,8±0,9 марта, тажриба гуруҳида эса 11,1±1,1 мартани ташкил этди.

1-жадвал

Тадқиқот бошида тажриба ва назорат гуруҳларининг малакали эркин курашчиларни УЖТ ва МЖТ кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили (n=24)

т/с	Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи		t	P
		$\bar{x} \pm \sigma$	V%	$\bar{x} \pm \sigma$	V%		
1	Бел кучи (кг)	65,3±7,0	10,7	65,5±6,5	10,1	0,14	>0,05
2	Ўнг қўл (кг) панжа кучи	48,1±3,5	7,3	48,3±4,1	8,6	0,4	>0,05
3	Чап қўл (кг) панжа кучи	42,3±4,2	9,9	42,1±4,3	10,4	0,2	>0,05
4	Ерга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш (20 сония давомида)	18,3±1,7	9,1	19,1±1,2	6,3	1,3	>0,05
5	Елкада штанга билан ўтириб туриш*	21,2±1,6	7,5	20,8±2,1	10,1	0,7	>0,05

6	Кўкракда штанга билан ўтириб туриш*	15,5±1,1	7,5	15,6±0,9	6,2	1,4	>0,05
7	Штангани белгача тортиш*	23,6±2,2	9,4	24,6±2,5	10,2	1,5	>0,05
8	Классик даст кўтариш*	12,2±1,2	9,8	11,8±1,3	11,1	0,8	>0,05
9	Классик силтаб кўтариш*	14,6±1,7	11,8	14,2±2,7	19,2	0,6	>0,05
10	Турникда тортилиш (20 сония)	11,1±1,1	9,0	10,8±0,9	8,3	0,5	>0,05
11	30 м. га югуриш (сония)	5,3±0,4	8,0	5,4±0,4	7,6	0,4	>0,05
12	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	202,4±4,1	2,0	204,1±4,3	2,1	1,8	>0,05
13	4 метрли арқонга чирмашиб чиқиш (сония)	8,6±0,9	10,5	8,6±0,7	8,1	0,03	>0,05
14	Кўприк ҳолатида айланма чопиш 5 марта ўнга 5 марта чапга	21,5±1,8	8,5	21,6±1,9	8,6	0,08	>0,05
15	Тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига 5 марта тушиш	13,7±1,2	8,7	13,6±1,5	11,0	0,2	>0,05
16	Ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (20 сония ичида, марта)	8,3±0,8	9,6	8,4±0,6	7,1	0,3	>0,05
17	Қўл ва бўйнини ушлаб белдан ошириб ташлаш (20 сония ичида, марта)	8,2±0,7	8,5	8,1±0,7	8,6	0,3	>0,05

Тезкор-куч тайёргарлиги бўйича 30 м. (сония) югуришда тадқиқот бошида кўрсаткичлар ўрганилаётган гуруҳларнинг эркин курашчилари орасида тахминан бир хил тезликни кўрсатди. Назорат гуруҳидаги эркин курашчиларнинг ўртача кўрсаткичлари 5,4±0,4 сония, тажриба гуруҳида эса 5,3±0,42 сонияни ташкил этди. Турган жойдан узунликка сакраш меёрида назорат гуруҳидаги эркин курашчиларнинг натижалари 204,1±4,3 см, тажриба гуруҳида эса 202,4±4,1 смни ташкил қилди. 4 метрли арқонга чирмашиб чиқиш (сония) назорат гуруҳидаги эркин курашчиларнинг натижалари 8,6±0,7 сония, тажриба гуруҳида эса 8,6±0,9 сонияни ташкил этди. Кўприк ҳолатида айланма чопиш 5 марта ўнгга 5 марта чапга меёрида назорат гуруҳидаги эркин курашчиларнинг ўртача кўрсаткичлари 21,6±1,9 сонияни, тажриба гуруҳида эса 21,5±1,8 сонияни ташкил этди. Тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига 5 марта тушиш (сония) меёрида назорат гуруҳидаги эркин курашчиларида 13,6±1,5 сонияни, тажриба гуруҳида эса 13,7±1,2 сонияни ташкил этди. Қуйидаги иккита назорат машқларида малакали эркин курашчиларнинг техник тайёргарлигини тавсифловчи дастлабки маълумотлар ҳам гуруҳларда сезиларли фарқлар мавжуд эмаслигини кўрсатди. Назорат гуруҳидаги эркин курашчиларда ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (20 сония ичида, марта) машқида натижалар 8,4±0,6 марта, тажриба гуруҳида эса 8,3±0,8 мартани ташкил этди. Назорат гуруҳидаги эркин курашчиларда қўл ва бўйнини ушлаб белдан ошириб ташлаш (20 сония ичида, марта) машқида натижалар 8,1±0,7 марта, тажриба гуруҳида эса 8,2±0,7 мартани ташкил этди.

Мазкур машғулот режасига асосан куч сифатини ривожлантириш бўйича 8 ҳафта давомида машғулотлар олиб борилди. Тажриба гуруҳидаги спортчилар оғир атлетика машқлари орқали куч сифатини ривожлантирувчи машқлардан самарали фойдаландилар. Улар оғир атлетиканинг махсус машқлари яъни оёқ мушаклари куч сифатини оширишда елкада штанга билан ўтириб туриш, кўкракда штанга билан ўтириб туриш, штангани ётиб сиқиб кўтариш ва бошқа машқлар асосида машғулотлар олиб бордилар. Малакали эркин курашчилар учун оғир атлетика машқлари орқали куч сифатини ривожлантиришга қаратилган машғулотлар ҳафтасига уч маротаба олиб борилди (душанба, чоршанба, жума кунлари).

Малакали эркин курашчилар учун оғир атлетика машқлари орқали куч сифатини ривожлантиришнинг машғулот режаси (1-ҳафта)

Ҳафталик машқлар мазмуни	Оғирликлар, бажаришлар ҳамда такрорлашлар сони	ШКС	Умумий юклама (кг)	Ўртача оғирлик (кг)
Душанба				
Елкада штанга билан ўтириб-туриш	$\frac{50}{5}$ 3, $\frac{60}{5}$ 2	25	1350	54
Елкада штанга билан юриш	$\frac{20}{10}$ 3, $\frac{25}{10}$ 2	50	1100	22
Даст кўтариш	$\frac{45}{5}$ 4, $\frac{50}{5}$ 4	40	1900	47,5
Силтаб кўтариш	$\frac{50}{5}$ 4, $\frac{60}{5}$ 2	30	1600	53,3
Штангани белгача кўтариш	$\frac{50}{5}$ 2, $\frac{55}{5}$ 2, $\frac{60}{5}$ 2	30	1650	55
	Жами :	175	7600	46.36
Чоршанба				
Тиззаларни буккан ҳолда штангани тиззадан белгача кўтариш	$\frac{30}{5}$2, $\frac{40}{5}$2	20	700	35
Штанга билан олдинга эгилиш	$\frac{25}{5}$2, $\frac{30}{5}$3	25	700	28
Қадоқтош (Гиряни) даст кўтариш	$\frac{8}{10}$2, $\frac{16}{5}$3	35	400	11,4
Штангани ётиб кўтариш	$\frac{50}{5}$2, $\frac{60}{5}$2	20	1100	55
Гантеллар билан қўл-мушак кучини ривожлантириш	$\frac{12}{10}$2, $\frac{15}{10}$3	50	690	13,8
	Жами :	150	3590	28,64
Жума				
Елкада штанга билан ўтириб-туриш	$\frac{50}{10}$1, $\frac{55}{8}$2, $\frac{60}{5}$2, $\frac{65}{5}$1	41	2305	56,2
Елкада штанга билан юриш	$\frac{20}{10}$1, $\frac{25}{8}$2, $\frac{30}{5}$2, $\frac{35}{3}$1	39	1005	25,7
Даст кўтариш	$\frac{45}{5}$1, $\frac{50}{5}$ 2, $\frac{55}{5}$2, $\frac{60}{5}$1	30	1575	52,5
Силтаб кўтариш	$\frac{50}{5}$ 1, $\frac{55}{5}$2, $\frac{60}{5}$2, $\frac{65}{5}$2	35	2050	58,5
Штангани белгача кўтариш	$\frac{50}{10}$1, $\frac{55}{8}$2, $\frac{60}{5}$ 2, $\frac{65}{5}$2	46	2630	57,1
	Жами :	191	9365	50

Изоҳ: ШКС-штанга кўтариш сони, 50-оғирлик, 5-такрорлашлар сони,3-уринишлар сони, машғулот бошланишида 10 дақиқа УРМга, охирида 10 дақиқа гимнастиканинг эгилувчанлик машқлари учун ажратилади.

2-жадвал

Тадқиқот охирида тажриба ва назорат гуруҳларининг малакали эркин курашчиларни УЖТ ва МЖТ кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили (н 24)

Т/г	Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи		t	P
		$\bar{x} \pm \sigma$	V%	$\bar{x} \pm \sigma$	V%		
1	Бел кучи (кг)	76,5±7,7	10,0	70,5±7,2	10,3	5,3	<0,001
2	Ўнг қўл (кг) панжа кучи	56,3±2,7	4,8	51,8±3,4	6,6	6,0	<0,001
3	Чап қўл (кг) панжа кучи	50,5 ±4,3	8,5	45,3±4,6	10,3	5,7	<0,001
4	Ерга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш (20 сония давомида)	25,1±2,2	8,9	20,6±1,7	8,5	7,4	<0,001
5	Елкада штанга билан ўтириб туриш*	29,5±4,2	8,8	24,2±2,9	11,0	4,6	<0,001
6	Кўкракда штанга билан ўтириб туриш*	19,9±1,4	7,2	17,3±1,3	7,5	5,1	<0,001
7	Штангани белгача тортиш*	31,1±2,7	8,9	26,8±2,9	8,5	6,1	<0,001
8	Классик даст кўтариш*	17,3±2,3	13,3	13,1±2,1	16,0	6,8	<0,001
9	Классик силтаб кўтариш*	19,1±2,2	11,6	14,6±2,4	16,7	6,6	<0,001
10	Турникда тортилиш (20 сония)	17,2±1,3	7,5	12,6±2,7	7,9	4,4	<0,001
11	30 м. га югуриш (сония)	4,3±0,24	5,6	5,2±0,4	7,7	3,6	<0,01
12	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	219,1±7,3	3,3	207,6±4,2	2,1	11,4	<0,001
13	4 метрли арқонга чирмашиб чиқиш (сония)	7,2±0,6	8,3	8,3±0,9	10,8	2,9	<0,05
14	Кўприк ҳолатида айланма чопиш 5 марта ўнга 5 марта чапга	19,1±2,1	11,0	21,1±1,6	7,7	3,3	<0,01
15	Тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига 5 марта тушиш	11,1±1,1	9,9	12,9±1,2	9,3	4,1	<0,05
16	Ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (20 сония ичида, марта)	11,6±1,3	11,2	9,3±0,9	9,6	5,1	<0,001
17	Қўл ва бо‘йнини ушлаб белдан ошириб ташлаш (20 сония ичида, марта)	11,9±1,3	10,9	9,1±1,1	12,0	5,9	<0,001

*Izoh: * sportchining shaxsiy vazniga nisbatan 70% (kg).*

Ўтказилган таҳлил натижасида педагогик тажриба охирида тажриба ва назорат гуруҳларининг малакали эркин курашчиалрида ўрганилаётган параметрлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланди. Иккала гуруҳдаги назорат меъёрларининг ўртача кўрсаткичларини қиёсий статистик таҳлил натижалари 5 жадвалда келтирилган.

Бел кучи назорат гуруҳи эркин курашчиларда кўрсаткичлар 70,5±7,2 марта, тажриба гуруҳида эса 76,5±7,7 мартани ташкил қилди (t=5,3; P <0,001). Ўнг қўл панжа кучи кўрсаткичлари назорат гуруҳи эркин курашчиларда 51,8±3,4 марта, тажриба гуруҳида эса 56,3±2,7 мартани ташкил этди (t=6,0; P <0,001). Чап қўл панжа кучи кўрсаткичлари назорат гуруҳи эркин курашчиларда 45,3±4,6 марта, тажриба гуруҳида эса 50,5±4,3 мартани қайд этди (t=5,7; P <0,001). Ерга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш (20 сония давомида) кўрсаткичлари назорат гуруҳи эркин курашчиларда 20,6±1,7 марта, тажриба гуруҳида эса 25,1±2,2 марта натижани кўрсатди. (t=7,4; P <0,001).

Куч-чидамлилиги тайёргарлиги бўйича елкада штанга билан ўтириб туриш меъёрида назорат гуруҳи эркин курашчиларда кўрсаткичлар 24,2±2,9 марта, тажриба гуруҳида эса 29,5±2,6 мартани ташкил этди (t=4,6; P <0,001). Кўкракта штанга билан ўтириб туриш меъёрида назорат гуруҳи эркин курашчиларда кўрсаткичлар 17,3±1,3 марта, тажриба гуруҳида эса 19,9±1,4 мартани кўрсатди (t=5,1; P <0,001). Штангани белгача тортиш меъёрида назорат гуруҳи эркин курашчиларда кўрсаткичлар 26,8±2,9 марта, тажриба гуруҳида эса 31,1±2,7 марта натижани кўрсатди. (t=6,1; P <0,001). Классик даст кўтариш меъёрида назорат гуруҳи эркин курашчиларда кўрсаткичлар 13,1±2,1 марта, тажриба гуруҳида эса 17,3±2,3 мартани ташкил қилди (t=6,8;

P<0,001). Классик силтаб кўтариш машқида назорат гуруҳи эркин курашчиларда кўрсаткичлар 14,6±2,4 марта, тажриба гуруҳида эса 19,1±2,2 мартани қайд этди (t=6,6; P <0,001). Турникта тортилиш (20 сония давомида) кўрсаткичлари назорат гуруҳи эркин курашчиларда 12,6±2,9 марта, тажриба гуруҳида эса 17,1±3,8 мартани ташкил этди (т=4,4; P <0,001).

Тезкор-куч тайёргарлиги бўйича 30 м. га югуриш меъёрида назорат гуруҳи эркин курашчиларнинг ўртача кўрсаткичлари 5,2±0,4 сонияни, тажриба гуруҳида эса 4,3±0,24 сонияни натижани қайд этди (t=3,6; P <0,01). Турган жойдан узунликка сакраш (см) машқида назорат гуруҳи эркин курашчиларнинг ўртача кўрсаткичлари 207,6±4,2 см ни, тажриба гуруҳида эса 219,1±7,3 см ни ташкил этди (t=11,4; P <0,001). 4 метрли арқонга чирмашиб чиқиш (сония) машқида назорат гуруҳи эркин курашчиларнинг ўртача кўрсаткичлари 8,3±0,9 сонияни, тажриба гуруҳида эса 7,2±0,6 сонияни ташкил қилганини кўришимиз мумкин (t=2,9; P <0,05).

Кўприк ҳолатида айланма чопиш 5 та ўнгга 5 та чапга (сония) меъёрида, назорат гуруҳи эркин курашчиларда 21,1±1,6 сония, тажриба гуруҳида эса 19,1±2,1 сонияни қайд этди (t=3,3; P <0,01). Тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига 5 марта тушиш (сония) меъёрида, назорат гуруҳи эркин курашчиларда 12,9±2,2 сония, тажриба гуруҳида эса 11,1±1,1 сонияни кўрсатди (t=4,1; P <0,05). Қўл ва бўйинни ушлаб белдан ошириб ташлаш машқида назорат гуруҳи эркин курашчиларда 9,1±1,1 марта, тажриба гуруҳида эса 11,9±1,3 мартага яхшиланди (t=5,9; P <0,001). Ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (20 сония давомида, марта) машқида назорат гуруҳи эркин курашчиларда 9,3±0,9 марта, тажриба гуруҳида эса 11,6±1,3 мартани ташкил қилди (t=4,1; P <0,001).

Педагогик тажриба якунида ўтказилган статистик таҳлил натижасида юқорида келтирилган ва тавсифланган назорат стандартидан тажриба гуруҳи эркин курашчиларда сезиларли статистик фарқлар аниқланди. Бу куч, чидамкор-куч ва тезкор-куч сифатларини ривожлантириш бўйича таклиф қилинган методика тажриба гуруҳи эркин курашчиларининг куч сифатларини ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатди, деб хулоса қилиш имконини беради.

Ўтказилган тадқиқотлардан олинган маълумотларни таҳлил қилиш асосида қуйидаги хулосаларга келинди:

18-20 ёшли малакали эркин курашчиларнинг шахсий вазн тоифасидан келиб чиқиб уларнинг умумий жисмоний тайёргарликка ҳолатига таъсир қилувчи шиддат зоналаридаги оғирликлар ўзгарувчанлигини регламентлаштиришда (меъёрлаштириш) куч чидамлилигини аниқлаш ҳамда оғир атлетика махсус машқлари орқали оёқ, бел мушак кучини ривожлантиришнинг 8 ҳафталик машғулот режаси ишлаб чиқилиб, асосан ёндашувлар сони ва юклама ҳажмини ҳафталик 15-20%, ёндашувлар ҳажми 20 % га ошириб қуйидаги натижалар олинди:

бел кучи (кг) кўрсаткичи 17,5% га; ўнг қўл кучи 17,3% га; чап қўл кучи 19% га ; классик даст кўтариш 27% га; классик силтаб кўтариш 28% га; елкада штанга билан ўтириб туриш 25% га; кўкракда штанга билан ўтириб туриш 25% га; штангани белгача тортиш 28% га; 30 м.га югуриш 9,3% га; турникда тортилиш 23,3% га; ётган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш 26,3% га; турган жойдан узунликка сакраш 8,4% га; 4 метрли арқонга чирмашиб чиқиш 16 % га; кўприк ҳолатига 5 марта тушиш 19,3%; кўприк ҳолатида айланма чопиш 5 марта ўнгга 5 марта чапга 5,6 %; қўл ва бўйинни ушлаб белдан ошириб ташлаш 23% га ўсганлиги биз томонимиздан ўтказган тадқиқотда аниқланди.

Малакали эркин курашчилар учун оғирликлар билан ишлашда уларнинг вазн тоифасини эътиборга олмай (унгача асосан вазнининг 100% -120% юкламалари бериб борилган), меъёрланмаган ҳажмдаги жисмоний ва техник тайёргарлик воситаларидан номутаносиб фойдаланиш спортчилар организмининг зўриқиш ва ўта зўриқиш ҳолатларига олиб келиши натижаларнинг пасайиб кетишига сабаб бўлаётганлиги педагогик кузатув асосида аниқланди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 29-июлдаги ПҚ 336-сонли «Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори.

2. Маткаримов, Р. М. (2022). Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий назарий асослари. Педогогика фанлари доктори илмий даражасини олиш учун бажарилган диссертация. Тошкент, 88-94.

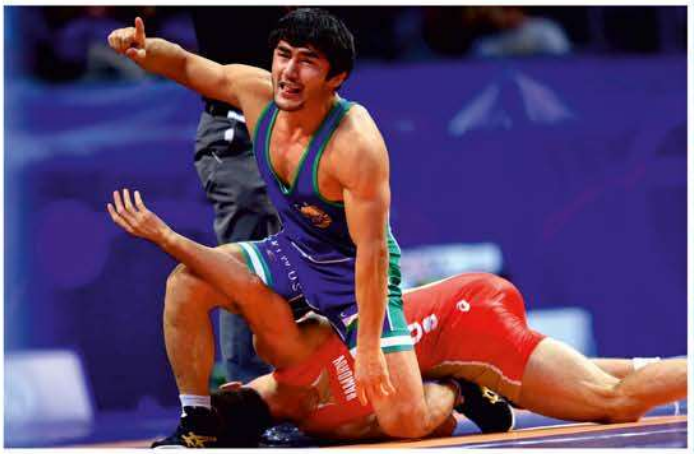
3. Баязитов, К. Ф. (2021). Управление учебно-тренировочным процессом на различных этапах многолетней подготовки тяжелоатлетов. Fan-Sportga, (2), 44-48.

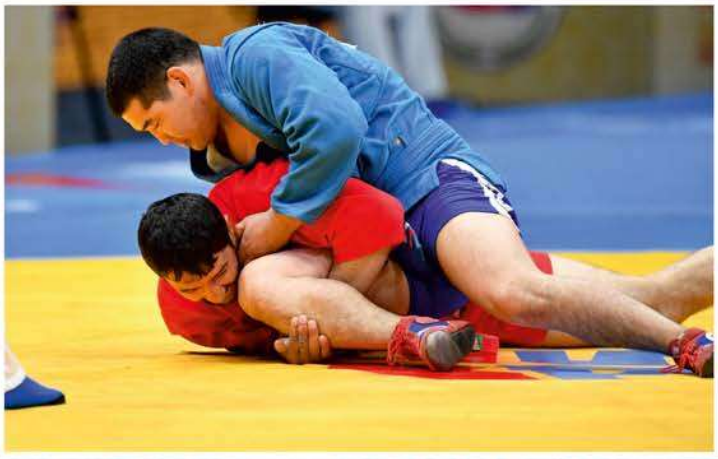
4. Тоштурдиев, Ш. Х. (2023). Спорт курашчиларининг куч тайёргарлигида оғир атлетика машқларининг ўрни ва таъсири. Fan-Sportga, (3), 37-40.

5. Жарылкапов У.Б. Малакали эркин курашчиларнинг оғир атлетика воситалари орқали куч сифатини ошириш услубияти // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс ... автотореферат. Чирчиқ. 2024. – 66 б.


IBA
2








UZB
ARM

