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) дотцент в.б.
Б.Д. ЭРГАШОВ[1]
[1]Гулистон давлат педагогика инситути
Гулистон шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРДА КУЧ ВА УНИ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНГАНЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В статье рассмотрены фазы применения приемов борьбы у квалифицированных борцов, а также определение уровня развития силы рук и видов силы при их выполнении. Считается, что результаты такой оценки силы и ее видов могут служить повышению эффективности тренировок и совершенствованию в процессе тренировок.

Ключевые слова: *борьба, соревнования, силовая выносливость, сила рук и запястий, сила рук и корпуса, различные физические качества.*

Annotation

Мақолада малакали курашчиларда беллашув усулларини қўллаш фазалари ҳамда уларни ижро этишда қўл кучи ва куч турларининг ривожланганлик даражасини аниқлаш очиб берилган. Бундай куч ва уни турларини баҳолаш натижалари машғулотлар давомида ўрнатиш ва такомиллаштириш самарадорлигини оширишга хизмат қилиши мумкинлиги эҳтимол қилинган.

Калит сўзлар: *кураш, беллашув, куч чидамкорлиги, қўл билак – панжа кучини, қўл – гавда кучи турли вазн жисмоний сифат.*

The article describes the phases of application of combat techniques in skilled wrestlers and the determination of the level of development of hand strength and types of force in their execution. It is assumed that the results of such an assessment of strength and types of force can serve to increase the effectiveness of their establishment and improvement during training.

Key words: *wrestling, competition, strength endurance, hand-wrist-paw strength, hand-body strength, different weight, physical quality.*

Долзарблиги. Республикамизда малакали курашчилар тайёрлаш амалиёти, маҳаллий мутахассис-олимлар томонидан ушбу йўналишда олиб борилаётган илмий тадқиқотлар таркибида белбоғли курашчиларимизни Жаҳон ва Осиё мусобақаларида юксак натижаларга эришишига қаратилмоқда, «Миллий спорт турларини ривожлантириш ва оммавийлигини ошириш, уларни Осиё ва Олимпиада ўйинлари дастурларига киритиш бўйича тизимли чора-тадбирларни амалга ошириш» вазифаси белгилаб берилган. Аммо хорижий ва юртимиз мутахассислари томонидан ўтказилган тадқиқотлар, чоп этилган илмий-методик ва ўқув манбаларидан маълум бўлдики, белбоғли курашда мушакларни изометрик ва изотоник тартибда кучланиши, шу жумладан рақибга контсентрик ва экстсентрик режимларда қаршилик кўрсатишга асосланган стотодинамик куч чидамкорлиги этарли даражада ўрнатилмаган тадқиқот ишимизни долзарблигидан далолат бермоқда. Алоҳида таъкидлаш жоизки, чап қўл билак – панжа кучи деярли барча курсларда ўнг қўл билак – панжа кучига нисбатан яққол суст кўрсаткичлар билан намойиш этилган ёки бошқача қилиб айтганда ўнг ва чап қўл билак – панжа кучи ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ мавжуд эканлигидан дарак беради. Ўнг ва чап қўл кучи ўртасида қайд этилган бундай асимметрик фарқ белбоғни маҳкам ушлаб, кейинги ҳаракатларни самарали амалга оширишга салбий таъсир кўрсатмайди деб бўлмайди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сон «Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» 2020-йил 4-ноябрдаги ПҚ-4881 сонли «Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора тадбирлари тўғрисида» 2024-йил 20-декабрдаги ПҚ-450-сон «Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва оммалаштиришни янги босқичга олиб чиқиш чоратадбирлари тўғрисида»ги қарорлари ҳамда мазкур соҳага тааллуқли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда мазкур мақола учун муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг мақсади малакали курашчиларда беллашув усулларини қўллаш фазалари ҳамда уларни ижро этишда қўл кучи ва куч турларининг ривожланганлик даражасини аниқлашдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Малакали курашчилар беллашувларида асосан қўллар кучи билан барча усулларни қўллаши, шу жумладан мазкур ҳолатда рақибни кўтариб ташлаш, биринчидан, икки қўл билак – панжа кучини симметрик нисбатда юксак ривожланган бўлишини талаб қилади. Иккинчидан, рақибни кўтариб ташлаш учун икки қўл ва гавда кучини юксак шаклланганлиги ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Бу борада ўтказилган жорий тадқиқотлардан маълум бўлдики, анъанавий машғулотларда шуғулланиб келаётган малакали курашчиларда қайд этилган сегментларнинг мушаклари кучи этарли ривожланмаган экан.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, кураш турларида қўллар доимо турли вазифаларни бажариши шарт эканлиги кураш турлари билан шуғулланувчиларда ўнг ва чап қўл кучи симметрик нисбатга юксак даражада ривожланган бўлишини талаб қилади.

Қўллар рақиблар танасини ва спорт кийимини турли қисмларидан ушлаш билан банд бўлиши рақибни “осонгина” кўтариш учун қўл – гавда кучини ҳам аъло ривожлантирилганини талаб қи-

лади. Демак, жорий тадқиқотларда иштирок этган малакали Малакали курашчиларда қайд этилган куч кўрсаткичлари талаб даражасида эмаслигидан дарак беради.

Турли вазн тоифаларига мансуб малакали курашчиларда юқорида муҳокама қилинган куч кўрсаткичлари ўқув – машғулот йили давомида ҳам, курслар кесимида ҳам суст ўсиш суръатлари билан фарқланди. Чунончи, ўнг қўл билак – панжа кучи 60 кг вазн тоифасидаги курашчиларида ўқув – машғулот йили бошида 51,4 ± 2,03 кг.ни, 66 кг вазн тоифасидаги курашчиларида - 52,8 ± 1,79 кг.ни, 73 кг вазн тоифасидаги курашчиларида 54,7 ± 1,96 кг. ни, 81 кг вазн тоифасидаги курашчиларида - 59,7 ± 2,45 кг.ни ташкил этган. Ўқув йили ўртасига келиб, ушбу кўрсаткичлар ниҳоятда нотекис динамика билан ўзгарган ва мувофиқ равишда қуйидагича қайд этилди; 52,3 ± 1,88; 53,9 ± 1,74; 56,5 ± 1,77; 62,4 ± 2,17 кг. Чап қўл билак – панжа кучи эса ўқув йили бошида мувофиқ равишда; 47,7 ± 1,55; 48,4 ± 1,61; 54,0 ± 1,59; 58,6 ± 1,44 кг. Ўқув йили ўртасига келиб; 48,3 ± 1,57: 49,1 ± 1,67; 55,7 ± 1,63; 61,7 ± 1,47 кг. Кўриниб турибдики, ўнг қўл билак – панжа кучи турли вазн тоифаларида ўқув йили бошида ҳам, ўртасида ҳам қисман бўлсада, ўсиб борган.

1 – жадвал

Турли вазн тоифаларига мансуб малакали курашчиларда ўнг - чап қўл билак – панжа ва қўл - гавда кучини ўқув-машғулот йили давомида ривожланиш суръати – ± б

№	Тестлар	**60** кг н = **6**	**66** кг н = **6**	**73** кг н = **6**	**81** кг н = **6**
1.	Ўнг қўл билак – панжа кучи (кг)	51,4 ± 2,03 52,3 ± 1,88	52,8 ± 1,79 53,9 ± 1,74	54,7 ± 1,56 56,5 ± 1,77	59,9 ± 2,45 62,4 ± 2,17
2.	Чап қўл билак – панжа кучи (кг)	47,7 ± 1,55 48,3 ± 1,57	48,4 ± 1,61 49,1 ± 1,67	54,0 ± 1,59 55,7 ± 1,63	58,6 ± 1,44 61,7 ± 1,47
3.	Қўл – гавда кучи (кг)	193,5 ± 3,35 194,4 ± 3,27	195,2 ± 3,26 195,8 ± 3,31	196,8 ± 3,07 197,5 ± 3,13	197,5 ± 2,96 197,9 ± 3,08

Изоҳ: - Ўнг ва чап қўл билак – панжа кучи бир вақтни ўзида қўлларни горизонтал кўтарган ҳолатда аниқланган; суратда – 2024 – йил, сентябр, махражда – 2025 – йил, январ.

Қўл – гавда кучи турли вазн тоифаларида ўқув йили бошида ҳам, якунида ҳам талаб даражасидан анча суст намойиш этилган бўлсада, лекин курсдан – курсга бир текисда ўсиб борган.

Ўнг ва чап қўл билак – панжа кучи, шу жумладан қўл – гавда кучини нисбатан паст даражада қайд этилганлиги ва суст ўсиш динамикаси билан фарқланганлиги малакали Малакали курашчиларда олиб бориладиган машғулотларда қўлланиладиган барча турдаги машқларни “куч” жиҳатидан бойитиш зарурлигига эътибор қаратади.

Юқорида қайд этилганидек айнан малакали курашда “усул олди” старт босқичида рақибни пастга босиш (мушакларни изометрик режимда статик ҳолатда кучлантириш асосида) микрофазаси ва кейинги босқичлар давомида – рақибни кўтариш, уни у ёки бу томонга буриш (ёки айлантириш) ҳаракати оралиқларида мушаклар яна изометрик режимда кучлантирилади ва шундан сўнг мушаклар изотоник режимда контсентрик ҳамда экстсентрик йўналишда кучлантирилиб, рақиб кўтариб ташланади (динамик кучланиш асосида). Бундай кучланишлар хажмини машғулотлар ва мусобақа беллашувлари давомида қисқа муддатлар ичида кўп марталаб такрорланиши Малакали курашчиларда статик ва динамик куч чидамкорлигини юксак даражада ривожланган бўлишини талаб қилади. Бу борада ўтказилган тадқиқотлардан аниқландики, Малакали курашда асосий юкламалар таъсирини энгишга ихтисослашган қўллар, билак – панжалар, қорин, элка – бел мушаклари кучи текширилувчи курашчиларда этарли даражада тараққий этмаган экан. Жумладан, статик куч чидамкорлигини ифодаловчи кўрсаткич – турникда осилиб, қўлларни 50% букилган ҳолатида сақлаш вақти ўқув йили бошида 30,4 ± 3,15 с. билан қайд этилган бўлса, ўқув йили якунига келиб мазкур кўрсаткич 31,9 ± 3,19 с. га ўсди ҳалос ва унинг 9 ойлик ўсиш суръати 1,5 с.га тенг бўлганлиги кузатилди (3-жадвалга қаранг). Турникда осилиб, оёқларни 90° букилган ҳолатида сақлаш вақти мувофиқ равишда 29,3 ± 3,73 с. ва 29,7 ± 3,75 с. билан ифодаланади. Бу кўрсаткичнинг ўсиш суръати 0,4 с. ни ташкил этди.

Брусъяда таяниб, қўлларни 90° букилган ҳолатида сақлаш вақти ўқув йили давомида 32,5 ± 2,27 с.дан 33,7 ± 2,31 с.гача узайган. Қўшпояда таяниб, оёқларни 90° букилган ҳолатида сақлаш вақти 26,7 ± 3,29 с. дан 27,5 ± 3,13 с. гача ортган. Юқорида қайд этилган кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлилидан кўриниб турибдики, биринчидан, қўллар мушакларининг статик куч чидамкорлиги нисбатан кам даражада намойиш этилган бўлиб, бир ўқув йили давомида ушбу сифатнинг ўсиш суръати ниҳоятда суст бўлган. Иккинчидан, тадқиқотга иштирок этган курашчиларда тос – сон ва қорин мушакларининг статик куч чидамкорлиги янада суст даражада

сайқал топгани маълум бўлди.

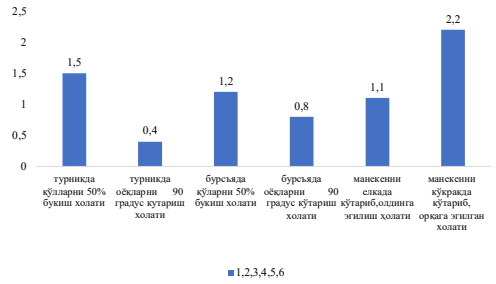
30 кг.ли манекенни элкада ушлаб, гавдани олдинга 90° букилган ҳолатида сақлаш вақти ўқув – машғулот йили давомида 35,6 ± 3,04 с.дан 36,7 ± 2,85 с.гача узайган ҳалос. Шу юкни кўкракда ушлаб, орқага мах эгилган ҳолатни сақлаш вақти ниҳоятда қисқа бўлган ва ўқув йили давомида 13,7 ± 2,12 с.дан 15,9 ± 2,26 с. гача узайган.

2 – жадвал

Турли вазн тоифаларига мансуб малакали курашчиларда куч ва чидамкорлигини ўқув – машғулот йилида ривожланиш суръати – ± б (н=24)

№	Тестлар	**2024** йил сентяр	**2025** йил январ	Кўрсаткичлар фарқи
1.	Турникда осилиб, қўлларни 50% букилган ҳолатида сақлаш (с.)	30,4 ± 3,15	31,9 ± 3,19	1,5
2.	Турникда осилиб, оёқларни 90° букилган ҳолатида сақлаш (с.)	29,3 ± 3,73	29,7 ± 3,75	0,4
3.	Қўлпояда таяниб, қўлларни 90° букилган ҳолатида сақлаш (с.)	32,5 ± 2,27	33,7 ± 2,31	1,2
4.	Қўлпояда таяниб, оёқларни 90° букилган ҳолатида сақлаш (с.)	26,7 ± 3,29	27,5 ± 3,13	0,8
5.	30 кг манекенни элкада ушлаб, гавдани олдинга 90° букилган ҳолатида сақлаш (с.)	35,6 ± 3,04	36,7 ± 2,85	1,1
6.	30 кг манекенни кўкракда ушлаб, орқага мах эгилган ҳолатида сақлаш (с.)	13,7 ± 2,12	15,9 ± 2,26	2,2

Кўриниб турибдики, статик ва динамик куч асосида рақибни кўтариб ташлаш усулларини қўллашда асосий “шуни” таъминловчи тос – сон, айниқса, гавда (қорин, бел – умуртқа атрофи мушаклари) мушаклари кучи ниҳоятда суст ривожланганлигига қарамасдан узоқ муддат давомида жадал ўсмаган (1-диаграммага қаранг).



Изоҳ: 1 - турникда қўлларни 50% букиш ҳолати; 2 - турникда оёқларни 90° кўтариш ҳолати; 3 - брусъяда қўлларни 90° букиш ҳолати; 4 - брусъяда оёқларни 90° кўтариш ҳолати; 5 - манекенни элкага кўтариб, олдинга эгилган ҳолат; 6 - манекенни кўкракка кўтариб орқага эгилган ҳолат.

1-диаграмма. Малакали курашчиларда қўл – оёқлар ва қорин-гавда мушакларининг статик куч чидамкорлигини ўқув йили якунида ўсиш даражаси (с.).

Мазкур куч кўрсаткичлари ўқув йили давомида курслар кесимида ҳам жадал ўсмаганлиги кузатилди (3-жадвалга қаранг). Бу борада қайд этилган натижалардан маълум бўлдики, турникда қўлларни 90° букилган ҳолатида сақлаш вақти ўқув йили бошида 1 – курсда - 27,5 ± 2,73 с.; 2 – курсда – 28,9 ± 2,86 с.; 3 – курсда – 30,3 ± 2,75 с.; 4 – курсда – 30,8 ± 2,87 с.ни ташкил этган. Ўқув йили якунида бу кўрсаткичлар мувофиқ равишда: 28,7 ± 2,67; 29,3 ± 2,82; 29,6 ± 2,59; 28,5 ± 2,45 с.га тенг бўлган. Турникда қўлларни 90° букилган ҳолатида статик кучланиш режимини сақлаш вақти (чидамкорлиги) фақат 4 – курс талаба – курашчиларда ўқув йили якунига келиб 2,3 с.гача қисқарганлиги қайд этилди.

Турникда осилиб, оёқларни 90° букилган ҳолатида сақлаш вақтининг кўрсаткичлари барча курс талабаларида қўлларни 90° букиб, шу статик кучланиш режимини сақлаш вақтидан қисқа бўлган. Ўқув йили давомида ҳам, курсдан – курсга ўтганда ҳам оёқларни 90° кўтарган ҳолатида қорин мушакларининг статик кучланиш вақти ниҳоятда суст суръатда узайиб борган.

3 – жадвал

Турли вазн тоифаларига мансуб малакали курашчиларда куч ва чидамкорлигини ўқув - машғулот йилида ривожланиш суръати – ± б

№	Тестлар	60 кг н = 6	66 кг н = 6	73 кг н = 6	81 кг н = 6
1.	Турникда осилиб, қўлларни 50 % букилган ҳолатида сақлаш (с.)	27,5 ± 2,73 28,7 ± 2,67	28,9 ± 2,86 29,3 ± 2,82	30,3 ± 2,75 29,6 ± 2,55	30,8 ± 2,87 28,5 ± 2,45
2.	Турникда осилиб, оёқларни 90° букилган ҳолатида сақлаш (с.)	25,3 ± 2,26 25,8 ± 2,32	25,7 ± 2,25 26,9 ± 2,34	26,8 ± 2,31 27,7 ± 2,66	25,5 ± 2,19 24,3 ± 2,07
3.	Бурсъяда таяниб, қўлларни 90° букилган ҳолатида сақлаш (с.)	32,4 ± 3,11 33,7 ± 3,28	32,7 ± 3,19 33,3 ± 3,21	31,5 ± 2,78 32,3 ± 2,86	30,4 ± 2,57 29,7 ± 2,66

4.	Бурсъяда таяниб, оёқларни 90° букилган ҳолатида сақлаш (с.)	25,7 ± 2,44 27,3 ± 2,67	27,5 ± 2,48 28,6 ± 2,55	28,9 ± 2,37 29,6 ± 2,26	28,1 ± 2,22 29,3 ± 2,35
5.	30 кг манекенни элкада ушлаб, гавдани олдинга 90° букилган ҳолатида сақлаш (с.)	35,8 ± 3,12 36,7 ± 3,19	36,6 ± 3,22 37,7 ± 3,37	37,8 ± 3,43 38,6 ± 3,49	36,6 ± 3,35 37,5 ± 3,41
6.	30 кг манекенни кўкракда ушлаб, орқага мах эгилган ҳолатида сақлаш (с.)	13,3 ± 1,49 13,9 ± 1,54	14,5 ± 1,57 15,7 ± 1,58	15,8 ± 1,66 16,3 ± 1,77	14,5 ± 1,54 14,9 ± 1,56

Қўшпояда таяниб, қўлларни 50 % букилган ҳолатида сақлаш вақти ўқув йили бошида 60 кг ва 66 кг вазн тоифали курашчиларида маълум даражада узайиш тенденсияси билан фарқланган – 32,4 ± 3,11 ва 32,7 ± 3,19 с. 73 кг ва 81 кг вазн тоифали курашчиларида бу кўрсаткичлар қисқариб борган – 31,5 ± 2,78 ва 30,4 ± 2,57 с. Ўқув йили ўртасида ҳам мазкур кўрсаткичлар қайд этилган ўзгариш динамикасига ўхшаш йўналишда намойиш этилган. Қўшпояда таяниб оёқларни 90° букилган ҳолатида сақлаш вақти ўқув йили бошида ҳам, якунида ҳам 73 кг вазн тоифали курашчиларида кичик кўрсаткичлар даражасида ўсиб борган ва қуйидагича қайд этилган: ўқув йили бошида – 25,7 ± 2,44; 27,5 ± 2,48; 28,9 ± 2,37 с.; ўқув йили якунида – 27,3 ± 2,67; 28,6 ± 2,55; 29,6 ± 2,26 с. Лекин, 81 кг вазн тоифали курашчиларида курашчи – талабаларида ўқув йили бошида 28,1 ± 2,22 с., ўқув йили якунида 29,3 ± 2,35 с.гача қисқарганлиги кузатилди. Юқорида қайд этилган кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлилидан кўриниб турибдики, тадқиқотда иштирок этган малакали Малакали курашчиларда тос – сон, айниқса, қорин мушаклари-нинг изометрик режимда статик кучланиш чидамкорлиги (оёқларни 90° кўтарган ҳолатини сақлаш вақти бўйича) нисбатан суст ривожланган экан. Вахоланки, Малакали курашда рақибни кўтариш, уни кўтариб бурилиш ёки айланиш ва гиламга “йиқитиш” учун айнан мушаклар энергетикаси (кучи) этакчи рол ўйнайди.

30 кг.ли манекенни элкага ушлаб, гавдани олдинга 90° букилган ҳолатида сақлаш вақти юқорида келтирилган кўрсаткичларга нисбатан юқорироқ даражада намойиш этилган. Жумладан, бу кўрсаткичнинг ўқув йили бошида 60 кг курашчиларида 35,8 ± 3,12 с., 66 кг курашчиларида - 36,6 ± 3,22 с., 73 кг курашчиларида – 37,8 ±3,43 с., 81 кг курашчиларида – 36,6 ± 3,35 с. Ўқув йили ўртасида мувофиқ равишда; 36,7 ± 3,19; 37,7 ± 3,37; 38,6 ± 3,49; 37,5 ± 3,41 с. Кўриниб турибдики, мазкур статик куч чидамкорлиги фақат 81 кг курашчиларида нисбатан тушиб кетган ёки бошқача қилиб айтганда уларга 30 кг.ли манекенни элкада ушлаб, гавдани олдинга 90° эгилган ҳолатида сақлаш вақти бошқа курслар талабалари кўрсаткичларига нисбатан сезиларли қисқарган. Бундай ҳолат машғулотларда узилишлар мавжуд бўлгани, уларнинг самарадорлиги таъминланмагани ёки мувофиқ машқларни қўллаш эътибордан четда қолгани билан асосланиши мумкин. Маълумотлар давомида шу ва бошқа куч турларининг ривожланиш суръати мунтазам назорат қилинмаслиги ҳам эҳтимолдан холи эмас. Бундай фикр навбатдаги тест натижалари билан ҳам асосланиши мумкин. Масалан, тадқиқотда иштирок этган малакали Малакали курашчи – талабаларда 30 кг. ли манекенни кўкракда ушлаб, орқага мах эгилган ҳолатни сақлаш вақти курслар бўйича ўқув йили бошида: 60 кг курашчиларида – 13,3 ± 1,49; 66 кг курашчиларида – 14,5 ± 1,57; 73 кг курашчиларида – 15,8 ± 1,66; 81 кг курашчиларида – 14,5 ± 1,54 с.ни ташкил этган. Ўқув йили якунида мувофиқ равишда; 13,9 ± 1,54; 15,7 ± 1,58; 16,3 ± 1,77; 14,9 ± 1,56 с. билан ифодаланган.

Хулоса. Қайд этилган сўнгги кўрсаткичлар шундай эҳтимолга олиб келадики, Малакали курашга хос бўлган деярли барча усулларни қўллашда, айниқса, рақибни кўкракдан ошириб ташлаш самарадорлигини таъминлашда устувор аҳамият касб этувчи тос – сон ва гавда умуртқа поғоналарининг эгилиш имкониятини жадаллаштирувчи мушаклар кучи мазкур курашчиларда ниҳоятда суст ривожланган. Тўғри бундай эҳтимол шу сегментлар мушакларининг динамик режимда кучланишига ҳам боғлиқ бўлиши мумкин.

Турли вазн тоифалар кесимида қайд этилган динамик куч чидамкорлиги кўрсаткичларининг бундай суст даражада намойиш этилганлиги, айниқса, уларни ўқув йили якунига келиб жадал ўсмаганлиги олиб борилаётган анъанавий машғулотларда қўл ва гавдани букувчи – ёзувчи мушакларнинг динамик куч чидамкорлигини мақсадли ривожлантиришга этарли аҳамият қаратилмаслигидан дарак беради.

Адабиётлар:

1. Ergashov B.D., Kurashni o‘qitish metodikasi (kurash – yangi o‘rganuvchilar uchun) o‘quv qo‘llanma.,“Demal” nashriyoti, Toshkent - 2024

2. Ergashov.B.D., Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati., O‘quv qo‘llanma., Toshkent – 2023

3. Ergashov B.D., Belbog‘li kurashchilarda statodinamik kuch chidamkorligini rivojlantirish va uni raqamli o‘lchov uskunasi yordamida baholash metodikasi., Monografiya., “Demal” nashriyoti Toshkent – 2024.

4. А.А.Егизарян Совершенствование взрывной силы у борсов с учётом механизмов энергообеспечения., Экстремалная деятелност человека. 2018 - № 2(43) .- С. 9 – 12;

5. Элипханов С.Б. силовая подготовка дзюдоисток на этапе началной., Подготовки ученые записки университета имени п.ф. лесгафта, № 8 (90) - 2012 год с. 109-115;

6. Г.С. Туманян, С.К. Харатсидис - Совершенствование дзюдоистов и самбистов: многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия // Теория и практика физической культуры. -2012. - №4. С. 59-61.

7. Эргашов Б.Д. Белбоғли курашда рақибни кўтариб ташлаш ҳажми ва шиддатини оширишда статодинамик куч чидамкорлигининг ўрни. Фан спортга № 4. 2022, - 25-27 с.

8. Мирзанов Ш.С. Белбоғли курашчиларда куч қобилиятини изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантириш устуворлиги ва уни баҳолаш методикаси. Монография., Т.; нашриёт номи. 2021, – 164 с

9. Б.Д. Эргашов – Белбоғли курашчиларни чидамкорлигини ривожлантириш ва махсус рақамли ўлчов ускунаси ёрдамида баҳолаш методикаси.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
У.Ш. САЛИМОВ[1]
[1]Термезский университет экономики и сервиса
город Термез, Узбекистан

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЙ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные вопросы взаимодействия тренеров со спортсменами, принадлежащими к разным поколениям. В современном спорте, где успех зависит не только от физической подготовки, но и от психологического комфорта и мотивации, учет возрастных особенностей спортсменов играет ключевую роль. Автор анализирует основные характеристики поколений бэби-бумеров, X, Y и Z, выделяя их ценности, мотивацию, стиль коммуникации и подходы к обучению. На основе этого анализа предлагаются практические рекомендации для тренеров по применению теории поколений в тренировочном процессе.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, теория поколений, ценности, мотивация, Бэби-бумеры, Поколение X, миллениалы, зумеры, поколение Альфа.

Annotation

Мақолада турли авлодларга мансуб мураббийлар ва спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг долзарб масалалари кўриб чиқилади. Муваффақият нафақат жисмоний тайёргарликка, балки психологик комфорт ва мотивациягa боғлиқ бўлган замонавий спортда спортчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш асосий рол ўйнайди. Муаллиф беби-бумер, , X, Y ва Z авлодларининг асосий хусусиятларини таҳлил қилади, уларнинг қадриятлари, мотивацияси, мулоқот услуби ва ўрганишга ёндашувларини таъкидлайди. Ушбу таҳлиллар асосида тренерлар учун авлодлар назариясини ўқув жараёнида қўллаш бўйича амалий тавсиялар таклиф этилади.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, авлодлар назарияси, қадриятлар, мотивация, беби-бумер, X авлод, милленниаллар, зумерлар, Алфа авлод.

The article considers current issues of interaction between coaches and athletes belonging to different generations. In modern sports, where success depends not only on physical fitness but also on psychological comfort and motivation, taking into account the age characteristics of athletes plays a key role. The author analyzes the main characteristics of the baby boomer generations, X, Y and Z, highlighting their values, motivation, communication style and approaches to training. Based on this analysis, practical recommendations are offered for coaches on the application of generational theory in the training process.

Keywords: physical education, sports, generational theory, values, motivation, Baby boomers, Generation X, millennials, zoomers, generation Alpha.

Актуальность темы. В современном спортивном мире, характеризующемся высокой конкуренцией и постоянным развитием технологий, эффективность тренировочного процесса во многом зависит от индивидуального подхода к спортсменам. Традиционные методы, ориентированные на усредненные показатели, все чаще уступают место персонализированным программам, учитывающим не только физические данные, но и психологические особенности спортсменов. В этой связи, теория поколений, предлагающая системный взгляд на различия в ценностях, мотивации и поведении людей, принадлежащих к разным возрастным группам, приобретает особую актуальность для спортивной науки и практики.

Теория поколений, разработанная в конце XX века, описывает ценностные ориентации и модели поведения, характерные для людей, выросших в определенный исторический период. Каждое поколение формируется под влиянием социокультурных факторов, таких как экономическая ситуация, технологический прогресс, политические события и культурные тренды. Понимание этих особенностей позволяет прогнозировать поведение людей, в том числе и в спортивной сфере. В контексте физической культуры и спорта, теория поколений предоставляет ценную информацию для тренеров, позволяя им эффективно взаимодействовать с представителями разных возрастных групп, мотивировать их к занятиям спортом и адаптировать тренировочный процесс к их потребностям и ожиданиям.

Цель исследования: разработка методических рекомендаций для тренеров, работающих с представителями разных поколений.

Задачи исследования:

– Изучение особенностей мотивации, обучения и организации тренировок для разных поколений.

– Выявление эффективных методов коммуникации и взаимодействия с представителями разных поколений в спортивной среде.

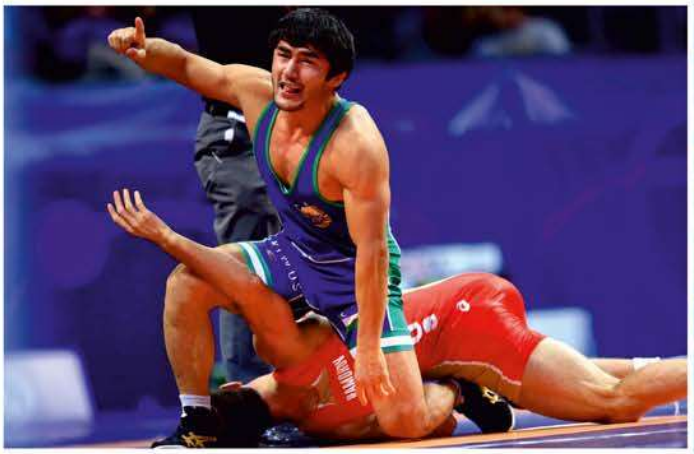
– Разработка практических рекомендаций для тренеров по применению теории поколений в тренировочном процессе.

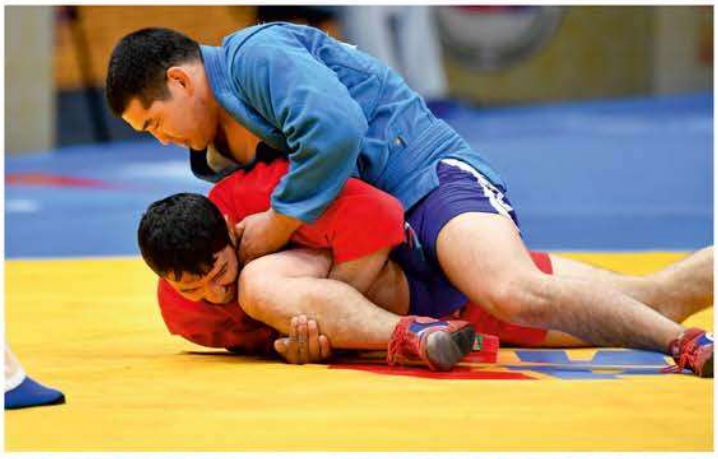
Обзор литературы. В современном мире, где изменения происходят с невероятной скоростью, понимание различий между поколениями становится ключевым фактором успеха в самых разных областях, включая спорт. Теория поколений, разработанная в конце XX века, предлагает уникальный взгляд на эту проблему, объясняя, как социокультурные факторы влияют на формирование ценностей, приоритетов и моделей поведения у людей, родившихся в разные временные периоды [1].

Под поколением понимается группа людей, объединенных общими ценностями, убеждениями и поведенческими характеристиками, которые


IBA
2








UZB
ARM

