O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

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

Ш.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

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.
Босишга рухсат этилди: 23.09.2025

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

2025/9

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100

сти (СТП). Это утверждение имеет большое значение для понимания ключевых аспектов тренировки на ранних этапах спортивной карьеры гимнастов. Специальная техническая подготовленность (СТП) важный компонент обучения гимнастов, который включает в себя освоение базовых технических элементов и упражнений. Эти элементы составляют основу для дальнейшего развития более сложных и специализированных навыков в рамках соревновательной программы. Средний уровень СТП у юных гимнастов экспериментальной группы свидетельствует о том, что гимнасты находятся на стадии формирования основ специальной технической подготовки, что является важной компонентом дальнейшего развития их спортивной карьеры. Заложенная техническая база, через систематическое освоение базовых упражнений, обеспечивает основу для освоения более сложных элементов, необходимым для успешного выполнения соревновательных программ и достижения высоких результатов в спортивной гимнастике.

Литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / М.: Физкультура и спорт, 2004. 325 с.

2. Бальсевич В.К. Перспективы развития обшей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания //Теория и практика физической культуры.-1999. - №4.- С. 21-40.

3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002.- 507 с.

4. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая реализация): Автореф. дис. … д-ра пед. наук в виде научного доклада. – М., 1995. - 82 с.

5. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности // Современная система спортивной подготовки. – М.: САМ, 1995. - С. 50-73.

6. Эштаев С.А. Управление процессом обучения гимнастическим упражнениям гимнастов различной квалификации: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. – Ч., 2025. - С. 39-72.

7. Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки: Автореф. дис. … к-та пед. наук. – Т., 2007. - С. 8-10.



Оғир атлетика бўйича Ўзбекистон спорт устаси, доцент
Ж.Ж. БЕРДИМУРАТОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Нукус шаҳри, Қорқалпоғистон

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШДА УНИНГ МЕТОДИК УСУЛЛАРИ ВА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИГА ТАЪСИРИ

Аннотация

Разработка тренировочных нагрузок для девушек, занимающихся тяжёлой атлетикой, играет важную роль в обеспечении их физического развития и организации эффективной подготовки к соревнованиям. В статье рассматриваются методические подходы к созданию тренировочных нагрузок и их влияние на спортивные результаты. Предложены конкретные стратегии тренировок для улучшения общего физического развития, увеличения мышечной силы и закрепления технических навыков. Также рассмотрены методы психологической подготовки спортсменок и способы снижения стресса в период подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: *тяжёлая атлетика, девушки, тренировочные нагрузки, методические подходы, спортивные результаты, технические навыки, психологическая подготовка, физическое развитие.*

Annotation

Оғир атлетика бўйича қизлар учун машғулот юкламаларини ишлаб чиқиш, уларнинг жисмоний ривожланишини таъминлаш ва мусобақаларга тайёргарлик жараёнини самарали ташкил қилишда муҳим ўрин тутади. Бу мақолада оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда методик усуллар ва уларнинг мусобақа фаолиятига бўлган таъсири тадқиқ қилинган. Қизларнинг умумий жисмонан ривожланишини таъминлаш, мушаклар кучини ошириш ва техник кўникмаларни мустаҳкамлаш учун ўзига хос тренинг стратегиялари таклиф этилган. Шунингдек, мусобақаларга тайёргарлик жараёнида спортчиларнинг психологик ҳолатини яхшилаш ва стрессни камайтириш усуллари ҳам кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: *оғир атлетика, қизлар, машғулот юкламалари, методик усуллар, мусобақа фаолияти, техник кўникмалар, психологик тайёргарлик, жисмонан ривожланиш.*

The development of training loads for female weightlifters plays a crucial role in ensuring their physical development and organizing an effective training process for competition preparation. This article examines the methodological approaches to designing training loads and their impact on competition performance. Specific training strategies are proposed to enhance general physical development, increase muscle strength, and solidify technical skills. Additionally, the psychological state of athletes and methods for reducing stress in preparation for competitions are also explored.

Key words: *weightlifting, female athletes, training loads, methodological approaches, competition performance, technical skills, psychological preparation, physical development.*

Долзарблиги. Дунёда оғир атлетика соҳасида спортчиларнинг тайёргарлигини замонавий шароитда муваффақиятли ташкил этиш ва машғулот жараёнини бошқариш, назорат қилиш методларининг самарадорлигини оширишга катта эътибор қаратилмоқда. Айниқса, юқори малакали оғир атлетикачи қизларни тайёрлашда замонавий технологияларни оқилона қо‘ллаш, жисмоний тайёргарлик жараёнларини илмий асосда шакллантириш ҳамда организмнинг ёш хусусиятларини инобатга олиш муҳим аҳамият касб этади. Бугунги кунда кўплаб мамлакатларда, жумладан, Европа давлатларида оғир атлетика спорти билан шуғулланувчи аёл спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабла-

рига мослаштириш, машғулот режаларини оптималлаштириш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнида илғор методикалар, техник ва тактик билимларни оширишга катта эътибор қаратилмоқда. Машғулот режаларини замонавий усуллар билан қайта кўриб чиқиш, техник қобилиятларни ошириш ҳамда мусобақаларга тайёргарликнинг барча жиҳатларини яхшилаш орқали оғир атлетикачи қизларнинг мусобақаларда юқори натижаларга эришиш имконияти ортмоқда.

Оғир атлетикачи қизларнинг тана тузилмаси, ёш хусусиятлари ва физиологик ҳолатини инобатга олган ҳолда жисмоний тайёргарликни ошириш зарур. Бу эса, мусобақа машқларини бажаришдаги техникани такомиллаштиришга, жароҳатлардан сақланишга ва умумий жисмоний ҳолатни яхшилашга ёрдам беради. Шунингдек, юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик жараёнини максимал даражада самарали ташкил этиш ва мусобақа натижаларини яхшилаш учун мусобақалар олдидан психологик тайёргарлик ҳам катта аҳамиятга эга.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилшнинг энг муносиб шакл ва усулларини излаб топишга мажбур этади.

Бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узоқ йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги ташкилий-методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади.

Энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли стартлар шароитда ахлоқий иродавий ва руҳий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

Тадқиқот мақсади Ушбу тадқиқотнинг асосий мақсади оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда қўлланиладиган методик усулларни ўрганиш ва уларнинг мусобақа фаолиятига таъсирини аниқлашдир.

Оғир атлетикачиларнинг йирик мусобақалардаги иштирокларини таҳлил қилиш асосида шундай хулосага келганки, кўпгина юқори малакали спортчиларнинг техник-тактик маҳорати ҳали паст даражада. Бунинг сабаби ўқув-машғулотларда қўлланиладиган махсус ёрдамчи машқларнинг камлигидир. Оғир атлетикачилар кўкракда штанга билан, текис юқорига узатилган қўлларда штанга билан оёқларни “қайчисимон” усулда ўтиришлар, турли ҳолатлардан штанга билан сакраш каби машқларни умуман қўлламайдилар.

Бир қатор муаллифларнинг таъкидлашича (В.П.Агудин, Р.М.Маткаримов, А.В.Паков, Р.А.Роман, В.И.Фролов, А.В.Черняк, ва бошқ.), мусобақа машқларида штангани кўтариш баландлиги оғирлик аста-секин ошириб борилган шароитда бир текис эмас, балки кескин камаяди. Финал тезланиш фазасида штанга силжийдиган масофа оғир атлетикачининг бўйи билан ўзаро боғлиқ. Баландроқ шахсларда масофа кўпроқ. Штангани кўтариш баландлиги унинг ҳаракат тезлигига кўп жиҳатдан боғлиқ [71,72, 112,175].

П.А.Полетаев томонидан штангани кўтариш баландлиги ва максимал тезлиги ўртасида юқори кореллятсион боғлиқлик аниқлаган (p=0,758).

Юқори малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорирокқа кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш заҳираларини қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур бўлиб қолди.

Машқ юкламаларни ҳажми ва шу қадар катталашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида, ҳамда унинг ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилди. Шу билан бирга, машғулот самарадорлигини ошришнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туғилди. Шунга кўра, биринчидан, турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларни ташкил қилишнинг янги усулларини қидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутади. Ҳозирги шифокорлар спортчининг машғулотга чидамлилик ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машғулотга қай даражада чидамли эканлиги ҳақида эса гапирмайди.

Мунтазам равишда шифокор кўригидан ўтиб туриш (бу вазифани даволаш саломатлик диспансерлари бажаради), даволаш педагогик кузатувлар, ўз саломатлигини ўзи назорат қилиш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўл-

ланиладиган бошқа мажмуали назорат шакллари (масалан босқичма-босқич ва жорий мажмуали текширувлар) энг муҳим аҳамиятга эгадир. Бу ишларинг ҳаммаси ҳар бир спортчи учун берилган юкламага қанчалик чидай олишини аниқлашда, юкламаларни меъёрга солишда ва уларнинг оғир енгиллигини, шунингдек, машқ қилаётган шахснинг ёшини ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқ жараёнини режалаштиришда катта ёрдам кўрсатади. Шифокорлар профилактика ишлари билан шуғулланмайдилар, режалаштириш сифатининг пастлиги учун жавоб бермайдилар, уларнинг шахсий тайёргарлик режалари номигагина тузилган ўқув машқ юкламалари устидан назорат қилиш савияси паст.

Спортни ривожлантириш босқичининг мазмуни қуйидаги методик тамойилларга амал қилиши лозим:

Мотор қобилиятларининг имтиёзли ривожланишини таъминлайдиган асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган комплекс ўқитиш тўғрисида;

Мусобақа фаолиятида бажариладиган муҳим моторли вазифаларни ҳал қилиш кўникмасини шакллантиришга йўналтирилган техник ўқув машғулотлари;

Спортчининг ўқув машғулоти такомиллаштириб боришига қаратилган тактик ўқув машғулотлари тўғрисида;

Спортчиларнинг шахсий хусусиятларини, мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш учун зарур бўлган ақлий фазилатларни шакллантириш ва такомиллаштиришни кўзда тутган психологик тренинглар тўғрисида;

Спортнинг турли хил таркибий қисмлари тўғрисида билимлар тўплами билан спортчини ўзлаштиришга қаратилган назарий тайёргарлик тўғрисида;

Ўқув ва машгулот юкламаларини режалаштириш тўғрисида.

Шунингдек, машғулот воситаларига тақсимлаш бўйича қуйидагича йўналиш берилган: Йиллик циклнинг ҳар хил босқичларида юқори малакали атлетларнинг машғулот воситаларини баҳолаш ва тақсимлаш технологиясини амалиётда қўллаш асослари қуйидаги асосий йўналишларни ажратиб олишни назарда тутади:

- мусобақа тайёргарлиги босқичида катта ва ўртача шиддатда ҳамда юқори координатсион мураккабликка эга бўлган машғулот юкламалари умумий ҳажмининг режали оширилиши;

- машғулот жараёнида организмни функсионал имкониятларининг ҳар томонлама сафарбар қилинишини келтириб чиқарувчи, танлаб йўналтирилган машғулотлар сонининг мунтазам ошириб борилиши;

- юқори психологик шиддат кескин рақобатчилик билан ажралиб турувчи асосий мусобақаларнинг умумий сонининг ошиши;

- якуний юкламалардан кейин иш шиддатли юкламалардан кейин иш қобилиятини рағбатлантирувчи ва тикланиш жараёнларини тезлаштирувчи қўшимча воситаларнинг аста-секин киритиб борилиши [91,95].

Спорт тренировкасининг бу тамойили тренировка жараёнини бутун йил давомида ташкил этишга қаратилган бўлиб, унда машқланганликнинг узлюксиз ривожланишини таъминлайдиган оптимал юкламалар ҳамда дам олиш режалаштирилади. Бутун йиллик тренировкани тузиш учун қуйидаги машқланганлик ҳолатини ривожлантириш қонуниятларига амал қилиш зарур:

Машғулотлар сони 15-20 тагача етиши, психологик, тактик ва интеграл тайёргарликни салмоғи ошиши шарт. Шуни алоҳида этиборга олиш керакки, индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга оширишда оптимал ёш чегарасига тўғри келиши шарт. Бу босқичнинг давом этиш вақти, спорт маҳоратининг ташкил топишига ёки алоҳида дастурининг тайёргарлигига боғлиқ. Масалан: 100-200м сузишда эркаклар 3-4 йилда спорт устаси бажарган бўлсада, (аёллар 1-3 йил) йиллик шиддатли тренеровкадан кейингина халқаро спорт устаси унвонига эга бўлиши мумкин.

Машғулот босқичлари даражаси макроцикллардан кейин спортчиларни функсионал ҳолатини меъёрига тушириш, уларни жисмоний ва психологик томондан қайта тиклаш масаласи қўйилади. Инсоннинг ҳаракат фаолияти асосида ҳаракат вазифаларини бажариш усули сифатидаги ҳаракат кучи ётади. Спорт машғулотларининг воситалари - спортчини маҳоратига бевосита ёки билвосита таъсир кўрсатувчи ҳар хил жисмоний машқлардир. Спорт машғулотларини воситалар тизимига аниқ спорт турини, мутахассислик спорт предмети бўлиб ҳисобланадиган машқлар танланади.

Микроцикллар ичида кўрганимиздек организмнинг функсионал имкониятлари тикланиши бир неча соатдан, бир неча кунгача давом этиши мумкин эди. Унинг учун кейинги микроцикл олдинги юкламадан қолган чарчаш ҳисобига организмни қайта тиклашга қаратилган бўлиши ҳам мумкин. Малакали спортчиларни ҳозирги кундаги машғулотлардаги қизғин пайти алоҳида микроцикллар юкламасини қўшилиши орқали бир микроциклдан иккинчи микроциклга чарчаш ортиб бориши характерланади.

Спортни ривожлантириш босқичининг яна бир ўзига хос жиҳати мусобақа фаолиайтининг кескин ўсиши бўлиб, бу ёшда ўтказиладиган мусобақаларда максимал натижаларга эришишга ҳисса қўшади. Шу билан бирга, бу босқич ақлий, тактик

ва интеграл ўқув машғулотлари ҳажмининг ошиши билан ажралиб туради. Умумий ўқув воситаларидан фақат спортчилар танасини тиклаш учун фойдаланилади, махсус ўқув жиҳозларининг улуши эса ўқув машғулотлари умумий миқдорининг 75-80% гача сезиларли даражада ошади.

В.Н.Платоновнинг сўзларига кўра, ушбу босқичнинг муҳим таркибий қисми спортчи танасининг табиий ривожланиш даври муайян ўқув юкламаларининг чекланган қийматларини бажариш имконияти билан бир вақтга тўғри келган шароитларни яратишдир. Фақат ушбу тасодиф ҳолатида спортчи энг яхши натижаларга эриша олади.

Шунинг учун адабиётлар таҳлилидан келиб чиқиб оғир атлетикачиларни спорт такомиллашуви босқичининг машғулот воситалари ва юкламаларини оптимал нисбатларини аниқлаш ва машғулотларда янгича қўллаш усуллари тажрибада ўрганиб чиқилади. Баҳоланки, хорижий ва юртимизда чоп этилган адабиётларни ўрганиш натижасида машғулот воситалари ва юкламаларини оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш усуллари бир-бирларидан фарқи йўқлиги аён бўлди.

Юқорида келтирилган адабиётлар таҳлилидан шуни аниқлаш мумкинки, ушбу тадқиқотда малакали оғир атлетикачи қизларнинг машғулот воситалари ва юкламаларининг оптимал нисбатларини аниқлаш ва уларни амалиётга татбиқ этиш мақсад қилинган.

Тадқиқот давомида хорижий ва юртимизда чоп этилган адабиётлар таҳлили кўрсатганидек, машғулот воситалари ва юкламаларининг оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш усуллари бир-биридан фарқ қилмайди. Шунга қарамай, малакали оғир атлетикачи қизлар учун ушбу воситалар ва юкламаларни яхшилаб мослаштириш ва улар учун индивидуал ёндошувлар ишлаб чиқиш зарур.

Адабиётлар:

1. Мартянов С.С. Анализ кинематики движения грифа штанги при выполнение жима лёжа // Теория и практика физической культуры. 1993. - №3. - 38 с.
2. Марченко В.В., Дворкин Л.С., Рагозян В.Н. Анализ силовой подготовки тяжелоатлетов в несколких макроциклах. // Теория и практика физической культуры. 1988. -С. 18-22.
3. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари. Пед.фан доктори (ДСС) дисс.- Ч..: ЎДЖТСУ, 2022. -320 б.
4. Марченко В.В., Рогозян В.Н., Попов Д.В. Методика совершенствования техники тяжелоатлетов: учеб. метод. Разработка по теме «Основные средства тренировки и методы их применения» Гос. Ком. Росс. Федерации по физ. культуре и спорта. - Краснодар, 2002. - 177 с.



Ўқитувчи
Ш.К. ШОКИРЖОНОВ[1]
[1]Наманган давлат университети
Наманган шаҳри, Ўзбекистон

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲИ ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ

Аннотация

В данной статье освещены возможности эффективного использования средств легкой атлетики в повышении физической подготовленности футболистов 13-14 лет, проанализированы результаты педагогических экспериментов, проведенных между экспериментальной и контрольной группами. Из полученных данных стало известно, что пути развития таких физических качеств, как скорость, сила, выносливость, гибкость и ловкость футболистов экспериментальной группы, влияние средств, использованных в педагогическом эксперименте, на физическую подготовку были изучены и раскрыты с помощью полученных данных.

Ключевые слова: *Юные футболисты, физическая подготовка, легкоатлетические упражнения, скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость, спортивное мастерство, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.*

Annotation

Мазкур мақолада 13–14 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда енгил атлетика воситаларидан самарали фойдаланиш имкониятлари ёритилган бўлиб, ушбу тадқиқот жараёнида тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида олиб борилган педагогик тажрибалар натижалари таҳлили этилган. Унда олинган маълумотлардан маълум бўлишича, тажриба гуруҳи футболчилари тезкорлик, куч, чидамлилик, эгилувчанлик ва чаққонлик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш йўллари, педагогик тажрибада қўлланилган воситаларни жисмоний тайёргарлигига таъсири ўрганилган ва олинган маълумотлар ёрдамида очиб берилган.

Калит сўзлар: *Ёш футболчилар, жисмоний тайёргарлик, енгил атлетика машқлари, тезкорлик, чидамлилик, куч, эгилувчанлик, чаққонлик, спорт маҳорати, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик.*

This article highlights the possibilities of effective use of track and field equipment in improving the physical fitness of 13-14-year-old football players, and analyzes the results of pedagogical experiments conducted between the experimental and control groups. From the obtained data, it became known that the ways of developing such physical qualities as speed, strength, endurance, flexibility, and agility in the football players of the experimental group, the influence of the means used in the pedagogical experiment on physical fitness were studied and revealed using the obtained data.

Key words: *Young football players, physical training, athletic exercises, speed, endurance, strength, flexibility, agility, sports mastery, general physical training, special physical training.*

Долзарблиги. Замонавий футбол ўйинчиларнинг юқори ҳаракатчанлиги, тезкор ўйин техникаси билан турли финтларни қўллаган ҳолда тезкор ўйин намойиш этиш орқали янада ўйин суръатини жадаллаштириш ва энг яхши натижани таъминлаш йўналишида ривожланиб бормоқда. Шу боис, ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги мазмуни, тузилиши ва услубияти долзарб масалалардан


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









