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

халқаро илмий анжуман ЎзДЖТСУ Чирчиқ . 661-665 б.

7. В.П. Губа, А.В. Лексаков теория и методика футбола: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.

8. Шарипов А., Норбоев Б. Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент: “Фан ва технологиялар”, 2019.

9. Шокиржонов К.Ш. - Ўқув машғулот гуруҳидаги футболчиларнинг йиллик машғулотларини тузилиши ва мазмуни бўйича адабиётлар таҳлили. Илм-фан ва инновациялар академияси, research focus халқаро илмий журнали 2025 йил 4-сон 166-168 б.



Мустақил изланувчи
З.Ч. НОРҚУЛОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ ЁШ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА МАХСУС РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В данной статье показано, что для эффективного использования попыток квалифицированным молодым тяжелоатлетом на соревнованиях, проявления устойчивого уровня специальной физической подготовленности для подчинения достаточного веса для обеспечения победы, а также для повышения выносливости и устойчивости организма спортсмена к тренировочным нагрузкам высокой интенсивности, были улучшены показатели специальной физической подготовленности. При этом предъявлялись высокие требования к развитию не только отдельных мышц тела, но и всех групп мышц (крупных и мелких).

Ключевые слова: *крупные и мелкие мышцы тела, группа специальных вспомогательных и развивающих упражнений для соревновательных упражнений, показатели специальной физической подготовки, специальные физические качества.*

Annotation

Ушбу мақолада, малакали ёш оғир атлетикачининг мусобақада уринишлардан самарали фойдаланилиши, ғалабани таъминлашга етарлича оғирликни бўйсндирилиши учун махсус жисмоний тайёргарлик даражасини барқарор ҳолатда намоён этиши яъни спортчи танасининг юқори шиддатда олиб бориладиган машғулот юкламаларига бардошлилиги ва барқарорлигини кучайтиришда тананинг айрим мушакларигина эмас балки барча мушаклар (катта мушаклар ва кичик мушаклар) гуруҳини ривожлантиришга юқори талаблар қўйилган ҳолда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари яхшиланган.

Калит сўзлар: *тананинг катта ва кичик мушаклари, мусобақа машқларига махсус ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқлари гуруҳи, махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, махсус жисмоний сифатлар.*

In this article, the indicators of special physical training of a qualified young weightlifter have been improved, with high requirements for the development of not only individual muscles of the body, but also all muscle groups (large muscles and small muscles) to increase the endurance and stability of the athlete's body under high-intensity training loads, ensuring the effective use of attempts in competitions, the stable manifestation of the level of special physical training to ensure victory.

Key words*: large and small muscles of the body, a group of special auxiliary and developmental exercises for competitive exercises, indicators of special physical training, special physical qualities.*

Долзарблиги. Бугунги кунда ёш оғир атлетикачиларни жисмоний имкониятлари ва техник маҳоратини ошириш ҳисобида мусобақаларда катта оғирликларни забт этиш ҳамда катталар ёш тоифасига ўтишда олий спорт маҳорати босқичининг машғулот юкламалари таъсирида саломатлигига салбий таъсирлар етказмасдан юқори даражадаги спорт формасини сақлаб туриш ва такомиллаштириб бориш масалалари долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Шу кунга қадар олиб борилган барча илмий тадқиқот ишлари (В.С.Аванесов, А.В.Паков, И.П.Сивохин, В.Г.Олешко, Л.С.Дворкин, А.Н.Воробев, Р.М.Маткаримов, Э.И.Қодиров, К.Ф.Баязитов, М.У.Арзиқулов, А.З.Ходжаев)да оғир атлетикачилар тайёргарлик жараёнида махсус жисмоний тайёргарлик, машғулот юкламаларини оптимал режалаштириш ҳамда мусобақа машқлари техникасини такомиллаштиришга қаратилган тажриба ишлари олиб борганлигини кўриш мумкин. Шунингдек, турли тайёргарлик босқичларида УЖТ ва МЖТ ҳамда махсус ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларнинг нисбати умумий кўринишда ифодаланганлигига гувоҳ бўлдик.

Шунингдек, амалиётда мураббийлар ва машғулотлар жараёнини кузатиш асосида шу нарса маълумки, мураббийлар машғулотлар режасини тузишда мусобақа машқлари техникасини мутаҳкамлашга ҳамда яққол номоён бўлувчи йирик мушаклар кучини ривожлантиришга қаратилган дастурлар билан чегараланиб қолишмоқда.

Оғир атлетикада юқори натижаларни қўлга киритаётган мамлакатлар машғулот режаларининг таҳлили, шунингдек, Ўзбекистон миллий терма жамоаси ўқув-машғулот жараёнларини кузатиш ва таҳлил қилиш ҳамда терма жамоа мураббийлари ва ҳудудий жамоалар мураббийлари билан ҳамкорликда олиб борилган таҳлиллар бугунги кунда машғулотларни техник маҳоратни такомиллаштириш билан бирга спортчи танасининг катта ва кичик мушакларини ривожлантириш, оғирликни бўйсиндириш учун тана бардошлилигини ривожлантириш эвазига махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришга асосланган комбинациялаштирилган машқ усуллар орқали машғулотларни шакллантириш юқори натижадорликка олиб келади деган хулосага келдик.

Машғулотлар жараёнида оғир атлетикачиларнинг яққол намоён бўлувчи мушаклари кучини аниқлаш учун қўлланилаётган услубиятлар етарлича аниқ ҳамда мустаҳкамдир.

Бироқ, оғир атлетикачиларнинг асосий мусобақа машқларини ишончли бажарилишини таъминлашда устувор бўлган катта ва кичик мушак гуруҳларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга қаратилган машғулот услубиятларига гарчи катта ва кичик мушак гуруҳларини ривожланганлик

кўрсаткичи билан спорт натижалари орасидаги боғлиқлик жуда ҳам юқори бўлсада етарлича аҳамият қаратилмаяпди.

Даст ва силтаб кўтаришни такомиллаштириш хусусиятидан келиб чиқиб тананинг катта ва кичик мушакларини ривожлантириш орқали катта юкламаларга тана бардошлилигини мустаҳкамлаш учун махсус ёрдам берувчи ва ривожлантирувчи машқлар гуруҳини аниқлаш ҳамда машғулотда оқилона фойдаланиш услубиятини киритиш долзарб масала ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ёрдам берувчи машқларни қўллаш услубиятини асослашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

- малакали ёш оғир атлетикачилар машғулот воситалари ва юкламаларининг режалаштириш юзасидан илмий-амалий тавсияларни ўрганиш;

- мусобақа машқлари техникасига ўргатиш хусусиятидан келиб чиқиб махсус ёрдам берувчи ва ривожлантирувчи машқлар гуруҳини аниқлаш;

- мусобақа олди тайёргарлик даврида классик машқлар улушининг ортишини инобатга олиб тананинг катта ва кичик мушакларини ривожлантиришга қаратилган комбинацияли машғулот дастурини машғулотга киритиш;

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. 2025-йил январь ойидан бошлаб тадқиқот олдига қўйилган мақсадга эришиш учун 2 ой давомида педагогик тажриба ташкил этилди. Тажриба ишлари Чирчиқ шаҳар спортчилар кўчасида жойлашган оғир атлетика миллий терма жамоаси ўқув-машғулот йиғинларига жалб этилган малакали ёш оғир атлетикачилар гуруҳида, турли тайёргарликдаги спортчилар машғулотларида олиб борилди. 2 ойлик тажриба босқичи охирида назорат мусобақалари ва спортчилар жисмоний тайёргарлиги ўзгаришларини билиш мақсадида назорат машқларини ўтказилди. Ҳафталик циклдан 6 та машғулот режалаштирилди.

Махсус педагогик тажриба учун турли ёшдаги оғир атлетикачилар танлаб олинди ва 14 нафар спортчилар тажриба гуруҳига жалб этилди.

Тадқиқот жараёнида классик машқларни бажаришда йўл қўйиладиган камчиликларни йўқ қилиш ҳамда машқларни бажариш техникасини бехато ўзлаштириш учун даст ва силтаб кўтариш ҳамда ёрдамчи машқларини бажарилишини таъминловчи мушакларни ривожлантириш қаратилган махсус ривожлантирувчи машқлар орқали машғулот юкламалари режалаштирилди.

Биз томонимиздан тикланиш ҳолатини инобатга олиб тананинг катта ва кичик мушакларини ривожлантиришга қаратилган комбинацияли машғулот дастури ишлаб чиқилди. (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Малакали ёш оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даври машқлармашғулотида тананинг махсус катта ва кичик мушаклари таснифи бўйича тузилган машғулот дастури

Классик машқлар	Мушаклар гуруҳи		Махсус ривожлантирувчи машқлар номи	Меъёри	Юкламаларнинг умумий ҳажми
Даст кўтаришда жалб этиладиган устувор мушаклар гуруҳи	Катта гуруҳ мушаклар учун	Оёқ мускуллари	Елкада штанга билан ЎТ *(СК натижасининг 110% миқдорида)*	110%/3/1	12
			Юқорига сакраш *(шахсий вазнни 50% миқдорида)*	50%/4/5	80
		Бел + корин мускуллари	ДК кенглигида белгача тортиш	110% 4/2	32
			Белга статик ҳусусятли машқ *(шахсий вазнни 60% миқдорида)*	60% 4/20 с.	3 мин. 20 с.
			СК усулида оғирликни муаллақ ҳолатда белгача тортиш *(СК натижасининг 75% миқдорида)*	75%/4/5	80
			Қорин мушаги учун планка машқи *(25 кг)*	4/30 сек.	5 мин. 20 с.
		Елка ва қўл мускуллари	Швунг усулида сиқиб кўтариш даст кўтариш кенглигида *(ДК натижасининг 85% миқдорида)*	85% 4/2	32
			Қўл кучи ёрдамида даст кўтариш *(ДК натижасининг 75% миқдорида)*	75% 4/2	32
			Ўтирган ҳолатда сиқиб кўтариш *(шахсий вазнни 60% миқдорида)*	4/5	80
			Тик ҳолатда сиқиб кўтариш *(шахсий вазнни 80% миқдорида)*	4/2	32
			Даст кўтариш усулида юқорига кўтариш *(шахсий вазнни 70% миқдорида)*	4/2	32
	Кичик гуруҳ мушаклар учун	Оёқ мускуллари	Ходба турган жойдан *(шахсий вазн)*	4/6+6	192
			Елкада штанга билан оёқ учида юриш *(50 кг)*	4/20 сек.	3 мин. 20 с.
		Бел + корин мускуллари	Рум усулида қадоқ тошларни белгача тортиш	16кг. гиря 4/8+8	256
			Наклон юз тубан ётган ҳолатда *(шахсий вазнни 50% миқдорида)*	4/10	160
			Қорин мушаги учун планка машқи	4/2 мин.	32 мин.
		Елка ва қўл мускуллари	Вертикал ҳолатда қўлларни букиб-ёзиш	4/10	160
			Махсус резинали тасмани даҳанга тортиш	4/10	160
			Юз тубан ётган ҳолатда қўлларни тўғига ҳаракатлантириш *(енгил оғирлик билан)*	4/10	160
			Қўлнинг орқа (трицепс) мушаги учун резина қаршилиги ёрдамида машқ	4/10	160

Силтаб кўтариш жалб этиладиган устувор мушаклар гуруҳи	Катта гуруҳ мушаклар учун	**Оёқ мускуллари**	Кўкракда штанга билан ЎТ	100-110%/3/1	12
			Степ - *(шахсий вазн **билан)***	4/5+5	160
		Бел + корин мускуллари	Қўйғичдан ДК кенглигида белгача тортиш	100% 4/2	32
			СК кенглигида белгача тортиш	100-110% 4/2	32
			Тик ҳолатда елкада штанга билан эгилиш *(шахсий вазнни 50% миқдорида)*	4/7	112
			Тизза баландлиги даражасидан амортизация билан белгача тортиш	80%/4/4	64
		Елка ва қўл мускуллари	Қўл кучи ёрдамида кўкракка кўтариш *(СК натижасининг 75% миқдорида)*	75% 4/2	32
			Устундан силтаб кўтариш	80%/4/3	48
			Трастер силтаб кўтариш усулида кўтариш *(СК натижасининг 75% миқдорида)*	75% 3/1	12
			Оёқлар қайчи ҳолатда сиқиб кўтариш *(шахсий вазнни 50% миқдорида)*	4/5	80
			Оёқлар қайчи ҳолатда сиқиб кўтариш *(резина тасма билан, шахсий вазнни 50% миқдорида)*	4/7	112
	Кичик гуруҳ мушаклар учун	**Оёқ мускуллари**	Елкада штанга билан оёқ учида чиқиб-тушиш (***шахсий вазн)***	4/10	160
			Болгар усулида ўтириб-туриш (*30кгли қадоқ **тош)***	4/7+7	224
		Бел + корин мускуллари	КОР комплекс (корин мушакларига резина қаршилигидан фойдаланилади)	20 мин.	80 мин.
			Гиперэкстензия (қадоқ тош билан ***шахсий вазнни 50% миқдорида)***	4/7	112
			СК усулида тизза баландлиги даражасидан белгача тортиш	80% 4/4	64
		Елка ва қўл мускуллари	Турник бош орқасидан	4/10	160
			Елка мушаги мустаҳкамлигини кучайтириш ва ҳаракат амплитудасини кенгайтириш учун айланма таъсир хусусиятли Ротатор машқи	4/10	160
			Ерга таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш *(40 кг оғирлик билан)*	4/7	64

Биз томонимиздан тайёргарлик даври машғулотларига тадбиқ этилган комбинацияли машқлар дастури асосида:

Даст кўтариш машқи бажарилишида жалб этилувчи тананинг катта гуруҳ мушаклари:

Оёқ мускулларини ривожлантириш учун Елкада штанга билан ўтириб туриш машқи ҳафтада 1 маротаба СКнинг максимал натижасидан 110% миқдоридаги оғирлик 1 мартадан 3 уриниш бажарилди.

Юқорига сакраш машқи (шахсий вазнни 50% миқдорида) оғирлик билан ҳафтада 1 маротаба 5 мартадан 4 уриниш бажарилди.

Бел ва қорин мускулларини ривожлантириш учун ДК кенглигида белгача тортиш машқи ДКнинг максимал натижасидан 110% миқдоридаги оғирлик ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Белга статик ҳусусятли машқ (шахсий вазнни 60% миқдорида) оғирлик билан 20 сониядан 4 уриниш бажарилди;

СК усулида оғирликни муаллақ ҳолатда белгача тортиш (оғирлик СК натижасининг 75% миқдорида) машқи ҳафтада 1 маротаба 5 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қорин мушаги учун планка машқи *(25 кг оғирлик билан)* ҳафтада 2 маротаба 30 сониядан 4 уриниш бажарилди.

Елка ва қўл мускулларини ривожлантириш учун Даст кўтариш кенглигида Швунг усулида сиқиб кўтариш *(оғирлик ДКнинг максимал натижасидан 85% миқдорида)* машқи ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қўл кучи ёрдамида даст кўтариш (ДКнинг максимал натижасидан 75% миқдорида) машқи ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Ўтирган ҳолатда сиқиб кўтариш (шахсий вазнни 60% миқдорида) ҳафтада 1 маротаба 5 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Тик ҳолатда сиқиб кўтариш (шахсий вазнни 80% миқдорида) ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Даст кўтариш усулида юқорига кўтариш (шахсий вазнни 70% миқдорида) ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди.

Даст кўтариш машқи бажарилишида жалб этилувчи тананинг кичик гуруҳ мушаклари:

Оёқ мускулларини ривожлантириш учун Ходба турган жойдан (шахсий вазн оғирлиги билан) ҳафтада 1 маротаба ҳар бир оёққа 4 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Елкада штанга билан оёқ учида юриш (50 кг оғирлик билан) ҳафтада 1 маротаба 20 сония 4 уриниш бажарилди.

Бел ва қорин мускулларини ривожлантириш учун Рум усулида 16 кгли қадоқ тошларни белгача тортиш ҳафтада 1 маротаба ҳар бир оёққа 8 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Наклон юз тубан ётган ҳолатда (шахсий вазнни 50% миқдорида) ҳафтада 1 маротаба 10 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қорин мушаги учун планка машқи ҳафтада 2 маротаба 2 минутдан 4 уриниш бажарилди.

Елка ва қўл мускулларини ривожлантириш учун Вертикал ҳолатда қўлларни букиб-ёзиш ҳафтада 1 маротаба 10 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Махсус резинали тасмани даҳанга тортиш ҳафтада 1 маротаба 10 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Юз тубан ётган ҳолатда қўлларни тўғига ҳаракатлантириш (енгил оғирлик билан) ҳафтада 1 маротаба 10 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Қўлнинг орқа (трицепс) мушаги учун резина қаршилиги ёрдамида машқ ҳафтада 1 маротаба 10 мартадан 4 уриниш бажарилди.

Силтаб кўтариш машқи бажарилишида жалб этилувчи тананинг катта гуруҳ мушаклари:

Оёқ мускулларини ривожлантириш учун Кўкракда штанга билан ўтириб-туриш *(100-110% оғирлик билан)* ҳафтада 1 маротаба 1 мартадан 3 уриниш бажарилди;

Степ - *(шахсий вазн оғирлиги билан)* ҳафтада 1 маротаба ҳар бир оёққа 5 мартадан 4 уриниш бажарилди.

Бел ва қорин мускулларини ривожлантириш учун Қўйғичдан ДК кенглигида белгача тортиш (100% оғирлик билан) ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

СК кенглигида белгача тортиш (100-110% оғирлик билан) ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Тик ҳолатда елкада штанга билан эгилиш (шахсий вазнни 50% миқдорида) ҳафтада 1 маротаба 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Тизза баландлиги даражасидан амортизация билан белгача тортиш (80% оғирлик билан) ҳафтада 1 маротаба 4 мартадан 4 уриниш бажарилди.

Елка ва қўл мускулларини ривожлантириш учун Қўл кучи ёрдамида кўкракка кўтариш (СКнинг максимал натижасидан 75% миқдорида) ҳафтада 1 маротаба 2 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Устундан силтаб кўтариш (80% оғирлик билан) ҳафтада 1 маротаба 4 мартадан 3 уриниш бажарилди;

Трастер силтаб кўтариш усулида кўтариш (СКнинг максимал натижасидан 75% миқдорида) (80% оғирлик билан) ҳафтада 1 маротаба 1 мартадан 3 уриниш бажарилди;

Оёқлар қайчи ҳолатда сиқиб кўтариш (шахсий вазннинг 50% миқдорида) ҳафтада 1 маротаба 5 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Оёқлар қайчи ҳолатда сиқиб кўтариш (резина тасма билан, шахсий вазннинг 50% миқдорида) ҳафтада 1 маротаба 7 мартадан 4 уриниш бажарилди.

Силтаб кўтариш машқи бажарилишида жалб этилувчи тананинг кичик гуруҳ мушаклари:

Оёқ мускулларини ривожлантириш учун Елкада штанга билан оёқ учида чиқиб-тушиш (шахсий вазн оғирлиги билан) ҳафтада 1 маротаба 10 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Болгар усулида ўтириб-туриш (30кгли қадоқ тош билан) ҳафтада 1 маротаба ҳар бир оёққа 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Бел ва қорин мускулларини ривожлантириш учун махсус КОР комплекс (қориннинг барча мускулларига резина қаршилигидан фойдаланилади) ҳафтада 1 маротаба 20 минут бажарилди;

Гиперэкстензия (қадоқ тош билан шахсий вазнни 50% миқдоридаги оғирлик билан) ҳафтада 2 маротаба 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

СК усулида тизза баландлиги даражасидан белгача тортиш (80% оғирлик билан) ҳафтада 1 маротаба 4 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Елка ва қўл мускулларини ривожлантириш учун Турник бош орқасидан ҳафтада 1 маротаба 10 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Елка мушаги мустаҳкамлигини кучайтириш ва ҳаракат амплитудасини кенгайтириш учун айланма таъсир хусусиятли Ротатор машқи ҳафтада 1 маротаба 10 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Ерга таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш (40 кг оғирлик билан) ҳафтада 1 маротаба 7 мартадан 4 уриниш бажарилди;

Хулоса. Ўтказилган тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларининг қиёсий таҳлилига асосида қуйидаги хулосалар олинди:

Биринчидан, илғор тажриба ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили, оғир атлетикада юқори натижаларни қўлга киритаётган мамлакатлар машғулот режаларининг таҳлили, шунингдек, Ўзбекистон миллий терма жамоаси ўқув-машғулот жараёнларини кузатиш ва таҳлил қилиш ҳамда терма жамоа мураббийлари ва ҳудудий жамоалар мураббийлари билан ҳамкорликда олиб борилган таҳлиллар бугунги кунда машғулотларни техник маҳоратни такомиллаштириш билан бирга спортчи танасининг катта ва кичик мушакларини ривожлантириш, оғирликни бўйсиндириш учун тана бардошлилигини ривожлантириш эвазига махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришга асосланган комбинациялаштирилган машқ усуллар орқали машғулотларни шакллантириш юқори натижадорликка олиб келиши исботланди.

Иккинчидан, мусобақа олди даврда классик машқларининг улуши ортишини инобатга олган ҳолда тайёргарлик даври машғулотларида махсус ривожлантирувчи машқларнинг парциал улушини классик машқлар билан комбинацияли вариянтда қўллаш нисбатларини тўғри режалаштириш орқали мусобақада уринишлардан самарали фойдаланиш ишончини оширганлиги исботланди.

Учинчидан, иқтидорли ва истиқболли малакали

ёш оғир атлетикачиларни босқичма-босқич саралаш механизмини аниқлаш, шкастланишлардан ҳоли равишда катталар ёш тоифасига ўтгандан кейин уларнинг захира имкониятларини ҳамда индивидуал жисмоний ва техник тайёргарлик хусусиятларни намойиш қилиши учун машғулот юкламаларини хажми ва шиддати параметрларининг вариантлилигини рационаллаштириш, эришилган натижаларни сақлаб қолиш учун ёш хусусияти, спортдаги ютуқлари ва инобатга олган холда машғулот воситаларини мақсадли танлаб олиш устувор йўналишлар эканлиги аниқланди.

Тўртинчидан, машғулотда илмий асосланган ва танлаб йўналтирилган махсус ривожлантирувчи машқларнинг фоиздаги улуши: қўйғичдан ва тиззадан даст кўтариш 9,1%, штангани даст кўтариш кенглигида юқорига кўтариш 3,7%, даст кўтариш 4,8%, паст ҳолатдан (подставка) даст кўтариш 2,3%, кўкракга кўтариш 3,5%, қўйғичдан ва тиззадан кўкракга кўтариш 6,4%, силтаб кўтариш 4,9%, устундан олиб кўкракдан ва бош орқасидан силтаб кўтаришда 7,6%, даст кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш 8,3%, елкада ва кўкракда штанга билан ўтириб туриш 9,3%, ётган ҳолатда кўкракдан сиқиб кўтариш 6,9%, силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш 6,1%, кўкракда ва елкада штанга билан ўтириб туриш 7,3%, тик турган ҳолатда кўкракдан сиқиб кўтариш 4,7% ҳамда узунликка ва баландликка сакраш 15,1% нисбатда режалаштирилиши энг юқори самарадорликка олиб келиши ўз исботини топди.

Бешинчидан, махсус ривожлантирувчи машқларни ҳафталик машғулотларга классик машқлар билан комбинацияли тартибда режалаштириш ҳисобига оёқ, бел, елка, қўлнинг катта ва кичик мушаклари кучи ривожлантириш орқали катта хажмли юкламаларга спортчи танаси бардошлилиги ҳамда мустаҳкамлигини кучайтиришда ижобий таъсири аниқланди.

Адабиётлар:

1. Дворкин Л.С. учеб, Тежелая атлетика, методика подготовки юнного тяжелоатлета. 2-изд., М.«Юрайт»-2017 г. – ст.-336.

2. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М.«издательство Юрайт»-2017 г. - ст.-273. – ст.-365.

3. Маткаримов Р.М. Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-назарий асослари: Монография. Т.: O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI MATBAA IJODIY UYI. 2021. – 239 б.

4. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари самарадорлигини аниқлаш // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. – №2. – Б. 34-38.

5. Тоштурдиев Ш.Х. Велосипедчиларнинг куч сифатини оғир атлетика воситалари орқали ривожлантириш услубияти//«FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали 2020. – № 1. С. 39-45.

6. Тоштурдиев Ш.Х. (2022). Ёш оғир атлетикачиларнинг даст кўтаришга ёрдам берувчи махсус машқларини илмий-назарий тавсифлари. Fan-Sportga, (2), 37-39.

7. Норқулов З.Ч. (2022). Бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини режалаштириш. Fan-Sportga, (5), 41-44.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
О.Х. ХАСАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ПСИХИК ҲОЛАТИ ВА НЕЙРОДИНАМИК ФУНКЦИЯЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИДАГИ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК

Аннотация

В данной статье проанализированы особенности проявления психофизиологических свойств у юных футболистов, а именно, информативные показатели функциональной подвижности нервных процессов, баланс нервных процессов, сила нервной системы и время реакции. В исследовании использовался психодиагностический комплекс "Мультипсихометр – 05".

Ключевые слова: *юные футболисты, психофизиологические свойства, нервная система, индивидуальные подходы, функциональное состояние, спортивные игры, генетические особенности.*

Annotation

Мазкур мақолада ёш футболчиларни психофизиологик хусусиятларининг намоён бўлиши, асаб жараёнларининг функционал ҳаракатчанлиги кўрсаткичлари, оддий кўриш-мотор реакцияси натижалари, ёш футболчиларнинг реакция вақти ўртача даражаси, «ҳаракатланаётган объектга реакция» тести натижалари илмий тарзда таҳлил этилган. Тадқиқотда объектив маълумотларни олиш учун "Мултипсихометр – 05" психодиагностика дастури қўлланилган. Ушбу дастур асосида футболчиларнинг психофизиологик хусусиятларини ўрганиш учун тестлар мажмуаси шакллантирилган.

Калит сўзлар: *ёш футболчилар, психофизиологик хусусиятлар, асаб тизими, индивидуал ёндашувлар, функционал ҳолат, спорт ўйинлари, генетик хусусиятлар.*

This article analyses the manifestation of psychophysiological properties in young football players, focusing on informative indicators of functional mobility of nervous processes, balance of nervous processes, strength of the nervous system, and reaction time. The psych diagnostic complex "Multipsychometer-05" was used to obtain objective data and a battery of tests was formed on its basis to study the genetically determined NE urodynamic characteristics of young football players.

Key words: *young football players, psychophysiological properties, nervous system, individual approaches, functional state, sports games, genetic characteristics.*

Долзарблиги. Мавзунинг долзарблиги шундан иборатки футбол ривожланишининг ҳозирги даражаси техник-тактик, жисмоний ва шу билар бир қаторда ёш футболчиларни психологик жиҳат-


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









