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

3-жадвал

Ўзбекистон терма жамоаси Япония терма жамоаси устидан қозонилган ғалаба кўрсаткичлари



Хулоса. Ўзбекистон жамоаси учун ҳужум самарадорлигини ошириш асосий вазифа ҳисобланади. Тўп критишда хатоларини камайтириш ва самарадорлигини кўтариш учун махсус машқлар тизими ишлаб чиқиш зарур.

Халқаро тажрибани ўрганиш, Полша ва Италия каби жамоаларнинг тактик ўйин услубларини таҳлил қилиш фойдалидир. Ёшлар билан ишлашда сакраш чидамкорлиги ва техник тайёргарликни уйғунлаштирган методикалар қўлланилиши керак.

Адабиётлар:

1. Акулич Л.И. Норматив для оценки спесиалной физической подготовленности волейболистов-кандидатов ичленов юниорских и молодежнх сборнх команд Республики Беларус/ Л.И. Акулич// Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму материал ХИВ века междунар. Науч. Сессии поитогам НИР за2015 год, Минск, 12-14 апр. 2016 г.: в 3ч./ Белорус. Гос. Ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д.Полякова (гл. ред.) (и др.). – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. С. 156-159.

2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровя. Человек и обшество. - М.: ООО «Изд-во АСТ», Донетск: «Сталкер», 2002. - 461 с.

3. Анохин П.К. Системогинез как обсҳая закономерност развития, подготавливаюсҳая врожденную деятелност // В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия. 2002, С.117-135.

4. Анохин П.К. Узлове вопрос теории функционалных систем /П.К.Анохин. - М.: Наука, 1980. – 200 - с.

5. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигателнх способностей в детско-юношеском футболе: Научно-метод. пособие/ Уеба С.Ю., Тюленков, С.Ю. - М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.

6. Ахмеров Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практическое пособие для тренеров/ Ахмеров Э.К., Акулич Л.И., Вертелко В.Н. – Минск: МГПТК, 2010. – 292 с.

7. Айрапетянс Л.Р. Волейбол. //Учебник для вузов. Т., Зар галам, 2006. – 240 с.

8. Айрапетянс Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Рол симметричного развития право- илевосторонней моторики в спорте // Учебно-методическое пособие. Германия. ЛАМБЕРТ Академис Публишинг. 2015. – 73 с.

9. Айрапетянс Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. – Т.: Фан ва технология, 2012. - 208 б.

10. Афонсо, Ж., & Месқуита, И. (2020). Тастисал детерминантс оф элите воллейбалл перформансе. Интернатионал Жоурнал оф Воллейбалл Ресеарч, 19(2), 45–56.

11. Bailey, R. (2021). Performance analysis in youth volleyball. Journal of Sports Science, 39(4), 315–328.

12. Marcelino, R., Mesquita, I., & Afonso, J. (2021). Performance indicators in volleyball: A systematic review. Sports, 9(6), 78.

13. Palao, J. M., Manzanares, P., & Ortega, E. (2022). Technical and tactical performance in volleyball by age categories. Journal of Human Kinetics, 81(1), 157–169.

14. Zetou, E., & Tsigilis, N. (2023). Match analysis in youth volleyball. European Journal of Sports Science, 23(5), 621–633.

15. Тошпулатов, Х. М. (2023). Волейболчиларда сакраш чидамкорлигини ривожлантириш. Тошкент: ЎзДЖТСУ.

16. Умматов, А.А. (2022). Ёш волейболчиларда техник-тактик тайёргарликни такомиллаштириш. Тошкент: ЎзДЖТСУ нашриёти.



Мустақил изланувчи
Г.У. ХУДОЁРОВА[1]
[1]Тошкент давлат аграр университети
Тошкент вилояти, Ўзбекистон

ТАЙЁРЛОВ ДАВРИДА ЁШ КАРАТЭЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ЯХШИЛАШДА ФУНКЦИОНАЛ КЎПКУРАШ–КРОССФИТ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ

Аннотация

Статья посвящена результатам, зафиксированным в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе запланированного педагогического эксперимента,

Annotation

Мақола Функционал кўпкураш – Кроссфит тизими тренировка ва машғулотларида кенг қўлланадиган восита ва усуллардан фойдаланиб 10-11 ёшли каратэчиларнинг тайёрлов даврида техник тайёргарлик кўрсаткичлари даражасини яхшилаш мақсадида режалаштирилган педагогик тажрибанинг бошланғич босқичи

направленного на повышение уровня показателей технической подготовленности каратистов 10-11 лет в подготовительном периоде с использованием средств и методов, широко применяемых в системе функционального многоборья - кроссфита. В работе рассматриваются основные характеристики полученных результатов, абсолютные и относительные изменения средних арифметических значений, расчет теоретических критических значений распределения Стьюдента для этих абсолютных изменений, а также оценка статистической достоверности на основе заданного числа степеней свободы и уровня значимости.

Ключевые слова: *контрольная группа, экспериментальная группа, техническая подготовка, функциональное многоборье-кроссфит, распределение Стьюдента, критическое значение, число степеней свободы, уровень значимости, абсолютный, относительный, статистическая достоверность.*

жараёнида назорат ва тажриба гуруҳларида қайд этилган натижалар, уларнинг асосий характеристикалари, олинган натижалар ўртача арифметик қийматларининг абсолют ва нисбий ўзгаришлари, мазкур абсолют ўзгаришларнинг Стюдент тақсимоти назарий критик қийматларини ҳисоблаш, белгиланган эркинлик даражаси сони ва аҳамиятлилик даражаси асосида статистик ишончлилигини баҳолаш маълумотларига бағишланган.

Калит сўзлар: *назорат гуруҳи, тажриба гуруҳи, техник тайёргарлик, функционал кўпкураш-кроссфит, Стьюдент тақсимоти, критик қиймат, эркинлик даражаси сони, аҳамиятлилик даражаси, абсолют, нисбий, статистик ишончлилик.*

This article presents the initial results of a planned pedagogical experiment aimed at improving the technical preparedness indicators of 10-11-year-old karate practitioners during their preparatory period. The experiment utilizes methods and tools widely used in Functional All-around - Crossfit system training. The study focuses on the data recorded in control and experimental groups, including their main characteristics, absolute and relative changes in the arithmetic mean values of the obtained results, calculation of the theoretical critical values using Student's t-distribution for these absolute changes, and assessment of statistical reliability based on the established degrees of freedom and significance level.

Key words: *control group, experimental group, technical preparation, functional all-around-crossfit, Student's t-distribution, critical value, degrees of freedom, significance level, absolute, relative, statistical reliability.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Яккакураш спорт турларининг кўпчилигида, шу жумладан каратэда ҳам, спортчининг мусобақа фаолиятида эришган натижаси, кўп жиҳатдан, унинг интегратив тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади ва мавжуд ўзлаштирилган арсеналдан қанчалик самарали фойдалана олиши билан аниқланади. Бу шундай вазият, шароит ва хусусиятлар билан боғлиқ-ки, улар яккакураш беллашувларининг шарт-шароитлари кескин ва тез ўзгариб турувчи ва ёрқин намоён бўладиган ситуатив характерга эга бўлиб, шунинг билан бирга спортчидан ҳартомонлама юқори даражадаги техник усулларни ва ҳаракатларни самарали қўллаш ва моҳирона намойиш этилишининг малака ва кўникмаларини ҳаракатланиш қобилиятлари: куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, тезкорлик ва тезкорлик-куч чидамлилиги, портловчи куч, шунингдек организмдаги энергия таъминотининг турли тизимларини имкониятлари билан аниқланадиган функционал иш қобилияти сингари сифатлар мажмуасининг биргаликда қўллай олишни ҳам талаб қилади [2, 8].

Мусобақа беллашувлари жараёни боришини таҳлил қилиш натижалари аҳамиятга молик даражадаги техник-тактик ҳаракатларни бажарилиши ҳамда беллашувнинг жисмоний имкониятлар солиштирилиши билан характерланадиган беллашувнинг бориши зичлигини доимо ва мунтазам равишда ортиб боришини аниқлаш имконини берди.

Мазкур вазият спортчининг функционал тайёргарлик кўрсаткичлари даражасини максималлаштириш, тренировка жараёнининг интенсивлигини ошириш бўйича маълум талабларни қўяди, шунингдек мажмуавий ёндашувдаги ҳаракатланиш қобилиятларини такомиллаштириш бўйича топшириқларни аниқлашда ҳам, яхлит ҳолда техник тайёргарлик машғулотларини ташкил қилиш бўйича ҳам устиворлигини белгилаб беради. Шунинг билан бирга, бир қатор спорт клубларида олиб борилаётган тренировка машғулотлари жараёни боришини кузатиш кўпчилик спортчилар ва уларнинг мураббийлари танланма йўналишлари характерига эга бўлган анъанавий машқлардан фойдаланишда давом этаётганлиги ва шунинг ўзи билан яккакурашчиларни функционал жиҳатдан тайёрлашда кенг қўлланаётган янги илғор услубиёт ва технологияларни инкор этаётганлиги ҳамда бу билан тренировка машғулотлари фаолиятлари самарадорлигини пасайишига олиб келаётганлиги тўғрисида фикр-мулоҳазалар билдиришга олиб келмоқда [6, 9].

Шундай қилиб, мазкур тадқиқотнинг долзарблиги спортчиларнинг функционал тайёргарлик даражасига қўйилаётган талабларнинг кескин ортиши билан спортчилар махсус иш қобилияти кўрсаткичларини максималлаштириш зарурияти ўртасидаги қарама-қаршилик зиддиятининг мавжудлиги, бир томондан, ва кўп йиллик тайёргарлик циклининг турли босқичларида яккакураш турлари бўйича мутахассислар томонидан анъанавий равишда устуворлик билан танланадиган характерли жисмоний тайёргарлик топшириқлари, иккинчи томондан, билан белгиланади. Бизнинг фикримизча, бундай зиддиятни ижобий ечими тренировка машғулотлари амалиётига жисмоний тайёргарлик бўйича Функционал кўпкураш – Кроссфит тизими машғулотларида кенг қўлланадиган ҳамда интенсив, вариатив ва функционал машқлардан фойдаланишга асосланган услубиётни ва ўзининг динамик ва фазовий характеристикалари бўйича мусобақа беллашувлари шарт-шароитларидаги техник-тактик ҳаракатларнинг хусусиятларига мос ҳолда бирлаштирилган мажмуаларини тадбиқ қилиниши орқали ҳал қилиниши маъқул ҳисобланади. Бундай ўзаро мослашувчанлик Функционал кўпкураш – Кроссфит тизими технологияси ва машқлар мажмуаларини кўпчилик хорижий мамлакатларда спортчиларни ҳартомонлама тайёрлаш жараёнида кенг тарқалишига сабаб бўлмоқда [1, 10].

Тадқиқотнинг мақсади: Функционал кўпкураш – Кроссфит тизими технологиялари ва машқлар мажмуаларини ёш каратэчиларнинг тайёрлаш жараёнига тадбиқ қилиш асосида техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотни ташкил қилиниши: амалга оширилган тадқиқотлар 2023-йилнинг сентябр - декабр ойлари давомида ўрказилган. Педагогик тажриба Тошкент шаҳар Мирзо Улуғбек туманидаги 2-сон-

ли спорт мактаби ёш каратэчилари иштирокида ташкил этилган бўлиб, тажрибанинг бошланиш босқичида тайёргарлик даражалари бир-бирларига яқин бўлган 10-11 ёшли каратэ спорт тури билан шуғулланиб келаётган спортчилардан назорат ва тажриба гуруҳлари (ҳар бир гуруҳга 14 нафардан спортчи болалар киритилди) ташкил қилинди. Педагогик тажрибанинг бошида ва охирида мавжуд илмий-услубий адабиётлар материалларини таҳлил қилиш ва шахсий амалий тажрибамиз маълумотларини умумлаштириш асосида танлаб олинган ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик даражаларини тавсифлайдиган еттита синов тестлари бўйича натижалари қайд этилди ва олинган натижалар статистик таҳлил қилинди.

Педагогик тажриба бошида назорат (n =14) ва тажриба (n =14) гуруҳларига мансуб 10-11 ёшли каратэчиларнинг техник тайёргарлик даражаларини тестлаш натижаларининг асосий статистик характеристикаларини солиштириш маълумотлари қуйидаги 1-жадвалда келтирилган.

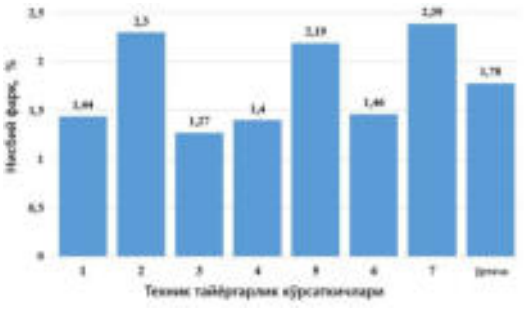
1-жадвал

Назорат (n =14) ва тажриба (n =14) гуруҳларига мансуб 10-11 ёшли каратэчиларнинг техник тайёргарлик даражасини тавсифлайдиган тестлар бўйича педагогик тажриба бошида қайд этилган натижаларнинг асосий статистик характеристикаларини солиштириш

Тест т.р	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи			АФ	НФ	t	P
	X	σ	B, %	X	σ	B, %				
1	28,45	4,26	14,97	28,86	4,22	14,62	0,41	1,44	0,26	>0,8
2	13,48	2,15	15,95	13,79	2,15	15,61	0,31	2,30	0,38	>0,6
3	16,53	2,31	13,98	16,32	2,22	13,60	0,21	1,27	0,25	>0,7
4	22,78	3,41	14,99	22,46	3,28	14,61	0,32	1,40	0,25	>0,6
5	71,26	9,96	13,98	72,82	9,92	13,62	1,56	2,19	0,42	>0,8
6	37,68	6,02	15,98	37,13	5,79	15,59	0,55	1,46	0,25	>0,7
7	15,47	2,32	14,97	15,84	2,31	14,61	0,37	2,39	0,42	>0,8
Ўртача							0,53	1,78		

Изоҳ: АФ-абсолют фарқ, НФ-нисбий фарқ (фоизларда). Қулайлик учун ва шартли равишда жадвалларда ва расмларда идодаланган диаграммаларда техник тайёргарлик кўрсаткичлари қуйидаги тартибда белгиланган: 1 -5 с. давомида қўллар билан берилган зарбалар сони (марта); 2- 10 с. давомида оёқлар билан берилган зарбалар сони (марта); 3- 20 с. давомида оёқ ва қўллар комбинацияли зарбалари сони (марта); 4- Шеригини 10 марта ташлаш вақти (с.); 5- 30 с. давомида арқончада сакрашлар сони (марта); 6- 30 марта «Учикоми»ни бажариш вақти (с.) ва 7- 20 с. давомида ўтириб-туришлар сони (марта).

Юқорида келтирилган жадвалда келтирилган маълумотларни таҳлил қилиш, тажриба ва назорат гуруҳлари синалувчи-ёш каратэчиларини тажриба бошида қайд қилинган техник тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўртача арифметик қийматларини нисбий фарқлари аҳамиятга молик даражада фарқ қилмаслигини аниқлаш имкониятини берди. Жумладан, ўрганилган еттита техник тайёргарлик кўрсаткичларини тавсифлайдиган теслар натижалари ўртача арифметик қийматларининг нисбий фарқлари орасида энг каттаси 2,39 фоизни (7-тест натижаларида аниқланган), энг кичиги эса 1,27 фоизни (3-тест натижаларида кузатилган) ташкил қилган ҳолда, уларнинг еттита тест натижалари бўйича ўртачаси 1,78 фоизни ташкил этди (1-расмда ифодаланган диаграмма).



1-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 10-11 ёшли каратэчилар томонидан педагогик тажриба бошида қайд этилган техник тайёргарлик кўрсаткичларининг ўртача арифметик қийматлари нисбий фарқлари диаграммаси (фоизларда)

Мазкур натижалар ўртача арифметик қийматларининг абсолют фарқларини Стюдент тақсимоти назарий критик қийматларини ҳисоблаш, белгиланган эркинлик даражаси сони ва аҳамиятлилик даражаси асосида статистик ишончлилиги баҳоларининг ҳаммаси турли жуда ёмон (t = 0,22 ва t = 0,48 оралиғида ҳамда P > 0,8 ва P > 0,6 интервалида жойлашган) аҳамиятлилик даражаларида ишончсиз фарқ қилганлиги аниқланди.

Ушбу зикр этилган фактлар педагогик тажрибани услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилганлигининг исботи ҳисобланади.

Қуйидаги 2-жадвалда назорат гуруҳига мансуб 10-11 ёшли каратэчилари томонидан педагогик тажтиба бошида ва охирида қайд (тест ва ретест) қайд этилган техник тайёргарлик кўрсаткичларининг асосий статистик характеристикаларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси, олинган натижалар ўртача арифметик қийматларининг абсолют ва нисбий ўсишлари, ушбу абсолют ўсишларнинг Стьюдент тақсимоти назарий критик қийматларини ҳисоблаш, белгиланган эркинлик даражаси сони ва аҳамиятлилик даражаси асосида статистик ишончлилигини баҳолаш бўйича маълумотлар келтирилган.

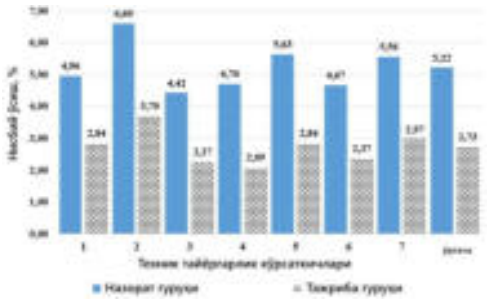
2-жадвал

Назорат (n =14) ва тажриба (n =14) гуруҳларига мансуб 10-11 ёшли каратэчилар томонидан педагогик тажтиба бошида ва охирида қайд этилган техник тайёргарлик кўрсаткичларининг асосий статистик характеристикаларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикасини солиштириш

Тест т.р.	Гу рух	Тажриба боши			Тажриба охири			АЎ	НЎ	т	П
		X	σ	B, %	X	σ	B, %				
1-	ТГ	28,45	4,26	14,97	29,86	4,22	14,13	1,41	4,96	0,88	>0,3
	НГ	28,86	4,22	14,62	29,68	4,28	14,42	0,82	2,84	0,51	>0,6
2-	ТГ	13,48	2,15	15,95	14,37	2,17	15,10	0,89	6,60	1,09	>0,2
	НГ	13,79	2,15	15,61	14,30	2,21	15,43	0,51	3,70	0,62	>0,5
3-	ТГ	16,53	2,31	13,98	17,26	2,27	13,15	0,73	4,42	0,84	>0,4
	НГ	16,32	2,22	13,60	16,69	2,26	13,54	0,37	2,27	0,44	>0,6
4-	ТГ	22,78	3,41	14,99	21,71	3,07	14,14	1,07	4,70	0,87	>0,3
	НГ	22,46	3,28	14,61	21,99	3,19	14,51	0,47	2,09	0,38	>0,7
5-	ТГ	71,26	9,96	13,98	75,27	9,87	13,11	4,01	5,63	1,07	>0,2
	НГ	72,82	9,92	13,62	74,89	10,07	13,45	2,07	2,84	0,55	>0,5
6-	ТГ	37,68	6,02	15,98	35,92	5,44	15,14	1,76	4,67	0,81	>0,4
	НГ	37,13	5,79	15,59	36,25	5,62	15,50	0,88	2,37	0,41	>0,6
7	ТГ	15,47	2,32	14,97	16,33	2,31	14,15	0,86	5,56	0,98	>0,3
	НГ	15,84	2,31	14,61	16,31	2,36	14,47	0,47	2,97	0,53	>0,5
Ўртасаҳа	ТГ							1,53	5,22		
	НГ							0,80	2,73		

Изоҳ: АЎ-абсолют ўсиш, НЎ-нисбий ўсиш (фоизларда).

Ушбу жадвалда келтирилган маълумотларни таҳлил қилиш назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 10-11 ёшли каратэчиларнинг техник тайёргарлик даражасини характерлайдиган тестлар бўйича қайд этилган натижаларининг ўртача арифметик қийматлари тажриба давомида ижобий томонга ўзгарганлигини, яъни ўсиб борганлигини ҳамда назорат гуруҳидаги ўзгаришларга нисбатан тажриба гуруҳида каттароқ ўсишлар содир бўлганлигини кўрсатиб турибди. Жумладан, тажриба давомида энг кичик нисбий ўсиш назорат гуруҳидаги 2,09 фоизга нисбатан тажриба гуруҳида 4,42 фоизга (2,33 % ортиқча ижобий ўзгарган); энг катта нисбий ўсиш эса назорат гуруҳидаги 3,70 фоизга нисбатан тажриба гуруҳида 6,60 фоизга (2,90 фоизга ортиқча ижобий ўзгарган) ҳолда гуруҳ бўйича ўртача нисбий ўсиш назорат гуруҳида 2,73 фоизни ва тажриба гуруҳида 5,22 фоизни (ўртача 2,49 фоизга ортиқча ижобий ўзгарган) ташкил этганлиги аниқланди (2-расмда идодаланган диаграмма).



2-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 10-11 ёшли каратэчилар томонидан қайд этилган техник тайёргарлик кўрсаткичларининг ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба

давомида нисбий ўсишларини солиштириш диаграммаси (фоизларда)

Қуйидаги 3-жадвалда назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 10-11 ёшли каратэчилари томонидан қайд этилган техник тайёргарлик кўрсаткичларининг ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида нисбий ўсишлари ва уларнинг нисбатини ўзгариш динамикаси келтирилган.

3-жадвал

Назорат (n =14) ва тажриба (n =14) гуруҳларига мансуб 10-11 ёшли каратэчилари томонидан қайд етилган техник тайёргарлик кўрсаткичларининг ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида нисбий ўсишлари ва уларнинг нисбатини ўзгариш динамикаси

Тест т.р.	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	НЎ ТГ/НГ
1-	4,96	2,84	1,744
2-	6,60	3,70	1,785
3	4,42	2,27	1,948
4	4,70	2,09	2,245
5	5,63	2,84	1,980
6	4,67	2,37	1,971
7	5,56	2,97	1,874
ўртача	5,22	2,73	1,915

Изоҳ: НЎ ТГ/НГ - тажриба гуруҳига мансуб 10-11 ёшли каратэчилари томонидан қайд этилган техник тайёргарлик кўрсаткичларининг ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида нисбий ўсишларини назорат гуруҳидаги мос нисбий ўсишларга нисбати.

Мазкур жадвалда келтирилган маълумотларни таҳлил қилиш тажриба давомида назорат гуруҳи синалувчи-ёш каратэчиларининг техник тайёргарлик кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматларининг нисбий ўсишига нисбатан тажриба гуруҳидаги мос нисбий ўсиш кўрсаткичи ўрганилган 1-тестда 4,96:2,84 = 1,744 мартага; 2-тестда 6,60:3,70 = 1,785 мартага; 3-тестда 4,42:2,27 = 1,948 мартага; 4-тестда 4,70:2,09 = 2,245 мартага; 5-тестда 5,63:2,84 = 1,980 мартага; 6-тестда 4,67:2,37 = 1,971 мартага ва 7-тестда 5,56:2,97 = 1,874 мартага ортиқча ижобий ўзгарган, яъни яхшиланган эканлигини аниқлаш имконини берди. Тажриба гуруҳидаги педагогик тажриба давомида эришилган ўртача нисбий ўсишга ниабатан назорат гуруҳидаги мос ўсиш 5,22:2,73 = 1,915 мартага ортиқча ижобий ўзгарганлиги аниқланди.

Хулоса.

Педагогик тажриба бошида ўрганилган еттита техник тайёргарлик кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматларининг нисбий фарқларининг энг каттаси 2,39 фоизни, энг кичиги эса 1,27 фоизни ташкил қилган ҳолда, уларнинг ўртачаси 1,78 фоизни ташкил этганлиги, шунингдек, олинган натижалар ўртача арифметик қийматларининг абсолют фарқларини Стьюдент тақсимоти назарий критик қийматларини ҳисоблаш, белгиланган эркинлик даражаси сони ва аҳамиятлилик даражаси асосида статистик ишончлилиги баҳоларининг ҳаммаси турли жуда ёмон (t = 0,25 ва t = 0,42 оралиғида ҳамда P > 0,8 ва P > 0,6 интервалида жойлашган) аҳамиятлилик даражаларида ишончсиз фарқ қилганлиги фактлари педагогик тажрибани услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилганлигининг исботи ҳисобланади.

Тажриба гуруҳига мансуб 10-11 ёшли каратэчиларнинг техник тайёргарлик даражасини характерлайдиган тестлар бўйича қайд этилган натижаларининг ўртача арифметик қийматлари тажриба давомида ўртача нисбий ўсиш 5,22 фоизни, назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич 2,73 фоизни ҳамда уларнинг нисбатига кўра тажриба гуруҳида 5,22:2,73 = 1,915 мартага ортиқча ижобий ўзгарганлиги, назорат гуруҳи каратэчиларининг ўрганилган еттита техник тайёргарлик кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматларини тажриба давомида абсолют ўсишини Стюдент тақсимоти назарий критик қийматларини ҳисоблаш, белгиланган эркинлик даражаси сони ва аҳамиятлилик даражаси асосида статистик ишончлилиги баҳолаш натижаларидан ҳаммаси турли ёмон (t = 0,44 ва t = 0,62 қийматлар оралиғда ҳамда P > 0,7 билан P > 0,5 интервалида жойлашган қийматларда) аҳамиятлилик даражасида статистик ишончсиз яхшиланганлигига нисбатан тажриба гуруҳида ҳам, худди назорат гуруҳидаги сингари, ҳаммаси ёмон (t = 0,81 ва t = 1,09 қийматлари оралигида ҳамда P > 0,4 билан P > 0,2 қийматлари интервалида жойлашган) аҳамиятлилик даражаларида статистик ишончсиз яхшиланганлиги, шунинг билан бирга назорат гуруҳидагига нисбатан тажриба гуруҳида кузатилган ишончлилик даражалари юқоророк эканлиги, шунингдек тажриба бошида ва охирида ҳар иккала гуруҳда ҳамма тестлар бўйича қайд этилган натижалар асосида ҳисобланган вариация коеффициентлари сон қийматларининг гуруҳ ички ва гуруҳлараро

бир-бирларидан кескин фарқ қилмаганлиги ҳамда тажриба бошида аниқланган натижалар вариация коеффициентлари сон қийматларига нисбатан тажриб охирида ҳисобланган мос вариация коеффициентлари сон қийматлари яхшиланганлиги (камайганлиги) фактлари педагогик тажрибани услубий нуқтаи назардан тўғри ташкил этилганлигини исботи ҳисобланган ҳолда тажрибани давом этказиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатиб туриши билан бирга назорат гуруҳи машғулотларида қўлланган восита ва усулларга нисбатан тажриба гуруҳи машғулотларида қўлланган восита ва усулларнинг самарадор эканлигини исботлаб турибди.

Адабиётлар:

1. Абиев З.А. Построение нагрузок в микроциклах подготовительного периода и двигательные возможности тхэквондистов 13-15 лет / З.А. Абиев, Н.Н. Кленин, А.В. Евтух // Вестник спортивной науки, 2014. - №3. - С.18-25.

2. Арсланов Ш., Мирзанов Ш. Совершенствование качеств гибкости юных каратистов средствами «хатха-йоги», №1, 2018. - С. 9-13.

3. Бакулев, С.Е. Структура физической подготовленности юных тхэквондистов / С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момот // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - 2 (36). - С. 19-21.

4. Волков В.В., Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки / В.В. Волков, С.А. Еремин, В.Н.Селуянов / Экстремальная деятельность человека. – 2014. - № 1 (30). С. 24-27.

5. Гофуров А.У. Курашчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 4., Б.21-25.

6. Мирзакулов А.Г. Функционал кўпкураш – кроссфит: Ўқув қўлланма. – Т.: Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси, 2024. – 149 бет.

7. Михайлов, А.С. Методика развития скоростной выносливости средствами кроссфита / А.С. Михайлов, Д. Д. Муромцева, О.И. Данченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 130-133.

8. Рамзин А.А. Каратэ-до «Сетокан» СКИФ: учебное пособие. ТИНРО-центр, 2009 - 102 с. ИСБН ИСБН 5891310856, 9785891310858

9. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ // Современные гуманитарные исследования. 2010, № 2, с. 262-264.

10. Шутова Т.Н., Зайцев В.А., Носов С.М., Ростеванов А.Г. Практические рекомендации по внедрению функционального многоборья (кроссфита) в физическое воспитание студентов, Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. № 4 (158). С. 368-374.



Первый заместитель председателя федерации бокса Узбекистана
С.Д. ПОЛАТОВ[1]
[1]Федерация бокса Узбекистана
город Ташкент, Узбекистан

ВЛИЯНИЕ ИНТЕГРАЦИИ КУБИНСКОЙ МЕТОДИКИ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ БОКСЁРОВ СБОРНОЙ УЗБЕКИСТАНА

Аннотация

Статья посвящена анализу влияния интеграции кубинской методики на техническую подготовленность боксёров сборной Узбекистана. В исследовании участвовали 40 боксеров высокой квалификации. Оценка проводилась на трёх этапах олимпийского цикла с использованием экспертной оценки и статистических методов. Полученные данные свидетельствуют о значительном улучшении атакующих и защитных действий, координации и технико-тактической вариативности. Результаты подтверждают высокую эффективность кубинского подхода и его целесообразность в системе национальной подготовки.

Ключевые слова: *бокс, подготовка, боксеры высокой квалификации Кубинская методика, техническая подготовка, олимпийские игры.*

Annotation

Ушбу мақолада Куба бокс мактаби методикасининг Ўзбекистон терма жамоаси боксчиларининг техник тайёргарлигига таъсири таҳлил қилинган. Тадқиқотда 40 нафар юқори малакали спортчи иштирок этди. Баҳолаш жараёни олимпия цикли доирасидаги уч босқичда амалга оширилди ва эксперт баҳоси ҳамда статистик усуллардан фойдаланилди. Олинган натижалар ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари, координация ҳамда техникавий-вариатив имкониятларининг сезиларли даражада яхшиланганини кўрсатди. Хулосалар Куба методикасининг самарадорлиги ва уни миллий тайёргарлик тизимида қўллаш мақсадга мувофиқлигини тасдиқлайди.

Калит сўзлар: бокс, тайёргарлик, юқори малакали боксчилар, Куба методикаси, техник тайёргарлик, Олимпия ўйинлари.

The article is devoted to the analysis of the impact of integrating the Cuban methodology on the technical preparedness of the national boxing team of Uzbekistan. The study involved 40 highly qualified boxers. The assessment was carried out at three stages of the Olympic cycle using expert evaluation and statistical methods. The obtained data indicate a significant improvement in offensive and defensive actions, coordination, and technical-tactical variability. The results confirm the high effectiveness of the Cuban approach and its expediency within the national training system.

Key words: *boxing, training, elite boxers, Cuban methodology, technical preparation, Olympic Games.*

Актуальность. Бокс является одним из древнейших и в то же время наиболее динамично развивающихся видов спорта, представляя собой сложную систему тактико-технической подготовки, в которой органично сочетаются элементы силового воздействия, моторной координации и стратегического мышления. В современном спорте, характеризуюшемся высокой конкуренцией и стремительным развитием методических подходов, особое внимание научного и спортивного сообшества сосредоточено на изучении передового международного опыта в подготовке высококвалифицированных спортсменов. В этом контексте значительный интерес вызывает кубинская школа бокса, которая на протяжении последних десятилетий демонстрирует устойчивые спортивные достижения на крупнейших международных аренах,


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









