O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

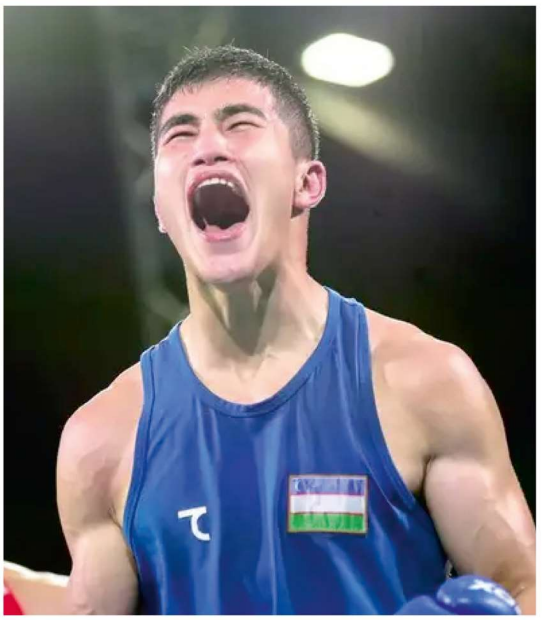
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

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.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

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

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

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

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96

позволяет развить вестибулярную устойчивость, повысить контроль вращения в воздухе и улучшить стабильность приземлений, делая его эффективным инструментом в подготовке фигуристов.

На основании вышеизложенного можно заключить, что разработанный комплекс упражнений на тренажере «Ротатор», направленный на развитие координационных способностей и совершенствование техники прыжков, может быть рекомендован тренерам фигурного катания для использования в учебно-тренировочном процессе при подготовке юных фигуристов, особенно на этапе обучения многооборотным прыжкам.

Литература:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.
2. Губа В. П., Попов Г. И., Пресняков В. В., Леонтьев В. С. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография. – М.: Спорт, 2020. – 324 с.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с.
5. Осадченко И. В., Черепанова И. О. Развитие равновесия и координационных способностей у юных фигуристов // Олимпийские игры и современное общество. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка, 2017. – С. 172–178.
6. Урлова О. Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. – Хабаровск, 2004. – 153 с. (Библиогр.: с. 137–148).
7. Федорова С. В. Теория и методика фигурного катания. – Ташкент: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI MIU, 2022. – 268 с.
8. Федорова С. В. Введение в специальность в избранном виде спорта (фигурное катание): учебное пособие. – УзГУФКС, Чирчик, 2024. – 169 с.

Мустақил изланувчи
Х.М. ҲАБИБЖОНОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ЮКЛАМАЛАР ЙЎНАЛИШИНИНГ ҲАЖМИ ДИНАМИКАСИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Аннотация

В данной статье изучаются коэффициент сложности и специализации тренировочных упражнений и показатели их направленности при планировании и контроле тренировочной деятельности гандболисток женской сборной УзГУФКС.

Ключевые слова: *физические нагрузки, динамика, специальные упражнения, неспецифические упражнения, подготовительный период, микроцикл, аэробно-анаэробная способность, аэробные упражнения, упражнения в смешанном направлении.*

Annotation

Мазкур мақолада ЎзДЖТСУ қизлар жамоаси гандболчиларининг машғулот фаолиятини режалаштириш ва назорат қилишда, машғулот машқлари мураккаблиги ва махсуслашганлик коэффициенти ҳамда уларни йўналиш кўрсаткичлари тадқиқ қилинган.

Калит сўзлар: *жисмоний юкламалар, динамика, специфик машқлар, носпецифик машқлар, тайёрлов даври, микроцикл, аэроб-анаероб имконият, аэроб йўналишдаги машқлар, аралаш йўналишдаги машқлар.*

In this article, the coefficient of complexity and specialization of training exercises and their direction indicators are studied in the planning and control of the training activities of the handball players of the UzSUPES girls team.

Key words: *physical loads, dynamics, specific exercises, non-specific exercises, preparation period, microcycle, aerobic-anaerobic capacity, aerobic exercises, exercises in a mixed direction.*

Долзарблиги. Юқори малакали спортчилар даражасига эришиш учун маълум ҳажмдаги ўқув машғулот ва мусобақаларда иштирок этиш талаб қилинади. Ўқув машғулотини шундай тузиш зарурки, унда шуғулланувчи энергия ресурсларини сарфлаш ва тикланиш нисбатини сақлаш лозим. Бунинг учун ўқув машғулот жараёни тизимини оқилона тақсимлаш ва ҳар бир шуғулланувчига индивидуал ёндашиш зарур. Гандбол мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кескинлашуви ва ўйин шиддатини нихоятда ўсиб бораётганлиги ўқув машғулот жараёнига янгича илмий назар билан ёндашишни тақазо этади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январдаги ПФ 5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, 2022-йил 3-ноябрдаги ПҚ 414-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2024-йил 4-декабрдаги ПҚ-21-сон “Жамоавий спорт турларини ривожлантириш ва иқтидорли ёшларни саралаб олиш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорлари ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу тадқиқотимиз муайян даражада хизмат қилади[1,2].

Юксак маҳорат кенг жисмоний ва функционал имкониятларга эга, истеъдодли ҳамда рақобатбардош гандболчиларни тайёрлаш муаммоси мукобил ва самарадор педагогик технологияларни ишлаб чиқиш заруратини белгилаб бермоқда.

Сўнгги йилларда Ш.К. Павлов, Ш.Ф. Тулаганов, А.Ш. Мўминов, Р.И. Исроилов, А. Гамаун, И.Г. Шестаков, В.Я. Игнатьева, Х.Ш. Мизхер каби махаллий ва хорижий олимларимизнинг замонавий гандболда қўлланиладиган анъанавий тизим доирасида жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотларни режалаштиришда турли позициядаги ўйинчиларнинг жисмоний ҳолатига қўйиладиган талаблардаги аниқланган фарқларни ҳисобга олишни тавсия қиладилар. Шу билан бирга, алоҳида ўйинчиларнинг индивидуал жисмоний қобилиятларини оптимал ривожлантиришни таъминлаш учун турли ўйин позициялари учун ишлаб чиқилган махсус жисмоний машқларни жорий этиш зарур [4,5,8,12].

Гандбол спорт турининг халкаро миқёсда ривожланиб бориши, жамоалар орасидаги рақобатни, ғалабага бўлган курашни, терма жамоа ва клубларнинг тайёргарлик жараёнлари самарадорлигини оширишни тақазо этмоқда. Бироқ, бу масалани – гандболчиларнинг мусобақа фаолиятини мунтазам равишда назорат қилмасдан ечиш мумкин эмаслиги ҳаммамизга аён. Бундан ташқари, машғулотлардаги машқларни спортчилар организми ва жисмоний сифатларини ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилиши, уларнинг ҳажми ва шиддати, уларнинг нисбати, кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг йуналишлари тўғрисида тасаввурга эга бўлиш жуда муҳимдир[6,7].

Тайёрлов даврида машғулотнинг тор доирада ўтказилиши организмнинг пластик таъминоти қонуниятига тўғри келмайди, чунки икки томонлама ўйинни ўтказилишини кўпайтириш, жисмоний сифатларни такомиллаштиришнинг бир томонламалиги – буларнинг барчаси бизнинг гандболчилар тайёргарлиги орқада қолиб кетишига сабаб бўлмоқда. Жисмоний сифатларни назорат қилиш турли хил тестларни қўллаган ҳолда комплекс баҳолаш, айнан битта сифатнинг ривожланиш даражасини баҳолаш, сифатларни намоён бўлиш шаклларини ривожланиш даражасини баҳолашдан иборат. Бунинг натижасида гандболчиларни мусобақагача жисмоний сифатларни юқори даражаларгача кўтариш ҳал этилади[9,10].

Тадқиқот мақсади. Юқори малакали гандболчиларнинг махсус тайёргарлик босқичида юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш ва тавсиялар тақдим этиш.

Тадқиқот вазифалари.

– юқори малакали гандболчиларни махсус тайёргарлик босқичида машғулот юкламалар катталигини ва йўналишини аниқлаш.

– тайёрлов даврида машғулот ва ўйин юкламаларини баҳолаш.

– юқори малакали гандболчиларнинг махсус тайёргарлигини такомиллаштиришга қаратилган махсус машқларни тавсия қилиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.

Бутун тадқиқот давомида хамма вазифаларни аниқлаш асосий услуб ҳисобланади ҳамда олинган натижаларни мухокама қилишда, тадқиқот давомида чет эл ва ўзимизнинг адабиётлардан ўрганилди. Яъни юқори малакали гандболчиларни тайёрлов даврида машғулот юкламаларини режалаштириш хусусиятларни кўриб чиқилди, тайёрлов даврида ҳар хил йўналишида ва катталикда машғулот юкламаларни тақсимланиши умумий қоидалари ўрганилди. Бу усул тадқиқот вазифаларини ва ишнинг фазасини асослашга имкон беради, назарий хулосаларни асослашга хам ёрдам беради.

Тадқиқот 2024 йил ўқув-йиғин даврида «ЎзДЖТСУ» қизлар гандбол жамоасида ўтказилди. Махсус тайёрлов даврида ўқув-машғулотлар давомида машғулот юкламалар йўналишининг ҳажми динамикаси таҳлили қилинди. Гандболчиларнинг бажарган хамма машқлари рўйхатга олинди, машқлар давомийлиги аниқланди, такрорлаш сони, такрорлаш ва дам олиш орасидаги вақти, машқларни бажариш ва кузатув натижасида уларни махсуслиги, йўналганлиги ва мураккаблиги миқдорий мазмунини таҳлил килиш имконини беради.

Машғулот цикллардаги кунлик юкламаларни тақсимланиш шундай амалга ошириш керакки, уларда доимий ошиш ва пасайишни ҳисобга олиш, ўйинлараро цикларда эса кейинги ўйинга гандболчиларни максимал юқори даражадаги тайёргарликка олиб келиш керак. Бу ерда асосийси мусобақаларни, машғулотларни ва дам олишни тўғри тақсимланишни амалга ошириш керак. Бундан ташқари, тайёрлов даврида асосий тавсифи назорат килинади:

Тайёрлов даврининг давомийлиги.

Ундаги боскичлар сони.

Даврда, босқичли ўқув-машғулотлар сони хамма кўрсатилган сони ўлчамлар нисбати аникланган.

Бутун тайёрлов даврини бир неча босқичда ўтказилди. Тайёрлов даврининг асосий вазифалари жамоа ва гандболчиларнинг тайёргарлик даражасини шакллантиришда ёрдам беради, биринчидан миллий чемпионатда муваффақиятли қатнашиш, иккинчидан мусобақа давридаги ўйинлараро цикларда машғулотларни шиддатли ва ҳажмли ўтказиш, шунингдек, жисмоний тайёргарлигини юқори даражага олиб чиқишда аввалambор специфик ҳаракатлар сифати ошириши керак, чунки уйиннинг савияси ва самарасига боғлиқ.

Мураббийлар тайёрлов даврида ҳар хил машқлар қўллашади, буларни етарли даражада 2 гуруҳга бўлиш мумкин. Биринчисига специфик машқлар, иккинчисига носпецифик машқлар қўйиш мақсадга мувофиқроқ.

1-

жадвал

«ЎзДЖТСУ» жамоасини тайёрлов давридаги махсус тайёрлов босқичида ҳафталик микроцикли

Ҳафтакуни	Машғулот ва давомийлиги	Юклама характери	
		Йўналиши	Жами
1	Эраталаб -60 мин	Техникани такомиллаштириш Восита: тўп узатишлар қисқа ўрта-узоқ масофага, техник-тактик ҳаракат такомиллаштириш	Кичик
	Кечқурун -90 мин		Ўрта
2	Эрталаб- 60мин	Техникани такомилаштириш. Тўп узатишлар, ўртоқлик ўйин	Кичик
	Кундузи- 90 мин		Катта
3	Эрталаб -90 мин	Техникани такомиллаштириш. Восита: тўп узатишлар	Ўрта
	Кечқурун -90 мин		Ўрта
4	Дам олиш	Техникани такомиллаштириш. Восита: ҳаракатда 2,3,4 бўлиб тўп узатиш Ўртоқлик учрашув	Кичик Катта
5	Эрталаб -90 мин	Техникани такомиллаштириш. Восита: жанглерлик қилиш тўп узатиш	Ўрта
	Кечқурун -90 мин		Ўрта
6	Эрталаб -90 мин	Техникани такомиллаштириш Ўқув ўйини	Кичик
	Кечқурун -60 мин		Катта

2-жадвал

«ЎзДЖТСУ» жамоасини тайёрлов давридаги махсус тайёрлов босқичида ҳафталик микроцикллар динамикаси

Ҳафта куни	Эрталаб	Юклама шиддати	Ю.Қ.Ч.	Кечқурун	Юклама шиддати	Ю.Қ.Ч.
1	60.мин	Кичик	160	90.мин	Ўрта	165
2	60.мин	Кичик	160	90.мин	Катта	180
3	90.мин	Ўрта	170	90.мин	Ўрта	175
4	60.мин	Кичик	150	80.мин	Катта	175
5	90.мин	Ўрта	160	90.мин	Ўрта	165
6	90.мин	Кичик	165	60.мин	Катта	185

Изоҳ: (Ю.Қ.Ч.) юрак қисқариш частотаси.

Машғулот машқларининг самарали ҳар бир гуруҳнинг ҳар хил техник-тактик маҳоратини оширишда специфик машқлар самаралирокдир, лекин йўналтирилган ҳаракат сифатини такомиллаштиришда уларни бажаришда асосан аралашган бўлади. Носпецифик машқлар гандболчиларни асосий сифатини ривожлантирмайди, лекин унга йўналтирилган холда фақат битта танланган сифатга таъсир этиш мумкин.

Бу даврда бир неча ҳафталик микроцикл биз томонидан ишлаб чиқилди. Унда аник мақсад ва вазифа қўйилган, мураббийларга машғулотни юқори илмий-усулий даражада ўтказишда имкониятни беради. Мана шу материалларни гандболчилар тезрок ўтказишда хам ёрдам беради.

Тайёрлов даврида биринчи тўрт микроциклда махсуслашган машқларни ҳажми анча кўпайган. Шуни айтиш лозимки, бундай машқларда бир камчилиги бор: шиддатли тартибда солиш жуда мураккаб, шунинг учун тайёрлов даврининг биринчи босқичида носпецифик машқлар ҳажмини бериш мақсадга мувофиқ.

3-жадвал

«ЎзДЖТСУ» жамоасини тайёрлов давридаги махсус тайёрлов босқичида ҳафталик микроцикли

Ҳафта куни	Машғулот ва давомийлиги	Юклама характери	
		Йўналиши	Жами
1	Эрталаб -90 мин	Комплекс ҳаракат сифатларини ривожлантириш. Восита: аэробик ҳаракатли уйинлар. Баскетбол, футбол, мини футбол. Тезкор чидамкорлигини такомиллаштириш. Восита тўп билан ха ракатлар тўп узатиш, зарба бериш ва бошкалар	Ўрта
	Кечқурун -90мин		Ўрта
2	Эрталаб-90 мин	Тезкор-куч сифатини такомиллаштириш. Восита: сакрашлар каршилик билан югуриш билан юриш. Яккакураш тўпни олиб, қўйиш. Тезкор-куч сифатини такомиллаштириш восита: ўйин машклар	Ўрта
	Кечқурун-90 мин		Катта
3	Эрталаб-60 мин	Якка холда ҳаракат сифатларни такомиллаштириш. Восита: дарвозага туп отиш. Ўқув ўйини	Ўрта
	Кечқурун-60 мин		Катта

4	Дам олиш куни	Сауна, массаж	
5	Эрталаб -90мин	Махсус чидамкорликни ривожлантириш. Ўйин машклари, квадрат. Тезкор-куч сифатини такомиллаштириш. Восита: ўйин машклар дарвозага тўп отиш.	Катта
	Кечқурун-90 мин		Ўрта
6	Эрталаб-60 мин	Якка холда ҳаракат сифатларни такомиллаштириш. Восита: дарвозага тўп отиш. Ўқув ўйин	Ўрта
	Кечқурун-120 мин		Катта

4-жадвал

«ЎзДЖТСУ» жамоасини тайёрлов давридаги махсус тайёрлов босқичида ҳафталик микроцикллар динамикаси

Ҳафта куни	Эрталаб	Юклама шиддати	Ю.Қ.Ч	Кечқурун	Юклама шиддати	Ю.Қ.Ч
1	90.мин	Ўрта	165	90.мин	Ўрта	170
2	90.мин	Ўрта	170	90.мин	Катта	180
3	60.мин	Ўрта	170	60.мин	Катта	180
4	60.мин	Ўрта	156	60.мин	Кичик	160
5	90.мин	Катта	180	90.мин	Ўрта	170
6	60.мин	Ўрта	170	120.мин	Катта	190

Юкламани режалаштириш ва назорат қилиш бошқа маълумотли кўрсаткичи бу специфик ва носпецифик машқларнинг мураккаблиги ҳисобланади.

Қуйидаги специфик машқлар учун критериялари ҳисобланади. Машқни мақсади муносиблиги, ўйинда гандболчиларни ҳужум характерларининг максади, агар ўқув машғулот машқларда мақсад бўлса хавфли вазиятни яратиш ва унумли фойдаланиш ушбу критерий мураккаблик бўйича юқори баллга эга бўлади. Ўқув машғулот машқларида ҳажми ва тактик ечимлари ҳар томонлама бошқа мураккаб критерий ҳисобланади.

Тайёрлов даври охирларида мураккаб машқлар кўп миқдорда қўлланиши айнан шу машқлар ўйин спецификасини юқори даражада акс эттиради, шунинг учун ривожлантириш самараси юқори даражада бўлади. Махсуслашган мураккаб машқлар динамикаси доимий ошиши мақсадга мувофиқ бўлади. Бу кўринишда мураккаб тебраниш коэффициенти такрорланиши мумкин: масалан уч микроциклдаги кейин мураккаб машқларни ошиши билан микроциклни кўпроқ оддий машқлардан фойдаланиш керак.

Машқлар йуналишига қараб динамикаси кўрсатилган, шунга келиб тайёрлов даврининг вактини ярми 48,3% аралаш машқларни қўлланди. Бу тўла тўғри, одатда бу вақтда жамоалар 15-20 ўйин ўтказишади, ҳар бир ўйин бутун организмни функционал тизимига аэроб-анаэроб таъсир қилади.

Машқлар аэроб имкониятини такомиллаштиришда 31,5% ташкил топган. Тезкор-куч машқлар ҳажми унча хам кўп эмас, 11,8%. Шу билан бирга тезкор-куч сифатини ривожлантиришда умумтайёрлов даврида устун чиқмоқда.

Услубий кўрсатмаларда кўрсаткич, бу вазият ўйинда ва махсус тайёрлов даврида бўлиши керак. Шунингдек, тезкор-чидамлилик сифатига эътибор кам ажратилган, умумий вақтдан 6,2% мусобақа олди даврида анаэроб-гликолик йўналишига деярли қўлланилмаган, шу камчиликни белгилаш зарур. Йўналиш бўйича юкламаларни тақсимланиши ўзаро алоқани ҳисобга олганда яхшироқ бўлади.

Спорт машғулотини асосий мазмунларидан бири махсуслашган воситалар ҳажмини ошириш. Бундай восита мусобақа машқлари мақсади ҳар томонлама техник-тактик ҳаракатлари ва ҳажми билан мос тушиши керак. Бундан кўриниб турибтики, бу специфик машқлар аралаш йуналишига эга бўлади.

Хулоса. Замонавий гандболнинг ривожланиши машғулот юкламаларини ҳажми ва шиддатини ортиб бориши билан изоҳланади. Бу эса, машғулот юкламаларини бошқаришни самарали ва ишончли комплекс назорат қилиш сифатига юқори талабларни қўяди.

Юклама таъсирини билиш учун, спортчининг юрак қисқариш частоталарини аниқлаб бориш зарур. Буни эса, бир неча усуллар билан аниклаш мумкин. Мисол учун, энг осон ва қулай палпация усули билан ёки ҳозирги кунда амалиётда кенг тарқалган ва юқори ишончлиликка эга бўлган ПОЛАР пульсометрлари орқали, спортчиларни пульс кўрсаткичлари билан боғлиқ маълумотларни тўплаш ва таҳлил қилиш мумкин.

Юкори малакали гандболчиларнинг машғулот фаолиятини режалаштириш ва назорат қилишда, машғулот машқлари мураккаблиги ва махсуслашганлик коэффициенти ҳамда уларни йўналиш кўрсаткичлари маълумотли ҳисобланади. Бу критерияларни динамикаси машғулот жараёни мазмунини тўлиқ акс эттиради.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Тайёргарлик даврида босқичларга ажратиш ва уларни ҳар бир босқичга режалаштирилган вазифаларни ҳал қилишга керакли муддат ажратиши керак.

Тайёрлов даврида машғулот фаолиятини бошқаришда қуйидагиларни назарда тутиш керак:

– махсуслашган ва мураккаб машқлар ҳажмини тўлқинсимон ошиши;

– турли йўналишдаги машқлар оптимал нисбатини аниқлаш. Бунда гандболчиларни тайёргарлик тизимида аэроб энергия таъминот жараёни ҳажмини ва шиддатини кўрсатувчи омил катта аҳамиятга эгалигини ҳисобга олиш керак.

– мусобака ва машғулот фаолияти курсаткичларини ҳамда комплекс назорат натижалари тизимли равишда таққослаш.

Специфик машқлар нисбий ҳажми ва катталиги аниқланган:

– аралаш йўналишдаги машқлар – 15-31%;

– тезкор-куч йўналишдаги машқлар – 6-18%;

– тезкор-чидамкорликни ривожланиш ва йўналишдаги машқлар – 15%;

– аэроб йўналишдаги машқлар – 52-92%.

Носпецифик машқлар ҳажми умумий машғулот воситалари 30% ҳажмдан ошмаслиги керак. Умумий ва тезкор-чидамкорликни такомиллаштиришда носпецифик машқлар самаралироқ таъсир этиши аниқланган.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январдаги ПФ- 5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024-йил 4-декабрдаги ПҚ-21-сон “Жамоавий спорт турларини ривожлантириш ва иқтидорли ёшларни саралаб олиш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

3. Азимқулов Б.А., Ҳабибжонова Х.М. Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. Фан-спортга илмий-назарий журнал №4, 2021., 40-42 б.

4. Игнатьевой В.Я. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе: метод. пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физ. культуре; Союз гандболистов России, науч. - метод. комиссия. - М.: 2008. – 42 с.

5. Мизхер Х.Ш. Анализ соревнаватьельной деятельности как условие повышения эффективности тренировочного процесса высоко квалифицированных гандболистов (на примере Ирака): автореф….дис. канд. пед. наук: Тамбов.: 2011. – 20 с.

6. Мўминов А.Ш. Гандболчи-талабаларда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг тажриба давомида ўзгариш динамикаси “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришнинг муаммо ва ечимлари” Мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани 2021. – Б.175-179.

7. Мўминов А.Ш., Юсупова З.Э., Ҳабибжонова Х.М. Мусобақа шароитида марказ амплуасида ўйновчи гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш //Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. – №. 2. – С. 36-39.

8. Павлов Ш.К. Исроилов Р.И. Гандбол ихтисослиги талабалари СПМО машғулотларида ҳужум техник фаолияти сифат даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш // Материалы научно-практической конференции Профессиональное становление личности XX1 века в системе непрерывного образования: теория, практика и перспективы. 2016. – С.146-151.

9. Тулаганов Ш. Малакали гандболчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари // Фан-спортга, 2022. №1. - Б. 61-64.

10. Хайитов Б.Н. Гандбол спорт турида дарвозабон техник тайёргарлигини такомиллаштириш методикаси //International conference on multidisciplinary science. – 2025. – Т. 3. – №. 1. – С. 104-108.

11. Хайитов Б.Н. Гандболчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларида техник тайёргарлигини такомиллаштириш методикаси //INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTERDISCIPLINARY SCIENCE. – 2025. – Т. 2. – №. 2. – С. 59-67.

12. Шестаков И.Г, Репкин С.Б. Анализ программ многолетней подготовки гандболистов и выработка рекомендаций по их модернизации // Мир спорта. - 2020. - № 2. - С. 44-48.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
Р.А. МАТЧАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КУРСАНТЛАРНИ ЖАНГОВАР СПОРТ ТУРЛАРИГА КОМПЛЕКС ТАЙЁРЛАШДА ИЛМИЙ ЁНДАШУВ

Аннотация

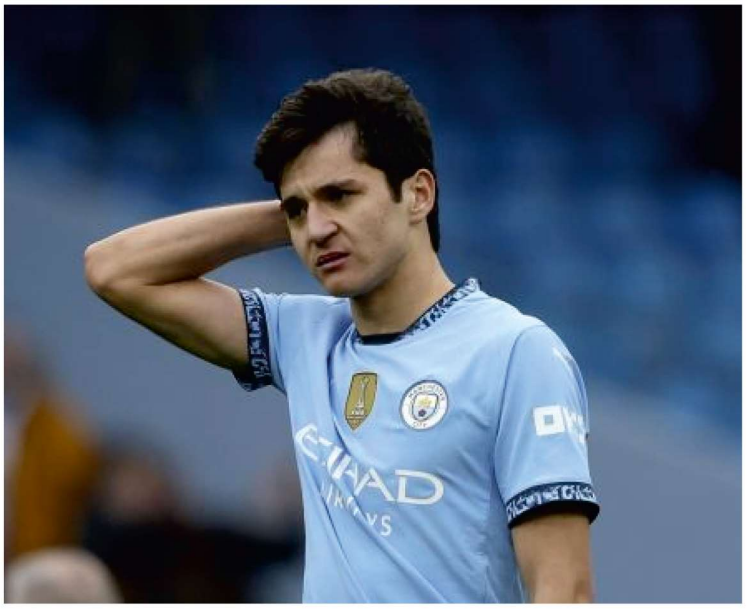
В статье рассматриваются научные основы комплексной подготовки курсантов в боевых видах спорта. В исследовании изучены показатели общей и специальной физической подготовки, функционального состояния и антропометрические данные курсантов. В эксперименте приняли участие 40 курсантов, у которых были сопоставлены начальные и конечные показатели после 12-недельной программы тренировок. Применялись комплексные методы подготовки, включающие физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Результаты показывают, что научный подход к тренировкам повышает физическую и психологическую подготовленность курсантов, улучшая их показатели.

Annotation

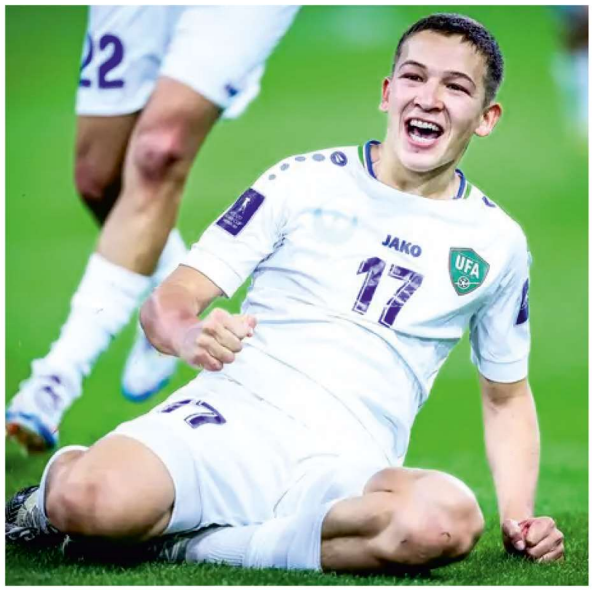
Ушбу мақолада курсантларни жанговар спорт турларига тайёрлашда комплекс ёндашувнинг илмий асослари таҳлил қилинади. Тадқиқот курсантларнинг жисмоний, функционал ва махсус тайёргарлиги кўрсаткичларини яхшилашда замонавий ёндашувларни ўрганиш ва уларнинг самарадорлигини баҳолашга бағишланган. Тадқиқотда 40 нафар курсант иштирок этди. Уларнинг дастлабки ва якуний натижалари ўзаро таққосланиб, комплекс тайёрлашнинг ижобий таъсири кўрсатилди. Эксперимент 12 ҳафта давомида олиб борилиб, жисмоний машғулотлар билан бирга психологик барқарорлик ва техника-тактика машғулотларига ҳам алоҳида эътибор қаратилди. Тадқиқот натижалари комплекс ёндашувнинг самарадорлигини тасдиқлайди ва жанговар спортчилар тайёргарлигини янги босқичга олиб чиқишга имкон беради.

Калит сўзлар: *курсантлар, жанговар спорт турлари, комплекс тайёрлаш, жисмоний тайёргарлик, фунционал тайёргарлик, психологик тайёрлик, техника-тактика.*

The article deals with the scientific basis of complex training of cadets in combat sports. In the study the indices of general and special physical training, functional state and anthropometric data of cadets are studied. 40 cadets participated in the experiment, in whom the initial and final indicators after a 12-week training program


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

