O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

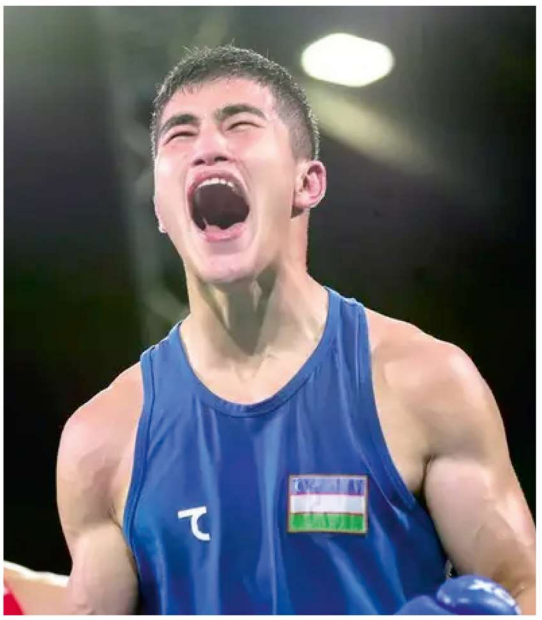
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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

дамлиликнинг яхшиланиши кислород ташиш тизимининг ривожланганини ва юракнинг иш ҳажми ошганини кўрсатади [3].

4. Умумий куч кўрсаткичлари (бошқа машқлар орқали аниқлаш)

Курсантларнинг умумий куч кўрсаткичлари қуйидаги машқлар орқали ўлчанди:

Қўллар учун куч тести: Турникда тортилиш (дастлаб ўртача 7 марта, якуний натижа 10 марта).

Оёқлар учун куч тести: 30 сонияда чуқур ўтириш машқи (дастлаб 20 марта, якуний босқичда 28 марта).

Пресс учун машқлар: 1 дақиқада қорин мушаклари машқи (дастлаб 25 марта, якуний натижа 32 марта).

Бу натижалар курсантларнинг умумий куч даражаси ва фунционал тайёргарлигининг ошганини кўрсатди. Куч машқлари танадаги барча асосий мушак гуруҳларини ривожлантиришга қаратилди ва улар ўз самарасини берди [4].

5. Психологик барқарорлик ва стрессга чидамлилик

Психологик тайёргарлик машғулотлари давомида стрессга бардошлилик ва тезкор қарор қабул қилиш кўникмалари баҳоланди. Ҳар бир машғулот охирида курсантларга реакция тести ва диққатни жамлаш машқлари ўтказилди. Дастлабки босқичда реакция ва диққатни жамлаш натижалари пастроқ бўлса, якуний босқичда сезиларли яхшиланиш кузатилди.

Машқлар:

Медитатив машғулотлар ва стрессни бошқариш техникаси

Симуляцион жанг машғулотлари

Диққатни ривожлантирувчи ўйинлар ва машқлар

Хулосалар:

1. Курсантларни жанговар спорт турларига тайёрлашда комплекс ёндашув самарадорлигини оширади ва уларнинг фунционал кўрсаткичларини яхшилайди.

2. 12 ҳафталик машғулотлар давомида чидамлилик ва тезлик кўрсаткичлари сезиларли яхшиланди, бу эса мусобақа фаолияти учун муҳим омил ҳисобланади.

3. Психологик тайёргарлик машғулотлари курсантларнинг стрессга бардошлилигини оширди, бу эса жанговар спортда муҳим омил ҳисобланади.

4. Комплекс ёндашувнинг муҳим афзаллиги шундаки, у курсантларнинг умумий жисмоний ва махсус тайёргарлик даражасини биргаликда ривожлантиришга имкон беради.

5. Тадқиқот натижалари жанговар спортчиларни тайёрлашда янги илмий ёндашувларни қўллашнинг самарадорлигини тасдиқлайди.

Адабиётлар:

1. Anderson, P. et al. (2020). Comprehensive approach in combat sports preparation. International Journal of Sports Science, 12(3), 45–56.
2. Ivanova, M., & Petrov, A. (2019). Functional training for military cadets. European Journal of Physical Education, 9(4), 78–89.
3. Smith, J. (2017). Psychological resilience in combat sports. Journal of Applied Psychology, 14(2), 112–119.
4. Brown, T., & Thomas, K. (2018). Innovative training methods in combat sports. Journal of Sports Technology, 6(1), 34–49.
5. Lee, H. et al. (2021). Monitoring functional state in athletes. Asian Journal of Sports Medicine, 10(2), 23–35.
6. Williams, R. (2019). Cardiovascular adaptation in combat sports athletes. Journal of Physical Fitness, 15(5), 201–215.
7. Scopus International Database (2024). Sports training methodologies: An overview.



Мустақил изланувчи
И.Б. ЖЎРАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ БОСҚИЧИДАГИ ТОҒ ЧАНҒИЧИЛАРНИ МАВСУМДАН ТАШҚАРИ ДАВРДА ТАЙЁРЛАШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В данной статье приведены сведения о применении еженедельных циклов, направленных на развитие физической, технико-тактической подготовленности горнолыжников на учебно-тренировочном этапе, а также о применении комплекса специальных упражнений, выполняемых с использованием оборудования “ski machine” и “sky tech” в межсезонье и определении его эффективности.

Ключевые слова. *“Ski machine”, “sky tech”, внесезонный период, недельный цикл, комплекс специальных упражнений, технико-тактическая, физическая подготовка, соревнования, тренировочный процесс.*

Annotation

Ушбу мақолада ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни жисмоний, техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган ҳафталик цикларни қўллаш ҳамда мавсумдан ташқари даврда “ski machine” ва “sky tech” ускуналаридан фойдаланиб бажариладиган махсус машқлар мажмуасини қўллаш ҳамда уни самарадорлигини аниқлаш тўғрисида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар. *“Ski machine”, “sky tech”, мавсумдан ташқари давр, ҳафталик цикл, махсус машқлар мажмуаси, техник-тактик, жисмоний тайёргарлик, мусобақа, машғулот жараёни.*

This article provides information on the application of weekly cycles aimed at developing the physical, technical, and tactical preparedness of skiers at the training stage, as well as the application of a set of special exercises performed using “ski machine” and “sky tech” equipment during the off-season, and determining its effectiveness.

Key words. *“Ski machine”, “sky tech”, off-season period, weekly cycle, complex of special exercises, technical-tactical, physical training, competition, training process.*

Долзарблиги. Бугунги кунда тоғ чанғиси дунёнинг кўплаб давлатларида нафақат спорт тури, балки оммавий хордиқ ва туризм соҳаси сифатида ҳам катта аҳамиятга эга боълмоқда. Тоғ чанғиси қишки Олимпия ўйинларининг асосий спорт турларидан бири ҳисобланади. Дунё бўйлаб халқаро чанғи федерацияси томонидан ўтказиладиган мусобақалар, жумладан Жаҳон кубоги, ушбу спорт турининг глобаллигини белгилаб бермоқда. Тоғ чанғиси спортининг долзарблиги иқлим ўзгаришлари билан боғлиқ масалалар билан бирга ўсиб бормоқда. Сунъий қор ҳосил қилиш технологиялари, илғор чанғи ускуналари ва ускуналар спортни глобал даражада ривожлантиришга ёрдам бермоқда. Замонавий технологиялар (sky tech ва ski machine чанғида учишни ўргатувчи ҳамда ривожлантирувчи симуляторлари) спортчилар тайёргарлигини янги даражага олиб чиқмоқда. Кўплаб давлатлар миллий даражада тоғ чанғиси спортини ривожлантириш учун дастурлар ишлаб чиқмоқда. Бу спорт тури технологик янгиликлар, туризмнинг ривожланиши ва янги авлоднинг қизиқиши билан боғлиқ ҳолда янада кенгаймоқда. Тоғ чанғиси спорти ўзининг халқаро нуфузи, соғлом турмуш тарзига қўшадиган ҳиссаси ва иқтисодий аҳамияти ҳамда тоғ чанғичиларни жисмоний тайёргарлигини осҳиришда долзарб аҳамият касб этмода.

Тадқиқотнинг мақсади ўқув-машғулот босқичида тоғ чанғичиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари.

– ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни замонавий ускуналар ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш;

– тоғ чанғичиларни техник элементларини ривожлантиришда махсус машқлар мажмуасини такомиллаштириш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Машғулотлар мавсумдан ташқари даврда ва реал шароитда тоғли ҳудудларда олиб борилди. Мураккаб релъэфларда ишлаш техникаси такомиллаштирилди. Шу билан бирга мавсумдан ташқари даврда тоғ чанғичиларни техник тайёргарлигини ривожлантиришга ҳамда техник кўрсаткичларини ушлаб туришга эътибор қаратдик. Мусобақа шароитларини яратиш машғулот пайтида мусобақа руҳини ривожлантириш учун гуруҳли ўйинлар ва симуляциялардан фойдаланилди. Хулоса қилиб айтганда тоғ чанғичиларни тайёрлашда замонавий восита ва усуллардан фойдаланиш уларнинг техника, жисмоний ва психологик тайёргарлигини максимал даражада такомиллаштиради. Ушбу технологиялар спорт натижаларини ошириш ва жароҳатлар хавфини камайтиришда муҳим рол ўйнайди. Оптимал натижаларга эришиш учун турли восита ва усулларни комбинациялаш тавсия этилди. Тоғ чанғиси спортчиларини тайёрлаш мураккаб ва кўп босқичли жараён бўлиб, у нафақат техник кўникмаларни ривожлантиришни, балки жисмоний, психологик ва тактик тайёргарликни ҳам ўз ичига олади. Ушбу методиканинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат.

1-жадвал

Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни ҳафталик тайёрлаш цикли.

Кун	Машғулот тури	Тафсилотлар
Душанба	Дам олиш ва тикланиш	- Қон айланишини яхшилаш учун сузиш, массаж ва сауна - Енгил чўзилиш стретчинг машқлари.
Сешанба	Техника машғулоти (тоғда)	- Бурилиш техникасини такомиллаштириш: слалом ёки гигант слалом трассаларида машқ қилиш. - Ҳаракатда танани бошқариш усуллари.
Чоршанба	Куч-чидамлилик машғулоти (ski machine)	- Оёқ мушаклари учун: - Юқори тана кучи:
Пайшанба	Чидамлилик машғулоти (тоғда ёки залда)	- Интервал югуриш: 400-800 метр масофалар. - Sky tech ёки чанғи трассасида узоқ масофа.
Жума	Мувозанат ва координация машқлари	- ТРХ тасмалари билан машғулотлар. - Мувозанат машқлари. - Махсус тоғ техникаси машқлари.
Шанба	Мусобақага тайёрланиш (тоғда)	- Табиий шароитда, турли даражадаги тезлик ва бурилишларга мослаштирилган машғулотлар. - Таҳлил ва қайта машқ қилиш.
Якшанба	Чидамлиликни ошириш ва стрессни камайтириш	- Узоқ масофаларга паст интенсивликда юриш ёки енгил югуриш. - Ёга ёки нафас олиш техникаси бўйича машғулот.

Тоғ чанғиси спорт турининг машғулот давомийлиги эрталаб (08:00 - 12:00): тоғ чанғиси спортининг техника қаратилган машқлари (2-3 соат), машғулот олдидан 20 дақиқа енгил чигал ёзди машқлар. Тушдан кейин (14:00 - 17:00): жисмоний тайёргарлик: залда куч-чидамлилик машқлари ёки чидамлиликни ошириш, якуний чўзилиш ва енгиллашиш (15-20 дақиқа).

“Ski machine”да (чанғида учишга мўлжалланган ускуна) бажариладиган машқлар комплексни ишлаб чиқдик. Ушбу машқлар тоғ чанғичиларининг куч, чидамлилик, координация ва мувозанатни ривожлантиришга мўлжалланган.

2-жадвал

Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантириш машқлар мажмуаси

Машқ номи	Мақсад	Бажариш усули	Такрорлаш
Слалом ҳаракатлари	Координация ва техникани яхшилаш	- Ski machinesида енгил қаршилик даражасини ўрнатиш. - Чап ва ўнгга эгилиб, бурилиш ҳаракатларини бажариш.	10-12 марта, 3 такрор
Нафас машқи	Оёқ мушакларини кучайтириш	- Ўртача қаршилик даражасида оёқларни елка кенглигида жойлаштириш. - Чуқур ўтириб, сўнг бошланғич позицияга қайтиш.	8-10 марта 3 такрор
Бурилишлар	Ички ва ташқи сон мушаклари	- Оёқларни кенгроқ жойлаштириш. - Чапга ва ўнгга ҳаракат қилиш, қаршиликни назорат қилиб туриш.	10-12 марта, 3 такрор
Мувозанат сақлаш ва қадам ташлаш	Мувозант ва координацияни ривожлантириш	- Қўлларни ён томонга чўзиб, енгил қадам ташлаш машқларини бажариш.	12-15 марта, 2-3 такрорлаш
“Зигзаг” сурилиш	Бурилиш ва ҳаракат назорати	- Ski machinesида қаршиликни ошириш. - Зигзаг кўринишида олдинга ва орқага ҳаракат қилиш.	8-10 такрор, 3 марта
Спринт (тез ҳаракат)	Чидамлилик ва кучни ошириш	- Энг юқори қаршиликда тезликни ошириш. - 30 сония давомида максимал ҳаракат қилиш.	3-4 марта, 1-2 дақиқа дам олиш оралиғи
Диагонал бурилишлар	Қорин ва орқа мушакларини ривожлантириш	- Тананинг юқори қисмини буриб, оёқларни қарама-қарши томонга суриш.	10-12 такрор, 2-3 марта
Текис оёқлар билан сурилиш	Орқа сон ва оёқ мушаклари	- Ski machinesида оёқларни текис тутиб, орқага ҳаракат қилиш. - Қўллар мувозанат сақлаш учун ишлатилади.	10-12 такрор, 3 марта
Қўшалоқ бурилишлар	Умумий тана ҳаракатини мувофиқлаштириш	- Қўллар ва оёқлар биргаликда ишлайди, икки томонлама бурилишлар бажариш.	10-12 такрор, 3 марта

“Ski machine”да бажариладиган машқлар мажмуасига қўшимча машқлар ҳам ишлаб чиқдик. Жумладан статик планк: қўлларни “ski machine”да ушлаб, танани тўғри тутиш. 20-40 сония давомида. Чўзилиш (стретчинг): машғулотдан кейин мушакларни тиклаш учун оёқ, бел ва елка мушакларини чўзишга эътибор қаратдик. Машқлар мажмуасини қуйидаги интенсивликда бажартирдик.

Шу билан бирга “sky tech” ускунасида тоғ чанғичиларининг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқдик. Бу машқлар мушак кучи, чидамлилик, мувозанат ва техникани ривожлантиради.

3-жадвал

“Sky tech” ускунасида махсус машқлар мажмуаси

Машқ номи	Мақсад	Бажариш усули	Такрорлар
Слалом бурилиш ҳаракатлари	Тезкорлик ва координацияни ошириш	- Қаршилик даражасини паст қилиб бошлаш. - Ҳаракат давомида белни қимирлатмасдан оёқларни чапга ва ўнгга буриб машқ қилиш.	10-15 такрор, 3-4 марта
Ўтириб-бурилиш	Оёқ мушакларини ва бурилиш техникасини кучайтириш	- Чуқур ўтириб, пастда танани чап ва ўнгга буриб қайтиш.	8-10 такрор, 3 марта
Орқага сурилиш	Орқа ва сон мушакларини ривожлантириш	- Оёқларни ski machinesида текис тутиб, орқага сурилиш. - Орқага ҳаракатда мушакни тортиш.	12-15 такрор, 3 марта
Ён томон сурилиш	Ён мушакларни ва мувозанатни ривожлантириш	- Оёқларни ён томонларга кенгайтириб, суриш ҳаракатларини бажариш. - Ҳаракатни назорат остида секин бажариш.	10-12 такрор, 3 марта
Тезлик машқи	Чидамлилик ва портловчи куч	- Қаршиликни ўрта даражага қўйиш. - Максимал тезликда 30-45 сония давомида ҳаракатланиш.	4 марта, 1-2 дақиқа дам олиш оралиғи
Диагонал бурилишлар	Бурилиш техникаси ва координацияни яхшилаш	- Оёқларни диагоналдан диагоналларга буриб ҳаракат қилиш. - Ҳаракатни паст тезликда бошлаш ва кейин тезлаштириш.	12-15 такрор, 3 марта

Икки оёқда баланд бурилишлар	Мувозанатни яхшилаш ва танани бошқариш	- Sky techda барқарор туриб, оёқларни икки томонга биргаликда суриш, кейин ўрта ҳолатга қайтиш.	10-12 такрор, 3 марта
Тўхтаб бурилиш	техникани ривожлантириш	- Ҳар бир бурилишда 1-2 сония тўхташ, сўнг кейинги бурилишга ўтиш.	8-10 такрор, 2 марта
Планк позициясида диагонал сурилиш	Умумий куч ва мувозанатни ривожлантириш	- Sky techda планк ҳолатида туриб, оёқларни диагоналга суриб машқ бажариш.	10-12 такрор, 3 марта

Машқлар мажмуасини машғулот давомида қуйидаги қоидалар асосида ишлаш тавсия этилади. Чигилёзди машқлар (10-15 дақиқа): енгил югуриш ёки чўзилиш машқлари. “Sky tech”да енгил қаршилик билан бошлаш. Асосий машқлар (30-40 дақиқа): юқоридаги жадвалдан 5-6 та машқ танлаб, уларни 3-4 такрорлашлар билан бажариш. Машғулот орасида 1-2 дақиқа дам олиш. Якунловчи машқлар (10-15 дақиқа): статик чўзилиш ва енгил мувозанат машқлари. “Sky tech” ускунасида машқларни бажаришда қуйидагиларни тавсия қилдик. Қаршиликни ошириш: тэхникани тўғри ўзлаштиргандан сўнг, аста-секин қаршиликни ошириш. Тана ҳолатини назорат қилиш: машғулот давомида орқа тик ва мушаклар таранг ҳолда бўлиши керак. Мавсумга мос машқлар: мусобақалар яқинлашганда тезликка, мавсум оралиғида эса куч ва чидамлиликка эътибор қаратилди.

Хулоса. Биз томонимиздан ўкув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш методикаси ишлаб чиқилди. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган мавсумдан ташқари даврда ски машин ускунасида бажариладиган машқларни қўллаш орқали жисмоний тайёргарлик 13,5 % га, “sky tech” ускунасидан фойдаланиш орқали эса техник тайёргарлик кўрсаткичлари 14,2 % га яхшиланишга эришилди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017-йил 3-июндаги “Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг “Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг таркибий тузилмасини ўзгартириш бўйича билдирилган таклифлар тўғрисида”ги 03-08-08-508-сонли хати ва университет Кенгашининг 2019-йил 29-августдаги 1-сонли мажлиси қарорида белгиланган вазифалар ижросини таъминлаш мақсадида “Қишки спорт турлари” кафедраси ташкил этиш тўғрисидаги қарори 2019-йил 21-август.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 3-ноябрдаги 2022-йил 1-июлдаги “2026-йил Милан ва Кортино (Италия) шаҳарларида бўлиб ўтадиган XXV қишки олимпия ва XIV паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида” ги ПҚ-303-сонли Қарори.

4. Давлетмуратов С.Р., Асатова Г.Р., Каримов А.А., Хожиев Ш.С., Жураев И.Б., «Зимние виды спорта» // Учебник. ТАШКЕНТ “ОЗКИТОБСАВДОНАШРИЁТИ” НМИУ, 2021. С.230-291.

5. Нурмаматова С. “11-12-ёшли фигурали учувчиларда координацион қобилиятини ривожлантириш самарадорлиги” автореф.дисс.ПҳД. 2024. Б.5-22.

6. Черных А. Н. Роль балансировочных упражнений в подготовке горнолыжников // Наука и спорт. — 2018. — С. 78

7. Тихонов С. В. Физиология горнолыжников: изменения с возрастом // Наука и спорт. – 2023. — С. 55.

8. Тихомиров Н. Р. Индивидуальные особенности подготовки горнолыжников // Спортивная психология. – 2019. — С. 58.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
А.А. ЯКУПБАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Нукус шаҳри, Қорақалпоғистон

МАЛАКАЛИ ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В данной статье представлен сравнительный анализ динамики формирования физического развития подготовленности борцов-девушек вольного стиля с помощью педагогических тестов и результатов их специальной выносливости, полученных в начале и в конце исследования, на основе полученных результатов освещены научные выводы.

Ключевые слова. *Девушки-борцы вольного стиля, физическая подготовка, специальная выносливость, уровень физического развития.*

Annotation

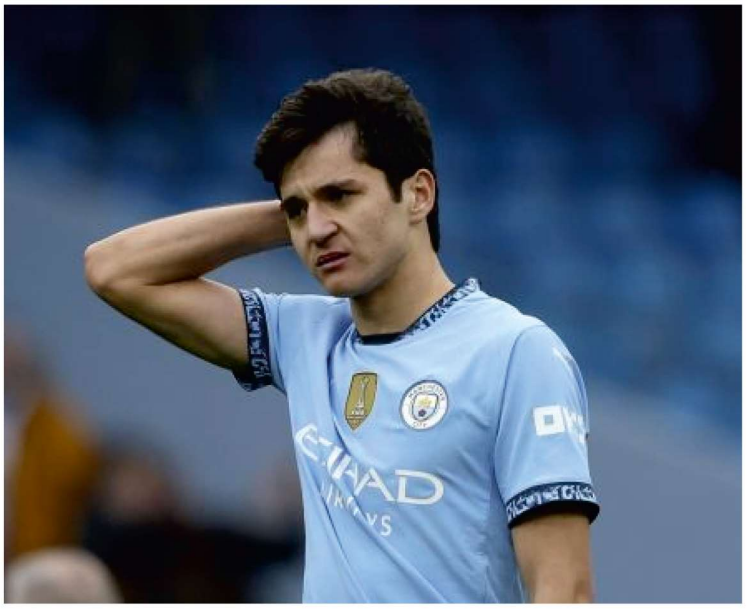
Ушбу мақолада эркин курашчи қизларнинг жисмоний ривожланиши тайёргарлигини шаклланиш динамикасини педагогик тестлар ёрдамида аниқлаш ва уларнинг тадқиқот бошидаги ва охиридаги олинган махсус чидамлилик тайёргарлиги натижаларини қиёсий таҳлили берилган бўлиб, олинган натижалар асосида илмий хулосалар ёритилган.

Калит сўзлар. *Эркин курашчи қизлар, жисмоний тайёргарлик, махсус чидамлилик, жимоний ривожланганлик даражаси.*

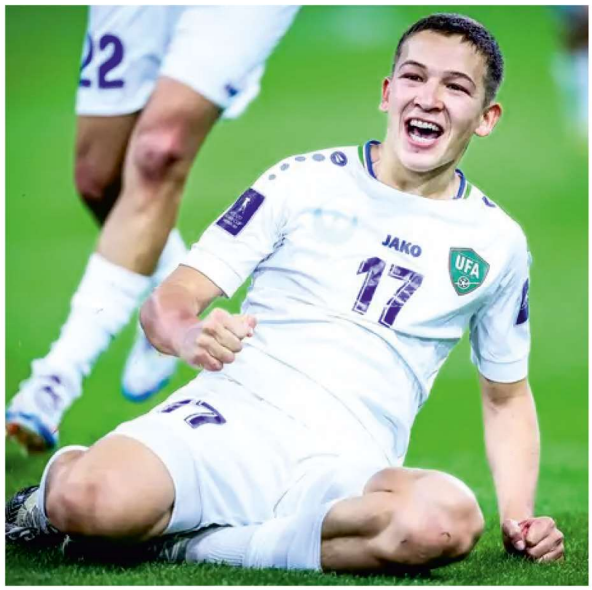
This article presents a comparative analysis of the dynamics of the formation of physical development preparedness of female freestyle wrestlers using pedagogical tests and the results of their special endurance training at the beginning and end of the study, and based on the results obtained, scientific conclusions are highlighted.

Key words. *female wrestlers, physical fitness, special endurance, level of physical development.*

Долзарблиги: Республикамизда аёллар кураши спорт турини янада ривожлантириш, курашчиларнинг янги авлодини тайёрлаш, ёшлар ўртасида аёллар кураши спорт турини фаол тарғиб қилиш ва оммалаштириш бўйича кўплаб қарорлар қабул қилиниб, бу борада салмоқли ишлар олиб борилмоқда.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

