O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

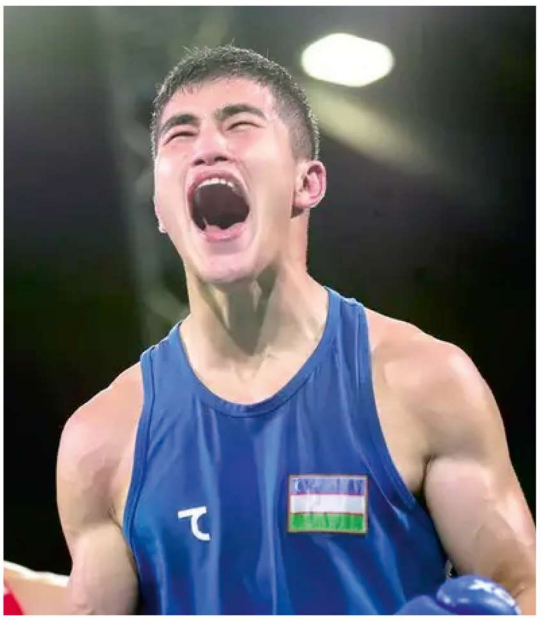
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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



Педагогика фанлари доктори(DSc), профессор в.б
А.А. АРТИКОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

СПОРТ ЎЙИНЛАРИ НАЗОРАТ МАШҚЛАРИДА ТЕХНИК УСУЛЛАРНИНГ МАҚСАДЛИ АНИҚЛИГИНИ БАҲОЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

Аннотация

В данном исследовании проанализированы методы оценки и повышения точности технических действий в спортивных играх. Изучены факторы, влияющие на техническую точность при подготовке спортсменов, на примере баскетбола, гандбола и футбола определены степени целевой точности с помощью специальных тестов. В баскетболе проанализирована точность бросков с различных дистанций, а в гандболе - показатели разбега, прыжков и бросков с максимальной скоростью. Результаты показали недостаточный уровень технической точности у спортсменов, что обуславливает необходимость пересмотра тренировочного процесса. Практическая значимость исследования заключается в том, что оно направлено на совершенствование эффективных методов тренировки, направленных на повышение точности технических действий в спортивных играх.

Ключевые слова. *Спортивные игры, технические действия, целевая точность, контрольные упражнения, баскетбол, гандбол, физическая нагрузка, усталость, методические рекомендации, педагогический тест.*

Annotation

Ушбу тадқиқотда спорт ўйинларида техник ҳаракатларнинг аниқлигини баҳолаш ва уни ошириш усуллари таҳлил қилинган. Спортчиларни тайёрлашда техник аниқликка таъсир этувчи омиллар ўрганилиб, баскетбол гандбол ва футбол спорт турлари мисолида махсус тестлар орқали мақсадли аниқлик даражалари аниқланган. Баскетболда турли масофалардан ҳалқага ташлаш аниқлиги, гандболда эса югуриб келиш, сакраш ва максимал тезликда ташлаш кўрсаткичлари таҳлил қилинган. Натижалар спортчиларда техник аниқлик даражаси етарли даражада эмаслигини кўрсатган ва бу ҳолат машғулот жараёнини қайта кўриб чиқиш заруриятини белгилаган. Тадқиқотнинг амалий аҳамияти шундаки, у спорт ўйинларида техник ҳаракатларнинг аниқлигини оширишга қаратилган самарали машғулот методларини такомиллаштиришга йўналтирилган.

Калит сўзлар. *спорт ўйинлари, техник ҳаракатлар, мақсадли аниқлик, назорат машқлари, баскетбол, гандбол, жисмоний юклама, толиқиш, методик тавсиялар, педагогик тест.*

This study analyzes the methods of assessing and improving the accuracy of technical actions in sports games. The factors influencing technical accuracy in training athletes have been studied, and on the example of basketball, handball and soccer the degrees of target accuracy have been determined using special tests. In basketball the accuracy of throws from different distances was analyzed, and in handball - indicators of run-up, jumping and throws with maximum speed. The results showed an insufficient level of technical accuracy in athletes, which makes it necessary to revise the training process. The practical significance of the study lies in the fact that it is aimed at improving effective training methods aimed at improving the accuracy of technical actions in sports games.

Key words. *Sports games, technical actions, target accuracy, control exercises, basketball, handball, physical load, fatigue, methodical recommendations, pedagogical test.*

Долзарблиги. Сўнги йилларда спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлашга қўйилаётган талаблар доимо ўсиб бормоқда. Бу соҳада такомиллашнинг асосий йўналишларидан бири – техник ҳаракатларни аниқ бажаришни оширишга йўналтирилган самарали усул ва воситаларни излашдир. Жаҳондаги юқори малакали ўйинчиларни тайёрлаш амалиётида тўп билан ҳаракатланиш ва рақиб томонидан қўйилаётган юқори босим шароитида техник ҳаракатларни бажариш кўникмаларини ривожлантиришга алоҳида эътибор берилади. Бу компонентларда юқори аниқликка эришиш ўйиндаги вазиятларни муваффақиятли ҳал этишнинг белгиловчи омилига айланади [3,4,5,6,7,8].

Бироқ, тактик ўзаро ҳаракатларнинг юқори мураккаблиги ва тўп билан ишлашни талаб этадиган турли хил ўйин эпизодлари техник ҳаракатларнинг аниқлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Ҳозирги замон ўйин жараёни қарорларни тез қабул қилиш ва техник ҳаракатларни тез бажаришнинг ортиши билан тавсифланади, бу эса спортчилардан максимал концетрация ва моторикани такомиллаштиришни талаб этади. Динамикага эга бўлган ўйинлар шароитида тўп билан ишлаш аниқлиги стратегик аҳамият касб этади, чунки ҳатто кичик хатолар ҳам ўйин натижасига таъсир кўрсатиши мумкин [1,14,15].

Жаҳон миқёсида спорт ўйинларига оид илмий тадқиқотлар асосан динамик ва кинематик ҳаракатларнинг аниқлигини ўрганиш, техник усулларни бажаришга таъсир этувчи омилларни аниқлаш ҳамда жисмоний юкламанинг ўйин вазиятига боғлиқлигини таҳлил қилишга йўналтирилган. Шунингдек, мақсадли аниқликнинг назарий асосларини ёритиб бериш, толиқиш жараёнининг ўйин шароитига таъсирини ўрганиш, диққат хусусиятларини мусобақа давомида таҳлил қилиш каби йўналишларда кенг кўламли изланишлар олиб борилмоқда. Замонавий тадқиқотлар спортчиларнинг турли шиддат зоналаридаги фаолиятини назорат қилиш ҳамда тайёргарлик даврида ўқув-машғулот жараёнини самарали режалаштириш масалаларига ҳам эътибор қаратмоқда [2,9].

Ҳозирги кунда инновацион технологияларни жорий этиш спортчиларнинг толиқиш даражаси ва машғулот юкламаси шиддатига мос равишда техник аниқликни оширишда катта аҳамият касб этмоқда. Бироқ, бу борадаги тадқиқотлар ҳали тўлиқ ишлаб чиқилмаган бўлиб, айниқса, техник усуллар аниқлигини оширишга қаратилган дастурлаш ва

тайёргарлик жараёнини ташкил этиш методларини такомиллаштиришга эҳтиёж ортяпти [10,11,12,13].

Шунингдек, техник усулларнинг аниқлик даражасини баҳолаш учун ишончли ва информатив тестлар ишлаб чиқиш зарурати ҳам долзарб масалага айланмоқда. Бунда оператив, жорий ва босқичли назорат тизимларидан самарали фойдаланиш орқали спортчиларнинг индивидуал ҳолати ва техник кўрсаткичларини аниқ баҳолаш имконияти ошади. Илмий тадқиқотларнинг ушбу йўналишда ривожланиши келажакда спортчиларнинг натижадорлигини янада оширишга хизмат қилиши шубҳасиз.

Тадқиқот мақсади. Спорт ўйинларида техник ҳаракатлар аниқлигини оширишга таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва уларни такомиллаштириш усулларини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

Спорт ўйинларида техник ҳаракатларнинг аниқлигига таъсир этувчи асосий омилларни таҳлил қилиш.

Жисмоний юклама ва толиқиш даражасининг техник ҳаракатларга таъсирини ўрганиш.

Олинган натижалар асосида спортчилар тайёргарлигини оширишга қаратилган методик тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг усуллари.

Ушбу мақолани амалга ошириш учун қуйидаги илмий усуллардан фойдаланилади:

– илмий манбалар, методик қўлланмалар ва спортда техник аниқликни ошириш бўйича амалий тажрибаларни ўрганиш;

– техник ҳаракатларнинг аниқлигини баҳолаш учун турли тестлар;

– статистик таҳлил асосида олинган маълумотларни ишлаб чиқиш ва улар асосида хулосалар чиқариш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Спорт ўйинларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш учун турли назорат машқларидан фойдаланилади. Баскетболда тўпни ҳалқага ташлашнинг аниқлигини баҳолайдиган «Ўртача масофадан 5 та нуқтадан ҳалқага ташлаш», «Жарима ташлаши (10 марта)», «3 очколик чизиқдан 5 та нуқтадан ҳалқага ташлаш)» педагогик тестлари кенг қўлланилишга эга бўлган.

Баскетболчиларда ташлашларнинг мақсадли аниқлик даражасини баҳолаш учун педагогик тест ўтказилган, унда Тошкент шаҳар БЎСМ-2 (спорт мактаби) жамоасининг 16-17 ёшли 21 та спортчиси қатнашган. Тестдан ўтказиш дастурига қуйидаги назорат машқлари киритилган: 5 та нуқтадан ҳалқага ташлашлар (ўрта масофа); жарима ташлаши (10 та ташлаш); 3 очколик чизиқдан 5 та нуқтадан ҳалқага ташлашлар (1 жадвал).

1 жадвал.

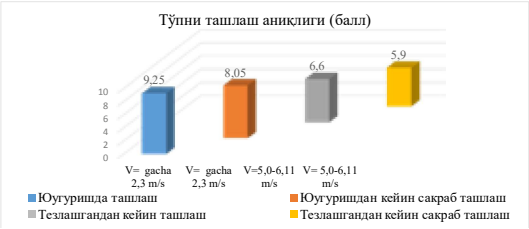
БЎСМ-2 жамоаси 16-17 ёшли баскетболчиларида ташлашларнинг аниқлик кўрсаткичлари (н=21)

№	Нормативлар	Статистик кўрсаткичлар		
		X ўрт.	σ	V
1	5 та нуқтадан ҳалқага ташлаш	3,85	1,57	37,9
2	Жарима ташлаши (10 та ташлаш)	4,31	2,05	43,01
3	3 очколик чизиқдан 5 та нуқтадан ҳалқага ташлаш	3,12	1,77	42,7

Кўриниб турибдики, 16-17 ёшли баскетболчиларда ҳалқага ташлашларнинг мақсадли аниқлиги индивидлар-аро фарқларга эга. «5 та нуқтадан ҳалқага ташлаш» да аниқлик кўрсаткичи 37,9 вариация коэффициентида 3,85 га тенг, бу мутлақ кўпчилик баскетболчиларда бу техник элементда мақсадли аниқлик даражаси етарлича юқори эмаслигидан гувоҳлик беради. Кейинги «Жарима ташлаши» нормативини бажаришда ўртача кўрсаткич 43,01 вариация коэффициентида 4,31ни ташкил қилган. «3 очколик чизиқдан 5 та нуқтадан ҳалқага ташлаш» нормативида ўртача кўрсаткич энг паст бўлиб чиққан – 42,7% вариация коэффициентида – 3,12. Олинган маълумотлар тадқиқотнинг берилган босқичида БЎСМ-2 жамоасининг 16-17 ёшли баскетболчиларида техник усулларнинг мақсадли аниқлик даражаси етарлича юқори эмаслигидан далолат беради. Ҳалқага ташлашларнинг мақсадли аниқлик даражасининг юқори эмаслигининг сабабини ёш баскетболчиларни тайёрлашда фойдаланиладиган машғулот юкламаларининг структурасидан қидириш лозим. Ташлашларнинг аниқлигига таъсир кўрсатувчи бошқа бир омил, бизнинг назаримизда техник тайёргарлик даражасининг пастлиги бўлиб ҳисобланади. у ҳам машғулотлар жараёнининг нотўғри ташкил қилинганлигидан келиб чиқади.

Гандболчиларда ҳам мақсадли аниқлик махсус тестларда баҳоланади. Бизнинг тадқиқотимизда ташлашларнинг мақсадли аниқлиги 9 м дан югуриб келиш билан 12 ташлашни (дарвозанинг юқориги ва пастки бурчакларидан чапда ва ўнгда жойлашган 60х60 ўлчамли 4 та нишонга 3 мартадан, жами бўлиб 12 марта ташлаш) ўз ичига оладиган назорат тестида ўрганилган. Иккинчи норматив худди биринчиси каби бажарилган, бироқ ташлаш сакраш билан бажарилган. Учинчи нормативда ўйинчи ўрта чизиқдан максимал тезликда тезланиш олган ва 9 м ли зонадан тўпни нишонга ташлаган. Тўртинчи норматив худди учинчи норматив каби бажарилган, бироқ ташлаш сакраш билан амалга оширилган.

Ҳар бир аниқ ташлаш 1 балл билан баҳоланган. Гандболчи қизларнинг ҳаракатланиш тезликлари «PolarTeamPro» тизими билан қайд қилинган. Тестда Ўзбекистон чемпионатида қатнашадиган 20 та гандболчи қизлар қатнашган. Тестдан ўтказиш натижалари 1-расмда келтирилган.



1-расм. Назорат тестларида гандболчи қизларнинг тўпни ташлашларининг мақсадли аниқлик кўрсаткичлари

Кўриниб турибдики, V=2,3 м/с гача тезлик зонасида гандболчи қизларда ташлашларнинг мақсадли аниқлиги ўртача 9,25 баллни ташкил қилган. Топшириқ мураккаблаштирилганда сакраш билан ташлашларнинг аниқлиги V=2,3м/с гача бўлганда 8,05 баллни ташкил қилган. Топшириқ мураккаблашиши билан ташлашларнинг аниқлиги 12,9% га пасайган. Учинчи назорат машқида гандболчи қизлар ўрта чизиқдан тезланиш олиш ва V=5,0-6,11 м/с тезлик диапазонида 9 м ли зонадан ташлашни бажарган. Уларда ташлаш аниқлиги ўртача 6,6 баллни ташкил қилган. Бошқа нормативда улар худди шу V= 5,0-6,11 м/с тезлик диапазонида тезланиш олишни бажарганлар, бироқ ташлаш сакрашдан кейин амалга оширилган, бу ҳолда аниқлик ўртача 5,9 баллни ташкил қилган. Сакрамасдан ва сакраш билан ташлашлар аниқлигидаги фарқ 10,6 % ни ташкил қилган. Олинган маълумотлар шундан далолат берадики, топшириқ мураккаблашиши билан – ҳаракатланиш тезлиги ортиши билан ва ташлашни сакраш билан бажариш талаб қилинганда гандболчи қизларда аниқлик пасаяди.

Волейболда техник усулларнинг аниқлигини баҳолаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилади: тўпни узатиш (подача бериш) аниқлигини баҳолаш учун – юқорилатиб аниқ тўғри подача бериш – 10 та уринишдан 5 тасида тўпни битта доирага ва 4 тасида бошқа доирага тушириш. Юқорилатиб куч билан ён томонларга аниқ подача бериш (майдоннинг ўнг ва чап ярмига 10 та уриниш). 3 зонадан берилган узатмадан кейин 4 зонадан 1 ва 5 зоналарга аниқ ҳужум зарбаси бериш (10 та уриниш). Тўпни юқоридан икки қўллаб 2 зонадан 4 зонага ўрнатилган ҳалқага ташлаш, бунда тўп олдиндан 6 зонадан ташлаб берилади (10 та уриниш). Тўпни юқоридан икки қўллаб 3 зонадан 4 зонага ўрнатилган ҳалқага ташлаш, бунда тўп олдиндан 5 зонадан ташлаб берилади (10 та уриниш). Тўпни икки қўллаб юқорилатиб сакраш билан 4 зонадан тўрдан ошириб ён чизиқнинг ёнида жойлашган 2х3м ўлчамли тўғри тўртбурчакка ташлаш, бунда тўп олдиндан 3 зонадан узатиб берилади (10 та уриниш).

Футболда зарбаларнинг мақсадли аниқлигини баҳолашнинг бир нечта услубиятларидан фойдаланилади.

Дарвозага аниқликка зарба бериш. 16,5м масофадан навбатма-навбат ўнг ва чап оёқ билан 2 га бўлинган дарвозага 5 тадан зарба берилади. Тўп ҳавода дарвоза чизиғини кесиб ўтиши ва дарвозанинг орқасидаги 10 м ли белгининг орқасига тушиши лозим. Ҳар бир аниқ зарба учун 1 балл берилади. Баллар йиғилади ва 2 га бўлинади. Максимал сумма – 5 балл.

Дарвозага оёқ билан берилган зарбаларнинг аниқлигини баҳолашнинг универсаллигини таъминлайдиган услубият қуйидагидан иборат:

1. Зарбалар ўйинчиларнинг ўйин фаолиятида учрайдиган турли бошланғич ҳолатлардан бажарилиши лозим (ҳаракатсиз турган тўпга, олиб бориш ва дриблингдан кейин).

2. Зарбалар дарвозага нисбатан турли бошланғич нуқталардан бажарилиши лозим, бу ёш футболчиларнинг реал мусобақа фаолиятида учрайдиган вазиятларнинг вариативлигини акс эттиради.

3. Дарвозага берилган зарбаларнинг натижавийлигини баҳолаш учун дарвозани мумкин қадар кўп сонли зоналарга бўлиш лозим бўлади, бунда баҳолар дарвозанинг марказидан устунга қараб ошиб бориши лозим, бу дарвозага зарбанинг мураккаблигини баҳолаш диапазонини оширади.

Биринчи бошланғич ҳолат: жарима майдони чизиғида, схемага кўра тўп ҳаракатсиз ҳолатда туради, тўпга зарба бериш югуриб келиш билан бажарилади.

Иккинчи бошланғич ҳолат: зарба 10 м масофадан жарима майдони чизиғигача тўпни олиб боришдан кейин бажарилади.

Учинчи бошланғич ҳолат: жарима майдони чизиғидан 10 м масофадан бешта устунни алдаб ўтиш ва сўнгра зарба бериш.

Барча ҳолларда тўп ҳаволаб дарвоза майдонини босиб ўтиши лозим. Ҳар бир бошланғич ҳолатда дарвозага зарба бериш учун учта позиция белгиланган (чап, марказ, ўнг). Зарба дарвоза зоналарининг рақамланишига мувофиқ очколарда баҳоланади.

Ҳар бир позициядан кўрсатилган усуллар билан – ҳаракатсиз турган тўпга югуриб келиш билан, тўпни олиб боришдан кейин, тўпни олиб бориш ва 5 та устунни алдаб ўтишдан кейин 3 тадан зарба бажарилган (барча зарбалар «кучлироқ» оёқ билан бажарилган). Ҳар бир зарбанинг натижаси баённомага киритилган. Учта бошланғич ҳолатдан ҳар бир позициядан берилган зарбаларнинг очколарининг йиғиндиси аниқланган. Очколарнинг максимал

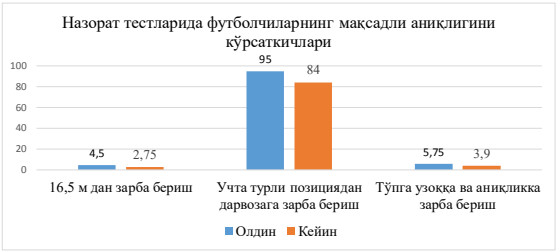
мумкин бўлган йиғиндиси: 27 та зарба х 4 очко = 108 очко.

Тўпга узоққа ва аниқ зарбалар бериш тести. Футболчи 10 м дан югуриб келиш билан 25 м масофадан пол юзасида ҳаракатсиз турган тўпга «квадрат» нинг марказига ҳаволатиб 3 марта зарба беради. Тўпни 1,5х1,5м ўлчамли квадратга тушириш 1 балл, 1 м диаметрли айланага тушириш – 2 балл, 0,5м диаметрли марказдаги айланага тушириш – 3 балл билан баҳоланади.

Анаэроб-гликолитик йўналтирилган катта юкламадан кейин мақсадли аниқликни баҳолаш учун 3 та футбол тести танланган. Тестда «Пахтакор» ёшлар жамоасининг 20 та футболчиси қатнашган. Тестни бажариш тартиби қуйидагича бўлган: футболчилар 15 дақиқа давомида баданни қиздиришни бажарганлар. Сўнгра 3 та назорат тестларини бажаришга киришганлар, бунда футболчилар 5-6 кишидан 4 та гуруҳга бўлинган. Тестдан кейин футболчилар аэроб қувватни оширишга йўналтирилган юкламани бажарганлар (170-180 зарба/дақ ЮҚЧ да). Юклама сифатида қуйидаги схема бўйича интервалли югуришдан фойдаланилган: 45с югуриш+45с пауза + 30с югуриш+30с пауза + 15с югуриш + 5 дақ пауза. Битта церийа 600 м ни ташкил қилган, футболчилар 2400 м умумий ҳажмли 4 та церийани бажарган.

Катта машғулот юкламасини бажаришдан олдин ва кейин ёш футболчиларда мақсадли аниқлик кўрсаткичларининг солиштирма таҳлили 2 расмда келтирилган.

Кўриниб турибдики, аэроб қувват зонасида катта юкламани бажаргандан кейин футболчиларда назорат тестларида техник усулларнинг мақсадли аниқлиги сезиларли даражада пасайган.



2 расм. Катта машғулот юкламасини бажаришдан олдин ва кейин ёш футболчиларда мақсадли аниқлик кўрсаткичлари

Масалан, «Иккига бўлинган дарвозага 16,5 м дан зарба бериш» да катта юкламани бажаришдан олдин футболчилар тўпни нишонга ўртача 4,5 балл аниқлик билан тегизганлар, юкламадан кейин эса аниқлик 2,75 баллни ташкил қилган. «Учта турли позициядан дарвозага зарба бериш» да катта юкламани бажаришдан олдин аниқлик 95 баллни, юкламадан кейин эса 84 баллни ташкил қилган.

Учинчи «Тўпга узоққа ва аниқликка зарба бериш» нормативида юкламагача аниқлик 5,57 баллни ташкил қилган, юкламадан кейин аниқлик 3,9 баллни ташкил қилган. Кўриниб турибдики, аэроб қувватни ривожлантиришга йўналтирилган катта юкламани бажаргандан кейин мутлақ кўпчилик футболчиларда мақсадли аниқликнинг ишонарли пасайиши содир бўлган. Баскетболчилар ва гандболчиларда ҳам назорат тестларида мақсадли аниқликнинг пасайишида ҳам худди шундай динамика қайд қилинган.

Амалий тавсиялар. Тадқиқот натижаларига асосланиб, спортчиларнинг техник тайёргарлигини ошириш ва мақсадли аниқликни ривожлантириш бўйича қуйидаги амалий тавсиялар ишлаб чиқилди:

Индивидуал ёндашув – спортчиларнинг ёш хусусиятларини, жисмоний тайёргарлик даражасини ва моторик қобилиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулот дастурларини шакллантириш зарур.

Техник тайёргарликни яхшилаш – баскетбол, гандбол ва футбол ўйинчиларининг аниқлик кўрсаткичларини ошириш учун мураккаб шароитларда такрорий машқлар бажариш тавсия этилади.

Функционал тайёргарлик – футболчиларда аэроб қувватни ривожлантириш мақсадида юкламаларни индивидуаллаштириш ва аниқликни пасайтирмайдиган аэроб машғулотларини жорий этиш керак.

Назорат тестлари – ҳар бир спорт тури бўйича техник кўрсаткичларни аниқлаш ва машғулот жараёнида динамик ўзгаришларни кузатиш учун мунтазам педагогик тестлар ўтказилиши лозим.

Реабилитация ва тикланиш – жисмоний юкламалардан кейин спортчиларнинг аниқлигини сақлаб қолиш учун тикланиш чораларига эътибор қаратиш зарур.

Ушбу тавсиялар ёш спортчиларнинг профессионал ривожланишига ва юқори спорт натижаларига эришишига ҳисса қўшади.

Хулоса. Олинган маълумотлар турли физиологик тизимларнинг толиқиш даражаси спортнинг ўйин турларида техник усулларни бажариш аниқлигида бевосита акс этишидан гувоҳлик беради. Шу сабабли спорт ўйинларида мақсадли аниқликни такомиллаштириш бўйича юкламаларни режалаштиришда спортчи организмининг олдинги юкламадан олинган толиқиш даражасини ҳисобга олиш зарур бўлади. Бунинг учун машғулотлар жараёнига спортчи организмининг турли тизимларининг ҳолатини баҳолаш ва назорат қилиш имконини берувчи инновацион технологияларни жорий қилиш керак бўлади. Бундан ташқари, спорт ўйинларида мақсадли аниқликни такомиллаштириш учун спортчиларнинг махсус тайёргарлик даражасини тизимли равишда ошириб бориш муҳим бўлади.

Адабиётлар:

1. Бабушкин Г.Д., Яковых Ю.В. Экспериментальное обоснование методики повышения помехоустойчивости баскетболи-

стов к сбивающим соревновательным факторам // Спортивный психолог. 2009. – № 1 (16). – С. 68-72.

2. Богданов, В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Материалы всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. С. 23-24.

3. Болгов А.Н., Крикунова О.Ф. Влияние свойств внимания на селевую точност штрафного броска студентов – баскетболистов// Теория и практика физической культуры. № 3, 2022. с. 90.

4. Ботяев В.Л., Загревский О.И. Психомоторные способности спортсменов к зрително-пространственной ориентатсии и их взаимосвяз со зрително-пространственным восприятием // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 5 (332). – С. 182–185.

5. Губа В. Исследование возможностей повышения быстроты перемещэний с мячом и без мяча у футболистов высокой квалификатсии / В. Губа, Н. Ермаков, И. Строева // Теория и практика футбола. - 2002. – № 3. – С. 27-28.

6. Драндров Г.Л., Афоншин В.Е. Обучение футболистов групповым тактическим действиям в нападении с применением информационных технологий//Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. С 40-41.

7. Дударева Л.А., Теплова Л.Г. Изучение факторов, влияющих на эффективност технических приемов в волейболе// Успехи современного естествознания. – 2012. – №5. – С 113.,

8. Исеев Ш.Т., Исеев Т.Ш. Анализ выступления сборной команды Узбекистана У-23 по футболу на чемпионате Азии 2016 года./ ФАН-СПОРТГА Илмий- назарий журнал № 1, 2016, Ташкент. С. 24-32.

9. Исеев Ш.Т., Курязов Р. Анализ функционалного состояния сердечно-сосудистой системы у студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Материалы второй традиционной научно-практической конференции, посвящэнной 21-годовщине Конститутсии Республики Узбекистан. Филиал МГУ им. Ломоносова М.В. Ташкент, 2013. С. 133-136.

10. Исеев Ш.Т., Талипжанов А.И. Сравнителный анализ выступления сборной У-23 по футболу в отборочном турнире олимпийского цикла 2020 года./ ФАН-СПОРТГА Илмий – назарий журнал № 6, 2020, Ташкент. С. 5 – 8.

11. Карагодина А.М., Болгов А.Н., Крикунова О.Ф. Влияние свойств внимания на селевую точност штрафного броска студентов – баскетболистов// Теория и практика физической культуры. № 3, 2022. с. 90-95,

12. Киприянов В.А., Худяков Г.Г., Кожевникова И.Ю. Развитие быстроты и точности движений у начинающих игровиков 11–12 лет// Вестник Южно-Уралского государственного университета. Церийа: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2012. – №28. – С.115–117.

13. Колин К.К. Информационная технология как научная диссиплина // Информационныэ технологии. 2001. – № 1. – С. 2-10.

14. Методы и портативная аппаратура для исследования индивидуално-психологических различий человека / Н.М. Пейсахов, А.П. Кашин, Г.Г. Баранов, Р.Г. Вагапов. Казан. Изд-во Казан. ун-та, 1976. – 238 с.

15. Полевщиков М. М., Роженсов В. В. Точност двигателных действий как критерий отбора для занятий игровыми видами спорта, Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 6 (100) – 2013. С. 103-108.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)., доцент
Ф.И. БОБОМУРОДОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КУРАШЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛДА МАЪЛУМ БИР МУШАК ГУРУҲЛАРИНИ ТЕЗКОР-КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

Разработан комплекс силовых упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с высокой скоростью движения в ходе годового цикла быстросиловых навыков квалифицированных курашистов.

Ключевые слова: *скоростно-силовая способность, восстановление, работоспособность, физическая нагрузка, подготовка спортсменов.*

Annotation

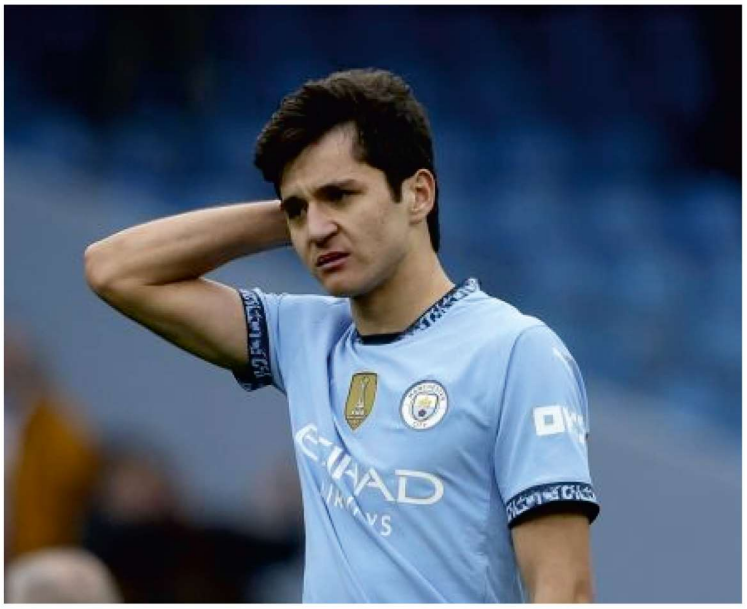
Малакали курашчиларнинг тезкор-куч қобилиятларини йиллик циклда машғулот жараёнларидаги ҳаракат тезкорлиги юқори бўлган маълум бир мушак гуруҳларини ривожлантиришга қаратилган кучни ривожлантирувчи машқлар мажмуасини ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *тезкор-куч қобилияти, тикланиш, иш қобилияти, жисмоний юклама, спортчиларни тайёрлаш.*

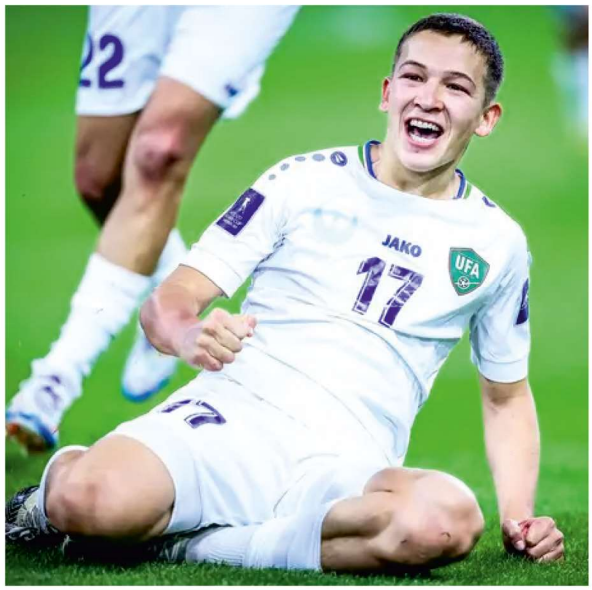
A set of strength exercises has been developed aimed at developing individual muscle groups with high speed of movement during the annual cycle of fast-strength skills of qualified kurashs.

Key words: quick-strength ability, performance, work capacity , physical activity, training athletes.

Долзарблиги: Республикамизда курашни аҳоли ўртасида оммавий спорт турларидан бирига айлантириш, иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция) ҳамда уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлашнинг янги тизимини йўлга қўйиш муҳим аҳамият касб этмоқда. Курашнинг олимпия спорт тури сифатида тан олинишида оммавийлигини ошириш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш тизимини такомиллаштириш, миллий терма жамоаларимизнинг нуфузли спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришишини таъминлаш каби вазифалар амалга оширилмоқда. Ҳозирда, спорт амалиётида кўп йиллик тайёргарликнинг мақбул тизимини ишлаб чиқиш, мусобақа фаолиятида юқори натижаларни қўлга киритиш ва ўқув-машғулот жараёнини беллашув фаолияти талабларига мувофиқлаштиришга қаратилган чора-тадбирлар ишлаб чиқишни талаб этмоқда. Бу, машғулотларга самарали восита ва услубларни киритиш муаммосини қўламдорлигидан дарак беради, ўсмир ёшдаги курашчиларнинг махсус қобилиятларини ривожлантириш асосий


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

