O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

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.Гаффоров
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

К.Б. Мухаммадиев – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

А.F. Миршарапов – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

Г.М. Зоитова – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

Т.Т. Мамбетжумаев – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

Х.М. Тошпулатов – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

А.Р. Машарипов – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

А.А. Умматов – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ф.Р. Махамаджонов – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

Ф.К. Турдиев – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

Д.Н. Холбекова – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

И.Х. Турдибаев – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

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: 02.05.2025

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

2025/5

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

О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

И.Н. Тухфатуллина – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

Л.Н. Халматов – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

А.А. Якубов – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

У.Ш. Валихонов – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

С.Т. Мамажонова – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

Р.М. Қулмуродов – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

С.И. Хасанова – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

И.Н. Шелягина., В.В. Мун – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

Н.Х. Фетхуллова – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

Р.Д. Хосилова – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

Х.Б. Тухтахўжаев – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

С.Т. Мамасолиев – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

М.Г. Хайдаров – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

Н.Ф. Султанбоева – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108



Катта ўқитувчи
Д.Н. ХОЛБЕКОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ПАРА УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ

Аннотация

В статье рассматривается содержание средств технико-тактической подготовки, их реализация, а также реализация средств, используемых в цикле предсоревновательной подготовки для повышения эффективности бега и прыжков в длину посредством физического развития девушек, занимающихся бегом и прыжками в длину в паралимпийской легкой атлетике.

Ключевые слова. *Легкая атлетика, прыжки в длину, тренировка, ученик, техническая подготовка, вольтижировка, прыжки.*

Annotation

Мақолада пара енгил атлетикада югуриб келиб узунликка сакраш тури билан шуғулланувчи қизларни жисмоний ривожлантириш орқали югуриб келиб узунликка сакраш самарадорлигини ошириш ҳамда техник-тактик тайёргарлик воситаларини мазмуни, унинг бажарилиши, мусобақа олди давринг тайёргарлик циклида қўлланилган воситаларнинг бажарилиши ёритилган.

Калит сўзлар. *Енгил атлетика, узунликка сакраш, тайёргарлик, пара, техник тайёргарлик, депсиниш, сапчиш, сакраш.*

The article examines the content of technical and tactical training tools, their implementation, as well as the implementation of tools used in the pre-competition training cycle to improve the efficiency of running and long jumps through the physical development of girls involved in running and long jumps in Paralympic athletics.

Key words. *Track and field, long jump, training, student, technical training, vaulting, vaulting, jumping.*

Долзарблиги. Сакраш - енгил атлетиканинг бир тури ҳисобланади. Сакрашнинг вертикал ва горизонтал турлари мавжуд. Вертикал сакрашга баландликка сакраш ва шест билан сакраш кирса, горизонтал сакраш эса узунликка сакраш ва уч карали сакраш турларини ўз ичига олади. Сакрашнинг бу турлари Олимпиада ўйинларига киради. Ўзбекистонда сўнгги йилларда пара енгил атлетикачи спортчиларга ҳам катта этибор қаратилмоқда, ҳар бир спорт турларига мақсадли тайёрлаш, улар учун зарур шарт-шароитлар яратилмоқда терма жамоага захира спортчиларни етказиб бериш ҳамда уларни халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида тизимли ишлар амалга ошириш вазифалари белгилаб берилган. Миллий терма жамоаси спорт захиралари, шу жумладан, узунликка сакраш бўйича терма жамоамизни халқаро спорт мусобақаларига тайёрлашнинг илмий таъминотини такомиллаштиришда белгиланган асосий вазифалардан бири бўлиб, дунёда юқори натижалар замонавий спорт тизимидаги рақобатбардошлигини ошириш талабини қўймоқда. Шу билан бирга, пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини самарадорлигини ошириш, ўқув-машғулот жараёнига назорат меъёрлари, восита ва усулларни жорий этиш, ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳар томонлама тайёрлаш ҳозирги кунда енгил атлетика назарияси ва амалиётида халқаро миқёсдаги энг долзарб муаммолардан бири ҳисобланмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармонлари ва 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ 5282–сон “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва “Workout” спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2021 йил 16 июндаги ПҚ-5148-сон “Аҳолининг жисмоний ёшларнинг даражасини баҳолаш тизимини жорий этишнинг ташкилий чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорлари ҳамда ушбу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу иши муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг мақсади пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш орқали машғулотларини оптимал режалаштириш ҳамда сакраш самарадорлигини ошириш бўйича таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Пара узунликка сакровчи талабаларнинг машғулотларида турли босқич ва давларида қўлланиладиган машғулот юкламаларини таҳлил қилиш ҳамда машғулот воситалари ва юкламаларини аниқлаш;

Пара узунликка сакровчи қизларнинг машғулотлари дастурини ишлаб чиқиш ва самарадорлигини тажрибада асослаш;

Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда ривожланиши, узунликка сакрашда техник ҳолатини ва фунционал кўрсат-

кичларини аниқлаш;

Пара узунликка сакровчи қизларнинг мусобоқа даврида қўлланадиган машғулот воситаларини ишлаб чиқиш ва тажрибада исботлаш.

Тадқиқот натижаларининг муҳокамаси. Демак, юқори малакали Пара узунликка сакровчи қизларни тайёрлаш ва ушбу спорт турида юксак натижаларга эришиш учун нафақат техник-тактик маҳоратни шакллантирувчи ихтисослаштирилган машқларни қўллашга урғу бермоқ лозим бўлади, балки шу техник-тактик ҳаракатлар мукаммаллиги ва барқарорлигини таъминлашда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган мувозанат сақлаш функциясини ҳам мунтазам ривожлантириб бориш зарурдир. Мувозанат сақлаш қобилиятини ўстириш учун эса вестибуляр анализаторининг фунционал имкониятини “айланма ва бурилма” машқлар ёрдамида мунтазам шакллантириб бориш талаб қилинади.

Биз ана шу долзарб масалаларни ўрганиш мақсадида Пара узунликка сакровчи қизлар билан ўтказиладиган анъанавий машғулотларда узунликка сакровчиларни техник тайёргарликлари ҳамда ҳаракат аниқлигини шакллантирувчи машқлардан фойдаланиш тажрибасини таҳлил қилишга интилдик. Мазкур вазифани амалга ошириш учун сўровнома ва педагогик кузатув методларидан фойдаландик.

Машғулот жараёнида пара узунликка сакровчи қизларга жисмоний берилган машқлар самарали бўлиши мумкин. Лекин, улар инсон организмига етарлича зарар етказиши ҳам мумкин. Шунинг учун ҳаддан ортиқ чарчаш ва шуғулланиш меъёрларини билиш зарур. Тикланиш механизмлари юклама хусусияти билан боғлиқ ҳолатдаги ўзига хос хусусиятлари шу жараённинг меъёрий кўрсаткичлари меъёрий оғишлар тўғрисидаги тассуротларга эга бўлиш ўз тассаввуридан фойдаланган ҳолда ўзини бошқара олиш лозим. Шундай билим ва малакалар бўлса машқлар билан шуғулланиш асосида турли хил касалликларни бартараф этиш мумкин. Чарчашнинг ривожланиш механизмларини билмай туриб, машғулотларда юкламаларни пара ухунликка сакровчи қизларга бериш мумкин эмас.

Чарчаш - инсон фунционал ҳолатининг алоҳида тури бўлиб, узоқ муддатли, ёки шиддатли мускул ишидан кейин юзага келадиган ва иш унуми пасайишига сабаб бўладиган вақтинчалик ҳолатдир. Чарчаш мускуллар кучининг ва чидамлилигининг камайишида, ҳаракат уйғунлигининг ёмонлашишида, айни иш бажариш учун энергия сарфини ортишида ва бошқа ўзгаришларда намоён бўлади.

Чарчаш ишни тўхташига олиб келадиган нормал физиологик жараёндир, у организмнинг ҳаёт фаолиятини бутунлай издан чиқишини олдини оладиган ҳимоя реакциясидир. Ҳозирги вақтда чарчашнинг юзага келиши ҳақида экспериментал далиллар олинган бўлиб, унга кўра чарчаш сабаблари қандайдир орган ёки органлар системасида, шу жумладан асаб системасида ҳам бўлмайди. Мускул фаолияти жуда кўп органларнинг ишга тортилиши билан боғлиқ. Шу сабабли, чарчаш ҳақидаги ҳозирги назарияга кўра, мускул ишида юзага келадиган чарчаш, физиологик система фаолияти уйғунлигининг бузилиши, ёмонлашиши сабабларини органиш билан унинг олдини олиш, спортчининг жисмонан қай даражада чиниққанлигига, чидамлилигига, ишнинг бажариш шароитига ва бошқаларга боғлиқ.

Пара узунликка сакровчи қизлар техник тайёргарликларининг мазмуни, узунликка сакровчилар тактик тайёргарликларининг мазмуни, пара узунликка сакровчиларнинг комплекс тайёргарликларини шакллантиришнинг тажрибавий дастурини тузиш масалалари ўрганилган.

Пара узунликка сакровчи қизларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ривожлантиришга кўмаклашувчи махсус машқлардан фойдаланиш бўйича пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник ва тактик тайёргарлигини даражасини оширишдаги муоммоларни аниқлаш мақсадида биз томонимиздан сўровнома 2024-йилнинг сентябр-декабр ойларида ташкил этилган бўлиб, унда 15 нафар мураббийлар ва 20 нафар пара узунликка сакровчи қизлар респондент сифатида иштирок этдилар.

Спорт мактабларида фаолият олиб бораётган соха мутахассислари ўртасида анкета сўровномаси ўтқазилди.

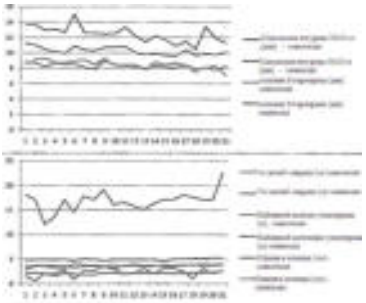
Унда шуғулланаётган пара узунликка сакровчи қизларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган илмий ва амалий тавсиялар ишлаб чиқиш муҳим аҳамиятга эга эканлигини таъкидладилар.

Машғулот жараёнининг макроцикли давомида микроцикллар бўйича жисмоний қобилиятларнинг ривожланиши динамикаси. Ҳаракатли ўйинлар юкламани қатъий регламентлаш имконини бермайди, шунинг учун, уларни макроцикл давомида ишчанлик қобилиятининг динамикасига таъсирини баҳолаш керак бўлади.

Биз, тезкор, куч қобилиятларини ва эгилувчанликни ривожланиши динамикасини аниқладик. Ушбу жисмоний сифатларни танлаш, ривожланишнинг сенситив босқичлари тўғрисидаги маълумотлар билан чақирилган, чунки у ёки бу жисмоний қобилиятларни ривожланишидаги ўзгаришлар, муаллифларнинг фикрига кўра, ривожланишдаги табиий тезлашиш суръати қанчалик юқори бўлса, шунчалик катта бўлади. Тестлар сифатида қуйидагилар қўлланилди: мокисимон югуриш 3х10 м, “оёқларни алмаштириб сакрашлар” тести, жойидан туриб учхатлаб сакрашлар, ўтирган ҳолатдан

тўлдирма тўпни (1 кг) улоқтириш, олдинга эгилиш. Ўлчашлар стандарт шароитларда ўтказилди. Таркибида 12 киши (қиз болалар) бўлган гуруҳ кўрсаткичларининг 20 та ўлчашлари ўтказилди. Умуман, тажриба вақтида, барча кўрсаткичлар бўйича натижаларнинг статистик ишончли бўлган, анча даражадаги ўзгаришлари аниқланди ($p<0,05$). Бу тажриба методикасини жисмоний қобилиятларнинг табиий ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиши тўғрисида далолат беради. Энг катта ўсишлар эгилишларда кузатилди (36,5%), энг ками – ўтирган ҳолатдан тўлдирма тўпни (1 кг) улоқтиришда бўлди (8,1%). "Ҳолатларни алмаштириш" тестида – 23,3%, мокисимон югуришда 3х10 м – 11,1%, жойидан туриб учхатлаб сакрашлар – 9,8%. Югуриш натижаларидаги унча катта бўлмаган қўшилиш, ҳаракатни тезкор бошлашга қобилиятни ривожланишининг унча катта бўлмаган даражадалигини кўрсатади.

Ўртача, ёмон ва энг яхши натижалар ҳамда таъсир даври давомида уларнинг ўсиши суръатларини маълумотлари бўйича жисмоний қобилиятларни ривожланиши даражасидаги ўзгаришлар, маълум бир даражада бир томонган йўналган.



1-расм. Машғулот жараёнининг макроцикли давомида пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний тайёргарликларини тестлашнинг максимал (энг яхши) ва минимал (ёмон) натижаларини ўзгариши.

Натижаларни тажрибанинг бошидан якунига қараб яхшиланиши анъанаси билан даврий ўзгаришлар мавжуд. Динамикаси нотекис, сакровчан характерга эга. Гуруҳларнинг ўртача натижалари бўйича ўзгаришларнинг энг кичик амплитудаси сакрашларда (9,4%) ва улоқтиришларда (12,8%),(12,8%), энг каттаси – эгилишларда (47,2%) ва ҳолатларни ўзгартиришларда (23,3%) аниқланган. Улар мокисимон югуришда 13,0% га тенг. Демак, макроцикл давомида энг кам ўзгаришларга куч қобилиятлари учрайди (хусусан, оёқлар, тана мушакларининг портловчи кучи).

Макроцикл давомида кўпчилик кўрсаткичлар бўйича натижаларнинг яхшиланиши иккинчи ярмида анча ифодаланган. Бунда, югуриш машқларида ва ҳолатларни ўзгартиришда, у, макроциклнинг якунида ҳам аниқ намоён бўлади. Сакрашларда ва эгилишларда, макроциклнинг биринчи ярмида ишончли бўлмаган даражада ($p>0,05$) натижаларнинг пасайиши аниқланди, бу, мактабда ёзги босқич билан таққослаганда ҳаракат фаоллигини пасайтирадиган машғулот жараёнларининг салбий таъсир кўрсатиши билан кўпроқ боғлиқ бўлади. Шу билан боғлиқ ҳолда, макроциклнинг иккинчи ярми билан таққослаганда, мушакларнинг портловчи кучини ва бўғимлардаги ҳаракатлиликни ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний машқларни кўпроқ қўллаш зарурати юзага келади.

Максимал ўртача ва индивидуал натижалар, кўпчилик ҳолатларда, апрел-май ойларида – шартли мусобақа босқичида аниқланди. Биз, шартли мусобақа босқичини машғулот юкламасини ўзгартириш ҳисобига моделлаштирдик. Пара узунликка сакровчи қизларни мусобақа фаолияти юқори жадалликдаги характерга эга бўлганлиги туфайли, юклама апрел-май ойларида шиддат кўрсаткичлари бўйича максимал катталикларга, махсус бўлмагин машғулот хажми минималга қараб интилган. Машғулотларнинг максимал педагогик зичлиги, юқори жадалликдаги вазифалар оралиғидаги дам олиш паразалларида бажарилган чўзилиш машқларининг миқдорини ошириш ҳисобига сақланди.

Энг паст ўртача ва индивидуал натижалар – тайёргарлик босқичида бўлди, бу, спортчиларни тайёргарликнинг макроцикли давомидаги ишчанлик қобилияти динамикаси тўғрисидаги умумий қабул қилинган тасаввурларга мос келади.

Барча кўрсаткичлар бўйича натижаларнинг кескин пасайиши ноябр ойининг бошида ва март ойининг ўртасида, эгилишларда, югуриш машқларида ва сакрашларда эса, ноябр ойининг ўрасида ва макроциклнинг якунида ҳам аниқланди. У, тезкор машқларда ва ҳолатларни ўзгартиришда ишончли характерга эга ($p<0,05$). Бу, кўрсаткичларни, ихтисослаштирилган спорт мактабларидаги ўқув юкламалари жадаллигини ошган босқичлари билан мос келадиган, мавсумий характерга эга бўлган, белгиланган муддатларда намоён бўладиган умумий толиқишга нисбатан унча катта бўлмаган реактивлиги тўғрисида хулоса чиқаришга имкон беради.

Хулосалар

Пара узунликка сакрашда техник ва тактик тайёргарлик соҳасидаги кўпгина илмий ишлар малакали спортчиларни ўрганишга бағишланган. Бироқ, илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш шуни кўрсатадики, кўп йиллик тайёргарлик давомида техник ва тактик компонентларнинг яккакурашчиларнинг маҳоратига таъсири нисбати доимий равишда ўзгариб туради. Шу билан бирга, чуқур ихтисослашув босқичидан бошлаб техник ва тактик тайёргарликнинг инте-

грал тушунча сифатидаги роли ортиб бормоқда. Бинобарин, пара узунликка сакрашда мукаммал техника усуллари эмас, балки уларни беллашувнинг эҳтимолий шароитларида пайдо бўладиган тактик вазиятларда ўз вақтида ва адекват тарзда қўллаш қобилияти муҳим аҳамиятга эга. Яъни, техника ва тактикага уларнинг ўзаро боғлиқлигини ҳисобга олмаган ҳолда алоҳида олиб борилган машғулот таъсири, узоқ муддатли тайёргарликнинг кейинги босқичларида спортчиларнинг маҳоратини такомиллаштиришда зарур шарт-шароитларни яратишга имкон бермайди. Шундай қилиб, пара узунликка сакрашда узоқ муддатли такомиллаштиришнинг турли босқичларида техник ва тактик тайёргарликнинг етарли даражада илмий асосланмаганлиги, спортчиларга келажакда мусобақа фаолиятида ўз имкониятларини максимал даражада намоён қилишга имкон бермаслиги аниқланди.

Кўпчилик кўрсаткичлар бўйича натижаларнинг сезиларли яхшиланиши (эгилишлар ва улоқтиришлардан ташқари) мактабдаги қишки ва баҳорги таътиллардан кейин ҳам аниқланди. Бу, дам олиш натижасида (таътиллар пайтида тренировкалар ўтказилмади) юзага келган суперкомпенсация (ўта тикланиш) самараси билан тушунтирилади. Бунда, ўзгаришларнинг ишончлилиги (П<0,05) тезкор машқларда ва ҳолатларни ўзгартиришда, яъни бошқа сифатларни, аввалам бор, эпчилликни талаб қиладиган тезкор-куч характеридаги машқларда мавжуд бўлди.

Макроцикл давомида кўрсаткичлардаги кундалик фарқларнинг ишончлилиги, статистик аҳамиятли ўзгаришлар (П<0,05), ўлчашларнинг умумий миқдоридан мокисимон югуришда – 70% да ва ҳолатларни ўзгартиришда – 45% да содир бўлди. Сакрашлар, улоқтиришлар ва эгилишлардаги фарқлар тасодифий характерда бўлди (П>0,05).

Шундай қилиб, юқорида баён қилинган маълумотлар, тажриба методикаси жисмоний тайёргарлик динамикасига типик таъсир кўрсатиши тўғрисида таъкидлашнинг обектив асоси сифатида кўриб чиқилиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Солиев И.Р. Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. // ФАН-СПОРТГА илмий – назарий журнал. -Тошкент. 2018 йил 2 сон. 56-60 бетлар.

2. Солиев И.Р. Юқори малакали узоқ масофага югурувчи спортчи қизларни тайёргарлик машғулотлари ва мусобақа жараёнининг қиёсий таҳлили. // ЎзМУ хабарлари. –Тошкент, 2018 йил №1/1 2018й. 171-174 бетлар.

3. Хайдаров Б.Т., Легкая атлетика: программа для детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: “Илмий техника ахбороти – пресс”, 2017. – 148 с.

4. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T., 2017. – 318 b.

5. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.–T.: “Fan va texnoligiya”, 2016. -156 bet.

6. Shakirjanova K., Soliyev I., Olimov M., Baratov A., Akmanov B., Saydkulov Z., Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. Journal of Critical Reviews., 2020; 7(6): 42-46.doi:10.31838/jcr.07.06.10. http://www.jcreview.com/?mno=101674

7. Soliev I., Khaydrov B., Mirzatillayev I., Khujamkeldiyev G., Ziyayev F., Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 05, 2020, http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/.



доцент
И.Х. ТУРДИБАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МИНИ-ФУТБОЛГА ИХТИСОСЛАШГАН СПОРТЧИЛАРДА ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В стате изучено развитие скоростних и силних качеств у спортсменов, спетсиализирующихся на мини-футболе. Внимание било уделено деятелности студентов в мини-футболе, проведен анализ игровых действий.

Ключевые слова: *мини-футбол, скоростные качества, силовые упражнения, студенческий спорт, тренировочный процесс, реакция средств, игровая ориентация, функциональные возможности.*

Annotation

Мақолада мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезлик ва куч сифатларининг ривожланиши ўрганилди. Мини-футбол спортидаги талабалар фаолиятига эътибор қаратилиб, ўйин ҳаракатларининг таҳлили амалга оширилди.

Калит сўзлар: *мини-футбол, тезлик сифатлари, куч-қувват машқлари, талабалар спорти, машғулот жараёни, восита реакцияси, ўйинга йўналтириш, функционал имкониятлар.*

The article studies the development of speed and strength qualities in athletes, spetsialized in mini-football. The attention was paid to the activity of students in mini-football, the analysis of game actions was carried out.

Key words: *mini-football, speed qualities, strength exercises, student sport, training process, reaction means, game orientation, functional capabilities.*

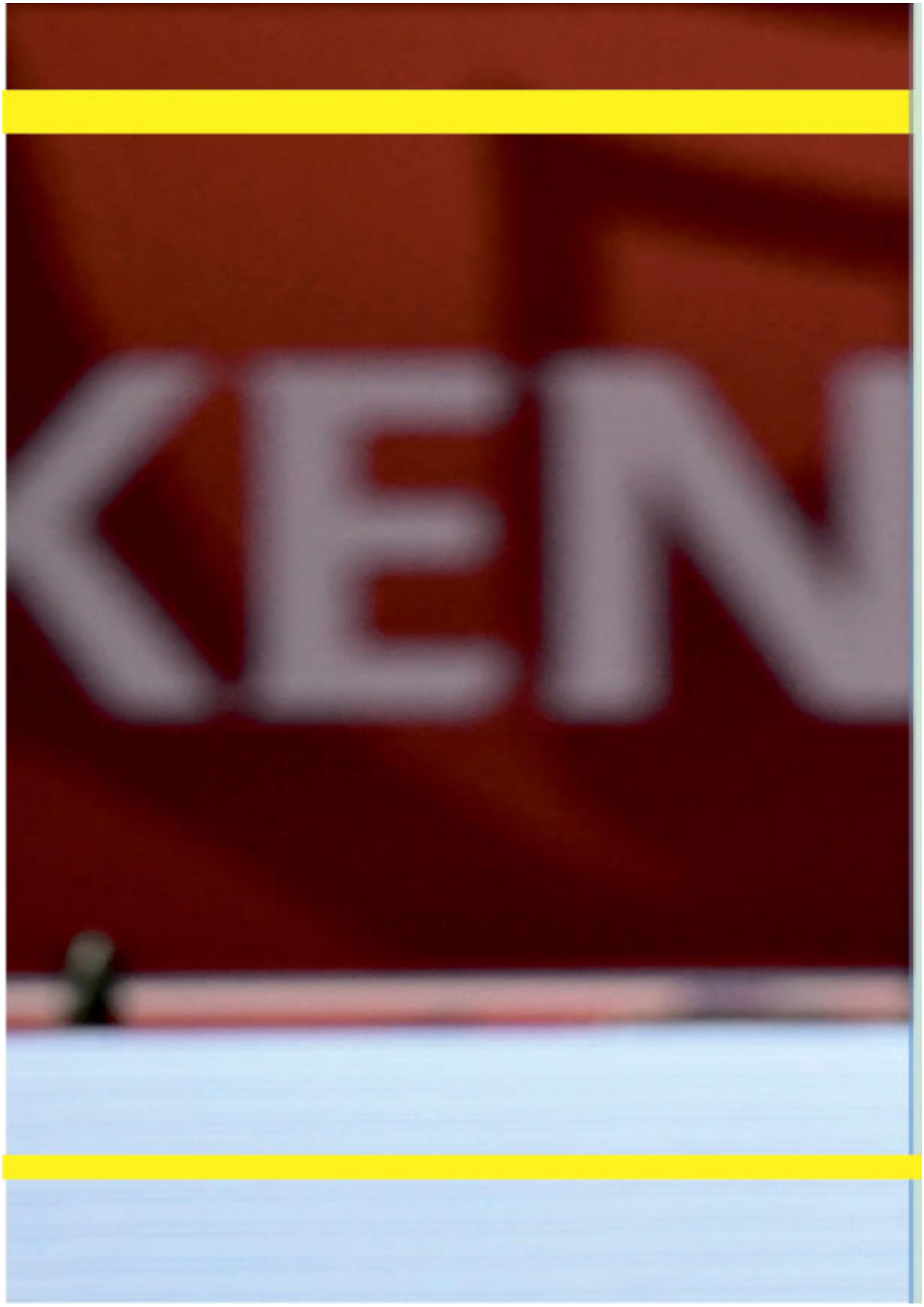
Долзарблиги. Мини-футбол спортчилари учун жисмоний тайёргарлик машғулот жараёнининг ажралмас қисми ҳисобланади. У спортчиларнинг умумий функционал ҳолатини яхшилаш, ҳаракат фаоллигини ошириш ҳамда ўйиндаги самарадорлигини таъминлашга қаратилган. Жисмоний тай-








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN