O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

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

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

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

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil-24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
2. Абдуллаев М. Ж. Таълим тизимида енгил атлетика бўйича тўгарак машғулотларини ташкил қилишнинг илмий – педагогик асослари (умумтаълим мактаблари мисолида). DSc фан докторлик диссертацияси. Ch.:2023. – 244 б.
3. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. /Ўқув қўлланма /Т: - 2005. - 261 б;
4. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия жисмоний мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида / услубий қўлланма. Т.: 2007. - 36 б.;
5. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarni tarbiyalash. O’quv qo’llanma. T. 2015. – 204 b.;
6. Qudratov R.Q. Yengil atletika / darslik. Noshir nashriyoti. -T.: 2012. -367 b;



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

ОҒИР АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ТЕХНИК ЖИҲАТДАН ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ

Аннотация

В статье путем разработки технологии обучения соревновательным упражнениям в рывке и толчке, а также учитывая, что рывок состоит из сложных технических элементов, обучение проводится на основе принципа перехода от простых движений к сложным, что создает основу для освоения занимающимися сложных движений.

***Ключевые слова**: рывок, подъем на грудь, толчок от груди, обучение, методика, технология.*

Annotation

Мақолада даст ва силтаб кўтариш мусобақа машқларига ўргатиш технологиясини ишлаб чиқиш орқали ҳамда даст кўтариш машқи мураккаб техник элементлардан иборатлигини инобатга олиб ўргатиш осондан қийин ҳаракатларга ўтиш тамойили асосида олиб борилиши шуғулланувчиларни мураккаб ҳаракатларни ўзлаштиришига замин яратилишига эришилди.

***Калит сўзлар**: даст кўтариш, кўкракга кўтариш, кўкракдан силтаб кўтариш, ўргатиш, услубият, технология.*

The article presents the development of a training technology for competitive exercises in the snatch and clean and jerk. Considering that the snatch consists of complex technical elements, the training is conducted based on the principle of progressing from simple movements to complex ones, which creates a foundation for participants to master intricate movements.

***Key words**: snatch, clean, jerk, training, methodology, technology.*

Кириш. Бугунги кунда рақобатдош спортчилар тобора ошиб бормоқда. Рақиб устудан ғолиб чиқиш учун мутахассислар тамонидан турли йўналишлар бўйича илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Спортчиларнинг жисмоний, физиологик, психологик, тактик тайёргарликларини ошириш пайтида техник тайёргарлиги катта яҳамиятга эга эканлиги тўғрисида тўхтамга келишмоқда. Чунки техника бу оқилона, осон, тўғри бажариш тушунчасига эга. Шу боис, шуғулланувчиларнинг биринчи куниданоқ индивидуал ёндошув асосида мусобақа машқларини бажариш техникасига ўргатилса юқори натижаларга эришишга замин яратади.

Долзарблиги. Маълумки, спортчилар юқори нитажаларга эришиши спортга илк қадам қўйганда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигига жиддий эътибор қаратилиши билан боғлиқ. Шу кунга қадар бир қатор олимлар: А.С.Медведев, Л.С.Дворкин, А.Н.Воробев, Р.М.Маткаримов, Э.И.Қодиров, К.Ф.Баязитов, М.Ў.Арзиқуловлар томонидан оғир атлетикачилар тайёргарлик жараёнида жисмоний, физиологик, психологик, техник, тактик тайёргарликларини ошириш юзасидан салмоқли ишлар олиб борилган.

Оғир атлетикада, мусобақа машқлари тезкор-куч сифатини талаб этувчи мустақил даст ва силтаб кўтариш машқлардан иборат. Амалиётда шуғулланувчиларга мусобақа машқларини ўргатишда аввал даст кўтариш сўнгра силтаб кўтариш машқларини ўргатишади.

Шуғулланувчиларни биринчи кунидан тўғри (модел асосида) техник ҳаракатлар тасавурни шакллантирилмаса келгусида спорт даражаси ошган сари машқларни бажаришда техник ҳатоликга йўл қўйиши ошиб бора, бу эса спорт натижага эришишда салбий таъсир кўрсатади. Айни вақтда таъкидлаш жоизки, ўсмир ёшдаги шуғулланучилар ҳар доим ҳам техникани ўзлаштиришга онгли равишда ёндашмайдилар. Муҳими, уларнинг фикрича, энг катта оғирликдаги штангани имкон қадар тезроқ кўтаришга киришиш керак. Шунинг учун ҳам спорт машғулотларининг дастлабки босқичларида мусобақа машқлари техникасини ўргатиш усулиятини яхшилашнинг янги йўллари ва имкониятларини излаб топиш.

Оғир атлетикада мусобақа машқларнинг техник ҳаракатларини тўғри ва мукаммал эгаллаш келгусида шуғулланувчи тамонидан оғир вазндаги мусобақа машқларини қийинчиликсиз бажаришда ас қотади.

Шуғулланувчининг техник тайёргарлигининг бошланғич босқичида даст кўтариш машқининг техник элементларини ўзлаштириш, шу тариқасида штанганинг йўналиш траэкторияси, оғирлик марказ

чизиғи бўйлаб мувозанатни сақлаган ҳолда машқни бажариш бир қанча қийинчиликларга дуч келади. Оғир атлетика мусобақа машқларини бажаришда белгиланган оғирлик билан танланган машқни талабларига мувофиқ яъни ўзига хос эгилувчанлик, оёқларни бўй баландлигидан келиб чиқиб жойлашиши, бел ва қўлларни, шунингдек, гавдани тик ушлаш билан машқни дастлабки ҳолатдан чиқиш, оғирлик марказини сақлаган ҳолда тос-сон буғимига тортиб уни ирғитиб юқорига кўтариш анча қийинчиликни олиб келади. Ушбу ҳаракатни осондан қийин ҳаракатга ўтиш тамойили асосида эмас, балқи қийин ҳаракатдан бошлашга кўникиб қолишган. Шу боис, шуғулланувчи даст кўтариш машқини ўргатиш бошидан кўп ҳатоликларга йўл қўяди ва мушак хотирасига ёзиб олади. Бу эса келгусида техник ҳаракатини сайқалаштирилгандан сўнг ҳам оғир максимал вазнларда мушак хотирасига ёзиб олинган ҳаракат намаён бўлади.

Бундай ҳолатлар намаён бўлмаслиги учун осондан қийин тамойилига ёндошган ҳолда оғир атлетиканинг иккита мусобақа машқларидан энг осон ҳаракатли машқдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Бу эса силтаб кўтариш машқининг кўкракга кўтариш машқи ҳисобланади.

Кўкракга кўтариш машқи даст кўтариш ва кўкракдан силтаб кўтариш машқларига нисбатан оддийроқ ҳаракатларга эга. Дастлабки ҳолатни қабул қилиш, штангани тортиш, кўкракга қабул қилиш, у билан ўтириб туриш шуғулланувчилар учун ушбу машқда талаб этиладиган юқори эгилувчанлик сифатини ривожланганлигини талаб этмайди. Шу боис, ўргатиш технологиясида шуғулланувчиларнинг жисмоний ва техник имкониятларини инобатга олиб, аввал кўкракга кўтариш машқини техникасига, сўнгра даст кўтариш машқининг техникасига, шунингдек, кўкракдан силтаб кўтариш машқининг техникасига бўлиб бўлиб ҳамда яхлик ўргатиш услубияти асосида ишлаб чиқилган.

Шу боисдан, бошланғич тайёргарлик даврида шуғулланувчиларга даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларини бажариш техникасига ўргатишда техник ҳатоларга йўл қўймаслик ва уни тўғри талаблари асосида ўргатиш услубияти ҳамда ҳар бир машқда кичик фазаларни тўғри бажарилишига имкон яратадиган ҳаракатлар мажмуаси ва уларнинг бажариш тартибини аниқлаш долзаб масала ҳисобланади.

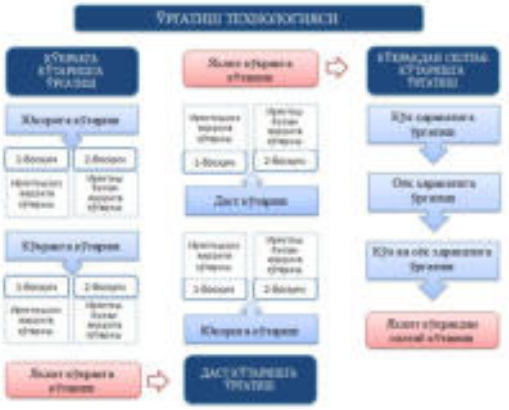
Тадқиқот мақсади. Оғир атлетикачиларда мусобақа машқларини бажариш ҳаракатларига ўргатиш услубиятини ёритишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

- мусобақа машқлари техникасини ўргатиш усулиятини яхшилашнинг янги йўллари ва имкониятларини излаб топиш юзасидан илмий-амалий тавчияларни ўрганиш;

– мусобақа машқларини осондан қийин ҳаракатга ўтиш орқали бажариш технологияси кетма-кетлигини аниқлаш;

– мусобақа машқларига ўргатиш технологиясини илмий асосланган ҳолда ёритиш.



Изоҳ: Мусобақа машқларига ўргатиш технологиясида кўкракга кўтариш, даст кўтариш, кўкракдан силтаб кўтариш машқини бажариш ҳаракатларига ўргатишда босқичлар бўйича бўлиб бўлиб ҳамда яхлит ҳаракатларга ўргатиш фазифалари 4,5,6-иловалар ёритилган.

1-расм. Мусобақа машқларига ўргатиш технологияси

Расмда мусобақа машқларига ўргатиш учун қайси машқдан бошланиши ва уларнинг ҳар бир элементларини бўлиб бўлиб бажарилишини кетма кетлиги ёритиб берилган. Ўргатиш технологиясида мусобақа машқларига ўргатишда кўкракга кўтариш машқидан бошланади. Кўкракга кўтариш машқини юқорига кўтариш машқидан фойдаланилади. Юқорига кўтариш машқи иккита босқичда амалга ошириш вазифаси белгиланган. Биринчи босқичи темир чўпни ирғитишсиз юқорига кўтариш, иккинчиси ирғитиш билан юқорига кўтариш. Биринчи босқичда юқори дастлабки ҳолатни қабул қилиш ва ушбу ҳолатдан темир чўпни юқорига кўтариш машқидан бошланади. Унда аввал юқори дастлабки ҳолатдан темир чўпни тик ҳолатга қабул қилинади. Мазкур ҳаракатни ўзлаштириб олгандан сўнг ярим кейин тўлиқ ўтириб туриш ҳаракатида бажаришади. Такидланган вазифалар билан ўрта ва паст даслабки ҳолатдан бажаришади. Белгиланган ҳаракат вазифаларни эгаллаб олингандан кейин, ирғитиш ҳаракати бирга бажарилади. Юқорига кўтариш машқини ўзлаштириб олгандан сўнг кўкракга кўтариш машқининг юқори, ўрта ҳамда паст дастлабки ҳолатдан бошланади. Юқорига кўриш машқини ўргатишдаги иккита босқис бўйича амалга оширилади. Иккита машқни ҳаракатларини ўзлаштириб олгандан сўнг яхлит кўкракга кўтариш машқини бажаришади.

Кўкракга кўтариш машқига ўргатиш қуйидаги кетма-кетликда амалга оширилади.

– дастлабки ҳолатни қабул қилиш ва тик ҳолатга қабул қилиш;

– юқори, ўрта ва паст дастлабки ҳолатдан штангани юқорига кўтариб тик, ярим ўтириш ва тўлиқ ўтириш ҳолатга қабул қилиш ва ўтириб туриш;

-ирғитиш фазасини бажаришга ўргатиш, ўрта ва паст дастлабки ҳолатдан штангани кўкракга кўтариб ярим ва тўлиқ ўтириш ҳолатга қабул қилиш. Юқоридадаги вазифаларни бажариб бўлгач яхлит кўкракга кўтариш машқига ўтилади.

Даст кўтариш машқига ўргатишда машқни мураккаб бўлгани сабабли кўкракга кўтариш машқини эгаллаб олгандан сўнг ўзлаштириб олиш анча осонроқ кечади. Сабаби, даст кўтариш машқидаги давр ва фазалар кўкракга кўтаришнинг давр ва фазаларига ўхшаш. Шу боис, даст кўтариш машқига ўргатиш кетма-кетлиги кўкракга кўтариш машқига қўйилган талаб бўйича амалга оширилади.

Даст кўтариш машқини бажаришда кўкракга кўтариш машқидан фарқлироқ жиҳати фақат штанга грифини ушлаш кенглиги, мусобақа қоидасига мувофиқ дастлабки ҳолатида тос-сон буғимини пастроқ жойлашиш, ирғитиш жойи, штанга остида қайд қилиш ва унинг баландлиги, оёқ ва кўл мушаклар ишлашида.

Кўкракдан силтаб кўтариш машқига ўргатишда аввал предметсиз кўл ҳаракати бажарилгандан сўнг темир чўп билан дастлабки ҳолатдан юқорига кўтариш ва ушбу ҳаракатда швунг1 усулида юқорига кўтариш машқи бажарилади. Қўл ва оёқ ҳаракатини ўзлаштиргандан сўнг швунг усилида силтаб кўтарилади. Кўл ҳаракатига ўрганилгандан сўнг оёқ ҳаракатига ўргатишга ўтилади. Унда предметсиз ва предмет билан (темир чўп) оёқларни қайчи усулида ташлашга ўргатилади. Алоҳида қўл ва оёқ ҳаракатларини ўзлаштиргандан кейин қўл ва оёқ ҳаракатларини бирга ўргатиш вазифаси қўйилган. Унда бош орқасидан силтаб кўтариш ва кўкрак устудан силтаб кўтариш машқлари бажарилади. Ушбу ўргатиш технологияда ҳаракатларни кетма-кетлиг бўйича бажариш шуғулланувчига кўкракдан силтаб кўтариш ҳаракатларини тез ва тўғри ўзлаштириб олишга имкон яратади.

Оғир атлетика билан машғулотларни бошлаган шуғулланувчиларни биринчи кунидан тўғри (модел асосида) техник ҳаракатлар тасавурни шакллантирмаса келгусида спорт даражаси ошган сари машқларни бажаришда техник ҳатоликга йўл қўйиши ошиб боради, бу эса спорт натижага эришишда салбий таъсир кўрсатади. Шу боис, шуғулланувчиларни бирон бир машқ ҳаракатига ўргатишда кетма-кетлик асосида ҳар бир кичик ҳаракатларга эътибор билан ўргатиш (бажариш) мақсадга мувофиқдир.

Хулоса. Мазкур мақолада оғир атлетиканинг мусобақа даст ва силтаб кўтариш машқларига ўргатиш технологияси ёритилган. Ушбу технологияда машғулотларда даст кўтариш машқидан эмас, балки кўкракга кўтариш машқидан бошланиши, оддийдан мураккабга ўтиш тамойили асосида ҳаракатлар кетма-кетлиги ёритиб берилган. Бошланғич тайёргарлик даврида шуғулланувчиларга даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларини бажариш техникасига ўргатишда техник ҳатоларга йўл қоймаслик ва уни тўғри талаблар асосида ўргатиш услубияти ёритиб ўтилган. Ҳар бир машқда кичик фазаларни тўғри бажарилишига имкон яратадиган ҳаракатлар мажмуаси ва уларнинг бажариш тартиби, кўрсатмалари берилган. Оғир атлетика спорт турининг мусобақа машқларини бажариш техникасини ўрганиши учун бошланғич тайёргарликнинг биринчи босқичларидан эътибор берилса, ушбу машқларни тўғри ва оқилона тартибда ўзлаштириб олинса, келгуси спорт даражаларини ўсиб боришига кўмаклашади.

Адабиётлар:

1. Аванесов В.С. Опыт применения рационального подбора упражнений в тренировке тяжелоатлетов. -Теория и практика физ.культ, 1971.

2. Дворкин Л.С. учеб, Тежелая атлетика, методике подготовки юного тяжелоатлета.учеб. 2-изд., М.«Юрайт»-2017 г.

3. Кодиров Э.И. Бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида ёш оғир атлетикачилар машғулотининг хусусиятлари: пед.фан. ном. Дис. автореф. -Т., 2007. 27 бет.

4. Маткаримов Р.М. Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-назарий асослари: Монография. Т.: O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI MATBAA IJODIY UYI. 2021. - 239 б.

5. Маткаримов Р.М, Юнусов С.А, Ходжаев А.З. Технология применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства. Педагогик таълим (илмий-назарий ва услубиятк журнал) №2 Тошкент 2003 й.

6. Ходжаев А.З. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (оғир атлетика). Дарслик. Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018.

7. Ходжаев А.З. Малакали оғир атлетикачиларда даст кўтариш техникасини такомиллаштириш: пед.ф.б.ф.д. дис. Тошкент-2019. 5 бет.

8. Паков А.В., Аванесов В.С., Нижегородов В.А., Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике Ташкент «Медицина» УзССР 1985 г.-105 с.

9. Дроздов В.Ф., Петров Н.Я. Физическое развитие и состояние здоровья студентов, занимающихся тяжелой атлетикой. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА-Ежегодник., Москва «Физкультура и спорт» 1981 г.-37-40 с.

10. Баязитов К.Ф. Повышение спотивно педагогического мастерство в тяжелой атлетике. Учеб пособ. –Т., 2011, 133 с.

[1] *Швунг усули дастлабки ҳолатдан оёқлар ёрдамида бироз ёнбосувчи ҳаракат билан яъни, 10-15 см. ўтириб тохтаб штангани юқорига силтаб қўллар билан кўтарилади. Юқорига кўтаришда оёқлар ён тамонга ташланади.*











