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

https://doi.org/10.3390/app14177785 frontiersin.org+10mdpi.com+10researchgate.net+10

2. Stanley, E., Lamb, K. L., Thomson, E., & Smith, G. (2025). Associations between kinetics and kinematics of maximal punches and muscular strength, power and speed qualities among experienced amateur boxers (Unpublished doctoral thesis). University of Chester, Chester, UK. researchgate.net

3. Wang, X., Sun, Y., & Zhu, D. (2025). Analysis of the impact force and sEMG characteristics of backward straight punches among athletes from Boxing, Wushu, Karate and control group. Scientific Reports, 15, 10958. https://doi.org/10.1038/s41598-025-96264-4 nature.com

4. Matthews, K., & Partners. (2023). Biomechanics of Punching–The Impact of Effective Mass and Force Transfer on Strike Performance. Applied Mechanics (MDPI), 15(7), 4008. frontiersin.org+3mdpi.com+3researchgate.net+3

5. Raf'at Ald'ily, E. N., AbuShihab, E. N., Abualtaieb, M. H. I., Alharahsha, Q. A., & Abu Aloyoun, A. K. (2024). The kinematic analysis of the straight punch in two ways for amateur boxing players in Jordan. Sports TK, 13, Article 18. researchgate.net

6. Li, N., et al. (2022). Lower extremity isokinetic strength characteristics of amateur boxers. Frontiers in Physiology, 13, 898126. frontiersin.org+1frontiersin.org+1



Ҳ.Д. СУЛТОНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

СПОРТЧИ ТАЛАБАЛАР (КУРАШЧИЛАР)ДА ВАЗН НАЗОРАТИ ВА ЗАМОНАВИЙ МЕТОДИК АСОСЛАРИ

Аннотация

В статье предложена методика снижения веса спортсмена перед соревнованиями на основе анализа научно-методической литературы и опыта спортивной практики по проблеме снижения веса курашистов. Раскрываются способы планомерного, четко контролируемого процесса снижения веса с использованием построения индивидуальных графиков динамики веса в течение дня. Внедрение данной методики позволяют повысить спортивную работоспособность курашистов.

Ключевые слова: *национальная борьба, соревнования, сгонка веса, работоспособность, динамика.*

Annotation

Мақолада курашчиларнинг тана вазнини камайтириш муаммосига бағишланган илмий-методик адабиётлар таҳлили ва спорт амалиёти тажрибаси асосида мусобақалар олдидан спортчи вазнини камайтириш методикаси таклиф қилинган. Бу жараён режали, қатъий назорат ҳамда кун давомидаги вазн динамикасининг индивидуал графикларини тузишдан фойдаланган ҳолда амалга оширилиши очиб берилган. Методиканинг жорий қилиниши курашчилар ишчанлик қобилиятини оширишга имкон беради.

Калит сўзлар: *миллий кураш, мусобақалар, вазн камайтириш, ишчанлик қобилияти, динамика.*

The article proposes a method for reducing an athlete's weight before competitions based on an analysis of scientific and methodological literature and experience in sports practice on the problem of weight reduction for kurash athletes. It reveals methods for a systematic, clearly controlled process of weight reduction using the construction of individual weight dynamics graphs throughout the day. The implementation of this method allows for an increase in the athletic performance of kurash athletes.

Key words: *national wrestling, competitions, weight reduction, performance, dynamics.*

Долзарблиги. Яккакураш спорт турларининг ўзига хос ажралиб турувчи қирраларидан бири спортчиларнинг вазн тоифаларига бўлинишидир. Олдинда турган мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш учун бевосита тайёргарлик босқичида курашчи олдида турган муҳим вазифалардан бири муайян рақибларнинг спорт маҳоратини ҳисобга олган ҳолда махсус ишчанлик қобилиятини такомиллаштириш ҳисобланади. Мусобақаларда иштирок этишдан олдин спортчи қатнашадиган вазн тоифасини танлаб олиш зарур, чунки бўлғуси рақиблар таркиби шунга боғлиқ. Шу нуқтаи назардан, мусобақаларда қатнашиш учун вазн тоифасини танлаш спорт тайёргарлигининг муҳим жиҳати саналади (1;2).

Спортчи учун қулай бўлган мусобақа тоифасига кириш учун курашчилар турли хил вазн камайтириш усулларидан фойдаланади: жадаллаштирилган (мусобақада бир неча кун қолганда овқатланишни камайтириш ёки суюқликдан воз кечиш ҳисобига вазн камайтириш) ва аста-секин ўсиб борувчи (суткалик овқатланиш рациони калориясини аста-секин камайтириш ва мусобақалардан 10-14 кун олдин жисмоний фаоллик даражасини ошириш). Вазн камайтиришда жисмоний юкламалар аэроб хусусиятга эга бўлиши керак, қисқа муддатли юқори шиддатли иш эса етарлича дам олиш даврлари билан алмашиб қўлланилиши зарур. Бу талабларга беэътибор бўлиш организмнинг ортиқча зўриқишига олиб келади.(3).

Амалиёт шуни кўрсатадики, спортчи вазн камайтиришнинг қандай усулини танламасин, уни бошқариш учун қуйидаги воситалардан фойланилади:

1.Машғулот фаолияти билан бошқариладиган умумий ва махсус жисмоний машқлар.

2.Оқилона овқатланиш ва суюқлик истеъмол қилиш режими.

3.Иссиқлик муолажаси.

4.Ошқозон-ичак йўлини тозалашга қаратилган дори-дармонли терапия.

Натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Спортчилар томонидан тана оғирлигини камайтириш ме-

тодикасини ишлаб чиқишда анкета сўрови асосида курашчиларнинг бу борадаги фикр-мулоҳазаларини баҳолаш орқали муаммони ҳар томонлама очиб бериш муҳим. Анкета сўрови курашчилар томонидан вазн камайтириш хусусиятлари, вазн камайтириш учун қўлланиладиган восита ва методларни аниқлаш мақсадида ўтказилди.

Мусобақалар олдидан вазн йўқотиш тактикаси кўпгина респондентлар учун (55,6%) саралаш мусобақалари олдидан, кейин эса ҳар бир янги старт олдидан вазн камайтиришдан иборат.

Курашчиларда вазн камайтириш учун қуйидаги воситалар қўлланилиши мумкин: ҳаммомда организмдан сувни чиқариб ташлаш; тузсиз диеталардан фойдаланиш, пешоб ҳайдовчи, сурги воситаларини қўллаш ва ҳ.к.

Вазн камайтириш даврида спортчи жиззаки бўлиб қолади, унинг уйқуси, ошқозон-ичак йўли функциясининг бузилиши кузатилиши мумкин. Кўпроқ кайфиятнинг ёмонлашиши (66,7%), куч кўрсаткичларининг пасайиши (33,3%), спорт натижасининг ёмонлашиши (22,5%) ва ҳ.к. кузатилади.

Маълумки, кучнинг ривожланиши мушак массасининг параллел ортиб бориши билан бирга содир бўлади. Шу сабабли вазнни бошқариш жараёни мушак массасини камайтиришга асло қаратилмаслиги зарур. Зеро спортчи мушак массасини йўқотиш билан бир вақтда кучда устунлигини ҳам йўқотиб қўяди. Организмдан сувни чиқариб юбориш ҳисобига вазнни камайтириш, демакки суюқлик истеъмолини чеклаш спортчи ишчанлик қобилиятининг пасайишига олиб келади. Тана таркибининг энг ўзгарувчан таркиби – бу захира ёғлардир, шунинг учун вазн камайтириш жараёнини шундай тузиш керакки, айнан ёғ захирасини йўқотиш, яъни ортиқча ёғ массаси ҳисобига вазнни тартибга солиш лозим.

Мутахассислар эътироф этадики, вазнни камайтириш ёки унинг ошишини сунъий чоралар билан тўхтатиб туриш ёш спортчилар учун асло мумкин эмас, уларда организм ўсиб бориши ва ривожланиши натижасида тана массаси кўпайиб боради. Шу сабабли ёш спортчилар кейинги вазн тоифаларига аста-секин ўтишлари зарур (4).

Тадқиқотлар давомида шу нарса аниқландики, енгил вазн тоифасидаги курашчилар (29%) сунъий равишда ўртача 1-3 кг вазн камайтиришади ва бу чегара улар учун максимал чегара ҳисобланади. Ўрта вазн тоифасига мансуб курашчилар (58%) кўпинча 5 кг дан 7 кг гача вазн йўқотишади. Оғир вазн тоифасидаги спортчилар эса вазн камайтиришдан кам ҳолларда фойдаланишади, лекин энг кам вазн йўқотиш 7-9 кг ни ташкил қилади.

Мусобақалардан олдин куршчиларнинг вазн камайтиришида энг муҳим муаммолардан бири вазн камайтириш суръати ва катталигидир. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, 60% курашчилар бир йилда 3-4 марта, 25% спортчилар 5-6 марта ва 15% курашчилар бир йилда 7-8 марта вазн камайтиришдан фойдаланишган. Мутахассислар бир йилда кўпи билан 2-3 марта вазн камайтиришдан фойдаланишни тавсия қилишади. Ундан ташқари, агар вазн камайтириш тадбирлари орасида икки ойдан кам вақт ўтган булса, вазн йўқотишга киришиш керак эмас (4).

Маълумки, вазн йўқотиш методикаси вазн камайтирилгандан сўнг курашчилар организми ва спорт натижасига таъсир қилувчи муҳим омил саналади. Барча спортчилар асосан комбинациялаштирилган вазн йўқотиш методидан фойдаланади.

Махсус адабиётлар таҳлили курашчиларда вазнни камайтириш муаммосини тадқиқ қилиш натижасида муаллифлар (2.3.5) томонидан қуйидаги тавсиялар тақдим этилганлигини аниқлаш имконини берди:

1. Тана вазнини камайтиришнинг максимал чегаралари тажрибада аниқланган оқилона чегаралардан ошмаслиги лозим. Кўрсатилган чегаралардан катта миқдорда вазн камайтириш спортчи организмида салбий ўзгаришларга сабаб бўлади, ишчанлик қобилияти, куч кўрсаткичлари пасаяди.

2. Тайёргарлик даврида мунтазам равишда вазнни назорат қилиб бориш зарур. Назорат тарозида тортилиш йўли билан амалга оширилади, бунда хар доим бир хил шароитлар таъминланиши керак (эрталаб гигиеник муолажалардан сўнг, оч қорнига, кечқурун уйқудан олдин, машғулотдан олдин ва кейин). Эрталаб ва кечқурун вазн ўлчаш орқали спортчи бир кун давомида неча грамм вазн тўплаши ва уйқу пайтида ҳамда эрталабки муолажалардан сўнг қанча вазн йўқотишини аниқлаб олиш зарур. Бундай назорат маълумотларини спортчининг кундалигига ёзиб бориш тавсия қилинади (1-расм).

Вазнни маълум бир чегарада сақлаб туриш вазнни камайтириш жараёнининг биринчи босқичи ҳисобланади. Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигидан олинган ахборот иккинчи вазн камайтириш босқичида вазнни суткалик камайтириш ўлчамларини аниқлаш учун зарур. Бу босқич давомийлиги

ҳар бир спортчи учун ўта индивидуал бўлиб, бироқ у назорат вазн ўлчаш маросимига қадар 5-7 кундан ошмайди.

Курашчиларда вазн камайтиришнинг энг оммапоп методи уни жадаллаштирилган усулда йўқотиш, яъни қисқа вақт ичида кичик ўлчамларда вазн ташлашдир.

1-расм.

Спортчининг ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигидан

Баҳолаш мезонлари		Сана		
Вазн	Уйқудан олдин			
	Гигиеник муолажаларгача уйқудан кейин			
	Гигиеник муолажалардан кейин			
	Эрталабки бадантарбиядан кейин			
	1-машғулотдан олдин			
	1- машғулотдан кейин			
	2-машғулотдан олдин			
	2-машғулотдан кейин			
	Машғулот шиддати.			
	Ўзини яхши ҳис қилиш ва кайфият			
	Уйқу сифати			
	Уйқу давомийлиги, дақ.			

3. Спорт вазнини тартибга солишни бошқариш учун спортчи ҳолати, айниқса вазн кўрсаткичлари ҳамда бериладиган машғулот юкламаси: унинг миқдори, ҳажми, шиддати орасидаги ўзаро боғлиқлик қонуниятларини билиш талаб қилинади. Бу объектив қонуниятларни билиш спортчи томонидан бажариладиган машғулот юкламасини аниқ назорат қилишга имкон беради. Агар спортчи режалаштирилганидан кўра камроқ килограммлар йўқотса, бу машғулот юкламасининг тўлиқ бажарилмаётганлигидан дарак беради ва аксинча.

4. Вазн камайтиришда оқилона овқатланиш муҳим бўлиб, албатта овқатланиш ҳажмини камайтириш ва унинг калорияси улушини ошириш, шунингдек, озиқ-овқат таркибини оптималлаштириш лозим. Овқатланиш рационидан оқсилли озиқ-овқатларни чиқариб ташлаб, мушак массасини камайтириш ҳисобига вазн камайтиришга йўл қўйиб бўлмайди (6). Оқсил қурилиш материали ҳисобланади ва у йўқотилиши билан мушак кучи кўрсаткичлари анча камаяди. Маълумки, инсон организми учун энг яхши оқсил денгиз маҳсулотларида мавжуд. Гўштни қайнатилган, бироқ қовурилган ҳолда истеъмол қилиш яхшироқ. Сут-қатиқ маҳсулотларида ҳам етарлича оқсил мавжуд. Озиқ-овқат рационида озуқа толалари мавжуд бўлган маҳсулотлар етарлича бўлиши керак, бу тўғри ҳазм ва мунтазам ич келиши учун муҳимдир. Углеводларнинг энг яхши манбаи – бу асалдир. Истеъмол қилинаётган озиқ-овқат калориясининг кескин камайиши нафақат жисмоний ишчанлик қобилияти даражасини пасайтириши, балки саломатлик ҳолатида салбий ўзгаришларга олиб келиши мумкин.

5. Суюқлик истеъмол қилишда ортиқча ва назоратсиз сув ичидан воз кечиш зарур. Сувни ўрнини қоплашнинг энг самарали усули бу тез –тез ва кичик порциялар билан бўлиб-бўлиб сув ичишдир.

6. Ҳар бир спортчи учун вазн камайтириш жадвали тузилади, унда саналар ва бир сутка ичида қадамма-қадам вазн йўқотиш ҳисоблаб чиқилган бўлади. Спортчи бир кунда икки маҳал эрталаб ва кечқурун ўз вазнини ўлчаши ва реал вазнни жадвалда белгиланган кўрсаткич билан таққослаши керак. Спортчи вазнининг камайиши табиий омиллар – уйқу вақтида вазни йўқотиш, машғулот вақтида вазн йўқотиш, истеъмол қилинаётган озиқ-овқат ва суюқлик таркиби ва миқдори ўзгариши ҳисобига содир бўлади.

7. Режалаштирилган вазнга эришилгандан сўнг овқатланиш рационини тубдан ўзгартириш керак эмас. Яъни рационга ўтиш спортчининг машғулот ва мусобақа фаолияти талабларига зид бўлмаслиги муҳим. Баъзан менюга ёқтирган таом ёки ичимликни киритиш мумкин. Агар тана вазни яна ортса, кам калорияга эга мувозанатлашган овқатланишга ўтиш зарур.

Хулосалар. Тана вазнини тартибга солиш комплекс жараён бўлиб, у машғулот режимини тўғри тузиш, овқатланиш ҳажми ва калориясини камайтириш, шунингдек, иссиқлик муолажаларидан фойдаланишни ўз ичига олади. Мусобақаларга тайёргарлик кўришда спортчилар кўп ҳолларда экстремал вазн камайтириш методларини қўллашга уринадилар. Ушбу жараён организмнинг морфофункционал хусусиятлари, тиббий назорат, тиклантириш тадбирларини инобатга олган ҳолда тўғри тузилса, спортчи маълум бир устунликка эга бўлиши мумкин. Акс ҳолда у ўз саломатлигига зарар қилиши мумкин.

Курашчиларнинг мусобақалардан олдин вазн камайтириши улар тайёргарлигининг муҳим жиҳати ва мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиши кафолати ҳисобланади. Шунингдек, спортда узоқ умр кўриш, соғлиқни асраб қолиш ҳам бу жараённинг оқилона ташкил этилишига боғлиқ. Ушбу жараён нотўғри тузилса, спортчи бир қатор жиддий муаммоларга дуч келиши, бу эса келгуси мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишни қийинлаштириши мумкин. Шу нуқтаи назардан спортчининг соғлиғига зарар келтирмаган ҳолда унинг ишчанлик қобилиятини максимал даражада сақлаб қолиш ёки ҳаттоки оширишга ёрдам берадиган тана вазнини коррекциялаш дастурларини ишлаб чиқиш зарурати юзага келмоқда.

Ҳозирда вазн камайтиришда мураббийлар ёш спортчиларнинг ёшга хос хусусиятлари,

жисмоний сифатлар ривожланишнинг сенситив даврлари, индивидуал хусусиятлари, шунингдек, организмда генетик мавжуд бўлган тикланиш қобилиятларига кам эътибор қаратмоқдалар ва бу хусусиятлар машғулотларда етарлича инобатга олинмаяпти.

Курашчиларнинг танланган вазн тоифасида мусобақаларда қатнашишга тайёргарлигини самарали шакллантириш учун мақсадга мувофиқ вазн камайтириш чегараларини аниқлаш, вазн камайтиришнинг оқилона методикаси ва вазн камайтирилгандан сўнг тиклантириш жараёнларининг самарали методикасини ишлаб чиқиш зарур.

Адабиётлар

1. Полиевский С.А, Подливаев Б.А. А.В. Григорьева. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки. – М., 2002.

2. Полева И.В. Проблема снижения веса тела в единоборствах // Спортивные единоборства: практика и теория: Материалы научно-практ. конф. 2005 г. Вып. 12. -Красноярск, «Платика», 2006,-С.21-22.

3. Ионов С.Ф., Шубин В.И. Снижение веса тела перед соревнованиями// Спортивная борьба: Ежегодцик, 1986.

4. Казилов М.М., Подливаев Б.А. Проблемы сгонки веса и повышения работоспособности в спортивной борьбе//Известия МГТУ МАМИ.-2014, т.5, №2(20), с.155-162.

5. Попов Е.В. Как сгонять вес.-М.,1990, 94с.

6. Левченко К.П. Особенности питания борцов при сгонки веса // Спортивная борьба: Ежегодник.-М., Физкультура и спорт, 1980, С.62.



Ўқитувчи
Ш.С. ТИЛАВОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спот университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

14-15 ЁШЛИ ТРИАТЛОНЧИЛАРИНИНГ КУЧ-ЧИДАМКОРЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Аннотация

В статье для будущих учителей и тренеров освещается совершенствование силовой выносливости 14-15-летних триатлонистов посредством комплекса общих и специальных упражнений.

***Ключевые слова**: подростки и юные триатлонисты, общая и специальная физическая подготовка, подготовка силовой выносливости.*

Annotation

Мақолада 14-15 ёшли триатлончиларнинг куч чидамкорлик тайёргарлиги умумий ва махсус машқлар комплекси орқали такомиллаштириш бўлажак ўқитувчи ва тренерлар учун ёритиб берилган.

***Калит сўзлар**: ўсмирлар ва ёш триатлончилар, умумий ва махсус жисмоний тайёргалик, куч-чидамкорлик тайёргалиги.*

This article for future teachers and coaches discusses improving the strength endurance of 14-15-year-old triathletes through a set of general and specific exercises.

***Key words**: adolescents and young triathletes, general and specific physical training, strength endurance training.*

Дунё миқёсидаги триатлон мусобақаларида спорт натижаларининг тўхтовсиз ўсиб бориши натижасида спортчилар орасида кескин, муросасиз рақобатни кўришимиз мумкин.

Триатлончиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун машғулотларда воситаларни тўғри танлаш, куч имкониятларини тўғри тақсимлаш, чидамкорлик жиҳатларини ошириш спортчиларнинг юқори натижаларга эришишдаги муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Бу эса машғулот жараёни ундаги жисмоний тайёргарликнинг сифатини ва самарадорлигини мунтазам ошириб боришни тақазо этади. Триатлонда натижаларнинг янада ўсиши спорт мусобақаларида муваффақиятли қатнашиш имкониятини, малакали ва захира спортчиларни тайёрлаш жараёнини такомиллаштиришга қаратилган тадқиқотларни ўтказишни талаб қилади. 2020 йил 24 январда «Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги 5924-сонли Фармони мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш масалаларини янада такомиллаштириш борасида муҳим ҳужжатлардан бўлди.

Ўзбекистонда триатлон сўнгги беш йил ичида сезиларли даражада ривожланди. Триатлон федерацияси томонидан нафақат профессионал спортчилар учун балки ҳаваскор триатлончилар учун ҳам кенг имконият ва шароитлар яратилиб берилмоқда. Бу эса аҳолининг турли қатлам вакилларини жалб қилади ва соғлом турмуш тарзини тарғиб этишдаги муҳим қадамлардан бири бўлиб хизмат қилиши шубҳасиз.

Тадқиқотнинг мақсади ўқув машғулот гуруҳи триатлончиларининг ўқув-машғулот жараёнини жадаллаштириш ҳамда мезоцикллар кесимида, ёш триатлончиларнинг тайёргарлик жараёнида умумий ва махсус машқлар орқали куч-чидамкорлик тайёргарлиги бўйича машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари.

Ўқув машғулот гуруҳи триатлончиларининг йиллик тайёргарлик тсиклида машғулотларга тайёргарлик даврини ташкил этиш хусусиятларини аниқлаш ва куч-чидамкорлик йўналиши ҳажмини ошириш билан бирга умумий ва махсус дастури орқали тайёргарлик ҳажмини барқарорлаштириш дастури орқали тайёргарликнинг юкламаларининг мақбул нисбатини ишлаб чиқиш.











