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

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.

1-жадвал

Ўқув машғулотларида гуруҳи 14-15 ёшли триатлончиларнинг куч- чидамкорлик тайёргарлик даражаси кўрсаткичларини яхшилаш учун махсус машқлар дастури

Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба
1.Волейбол-35 дақ, 2.Фишкалар билан ишлаш (содда жойлаштириш) 3.Бошқариш техникасини ривожлантириш учун (стадионда 400х3) 4. Умумий ва Махсус машқлар (ўрта).	1.Сузиш. Эркин усулда 2.5 км (ҳар 500м, 2дақиқа дам) 2.Вело тренажорда ҳаракатланиш 2х15 дақ. 3. Югуриш 3-км (250мтез+500м эркин тўхтамасдан	1.Футбол 35-40 дақ, 2.УРМ,Эгилиш машқлари жуфтликда. 3. Фишкалар билан ишлаш (мураккаб жойлаштириш) 4.Бошқариш техникасини ривожлантириш учун (стадионда 10 айлана 5.Умумий ва Махсус машқлар (оширилган)	1.Спорт ва ҳаракатли ўйинлари 35 дақ. 2.Велосипед бошқариш имкониятини ривожлантириш 15мин стадионда -25мин вело тренажордакетма –кетликда ҳаракатланиш	1.Кросс. югуриш 25-30 дақ. 2.Фишкалар билан ишлаш (мураккаб жойлаштириш) техникани риожлантириш 3. Умумий ва Махсус машқлар (ўрта).	1.Югуриш 10-15 дақ. 2.Сатдионда ўрин алмаштириш (смена) билан велосипед бошқариш техникаси 25 дақ.
1. Велосипедда ҳаракатланиш, Стадионда жуфтликда 20 дақ. (кетма –кетликда) Вело тренажорда ҳаракатланиш 15 дақ. 2.Гантеллар билан машқалар бажариш 3.Умумий ва Махсус машқлар (оширилган)	1.Сузиш эркин усулда техникани такомиллаштиш учун 1,5-2 км 2.Югуриш-15 дақ. 3.Вело тренажор-20 дақ.	1.Югуриш 10 дақ. УРМ ва МУМ 2.Зиналар ва Гантеллар билан машқлар бажариш 3.Умумий ва Махсус машқлар (ўрта).	1.Велосипедда ҳаракатланиш жуфтлик билан стадионда (5 айлана тез 2 айлана секин) х 4 2.Турник ва Пресс машқлари 3.Сузиш 400х3	1.Югуриш 20 дақ. УРМ -10 дақ. 2.Ўрин алмашиш (смена) билан велосипедда ҳаракатланишни мукамаллаштириш -25-30 дақ. 3.Умумий ва Махсус машқлар (оширилган)	1.Велосипедда ҳаракатланиш жуфликда 10мин., 5мин тез- 5мин секин, 4 марта такрорлаш 2.Эгилиш машқалари 3.Сузиш эркин зўриқишларсиз техника учун -15 дақ.
1.Стадионда ёки канал бўйидаги югуриш 20 дақ. 2.Велосипедда ҳаракатланиш битта стартдан 6-7 км. 3.Умумий ва Махсус машқлар (ўрта).	1.Югуриш 10-15 дақ. УРМ чигал ёзди (эгилиш) машқлари 15-20 дақ 2.Резина ёрдамида бажариладиган машқлар, столчасимон ўтириш 20-25 3.Эркин усулида сузиш 1.5- 2 км.	1.Велосипедда ҳаракатланиш ҳаво ҳароратига қараб (ҲҲҚ) 40-45 дақ. 2.Югуриш 15-20 дақ. 3. 3.Умумий ва Махсус машқлар (оширилган) 4.Пресс Растияшка (тиклантирувчи).	1.Югуриш 20 дақ. УРМ-15дақ. 2. Вело тренажорда ҳаракатланиш 15 дақ. 3.Сузиш-3 км. АЭроб имкони ятларни ривожлантириш.	1. Велосипедда ҳаракатланиш ҳаво ҳароратига қараб (ҲҲҚ шоссе) 45-50 дақ. 2.Чўзилиш машқалари 3.Умумий ва Махсус машқлар (ўрта).	1.Спорт ва ҳаракатли ўйинлар-25-30 дақ. 2.Сузиш-қўл ва оёқлар техникасини ривожлантириш учун 3-3,5км.
1.Югуриш 15-20 дақ. 2.Велотренажорда ёки стадионда велосипедда ҳаракатланиш-2-20 дақ 3.Умумий ва Махсус машқлар (оширилган) 4.Чўзилиш машқалари 15 дақ	1.Бассен атрофида 5-10 дақ югуриш УРМ -15 дақ 2.Сузиш 800м комплекс Асосий машқ: 2х800м 3.Сузиш техника учун Эркин усулда 15-20 дақ	1.Югуриш 2 км. Чигалёзди машқлар 15-20 дақ. Чўзилиш(Растяжка). МУМ 15 дақ. 2.Сув полоси-45 дақиқа. 3.Умумий ва Махсус машқлар (ўрта).	1.Югуриш 15 дақ. 2.Велотренажор ёки стадионда велосипед ҳайдаш 30 дақ. 3.Сузиш эркин 2-2.5км (2х800м тормоз+ лопатка)	1.Югуриш - 45 дақ.400м ,800 м тезликка. Чўзилиш(Растяжка). МЙМ 15 дақ. 2.Сузиш умумий- 3 км. Асосий машқ 3х800м кўкракда кролл. 3.Умумий ва Махсус машқлар (оширилган)	1.Футбол 45 дақ. УРМ,МЙМ 15 дақ. 2.Сузиш умумий 2.5-3км. Асосий машқ 5х400м кўкракда крол.
1.2 км сузиш. 2х (8*50) м крол+1 дақ вело.Дам олиш 3 дақ. Ҳар бир қисмдан сўнг 5 дақ дам олиш.400 м эркин сузиш 3.Умумий ва Махсус машқлар (ўрта).	1.Сузиш-1.5 км.8х(100сузиш+3 дақ velo 2.Югуриш 3-км (200мтез+400м эркин)	1.Вело тренажорда ҳаракат-ланиш 3х15 дақ. Қисмлар орасида 5 дақ дам олиш 2.Сузиш техникани самаралигини ошириш-2-2.5 км 3.Умумий ва Махсус машқлар (оширилган)	1. Югуриш 40 дақ. Чўзилиш (Растяжка)15дақ. 2.Сузиш 3 км. 40х50 м кўкракда крол. Р-1.10дақ.	1.Сузиш 1.5 км. 2.6-8 х(200 м кўкракда кролл + 4 дақ велотренажор). Дам олиш 3-5 дақ. В 3/4 Дам олиш 5 дақ. 3.Умумий ва Махсус машқлар (ўрта).	Спорт ўйинлар

1.Бадан қиздириш 1.5 км. 2.Suzish+velo-10x100 мсузиш+3daq велосипедда ҳаракатланиш. Ҳар бир серия-дан сўнг 3-5 дақ дам 3.Умумий ва Махсус машқлар (оширилган)	1.Югуриш-2 км.УРМ> МЙМ . 2.10 х (200 м югу-риш+2дақ велотренажорда ҳаракат-ланиш.) 3.Сузиш-2 км.	1.Югуриш 40 дақ. 2.Сузиш техникани такомиллаштириш Чидамкорликни оширишга қаратилган машқлар Умумий 3-3,5 км. 3.Умумий ва Махсус машқлар (ўрта).	1.Шиддат билан югуриш 30дақ 2.УРМ. МҮМ-15 дақ. 3.Сузиш 2.5-3 км эркин усулда сузиш организмнинг умумий ҳолатини яхшилаш учун.	1.Югуриш 2 км. Чўзилиш (Растяжка 15 дақ. 2.Велотренажор 3х (3 дақ+300 м югуриш). 3.Умумий ва Махсус машқлар (оширилган)	Ҳаракатли ўйинлар

2-жадвал

14-15 ёшли триатлончиларининг куч- чидамкорлик тайёргарлик даражасини такомиллаштириш учун Машқлар мажмуаси (ММ)

Қўл кучини ривожлантирувчи ММ	Қорин мушакларини ривожлантирш ММ	Оёқ мушакалрини ривожлантирувчи ММ	Велосипед техникасини ривожлантирувчи ММ	Югуриш техникасини ривожлантирувчи ММ	Сузиш техникасини ривожлантирувчи ММ
Турникда тортлиш; Турникда тортилиш тез кўтарилиб секин тушиш;	Ерга тирсаклар букилган ҳолда таяниб, маълум вақт мобайнида қисмли туриш;	Ярим ўтирган ҳолда юқорига сакраш (қўлларни кўтариб);	Махсус мослаштириган қурилмада (станок) ҳаркатланиш;	Оёқ тиззаларини юқорига баланд кўтарган ҳолда жойида югуриш;	Резикани сузиш усуларига техникаси бўйича чўзиш;
Турникда осилиб туриш (оддий);	Юқорига қараб,ётган ҳолда гавдани кўтариб оёқ томонга чўзилтирш;	Арғимчоқда (скакалка) сакраш маълум вақт оралигида такрор бажариш;	Махсус мослаштириган қурилмада (станок) қисмларга бўлган ҳолда тезликда ҳаракатланиш;	Юқори старт олган ҳолда 20-30 метрга югуриш;Қўллар ҳаракатига эътибор бериш билан	Оддий усулда резинкани мумкин қарада маълум вақт оралигида чўзиб туриш;
Гимнастик скамейкасида қўлларни кенгроқ очибтаянган ҳолда, қўлларни букиб ёзиш;	**Ётган ҳолатда гавда бир қисми ва оёқлар маълум қисмини кўтариб икки ёнтомонларга чозиш (озроқ букилган ҳолатда)**	Ярим ўтирган ҳолда маълум вақт оралигида такрор бажариш; (стулчик)	Енгилтошли дастни ёки дастасини елкага олиб отириб туриш;	Тиззаларни юқорига кенг кўтариб маълум масофани босиб отиш;	Резина ёрдамида қуруқликда кўкракда крол усулида сузиш ҳаракатини бажариш;

Изоҳ:*Машқалар бажариш серияларимарталик ҳажмда 4-6 марта, 10-12 тадан, серия орасидаги танафуслар 1-3 дақида;*

Машқалар бажариш сериялариминутлик ҳажмда 3-4 серия, 10-15 минут, серия орасидаги танафуслар 3-5 дақида;

Машқлар бажариш тартиби: Ўртача ҳажимли ва Юқори ҳажм асосида амалага ошириб борилган, бунда Ўртача ҳажмли: Серияларида Масхух машқлар ҳалми 2 - 3 серияни ўз ичига олади

Юқори ҳажмли : Серияларида Маххих машқлар ҳалми 4 - 6 серияни ўз ичига олади

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини шаклланиши динамикаси (n=12)

№	25 м кўкракда крол усулида сузиш (сон)		200 м кўкракда крол усулида сузиш (дақ/сон)		1000м масо-фага югуриш (дақ/сон)		5 км - Велосипедда ҳаракатланиш (дақ/сон)	
	ТО	ТК	ТО	ТК	ТО	ТК	ТО	ТК
TG n=12								
$\overline{x}$	22,20	18,86	3,34	2,87	4,38	3,64	11,57	9,94
σ	0,82	1,21	1,27	1,53	1,63	1,85	1,60	1,49
V, %	10,09	7,47	7.22	6,39	12,89	12,75	6.34	5,25
t	1,84	3,43	2,29	2,67	2,02	2,58	1,48	3,22
P	<0,001		< 0,01		< 0,01		<0,001	
NG n=12								
$\overline{x}$	22,34	20,35	3,31	3,67	4,37	3,98	11,61	11,03
σ	0,58	0,88	1,38	1,38	2.18	2,22	1,77	1,33
V, %	10,76	8,31	7.11	6,63	13.04	12,93	6.37	6,20
t	1,30	2,91	1,76	1,41	1,82	2,55	1,03	1,68
P	< 0,05		<0,05		>0,05		<0,05	

Тадқиқот охирида олинган натижаларга биноан, тажриба гуруҳи синалувчилари

25 метр масофага кўкракда крол усулида сузганда ўртача 18,86 ± 1.97 сония натижани кўрсатишди. Назорат гуруҳи билан солиштирилганда кўрсаткич бўйича олинган натижаларни қиёсий таҳлил этадиган бўлсак улар ўртасида 2.87 ± 0.34 сония фарқ борлиги тажриба гуруҳидан ортда қолаётганлиги аниқланди.

Навбатдаги 200 метр масофага кўкракда крол усулида сузиш бўйича ўтказилган тадқиқот охиридаги тестимизда тажриба гуруҳи синалувчилари эса ушбу кўрсаткич бўйича тадқиқот охирида 2.87 ± 0.34 сония натижа қайд этишди.

Кейинги 1000 метр масофага югуриш буйича тезкор чидамлилигини ифодаловчи тадқиқот олди тестимизда тажриба гуруҳи синалувчилари ушбу масофани 3.64 ± 0.48 сония натижани қайд этишганини кўришимиз мумкин. Олинган натижаларни таҳлил этадиган бўлсак, тадқиқот охирида синалувчилар орасида 0.13 ± 0.14 сония фарқ борлиги кўринди.

Сўнгги тестимиз велосипедда ҳаракатланиш унга кўра назорат гуруҳи синалувчилари ўртача 9.94±0,73 сонияни қайд этган бўлса, тадқиқот гуруҳи синалувчилари эса ўртача 0.11± 0,12 сонияни қайд этганини кўришимиз мумкин.

Хулоса. Спортчилар машғулотда озми - кўпми чарчоқни ҳис қилсаларгина, уларда чидамлилик ортиб боради. Бу эса ташқи томондан чидамлиликнинг ортиб боришида намоён бўлади. Мослашув ўзгаришларнинг миқдори ва қай мақсадга қаратилганлиги, машғулот юкламалари натижаси организмдаги жавоб реакцияси характери даражаси билан белгиланади. Триатлончиларнинг куч-чидамлилигини тайёргарлигини тарбиялашда юкламини критерияси ва компонентлари муҳим аҳамият касб этади. Иш ҳажми катта бўлиб чарчоқ ҳис қилиш билан бажарилса организм юкламага мослаша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамлиликни ортиб бораётганлиги кўзга ташланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. 2015 йил 4-сентябрь (ЎРҚ-394 сон).
2. Ниязова Р.Р., Кун Э., Маткаримов Р.М. Триатлон назарияси ва методикаси.Спорт тайёргарлиги асослари. Ўқув қўлланма – Т.: 2020й-207 б.
3. Бобомуратов И.Б. «Триатлон назарияси ва услубияти». Дарслик. Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2022.
4. Рахимова.З.Д., Ниязова Р.Р. “Спорт педагогик маҳоратини ошириш триатлон”. О‘қув қўлланма Чирчиқ-2023
5. З.Д.Раҳимова, Р.Р.Ниязова,Ш.С.Тилавов, Д.А.Лозовой-“Танланган спорт тури бўйича мутахассисликка кириш. триатлон”._Ўқув қўлланма.Чирчиқ -2023.
6. Р.Р.Ниязова,З.Д.Рахимова, Ш.С.Тилавов, Д.А.Лозовой – “Правила соревнования и судейская деятельность по избранному виду спорта. триатлон”. Учебное пособие Т-2024.

М.Н. ЭГАМБЕРДИЕВ[1]
Alfraganus University
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ КИКБОКСЧИЛАРДА СТАТИК ВА ДИНАМИК РЕЖИМЛАРДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ТУРҒУНЛИГИНИНГ БИР ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЙИЛИ ДАВОМИДА ЎСИШ СУРЪАТИ

Аннотация

На основе результатов исследования, проведенного в тренировочном лагере, проанализирована устойчивость статодинамического равновесия у квалифицированных кикбоксеров и ее роль в обеспечении точности ударов ногами.

Ключевые слова: *кикбоксеры, статический и динамический баланс, точность ударов, вращательные движения.*

Annotation

Малакали кикбоксчиларда статик-динамик мувозанат сақлаш турғунлиги ва уни оёқ билан ижро этиладиган зарбалар аниқлигини таъминлашдаги ўрни, бир ўқув машғулот йиғини давомида ўтказилган тадқиқот натижалари асосида таҳлил қилинган.

Калит сўзлар*: кикбоксчилар, статик ва динамик мувозанат, зарбалар аниқлиги, айланма ҳаракатлар.*

Based on the results of a study conducted in a training camp, the stability of static-dynamic balance in qualified kickboxers and its role in ensuring the accuracy of kicks are analyzed.

Key words: *kickboxers, static and dynamic balance, punching accuracy, rotational movements.*

Долзарблиги. Бугунги кикбоксингда оёқ билан ижро этиладиган ҳужум зарбалари ўзига хос позицияларга асосланган жанговар ҳолат ёки старт ҳолатларидан бошланади. Маълумки, ушбу ҳолатларни турли бурилма-айланма ҳаракатлар юкламасига қарши сақлаб қолиш статик ва динамик мувозанат турғунлиги билан белгиланади. Малакали кикбоксчиларда ўтказиладиган анъанавий машғулотлар устида олиб борилган педагогик кузатув ва тренерлардан иборат респондентлар билан олиб борилган сўровнома натижаларидан маълум бўлдики, ана шу машғулотларда оёқ билан бериладиган зарбалар аниқлигини барқарорлаштиришга замин яратувчи мувозанат сақлаш турғунлиги мувофиқ машқлар ёрдамида алоҳида мунтазам шакллантириб борилмас экан. Бундай фикр ёки хулоса мазкур спорт тури доирасида илмий фаолият олиб бораётган бир қатор мутахассис-олимлар томонидан ҳам эътироф этилган [С.Е.Токсанов, 2018, с. 154-158; С.Е.Токсанов, И.Ю. Горская, А.С. Дмитриенко, 2022, с. 95-102; А.И. Агафонов, 2014, с. 356-359; М.В. Герасимов, В.В. Козин, Ф.В. Солугин, 2021, с 31.36]. Эътиборни











