O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

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.Ш. Газиев – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

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: 21.02.2025

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

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

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

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83

амалиёт жараёнидаги иштирокини осонлаштиришга қаратилган. Шунингдек, талабаларнинг амалиёт ўташдаги тажрибаларини кўпроқ ошириш мақсадида, улар ўқиётган йўналиш бўйича бўш иш ўринлари мавжуд бўлган тақдирда, уларни вақтинчалик иш билан таъминлаш бўйича чора-тадбирлар кўрилмоқда. Бу жараёнда ЖДПУ ва таълим муассасалари ўртасида ҳамкорлик кучайтирилди, ва бу орқали талабаларни келажакда тўлиқ иш билан таъминлаш мақсад қилиб қўйилган.

Хулоса. «4+2» амалиёти талабаларнинг назарий билимларини амалий тажриба билан мустаҳкамлаш имкониятини берадиган самарали тизимдир. Бу тизим ёрдамида талабалар педагогик кўникмаларини ривожлантириш, амалий машғулотлар орқали мутахассислик бўйича тажрибага эга бўлиш ва таълим муассасаларида педагогик фаолият юритиш учун тайёргарлик кўриш имкониятига эга бўлмоқдалар. Талабаларга қўйилган юқори талаблар, уларнинг амалиётдаги иштироки ва кўрсатилаётган замонавий ёрдамлар келажакда юқори малакали педагогларни тайёрлаш учун мустаҳкам замин яратади. Талабалар амалиётни ўташ орқали олиши мумкин бўлган касбий кўникмалар ва педагогик тажриба орқали уларнинг келажакдаги педагогик фаолияти учун мустаҳкам асос яратилмоқда. Амалиётни муваффақиятли ўтаган талабалар учун иш билан таъминлаш имкониятларининг кенгайиши назарда тутилади. Амалиёт ўтаган талабаларнинг кўпчилиги келгусида ҳамкорликдаги таълим муассасаларида ишга жойлашишлари кутилмоқда. Ҳар бир талабани иш билан таъминлашга ёрдам бериш учун вақтинчалик иш ўринлари, келажакда доимий иш билан таъминлаш бўйича ҳамкорлик саъй-ҳаракатлар амалга оширилади.

ЖДПУнинг «4+2» амалиётини ташкил этиш тажрибаси келгусида Ўзбекистондаги бошқа олий таълим муассасалари учун ҳам намуна сифатида хизмат қилиши мумкин. Бу тажриба талабаларнинг билим ва малакасини оширишга ёрдам бериши, олий таълим муассасаларидаги ўқув жараёнини замонавийлаштиришга ҳисса қўшиши ва Ўзбекистон таълим тизимини халқаро миқёсда ривожлантиришга хизмат қилиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 21 июндаги ПҚ-289-сон “Педагогик таълим сифатини ошириш ва педагог кадрлар тайёрловчи олий таълим муассасалари фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарори. www.lex.uz (Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 22.06.2022 й., 07/22/289/0562-сон; 04.07.2023 й., 06/23/107/0441-сон).

2. Кивихарю И. В., & Червякова Е. Э. Совершенствование профессионалной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в формате педагогических практик. Царскоселский чтения, II (XVII), 2013, 391-396 ст.

3. Печёрина О. В. «Педагогическая практика в профессионалной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту» СибСкрипт, no. 3, 2008, 66-69 ст.

4. Liu, Yingzhi & Saguil, Juzy. Chinese Pre-Service Physical Education Teachers Engagement in Learning Pedagogical Skills: Input to a Development Training Program. International Journal of Education and Humanities. 16. 2024, 238-244 p.

5. Ramón, José & Silveira Pérez, Yahilina & Romero, Yanilis. Determining factors in the systematization of investigative pedagogical practice in physical education, recreation, sport,and sports administration. Retos. 61,. 2024, 1439-1448 p.



М.С. МЕЙЛИҚУЛОВА[1]
[1]ISFT институти
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ЧУҚУРЛАШТИРИЛГАН ИХТИСОСЛИК БОСҚИЧИДАГИ ЁШ КАРАТЭЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В данной работе было проведено исследование методики развития быстро-силовых качеств юных каратистов на этапе углубленной специализации. В ходе тренировки размер нагрузок распределялся по зонам интенсивности.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, зоны интенсивности, объём, скоростные качества, соревновательные упражнения.

Annotation

Ушбу ишда чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш услубияти ҳақида тадқиқот олиб борилган. Машғулот жараёнида юкламалар ҳажми шиддат зоналари бўйича тақсимлаб берилган.

Калит сўзлар: Жисмоний юклама, шиддат зоналари, ҳажм, тезкор-куч сифатлари, мусобоқа машқлари

This work investigates the methodology for developing the speed-strength qualities of young karatekas at the advanced specialization stage. During training, the volume of loads is distributed according to intensity zones.

Keywords: Physical load, intensity zones, volume, speed-strength qualities, competition exercises.

Долзарблиги. Маълумки, спортчиларнинг юқори натижаларга эришиши уларнинг жисмоний ва техник тайёргарликни шаклланиш даражасига боғлиқ. Бугунги кунда барча ўтказилган тадқиқот ишларида ёш каратэчилар томонидан мусобақа машқларини техник маҳорат билан амалга оширишни такомиллаштиришда комплекс ёндашув услубларидан фойдаланиш тавсия этилган. Бироқ чуқурлаштирилган босқичда ёш каратэчиларнинг жисмоний сифатларидан тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришга юналтирилган махсус ёрдамчи машқлардаги машғулот юкламаларини турли шиддат зоналари бўйича тақсимлаш ва режалаштириш аҳамияти ва унинг самарадорлигини аниқлаш муам-

моларига бағишланган тадқиқотлар етарли даражада ўтказилмаган. Бундан ташқари, ёш каратэчиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ҳисобга олган ҳолда шиддат зоналарида берилган комплес машқларнинг оптимал кўрсаткичлари бўйича илмий-педагогик жиҳатдан асослаб бериладиган меъзонлар ишлаб чиқилмаган. Бугунги кунда ёш каратэчиларнинг чуқурлаштирилган босқичида тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш учун машғулот воситалари ва юкламаларининг оптимал нисбатларини илмий тадқиқ қилиш ҳамда машғулот жараёнини илмий асосда ташкил этиш зарурати юзага чиқмоқда.

Одатда машғулот воситалари асосий машқларини бажариш тавсифи билан ва шакли бўйича ўхшашликка эга. Демак, спорт турларидаги жисмоний тайёргарлик дастурида қайсики улар учун чидамлиликни намоён қилиш характерли бўлган, узоқ ва узлуксиз бажариладиган машқлар асосий ўринни тутади, чунки мухимлигини инобатга олиниб танланиши ва уларнинг асосий ҳаракат малакасининг шаклланишига каратэчиларнинг организмини функционал имкониятларининг ошишига, танланган спорт турига яқин бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга мувофиқ бўлиши лозим.

Тадқиқотнинг мақсади ёш каратэчиларнинг тезкор-куч ва техник тайёргарлигини ривожлантиришни тадқиқот жараёнида илмий асослаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1.Мавзу юзасидан илмий-услубий ва адабиётлар таҳлилини ўрганиш;

2.Ўқув машғулот гуруҳидаги ёш каратэчиларнинг тайёргарлик ва мусобақа даврида қўлланиладиган машғулот воситалари ва юкламаларининг оптимал нисбатларини тажрибада асослаш;

3.Чуқурлаштирилган ўқув-машғулот босқичида ёш каратэчиларни ҳужум, ҳимоя, қарши ҳужум ҳаракатлари сифатини оширишга ёʻналтирилган тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили; тестлаш, педогагик кузатув, педагогик тажриба ва математик статистик усуллар.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси: Каратэда олиб борилган тадқиқотларнинг кўпчилиги куч, чидамлилик, эгилувчанликни такомиллаштириш муаммоларига, шунингдек, турли вазн тоифасидаги каратэчилар жисмоний тайёргарлигининг бошқа алоҳида томонларига бағишланган. Бироқ жисмоний тайёргарлик даражаси вазн тоифалари ва техник ҳаракатлар жамғармаларидаги мавжуд фарқларга боғлиқ ҳолда каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган муайян спорт машғулоти воситалари ва услубларини аниқлаб берувчи тажриба тадқиқотларини учратмадик. Ушбу масала юзасидан илмий асосланган маълумотларнинг йўқлиги ҳар бир каратэчиларнинг кучли ва бўш томонларини тўлақонли ҳисобга олишга, муносиб машғулот воситалари ҳамда услубларидан фойдаланишга , турли вазн тоифасидаги каратэчилар ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришда уларнинг етакчи ҳаракат сифатларини ҳамда индивидуал техник ҳаракатлар жамғармасини мақсадли такомиллаштиришга имкон беради. Шу жумладан каратэда юқори натижаларга эришиши учун спортчи тезкор-куч сифатларининг ривожланиш даражасига боғлиқ.

Машғулот фаолияти жараёнини қайд қилиш, юқори малакали каратэчилар тайёрлаш амалиётида қўлланиладиган ҳамма машғулот воситаларини ҳисоблаб чиқиш учун ахборотли параметрлар аниқлаб бўлингандан кейин машғулот юкламаларини ҳисобга олиш бўйича дастур ишлаб чиқишга ўтиш мумкин.

Ёш каратэчиларни машғулотларини ҳафтасига 3 кун эрталабки бадан қиздириш (сешанба, пайшанба, шанба) машқидан кейин ташкиллаштириш ва уларни тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш учун назорат машқларини белгиланган юклама бўйича бажаришига қараб шиддат зоналарига ажратишимиз лозим.

1-жадвал

Ёш каратэчиларнинг машғулотларини ташкил этиш меъёрлари

т/р	Машларнинг номи	Бажариш меъёри			
		Марта	вақти	ЮҚС дақиқада	Шиддат зонаси
1	Арқонга тирмашиб чиқиш	2-3	45-50 сония	120	1
2	Турган жойида 70-80см баландликга сакраш	25-30	40-45 сония	144	2
3	Ётиб штангани кўтариш	15-20	40-45 сония	126	1
4	Қўлларни букиб ёзиш	35-40	40-45 сония	146	2
5	Тебрангич (штанга грифини ўнг ва чап томонга ўтказиш)	24-26	40-45 сония	162	3
6	Пресс (гавдани ўнг чап томонга кўтариб)	20-26	35-40 сония	138	2
7	Кўтариш (ўриндиқда тескари ётиб штангани кўтариш)	15-20	35-40 сония	156	3
8	Мамаши гери усулида оёқ зарбаси	10-12	10-15 сония	174	3

Жадвалда кўриниб турибдики: арқонга тирмашиб чиқишни (6 метрдан иборат баландликга эга) тўхтамасдан 2-3 марта чиқганда ЮҚС дақиқасига 120 маротаба юклама бажарди ва 1-шиддат зонасига ажратилди; турган жойида 70-80см баландликга сакрашда 25-30 марта сакраганда ЮҚС дақиқасига 144 маротаба юклама бажарди ва 2-шиддат зонасига ажратилди; ётиб штангани 15-20 марта кўтаришда ЮҚС дақиқасига 126 маротаба юклама бажарди ва 1-шиддат зонасига ажратилди; қўлларни 35-40 марта букиб ёзиш жараёнида ЮҚС дақиқасига 146 маротаба урди ва 2-шиддат зонасига ажратилди; тебрангич (штанга грифини ўнг ва чап томонларга ўтказиш) 24-26 марта бажарганда ЮҚС дақиқасига 162 марта уриб,3-шиддат зонасига ажратилди; пресс (тана 45◦С бурчак остида оёқлар маҳкамланган ҳолда гавдани ўнг ва чап томонларга буриб кўтариш) 20-26 марта бажарганда ЮҚС дақиқасига 138 марта урди ва 2-шиддат зонасига ажратилди; кўтаришни (ўриндиқда тескари ётиб штангани кўтариш) 15-20 марта бажаришда ЮҚС дақиқасига 156 марта уриб 3-шиддат зонасига ажратилди; ташлаш (Mawаши гери техник усулига ташлаш) 10-12 мартада ЮҚС дақиқасига 174 марта урди ва 3-шиддат зонасига ажратилди.

Чуқурлаштирилган босқичларида тезкор-куч машғулотларини ташкил қилишнинг бундай режими малакали ёш каратэчиларнинг мусобақа даврида махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга ёрдам берди.

Каратэчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ва унинг машғулот дастури таъсирида динамикасини аниқлаш учун тадқиқот давомида спорт метрологияси талабларига мос келадиган ҳамда яккакураш спортчи амалиётида кенг тарқалган назорат текширишлари қўлланилди:

Тезкор-куч тайёргарлиги даражаси жойидан туриб узунликка сакраш, жойидан туриб уч ҳатлаб сакраш, 70 см баландликга сакраб чиқиш вақти, 10 марта тортилиш ва 10 марта ўтириб туриш вақти, ётган ҳолатда гавдани 10 марта кўтариш вақти натижалари билан ифодаланади. Ёш каратэчиларни техник тайёргарлик даражаси 8 марта «Маваши гери" зарбалар вақти, 15 марта «Маваши гери" зарбалар вақти натижалари билан ифодаланди.

Педагогик тажриба давомида тажриба ва назорат гуруҳи ёш каратэчиларда педагогик тажриба боши ҳамда охирида олинган тестлаш натижалари аниқланди. Уларни шарҳлаб таъкидлаш жоизки, деярли ҳар бир каратэчида жисмоний тайёргарлик даражаси ўсди, лекин ўсиш фоизи бир хил эмас, чунки ушбу каратэчиларда бундай машғулот юкламаларини кўтаришга тайёр туришнинг дастлабки даражаси ҳар хил.

2-жадвал

Педагогик тадқиқот давомида ёш каратэчиларнинг назорат ва тажриба гуруҳини тезкор-куч имкониятлари кўрсаткичлари динамикаси (н=12)

Т/р	Назорат тестлари	гуруҳлар	Тадқиқот бошида			Тадқиқот охирида		
			$\overline{X}$	σ	В, %	$\overline{X}$	Σ	В, %
1.	10 марта тортилиш вақти (сония)	НГ	12,42	1,25	10,06	11,85	1,09	9,20
		ТГ	12,51	1,41	11,27	11,19	1,21	10,81
2.	10 марта ўтириб туриш вақти (сония)	НГ	12,13	1,21	9,98	11,58	1,06	9,15
		ТГ	12,21	1,38	11,30	11,01	1,17	10,63
3.	Турган жойида 70-80см баландликка сакраш (сония)	НГ	7,31	0,76	10,40	7,01	0,72	10,27
		ТГ	7,4	0,88	11,89	6,77	0,75	11,08
4.	Ётган ҳолатда гавдани 10 марта кўтариш вақти (сония)	НГ	13,22	1,36	10,29	12,58	1,28	10,17
		ТГ	13,31	1,53	11,50	11,85	1,24	10,46
5.	8 марта «Маваши гери" зарбалар вақти (сония)	НГ	14,72	1,51	10,26	13,91	1,36	9,78
		ТГ	14,63	1,64	11,21	13,03	1,39	10,67
6.	15 марта «Маваши гери" зарбалар вақти (сония)	НГ	34,63	3,52	10,16	32,84	3,28	9,99
		ТГ	34,61	4,12	11,90	31,43	3,52	11,20
7.	Турган жойидан узунликга сакраш(см)	НГ	240,23	25,16	0,47	252,32	24,86	9,85
		ТГ	240,14	26,74	11,14	264,21	25,12	9,51

Турган жойида узунликка сакрашда натижанинг энг яхши ўсиши 24 см.ни ташкил қилди. Бу ерда тахмин қилиш мумкинки, баъзи спортчиларда тажриба бошида жисмоний тайёргарлик даражаси қанчалик паст бўлса, тажриба охирида текширилаётган параметрларнинг ўсиши шунча юқори. Бироқ, агар текширилаётган кўрсаткичларда ўсиш фоизини таҳлил қилсак, аниқландики, жойида туриб узунликка сакрашда у 10,02 % ни ташкил этди.

Тажриба давомида 10 марта тортилишлар вақти 10,5% га яхшиланди, тахминан худди шундай ўзгаришни вақт учун 10 марта ўтириб туриш (9,8%) назорат тестида кузатдик. Қуйидаги кўрсаткичларда кичик ўзгаришлар рўй берди; 10 марта турган жойида 70-80см баландликга сакраш вақти (8,51%), 15 марта "маваши гери" билан ташлаш вақти (9,19%),

8 марта “маваши гери” усули билан ташлашлар сони ва унинг педагогик баҳоси (10,94%); ётиб гавдани 10 марта кўтариш вақти (10,9%). Бу натижалар тажриба гуруҳи каратэчиларининг жисмоний тайёргарлик даражаси педагогик нуқтаи назардан қанчалик ўсганлигини кўрсатади.

Хулоса. Ёш каратэчиларни мусобақа фаолияти кўрсаткичлари сон ва сифатларининг таҳлили мусобақалашув даврида беллашувларни олиб боришнинг индивидуал ишончли даражада ўзаро боғлиқликка эга эканлигини кўрсатди. Шу сабабли, беллашувнинг батафсил таҳлили синовда иштирок этган ёш каратэчилар томонидан қўлланиладиган асосий усулларни ва мусобақа фаолияти индивидуал хусусиятларини аниқлаб, шунингдек қўлланиладиган асосий усулларни такомиллаштириш учун машғулот жараёнига жорий этиш имкон берди.

Ёш каратэчиларни тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришда қўлланиладиган махсус-тайёрлов машқлар мажмуасини меъёрларининг оптимал нисбатларини ёш каратэчиларнинг спорт натижалари ўсишига ижобий самара берди.

Ёш каратэчиларни вазн тоифасига боғлиқ ҳолда каратэчиларнинг техник-тактик ҳаракатлар сифатини оширишга ва тезкор-куч қобилиятини ривожланишига ижобий таъсир кўрсатувчи махсус-тайёрлов машқларидаги кўрсаткичлар: “Кизами зуки” техник усулини тажриба гуруҳи бошидаги кўрсаткичга қараганда 13,4%га, “Гяку зуки” усули тажриба гуруҳида 12,6% га, “Урамаваши гери” техник усулини бажаришда тажриба гуруҳида 12,8% га, “Мае гери” усулини бажаришда тажриба гуруҳи 12,6% га, “Ёко гери” усулини тажриба гуруҳида 13,8% га, Маваши гери техник усулини бажаришда тажриба гуруҳида 13,6% га яхшиланди. Кўриниб турибдики назорат машқлари тажриба гуруҳининг натижаларни ўсиш динамикаси Х -13,1% га ошишига ижобий таъсир кўрсатди.

Адабиётлар:

1. Тўхтабоев Н. Жисмоний тарбия мутахасисларининг касбий маҳоратини ривожлантириш. Қўлланма. –Т. 2008. 72б.
2. Усмонхўжаев Т.С., Гиёсов Г.Ш,Қодиров Қ.И. Жисмоний тарбия фанидан мажбурий стандарт назорат ишларини ўтказиш юзасидан тавсиялар. – Т., 2006. 40 б.
3. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. Маъруза. ЎзДЖТИ босмахонаси. Тошкент. 2009 Й. 3,75 б.т.
4. Фунакоши Гичин “Каратэ-до: менинг ҳаёт услубим” Токио 1975 йил
5. Масатоши Накаяма “Динамика каратэ” Москва 2003.
6. Шуҳрат Арслонов “Каратэ-до дунёсини ўрганинг” Тошкент 2005йил
7. Масао Кагава “ Бест Каратэ” Жапан 2007



Ўқитувчи
С.Қ. КАРИМОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КУРАШЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА УНИНГ КОМПОНЕНТЛАРИНИ МОДЕЛЛАШТИРИШ АҲАМИЯТИ

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические аспекты моделирования соревновательной деятельности курашистов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования. Важнейшим элементом спортивной подготовки к соревнованиям является моделирование компонентов соревновательной деятельности. Основными компонентами соревновательной деятельности курашистов является подготовка к поединку, планирование предстоящей схватки, основные и вспомогательные технические действия. С учетом манеры ведения поединка подбираются тактические действия курашистов: атакующие и контратакующие.

Ключевые слова: *курашисты, соревновательная деятельность, моделирование, манера ведения поединка, технико-тактические действия.*

Annotation

Мақолада спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи курашчиларнинг мусобақа фаолиятини моделлаштиришнинг назарий жиҳатлари қараб чиқилган. Спортда мусобақаларга тайёргарликнинг муҳим элементи мусобақа фаолияти томонларини моделлаштириш ҳисобланади. Курашчилар мусобақа фаолиятининг асосий компонентлари беллашувга тайёргарлик кўриш, олдинда турган беллашувни режалаштириш, асосий ва ёрдамчи техник ҳаракатларни ўз ичига олади. Курашчиларнинг беллашувни олиб бориш услубини (ҳужум ва қарши ҳужум) инобатга олган ҳолда тактик ҳаракатлар танланади.

Калит сўзлар: *курашчилар, мусобақа фаолияти, моделлаштириш, беллашувни олиб бориш услуби, техник-тактик ҳаракатлар.*

Key words: *wrestlers, competition activity, modeling, style of competition, technical and tactical actions.*

Кириш. Миллий курашнинг замонавий ривожланиш босқичида мусобақа фаолияти спортчиларга юқори талаблар қўяди. Курашнинг ривожланиши спорт натижаларининг доимий ўсиб бориши, спортчилар махоратининг ошиши билан ифодаланади. Педагогик нуқтаи назардан машғулотнинг самарали методлари тўғрисидаги масаланинг оқилона ҳал этилиши спорт натижаларининг ошишига бевосита таъсир кўрсатади.

Курашчиларни тайёрлаш методикаси замонавий мусобақа талабларига тўлиқ мос келиши керак. Курашчилар тайёргарлиги режасини тузиш учун мураббий муваффақиятли мусобақа фаолияти моделига эга бўлиши керак, унга қараб муайян




UZBEKISTAN













