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

ҳаракатларида эса, биринчи таймда 9 та (СК-77.8), иккинчи таймда 11 та (СК-63.6), қулай оёқда бит-тада узатиш биринчи ва иккинчи таймда 9 та (СК-66.7%) техник ҳаракатларини бажаришган.

Ўйин давомида қулай оёқда тўхтатиш ва ноқулай оёқда узатиш, ноқулай оёқда тўхтатиш ва ноқулай оёқда узатиш ҳаракатлари ёш футболчилар томонидан кам бажарилиши аниқланди.

Хулоса. Педагогик кузатув усули орқали биз бошланғич тайёрлов гуруҳидаги 10-11 ёшли футболчиларнинг қулай ва ноқулай оёқда техник-тактик ҳаракатларни бажариш тадқиқот обекти қилиб танлаб олдик. Уларнинг ўйин давомидаги натижаларини таҳлил қилдик. Бундан ташқари Ўзбекистон Республикасида ташкил етиладиган футбол мусобақаларида иштирок этиб келаётган У-12, У-13, У-14, У-15 жамоаларида фаолият олиб бораётган ёшларнинг қулай ва ноқулай оёқда бажариш ҳаракатлари қўшимча маълумот сифатида ўрганилди. Бу ёшдаги футболчиларнинг ўйин давомидаги техник ҳаракатларида ноқулай оёқда бажаришда ҳам ноаниқ ҳаракатлари юқорилигини, айниқса, бу ноаниқ ҳаракатлари юқори даражада 10-11 ёшдаги футболчиларнинг ноқулай оёқда бажарилишини аниқладик.

Ўзбекистон чемпионатда иштирок этиб келадиган 10-11 ёшдаги ҳамда 11-12 ёшдаги футболчиларнинг тўпни узатиш ҳаракатларида ҳам биринчи таймда нисбатан иккинчи таймда тўп узатмалар сони юқорилигини самарадорлик кўрсатдики эса иккинчи таймда ноқулай оёқда бажарилган тўп узатмалар сонида ноаниқ ҳаракатлар юқорилигини кўрмоқдамиз. Бу маълумотлардан ўйин шиддати иккинчи таймдаги тўп узатмаларнинг сони ошишига боғлиқ бўлса, ўйин шиддатини кўтарилиши ноқулай оёқда бажариладиган тўп узатмаларнинг ноаниқ ҳаракатларига таъсир кўрсатди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сонли “Ўзбекистонда футболни ривожлантирисҳни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. Халқ сўзи газетаси, №252 сон, 2019 йил 6 декабр.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон Фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2023 йил 7-апрелдаги “Оммавий ва профессионал футболни ҳар томонлама ривожлантиришнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-115-сонли қарори.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

5. Туляганов Акмал Ахмадовисҳ. Футбол назарийаси ва услубийати (Футбол ўйин техникаси) “ИМКОН САВДО ПРИНТ” ХК-2024 йил.

6. Махинова М.В. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние учащихся начальных классов учебных заведений нового типа: Автореф. дис...канд. пед.наук.-Краснодар, 2000.- 19 с.

7. Махметов С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Краснодар, 1996.- 18 с.

8. Медников, Р.Н. Асимметричность технических действий в футболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Медников Р.Н. – Л., 1975. – 24 с.

9. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - Псков, 2000. - С. 14-53 Чирва Б.Г. Учет особенностей сенситивных периодов в обучении техническим приемам юных футболистов: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1998. - 23 с.

10. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - Псков, 2000. - С. 14-53.

11. Юсупов Н. М. Ўзбекистон маҳаллаларида болалар футболининг ривожи //Фан-Спортга. №. 3. 2020. -С. 51-53.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доцент
ДЖ.Ю. ТАШНАЗАРОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлат институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

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)

Аннотация

В статье представлены мнения тренеров и специалистов по исправлению ошибок в движении и совершенствованию технической подготовки борцов на основе биомеханического анализа движения бросок наклоним борцов греко-римского стиля в процессе тренировки. Реализatsiя программы вращательных действий.

Ключевые слова: *техническая подготовка, биомеханический анализ в греко-римской борьбе, кинематика движений, коррекция движений.*

Annotation

Келтириб ўтилган мақолада юнон-рим курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларида тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини биомеханик таҳлил қилиш асосида ҳаракатдаги хатоликларни коррекциялаш ва курашчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича мураббий ва мутахассисларнинг фикр мулоҳазалари келтириб ўтиш билан бир қаторда айланма ҳаракатлар дастури тадбиқ қилинишидан иборат.

Калит сўзлар: *техник тайёргарлик, юнон-рим курашида биомеханик таҳлил қилиш, ҳаракатлар кинематикаси, ҳаракатларни коррекциялаш.*

The article presents the opinions of coaches and specialists on correction of errors in movement and improvement of technical training of wrestlers on the basis of biomechanical analysis of movement of Greco-Roman style wrestlers in the process of training. Realization of the program of rotational actions.

Key words: *technical training, biomechanical analysis in Greco-Roman wrestling, kinematics of movements, correction of movements.*

Долзарблиги. Дунё миқёсида юнон-рим курашчиларининг машғулот жараёнларида асосий эътибор психологик, функционал тайёргарликлардан ташқари жисмоний ва техник тайёргарликка катта аҳамият бериб келинмоқда, сабаби жисмоний ва техник тайёргарликнинг узвий уйғунлашиши мусобақа беллашувларидаги натижаларнинг юқори даражага кўтарилишига хизмат қилади. Юнон-рим кураши яккакураш спорт турлари туркумига кирувчи ўзига хос хусусиятларига эга бўлган спорт тури бўлиб, унда жисмоний сифатларни яхши ривожлантирилиши талаб этилади, шу сабабдан юнон-рим курашчиларининг жисмоний ва техник тайёргарлигини такомиллаштиришда яккакураш спорт турларига кирадиган барча машқлар бўйича ўқув-машғулот жараёнини моделлаштириш асосида ташкил қилиш, спортчиларнинг техник тайёргарликларини такомиллаштириш орқали юқори натижаларга эришиш назарда тутилади.

Тадқиқотнинг мақсади юнон-рим курашчиларининг техник тайёргарлигини такомилаштиришда тик турган ҳолатда эгилиб ташлаш ҳаракатини ўрни ва самарадорлиги бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг объекти. Олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказининг юнон-рим курашчилари билан олиб бориладиган машғулот жараёни ҳисобланади.

Тадқиқотнинг предмети юнон-рим курашчиларининг ўқув-машғулот жараёни ва мусобақа беллашувларидаги ошириб ташлаш техник ҳаракатлари ҳисобланади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, педагогик тажрибадан фойдаланилган.

Техник тайёргарлик деганда спортчи томонидан мазкур спорт тури хусусиятларига мос ва юксак спорт натижаларига эришишга йўналтирилган ҳаракатлар тизимини (спорт тури техникасини) ўзлаштирганлик даражасини тушуниш керак.[1,2]

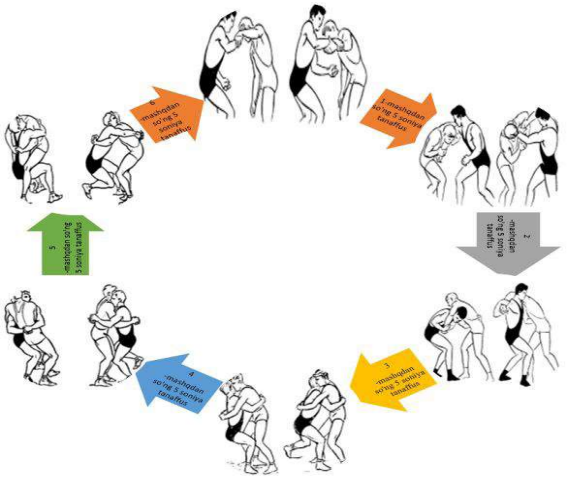
Спортчи техник тайёргарлигининг асосий вазифаси уни машғулот воситалари сифатида хизмат қиладиган мусобақа фаолияти ёки машқлари техникаси асосларига ўргатиш, шунингдек беллашув предмети учун танланган спорт техникаси шаклларини такомиллаштириш ҳисобланади [1,4,8,12]. Малакали курашчиларнинг техник усулларни бажариш кўрсаткичларини 12 ойлик машғулотлар давомида нисбатан суст ривожланганлиги қўлланилаётган умумий ва махсус жисмоний машқлар, шу жумладан, техник-тактик машқлар ҳам курашчиларга хос техник усулларни бажаришни жадал ҳамда мақсадли шакллантириш учун етарли бўлмаганидан дарак беради.[2,7]

Курашчиларда техник-тактик усулларни ўнг ва чап томонлама бажариш (ижро этиш) қобилияти (вақт бирлигида усулни такрорлаш сони ва белгиланган такрорлаш сони қисқа вақтда бажариш) баҳолаш учун ишлаб чиқилган тестларни амалиётга жорий этиш қўлланадиган усуллар асимметриясини аниқлашга имкон яратади [1,6,10].

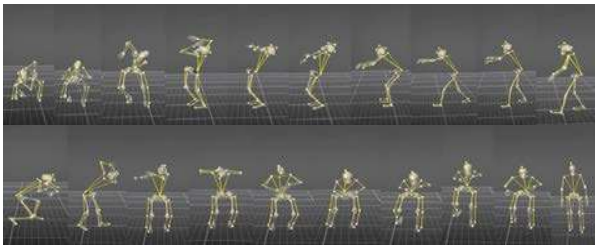
Курашчиларнинг вазн тоифаларини ҳисобга олган ҳолда улар кўрсатган натижаларни қиёсий таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, беллашув вақтида ўрта вазн тоифасидаги курашчиларнинг ТТҲлари енгил ва оғир вазн тоифаларидаги спортчиларникига нисбатан катта фаоллик билан амалга оширилган. [1,5,6,7]

Биз томонимиздан юнон-рим курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларига айланма ҳаракатлар ва фаол курашчи дастутини киритилди. 4 ой давом этган ўқув машғулот жараёнларида айланма ҳаракатлар ва фаол курашчи дастурига асосан олиб борилди.

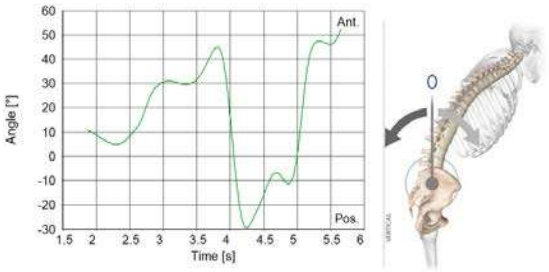
Хар ҳафтанинг икки ўқув-машғулот жараёнида 20 ёки 30 сонияда олиб бориладиган айланма ҳаракатлар дастури, фақатгина жума кунидаги беллашув куни берилмайди. Доирада айланиб ҳаракатланадиган ичкаридаги курашчилар хар 20 сонияда жойларини алмаштириб туришади. Доирани ташқарисида турган курашчилар эса хар 20 сонияда янги шерик билан бир ҳаракатни бажаришга ҳаракат қилишади.



1-расм. Айланма ҳаракатлар дастури.



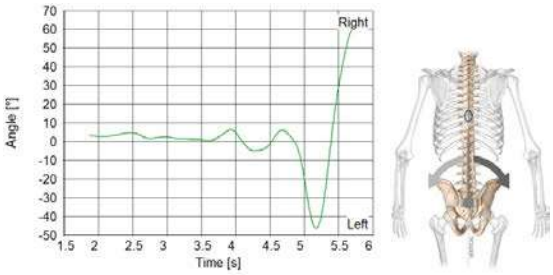
1-расм. Юнон-рим курашида тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулининг (ёндан ва олдиндан) чап томонга бажарилишдаги тананинг бел ва бош қисмларининг бурилишдаги ˚лар фарқи



Чап томонга

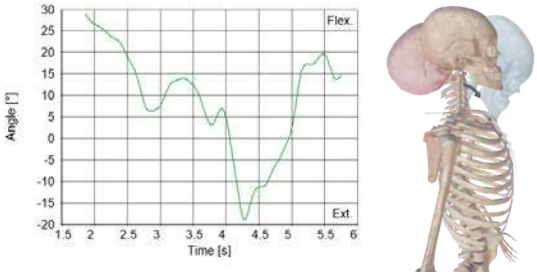
3 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи танасининг бел қисми Y ўқи бўйича тебранишидаги умумий фарқи

Техник ҳаракатни бажаришда курашчи танасининг бел қисми Y ўқи бўйича тебранишидаги умумий фарқи минимумда - -30 ˚гача букилгани кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги юқори бурчакни максимумгача кўтарилганни – 45 ˚ни кўрсатди. Умумий бажаришдаги бурчакларнинг яни минимум ва максимумдаги даражалар оралиғидаги фарқи – чап томонга 74 ˚ни ташкил этганлиги аниқланди. Техник ҳаракатни бажариш вақтида 3 маротаба олдинга эгилиш ҳаракатини бажариш билан техник усулни амалга оширганлиги кузатилди.



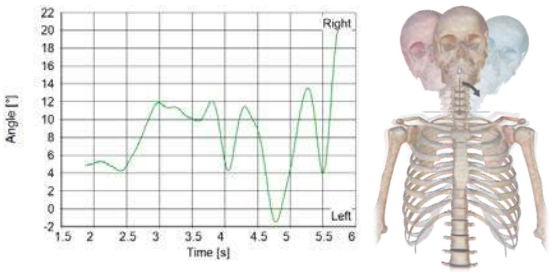
4 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи танасининг бел қисми X ўқи бўйича тебранишидаги умумий фарқи

Техник ҳаракатни бажаришда курашчи танасининг бел қисми X ўқи бўйича тебранишидаги умумий фарқи минимумда - -47 ˚гача букилгани кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги юқори бурчакни максимумгача кўтарилганни – 6 ˚ни кўрсатди. Умумий бажаришдаги бурчакларнинг яни минимум ва максимумдаги даражалар оралиғидаги фарқи чапга – 52 ˚ни ташкил этганлиги аниқланди. Курашчилар томонидан тик турган ҳолатдан эгилб ташлаш усулини бажариш вақтида 1 маротаба яни бажарилаётган томонга эгилиш ҳаракатини бажариш билан техник усулни амалга оширганлиги аниқланди. Бу ўз навбатида техник ҳаракатни бажаришда X ўқи бўйича курашчиларни маҳорати жуда яхши ривожланганлигини билдиради.



5 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи танасининг бош қисми Y ўқи бўйича тебранишидаги умумий фарқи

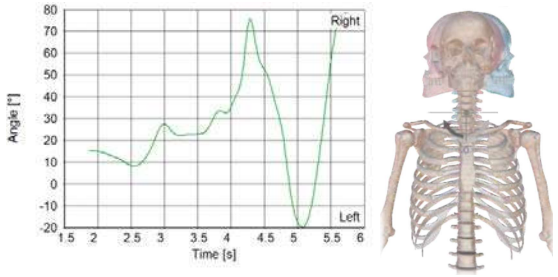
Техник ҳаракатни бажаришда курашчи танасининг бош қисми Y ўқи бўйича тебранишидаги умумий фарқи минимумда - -19 ˚гача букилганлиги кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги юқори бурчакни максимумгача кўтарилганни – 19 ˚ни кўрсатди. Умумий бажаришдаги бурчакларнинг яни минимум ва максимумдаги даражалар оралиғидаги фарқи чапга – 38 ˚ни ташкил этганлиги аниқланди. Курашчилар томонидан тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини техник усулни бажариш вақтида бошни Y ўқи бўйича 1 маротаба орқага эгилиш ҳаракатини бир бирига яқин ˚ларда бажарилганлиги аниқланди. Бу ўз навбатида техник ҳаракатни бажаришда бошни Y ўқи бўйича курашчиларни маҳорати жуда яхши ривожланганлигини билдиради.



6 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи танасининг бош қисми X ўқи бўйича тебранишидаги умумий фарқи

Техник ҳаракатни бажаришда курашчи танасининг бош қисми X ўқи бўйича тебранишидаги умумий фарқи минимумда - -2 ˚гача букилгани кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги юқори бурчакни максимумгача кўтарилганни – 13 ˚ни

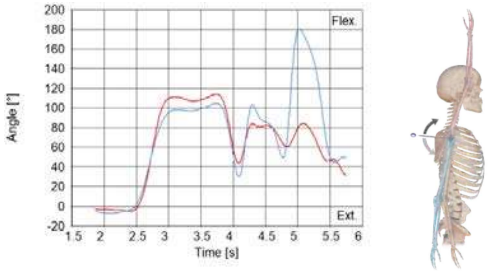
кўрсатди. Умумий бажаришдаги бурчакларнинг яни минимум ва максимумдаги даражалар оралиғидаги фарқи чапга – 15 ˚ни ташкил этганлиги аниқланди. Техник ҳаракатни бажариш да Х ўқи бўйича катта бурчак остида букилганлиги куазатилди. Бу ўз навбатида техник ҳаракатни бош билан ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини қай даражада бажиш маҳоратига эга эканлигини аниқлаш имконини беради.



Чап томонга

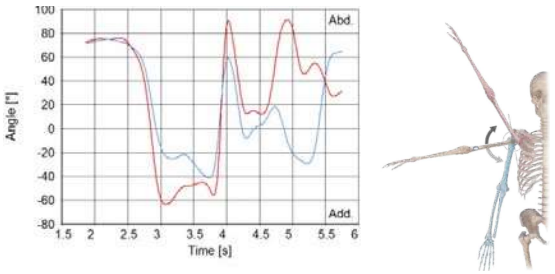
7 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи танасининг бош қисми Х ўқи бўйича бурилишдаги умумий фарқи

Техник ҳаракатни бажаришда курашчи танасининг бош қисми Y ўқи бўйича бурилишдаги умумий фарқи минимумда - -20 ˚гача букилгани кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги юқори бурчакни максимумгача кўтарилганни – 75 ˚ни кўрсатди. Умумий бажаришдаги бурчакларнинг яни минимум ва максимумдаги даражалар оралиғидаги фарқи чапга – 95 ˚ эканлиги аниқланди. Курашчилар томонидан тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини бажаришда Х ўқи бўйича техник усулни бажаришдаги бошни чапга бурилиши ўнг ва чап томонларга 95 ˚гача бурилиши кузатилди. Бу ўз навбатида техник ҳаракатни чап томонга бажаришдаги маҳорати яхши ривожланганлиги билан баҳоланади.



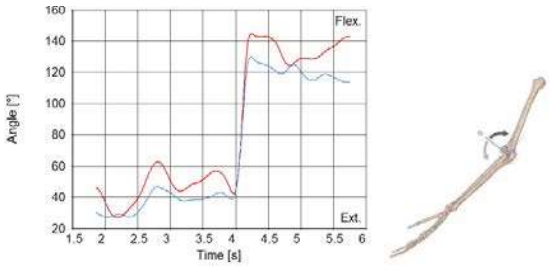
8 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи қўлларнинг олдинги томодан тепага ва пастга ҳаракатланиши бўйича умумий фарқи

Техник ҳаракатни бажаришда курашчи қўлларининг олдинги томондан тепага ва пастга ҳаракатланишининг умумий фарқи минимумда – чап қўл 43 ˚га тушганлиги ўнг қўл 30 ˚га кўтарилгани кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги юқори бурчакни максимумгача кўтарилгани – чап қўл 114 ˚гача ўнг қўл эса 180 ˚гача кўтарилгани кўрсатди. Умумий бажаришдаги қўлларни олдинга кўтарилиб тушишдаги ҳаракатлар комбинатсияси минимум ва максимумларнинг оралиғидаги фарқи техник усул бажарилганда – чап қўл 70 ˚га кўтарилган болса, ўнг қўл 150 ˚га кўтарилди. Техник ҳаракатни бажариш да ўнг ва чап қўлларни ҳаракатлар комбинатсиясининг қисман фарқланиши кузатилди.



9 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи қўлларнинг ён томодан тепага ва пастга ҳаракатланиши бўйича умумий фарқи

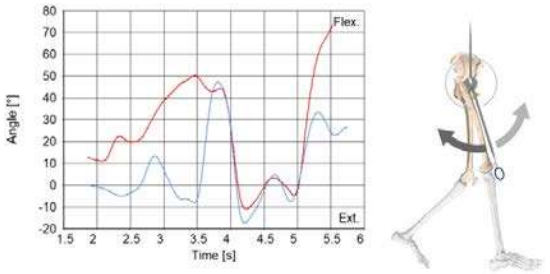
Техник ҳаракатни бажаришда курашчи қўлларининг ён томондан тепага ва пастга ҳаракатланишининг умумий фарқи минимумда – чап қўл -64 ˚га, ўнг қўл эса -42 ˚га кўтарилгани кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги юқори бурчакни максимумгача кўтарилгани – чап қўл 91 ˚гача ўнг қўл хам 58 ˚гача кўтарилгани кўрсатди. Умумий бажаришдаги қўлларни олдинга кўтарилиб тушишдаги ҳаракатлар комбинатсияси минимум ва максимумларнинг оралиғидаги фарқи техник усул бажарилганда – чап қўл 154 ˚га кўтарилган болса, ўнг қўл 100 ˚га кўтарилди. Техник ҳаракатни бажариш да ўнг ва чап қўлларни ҳаракатлар комбинатсиясининг қисман фарқланиши кузатилди.



10 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи билакларининг букилиши бўйича умумий фарқи

Техник ҳаракатни бажаришда курашчи билакларини букилишининг умумий фарқи минимумда – чап қўл 26 ˚га, ўнг қўл эса 0 ˚га букилгани кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги бурчакни максимум – чап қўл 144 ˚гача ўнг қўл 129 ˚гача букилгани кўрсатди. Умумий бажаришдаги билакларни олдинга букилиши ҳаракатлар комбинатсияси минимум ва максимумларнинг оралиғидаги фарқи

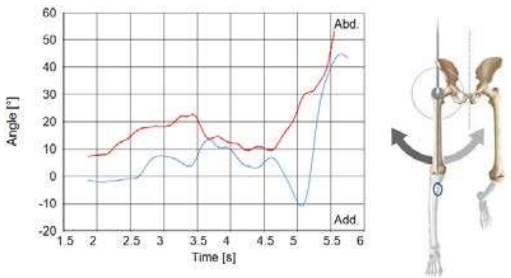
– чап қўл 117 ˚га, ўнг қўл эса 129 ˚га фарқланиши аниқланди. Техник усул бажарилганда билакларни букилиш ҳолатлари бир бирига мутаносиб келмаганлиги кузатилди. Техник ҳаракатни бажариш да билакларнинг ҳаракатлар комбинатсиясида қисман фарқланиш кузатилди.



Чап томонга

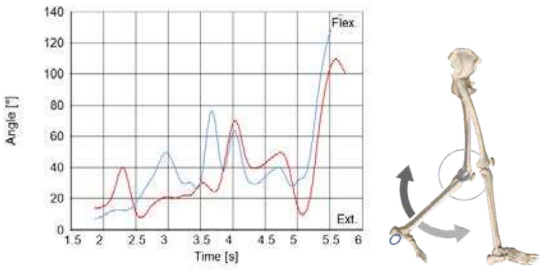
11 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи оёқларининг олдинга ва ортга ҳаракатланиши бўйича умумий фарқи

Техник ҳаракатни бажаришда курашчи оёқларининг олдинга ва ортга ҳаракатланишининг умумий фарқи минимумда – чап оёқ -12 ˚га олдинга ҳаракатланганлиги кузатилган бўлса, ўнг оёқ -18 ˚дан кўзғалмаганлиги аниқланди. Техник ҳаракатни бажаришдаги юқори бурчакни максимуми – чап оёқ 50 ˚гача, ўнг оёқ эса 47 ˚гача олдинга ҳаракатлангани кўрсатди. Умумий томонга бажаришдаги оёқларни олдинга кўтарилиб тушишдаги ҳаракатлар комбинатсияси минимум ва максимумларнинг оралиғидаги фарқи техник усул бажарилганда – чап оёқ 61 ˚га кўтарилган болса, ўнг оёқ 64 ˚га кўтарилди. Техник ҳаракатни бажариш даги ҳаракатлар комбинасияси бир хил ҳаракатланиши мазкур усулни чап томонга бажариш маҳорат даражаси яхши такомиллашганлиги билан изоҳланади.



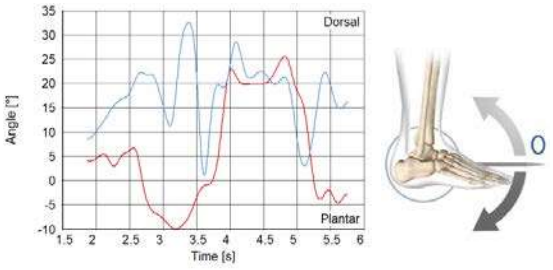
12 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи оёқларининг ён томонларга тебранишининг умумий фарқи

Техник ҳаракатни бажаришда курашчи оёқларининг ён томонларга тебранишининг умумий фарқи минимумда – чап оёқ 9˚га, ўнг оёқ эса -11˚га қайрилгани кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги юқори бурчакни максимумгача кўтарилгани – чап оёқ 22˚гача, ўнг оёқ хам 13 ˚гача қайрилгани кўрсатди. Умумий бажаришдаги оёқларни олдинга кўтарилиб тушишдаги ҳаракатлар комбинацияси минимум ва максимумларнинг оралиғидаги фарқи техник усул бажарилганда – чап оёқ қайрилиши 13˚гача қайрилган болса, ўнг оёқ эса 24˚га қайрилганлиги билан фарқланади. Техник ҳаракатни бажариш даги оёқларнинг тизза қисмини ён томонларга ҳаракатланиши бир хил эканлиги аниқланди.



13 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи оёқ болдирининг олдинга ва орқага букилишларининг умумий фарқи

Техник ҳаракатни бажаришда курашчи билакларини букилишининг умумий фарқи минимумда – чап оёқ 7 ˚га, ўнг оёқ эса 26 ˚га олдинга кўтарилгани кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги максимум – чап оёқ 70 ˚гача ўнг оёқ 76 ˚гача олдинга кўтарилган. Умумий бажаришдаги оёқ болдирининг олдинга ва орқага букилиши ҳаракатлар комбинатсияси минимум ва максимумларнинг оралиғидаги фарқи – чап оёқ 62 ˚ бўлгани аниқланди. Техник усул бажарилганда оёқ болдирини букилиш ҳолатлари бир бирига мутаносиб келмаганлиги кузатилди.



14 – расм. Техник ҳаракатни бажаришда курашчи оёқ учини ўнг ва чап томонларга бурилиши умумий фарқи

Техник ҳаракатни бажаришда курашчи оёқларининг ён томонларга тебранишининг умумий фарқи минимумда – чап оёқ учи -10˚да қолган бўлса, ўнг оёқ учи эса 1˚га бурулгани кузатилди. Техник ҳаракатни бажаришдаги юқори бурчакни максимумга – чап оёқ учи 25˚да қолган бўлса, ўнг оёқ учи эса 32˚гача қайрилганини кўрсатди. Умумий бажаришдаги оёқлар учларининг ён томонларга бурилиш ҳаракатларининг минимум ва максимумлардаги оралиғ фарқи техник усул бажарилганда – чап оёқ учи қўзғалмаганлигини билдириб 35 ˚ни қайт

этган бўлса, ўнг оёқ учи эса 31˚га қайрилганлиги билан фарқланади. Техник ҳаракатни бажариш даги оёқларнинг тизза қисмини ён томонларга ҳаракатланиши бир хил эканлиги аниқланди.

Хулосалар

Биз томонимиздан олиб борилган илмий тадқиқот ишлари юнон-рим курашида U20, шу қаторда малакали мурабийлар томонидан тик турган ҳолатда эгилиб ташлаш техник ҳаракатини бажариш маҳорати ўрганилиб мазкур техник ҳаракат кинематикаси асосида тананинг ҳаракатланишдаги ˚ меъёр ўлчамлари аниқланди. Унга кўра: Илмий тадқиқотга жалб этилган юнун-рим курашчилари тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш техник ҳаракатини бажаришдаги маҳорат даражаси тадқиқот бошида назорат гуруҳидаги аниқланган баъзи бир ҳаракатларни меъёр даражаси бўйича таққослаганда қониқарсиз бажарилганлиги кузатилди, бу ҳолат тажриба гуруҳида ҳам қайд этилди. Тадқиқот охирига келиб мазкур техник ҳаракатларни 5% га ўсганлиги кузатилди. Тажриба гуруҳида эса бу ҳолат 11% га яхшиланганлиги аниқланди.

Адабиётлар:

1. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2014 y. 215 bet.

2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. : Toshkent – “ZAR QALAM” -2004 y 146 bet.

3. Донской Д.Д. Биомексаника с основами спортивной техники. Издателъство “Физкулътура и спорт” Москва 1971. - 287 с.

4. Донской Д.Д. Спортивная техника. Брошюра. Издателъство “Физкулътура и спорт” Москва 1962. - 40 с.

5. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. Дарслик. – Тошкент: “Илмий техника ахбороти – пресс нашриёти” 2023. – Б. 111-114.

6. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.

7. Комарова Н. А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств : учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.

8. Шулики Ю.А., Иванов И.И., Кузницов А.С., Самургашев Р.В., Борьба Греко-римская. Учебникдля СДЮШОР, спортивныхфакултетов педагогических институтов, / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте” – Ростов н/Д: “Феникс” 2004. - 800 с.



Преподаватель
Г.И. АХМЕДОВА[1]
Старший преподаватель
И.И. АХМЕДОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

РАЗВИТИЕ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СИНХРОННОМ ПЛАВАНИЕМ

Аннотация

В ходе исследования применялась программа специальных упражнений для развития задержки дыхания, характерная для синхронного плавания, в течение трех месяцев. Результаты регистрировались в начале исследования и в конце исследования. Анализируя результаты исследования, мы обнаружили положительные и статистически значимые улучшения, связанные с возрастом и опытом. Сделан вывод, что развитие способности задержки дыхания, характерной для синхронного плавания, имеет восходящую траекторию и обусловлено методикой тренировок, возрастом испытуемых и спортивным стажем. Небольшие и средние значения величины эффекта подчеркивают тот факт, что улучшение времени поддержания задержки дыхания зависит от продолжительности и частоты упражнений на задержку дыхания, выполняемых в технических условиях, специфичных для синхронного плавания. Методику тренировок необходимо адаптировать к особенностям возраста, спортивному стажу и особенностям синхронного плавания.

Ключевые слова: *задержка дыхания, синхронное плавание, функциональная способность, продолжительность обучения, возраст, спортивный опыт.*

Annotation

During the three-month study, a special exercise program was used to develop breath retention characteristic of synchronized swimming. Outcomes were recorded at the beginning of the study and at the end of the study. Analyzing the results of the study, positive and statistically significant changes related to age and experience were considered. The development of the ability to hold the breath, which is characteristic for synchronized swimming, is determined by the training methodology, the age of training and sports experience. Small and medium mathematical measurements emphasize that the development of breath holding time depends on the duration and frequency of exercises performed in technical conditions typical for synchronized swimming. The training methodology should be adapted to the age characteristics of athletes, sports experience and characteristics of synchronized swimming.

Key words: *breath holding, synchronized swimming, functional ability, duration of training, age, sports experience.*

Уч ойлик тадқиқот давомида синхрон сузиш спортига нафасни ушлаб туришни ривожлантириш учун махсус машқлар дастури қўлланилди. Натижалар тадқиқот бошида ва тадқиқот охирида қайд этилган. Тадқиқот натижаларини таҳлил қилиб, ёш ва тажриба билан боғлиқ ижобий ва статистик жиҳатдан муҳим ўзгаришлар кўриб чиқилди. Синхрон сузиш учун характерли бўлган нафасни ушлаб туриш қобилиятини ривожлантириш машғулот методикаси, машғулотларнинг ёши ва спорт тажрибаси билан белгиланади. Кичик ва ўрта математик ўлчовлар нафасни ушлаб туриш вақтининг ривожланиши синхрон сузиш учун хос бўлган техник шароитларда бажариладиган машқларнинг давомийлиги ва частотасига боғлиқлигини таъкидлайди. Машғулот методикаси спортчиларнинг ёш хусусиятларига, спорт тажрибасига ва синхрон сузиш хусусиятларига мослаштирилиши керак ҳисобланади.

Калит сўзлар: *нафасни ушлаб туриш, синхрон сузиш, функционал қобилият, машғулот давомийлиги, ёш, спорт тажриба.*

Актуальность. Синхронное плавание предполагает выполнение некоторых навязанных фигур, связанных между собой хореографическими движениями, с высоким уровнем техничности, точности, а иногда и скорости, выполняемых над поверхностью воды или в полном или частичном погружении. В синхронном плавании способ выполнения элементов разминочной части или эффективных программ предполагает периоды чередования воздушного дыхания с подводным.

Основываясь на ранее подробных аргументах, мы полагаем, что исследование будет способствовать нашему пониманию влияния реализации специализированной программы синхронного плавания на улучшение способности задержки дыхания. Было обнаружено что очень мало иссле-




UZBEKISTAN







