

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



2022/5

ISSN: 2181 7804



FAN - SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

Бош муҳаррир
Маҳмуджон
БОЛТАБАЕВ

Бош муҳаррир ўринбосари
илмий маслаҳатчи:

Рашид
МАТКАРИМОВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

И.А.Ахмедов,
К.Ф.Баязитов, С.Б.Репкин
(Беларусь Республикаси),
М.У.Арзикулов,
М.Х.Миржамолов,
Г.В.Коробейников
(Украина Республикаси),
А.С.Кишкин (Россия
Федерацияси), И.П.Сивохин
(Қозоғистон Республикаси),
А.Анарбаев (Қозоғистон
Республикаси), М.В.Синютин
(Россия Федерацияси),
Ш.Х.Ханкелдиев,
Ф.А.Керимов, Д.Х.Умаров,
С.С.Тажибаев,
С.Р.Давлетмуратов,
Л.Т.Абдухалилова,
А.А.Тилляходжаев,
З.С.Артиқов, А.К.Эштаев,
М.Н.Умаров, А.А.Пулатов,
Д.Н.Арзикулов,
К.Ш.Зиядуллаев,
О.Ж.Дадабаев,
Б.Ж.Мамбетов,
А.Н.Шопулатов,
Ш.Х.Тоштурдиев,
А.С.Гонашвили, Ф.М.Якубов.

Техник таҳририят таркиби:

Ш.С.Ёлдашов, Р.А.Бурнашев,
А.Б.Жуманиёзов.

Суратлар муаллифи:

Файзуллаев Абдулло

Муқовада Дзюдо бўйича

ЖЧ голиби

Музаффарбек Тўрабоев

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Ф.А. Керимов., Р.М. Маткаримов., Б.Б. Ибрагимов** – Сравнительный анализ выступления национальной сборной команды по спортивной борьбе Республики Узбекистан на чемпионатах Азии 2020-2022 г.г. 3
- Ш.Т. Насиров** – Статистический анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных фехтовальщиков в олимпийском цикле 2012-2016гг. 6
- С.Қ. Адиллов** – Спорт курашида координацион қобилиятлар ва техник-тактик тайёргарликларни махсус машқлар орқали такомиллаштиришнинг самарадорлигини ошириш. 10
- Ф.А. Абдурахманов., Ш.Ф. Тулаганов** – Планирование нагрузок гандболистов высокой квалификации в подготовительном периоде. 12
- Ф.Ш. Ахмедов** – Мусобақаолди машғулотларида курашчиларнинг жисмоний юкламалар кўрсаткичлари ва уларнинг қиёсий таҳлили. 15
- З.З. Юсупов** – Кўп йиллик тайёрлов тизимида спортчиларни саралаш ва йўналтириш (хорижий тажрибалар асосида). 18
- Б.Х. Холиқов** – Курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишда машғулот жараёнини технологиясини оптималлаштириш. 21
- А.Ш. Мўминов** – 15-16 ёшли гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш усул ва воситалари 25
- Ж.Ш. Умирзоков., П.У. Маматов., Н.Ф. Султанбаева** – Проблемы предсоревновательной разминки волейболистов, занимающихся по программе спортивно-педагогического совершенствования. 29
- Н.Т. Тўхтабоев** – Малакали баландликка сакровчиларнинг спорт ва техник тайёргарлиги типологиясининг антропометрик ва биомеханик мезонлари. 32
- А.А. Умматов** – Ёш волейболчиларнинг сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ихтисослаштирилган машқлар ёрдамида ошириш. 34
- Р.Р. Ниязова** – Оценка уровня функциональной подготовленности триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. 38
- З.Ч. Норкулов** – Бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини режалаштириш. 41
- О.Р. Эшбердиев** – Баскетболчиларни тезкор ва куч қобилиятларини ривожлантириш усуллари. 44
- М.С. Олимов** – Биоимпедансометрия ёрдамида қўсқа, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларни тана таркибини спорт натижасига таъсирини аниқлаш. 47

fansports.uz

“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. 80 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди:
31.10.2022

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.

Мусаҳҳижлар:
М.С. Айходжаева,
Ш.Б. Алиева

Техник муҳаррир:
М. Раҳмонов

2022/5

М.А. Курбанова – Изучение психологических проявлений свойств нервной системы волейболистов. 50

М.Г. Хайдаров – Использование усовершенствованного тренажера в пара пауэрлифтинге для достижения положительного результата в подготовке спортсменов. 54

Ф.Х. Очиллов – Қўлларда тик туриб мувозанат сақлаш машқларини ўргатишнинг услубий хусусиятлари. 56

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

А.А. Толаметов – Спорт таълим муассасаларидаги мураббийларни ахборот-коммуникацион технологияларидан фойдаланишининг илмий-педагогик масалалари. 58

Х.О. Турсунов – Талабалар спортини ривожлантиришни бошқариш: муаммо ва ечим. 62

А.Н. Шопулатов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали мутахассислар тайёрлаш тизимини хорижий тажриба асосида такомиллаштириш. 64

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ- БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХО- ЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.Д. Сафарова., Н.Ю. Хушваков., У. Чанкаев – Морфо-функциональные подходы в оценке перспективности спортсменов специализирующихся в игровых видах спорта. 67

Е.С. Епифанова – Контроль за спортивной подготовкой девочек тяжелоатлеток с учетом специфичности различий работоспособности. 71

Э.Ш. Солайдинов – Влияние внешнесредовых и наследственных факторов на формирование конституциональных особенностей у борцов вольного стиля. 73

А.Х. Мусаев – Сузувчиларнинг мусобақа фаолиятини назорат қилиш орқали тактик тайёргарлик самарадорлигини ошириш. 76

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.Х. Хасанов – Жисмоний тарбия дарсларида 5-6 синф ўқувчиларининг чидамлилиқ қобилиятини ривожлантириш. 79

А.А. Примбетов – 12-14 ёшли эркин курашчи қизларнинг мусобақа олди тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. 82

С.И. Алимжонов – Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. 84

Ш.О. Бердиев – Жисмоний имконияти чекланган теннисчиларнинг восита ҳаракатларини такомиллаштириш. 88

Университет ҳаётидан 91

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Муаллиф билан боғлиқ учун:
znorkulov94@mail.ru

Мустақил изланувчи

З.Ч. НОРҚУЛОВ¹¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳар, Ўзбекистон**БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРГАРЛИК ГУРУҲИДАГИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

Аннотация

В данной статье рассматриваются возрастные особенности, а именно сензитивные (перцептивные) периоды развития физических качеств, а также естественное возрастное развитие двигательных способностей у тяжелоатлетов 10-12 лет на начальном подготовительном этапе при планировании тренировочных нагрузок. Путем определения оптимального соотношения тренировочных средств было достигнуто повышение показателей физического развития и уровня физической подготовленности у тяжелоатлетов 10-12 лет.

Ключевые слова: возрастные особенности, особенности планирования нагрузки, средства тренировки, перетренированность, показатели физической работоспособности.

Мамлакатимизда спорт соҳасида туғма қобилиятли спортчиларни излаб топиш, улардаги истеъдодни рўёбга чиқариш ва ривожлантириш, ёшлар орасидан профессионал спортга иқтидорли спортчиларни жалб этиш борасида муҳим ишлар амалга оширилмоқда.

Ёш авлодни ҳар томонлама стук этиб тарбиялаш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Долзарблиги. Маълумки, спортчилар юқори натижаларга эришиши спортга илк қадам қўйганда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигига жиддий эътибор қаратилиши билан боғлиқ. Шу кунга қадар ўтказилган барча илмий ишлари (А.С.Медведев, Л.С.Дворкин, А.Н.Воробев, Р.М.Мапкаримов, Э.И.Қодиров, К.Ф.Баязитов, А.З.Ходжаев, М.Ў.Арзиқулов)да ёш оғир атлетикачилар тайёргарлик жараёнида махсус жисмоний тайёргарликнинг улуши тўхтовсиз ўсиб борганлигини кўриш мумкин, умумий жисмоний тайёргарлик улуши эса камайд. Муаллифлар турли хил тайёргарлик босқичларида УЖТ ва МЖТнинг қуйидаги нисбатларини фоизларда келтиради: янги шуғулланувчилар – 80/20%, III-II спорт тоифа – 65/35%, II-I спорт тоифа – 60/40%; I-СУН-40/60%; СУ-30/70%; ХТСУ-20/80% нисбатлари келтирилган. Узок йиллик кузатувлар асосида шу нарса маълум бўлдики, оғир атлетика спорт тури билан шуғулланишни бошлаган ёш спортчилар катталар ёш тоифасига ўтганда турли хил жароҳатлар сабабли спортни эрта тарк этиш ҳолатлари кўп кузатилмоқда.

Бунинг сабаби эса ёш оғир атлетикачилар организмга ёш хусусиятини инobatта олмасдан организмга хос бўлмаган ортиқча юкламалар берилганлигидир. Катта юкламалар ёш организмда зўриқишларни

Annotation

Ушбу мақолада бошланғич тайёргарлик босқичидаги 10-12 ёшли оғир атлетикачилар машғулот юкламаларини режалаштиришда ёшга хос хусусиятлари яъни жисмоний сифатлар ривожланишининг сензитив (сезувчан) даврлари ҳамда ҳаракат қобилиятларининг ёшга хос табиий ривожланиши инobatта олинган. Машғулот воситаларини оптимал нисбатларини аниқлаш орқали 10-12 ёшли оғир атлетикачиларда жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва жисмоний тайёргарлик даражасини оширилишига эришилди.

Калит сўзлар: ёшга хос хусусиятлар, юкламаларни режалаштириш хусусиятлари, машғулот воситалари, ортиқча машқлашиш, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари.

This article discusses age-related features, namely, sensitive (perceptual) periods of development of physical qualities, as well as the natural age-related development of motor abilities in weightlifters 10-12 years old at the initial preparatory stage when planning training loads. By determining the optimal ratio of training aids, an increase in the indicators of physical development and the level of physical fitness of weightlifters 10-12 years old was achieved.

Key words: age-related features, load planning features, training tools, overtraining, physical performance indicators.

ҳосил қилади ҳамда юкламалар ортиб боргани сари жароҳатлар юзага кела бошлайди ва бу эса ёш иқтидорларни спортни эрта тарк этишига олиб келмоқда. Бола психологияси шундай характерланадики, уларга ўзлари хоҳламаган ва мураккаб вазибаларни буюрилса уларда ўша фаолиятга нисбатан қизиқиш, иштиёқ сўнади аксинча ёш болаларга кўпроқ ўйин фонидида кўнгилочар хусусиятга эга вазибаларни машғулот дастурига киритиш самарали ҳисобланади. Масалан: ҳаракатли ўйинлар ва натижа ёки ютуқни қўлга киритишга қаратилган ўйинлар болаларда қизиқишни орттиради, зериктиш ҳиссини камайтириш билан биргаликда жисмоний сифатларни комплекс тарзда ривожлантиришни таъминлайди.

Ота-оналар ўртасида ўтказилган аноним сўровнома натижасида шу ҳолат маълум бўлдики, уларнинг деярли кўпчилиги (79%) бошқа спорт турларига нисбатан оғир атлетика спорт тури билан шуғулланиш натижасида фарзандлари кўпроқ жароҳат олиши мумкин деган тасаввур эга.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари мураббийлари ва улар билан олиб борилган анкета сўрови таҳлили натижасида БЎСМ ларда оғир атлетика спорт турига нисбатан бошқа спорт турларида шуғулланувчилар сони кўплиги маълум бўлди.

Шу боисдан, ёш оғир атлетикачиларнинг машғулот воситалари ва юкламаларини ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда оптимал нисбатларини ҳамда ўргатишнинг энг самарали услубларини аниқлаш долзарб масала ҳисобланади.

Таҳдиқот мақсади. Бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги 10-12 ёшдаги оғир атлетикачилар машғулотига ёш хусусиятидан келиб чиқиб машғулот воситаларни режалаштиришни илмий асослашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

– машғулот воситалари ва юкламаларининг ҳажмини режалаштириш юзасидан илмий-амалий тавсияларни ўрганиш;

– 10-12 ёшли оғир атлетикачиларнинг ёш хусусиятини эътиборга олиб, жисмоний ва техник тайёргарлик воситаларини меъёрлаш;

– меъёрланган машғулот воситалари орқали спортчилар организмда юзага келиши мумкин бўлган зўриқишни олдини олиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.

2021 йил сентябрь ойидан бошлаб тадқиқот олдига қўйилган мақсадга эришиш учун 3 ой давомида педагогик тажриба ташкил этилди.

Тажриба ишлари Чирчиқ шаҳар БЎСМ, бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш оғир атлетикачилар гуруҳларида, турли тайёргарликдаги спортчилар машғулотида олиб борилди.

Уч ойлик тажриба босқичи охирида назорат муСОБАқалари ва спортчилар жисмоний тайёргарлиги ўзгаришларини билиш мақсадида назорат машқларини ўтказдик. Ҳафталик циклдан 3 та машғулот режалаштирилди.

Махсус педагогик тажриба учун бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш оғир атлетика жамоалари танлаб олинди ва ҳар бир жамоадан 12 тадан тажриба гуруҳига ва 12 тадан назорат гуруҳга ажратилди.

Тадқиқот жараёнида биз томонимиздан мураббийларда ўтказилган анкета сўровномада берилган 12 та воситалардан, қуйидаги воситалар танлаб олинди ва шу воситалар орқали машғулот юкламалари режалаштирилди.

Тадқиқотдан олдин бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш оғир атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича кўрсаткичлари орасида фарқлар деярли сезилмади (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳи оғир атлетикачиларнинг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари(n=12)

№	Машғулот воситалари	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
		Т/О			Т/О		
		10 ёш	11 ёш	12 ёш	10 и	11 ёш	12 ёш
1	Турникда тортилиш (марта)	3	3	4	3	3	3
2	Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (марта)	4	6	6	4	6	7
3	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	130	140	145	130	145	145
4	Турган жойдан баландликка сакраш (см)	35	45	45	40	45	50
5	30 м (сония)	7,6	7,4	7,3	7,6	7,5	7,3
6	60 м (сония)	10,8	10,6	10,5	10,7	10,5	10,6
7	100 м (сония)	17,6	17,0	16,8	17,5	16,9	16,7
8	3 x 10 м (моксисмон югуриш, сония)	9,0	8,7	8,7	9,0	8,8	8,6
9	Эгилувчанлик (см)	14	14	13	14	13	14
10	Штанга билан ўтириб туриш	15	20	20	17	22	22

Жисмоний сифатлар ривожланишининг энг сезувчан даврларини ҳамда оғир атлетика спорт тури билан 10-12 ёшдан шуғулланишни бошлаш мумкинлигини инобатга олган ҳолда бошланғич тайёргарлик босқичидаги 10-11-12 ёшли оғир атлетикачиларнинг ёш хусусиятларидан келиб чиқиб машғулот воситаларини ҳафталик циклда 3-жадвалда келтирилган режалаштириш самарали деб ҳисоблаймиз.

Бошланғич тайёргарлик босқичида ҳафталик циклда ойлик машғулот дастури

Жисмоний сифатлар	Машғулот воситалари	Меъёри				Ҳажми
		1-ҳафта	2-ҳафта	3-ҳафта	4-ҳафта	
Куч ҳамда портловчи-куч тайёргарлиги	Турникда тортилиш					120
	Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш					180
	Турган жойдан узунликка сакраш					168
	Турган жойдан баландликка сакраш					168
	Штанга билан ўтириб туриш					144
Тезкорлик тайёргарлиги	30, 60 ва 100 м югуриш					10
Чидамкорлик тайёргарлиги	1000 м (ҳар бир машғулот охирида)					8
Эгилувчанлик тайёргарлиги	Гриф (таёқ)ни даст кўтариш кенглигида юқорида ушлаган ҳолда ўтириб туриш					160
Чакқонлик тайёргарлиги	3 x 10 м (моксисмон югуриш)					14
	Ўйин тайёргарлиги (40' дақиқа)	1 x 40'	1 x 40'	1 x 40'	1 x 40'	160'
	спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол); – ҳаракатли ўйинлар – эстафеталар (40' дақиқа)	1 x 40'	1 x 40'	1 x 40'	1 x 40'	160'
Техник тайёргарлик	Даст кўтариш машини бажаришга ўргатиш					144
	Силтаб кўтариш машини бажаришга ўргатиш					192

Ойлик циклда машғулот дастури учун танлаб олинган машғулот воситалари:

- югуриш тайёргарлиги – 30,3 x 10, 60, 100 м;
- сакраш тайёргарлиги – узунликка ва баландликка серияли ҳамда битталиқ сакрашлар;
- штанга билан ўтириб туриш;
- атлетик тайёргарлик – турникда тортилишлар, ётиб қўлларни букиб – ёзиш;
- турникда тортилиш;
- брусларга таянган ҳолда қўлларни букиб – ёзиш;
- 3 x 10 м (моксисмон югуриш);
- спорт (футбол, баскетбол) ва ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар.

УЖТ да юкламалар шуғулланувчиларнинг ёшига ва имкони борица индивидуал хусусиятларига мувофиқ ҳолда меъёрланди.

Тажриба гуруҳи шуғулланувчиларида турникда тортилиш машқи ойда 10 кун 4 мартадан 3 тақорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 120 марта тортилиш амалга оширилди.

Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш машқи ойда 10 кун 6 мартадан 3 тақорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 180 марта букиб ёзиш амалга оширилди.

Турган жойдан узунликка сакраш машқи ойда 12 кун 6-8 мартадан 3 тақорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 168 марта сакраш амалга оширилди.

Турган жойдан баландликка сакраш машқи ойда 12 кун 6-8 мартадан 3 тақорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 168 марта сакраш амалга оширилди.

Штанга билан ўтириб туриш машқи ойда 10 кун

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

4-6 мартадан 3 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 144 марта амалга оширилди.

30, 60 ва 100 м га югуруш ойда 10 кун 1 мартадан 1 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 10 марта югуриш амалга оширилди.

Гриф (таёқ)ни даст кўтариш кенглигида юқорида ушлаган ҳолда ўтириб туриш машқи ойда 10 кун 8 мартадан 3 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 160 марта ўтириб туриш амалга амалга оширилди.

3 x 10 м (моксимон югуриш) машқи ойда 10 кун 1-2 мартадан 3 такрорлашлар амалга оширилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 14 марта тортилиш амалга оширилди.

Ўйин тайёргарлиги (40' дақиқа) ҳар ойда 4 кун 40 дақиқадан вақт ажратилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 4 кунда 2 соат 40 дақиқа амалга оширилди.

Спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол); ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар (қиш мавсумида спорт ўйинлари ўрнига 40' дақиқа) ҳар ойда 4 кун 40 дақиқадан вақт ажратилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 4 кунда 2 соат 40 дақиқа амалга оширилди.

Даст кўтариш машқини бажаришга ўргатишда ойда 8 кун 6 мартадан 3 такрорлашлар орқали. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 144 марта кўтариш амалга оширилди.

Силтаб кўтариш машқини бажаришга ўргатишда ойда 8 кун 6 мартадан 4 такрорлашлар орқали. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 192 марта кўтариш амалга оширилди.

Тайёргарлик даврида машғулоти юқламалар хажмининг ҳафталар кесимида парциал улуши куйидагича тақсимланди 4-жадвалга қаранг:

4-жадвал

Машғулоти юқламалар хажмининг ҳафталар кесимида парциал улуши

Машғулоти воситалари	Ойлик циклда				Ҳажм
	1-хафта	2-хафта	3-хафта	4-хафта	
Турникда тортилиш	36	24	36	24	120
Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш	54	36	54	36	180
Турган жойдан узунликка сакраш	48	36	48	36	168
Турган жойдан баландликка сакраш	48	36	48	36	168
Штанга билан ўтириб туриш	36	36	36	36	144
30, 60 ва 100 м югуриш	2	3	2	3	10
Гриф (таёқ)ни даст кўтариш кенглигида юқорида ушлаган ҳолда ўтириб туриш	72	48	72	48	240
3 x 10 м (моксимон югуриш)	4	3	4	3	14
Ўйин тайёргарлиги (40' дақиқа)	40'	40'	40'	40'	160'
спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол); ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар (қиш мавсумида спорт ўйинлари ўрнига 40' дақиқа)	40'	40'	40'	40'	160'
Даст кўтариш машқини бажаришга ўргатиш	36	36	36	36	144
Силтаб кўтариш машқини бажаришга ўргатиш	48	48	48	48	192

Машғулоти юқламалар хажмининг ҳафталар кесимида парциал улуши турникда тортилиш машқи ойда 120 марта тортилиш амалга оширилди.

Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 180 марта тортилиш амалга оширилди.

Турган жойдан узунликка сакраш машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 168 марта тортилиш амалга оширилди.

Турган жойдан баландликка сакраш машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 168 марта тортилиш амалга оширилди.

Штанга билан ўтириб туриш машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 144 марта тортилиш амалга оширилди.

30, 60 ва 100 м га югуруш умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 10 марта югуриш амалга оширилди.

Гриф (таёқ)ни даст кўтариш кенглигида юқорида ушлаган ҳолда ўтириб туриш машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 160 марта тортилиш амалга оширилди.

3 x 10 м (моксимон югуриш) машқи умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 14 марта тортилиш амалга оширилди.

Ўйин тайёргарлиги (40' дақиқа) умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 2 соат 40 дақиқа амалга оширилди.

Спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол); ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар (қиш мавсумида спорт ўйинлари ўрнига 40' дақиқа) умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 2 соат 40 дақиқа амалга оширилди.

Даст кўтариш машқини бажаришга ўргатиш умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 144 марта тортилиш амалга оширилди.

Силтаб кўтариш машқини бажаришга ўргатиш умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 192 марта тортилиш амалга оширилди.

3 ойлик тадқиқот ишларидан яқунлангача 9-10 ва 11 ёшли оғир атлетикачиларнинг тадқиқотдан кейин жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидаги ўсиш фарқлари 5-жадвалда келтирилди.

5-жадвал

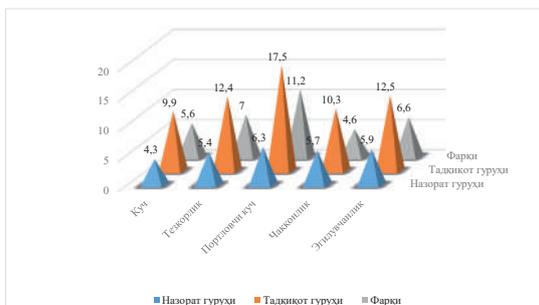
Тажриба ва назорат гуруҳи оғир атлетикачиларнинг тадқиқотдан кейин жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (n=12)

№	Машғулоти воситалари	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
		Т/К			Т/К		
		10 ёш	11 ёш	12 ёш	10 ёш	11 ёш	12 ёш
1	Турникда тортилиш (марта)	3	4	4	4	5	5
2	Полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (марта)	6	8	8	6	12	14
3	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	135	140	150	150	160	170
4	Турган жойдан баландликка сакраш (см)	35	50	50	50	60	70
5	30 м (сония)	7,5	7,1	7,1	7,1	7,0	7,0
6	60 м (сония)	10,7	10,5	10,5	10,1	9,5	9,4
7	100 м (сония)	17,2	16,8	16,8	17,0	16,3	16,1
8	3 x 10 м (моксимон югуриш, сония)	8,8	8,6	8,6	8,3	8,0	8,0
9	Эгилувчанлик (см)	15	16	15	23	23	24
10	Штанга билан ўтириб туриш	20	25	30	35	45	50

Турникда тортилиш (марта) машқида ўртача 6,4%; полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (марта) да

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

ўртача 9,2%; турган жойдан узунликка сакраш (см) да ўртача 18,3%; турган жойдан баландликка сакраш (см) да ўртача 16,7%; 30, 60 ва 100 мга югуришда ўртача 12,4%; 3 x 10 м (моксимон югуриш, сония) югуришда ўртача 10,3%; эгилувчанлик (см) машқида ўртача 12,5%; штанга билан ўтириб туришда ўртача 14,2% ўртача ўсиш фарқлари кузатилди (1-расм).



1-расм. Тажиба ва назорат гуруҳи оғир атлетикачиларнинг тадқиқотдан кейин жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари

Хулоса. Олиб борилган кузатув, ўтказилган сўровнома, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажибана-тижаларининг қиёсий таҳлилига асосан қуйидагича хулосалар чиқариш мумкин:

– Маҳаллий ва хорижий адабиётларнинг таҳли-лига асосан ёш оғир атлетикачиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида машғулоти воситалари ва юктамаларининг ҳажмини режалаштириш услубия-тидан фойдаланиш юзасидан илмий-амалий тавсиялар етарлича аниқланмади.

– Бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш оғир атлетикачиларнинг ёш хусусиятини эътиборга олмай, меъёрланмаган ҳажмдаги жисмоний ва техник тай-

ёргарлик воситаларидан номуаносиб фойдаланиш спортчилар организмни зўриқиш ва ўта зўриқиш ҳолатларига олиб келиши ва ёш иқтидорларни спортни эрта тарк кетишига сабаб бўлаётганлиги педагогик кузатув асосида аниқланди.

– Тажибалар давомида 10 та машғулоти восита-лари танлаб олинди, уларнинг қўлланилиши ёш оғир атлетикачиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги, шунингдек, спорт натижаларининг ошишида ижобий самара берди.

Адабиётлар:

1. Маткаримов Р.М. Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик таълимнинг илмий-назарий асослари: Монография. Т.: O'ZKITOV SAVDO NASHRIYOTI MATBAA IJODIY UYI. 2021. - 239 б.
2. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулоти нарузкалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари. Педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун бажарилган диссертация. Тошкент. 1999 й.
3. Sh.Kh Toshurdiev, M.R Masharipov. International Olympic Committee And Its Relations With Governments And Other International Organizations. Фан-спортга 2020 №7 р. 6-8.
4. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулоти юктамалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари самарадорлигини аниқлаш // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. -№2. – Б. 34-38.
5. Маткаримов Р. М. ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ //Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – 2021. – С. 361-365.
6. Маткаримов Р. М. ВОПРОСЫ ВРЕМЕННОЙ АДАПТИЦИИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К РАЗЛИЧНЫМ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 3. – С. 4-7.
7. Тоштурдиев Ш.Х. Велосипедчиларнинг куч сифатини оғир атлетикачиларнинг орқали ривожлантириш услубияти//«FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали 2020. - № 1. С. 39-45.
8. Тоштурдиев Ш.Х. (2022). ЁШ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ДАСТ КЎТАРИШГА ЁРДАМ БЕРУВЧИ МАҲСУС МАШҚЛАРИНИ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ТАВСИФЛАРИ. Fan-Sportga, (2), 37-39.
9. Сивохин, И. П., Огиенко, Н. А., Бекмухамбетова, Л. С., & Маткаримов, Р. М. (2019). Биомеханические аспекты совершенствования двигательных действий в спорте.



Мустақил тадқиқотчи
О.Р. ЭШБЕРДИЕВ¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ ТЕЗКОР ВА КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛАРИ

Муаллиф билан боғланиш учун:
Olim635635@gmail.com

Аннотация

В статье рассматривается повышение скоростно-силовых качеств баскетболистов и их развитие. У плохо и хорошо сформированных квалифицированных баскетболистов выявляется способность увеличивать скорость передачи мяча, повышать эффективность усилий рук и ног, передачу мячей с партнером.

Ключевые слова: баскетболист, передача мяча, прием мяча, быстрый-сила, занятие, физическая подготовка, развитие, студенты.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Баскетбол спорт турида техник ҳаракатларни асосан оёқ-қўл ва гавда бажаради. Баскетболчиларни тезкор куч сифатларини

Annotation

Мақолада баскетболчиларни тезкор-куч сифатларини ошириш ва уни ривожлантириш ҳақида маълумотлар келтирилган. Сусти ва яхши шакланган малакали баскетболчиларда тўп узатиш тезлигини ошириш, қўл ва оёқ кучларини самарадорлигини ошириш, шериги билан тўп узатиш имкониятларининг ўзаро боғлиқлиги очиб берилган.

Калит сўзи: баскетболчи, тўпни узатиш, тўпни қабул қилиш, тезкор-куч, машғулоти, жисмоний тайёргарлик, ривожлантириш, талабалар.

The article discusses the improvement of speed and strength qualities of basketball players and their development. Poorly and well-formed qualified basketball players have the ability to increase the speed of ball transfer, increase the efficiency of hand and foot efforts, and transfer balls with a partner.

Key words: basketball player, passing the ball, receiving the ball, fast-strength, occupation, physical fitness, development, students.

ошириш, югуриш, сакраш, тўпни шеригига узатиш ва бошқа бир қанча техник усуллардан фойдаланиш муҳим ҳисобланади, спортчининг ҳолати ва югу-



FAN - SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

