



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY

TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI



**«YOSHLARNI QO‘LLAB QUVVATLASH VA AHOLI SALOMATLIGINI
MUSTAHKAMLASH YILI»GA BAG‘ISHLANGAN «IQTIDORLI
TALABALAR-UNIVERSITETNING KELAJAK POYDEVORI»
MAVZUSIDAGI TALABA VA MAGISTRANTLAR ANJUMANI**

TO‘PLAMI

2021 yil 3 aprel

CHIRCHIQ-2021

Umumta'lim maktabdalarining yengil atletika to'garaklarida olib borishda natijalarga erishish o'quvchilarning har tomonlama tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Yuqori darajadagi tayyorgarlikning har tomonlama rivojlangan, mukammal texnik va taktik tayyorgarlikdan barobarida yengil atletika mashg'ulotlari uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni o'stirishga imkoniyatiga ega bo'ladi. Bunda maktab o'quvchilari butun mashg'ulot davomida tezlikni saqlab qolish ham e'tibor qaratish kerak. Maxsus jismoniy sifatlari energiya almashinuv jarayonlarining takomillashuvi bilan to'g'ridan to'g'ri bog'liqdir.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalash, organizm funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga mustahkam poydevor qurish maqsadida nazorat yordamida individual funksional imkoniyatga mos yuklamalarni to'g'ri tanlab berish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

ФУТБОЛЧИЛАР АНТРОПОМЕТРИК ЎЛЧАМЛАРИ ВА ТЕЗЛИК СИФАТИ ОРАСИДАГИ КОРРЕКЦИЯСИНИ ЎРГАНИШДА АКТ ДАН ФОЙДАЛАНИШ

Казоқов Р.Т., Абдуқаҳҳоров С.С.

Кўпчилик спорт турларида спортчиларнинг антропометрик характеристикалари юқори спорт натижаларига эришишда принципиал аҳамият касб этиши мумкин. Миллионлар ўйини бўлган футбол ва энг нуфузли, жумладан жаҳон биринчилиги мусобақаларида эришиш мумкин бўлган юқори натижалар нималарга ва қандай омилларга боғлиқлиги шу пайтгача энг муҳим ва долзарб бўлиб келган бундан буён ҳам шундай бўлиб қолиши муқаррар. Чунки футбол амалиёти футболчининг амплуасига боғлиқ бўлган бир қатор ўзига хос антропометрик кўрсаткичларини талаб қилади.

Ана шундай муҳим ва муваффақиятга жиддий таъсир кўрсатадиган омиллардан бири – бу футболчиларнинг асосий антропометрик параметрларини жамоа эришиши мумкин бўлган юқори натижаларга боғлиқлигини ўрганилганлик даражаси адабиётларда етарли ёритилмаган (1).

Мақолада бир қатор Жаҳон чемпионатларида футбол жамоалари таркибида иштирок этган футболчиларнинг асосий антропометрик параметрлари умумлаштирилган, қиёсланган ва таҳлил қилинган. Асосий антропометрик кўрсаткичлар Россия ва Франция миллий футбол федерацияларининг расмий сайтларининг ҳар бирини (жами 32 тадан) 8 тасининг етакчи жамоалари маълумотларидан олинган.

Европа етакчи жамоалари тажрибали ўйинчиларининг антропометрик параметрларини инобатга олган ҳолда миллий чемпионатдаги иштирокларини умумлаштириш, қиёсий таҳлил қилиш ҳамда футболчиларнинг бешта кўрсаткичлари: ёши, тана узунлиги, гавда массаси (вазни), антропометрик ўлчам индекси (АЎИ) ва Кетле индексини ўрганиш мақоланинг мақсади сифатида танланди. Маълумки, Кетле индекси килограммларда ифодаланган футболчи танаси массасини метрларда ифодаланган ўйинчи тана узунлигининг квадратга кўтариш натижасига бўлиш ($=m/l^2$) орқали аниқланади. Кетле индексининг инсон саломатлиги учун оптимал қиймати 20 дан 25 гача нисбий бирлик оралиғида бўлади. Муаллиф томонидан АЎИ футболчиларни куч ва спорт иш қобилиятини баҳолаш учун ишлаб чиқилган.

$$АЎИ = m \times l,$$

бунда m – килограммларда ифодаланган тана вазни, l – метрларда ифодаланган тана узунлиги (бўйи) (2).

Антропометрик кўрсаткичларни ўзаро қиёслашда, одатда, футболчининг амплуаси инобатга олинади, чунки жамоанинг турли звено аъзоларига қўйиладиган антропометрик талаблар сезиларли фарқ қилади.

Тўпланган маълумотларни математик қайта ишлашда ўртача арифметик қиймат, стандарт оғиш, шунингдек иккита ўрганилаётган кўрсаткичлар орасидаги ўзгаришлар ишончилиги (P) аниқланган.

Тадқиқ қилинган футбол жамоаларининг ёшга оид маълумотлари, кўпчилик шунга ўхшаш изланишлардаги каби, синалган футболчиларнинг

умумий ўртача ёшини «дарвозабон-ҳимоячи-ярим ҳимоячи-ҳужумчи» йўналишида камайиб боришини кўрсатди (1 - жадвал).

Футболчиларнинг тана узунлиги ва вазни, одатда қуйидагича ўзгариши: «дарвозабон-ҳимоячи-ярим ҳимоячи-ҳужумчи» йўналишида бу кўрсаткичларни камайиши, ҳужумчилар учун ҳимоячилар кўрсаткичларига яқинлиги кузатилади (3). Ушбу тадқиқотларда ҳам бу қонуният деярли идеал ҳолда намоён бўлди, бироқ деярли барча ҳолларда тана узунлиги ва вазни бўйича немис чемпионати ўйинчилари Россия ва Хорватия ўйинчиларидан статистик жихатдан ишончли ($n < 0,01$) устунлик қиладилар. Шу билан бирга, адабиётларда келтирилган статистик қонуният, ҳар доим ҳам тўлиқ бажарилавермайди.

1-жадвал

Футболчиларнинг (ЖЧ-2018) антропометрик кўрсаткичлари

Футболчи амплуаси	Ёши	Тана узунлиги, см	Тана вазни, кг	АЎИ	Кетле индекси
Дарвозабон	29,68±0,95	187,93±0,75	81,81±1,39	153,91±3,15	23,11±0,27
Ҳимоячи	27,92±0,65	183,88±0,60	77,43±0,65	142,69±1,68	22,87±0,07
Ярим ҳим.	27,39±0,43	178,09±0,99	72,78±0,80	129,98±2,10	22,92±0,10
Ҳужумчи	26,96±0,51	182,82±0,73	77,41±1,12	141,80±2,51	23,13±0,21

Жадвалда келтирилган маълумотлар синалган футболчиларнинг абсолют кўпчилиги учун Кетле индекси 20 дан 25 гача нисбий бирлик (н.б) оралиғидалиги аниқланган. Чунончи, фақат 2 та 20 дан пасайган ва фақат 2 та 26 н.б. дан катта бўлган футболчини аниқлаганлар, холос.

2-жадвал

**Турли Жахон чемпионатларида иштирок этган дарвозабонларнинг
антропометрик кўрсаткичлари**

Жамоа	Ёши	Тана узунлиги, см	Тана вазни, кг	АЎИ	Кетле индекси
Россия	24,96±0,57	188,59±0,86	81,26±0,78	153,43±2,06	22,83±0,14
Хорватия	28,50±1,29	187,60±0,96	81,34±0,91	152,64±2,37	23,12±0,17
Франция	27,19±1,48	190,13±0,81	85,92±1,17	163,47±2,66	23,77±0,27
ЖЧ 2018	29,68±0,95	187,93±0,75	81,81±1,39	153,91±3,15	23,11±0,27

3-жадвал

**Турли Жахон чемпионатлари футбол жамоа химоячилари
антропометрик кўрсаткичлари**

Жамоа	Ёши	Тана узунлиги, см	Тана вазни, кг	АЎИ	Кетле индекси
Россия	24,71±0,55	183,35±0,58	76,53±0,56	140,68±1,30	22,78±0,10
Хорватия	25,31±0,68	181,63±0,61	74,90±0,93	136,20±2,09	22,68±0,18
Франция	25,84±0,22	185,15±0,76	79,48±0,92	147,55±2,26	23,16±0,13
ЖЧ 2018	27,92±0,65	183,88±0,60	77,43±0,65	142,69±1,68	22,87±0,07

4–жадвал

**Турли Жаҳон чемпионатлари футбол жамоа ярим ҳимоячилари
антропометрик кўрсаткичлари**

Жамоа	Ёши	Тана узунлиги, см	Тана вазни, кг	АЎИ	Кетле индекси
Россия	24,04±0,43	178,68±0,44	72,26±0,44	129,40±1,08	22,63±0,07
Хорватия	25,06±0,47	178,82±0,45	72,05±0,41	129,03±0,84	22,53±0,16
Франция	25,94±0,23	180,34±0,54	75,03±0,26	135,51±0,76	23,07±0,12
ЖЧ 2018	26,39±0,43	178,09±0,99	72,78±0,80	129,98±2,10	22,92±0,10

5–жадвал

**Турли Жаҳон чемпионатлари футбол жамоа ҳужумчилари
антропометрик кўрсаткичлари**

Жамоа	Ёши	Тана узунлиги, см	Тана вазни, кг	АЎИ	Кетле индекси
Россия	23,19±0,86	181,72±1,08	75,61±0,49	137,82±1,50	22,84±0,14
Хорватия	23,89±0,47	181,97±1,08	74,30±0,95	135,46±2,42	22,43±0,14
Франция	25,76±0,80	184,49±1,21	78,36±1,13	143,46±3,04	23,00±0,18
ЕВРО2012	26,96±0,51	182,82±0,73	77,41±1,12	141,80±2,51	23,13±0,21

Футболчиларнинг индивидуал АЎИ қийматларини тадқиқ қилиш дарвозабонлар учун $A\ddot{U}I > 130$ бўлиши кераклигини аниқлаш имконини берди. $A\ddot{U}I < 115$ бўлган ўйинчилар, одатда, ярим ҳимояда самарали ҳаракатланишлари, бироз камроқ даражада устиворлик билан футбол жамоасининг ҳужумига жалб қилиниши мумкин. $A\ddot{U}I < 100$ бўлган ўйинчилар юқори маҳоратли профессионал футбол жамоаларини шакллантиришга деярли яроқсиз ҳисобланади. Бунинг тасдиғи сифатида 29 та тадқиқ қилинган жамоалар орасида фақат битта $A\ddot{U}I < 100$ бўлган ўйинчи борлиги аниқланган.

Юқори АЎМ сингари муҳим катталиққа эга бўлган жамоалар ҳам қизиқиш уйғотади (5 - жадвал). Барча чемпионатлар орасида $A\ddot{U}I > 145$ ва $A\ddot{U}I > 160$ натижалар орасида дарвозабонлар энг катта фоизни ташкил қилган. Хусусан, Франция суперлигасида 95%дан кўпроқ дарвозабонлар $A\ddot{U}I > 145$ га эга. Майдон ўйинчилари орасида энг катта масштабли ўйинчилар – ҳимоячилар экан. Аксинча, ярим ҳимоячилар орасида катта масштабли футболчилар энг кам бўлиб чиқди.

Чунончи, этакчи Хорватия жамоалари таркибида бирорта ҳам ($A\ddot{U}I > 160$) бундай ярим ҳимоячи йўқ экан. Бундеслигадаги антропометрик бақувват ўйинчилар сони Россия ва Хорватия Олий лига футболчиларидан устунлиги кузатилди.

**Жахон мамлакатлари чемпионатларида юкори антропометрик
ўлчамлар индексига (АЎИ) эга бўлган ўйинчилар мавжудлиги бўйича
футбол жамоалари характеристикаси (% ларда).**

Ўйинчи амплуаси	Россия		Хорватия		Франция		ЕВРО 2008	
	> 145	> 160	> 145	> 160	> 145	> 160	> 145	> 160
Дарвозабон	67,9	32,1	78,3	21,8	95,5	72,7	72,0	32,0
Ҳимоячи	40,8	3,9	22,5	4,2	58,2	25,5	41,4	13,8
Ярим ҳимоячи	7,4	0,9	8,5	1,2	27,6	2,6	19,2	4,1
Хужумчи	30,4	4,3	28,3	-	56,4	17,9	39,0	9,8
Майдон ўйинчилари	23,0	2,6	18,1	2,0	44,1	13,5	31,4	8,7

Агар Франция суперлигасида клуб жамоаларида АЎИ>145 бўлган майдон ўйинчилари кўплиги (жами 1011, улардан 34 таси учун АЎИ>160) оддий ҳол бўлса, Россия Премьерлигаси клуб жамоаларида фақат 78 та АЎИ>145, Хорватия Премьерлигасида 56 та АЎИ>145 майдон ўйинчилари тўп сурадилар.

ЖЧ-2018 ярим финалчи терма жамоалари орасида антропометрик жиҳатдан энг бақувват майдон ўйинчиларга Франция ва Хорватия эга экан. Шу билан бирга, Испания терма жамоасида фақат иккита АЎИ>145 эга бўлган майдон ўйинчилари мавжуд экан.

Шундай қилиб, антропометрик ўлчамлар индекси (АЎИ) футбол жамоалари селекция ишларида муваффақият билан қўлланиши мумкин.

Иш муаллифлари, дастлабки антропометрик параметрларни ўлчашда МАЎИ формуласига тузатма киритишни тавсия этадилар. Шунда модификациялаштирилган АЎИ ўрнига

$$\text{МАЎИ} = m \times l \times d$$

дан фойдаланиш мумкин.

Бунда d – сантиметрларда ифодаланган кўкрак қафас айланаси.

Ушбу МАЎИ индекс ёрдамида ким жамоа таркибида «таран-улкан» ҳужумчилар мавжудлигини таҳлил қилиш тавсия этилган.

Европанинг етакчи футбол жамоаларининг антропометрик маълумотларини таҳлил қилиш турли амплуали футболчилари учун қуйидаги модел кўрсаткичларини таклиф этганлар. Футбол жамоаси дарвозабони бўйи 190 см атрофида, АЎИ эса 150 дан 160 гача бўлиши керак. Ярим ҳимоячи 185 см дан кам бўлмаган бўйга, АЎИ эса 145 дан кам бўлмаслиги керак. Ҳужумчининг оптимал антропометрик параметрлари «таран», комбинацион ва дриблер ўйинчилар учун фарқ қилиши лозим.

Шундай қилиб, таҳлил натижалари антропометрик кўрсаткичларни назорат қилиш ҳеч қачон ўз долзарблигини йўқотмаслигини ҳамда уни амалга ошириш шакллари ва усуллари кейинчалик ҳам янада такомиллашиб боришини кўрсатди. Антропометрик назоратнинг оддий усулларида бири антропометрик ўлчамлар индекси (АЎИ)ни ҳисоблаш бўлиб, у футболчиларнинг потенциал қобилиятларини таҳлил қилиш имконини беради. Муаллифлар таклиф этган АЎИ фақат футболда эмас, балки бошқа ўйин спорт турларида ҳам кенг қўлланиши мумкин.

ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФФАТЛАРИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАҚСАДЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЁТИ

Абдуллаев К.С., Атабаев Т.А.

Спорт тренировкаи тизими тўғрисидаги замонавий тасаввурлар тайёргарликнинг у ёки бу томонига устивор таъсир кўрсатишни режалаштириш пайтида, унинг бирон-бир томонини қатъий танланган ҳолда такомиллаштирилишининг мумкин эмаслиги тўғрисида далолат беради.

Спорт амалиётининг кўрсатишича, спорт яккакурашлари турларида (эркин кураш, юнон-рум кураши, дзюдо, самбо, кўл жанги) барча техник усулларни ва зарба ҳаракатларини (бокс, каратэ, кўл жанги) бажариш, спортчидан куч ва тезкорлик кучланишларини максимал намоён қилишни талаб қилади. Ушбу намоён қилиш хусусиятларининг асоси бўлиб, одамнинг хусусан куч ва тезкорлик имкониятларининг мураккаб ўзаро ҳаракати ҳисобланади, шунинг учун, мутахассисларнинг фикрига кўра, боксда махсус сифатларни ривожлантириш учун зарур бўлган тезкор-куч сифатлар тўғрисида гап юритишга асос бор.

Тезкор-куч тайёргарлик мажмуаларини ишлаб чиқиш пайтида қуйидагилар долзарб масала бўлиб қолади:

- тезкор-куч тайёргарлик воситалари ва усуллари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий қонуниятлари позициясидан туриб илмий асосланган, бу, уларни яккакураш каби техник таъминланган спорт турларига ўтказилишини қийинлаштиради;

- тезкор-куч ва махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришнинг ноанъанавий усуллари, уларни тренировка жараёнида қўллашнинг илмий асосланган усуллари миқдорини камлиги ва етарли бўлмаганлиги туфайли тайёргарлик амалиётида кенг қўлланилмайди.

Шу туфайли, тезкор-куч тайёргарликнинг конкрет воситалари ва усулларини кўриб чиқиш пайтида, тезкор-куч сифатларни шакллантиришнинг

Казоқов Р.Т., Абдуқаҳҳоров С.С. ФУТБОЛЧИЛАР АНТРОПАРАМЕТРИК ЎЛЧАМЛАРИ ВА ТЕЗЛИК СИФАТИ ОРАСИДАГИ КОРРЕКЦИЯСИНИ ЎРГАНИШДА АКТ ДАН ФОЙДАЛАНИШ	72
Абдуллаев К.С., Атабаев Т.А. ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАҚСАДЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЁТИ	80
Анашов В.Д., Аманова Р.Қ. МАЛАКАЛИ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ИНДИВИДУАЛ УСЛУБИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ҲАРАКАТ РЕАКЦИЯЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ	84
Эштаев С.А., Бабаханян А. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ С ФАЗОЙ ПОЛЕТА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	88
Тулқин Қ., Батуров Б.-У. ЮКОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ЖАНГ ДАВОМИДА ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИНГ ДИНАМИКАСИ	92
Матқурбанова Д.А. ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТЕХНИК ҲАРАКАТГА ЎРГАТИШДА ЁНДАШТИРУВЧИ МАШҚЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ	97
Алимова Д.А., Рахимова Т., ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОВЫЕ ВАРИАНТЫ РЕАКЦИЙ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ	101
Алимова Д., Мирзаева Ё. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОКСЁРОВ	107
Хасанова Г.М., Дадажанова Р.О. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	113
Fethullova N.X., Jurakulova F.T. KATTALAR UCHUN JISMONIY MASHQLAR VA SOG'LOM FAOLIYAT UCHUN MOTIVATSIYA TADQIQOTLARI	115
Фетхуллова Н.Х., Игамбердиева А. ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	118
Кимсанбоев Ж. ЁШ ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР – КУЧ СИФАТЛАРИ ВА КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ДАВОМИДА ЎЗГАРИШИ	121
Давурбаева М.Ж., Н.Ж.Мирзаева. БОШЛАНЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ГИМНАСТИКА ВОСТИТАЛАРИ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	125
Ахмедова Н.И., Лутфуллина Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД АНАЛИЗА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ МЕТОД ДЕЙТСВИЙ СИЛЬНЕЙШИХ ТЕННИСИСТОВ УЗБЕКИСТАНА	127
Аноркулов И.Э. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТАРТА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ	130
Норкулов З.Ч., Махмудов Ш.Ш., Рахматиллаев О.Ш. МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА ХАФТАЛИК МИКРОЦИКЛЛАРНИ ҚЎЛЛАШ ТАРТИБИ	132
Азаматов А.И., Мирашурова Ю. ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА ҚЎЛ ВА ОЁҚ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ	137
Умаров М.Н., Мурадасилова Э.Р. ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК И МЕТОДЫ ИХ ОЦЕНКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	141
Маъмурова Л. К., Салимов М.Ў. ТАЛАБАЛАРНИНГ “ТАЭКВОНДО НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ” ФАНИДАН ЎЗЛАШТИРИШ КЎРСАТКИЧИ ДИНАМИКАСИ	145
Nuritdinova Sh.N., Nomozboyev I.I. YOSH SPORTCHILARNI TAEKWONDO WTF SPORT TURIGA SARALASH	148
Бўриев Б.Ў., Рихсибоева М.Қ. ГИМНАСТИКАЧИ ФАОЛИЯТИДА МУВОЗАНАТ ВА УНИНГ АҲАМИЯТИ	153