O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

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.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

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

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

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

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

Дивизион». – 2019. - С.196
8. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. «ТВТ Дивизион». 2014. -С.160.
9. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент, 2001.- С. 150.

Катта ўқитувчи
Ў.Р. ЭШОНҚУЛОВ[1]
[1]Гулистон давлат педагогика инситути
Гулистон шаҳри, Ўзбекистон

WORKOUT ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ СПОРТЧИ-ТАЛАБАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В статье рассмотрены этапы повышения физической подготовленности студентов-спортсменов и определение уровня развития силы рук и корпуса у них. Предполагается, что результаты такой оценки силы и ее видов могут послужить повышению эффективности тренировок и совершенствованию в процессе тренировок.

***Ключевые слова**: Спортсмен, аэробная и анаэробная работоспособность, силовая выносливость, сила рук и запястий, сила рук и туловища, физическая подготовка с различными отягощениями.*

Annotation

Мақолада спортчи талабаларда жисмоний тайёргарлигини ошириш фазалари ҳамда уларни ижро этишда қўл куч ва гавда кучини ривожланганлик даражасини аниқлаш очиб берилган. Бундай куч ва уни турларини баҳолаш натижалари машғулотлар давомида ўрнатиш ва такомиллаштириш самарадорлигини оширишга хизмат қилиши мумкинлиги эҳтимол қилинган.

***Калит сўзлар:** Спортчи, аероб ва анаероб имкониятлари, куч чидамкорлиги, қўл билак – панжа кучини, қўл – гавда кучи турли вазн жисмоний тайёргарлик.*

The article describes the phases of physical training improvement in student athletes and the determination of the level of development of hand strength and body strength in their performance. It is believed that the results of assessing such strength and its types can serve to increase the effectiveness of its establishment and improvement during training.

***Key words:** Athlete, aerobic and anaerobic capacity, strength endurance, hand-wrist strength, hand-trunk strength, various weight physical training.*

Долзарблиги: Республикамизда малакали спортчилар тайёрлаш амалиёти, маҳаллий мутахассис-олимлар томонидан ушбу йўналишда олиб борилаётган илмий тадқиқотлар таркибида спортчиларимизни Жаҳон ва Осиё мусобақаларида юксак натижаларга эришишига қаратилмоқда,

Статик ёки динамик куч чидамкорлиги атамаларининг мантиқий моҳияти (маъноси) мушакларни маълум вақт давомида муайян юклама таъсирига бардош бериш ёки уни энгиш тушунчасини англатади. Ушбу жараён турли физиологик механизмлар асосида кечади. Жумладан, статук куч чидамкорлиги мувофиқ мушакларни (қўл, оёқ, тос – сон, умуртқа, қорин ва ҳ.к) изометрик режимда статик кучланиши ёрдамида кечади. Динамик куч чидамкорлигини эса мушакларни изотоник режимда (контсентрик – энгувчи ва экстсентрик кучланиш) кучланиш ёрдамида динамик иш бажариш маъносини англатади. Шунинг учун ҳам спорт амалиётида статик ёки динамик чидамкорликни ўрганиш мақсадида ўтказиладиган тадқиқотларда мутахасис-олимлар, шу жумладан тренерлар ҳам қўлланиладиган юкламанинг тури, ҳажми, шиддати (давом этиш вақти) ва албатта, унинг функционал қийматини устувор физиологик тестлар (юракни қисқариш частотаси, нафас олиш частотаси, ортепия қон босими ва ҳ.к) ёрдамида аниқлашга интиладилар. Бундай ёндашувнинг устувор аҳамияти ва унинг зарурлиги шу билан асосланадики, ўта кескин рақобат остида кечадиган бугунги спорт мусобақаларида юкламалар ҳажми, айниқса уларнинг шиддати инсон (спортчи) организмининг максимал функтсионал имконияти чегарасида кечади. Бундай юкламаларга саломатликка зарарсиз бардош бериш (уларни кўтара олиш) ва уларни энгиб ўтиш қобилияти маълум вақт ичида техник-тактик маҳоратни сақлаб қолиш ҳамда юксак натижаларга эришиш имкониятини яратади. Маълумки, мазкур қобилият юксак функтсионал имкониятларга асосланган юксак жисмоний тайёргарликка боғликдир.

Шу ҳам аёнки, жисмоний ва функционал имконият бир қобилиятнинг бир – бирига узвий боғлиқ бўлган икки томонини англатади. Жисмоний тайёргарганлик ёки жисмоний сифатлар – бу жисмоний машқлар таъсирида организмда шаклланадиган функционал имкониятлар махсулидир. Бошқача қилиб айтганда жисмоний сифатлар - бу организмда кечадиган функционал жараёнларнинг ташқи натижасидир. Функционал тайёргарлик бу организмда кечадиган ички биокимёвий ва физиологик реакцияларни махсули бўлиб, ижро этиладиган ҳар бир ҳаракат энергетикасини ифодалайди. А.А.Шомардин, И.Н.Солонов [2013, с. 2996 - 3000] ларнинг таъкидлашича, ҳар бир ҳаракатни амалга ошириш айниқса чидамкорликни талаб қилувчи ҳаракатлар организмнинг аероб ва анаероб имкониятлари билан боғлиқ функцианал жараёнлар – энергия таъминлови эвазига кечади. Уларнинг фикрига кўра, бугунги кунда юксак спорт натижаларига функционал имкониятлар чегарасини кенгайтириш, функционал захира базасини яратиш ва функционал фаолликни ошириш чораларига эътибор бериш ўта мухим аҳамиятга лойиқ экан.

Юқорида қайд этилган илмий таълимот ва долзарб масалаларга асосланган ҳолда биз статик ва динамик куч чидамкорлиги яхши ва суст ривожлан-

ган спортчи талабаларда ускунасига ўриндиғига ўтирб ўз вазнини ускуна дастагини турли усуллар ёрдамида мах марта тортиш ва итариш юкламаларининг функтсионал қийматини тажриба давомида ўзгариш динамикасини тадқиқот асосида ўргандик.

Тадқиқотнинг мақсади малакали спортчиларда жисмоний тайёргарлик фазалари ҳамда уларни ижро этишда қўл куч ва гавда кучининг ривожланганлик даражасини аниқлашдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Айрим спорт турларида техник ҳаракатларни қўллаш қўллар кучи бирламчи бўлиб ҳисобланади. Шу жумладан, биринчидан, бокс, кураш, гимнастика, қўл тўпи, волебол, енгил атлетикани турларида, икки қўл билак – панжа кучини симметрик нисбатда юксак ривожланган бўлишини талаб қилади. Иккинчидан, рақибни ёки спорт жиҳозларини (курашда рақиб, оғир атлетикада штанга) кўтариш ташлаш учун икки қўл ва гавда кучини юксак шаклланганлиги ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Бу борада ўтказилган жорий тадқиқотлардан маълум бўлдики, анъанавий машғулотларда шуғулланиб келаётган талаба спортчиларда қайд этилган сегментларнинг мушаклари кучи етарли ривожланмаган экан. Жумладан, айрим спорт тури билан шуғлланувчи спортчи талабаларда ўнг қўл билак – панжа кучи ўқув йили бошида (2023-йил, октябрдан 2024 йил июнгач) 52,1± 2,71 ва 53,8 ± 2,62 кг. гача ўсган. Чап қўл билак – панжа кучи эса мувофиқ равишда 50,3±1,54 ва 51,9±1,49 кг.га тенг бўлган. Таъкидлаш лозимки, ўнг ва чап қўл билак – панжа кучининг бундай асимметрик фарқ билан намойиш этилиши қўллар кучи билан қаршиликларни енгиш натижадорлигига салбий таъсир кўрсатиши шубҳа уйғотмайди. Эслатиб ўтиш жоизки, ўнг ва чап қўл билак – панжа кучи бир вақтни ўзида қўлларни горизантал ҳолатда аниқланган. Қўл – гавда кучи ўқув – машғулот йили давомида 176,7 ± 3,47 кг.дан 178,8 ± 3,32 кг. гача ўсган. Ушбу кучнинг ўсиш суръати 2,1 кг.ни ташкил этган.

Мутахассис – олимларнинг фикрига қараганда яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларда, айниқса, кураш турлари вакилларида, бундай “ижрочи органлар” (қўл – оёқ, гавда) ни ҳаракатлантирувчи мушаклар кучи ниҳоятда юксак ривожланган бўлиши зарур экан [А.А Карелин, 2002,с.125-137; Ф.А. Керимов, 2009, с. 44-49; Г.С.Туманян, 2006,с. 51-69; А.А.Новиков, 2002,с.131-138;].

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, айрим спорт турларида қўллар кучига таянишади (армреслинг, бокс, енгил атлетикани айрим турлари). Ушбу спорт турлари билан шуғулланувчиларда ўнг ва чап қўл кучи симметрик нисбатга юксак даражада ривожланган бўлишини талаб қилади.

1-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳидаги талаба спортчиларни ўнг – чап қўл билак – панжа ва қўл – гавда кучини ўқув-машғулот йилида ривожланиш суръати – ± Б n = 36

№	Тестлар	**2023** йил октябрь	**2024** йил июнь	Кўрсаткичлар фарқи
Тажриба гуруҳи				
1	Ўнг қўл билак – панжа кучи (кг)	52,1 ± 2,71	53,8 ± 2,62	1,7
2	Чап қўл билак – панжа кучи (кг)	50,3 ± 1,54	51,9 ± 1,49	1,6
3	Бел – гавда кучи (кг)	176,7 ± 3,47	178,8 ± 3,32	2,1
Назорат гуруҳи				
1	Ўнг қўл билак – панжа кучи (кг)	51,9 ± 2,69	52,7 ± 2,78	0,8
2	Чап қўл билак – панжа кучи (кг)	49,8 ± 1,46	50,5 ± 1,59	0,7
3	Бел – гавда кучи (кг)	175,9 ± 3,67	177,1 ± 2,82	1,2

Изоҳ:- *Ўнг ва чап қўл билак – панжа кучи бир вақтнинг ўзида бел – гавда кучи аниқланган.*

Қўлларни кучланиш ушлаш билан банд бўлиши рақибни “осонгина” ҳаракатга келтириш учун қўл – гавда кучини ҳам аъло ривожлантирилганини талаб қилади. Демак, жорий тадқиқотларда иштирок этган талаба спортчиларда қайд етилган куч коърсаткичлари талаб даражасида эмаслигидан дарак беради.

Гулистон давлат педагогика институтининг “Жисмоний маданият” йўналиши 1 – 3 курсларида таълим олувчи талаба спортчиларда юқорида муҳокама қилинган куч кўрсаткичлари ўқув – машғулот йили давомида ҳам, курслар кесимида ҳам суст ўсиш суръатлари билан фарқланди. Чунончи, ўнг қўл билак – панжа кучи 1 – курс спортчи талабаларида ўқув – машғулот йили бошида 51,4 ± 2,03 кг.ни, 2 – курсда - 52,8 ± 1,79 кг.ни, 3 – курсда 51,7 ± 1,96 кг.ни ташкил этган. Ўқув йили якунига келиб, ушбу кўрсаткичлар ниҳоятда нотекис динамика билан ўзгарган ва мувофиқ равишда қуйидагича қайд этилди; 52,3 ± 1,88; 53,9 ± 1,74; 52,5 ± 1,77; 48,4 ± 2,17 кг. Чап қўл билак – панжа кучи еса ўқув йили бошида мувофиқ равишда; 47,7 ± 1,55; 48,4 ± 1,61; 49,0 ± 1,59; 47,2 ± 1,44 кг. Ўқув йили якунида; 48,3 ± 1,57; 49,1 ± 1,67; 49,7 ± 1,63; 47,5 ± 1,47 кг. Кўриниб турибдики, ўнг қўл билак – панжа кучи 1 ва 2 – курслар давомида ўқув йили бошида ҳам, якунида ҳам қисман бўлсада, ўсиб борган. Бироқ 3 – курсларга келиб ушбу

кўрсаткичлар нисбатан тушиб кетган.

Бундай салбий ўзгариш динамикаси аввало спорт тренировкасини мантиқий моҳиятига мос келмайди, қолаверса, ехтимол қилиш мумкинки, "катта" курсларга келиб, машғулот самарадорлигига эътибор қаратилмаган. Алоҳида таъкидлаш жоизки, чап қўл билак – панжа кучи деярли барча курсларда ўнг қўл билак – панжа кучига нисбатан яққол суст кўрсаткичлар билан намойиш этилган ёки бошқача қилиб айтганда ўнг ва чап қўл билак – панжа кучи ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ мавжуд эканлигидан дарак беради. Ўнг ва чап қўл кучи ўртасида қайд этилган бундай асимметрик фарқ белбоғни маҳкам ушлаб, кейинги ҳаракатларни самарали амалга оширишга салбий таъсир кўрсатмайди деб бўлмайди.

2-жадвал

ГДПИнинг 1 – 3 курсларида таълим олувчи талаба спортчиларда ўнг - чап қўл билак – панжа ва қўл - гавда кучини ўқув-машғулот йили давомида ривожланиш суръати – ± б

№	Тестлар	1 – курс n = 30	2 – курс n = 30	3 – курс n = 30
1	Ўнг қўл билак – панжа кучи (кг)	51,4 ± 2,03 52,3 ± 1,88	52,8 ± 1,79 53,9 ± 1,74	51,7 ± 1,56 52,5 ± 1,77
2	Чап қўл билак – панжа кучи (кг)	47,7 ± 1,55 48,3 ± 1,57	48,4 ± 1,61 49,1 ± 1,67	49,0 ± 1,59 49,7 ± 1,63
3	Қўл – гавда кучи (кг)	193,5 ± 3,35 194,4 ± 3,27	195,2 ± 3,26 195,8 ± 3,31	196,8 ± 3,07 197,5 ± 3,13

***Изоҳ**: - Ўнг ва чап қўл билак – панжа кучи бир вақтни ўзида қўлларни горизонтал кўтарган ҳолатда аниқланган; суратда – 2023 – йил, октябрь, махражда – 2024 – йил, июнь.*

Қўл – гавда кучи ва ўнг-чап оёқ сон-болдир кучи барча курс талабаларида ўқув йили бошида ҳам, якунида ҳам талаб даражасидан анча суст намойиш этилган бўлсада, лекин курсдан – курсга бир текисда ўсиб борган.

Ўнг ва чап қўл билак – панжа кучи, шу жумладан қўл – гавда кучи ва ўнг-чап оёқ сон-болдир кучини нисбатан паст даражада қайд этилганлиги ва суст ўсиш динамикаси билан фарқланганлиги талаба спортчиларда олиб бориладиган машғулотларда қўлланиладиган барча турдаги машқларни "куч" жиҳатидан бойитиш зарурлигига эътибор қаратади.

Қайд этилган кардиореспиратор кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили шундан дарак берадики, ТГда, биринчидан, ускунасига ўриндиғига ўтириб ўз вазнини ускуна дастагини турли усуллар ёрдамида мах марта итариш юкламасининг пульсометрик ва респиратор қийматлари НГда қайд этилган мувофиқ кўрсаткичларга нисбатан ижобий даражада намойиш этилган. Иккинчидан, ТГ да ушбу кўрсаткичлар тинч ҳолатда ҳам, тест юкламаси таъсирида ҳам тажриба якунига келиб нисбатан камроқ даражада намойиш этилган. Бундай ҳолат мазкур гуруҳ курашчиларида қўлланилган экспериментал машқлар таъсирида юрак ва нафас олиш функтсиялари маълум даражада тежамли ишлаш режимида мослашганлигидан далолат беради. Бироқ, тажриба жараёнида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттириб борган НГ да бундай ижобий тенденция кузатилмаган.

Хулоса: Қайд этилган сўнгги кўрсаткичлар шундай эҳтимолга олиб келадики, Малакали спортчиларга хос бўлган деярли барча ҳаракатларни амалга оширишда, айниқса, мураккаб техник ҳаракатлар самарадорлигини таъминлашда устувор аҳамият касб этувчи қўл кучи тос – сон ва гавда умуртқа поғоналарининг эгилиш имкониятини жадаллаштирувчи мушаклар кучи мазкур курашчиларда ниҳоятда суст ривожланган. Тўғри бундай эҳтимол шу сегментлар мушакларининг динамик режимда кучланишига ҳам боғлиқ бўлиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида"ги 11-апрелъ 2022-йил ПҚ-201-сонли Қарори.

2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти / Дарслик. –Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2005. - С. 90-91.

3. Арзикулов М.У. Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини оқилона режалаштириш услубияти: монография. Т.: "ЎЗКИТОБСАВДО" нашриёти, 2020. - 136 с.

4. Эштаев А. К. Гимнастика назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. - Тошкент. «Ўзкитобсавдонашриёти», 2020. - 312 б.

5. Платонов В.Н. Двигателные качества и физическая подготовка спортсменов. Издателство «СПОРТ» М.: 2019. - 630 с.

6. Эргашов Б.Д. Белбоғли курашда рақибни кўтариб ташлаш ҳажми ва шиддатини оширишда статодинамик куч чидамкорлигининг ўрни. Фан спортга № 4. 2022, - 25-27 с.

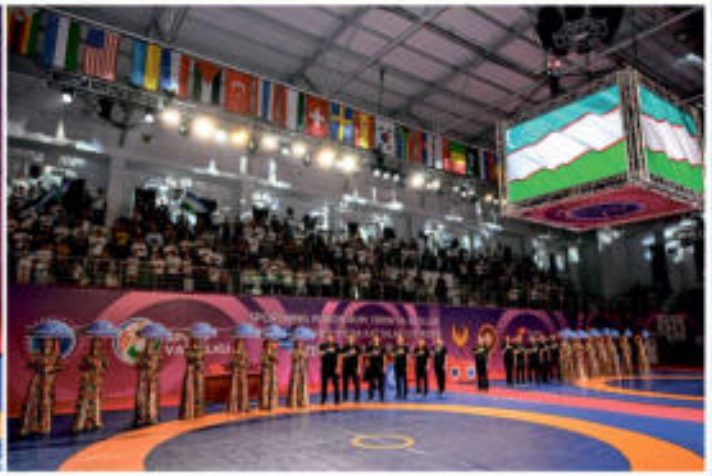
7. Мирзанов Ш.С. Белбоғли курашчиларда куч қобилиятини изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантириш устуворлиги ва уни баҳолаш методикаси. Монография., Т.; нашриёт номи. 2021, – 164 с.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!