

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



2022 / 1

ISSN: 2181 7804

Тәхрир 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
(Қозогистон Республикаси),
А.Анараев (Қозогистон
Республикаси), М.В.Синютин
(Россия Федерацияси),
Ш.Х.Ханкелдиев,
Ф.А.Керимов, Д.Х.Умаров,
С.С.Тажибаев,
С.Р.Давлетмуратов,
Л.Т.Абдухалирова,
А.А.Тилляходжаев,
З.С.Артиков, 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 тәхририят таркиби:
Ш.С.Елдашов, Р.А.Бурнашев,
А.Б.Жуманиёзов.

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

**СПОРТ МАШФУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА,
УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

И.К. Светличная – Спорт в период пандемии COVID-19.	3
З.А. Бакиев – Спорт курашида мусобақа тайёргарлигина башкариш асослари.	7
Э.Т. Рахманов – Малакали юнон-рум курашчиларида мураккаб ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш са-марадорлиги.	11
Ш.С. Мирзанов., Ш.С. Мирзанов – Белбоғли курашчиларда күч қобилиятини изокинетик машқулар хамда миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш ва уни компьютерлаштирилган улчов ускунаси асосида баҳолаш услубияти.	15
А.А. Умматов., А. Акбаров – Волейбол бўйича XXVII Ўзбекистон чемпионати голиби, "СКУФ" жамоаси қизлари жамоавий техник ҳаракатларининг самарадорлик коэффицентлари.	18
С.Р. Давлетмуратов – Ўзбекистонда ҳаваскор-хок-кейчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш даражасининг таҳлили.	21
О.Л. Эрдонов., В.В. Махмудов – Современные проб-лемы внедрения кредитно-модульной системы в обра-зовательный процесс по физическому воспитанию в ВУЗах Республики Узбекистан.	23
Ш.А. Пулатов – Тенисда вакт-ораликни фарқлаш реак-цияси.	26
Б.Х. Холиков – Малакали курашчиларнинг жисмоний, ва техник-тактик тайёргарлик воситалари нисбатини оптималлаштириш.	28
Д.Х. Умаров – Спорт такомиллашув босқичида спорт гимнастикаларда психологик комплекс назоратнинг самарадорлигини асослаш.	31
Р.М. Аъзамов – Оценка перспективности спортсменов, специализирующихся в хоккее на траве с использованием морфологических и физиологических подходов.	34
А.Н. Шопулатов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали мутахассислар тайёрлаш тизимини тако-миллаштириш мезонлари.	36
Ш.Т. Иссеев., Н.М. Юсупов., Ф.А. Косимов – Ана-лиз уровня специальной выносливости у футболисток высокой квалификации.	40

Техника, тактика и методика спортивной тренировки



Муаллағұ балдар болашақтада учук:
net02310@mail.ru

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) профессор в.б.

Ш.С. МИРЗАНОВ

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

Үкитгувчи

Ш.С. МИРЗАНОВ²

2 Абдулла Кодирий номли

Жиззах да

институти
Жиззах шаҳри, Ўзбекистон

БЕЛБОГАИ КУРАШЧИЛАРДА КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ ИЗОКИНЕТИК МАШҚЛАР ҲАМДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЫ ҮЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ КОМПЬЮТЕРЛАШТИРИЛГАН ҮЛЧОВ УСКУНАСИ АСОСИДА БАҲОЛАШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В данной статье разработаны новые средства и программы развития борцов на ложках высокой квалификации с использованием изокинетических упражнений и их оценка на основе компьютеризированной измерительной аппаратуры и результатов педагогических экспериментов, а также раскрыта научная значимость их применения.

Ключевые слова: физические качества, технико-тактические приемы, физическая и технико-техническая подготовка, борцы на поясах, виды силы и напряжения, тренировочные циклы, максимально силовые показатели, спортивная выносливость, туписметрическая величина, бревно, изоинертические упражнения, компьютеризированная измерительная аппаратура, методика оценки

Мавзумияг долзарблыгы. Жаңон ареналардан белбогли кураш бүйінча үтказылаёттан мусобақалар ракоғаттын кескінлашиб бориши ва мазкур спорт турини Олимпиада йүйнлари дастируга киритиши бүйінча ташикилій ишлар, көртимизде южори маласалы, иштейдөлди ва ракоғаттардаң белбогли курашчилар тайёрлашыга ихтисослаштырылған илмий-технологик мактаб жаратылыш, машыгүолт іюкламаларини шүгуллануышынан әнни, жинси, функционал ва жисмоний имконияттарында қарал күлләш методикасини ишлаб чикиш, техник-тактик усулларга ўргатыши жараённанда илғор инновацион технологиялардан фойдаланишини талаб этади. Бутунги кунда, бу борада бир катор илмий ишлар азамалга онырылған бўлсада, аммо ушбу маңбадарда белбогли курашда кўлланиладиган асосий техник-тактик усуллар энергетикасини таъминловчи устувор жисмоний сифатлар, айникуча куч ва кучланиш турлари, уларни ривожлантириш ва баҳолаш технологияси илмий жаһатдан етарлича очиб берилмаган.

Дүйн олимлары томонидан малакалы белбогли курашчиларни тайёрлаш тизимининг жисмоний ва техник-тактик жиҳатларини измий таңкил килиш ва юкламалар мейъерлари деярли ишлаб чиқилмаган. Миллый ва умуминсоний қадорият хисобланган бел-

Annotation

Ушбу мақолада белбогли курашчыларда күч қобиляттунан изокинетик машқлар хамда миляниң ҳаракаттың ўйнналар ёрдамында ривожлантырылған үлчов усткүаси ассоциацияда бахшаш үслубынан хамда педагогик тәжрибеларда олинған натижалар ассоциацияда юқори малзакалы белбогли курашчылар ўкув-машгүлдегіларни мақсадтасқомиллаштырышинғы янғын воситалары да дастури ишшаб чиқылған да уларни құллашнинг илмий ақамынғы очиб берилтган.

Калып тұлалар: жисмоний сифаттар, техник-тактикалық үсуллар, жисмоний ва техник-тактикалық тәйрәгерліктер, белголы курашчылар, күч өн күчләнештүрләр, тайёргарлар, максимал күч күрсәткеслер, күч чидамжорлар, пузьесометрлар, қызмет, брусья, изокинетик машылар, көміншөптер, шаштырылған әлемдеги жағдайлар, бағдарлама мөнөттердеги.

This article develops new tools and programs for the development of high-skilled belt wrestlers using isokinetic exercises and their assessment on the basis of computerized measurement equipment and the results of pedagogical experiments, and reveals the scientific significance of their application.

**БОГЛИ КУРАШ ХАЛКЛАРИМІЗНИ, АЙНИҚСА ЁШЛАРИМІЗНИ
МАЙНАВИЙ-МАДАНИЙ, АХЛОҚЫЙ-ТАРБИЯВИЙ, ЖИСМОНІЙ
ВА ВАГАНТПАРВАРЛИК РУХИДА ТАРБИЯЛАШГА ХИЗМАТ КИЛИБ
КЕЛЬМОҚДА. БЕЛБОГЛИ КУРАШ БУГУНГИ КҮНДА НАФАҚАТ
ВАТАННИМИЗ БҮЙЛАБ, БАЛКИ ЖАҲОН МИКСІСІДА ХАМ КЕНГ
ТАРКАЛАМЫҚДА.**

Шу балан бирга, белбогли курашда күлланилади-
ган барча усуллар механикасини, **энергетикаси** ва са-
марадорлыгини таъминловчи маҳсус куч ва кучланиш
турлари (изотоник, изометрик, изокинетик), уларни
ихтисослаштирилган изокинетик машқулар, харакатли
үйиншар ва замонавий тренажёрлар ёрдамида шакл-
лантириши афзалигиги ўрганилмаган. Ушбу сифатлар
даражаси ва унинг функционал қийматини объектни
баҳолашга мұлжалданған инновациян ўтчов ускуна-
ларни яратылмаган. Юкорида келтирилған тахлий
маълумотлар, бу борада илмий тадқиқотларниң
етарлі эмаслигини күрсатади ва юкори малакали
белбогли курашчиларни тайёрлануда машгұлот си-
фатини ошириш учун куч ва кучланиш турларини
самамарадорлыгини ошириши қозасидан маҳсус спорт
ускунасыни, дастур ва маҳсус изокинетика машқулар
махмусини ишлаб чиқиш ва уларни амалиётда синааб
күршиш ўта дөлзарб масала эксанлитини таслуклайди.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Таджикотнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, педагогик тажрибаларда олинган натижалар асосида юкори малакали белбоғли курашчилар ўкув-машғулотларини максадли такомиллаштиришининг янги воситалари ва дастури ишлаб чиқилди ва уларни кўллашнинг илмий аҳамияти очиб берилди. Или бора куч сифатларини (максимал, “портловчи”, тезкор-куч ва куч чидамлилиги) ва мушак кучланишлари турларини (изотоник, изокинетик, изометрик кучланишларни) ривожлантиришга ўйналтирилган маҳсус ишлаб чиқилган компьютерлаштирилган “ПДСКБ-Шеър” ўлчов ускунасини ва изокинетик машқлар ва харакатли ўйинлар мажмуаларини самарадорлиги аниқланди. Олинган маъдумотлар спорт кураши назарияси ва амалиёти соҳасининг назарий билимларини бойитади ва кенгайтиради.

Белбоғли курашчиларга хос куч ва кучланиш турлари бўйича ўрганилган тадқиқот натижалари, бир қатор тест юкламаларининг функционал қиймати, айниқса, ушбу жисмоний сифатларни компьютерлаштирилган ва сенсор радиосигнал орқали ишончли аҳборот берувчи баҳолаш ўлчов ускунаси ёрдамида олинган натижалар максимал, “портловчи”, динамик ва статик куч компонентлари, шу жумладан мос равишдаги мушакларнинг изотоник, изометрик, изокинетик тартибида кучланиш механикаси ва энергетикаси хақидаги илмий-назарий билимлар доирасини кенгайтиради.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти шундан иборатки, юкори малакали белбоғли курашчиларга хос бўлган “пастга босиши”, “юкорига кўтариш (вертикал)” усулларини бажаришга сарфланадиган “портловчи” ва максимал куч микдорини аниқлаш услубияти ишлаб чиқилди, ушбу сифатларни яхшиланishi мусобақа фаолиятининг натижавийлигини ошириш имконини берди.

Аммо таъкидлаш жоизки, белбоғли кураш амалиётида куч ва кучланиш турларини маҳсус тренажёрларда ижро этиладиган изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантириш ва уларни объектив аҳборот берувчи инновацион ўлчов ускуналари асосида баҳолаш чоралари деярли жорий этилмаган. Биз ана шу вазиятни эътиборга олган холда 2018 йилнинг январь-ноябрь ойларида ўтказилган (биринчи босқич) педагогик тажрибанинг иккинчи босқичида (2019 йилнинг январь-март ойлари) ҳар бири 12 нафардан иборат назорат ва тажриба гурухларига мансуб 73кг вазн тоифасидаги юкори малакали белбоғли курашчиларда портловчи ва максимал куч сифатларини муаллиф томонидан яратилган тезкор аҳборот берувчи ва уни хотирада сакловчи компьютерлаштирилган “ПДСКБ-Шеър” ўлчов ускунаси ёрдамида баҳолаш услубиятини синовдан ўтказдик.

Тажриба натижаларидан маълум бўлди, ускуна “рамасини” (белбоғни) силтаб юкорига кўтариш ва силтаб пастга босиши орқали портловчи кучни, уни аста имкон борича юкорига кўтариш ва имкон борича пастга босиши орқали максимал кучни баҳолаш кўрсаткичлари шу ускуна таблосида ҳамда компьютер мониторида акс этиши ва аҳборотни хотирада сакла-

ниши исботланди.

Ўтказилган синов натижалари шуни кўрсатди, педагогик тажриба жараёнда анъанавий машғулотларда шуғуланишни давом эттириб борган НГда “рамани” юкорига силтаб кўтариш учун кўлланилган портловчи куч синовдан аввал (2019 йил, январь бошида) $1876,3 \pm 353,78$ “Н” билан ифодаланди ёки 187,63 кг. ни ташкил этди. Синовдан кейин (2019 йил, март охирида) ушбу кўрсаткич $1887,6 \pm 339,81$ “Н” ни ташкил этди (ёки 188,76 кг.). Кўрсаткичларнинг 3 ойлик ўсиш суръати $11,3$ “Н” ($6,08\%$) га тенг бўлди. Эслатиб ўтиш жоизки, ТГ 11 ой давомида, шу жумладан синов давомида ҳам, факат анъанавий мазмунли машғулотларда шуғуланиб келган. 11 ойлик педагогик тажриба ва 3 ойлик синов жараёнда биз томонимиздан тавсия этилган куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар ва харакатли ўйинлар билан мунтазам шуғуланиб борган ТГда “рамани” юкорига силтаб кўтариш учун кўлланилган портловчи куч синовдан аввал $1875,8 \pm 332,29$ “Н” ни ташкил этган бўлса, синов якунига келиб (3 ойдан сўнг) мазкур кўрсаткич $1983,5 \pm 344,53$ “Н” гача (ёки 198,35 кг. гача) ортиди ёки ушбу ўйналишда қайд этилган портловчи кучнинг 3 ойлик ўсиш суръати $107,7$ “Н” ($57,4\%$) билан ифодаланди.

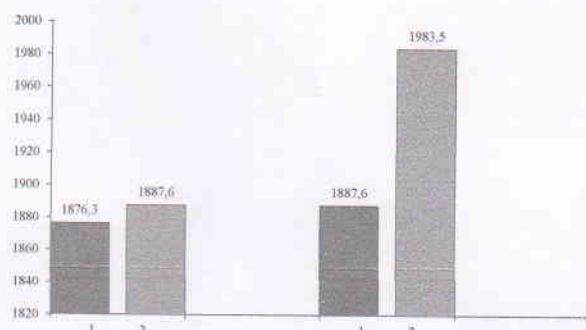
1-жадвал

Юкори малакали белбоғли курашчиларда мушакларнинг изотоник ва изометрик кучланиш кўрсаткичларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси ($n=12$) ± σ

Куч турлари	Гурӯҳ	Синовдан аввал, 2019 й. январь	Синовдан кейин, 2019 й. март	Кўрсаткичлар фарқи	t	p
Юкорига силтаб кўтаришда – портловчи куч, (Н)	НГ ТГ	$1876,3 \pm 353,78$ $1876,9 \pm 27,2$	$1894,9 \pm 25,8$ $1926,6 \pm 27,6$	$18,6$ 49,7	$1,76$ 4,44	$\geq 0,05$ $<0,001$
Юкорига имкон борича кўтаришда – таҳ куч, (Н)	НГ ТГ	$2093,5 \pm 30,6$ $2099,8 \pm 33,6$	$2122,6 \pm 31,6$ $2161,6 \pm 33,9$	$29,1$ 61,8	$2,29$ 4,49	$\leq 0,05$ $<0,001$
Пастга силтаб босишида – портловчи куч, (Н)	НГ ТГ	$683,7 \pm 13,6$ $681,5 \pm 13,9$	$693,5 \pm 12,6$ $706,4 \pm 13,8$	$9,8$ 24,9	$1,83$ 4,40	$\geq 0,05$ $<0,001$
Пастга имкон борича босишида – таҳ куч, (Н)	НГ ТГ	$641,3 \pm 10,8$ $641,9 \pm 12,6$	$651,3 \pm 10,9$ $661,2 \pm 12,5$	$10,0$ 19,3	$2,26$ 3,77	$\geq 0,05$ $<0,01$

Юкорига имкон борича кўтариш учун кўлланилган максимал куч НГда синовдан аввал $2093,5 \pm 339,72$ “Н” микдорида қайд этилди, синов якунига келиб ушбу кўрсаткич $2102,3 \pm 334,28$ “Н” гача ўсида, холос. Максимал кучнинг ўсиш фарқи $8,8$ “Н” ($4,25$) ни ташкил этди. Шу билан бир қаторда тажриба ва синов жараёнларида биз томонимиздан тавсия этилган маҳсус куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар ва харакатли ўйинлар билан мунтазам шуғуланиб келган ТГда “рамани” имкон борича юкорига кўтариш учун кўлланилган максимал куч синовдан аввал $2099,8 \pm 338,91$ “Н” ташкил этган бўлса, синов якунига келиб ушбу кўрсаткич $2273,6 \pm 336,33$ “Н” гача ортиди – (1-расмга каранг). Ушбу куч турининг 3 ойлик ўсиш суръати $173,84$ билан ёки $82,5\%$ ни ташкил этди.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки



1-расм. Назорат ва тажриба гурухларидаги "портловчи" күчнинг ўзгариш динамикаси

■ – назорат гурухи; ■ – тажриба гурухи; 1 – синовдан аввал; 2 – синов якунидан;

Хулоса этиб шуни таъкидлаш лозимки, педагогик тажриба юзасидан ўтказилган тадкилот шуни кўрсатди, юкори малакали белбоғли курашчиларга хос куч сифатлари (максимал куч чидамкорлиги) анъанавий воситаларига нисбатан изометрик машқлар ёрдамида ўта самарали ривожлантириш мумкин экан. Жумладан, 11 ой давомида анъанавий машгулотларда шугулланиб борган НГда гавда-бел кучи тажрибидан аввал (базавий тайёргарлик бошида) $143,2 \pm 8,54$ кг. ни, тажрибá муддатида 3 ой ўтгандан сўнг $145,8 \pm 7,69$ кг. ни ва тажриба якунидан (мусобака цикллари якунидан) $148,6 \pm 6,73$ кг. ни ташкил этди. Кучнинг ўсиш суръати 5,4 кг. билан ифодаланди. Лекин, тажриба давомида биз томонимиздан ишлаб чиқилган ихтисослаштирилган машқлар ва харакатли ўйинларни бажарип борган ТГда гавда-бел кучи $142,7 \pm 7,13$ кг. дан $161,7 \pm 6,85$ кг. гача ўсганлиги аниқланди. Ушбу кучнинг ўсиш фарки 19,0 кг. ни ташкил этди. Кўллар билак-панжаларни букувчи машқлар кучи ва статик куч кўрсаткичлари ҳам ТГда айнан қайд этилган прогрессив динамика билан ифодаланди. З кг. ли тўлдирма тўпни 3 м. баландда ўрнатилган маркерга 60 сек. ва имкон борича вакт ичидан максимал марта ташлаш сони бўйича ўрганилган тезкор ҳам максимал динамик куч кўрсаткичлари ҳам ТГда тажриба бўйлаб прогрессив йўналишда жадал ўсиб борди. Тажриба якунига келиб ушбу куч турлари НГда мувофиқ равишда 1,15 ва 2,02 мартаға ортган бўлса, ТГда 8,92 ва 10,52 мартағача юксалди. Кўлларни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг максимал динамик кучи ҳам ТГда тажриби якунига келиб кескин ортганлиги кузатилди. Аммо анъанавий машгулотларда шугулланишни давом эттириб борган НГда бундай прогрессив ўзгаришлар қайд этилмади. З ой давомида (2019 йил, январь-март) ТГга киритилган 73 кг. вазн тоифасига мансуб юкори малакали белбоғли курашчиларда портловчи ва куч

сифатларини "ПДСКБ-Шеър" тренажёрида (Ускуна бир вақтнинг ўзида тренажёр сифатида ва ўлчов асбоби сифатида кўлланилиши мумкин) изокинетик йўналишни машқлар ёрдамида ривожлатириш ҳамда баҳолаш натижалари шуни кўрсатдики, ушбу куч сифатлари хатто нисбатан қисқа муддатларда ҳам жадал суръатлар билан шакллантириши мумкин экан. Масалан, мазкур тренажёра изокинетик машқларни бажарип борган ТГда ускуна "рамасини" юкорига силтаб кўтариш тести бўйича баҳоланганди портловчи куч синовдан аввал 1875,8±332,29 "Н" ни (ёки 187,58 кг. ни) ташкил этган бўлса, тажриба якунига келиб (З ойдан сўнг) ушбу кўрсаткич 1983,5±344,53 "Н" (ёки 198,35 кг.) гача ортди. Портловчи кучнинг 3 ойлик ўсиш суръати ушбу гурухда 107,7 "Н" гача ортди (ёки 10,77 кг.). 2 ойлик тажриба ва 3 ойлик синов давомида анъанавий машгулотларда шугулланиб борган НГда бундай прогрессив кўрсаткичлар қайд этилмади.

Ускуна "рамасини" юкорига имкон борича кўтариш бўйича қайд этилган максимал куч, уни пастга силтаб босиша кузатилган портловчи ҳамда максимал куч натижалари ҳам ТГда катта прогрессив натижалар билан фарқланади. ТГда намойиш этилган портловчи ва максимал кучнинг бундай жадал суръатлар билан шаклланганлиги, биринчидан 11 ойлик тажриба давомида кўлланилган ихтисослаштирилган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ўта самарали қийматга эга эканлигидан дарак беради, иккинчидан, мазкур куч турларини ускуна-тренажёра бажариладиган изокинетик машқлар афзалигини ифодалайди, учинчидан, куч сифатларини тезкор ахборот берувчи тренажёларда ривожлантириш машгулотларни шугулланувчиларда фаол мотивацияни юзага келтиради. З ой давомида турли йўналишларда намойиш этиладиган портловчи ва максимал куч сифатларини баҳолаш мақсадида ихтиро килинган компьютерлаштирилган "ПДСКБ-Шеър" –ўлчов ускунаси тезкор ва объектив ахборот берувчи ва ахборотни хотирада сакловчи диагностик восита эканлиги ўз ифодасини топди.

Адабиётлар:

1. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. /Ўқув-услубий кўлланма. Т., 2012, Б. 32-35.
2. Алиев И.Б. Кураш билан шугулланувчи талаба-спортчиларни машгулот юкламалариning оптимал нисбатлари. / Пед. фан.номозодлик дисс., Т., 2012. – 30 б.
3. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. /Новосибирск, 2002. – 480 с.
4. Керимов Ф.А. Информационное обеспечение инновационной деятельности в спорте высших достижений. "Фан-спорт" ж. № 2. 2012. 23-б.
5. Мирзакулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жонмоний тайёр гарлиги. /Халиқаро илмий-амалий анжуман "Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муммалари". II кисм. Тошкент, 2015. - Б.83-84.
6. Мирзакулов Ш.А. Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе. / В сб. Международн. научно-практич. конф.: "Современные проблемы физ.-ры и спорта", II часть. Ташкент, 2015, - С.81-82.