

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



2022 / 1

ISSN: 2181 7804

Бош муҳаррир
Маҳмуджон
БОЛТАБАЕВ

Бош муҳаррир ўринбосари
илмий маслаҳатчи:

Рашид
МАТКАРИМОВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

И.А.Ахмедов,
К.Ф.Баязитов, С.Б.Релкин
(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.Елдашов, Р.А.Бурнашев,
А.Б.Жуманиёзов.

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

- Н.К. Светличная** – Спорт в период пандемии COVID-19. 3
- З.А. Бакиев** – Спорт курашида мусобақа тайёргарлигини бошқариш асослари. 7
- Э.Т. Раҳманов** – Малакали юнон-рум курашчиларида мураккаб ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш самарадорлиги. 11
- Ш.С. Мирзанов., Ш.С. Мирзанов** – Белбоғли курашчиларда куч қобилиятини изокинетик машқлар ҳамда миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш ва уни компьютерлаштирилган ўлчов ускунаси асосида баҳолаш услубияти. 15
- А.А. Уматов., А. Акбаров** – Волейбол бўйича XXVIII Ўзбекистон чемпионати ғолиби, "СКУФ" жамоаси қизлари жамоавий техник ҳаракатларининг самарадорлик коэффициентлари. 18
- С.Р. Давлетмуратов** – Ўзбекистонда ҳаваскор-хоккейчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш даражасининг таҳлили. 21
- О.Л. Эрдонов., В.В. Махмудов** – Современные проблемы внедрения кредитно-модульной системы в образовательный процесс по физическому воспитанию в ВУЗах Республики Узбекистан. 23
- ША. Пулатов** – Теннисда вақт-оралиқни фарқлаш реакцияси. 26
- Б.Х. Холиқов** – Малакали курашчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик воситалари нисбатини оптималлаштириш. 28
- Д.Х. Умаров** – Спорт такомиллашув босқичида спорт гимнастикачиларда 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 такомиллаштириш мезонлари. 36
- Ш.Т. Исеев., Н.М. Юсупов., Ф.А. Косимов** – Анализ уровня специальной выносливости у футболистов высокой квалификации. 40

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Таджикотнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, педагогик тажрибаларда олинган натижалар асосида юкори малакали белбоғли курашчилар ўқув-машғулотларини максадли такомиллаштиришнинг янги воситалари ва дастури ишлаб чиқилди ва уларни қўллашнинг илмий аҳамияти очиб берилди. Илк бора куч сифатларини (максимал, “портловчи”, тезкор-куч ва куч чидамлилиги) ва мушак кучланишлари турларини (изотоник, изокинетик, изометрик кучланишларни) ривожлантиришга йўналтирилган махсус ишлаб чиқилган компьютерлаштирилган “ПДСКБ-Шеър” ўлчов ускунасини ва изокинетик машқлар ва ҳаракатли ўйинлар мажмуаларини самарадорлиги аниқланди. Олинган маълумотлар 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 юктамаларининг функциялар қиймати, айниқса, ушбу жисмоний сифатларни компьютерлаштирилган ва сенсор радиосигнал орқали ишончли ахборот берувчи баҳолаш ўлчов ускунаси ёрдамида олинган натижалар максимал, “портловчи”, динамик ва статик куч компонентлари, шу жумладан мос равишдаги мушакларнинг изотоник, изометрик, изокинетик тартибда кучланиш механикаси ва энергетикаси ҳақидаги илмий-назарий билимлар доирасини кенгайтиради.

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

Аммо таъкидлаш жоизки, белбоғли кураш амалиётида куч ва кучланиш турларини махсус тренажёрларда ижро этиладиган изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантириш ва уларни объектив ахборот берувчи инновацион ўлчов ускуналари асосида баҳолаш чоралари деярли жорий этилмаган. Биз ана шу вазиятни эътиборга олган ҳолда 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 гуруҳларига мансуб 73кг вазн тоифасидаги юкори малакали белбоғли курашчиларда портловчи ва максимал куч сифатларини муаллиф томонидан яратилган тезкор ахборот берувчи ва уни хотирада сақловчи компьютерлаштирилган “ПДСКБ-Шеър” ўлчов ускунаси ёрдамида баҳолаш услубиятини синовдан ўтказдик.

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

ниши исботланди.

Ўтказилган синов натижалари шуни кўрсатдики, педагогик тажриба жараёнида анъанавий машғулотларда шуғулланиши давом эттириб борган НГда “рамани” юкорига силтаб кўтариш учун қўлланилган портловчи куч синовдан аввал (2019 йил, январь бошида) 1876,3±353,78 “Н” билан ифодаланди ёки 187,63 кг. ни ташкил этди. Синовдан кейин (2019 йил, март охирида) ушбу кўрсаткич 1887,6±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, фақат анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланиб келган. 11 ойлик педагогик тажриба ва 3 ойлик синов жараёнида биз томонимиздан тавсия этилган куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан мунтазам шуғулланиб борган ТГда “рамани” юкорига силтаб кўтариш учун қўлланилган портловчи куч синовдан аввал 1875,8±332,29 “Н” ни ташкил этган бўлса, синов якунига келиб (3 ойдан сўнг) мазкур кўрсаткич 1983,5±344,53 “Н” гача (ёки 198,35 кг. гача) ортди ёки ушбу йўналишда қайд этилган портловчи кучнинг 3 ойлик ўсиш суръати 107,7 “Н” (57,4%) билан ифодаланди.

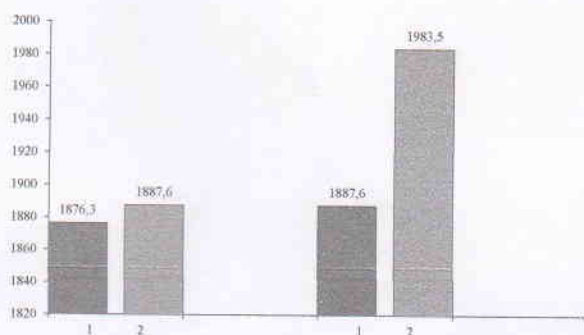
1-жадвал

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

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

Юкорига имкон борича кўтариш учун қўлланилган максимал куч НГда синовдан аввал 2093,5±339,72 “Н” миқдорига қайд этилди, синов якунига келиб ушбу кўрсаткич 2102,3±334,28 “Н” гача ўсди, 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 махсус куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан мунтазам шуғулланиб келган ТГда “рамани” имкон борича юкорига кўтариш учун қўлланилган максимал куч синовдан аввал 2099,8±338,91 “Н” ташкил этган бўлса, синов якунига келиб ушбу кўрсаткич 2273,6±336,33 “Н” гача ортди – (1-расмга қараңг). 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 гуруҳларида ускуна рамасини силтаб юқорига кўтаришдаги "портловчи" кучнинг ўзгариш динамикаси

■ – назорат гуруҳи; ■ – тажриба гуруҳи; 1 – синовдан аввал; 2 – синов якунида;

Хулоса этиб шуни таъкидлаш лозимки, педагогик тажриба юзасидан ўтказилган тадқиқот шуни кўрсатдики, юқори малакали белбоғли курашчиларга хос куч сифатлари (максимал куч чидаморлиги) анъанавий воситаларига нисбатан изометрик машқлар ёрдамида ўта самарали ривожлантириш мумкин экан. Жумладан, 11 ой давомида анъанавий машғулотларда шуғулланиб борган НГда гавда-бел кучи тажрибидан аввал (базавий тайёргарлик бошида) $143,2 \pm 8,54$ кг. ни, тажриба муддатида 3 ой ўтгандан сўнг $145,8 \pm 7,69$ кг. ни ва тажриба якунида (мусобақа цикллари якунида) $148,6 \pm 6,73$ кг. ни ташкил этди. Кучнинг ўсиш суръати $5,4$ кг. билан ифодаланди. Лекин, тажриба давомида биз томонимиздан ишлаб чиқилган ихтисослаштирилган машқлар ва ҳаракатли ўйинларни бажариб борган ТГда гавда-бел кучи $142,7 \pm 7,13$ кг. дан $161,7 \pm 6,85$ кг. гача ўсганлиги аниқланди. Ушбу кучнинг ўсиш фарқи $19,0$ кг. ни ташкил этди. Қўллар билан панжаларни букувчи машқлар кучи ва статик куч кўрсаткичлари ҳам ТГда айнан қайд этилган прогрессив динамика билан ифодаланди. 3 кг. ли тўлдирма тўпни 3 м. баландда ўрнатилган маркерга 60 сек. ва имкон борича вақт ичида 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 мартага ортган бўлса, ТГда 8,92 ва 10,52 мартагача юксалди. Қўлларни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг максимал динамик кучи ҳам ТГда тажриби якунига келиб кескин ортанлиги кузатилди. Аммо анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттириб борган НГда бундай прогрессив ўзгаришлар қайд этилмади. 3 ой давомида (2019 йил, январь-март) ТГга киритилган 73 кг. вазн тоифасига мансуб юқори малакали белбоғли курашчиларда портловчи ва куч

сифатларини "ПДСКБ-Шеър" тренажёрда (Ускуна бир вақтинг ўзида тренажёр сифатида ва ўлчов асбоби сифатида қўлланилиши мумкин) изокинетик йўналишли машқлар ёрдамида ривожлантириш ҳамда баҳолаш натижалари шуни кўрсатдики, ушбу куч сифатлари ҳатто нисбатан қисқа муддатларда ҳам жадал суръатлар билан шакллантириши мумкин экан. Масалан, мазкур тренажёрда изокинетик машқларни бажариб борган ТГда ускуна "рамасини" юқорига силтаб кўтариш тести бўйича баҳоланган портловчи куч синовдан аввал $1875,8 \pm 332,29$ "Н" ни (ёки $187,58$ кг. ни) ташкил этган бўлса, тажриба якунига келиб (3 ойдан сўнг) ушбу кўрсаткич $1983,5 \pm 344,53$ "Н" (ёки $198,35$ кг.) гача ортди. Портловчи кучнинг 3 ойлик ўсиш суръати ушбу гуруҳда $107,7$ "Н" гача ортди (ёки $10,77$ кг.). 2 ойлик тажриба ва 3 ойлик синов давомида анъанавий машғулотларда шуғулланиб борган НГда бундай прогрессив кўрсаткичлар қайд этилмади.

Ускуна "рамасини" юқорига имкон борича кўтариш бўйича қайд этилган максимал куч, уни пастга силтаб босишда кузатилган портловчи ҳамда максимал куч натижалари ҳам ТГда катта прогрессив натижалар билан фарқланади. ТГда намоёниш этилган портловчи ва максимал кучнинг бундай жадал суръатлар билан шаклланганлиги, биринчидан 11 ойлик тажриба давомида қўлланилган ихтисослаштирилган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ўта самарали қийматга эга эканлигидан дарак беради, иккинчидан, мазкур куч турларини ускуна-тренажёрда бажариладиган изокинетик машқлар афзаллигини ифодалайди, учинчидан, куч сифатларини тезкор ахборот берувчи тренажёрларда ривожлантириш машғулотларни шуғулланувчиларда фаол мотивацияни юзага келтиради. 3 ой давомида турли йўналишларда намоёниш этиладиган портловчи ва максимал куч сифатларини баҳолаш мақсадида ихтиро қилинган компьютерлаштирилган "ПДСКБ-Шеър" –ўлчов ускунаси тезкор ва объектив ахборот берувчи ва ахборотни хотирада сақловчи диагностика восита эканлиги ўз ифодасини топди.

Адабиётлар:

1. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, Б. 32-35.
2. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба-спортчиларни машғулот юқламаларининг оптимал нисбатлари. / Пед.фан.номзодлик 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-спортга" ж. № 2. 2012. 23-б.
5. Мирзакулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман "Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти навазари ва услубиятининг замонавий муаммолари", II қисм. Тошкент, 2015, – 5.83-84.
6. Мирзакулов Ш.А. Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе. / В сб. Международн. научно-практ. конф. "Современные проблемы физ-ры и спорта", II часть. Ташкент, 2015, – С.81-82.