

Бош муҳаррир
**Маҳмуджон
 БОЛТАБАЕВ**

Бош муҳаррир ўринбосари
 илмий маслаҳатчи:

**Рашид
 МАТКАРИМОВ**

Таҳрир ҳайъати таркиби:

А.Б.Хасанов, С.Б.Репкин
 (Беларусь Республикаси),
 С.И.Петров, Ф.Р.Зотова,
 С.А.Захарова, М.В.Синютин
 (Россия Федерацияси), Баек
 Мунг Жонг (Жанубий Корея),
 Милан Михайлович
 (Сербия Республикаси),
 И.П.Сивохин, А.Анарбаев
 (Қозоғистон Республикаси),
 Ш.Ханкельдиев,
 Ф.А.Керимов, Ш.И. Алламуротов,
 Д.Х.Умаров, К.Д.Ярашев,
 К.Ф.Баязитов, А.З.Ходжаев,
 А.К.Эштаев, А.А.Пуллатов,
 М.Н.Умаров, Д.Н.Арзикулов,
 К.Ш.Зиядуллаев,
 И.А. Ахмедов, М.Ў.Арзикулов
 З.Ю.Газиева, А.Н.Шопулатов,
 Б.Ж.Мамбетов,
 С.С.Тажибаев,
 А.С. Гонашвили,
 Ш.Х.Тоштурдиев.

«FAN – SPORTGA»
 илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат
 жисмоний тарбия ва спорт
 университети
 муассислигида чоп этилади

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

- Р.М. Маткаримов** – Олий спорт маҳорати босқичида шуғулланувчи аёл оғир атлетикачилар тайёргарлигининг модел тавсифлари (55 ва 87 кг вазн тоифасидаги аёл оғир атлетикачилар). 3
- А.О. Абдалимов** – Гандбол ихтисослиги талабаларининг тезкор-куч сифатларини ўқув-машғулотларда ўрганиш ва назорат қилиш. 6
- Р.И. Нуримов., А.И. Ибодов** – Контроль специальной ловкости футболистов. 8
- З.А. Бакиев** – Применение инновационных технологий для совершенствования спортивного мастерства квалифицированных борцов на основе анализа физической и технико-тактической подготовленности. 10
- М.С. Олимов** – Ўрта масофага югурувчи спортчиларда жисмоний тайёргарлик даражасини шаклланиш динамикаси. 15
- С.А. Эштаев., Б.Б. Мусаев, А.Р. Мусаева, Н.Ю. Пахрудинова** – Степень влияния различных вариантов чередования видов гимнастического многоборья на организм юных гимнастов. 18
- С.М. Тойлибаев** – Некоторые особенности средств основной гимнастики влияющие на деятельность специалистов физического воспитания. 21
- Б.Ш. Рахматов** – Замонавий таэквондода мувозанат сақлаш турғунлиги ва уни зарба бериш аниқлиги таъсир этиши. 24
- Б.К. Еримбетов** – Ёш миллий курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш. 26
- Е.И. Исхакбаев** – Развитие соревновательной активности у юных гандболистов с учётом их индивидуальности. 28
- И.М. Мамбетназаров** – Эшкак эшиш эргометрида спорт натижаларини олдиндан белгиловчи омиллар. 30
- М.Н. Шукуров** – Курашчиларнинг таянч-ҳаракат аппаратага махсус-тайёрлов машқларининг таъсири. 34
- А.Ш. Мўминов., З.Э. Юсупова., Х.М. Ҳабибжонова** – Мусобақа шароитида марказ амплуасида ўйновчи гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш. 36
- Х.К. Бердиева** – 9-10 ёшли қиз болаларни миллий ҳаракатли ўйинлар орқали гандбол спорт турига қизиқтириш. 39
- Х.Қ. Фозилов., М.М. Рахманова** – Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. 41
- К.Ф. Баязитов** – Управление учебно-тренировочным процессом на различных этапах многолетней подготовки тяжелоатлетов. 44

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

курашчига катта машғулот ва мусобақа юкламаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўла қонли равишда амалга оширишга имкон беради. Курашда умумий ва махсус чидамлилиқ сифатини фарқланади. Курашчиларнинг чидамлилиқ сифатини кўрсатувчи “1000 метрга югуриш” тести бўйича 15 та спортчининг ўртача кўрсаткичи $3,35 \pm 0,12$ дақиқани ташкил этди. 1000 метрга югуришда, назорат гуруҳидаги ўқувчилар 3,39 дақиқага югурган бўлса, тажриба гуруҳидаги ўқувчилар 4,21 дақиқага югуришди. Назорат ва тадқиқот гуруҳлари ўртасидаги фарқ 0,01 сонияни ташкил қилган бўлса, гуруҳлар ўртасида деярли статистик фарқ унчалик катта эмас.

3-жадвал

Тест машқлари	Кўрсаткичлар		
	X	σ	V%
“1000 метрга кросс югуриш” (дақиқа, сония)	3,35	0,12	3,58

Бу ёшдаги спортчиларда чидамлилиқнинг су-сайиши, ҳаракат фаоллигини пасайиши, жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг ошиши, жинсий этилишни тугалланиши ҳисобига рўй беради. Олинган маълумотлар умумий ўрта таълим мактабларининг дастуридаги меъёрларга тўғри келади.

Курашчининг чакқонлиги - бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашув тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир. Чакқонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чакқонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт. Курашчиларнинг чакқонлик сифатини кўрсатувчи 4x10 метрга “моксимон югуриш” тести бўйича спортчиларнинг ўртача кўрсаткичи 7,28 сонияга тенг бўлади.

УЎД (УДК, UDC): 796.015.85:322



Старший преподаватель
Е.Э. ИСХАКБАЕВ¹

¹Филиал РГУ Нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина
город Ташкент, Узбекистан

Информация для связи с автором:
iskhakbaev.e@mail.ru

РАЗВИТИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ С УЧЁТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Аннотация

В статье приведены результаты педагогического эксперимента по определению соревновательной активности у юных гандболистов занимающихся на начальном этапе подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: резерв, анализ, нормативы, игровая функция, подготовка спортсменов.

Уровень подготовленности гандболистов – школьников 16-17 лет является определяющим для их последующей спортивной карьеры. Это обусловлено,

Мақолада мусобақага тайёргарликнинг дастлабки босқичида иштирок этган ёш гандболчиларнинг мусобақа фаолияти бўйича педагогик тадқиқот натижалари келтирилган.

Калит сўзлар: захира, таҳлил, стандартлар, ўйин функцияси, спортчиларни тайёрлаш.

The article presents the results of a pedagogical experiment to determine the competitive activity of young handball players involved in the initial stage of preparation for the competition.

Key words: reserve, analysis, standards, game function, training of athletes.

4-жадвал

Тест машқлари	Кўрсаткичлар		
	X	σ	V%
4x10 метрга моксимон югуриш (сония)	9,14	0,77	8,18

4x10 метрга моксимон югуришда назорат гуруҳидаги ўқувчиларнинг ўртача кўрсаткичи 7,35 сонияга тенг бўлса, тадқиқот гуруҳидаги ўқувчиларнинг ўртача кўрсаткичи 7,22 сонияга тенг бўлади.

5-жадвал

Тест машқлари	Гуруҳлар	Кўрсаткичлар		
		X	σ	V%
4x10 метрга моксимон югуриш (сония)	Назорат	7,35	0,31	1,47
	Тадқиқот	7,22	0,16	2,21

Хулоса. Ўқув - машғулот жараёнида ҳар бир спорт тури хусусиятига мослаштирилган умумий жисмоний тайёргарлик, мусобақалар учун тайёрайдиغان махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий базаси бўлиб ҳисобланади. Жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасини ифодаловчи тест машқлари натижаларига кўра назорат ва тадқиқот гуруҳларида тадқиқот бошида кузатиладиган кўрсаткичлар бир-бирдан деярли фарқ қилмади. Куч ва куч чидамлилиги, тезкор - куч ва тезкор - куч чидамлилиги, тезкор сифатлари 15-17 ёшли курашчиларда етарли даражада ривожланмаганлиги маълум бўлди. Шунингдек, назорат ва тадқиқот гуруҳларида етарли даражада жисмоний тайёргарликка эга эканлиги аниқланди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. lex.uz/uz/docs/5080074
2. Нурушинов Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Дарслик. Т.:1993 й. 207 б.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 2005 й. 367 б.

Annotation

прежде всего, тем, что в этом возрасте молодые люди в основном достигают своих около предельных антропометрических показателей и имеют преимуще-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

ство в росте как в одном из важнейших показателей для гандболистов перед сверстниками [1].

В этом возрасте у молодых спортсменов, значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки в тренировочном процессе, который достигает величин сопоставимых с объемом тренировочной работы в командах мастеров и соответствует 24-30 часам в неделю. В связи с этим резко возрастает необходимость организации высокоэффективной специализированной подготовки спортивных резервов в гандболе.

Кроме того, у баскетболистов этого возраста увеличиваются объемы и в соревновательной деятельности республиканского масштаба. Именно с этого возраста начинается комплектование национальной сборной команды Узбекистана, которые затем принимают участие в Первенствах Азии и Мира среди юношей, юниорских и молодежных составов.

Изучение нами практики и опыта подготовки спортивных резервов показало отставание в уровне спортивной подготовленности узбекских гандболистов этого возраста от ведущих зарубежных гандболистов, которое только в довольно редких случаях удается ликвидировать, в более старшем возрасте [2].

Цель нашей работы заключалась в сборе и сравнительном анализе информации об уровне физической и технической подготовленности гандболистов – школьников, занимающихся в ДЮСШ и СДЮШОР в учебно-тренировочных и группах совершенствования спортивного мастерства 16-17 лет.

Методика и организация исследования. Анализ уровня подготовленности молодых гандболистов проводился на основании требований, разработанных не только соответствующими программами подготовки гандболистов для СДЮШОР, федеральным стандартом подготовки резервов по гандболу, но и на основе требований предъявляемым к молодым гандболистам, претендующим на заключение профессионального контракта в клубах Узбекистана.

В педагогическом исследовании принимали участие 86 школьников гандболистов 10-11 классов в возрасте 16-17 лет, прошедших предварительную подготовку в спортивной школе в течение 7-8 лет. В обследовании приняли участие 8 групп-команд областей.

По игровым функциям они распределялись следующим образом: защитники, к которым были отнесены гандболисты, выполняющие игровые функции 1-2 номеров – 33 гандболиста, нападающие (3-4 номера) – 31 гандболиста, центровые (4-5 номера) – 22 спортсмена. Следует отметить, что антропометрические данные центровых игроков не соответствовали стандартам и их можно только с высокой степенью условности отнести к пассивным игрокам. Оценка исходного уровня подготовленности проводилась в начале учебного года (2019/2020 гг.).

Нормативы уровня физического развития и подготовленности были выбраны из программного стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол (2017г.), примерной программы спортивной

подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по гандболу (2004 г.), поурочной программы для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (для учебно-тренировочные группы, и для групп спортивного совершенствования (1984 г.), наиболее удачной, на наш взгляд, не потерявшей свою актуальность и практическую значимость. Из всех перечисленных документов были выбраны наиболее высокие требования – нормативы, характеризующие подготовленность молодых спортсменов.

Отдельно необходимо остановиться на ростовых показателях. Нами определено, что у обследованного контингента защитников средний рост равнялся $184,0 \pm 4,3$ см, что соответствует узбекским нормативам показателю «среднего уровня». У нападающих средний рост – $193,0 \pm 5,8$ см, у центровых $195,0 \pm 3,9$ см. Эти ростовые показатели соответствовали показателям, оцениваются как «ниже среднего уровня». Мы считаем, что ростовые показатели молодых гандболистов значительно уступают требованиям взрослого гандбола и достичь их не представляется возможным, т.к. период бурного роста у спортсменов практически завершен.

Анализ физической подготовленности молодых гандболистов на основе требований программного стандарта спортивной подготовки по гандболу показал, что практически все нормы для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства гандболистами выполнены.

В возрасте 16-17 лет уже можно с достаточно высокой степенью точности определить их возможную перспективу и вероятность достижения успешной профессиональной карьеры в спорте. Это важно особенно в этом возрасте, т.к. начиная с этого возраста у гандболистов приходит понимание необходимости изменения мотивации занятий гандболом, а именно не только желание играть в гандбол, соревноваться, повысить свои физические способности, но и выбрать карьеру профессионального спортсмена. Для этого важна трансформация мотива занятий гандболом на мотив «успешная карьера», «работа».

Результаты наших обследований гандболистов 16-17 лет позволили установить различия в подготовленности юных спортсменов по игровым амплуа, выполняемым в команде в игровых условиях. Если защитники, как правило, наименее высокие баскетболисты оценены практически во всех тестах по физической подготовленности на «хорошо», то у более высоких игроков уровень подготовленности спортсменов заметно снижается. У нападающих в четырех тестах показатели оценены на «удовлетворительно», а наиболее значимым для них показателем прыгучести – «неудовлетворительно». Такая же картина наблюдается при тестировании физической подготовленности центровых игроков. Причем необходимо отметить, что и ростовые показатели у гандболистов этих функций ниже соответствующих показателей предъявляемых к квалифицированным

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

гандболистам. Компенсировать отставание в росте, в определенной мере, возможно только повышением уровня развития прыгучести, но уровень развития которой также отстает от требований, предъявляемым к этим спортсменам.

На этом фоне выявленных недостатков интересно сравнить полученные результаты тестирования с зарубежными данными, прежде всего, с данными ведущей в мировом гандболе страны – России (табл)

Таблица

Оценка подготовленности узбекских гандболистов 16-17 лет (n=86) по шкале оценок уровня физической подготовленности, рекомендованной сборной России по гандболу

Показатели оценки	Жировая масса тела	Бег с изменением направления 20 метров сек	Челночный бег 300 метров (сек)	Прыжок с места вверх	Наклоны туловища сидя	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60с (макс. раз)	Подтягивание на перекладине до отказа (макс. раз)	Поднимание туловища из и.п. лежа за 60с (макс. раз)
Уложились	12,1-13,5	40	35	42	62	70	36	86
Не уложились (не соотв.)	-	46	51	44	24	16	50	-

Примечание. Вторая строка в таблице - количество баскетболистов, выполнивших или не выполнивших нормативные требования не уложившиеся в норматив.

В табл. приведена оценка физической подготовленности юных гандболистов Узбекистана согласно нормативам подготовленности молодых гандболистов, рекомендованные ассоциацией профессиональных тренеров России.

В России эти нормативы предназначены в первую очередь для активизации самостоятельной подготовки молодых гандболистов, собирающихся стать

профессиональными спортсменами, что является важнейшим отличием системы подготовки молодых гандболистов России и нашей страны. Акцент на самостоятельной работе молодых спортсменов [3]. Это подчеркивает даже такой факт. Нормативы, рекомендованные ассоциацией профессиональных тренеров России по гандболу, предназначены прежде всего, в качестве ориентиров, модельных характеристик для молодых спортсменов достижение которых, позволит, выйти им на уровень подготовленности, позволяющий в последующем заключить контракт профессионального гандболиста.

Таким образом, сравнение данных тестирования узбекских гандболистов позволило установить несколько существенных недостатков, которые во многом не позволяют успешно им конкурировать с зарубежными гандболистами. Во-первых, – это рост спортсменов. По этому показателю наши молодые гандболисты, особенно нападающие и центровые, существенно уступают молодым зарубежным спортсменам. Устранить этот недостаток можно только соответствующим поиском и отбором детей, имеющих предрасположенность достичь высокого роста. Требования в современном профессиональном гандболе очень высоки – средний рост клубных команд Европы, не говоря уже о мировом гандболе, перешагнул отметку центровых – 1м 90см.

Литература:

1. В.Игнатьева- Гандбол. Физкультура и Спорт./192 ст./ 2001г.
2. М.П. Шестаков- Обработка спортивных данных на компьютере. изд. ТВТ Дивизион./278 ст./ 2009г.
3. П.В.Глыбочко-Совершенство спортивного мастерства 3-издание./400 ст./ 2008 г.

УЎД (УДК, UDC): 796.012.446



Докторант (PhD), Академик эшкак эшиш спорт тури бўйича халқаро тоифадаги спорт устаси «Мард ўғлон» давлат мукофоти соҳиби, XVIII Осиё ўйинлари совриндори
И.М. МАМБЕТНАЗАРОВ¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЭШКАК ЭШИШ ЭРГОМЕТРИДА СПОРТ НАТИЖАЛАРИНИ ОЛДИНДАН БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР

Муаллиф билан боғланиш учун:
mambetnazarovislambek@gmail.com

Аннотация

Путем анализа результатов высококвалифицированных местных гребцов в академической гребле и сравнения их с результатами лучших академических гребцов мира были изучены различия в уровнях подготовки и проблемы в тренировках, и были даны рекомендации по устранению этих пробелов. Анализ учебной литературы по видам спорта, больше требующих силовую выносливость показал, что за счет адаптации этих подходов к академической гребле удалось достичь значительного увеличения спортивных результатов.

Ключевые слова: гребля, гребной эргометр, тренировка, аэробная мощность, анаэробная мощность, лактатная, максимальная аэробная мощность.

Annotation

Ушбу мақолада академик эшкак эшиш бўйича юқори малакали етакчи маҳаллий спортчиларнинг натижаларини таҳлил қилиш ва уларни дунёнинг етакчи академик эшкак эшувчилари натижалари билан таққослаш орқали тайёргарлик даражасидаги тафовут ва машғулотлардаги камчиликлар ўрганилиб, бу камчиликларни бартараф этиш бўйича тавсиялар берилган. Куч чидамкорлиги талаб қилинадиган спорт турларидаги машғулотлар режими ҳақидаги адабиётлар таҳлил қилиниб, ушбу ёндашувларни академик эшкак эшиш спортга мослаштириш асосида спорт натижаларининг сезиларли ўсишига эришилганлиги акс эттирилган.

Калит сўзлар: эшкак эшиш, эшкак эшиш эргометри, машғулот, аэроб қувват, анаэроб қувват, лактат кўрсаткичи, максимал аэроб қувват.

By analyzing the results of highly qualified local athletes in academic rowing and comparing them with the results of the world's leading academic rowers, differences in training levels and deficiencies in training were studied and recommendations were made to overcome these shortcomings. The literature on the training regime in different types of training was analyzed, and it was reflected that a significant increase in sports results was achieved on the basis of adaptation of these approaches to academic rowing.

Keywords: rowing, rowing ergometer, training, aerobic power, anaerobic power, lactate index, maximum aerobic power.