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

отношением нагрузки и отдыха 1:1, направлены на развитие скорости) интервальные тренировки, при этом тренировочный эффект остается схожим. Исследование показало, что интервальные тренировки позволили развить пиковую скорость, скоростную выносливость, выносливость в соревновательном темпе и аэробно-анаэробную выносливость. Во время интенсивных интервальных тренировок ЧСС достигло 85-95% от максимальной, что соответствовало «красной зоне» (выше анаэробного порога). Во время экстенсивных тренировок ЧСС составила 75-85% от максимальной. В целом, интервальные тренировки стали основным инструментом для развития выносливости и скорости у испытуемых, требующий тщательного планирования и контроля для достижения оптимальных результатов без перегрузок и травм.

Литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

2. Гришин, А. Н. Интервальный метод как фактор повышения скоростной выносливости в беге на 400 м / А. Н. Гришин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 2023. – С. 120–124.

3. Иванов, П. С. Применение интервальных тренировок в подготовке бегунов на 400 и 800 метров / П. С. Иванов, А. В. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 45–49.

4. Козлов, Д. И. Влияние различных видов интервальных тренировок на специальную выносливость бегунов на 800 метров / Д. И. Козлов // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 55–60.

5. Михайлов, В. Г. Построение тренировочного процесса бегунов на 400 метров на основе применения интервальных нагрузок: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2018. – 180 с.

6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2015. – 672 с.

7. Сидоров, К. О. Оптимизация интервальных нагрузок в тренировочном процессе легкоатлетов / К. О. Сидоров // Наука в олимпийском спорте. – 2019. – № 1. – С. 78–82.

8. Соколова, М. С. Особенности применения интервальных тренировок для развития аэробно-анаэробных возможностей бегунов на 800 метров / М. С. Соколова // Современные тенденции развития спорта высших достижений: сб. науч. тр. – Казань: КФУ, 2024. – Вып. 2. – С. 88–92.

9. Федорова, Е. Л. Индивидуализация подготовки бегуний на 800 метров с учетом особенностей реагирования организма на интервальные тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2022. – 24 с.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б
Л.Т. ДАВЛАТОВА[1]
Магистрант
Г. ЮНУСОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ПАРА ВОЛЕЙБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИНКЛЮЗИВ СПОРТ АМАЛИЁТИНИНГ ҚЎЛЛАНИЛИШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В данном исследовании на научной основе показаны результаты упражнений, приближающих показатели спортсменов, занимающихся пара волейболом, в повышении двигательных возможностей посредством специальных упражнений. В исследовании раскрыты вопросы оценки и анализа двигательных возможностей спортсменов пара волейбола и традиционного волейбола, выполненных в процессе одной тренировки, по результатам, собранным в ходе тренировок по заданным заданиям, то есть по техническим элементам.

Ключевые слова: *Инклюзив, пара волейбол, инвалид, оценка, адаптивный, техника, тактика, нозология, функциональный, приближающий, специальные упражнения, стратегия, модуль, физиологический, морфофункциональный, ампутант, травма.*

Annotation

Мазкур тадқиқотда пара волейбол билан шуғулланувчи спортчиларнинг машғулотлар ва ўз кўрсаткичларини махсус машқлар орқали ҳаракат имкониятларини оширишда яқинлаштирувчи машқлар самараси натижалари илмий асосда кўрсатиб берилган. Тақдиқотда берилган топшириқлар бўйича машғулотлар давомида тўпланган натижалар яъни техник элементлар бўйича пара волейбол ва анъанавий волейбол спорт турларидаги спортчиларни бир машғулот жараёнида амалга оширилган ҳаракат имкониятларини баҳолаш ва таҳлил масалалари очиб берилган.

Калит сўзлар: *Инклюзив, пара волейбол, ногирон, баҳолаш, адаптив, техника, тактика, нозология, фунционал, яқинлаштирувчи, махсус машқлар, стратегия, модул, физологик, морфо-функционал, ампутант, шикастланиш.*

In this study, the results of exercises that approximate the indicators of para- volleyball athletes in improving motor capabilities through special exercises are shown on a scientific basis.

The study revealed the issues of assessing and analyzing the motor capabilities of para- and traditional volleyball athletes performed during one training session based on the results collected during the training sessions for the given tasks, i.e., by technical elements.

Key words: *Inclusive, para volleyball, disabled, assessment, adaptive, technique, tactics, nosology, functional, approximating, special exercises, strategy, module, physiological, morphofunctional, amputant, trauma.*

Долзарблиги. Бугунги кунда жисмоний имконияти чеканган талабалар нозологияларини ўрганган ҳолда пара спорт турларидан айнан ўтирган ҳолда ўйналадиган пара волейболга ўргатиш машғулотлари назарияси ва оммавий спорт турлари методологиясининг муаммоларидан бири пара волейбол спорт туридаги самарали ҳаракатларга ўргатиш орқали пара волейбол машғулотларида спортчиларни техник-тактик маҳоратини ошириш учун уларга яқинлаштирувчи машқларни машғулотларга жорий этишни такомиллаштириш ва уларни фунционал ҳолатларини ўзгаришида махсус машқлар самарадорлиги таъсирини ўрганиш асосий мақсадлардан бири саналади.

Пара волейбол спорт турини ривожлантиришнинг асосий йўналишини танлаш ва ушбу спорт

тури методологик асосларини ёритиш ва уни амалиётга кенг тадбиқ этиш ҳамда аҳоли ўртасида кенг тарғиб қилиш ва жисмоний имконияти чекланган, таянч-ҳаракат аппаратида шикастланиши бўлган ва оёқ ампутантидаги фунционал ҳолатида бузилиши бўлган шахслар ўртасида энг оммавий спорт турларидан бирига айлантириш борасида бугунги кунда кенг кўламли ишлар олиб борилмоқда. Спорт машғулотлари кўпчилик учун машғулот ва таълимда жуда муҳим рол ўйнайди - бу ҳам танани, ҳам ақлни машғулотларда ушлаб туриш имкониятидир.

Пара волейбол машғулотларидаги инклюзивлик бу жисмоний имконияти чекланган одамлар ва бошқалар ўртасидаги муносабатларнинг жуда муҳим мулоқот фурсатидир.

У спорт билан шуғулланиш ва мусобақаларда қатнашиш, ўз хусусиятларидан қатъи назар, уларни унутиш имкониятини беради. Ҳамма ҳеч қандай муаммосиз исталган спорт турига ёзилиш, машғулотларга бориш, мусобақаларга бориш мумкинлигига ўрганиб қолган.

Инклюзив спортнинг асосий ғояси ғалаба ва натижа учун кураш эмас, балки ногиронлиги бўлган ва бўлмаган одамларни бирлаштириш, уларнинг чегаралари ва имкониятларини кенгайтиришдир.

Тенг ҳуқуқли: инклюзив спорт нима ва у нима учун керак. Инклюзив спорт - бу ҳамма учун спорт. Бу одатда профессионал ва Паралимпия спортини эмас, балки ҳаваскор машғулотлар ва мусобақаларни назарда тутади.

Инклюзив спортнинг асосий ғояси ғалаба ва натижа учун кураш эмас, балки ногиронлиги бўлган ва бўлмаган одамларни бирлаштириш, уларнинг чегаралари ва имкониятларини кенгайтиришдир.

Ногирон спорт оламига кириши мумкин, чунки у ўзининг жисмоний-ҳаракат, интеллектуал ва ижтимоий кўникмаларини ривожлантириш ҳуқуқига эга бўлган субект сифатида қаралади. Жисмоний фаоллик ва спортнинг узлуксизлиги ҳар бирининг жамиятга тўлиқ интеграциясини рағбатлантириш учун доимий, глобал ва демократлаштирилган таълим орқали бутун ҳаёт давомида таъминланиши керак.

Бугунги кунда ногиронлар оъзига хос мослашувларни жорий этиш туфайли мактабларда жисмоний тарбия ва кўплаб энг кенг тарқалган спорт турларида иштирок этишлари кафолатланади.

Волейбол бутун дунё бўйлаб қобилиятли спортчилар томонидан ўтказиладиган ўйин сифатида ўзгартирилган ва ногирон спортчиларнинг иштирок этишига имкон берадиган даражага мослаштирилган.

Пара волейбол машғулотларида ўтирган ҳолда қўлларга таянган ҳолда жойдан жойга силжиш бу-ўйиннинг характерли жиҳатларидан бири ҳисобланади. Кўриниб турибдики, эҳтиёткор услуб ва қарама-қарши майдонда содир бўладиган турли вазиятларни кузатиш қобилияти тезкор ва энг муҳими, қулай аралашув учун зарур манбаларни таъминлаш учун зарурдир.

Шунинг учун ҳаракатни олдиндан кўра билиш қобилияти тўп остида иложи борича тезроқ тайёр бўлиш имконини берадиган бу асосий масалада янада ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Пара волейболда аънанавий волейбол машғулотларида бўлгани каби кўникмалар даражаси бўйича фарқланиш мавжуд эмас. Аслида уларда майдонга ўтиргандан сўнг, турли кўникмалар тенглашишга мойил бўлиб, турли хил ногиронлиги бўлган спортчилар билан биргаликда яшаш имконини беради.

Айнан шу сабабли, пара волейбол жамоаларида ногиронлар ва меҳнатга лаёқатлилар тарғибот мақсадида бирга яшашлари мумкин, бу ҳам яхши техник даражани ифодалайди ва шу билан ҳамкорликнинг муҳим намунасини ва энг муҳими, инклюзивликни ифодалайди.

Пара волейбол машғулотларида спортчиларни техник- тактик маҳоратини оширишда яқинлаштирувчи машқлар орқали фунционал ҳолатни ўзгариши, унинг мазмуни ва спорт амалий машғулотларида танланган усулларни самарали усул сифатида фунционал ҳолатида чекланишларга эга бўлган шахслар учун танланган усулларни бугунги параспорт йўналишида етарли даражада қўлланилмаганлиги ва ҳаракат техникаларини ўзгартиришга ўз таъсирини кўрсатиб келмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётини жорий этишда махсус дастурларни ишлаб чиқиш ва ривожлантиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Спортчиларнинг инклюзив спорт амалиётда индивидуал хусусиятларини инобатга олиб махсус машқлар мажмуини ривожлантириш;

Пара волейбол машғулотларида инклюзив амалиётни қўлланилишида спортчиларни жисмоний сифатларни ривожлантириш

Инклюзив спорт амалиётида спортчиларни махсус техник ҳаракатларни ривожлантириш учун махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш;

Спортчиларни инклюзив спорт амалиётида спорт турига тайёрлашга қаратилган махсус дастурларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқотни ташкил этиш: Тадқиқот Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети адаптив жисмоний тарбия ва пара спорт кафедраси кесимидаги талабаларда олиб борилди.

Бунда ўтирган ҳолда волейбол майдонида ҳар икки гуруҳ талабаларига спорт тури ҳолат ва ҳаракатланишни ўргатиш услубиятини амалга

оширишда асосан ногиронлиги бор ва ногиронлиги мавжуд бўлмаган талабаларнинг тайёргарлик гуруҳларида машғулотлар ташкил этилди.

Бу вақтдаги асосий вазифа пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётини ташкил қилиш ва спорт турига хос ҳаракатларни ўргатишнинг янги мазмуни ва ҳаракатларни ривожлантиришга қаратилган методик усулларини ишлаб чиқиш масалалари амалга оширилди.

Педагогик тажриба давомида олинган маълумотларга математик статистик ишлов берилди. Бунда ҳар бир ўрганилган тест натижалари тўплами учун ўртача арифметик қиймат билан бир қаторда натижаларнинг тажриба давомидаги нисбий ўсишлари ҳамда ушбу ўзгаришларнинг белгиланган эркинлик даражаси сони ва аҳамиятлилик даражасидаги статистик ишончлилигини ҳисоблаш асосида баҳоланди.1

Ушбу тадқиқот учун учта ҳаракат тури таҳлил қилинди: олдинга, орқага ва ён зоналарга ҳаракатланиш. Ушбу тэстлар учун боғлиқ ўзгарувчи ўйинчи масофага етиб бориши учун зарур бўлган вақт белгиланади ва бу вақтда қўлларнинг биринчи ҳаракати билан бошланиб, белгиланган нуқтага етганда тугатиш имкониятини бажариш мумкин бўлади.

Синов ва қайта синовдан олинган натижаларни бирлаштириш учун жуфт танланма Т-тест ўтказилди.

Икки маълумотлар тўплами ўртасида сезиларли фарқнинг мавжудлиги ёки йўқлигини текшириш учун аналитик усул сифатида Т-мезон танланди.

1-жадвал

Инклюзив спорт амалиётида спортчиларни ҳаракат техникаларини ривожлантиришнинг 1-босқич бўйича натижалар таҳлили

Спортчилар	Пара волейболчилар		Волейболчилар	
	Фронтал йўналиш	Орқага йўналиш	Фронтал йўналиш	Орқага йўналиш
1	5.3	5.4	6.3	6.6
2	4.8	4.9	4.9	5.6
3	5.3	5.7	5.9	6.8
4	6.2	6.4	7.2	7.1
5	5.5	6.9	7.3	6.9
6	6.5	7.1	7.9	8.0
Ўртача	5.6	6.1	6.6	6.8

Изоҳ: жадваллар ва диаграммаларда (қулайлик учун) тест синовлари қуйидагича белгиланган:1-жадвал ва корреляцияланган 1-жадвалдан кўриниб турибдики, ногиронларда фронтал йўналиш бўйича юқори кўрсаткич 4,8 сониядан 6,5 сониягача (ўртача 5,6 сония) ўзгариб туради. Тескари йўналиш учун юқори натижа 4,9 сониядан 7,1 сониягача (ўртача 6,1 сония) ўзгарган.

Ногирон бўлмаган спортчиларда фронтал йўналиш бўйича рекорд 4,9 сониядан 7,9 сониягача (ўртача 6,6 сония) ўзгарган бўлиб, орқага йўналиш учун натижа 5,6 сониядан 8,0 сониягача ўзгарганлигини кўришимиз мумкин (ўртача 6,8 сония).

2-жадвал

Инклюзив спорт амалиётида спортчиларни ҳаракат техникаларини ривожлантиришнинг 2-босқич бўйича натижалар таҳлили

Спортчилар	Пара волейболчилар		Волейболчилар	
	Фронтал йўналиш	Орқага йўналиш	Фронтал йўналиш	Орқага йўналиш
1	4.7	5.0	5.2	5.4
2	3.9	4.0	4.1	4.7
3	4.6	4.9	5.1	5.9
4	5.7	5.8	6.1	6.4
5	5.4	6.1	6.7	6.2
6	5.5	5.9	7.1	6.9
Ўртача	5.0	5.3	5.7	5.9

Изоҳ: жадваллар ва диаграммаларда (қулайлик учун) тест синовлари қуйидагича белгиланган: 2-жадвал ва корреляцияланган 2-расмдан кўришимиз мумкинки, жисмоний имконияти чекланган спортчиларда фронтал йўналиш бўйича 3,9 сониядан 5,7 сониягача (ўртача 5,0 сония) ўзгариш мавжуд бўлиб, тэскари йўналиш учун натижа эса 4,0 сониядан 6,1 сониягача (ўртача 5,3 сония) натижани қайд этди.

Ногирон бўлмаган одамларда фронтал йўналиш бўйича кўрсаткич 4,1 сониядан 7,1 сониягача ўзгарган ҳолса бўлса (ўртача 5,7 сония), орқага йўналиш бўйича натижа 4,7 сониядан 6,9 сониягача ўзгариш кўрсаткичини кўрсатди (ўртача 5,9 сония).

Маълумотлар қўлларнинг олд, орқа ва ён ҳолатларидан фойдаланган ўйинчиларнинг ўртача ҳаракатланиш вақтлари ўртасида сезиларли фарқларни кўрсатмайди. Волейбол майдонининг кенглиги бўйлаб ҳаракатланиш тезлигини баҳолаш учун икки ойлик машғулотлар ногирон бўлмаганлар учун ҳам яхшиланишни кўрсатади.

Жисмоний имконияти чекланган спортчилар учун фронтал йўналиш машғулотдан олдин 5,6 сониядан икки ойлик машғулотдан кейин 5,0 сониягача, орқага йўналиш эса машғулотдан олдин 6,1 сониядан машғулотдан кейин 5,3 сониягача камаяди.

Ногирон бўлмаган одамлар учун фронтал йўналиш машғулотдан олдин 6,6 сониядан икки ойлик машғулотдан кейин 5,7 сониягача, орқага йўналиш эса машғулотдан олдин 6,8 сониядан машғулотдан кейин 5,9 сониягача камаяди. Ногиронлар учун яхшиланиш олд йўналиш учун 0,6 сония ва орқа

1 Акбаров А., Мусаев Б.Б., "Спорт метерологияси", Дарслик, Тошкент, Тафаккур қаноти, 2014, 424 б. http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sport metrologiyasi 2013.pdf

Акбаров А., "Спортда математик таҳлил усуллари",,ўқув қўлланма" ЎзДЖТСУ, 2020, 228 б. http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf

йўналиш учун 0,8 сонияни ташкил этади. Ногирон бўлмаган одамлар учун яхшиланиш олд йўналиш учун ҳам, орқа йўналиш учун ҳам 0,9 сонияни ташкил этади.

Хулоса. Натижалар шуни кўрсатадики, ногирон спортчиларнинг кўрсаткичлари худди шу даврда техник-тактик тайёргарликни амалга оширган меҳнатга лаёқатли спортчиларга нисбатан икки ойлик махсус тайёргарлик билан яхшиланган. Ушбу тадқиқот, шунингдек, ногиронлиги бўлган шахслар учун спортни қўллаб-қувватлашнинг тажрибалардан олинган натижаларга кўра пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг самарадорлигини такомиллашганлигини кўришимиз мумкин.

Ушбу тадқиқотнинг мақсадида пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётида шуғулланувчи спортчиларнинг ўзига хос машғулотлар орқали ўз ўйинларини қанчалик яхшилашга муваффақ бўлишларини ва ногирон ва ногирон бўлмаган шахслар учун мушакларнинг чидамлилиги, энергия тизимининг самарадорлиги, асосий куч ва машқ қилиш техникаси ўртасидаги мувозанат боғлиқлик равишда ўз ўрнига эга эканлигини кўришимиз мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 18-майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ -5114-сон қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Волейбол спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида 2024-йил 19-июлдаги ПҚ-274-сон қарори
3. Пўлатов А.А.Волейбол назарияси ва услубияти Дарслик Ч-2020.
4. Л.Т.Давлатова “Адаптив спорт ўйинларини оъргатиш методикаси (Пара волейбол)”. Ўқув қўлланма -2021.
5. М.Х.Миржамолов, Н.Ш.Бобомурадов, М.А.Қдирова, Л.Т.Давлатова “Адаптив спорт ўйинларини ўргатиш методикаси (Пара волейбол)”-Дарслик. 2024
7. М.Х.Миржамолов, Л.Т.Давлатова “Соғломлаштириш технологияси” Ўқув қўлланма-2019
8. Л.Т.Давлатова “Соғломлаштириш технологияси” Ўқув қўлланма -2020
9. Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / В.П. Жиленкова - СПб.: Просвещение, 2002.- 186с.;
10. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р.М. Загайнов - М.: Советский спорт, 2010. – 145 с.;
11. Molik, B., Kosmol, A., & Skucas, K. (2008). Sport-specific and general sporting physical fitness of sitting volleyball athletes. Physiotherapy, 16(4), 68-75.
12. Ng, K. (2012). When sitting is not resting: Sitting volleyball. AuthorHouse.
13. Raiola, G. (2013). Body knowledge and motor skills, Knowledge Cultures, 1 (6), pp. 64-72.

Н.Р. ИСАЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

БАДИИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МАШҚЛАРГА ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИНИНГ УСЛУБИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация

По показателям, достоверно связанных с уровнем специальной подготовленности гимнасток, была рассчитана корреляционная матрица и выделены четыре фактора, влияющие на уровень технического мастерства квалифицированных гимнасток-художниц.

Ключевые слова: корреляционный анализ, факторный анализ, двигательная подготовленность, контрольные тесты, спортивное мастерство.

Annotation

Бадиий гимнастикачиларнинг махсус тайёргарлик даражаси билан ишончли боғланган кўрсаткичлар асосида корреляция даражаси ҳисоблаб чиқилди ва малакали бадиий гимнастикачиларнинг техник маҳорат даражасига таъсир қилувчи тўртта омил аниқланди.

Калит сўзлар: корреляция таҳлили, омил таҳлили, восита тайёргарлиги, назорат тестлари, спорт маҳорати.

Based on indicators reliably associated with the level of specialized training of gymnasts, a correlation matrix was calculated, and four factors influencing the level of technical mastery of qualified rhythmic gymnasts were identified.

Key words: correlation analysis, factor analysis, motor fitness, control tests, athletic proficiency.

Долзарблиги. Бадиий гимнастиканинг асосий мазмуни, ифодавий ҳаракат санъатидир. Яҳши ҳаракатланиш тайёргарлигисиз, ифодавий ҳаракатланиш кўникмаси ва юқори усталик даражасига эришиш мумкин эмас. Бадиий гимнастикага илк қадамни 6-7 ёш ва ундан ҳам олдин кўйиш мақсадга мувофиқдир, чунки бола организми зарур ҳаракат сифатларини, айнан, қайишқоқлик, эпчиллик, чидамлилик, координацион қобилиятларни тез ўзлаштиради, гавдасини бошқара олади, такомиллаштиради, чиройли ҳаракатланади, ўзида ишонч туйғусини мустаҳкамлайди, бу бугунги дунёнинг катта спортида жуда муҳимдир [1,2,5,6,7].

Берилган муаммо ҳолатининг бадиий гимнастикада таҳлили, етарли даражада тўлиқ илмий ишлаб чиқилмаганлигидан гувоҳлик беради. Бугунги кунгача асосий эътибор махсус-техник тайёргарликка қаратилган. Базавий тайёргарлик даврида ёш гимнастикачларнинг перспективлиги критерияси, тренировка мазмуни, шунингдек микро, мезо ва макроцикларда воситаларни бўлиш кабилар етарли даражада тўлиқ тадқиқ этилмаган [3,4,6,7].

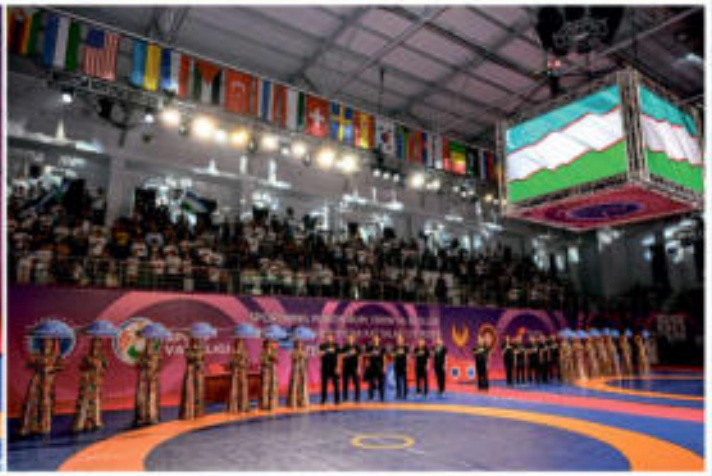
Шундан келиб чиқиб, ёш гимнастикачиларнинг функционал имкониятлари, индивидуал ва туғма


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!