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

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

қобилиятларини ҳисобга олган ҳолда бошланғич босқичдаги тайёргарликни ўқув тренировка жараёнини бошқаришнинг специфик ўзига хосликларини тадқиқ этиш, долзарб ҳисобланади. Бу босқичда болаларни тайёрлашдаги асосий эътибор, йил бўйича ўқитишда ўқув машғулотларининг мазмуни ва тузилишини оптимизациялаш муаммосига қаратиш зарур. Шуғулланувчиларнинг қобилиятини шакллантириш, нафақат квалификацион дастур машқларини, ўзлаштириш, балки муваффақиятли координиция бўйича перспективали элементларни турли структурадаги гуруҳларда ўзлаштириш ҳам муҳим.

Тадқиқот мақсади. Тайёргарликнинг бошланғич босқичида бадиий гимнастика воситаларини рационал тарқатиш ҳисобига, ёш гимнастикачилар махсус ҳаракатланиш қобилиятлари даражасини ошириш.

Тадқиқот натижалари. Бадиий гимнастика сохасидаги етук назариётчиларининг тадқиқотлари маълумотларига биноан бадиий гимнастикада қобилиятларни аниқлаб берувчи энг мухим омиллардан бири педагогик таъсир қилиш воситалари ва методлари бўлиб, улар спорт натижасига жиддий таъсир кўрсатади.

Гимнастикачиларнинг ҳаракат қобилиятлари шаклланишига педагогик таъсирларнинг ахборотлилигини ўрганиш учун тадқиқотлар ўтказилди ва уларда 27 нафар малакали гимнастикачилар қатнашдилар. Уларнинг машқ қилиш стажи (педагогик таъсир вақти) - 10 дан 12 йилгача.

Тадқиқот дастурига 14 хил ўлчамлар киритилиб **(1-жадвал)**, улар педагогик таъсирнинг махсус қобилиятлар кўрсаткичларига таъсирини баҳолаш имконини берди.

Корреляцион таҳлил натижалари шундан далолат бердики машғулот таъсирининг хамма воситалари хам бадиий гимнастика машқларини бажариш қобилиятининг шаклланишига етарлича кучли таъсир кўрсатмади.

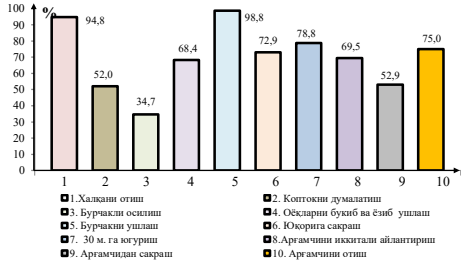
Кўрсаткичларнинг айрим турларида гимнастикачи томонидан машқларнинг бажарилиши сифати боғлиқлиги қуйидаги кўрсаткичларда номоён бўлди **(1-жадвал).**

27 нафар текширилувчи учун корреляция коэффициенти статистик ишончли деб қабул қилинди (агар унинг мутлоқ катталиги камида 0,273 бўлган бўлса).

1-жадвал

Малакали ёш гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат тайёргарликларини аниқлаш бўйича назорат синовлари натижалари

№	Кўрсаткичлар номи	M ± м	δ ±м	B ±м	П,%
1	Оёқ учида тик туриш (с.)	33.62±0.44	3.31±0.31	9.8±0.92	1.31
2	Бурчак бўлиб осилиш (с)	10.40±0.14	1.02±0.10	9.8±0.92	1.35
3	Ётган холда қўлларни букиб- ёзиш,марта (сони)	5.12±0.07	0.54±0.05	10.5±0.98	1.37
4	Оёқларни букиб ёзиш ва кериш, град	97.17±0.88	6.61±0.62	0.80±0.64	0.91
5	Оёқни ушлаб туриш,с	19.75±0.33	2.47±0.23	12.5±1.17	1.67
6	Қўлларнинг кучи, кгс	28.33±0.36	2.73±0.26	9.6±0.90	1.27
7	Оёқларнинг кучи, кгс	28.07±0.35	2.61±0.26	9.2±0.36	1.25
8	Қўлларни силтаб юқорига сакраш,см	29.14±0.37	2.81±0.26	9.6±0.90	1.27
9	30м га югуриш	5.71±0.05	0.37±0.03	6.47±0.61	0.88
10	Арқонни икки марта айлантириш билан сакраш, марта	34.74±0.49	3.71±0.35	10.6±0.99	1.41
11	Арқон устидан хатлаб сакраб ўтишлар, мин	1.76±0.02	0.17±0.02	9.6±0.90	1.14
12	Арқонни отишлар, марта	3.75±0.06	0.31±0.03	8.2±0.77	1.07
13	Халқани отишлар, марта	4.74±0.06	0.48±0.04	10.12±0.95	1.27
14	Тўп юмалатишлар, марта	2.60±0.03	0.21±0.02	8.0±0.75	1.15



1-расм. Юқори малакали гимнастикачининг ҳаракат модели

Олинган маълумотлар малакали гимнастикачиларнинг модел тавсифларида акс эттирилган (1 расм). Моделни тузишда спорт натижаси билан кўпроқ ўзаро боғлиқликка эга 100 % ли кўрсаткич максимум деб қабул қилинди. Устунчалар максимал қийматларга нисбатан ўртача қийматларни англатади.

Ўлчаш методларини (тестларни) танлаб олишда машғулот таъсирларининг ўзига хослигини эътиборга олдик, яъни юқори даражадаги натижаларга эришишга йўналтирилган махсус машғулот воситa-

ларининг таъсир қилиш даражасини ўлчай оладиган тестлар танлаб олинди.

Олинган маълумотлардан кўриниб турибдики (1-расм) гимнастикачиларнинг спорт натижаларига, қобилиятлари даражасига, машғулот воситаларининг махсус йўналтирилганлигини ифодаловчи 10 та кўрсаткич ишончли таъсир кўрсатади.

Ўлчаш методларини (тестларни) танлаб олишда машғулот таъсирларининг ўзига хослигини эътиборга олдик, яъни юқори даражадаги натижаларга эришишга йўналтирилган махсус машғулот воситаларининг таъсир қилиш даражасини ўлчай оладиган тестлар танлаб олинди.

Олинган маълумотлардан кўриниб турибдики (1-расм) гимнастикачиларнинг спорт натижаларига, қобилиятлари даражасига, машғулот воситаларининг махсус йўналтирилганлигини ифодаловчи 10 та кўрсаткич ишончли таъсир кўрсатади.

Натижалар билан ишончли боғлиқликка эга бўлмаган барча кўрсаткичлар кам ахборотлилиги учун қабул қилинмади. Бундан улар гимнастикачиларнинг махсус тайёргарликлари даражаси билан умуман боғлиқ эмас деган хулосага келиш ярамайди.

Адабиёт манбаларига биноан аниқланган кўрсаткичлардан кўпчилиги гимнастикадаги айрим бойламлар ва бирикмаларнинг техникага хос томонлари тўғрисида мухим ахборот беради. Гимнастикачиларнинг махсус тайёргарликлари даражаси билан ишончли боғлиқ бўлган 10та кўрсаткич бўйича корреляцион матрица ҳисоблаб чиқилди. Унинг асосида корреляцион боғланишлар методи ёрдамида гимнастикачиларнинг мусобақа дастурларини бажаришда эришган натижалари даражасини аниқлаб берувчи турли хил омиллардан иборат кўрсаткичлар комбинациялари аниқланди. Шундай қилиб, корреляцион боғланишлар методи малакали гимнастикачиларнинг махсус тайёргарликлари даражасига таъсир қилувчи тўртта омилни аниқлашга имкон берди **(2-жадвал).**

2-жадвал

Малакали гимнастикачи қизларнинг махсус тайёргарликлари даражасини аниқлаб берувчи асосий омиллар

Омиллар	Кўрсаткичлар		Индикатор кўрсаткичлар
	№	Мазмуни	
Статик чидамлилик ва бўғимлардаги ҳаракатчанлик	1 2 3	Бурчак бўлиб осилиш Оёқни букиш-ёзиш ва кериш.. Оёқни ушлаб туриш	Оёқни букиш-ёзиш ва кериш..
Махсус тезкорлик	4	Қўлларни силтаб юқорига сакраш	Худди шундай
“Махсус чидамлилик”	5 6 7	30 метрга югуриш. Арқонни икки марта айлантириб сакраб ўтиш Арқонни икки марта айланти-риб сакрашлар	Арқонни икки марта айлантириб сакраб ўтиш
“Махсус координациялар”	8 9 10	Арқонни отишлар. Гардишни отишлар. Тўпни юмалатишлар	Тўп юмалатишлар

Биринчи омил бўлган “статик чидамлилик ва бўғимлардаги ҳаракатчанлик” 2,4,5- тестлар билан боғлиқ. Ушбу омил кўрсаткичи оёқ мушакларининг нисбий куч чидамлилиги ҳамда бўғимлардаги ҳаракатчанликнинг ахамияти тўғрисида далолат беради. Улар сакраш баланлигига, бурилишлар ва мувозанатларни бажариш пайтида амплитудага ижобий таъсир кўрсатади. Бу ушбу йўналишдаги воситаларнинг ахборотли эканлигидан далолат беради. 4-тест- “оёқни букиш ёзиш ва кериш” машқи индикатор кўрсаткич ҳисобланади.

Иккинчи омил бўлган “махсус тезкорлик” 8- тест билан ўзаро боғлиқ ва 9-10 тестлар билан кичик боғлиқликка эга. Л.А.Карпенконинг [3] эътироф этишича тезкорликнинг юқори даражаси аксарият машқларнинг оқилона техникасини ўзлаштиришнинг мухим шарти ҳисобланади. Шунингдек муваффақиятли чиқиш учун хам мухим ахамиятга эга. Машқлардаги кўпгина элементлар шундан иборатки, уларни бажаришда айрим тана аъзолари учун хар хил бўлган ҳаракатлар тезлигини мусиқа суръати ҳамда ритмига мос равишда бошқариб туриш керак бўлади. Шунингдек ҳаракатларни максимал тезликда бажариш зарурдир. Ушбу омилнинг индикатор кўрсаткичи – бу 8-тест, яъни “қўлларни силтаб юқорига сакраш” машқидир.

Учинчи омил ҳисобланмиш “махсус чидамлилик” учта тестлар билан ўзаро боғлиқ. “Махсус чидамлилик”- бу ушбу спорт тури учун хос узоқ муддатли фаолиятга бўлган қобилиятдир. Қатор муаллифлар юқори натижаларга эришишда ушбу омилнинг катта ахамиятга эга эканлигини эътироф этадилар. Ушбу сифатнинг юқори даражада ривожланганлиги гимнастикачиларнинг техникаси мукаммаллигидан ҳамда унинг юқори шиддатли, лекин нисбатан узоқ давом этмайдаган (1-3 мин давом этадиган) мушак ишига бўлган қобилиятидан дарак беради. Бу омил юқори даражада ҳаракатчан ҳамда танаффуслар йўқ бўлган мусобақа комбинасияларини эркин бажариш учун керак. Омилнинг индикатор кўрсаткичи 13-тест - арқонни икки марта айлантириб сакрашдир.

Тўртинчи омил 12,13,14 -тестлар билан боғлиқ бўлиб, “махсус координация” деб аталиши мумкин, ушбу омилни шакллантирган кўрсаткичлар ҳаракат-

ларни маконда ва вақт оралиғида тақсимлай олиш қобилиятига боғлиқ ҳамда, аниқ мушак серияларини, предметлар билан турли туман мураккаб ҳаракатларни тананинг ва аъзоларнинг циклик динамик ҳаракатлари билан уйғунликда бажаришни тақозо этади. И.А.Винер-Усманова [4] фикрича предметларни ушлаб олиш - муваффақиятли чиқишнинг мажбурий шартидир. Бунда гимнастикачи нафақат предметни энг қийин элементларни бажариш пайтида тушириб юбормаслиги, балки хар бир предметнинг ўзига хос хусусиятларидан фойдалана олиши зарур.

Бошқа муаллифлар педагогик кузатувлвр асосида гимнастикачиларнинг мусобақалардаги муваффақияти (натижалари) биринчи навбатда, уларнинг ҳаракат координацион қобилиятларига тўғридан тўғри боғлиқлигини аниқлашган. Тўртинчи омилнинг индикатор кўрсаткичи 14-тест, яъни “копток юмалатишлар” ҳисобланади.

Олинган натижаларнинг кўрсатишича спорт натижаси (буюмсиз, арғамчи, копток, лента, ҳалқа билан машқлардаги баҳо) ҳамда таърифланган омилларга кирувчи 10 та кўрсаткичнинг бирга таъсири ўртасида ишончли боғлиқлик мавжуд. Шундай қилиб эътироф этиш мумкинки бадиий гимнастика машқларига ўргатиш қобилиятлари тузилмаси тахминан 66%га 10 та кўрсаткич воситалари орқали ифодаланган тўртта омилнинг ўзаро натижаси билан аниқланади.

Тадқиқот натижалари қуйидагиларни эътироф этишга асос була олади.

- Тезлашишда ва мураккаблик гуруҳи сонининг ошишида намоён буладиган тезлик куч хусусиятига эга дастурдаги машқларнинг динамикаси ортиши билан уларнинг мусобақа комбинацияларини шакллантиришдаги ахамияти ортади.

- Махсус чидамлилик қобилиятлари ва координацияни баҳолаш ёш гимнастикачиларни назорат қилиш ҳамда барча тайёргарлик лозим йўналтириб бориш методлари мазмунига киритилиши, яъни улар махсус ҳаракат қобилиятларининг умумий тузилмасида энг ахборотли ҳисобланади.

3 жадвал

Экспертлар сўрови натижалари

Гимнастикачининг мусобақа натижаларига таъсир қилувчи омиллар	Тоифа рақами	Гуруҳли омиллар
Жисмоний сифатлар(чидамлилик, куч, тезкорлик, эгилувчанлик,чаққонлик ва х.к) Элементлар ва машқларнинг техник жихатдан тўғри ижро этилиши Машқларнинг хореография нуқтаи назаридан яхши бажарилиши. Ахлоқий иродавий сифатлар Мусиқий қобилият- ҳаракат хусусиятинг мусиқага мослиги	2,82 3.64 3.72 5.07 4.01	Ҳаракат координацион имкониятлар Психологик хусусиятлар
Оригиналлик,машқлар композициясинингсамарадорлиги Гимнастикачининг морфологик тузилиши(бўйи,вазни, гавда тузилиши ва х.к) Артистизм, ҳаракатларнинг нафислиги. Гимнастикачининг ташқи кўриниши. Мусобақалар миқёси. Чиқиш тартиб рақами Томошабинларнинг гимнастикачи чиқишига таъсири	6.58 6.95 7.10 7.13 9.00 9.80 10.20	 Эстетика элементлар Мусобақа шароитлари

Қатор муаллифларнинг фикрича қизларнинг бадиий гимнастика билан шуғулланишига бўлган қобилиятларини аниқлаш учун ушбу спорт турида юқори натижаларга эришиш имкониятини аниқлаб берувчи омиллар тўғрисида тасаввурга эга бўлиш, шунингдек унинг яқин 10 йилликдаги ривожланиши йўналишини аниқ тасаввур қилиш зарур **(3-жадвал).**

Қатор муаллифларнинг фикрича қизларнинг бадиий гимнастика билан шуғулланишига бўлган қобилиятларини аниқлаш учун ушбу спорт турида юқори натижаларга эришиш имкониятини аниқлаб берувчи омиллар тўғрисида тасаввурга эга бўлиш, шунингдек унинг яқин 10 йилликдаги ривожланиши йўналишини аниқ тасаввур қилиш зарур.

Адабиётлар:

1. Эштаев А.К., . Хасанова Н. Р., Эштаева В.Б. Бадиий гимнастика назарияси ва услубияти. Дарслик. “Ўзкитобсавдо” нашриёти 2020. -578 б.

2. Эштаев А.К. , Умаров М.Н. . Гимнастика спорт турида спортчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. “Эврика нашриёт-матбаа уйи” МЧЖ – 2024. -500 б.

3. Эштаев А.К. Карабаева Д.С. Хасанова Н. Р. Бадиий гимнастикада буюмсиз бажариладиган машқларни ўргатиш услуби. Ўқув қўлланма. “Фан ва технология нашриёти” Т.: 2013. -252 б.

4. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014. -264 с.

5. Рахматова Д.А. Хореография, как средство повишения спесиально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц. Дисс. на соискание степени магистра педагогики. 2014. -163 с.

6. Умаров М.Н., Бабина Э.В., Ҳасанова Г.М. Бошланғич босқичда ёш қизларни бадиий гимнастика машқларига ўргатиш. Ўқув-услубий қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, Т.: 2013 -80 б.

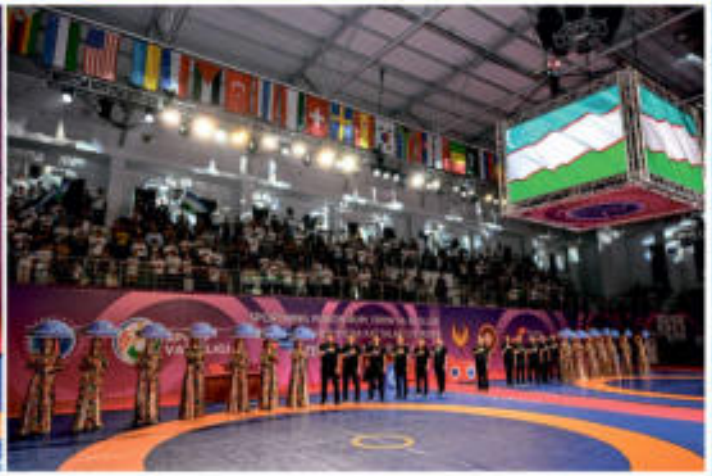
7. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Взаимодействие педагогического фактора на формирование способностей в художественной гимнастике.// // «Фан спортга». 2013. №1. –с. 32-35.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!