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

нинг асосий воситаларидан бири ҳисобланади, тўп қанчалик аниқ ҳамда куч билан узатилса ўйинни шиддатини аниқлаб беради, тўп узатишда бир-бирларига тезлик, куч ва аниқ узатилган тўп орқали ҳимоя зонасидан ҳужумга ўтиб кетиш бир мунча ўйинчилар ишини осонлаштиради, тўпни куч билан узатган ҳолда ва ўзлари тезликда бошқа зона бўйлаб ҳаракатланади, шу билан биргаликда ҳужумчи ҳимоячилар тақибидан қочиш имконияти бир неча баробарга ортишини кўришимиз мумкин. Яна шуни айтишимиз мумкинки ёш баскетболчи болаларда компютерлаштирилган ўлчов ускунаси ёрдамида олинган тестлар тезкор-куч сифатини аниқлашга ёрдам беради. Ўтказилган тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатдики ёш баскетболчи болаларда мусобақа жараёнида бир-бирларига тўп узатиш самараси анчагина ошганини кўришимиз мумкин. Баскетбол спорт турида туп узатган ҳолда ҳужумни самарадорлилигини оширибгина қолмай ўйин шиддатини ҳам оширишга ёрдам берди.

Адабиётлар:

1.Пулатов А.А. Ёш волейболшилар тезкорлик-куш сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. –Т. 2008. – 38 б.

2.Болтаев З.Б., Умаров К.М. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси. (Волейбол). Ўқув қўлланма. – Самарқанд, 2020. – 225 б.

3.Болтаев З.Б., Умаров К.М. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси. (Волейбол). Дарслик. – Самарқанд, 2022. – 358 б.

4.Мирадилов Батир Махкамович Баскетбол назарияси ва услубияти (дарслик) Чирчиқ 2020, 130-163 б.

5. Ганиева Фатима Вахобовна Спорт педагогик маҳоратини ошириш (баскетбол) (ўқув қўлланма) Чирчиқ, 2020 150-159 б.

6. Эшбердиев Олим Рузимуратович Баскетболчиларни тезкор ва куч қобилиятларини ривожлантириш усуллари. фан-спорт илмий назарий журнал. // 2022/5

Ш.Р. ТОШМАТОВ[1]
Миллий олимпия қўмитаси
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон
Катта ўқитувчи
Р.К. ГОФУРОВ[2]
Талаба
Х.С. РАХМАТУЛЛАЕВА[2]
[2]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КИКБОКС СПОРТ ТУРИДА СПОРТЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА КОРРЕЛЯЦИЯ МАШҚЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В статье рассматриваются результаты исследования, проведенного с целью определения специальной физической подготовленности 13-летних кикбоксеров, занимающихся в учебно-тренировочных группах детско-юношеских спортивных школ.

Ключевые слова: *Кикбоксинг, скорость, ловкость, корреляция, реакция, координация.*

Annotation

Ушбу мақолада болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи 13 ёшли кикбоксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари тадқиқ қилинган. 13 ёшли кикбоксчиларнинг ёшига хос махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари аниқланган.

Калит сўзлар: *Кикбокс, тезкорлик, чаққонлик, коррелация, реакция, координация.*

This article examines the results of a study conducted to determine the special physical fitness of 13-year-old kickboxers engaged in the training group of children's and youth sports schools. Age-specific special physical fitness indicators of 13-year-old kickboxers were determined.

Key words: *Kickboxing, speed, agility, correlation, reaction, coordination.*

Долзарблиги: Ҳозирги кунда юртимизда барча спорт турларига алоҳида эътибор қаратилмоқда [1]. Шу жумладан, кикбокс спортига ҳам эътибор юқори бўлиб, анча талаб ортиб бормоқда. Кикбокс спортчиларида ғалаба қозониш кўп жиҳатдан спортчининг жисмоний тайёргарлиги тезлиги ҳамда чидамлилиги билан боғлиқ.

Шу нуқтаи назардан, спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда замонавий ва илмий асосланган услублардан фойдаланиш долзарб масала ҳисобланади. Жумладан, корреляция машқлари орқали спортчиларнинг ҳаракат координациясини, реакция тезлигини ва умумий тезлик кўрсаткичларини ошириш мумкин. Ушбу машқларни тренинг жараёнига самарали интеграция қилиш орқали спортчиларнинг функционал тайёргарлиги ошади, бу эса мусобақа натижаларига ижобий таъсир кўрсатади.

Юқоридагилар асосида ушбу мавзуни ўрганиш ва амалиётда қўллаш кикбокс спортчилари учун юқори натижаларга эришиш, шунингдек, тренинг жараёнларини янада такомиллаштириш имконини беради.

Тадқиқот мақсади кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш методлари ва уларга керакли тавсиялар бериш.

Тадқиқот вазифалари: Тадқиқот натижалрига асосланган ҳолда муаммолардан келиб чиққан ҳолда спортчиларга керакли вазифалар бериш, ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляцион машқлардан фойдаланиш методлари.

Кикбокс спорт тури юқори даражадаги тезкорлик, чаққонлик, реакция ва координацияни талаб қилади. Айниқса, мусобақаларда ғалаба қозониш учун спортчининг ҳаракатларга тезда жавоб қайтариши, аниқлик ва синхронлик билан ҳаракат қилиши зарур [2]. Шу боис, спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантириш кикбокс машғулотларининг муҳим йўналишларидан бири ҳисобланади [3].

Корреляцион машқлар деганда, спортчиларнинг жисмоний ва функционал кўрсаткичларини таҳлил қилиш асосида уларнинг тезкорлик қобилиятига бевосита таъсир кўрсатадиган машқлар тизими тушунилади [2,3]. Ушбу машқлар кикбоксчилар учун индивидуал ёндашув асосида тузилади ва улар спортчининг куч, чаққонлик, координация ҳамда тезлик кўрсаткичларига боғланади [4].

Корреляцион машқлардан фойдаланиш методлари қуйидагиларни ўз ичига олади:

1. Диагностик таҳлил: Аввало спортчиларнинг тезкорлик даражаси, ҳаракат координацияси ва реакция вақти аниқланади. Бунда махсус тестлар ва ўлчов воситаларидан фойдаланилади.

2. Машқлар тизимини шакллантириш: Таҳлил натижаларига кўра, спортчининг кучли ва заиф томонлари аниқланади ва мос машқлар мажмуаси тузилади. Масалан, реакция вақтини қисқартириш учун ёруғликка ёки товушга жавобан ҳаракат қилиш машқлари киритилади.

3. Динамик юкламалар билан машқлар: Спортчиларга муайян вақтда юқори тезликда ҳаракат қилишни талаб қиладиган мураккаб, комбинацияланган ҳаракатлар берилади. Бунда реакция, ҳаракатлар кетма-кетлиги ва аниқлик биргаликда ривожланади.

4. Мониторинг ва таҳлил: Машғулотлар давомида спортчиларнинг ҳолати мунтазам кузатилиб борилади, натижалар таҳлил қилинади ва зарур ҳолларда машқларни янгилаш ёки ўзгартириш тавсия этилади.

5. Психологик тайёргарлик: Тезкорлик фақатгина жисмоний эмас, балки психологик ҳолатга ҳам боғлиқ. Шу боис стресс остида тўғри ҳаракат қилиш ва эътиборни жамлай олиш кўникмаларини ривожлантириш учун махсус машғулотлар ҳам киритилади.

1-жадвал

Тезкорлик қобилиятини ривожлантиришга йўналтирлган корреляцион машқлар жадвали

Машқ номи	Машқ тури	Мақсади	Кутилаётган натижалар	Такрорлаш сони вақти
Ёруғликка реакция машқлари	Реакция машқи	Тезкор реакция шакллантириш	Ҳаракатга тез жавоб қайтариш	3-5 дақиқа
“Кўз-қўл” координация машқи	Координацион машқ	Ҳаракатлар мувофиқлигини ошириш	Зарба аниқ ва синхрон бажарилиши	10-12 марта
Конуслар орасида югуриш	Чаққонлик машқи	Ҳаракат йўналишини тезда ўзгартириш	Тана ҳаракати устидан назорат ва тезликни ошириш	3-4 маротаба
Таймер билан оралиқли зарбалар	Тезлик машқи	Зарбаларни максимал тезликда бажариш	Тезлик ва бардошлилик оширади	30 сония 3х давра
Жуфтликда реакция зарбалари	Жуфтлик машқи	Қарши ҳаракатга нисбатан тез реакция қилиш	Қарши зарбаларни олдиндан сезиш ва тез ҳаракат қилиш	2-3 дақиқа х3 марта
Кроссфит услубидаги айлана машғулотлари	Комплекс машқ	Умумий жисмоний тайёргарлик ва тезликни ошириш	Бир вақтнинг ўзида бир неч қобилиятларни ривожлантириш	15-20 дақиқа

Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини самарали ривожлантириш мақсадида корреляцион ёндашув асосида машқлар тизими шакллантирилган. Жадвалда берилган машқлар спортчининг бир неча муҳим жисмоний ва функционал кўникмаларини ривожлантиришга хизмат қилади. Ҳар бир машқ аниқ мақсадга йўналтирилган бўлиб, спортчиларнинг индивидуал эҳтиёжларини инобатга олади.

Аввало, ёруғликка реакция машқи спортчининг ташқи муҳитдаги сигналга тезкорлик билан жавоб қайтариш кўникмасини шакллантиради. Бу машқ орқали реакция вақти қисқаради, бу эса мусобақаларда рақибнинг ҳаракатига тезда жавоб беришга ёрдам беради.

“Кўз – қўл” координация машқи эса зарбаларни аниқ ва синхрон бажариш учун зарур бўлган мувофиқликни ривожлантиради. Кикбокс техникасининг самарали бажарилиши учун координация муҳим рол ўйнайди, айниқса мураккаб комбинацияли ҳаракатларда.

Конуслар орасида югуриш чаққонликни оширади. Бу машқ спортчининг ҳаракат йўналишини тезда ўзгартириш қобилиятини яхшилайди. Мусобақа вақтида бу жиҳат спортчига тезкор жойлашиш ва рақиб ҳаракатига жавобан тўғри позиция эгаллаш имконини беради.

Таймер билан оралиқли зарбалар машқи эса

зарбаларни максимал тезликда ва бардошлиликни сақлаган ҳолда бажариш учун хизмат қилади. Бу орқали спортчининг умумий тезлиги ва зарбаларни узлуксиз бажариш қобилияти ошади.

Жуфтликда реакция зарбалари орқали спортчи қарши ҳаракатга нисбатан тез реакция кўрсатишни ўрганади. Бу машқ спортчининг жанговар шароитдаги тажрибасини оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Охирги машқ тури – кроссфит услубидаги айлана машғулотлар – комплекс машқ бўлиб, бир вақтнинг ўзида бир нечта жисмоний сифатларни ривожлантиради: куч, тезлик, бардошлилик ва координация. Бу машқ спортчининг умумий жисмоний ҳолатини мустаҳкамлашда муҳим ўрин тутади.

Умуман олганда, жадвалдаги машқлар корреляцион ёндашув асосида танлаб олинган бўлиб, спортчининг индивидуал ҳолатини ҳисобга олиб ишлаб чиқилган. Бундай тизим спортчиларнинг фақатгина тезкорлигини эмас, балки улар билан боғлиқ бошқа жисмоний кўникмаларни ҳам комплекс ривожлантиришга ёрдам беради. Бу эса кикбоксчиларни мусобақаларда юқори натижаларга эришишига замин яратади [5; 6].

2-жадвал

Кикбокс спортида спортчиларнинг чаққонлик қобилиятини ривожлантиришга йўналтирлган коррелляцион машқлар жадвали

Машқ номи	Машқ тури	Мақсади	Чаққонликка таъсири	Такрорлаш сони ва вақти
Конуслар орасида иложи борича тез югуриш	Йўналишни ўзгартириш машқи	Қисқа масофаларда тез ҳаракат қилишни ўргатиш	Йўналишни тез ўзгартириш ва мувозанатни сақлашни ривожлантиради	2-3 мартадан 3-4 давра
“Зиг-заг” югуриш	Координацион машқ	Ҳаракат траекториясини бошқариш	Тўсатдан йўналиш ўзгаришларига мослашувчанлик оширади	4-5 марта
Тана ҳаракатини тезликда ўзгартириш	Статик-динамик машқ	Жойда ҳаракатни бошлаш ва тўхтатишни машқ қилиш	Тез старт ва тўхташ қобилиятини шакллантиради	3- дақиқа
Кўз билан нишонни кузатиб югуриш	Визул реакция машқи	Эътибор ва ҳаракат синхронлигини ошириш	Визуал сигналга қараб йўналишни тез аниқлашни ўргатади	5-6 марта
Жамоавий тўп ўйинлари (кичик зонада)	Ўйин шаклидаги машқ	Ҳаракатда чаққонлик ва мулоқотни ривожлантириш	Ноаниқ шароитларда тез ҳаракат ва қарор қабул қилишни ўргатади	10-15 дақиқа
Реакция асосида тўсатдан бурилишлар	Реакция чаққонлик машқи	Реакцияга асосланган тез йўналиш ўзгаришари	Спортчининг чаққонлигини рақиб ҳаракатига боғлиқ равишда оширади	3-4 маротаба

Кикбокс спортида чаққонлик (яъни, қисқа вақт ичида ҳаракатни бошлаш, йўналишни ўзгартириш ва тўхташ) спортчининг техник ва тактик жиҳатдан устунликка эришишида муҳим ўрин тутади. Мазкур жадвалда спортчиларнинг чаққонлик қобилиятини ривожлантиришга қаратилган коррелляцион машқлар ва уларнинг методик хусусиятлари ёритилган.

Биринчи машқ – конуслар орасида тез югуриш, спортчиларнинг қисқа масофаларда тез ҳаракат қилиш, йўналишни тез ўзгартириш ва мувозанатни сақлаш кўникмаларини ривожлантиради. Бу машқ кикбокс жангларида позицияни тез ўзгартириш учун асос бўлиб хизмат қилади.

“Зигзаг” югуриш машқи орқали спортчи ҳаракат траекториясини бошқаришни ўрганади. Бу эса тўсатдан бурилиш ва позицияларга мослашишда чаққонликни оширади. Машқ координацияни ҳам ривожлантиради, бу эса спортчининг ҳаракатдаги барқарорлигини таъминлайди.

Тана ҳаракатини тезликда ўзгартириш машқи статик ҳолатдан динамик ҳолатга ўтиш, яъни ҳаракатни бошлаш ёки тўхтатиш қобилиятини мустаҳкамлайди. Бу машқ жанг пайтида рақиб ҳаракатига тез жавоб қайтариш имконини беради.

Кўз билан нишонни кузатиб югуриш машқи эътибор ва визуал координацияни ривожлантиради. Бу орқали спортчи ҳаракатни фақат жисмоний эмас, балки кўз билан кузатув ва таҳлил қилиш асосида бажаришга ўрганади.

Жамоавий тўп ўйинлари (кичик зонада) эса спортчиларда ҳаракатланиш пайтида чаққонлик билан бирга мулоқот, стратегик фикрлаш ва тез қарор қабул қилиш қобилиятини ривожлантиради. Ўйин шаклидаги машқлар мотивацияни ошириб, машғулотларга қизиқиш уйғотади.

Сўнгги машқ – реакцияга асосланган тўсатдан бурилишлар – спортчиларнинг чаққонлигини ташқи сигнал асосида тез йўналиш ўзгаришларига мослаштиради. Бу машқ мусобақа ҳолатларига яқинлаштирилган бўлиб, жанг шароитида муҳим рол ўйнайди.

Хулоса қилиб айтганда, жадвалда келтирилган машқлар кикбокс спортчилари учун чаққонликни ривожлантиришда самарали восита бўлиб хизмат қилади. Корреляцион ёндашув асосида бу машқлар

спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда танланади.

Бу эса спортчиларнинг рақобатбардошлигини оширади ва мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишига замин яратади. Кикбокс спортида чаққонлик – бу нафақат жисмоний устунлик, балки тактик устуворликни ҳам белгиловчи асосий кўрсаткичлардан биридир. Уни корреляцион таҳлил асосида шакллантирилган машқлар орқали режалаштирилган равишда ривожлантириш спортчининг умумий спорт формасини сезиларли даражада оширади ва мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишига имкон яратади. Кикбокс спортчилари учун тезкорликни ривожлантиришда корреляцион машқлардан фойдаланиш – бу нафақат тезликни, балки унга боғлиқ бўлган координация, рефлекс, мувозанат ва бардошлилик каби жиҳатларни ҳам комплекс тарзда юксалтиришга хизмат қилади. Натижада, спортчининг мусобақавий тайёргарлиги, тактик фикрлаши ва жанг самарадорлиги анча юқори даражага кўтарилади.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” Qonuni.
2. Rahimova, N. & Jo‘rayev, M. Sportchilar reaksiya tezligini rivojlantirish usullari. Jismoniy tarbiya va sport ilmi jurnali, 2019-yil. 2(4), 45–50.
3. Karimov, S. Kikboks bo‘yicha sportchilarning tayyorgarlik tizimi. Toshkent: O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti nashriyoti. 2020 –y. –b 25-31.
4. Aliev, R. Yuqori sport natijalari uchun chaqqonlik va koordinatsiya mashqlari. Toshkent: “Sport” nashriyoti. 2021-yil. 161 bet.
5. Djalilov, A. Kikboksda maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘rni va ahamiyati. Yoshlar va sport fanlari to‘plami, 2018-yil. 1(1), 33–37.
6. Abduqodirov, B. (2022). Jangovar sport turlarida tezkorlik va harakatga javob berish ko‘nikmalarining rivojlanishi. O‘zDJTI Ilmiy amaliy axborotnoma, 3(2), 60–66.
7. Allison M. Teeter Caution, this is sparta! a gendered examination of mixed martial arts and spartanization process. Doctor of philosophy. M.A., Kansas State University Manhattan Kansas, 2014. – 156.

Ўқитувчи, Волейбол бўйича Ўзбекистон спорт устаси
З.А. АБДУЛХАЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ВОЛЕЙБОЛЧИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ ТЎПНИ ЎЙИНГА КИРИТИШ ТЕХНИКАСИ САМАРАДОРЛИГИНИ МАХСУС МАШҚЛАР ОРҚАЛИ ОШИРИШ

Аннотация

В данной статье раскрыты научно-методические аспекты повышения эффективности техники подачи мяча студентками-волейболистками посредством специальных упражнений.

***Ключевые слова**: скоростно-силовые способности, техника подачи мяча, комплекс специальных упражнений, зона, прыгучесть, волейболисты, результативность игры, контрольная группа, экспериментальная группа.*

Annotation

Ушбу мақолада волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали оширишнинг илмий услубий жиҳатлари очиб берилган.

***Калит сўзлар**: тезкор-куч қобилияти, тўпни ўйинга киритиш техникаси, махсус машқлар мажмуаси, зона, сакровчанлик қобилияти, волейболчилар, ўйин натижадорлиги, назорат гуруҳи, тажриба гуруҳи.*

This article explores the scientific and methodological aspects of improving the effectiveness of serve techniques for female volleyball student-athletes through specialized exercises.

***Key words**: speed-strength ability, serve technique, set of specialized exercises, zone, jumping ability, volleyball players, game effectiveness, control group, experimental group.*

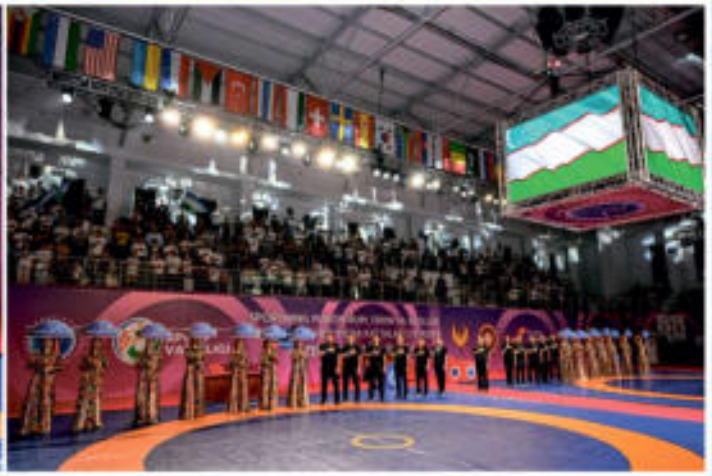
Тадқиқотнинг долзарблиги. Волейболчиларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси волейбол ўйинининг асосий техник малакаси ҳисобланиб, бу малака мукаммал ижро этилмаса жамоа бошқа техник малакаларни ҳам амалга ошира олмайди. Ўйин вақтида тўпни ўйинга аниқ киритиш жамоани ўйин давомида яхши натижага эришишида ёрдам беради. Илмий-услубий адабиётларда кўпинча «ҳаракат тайёргарлиги», «ҳаракат сифатлари», «жисмоний тайёргарлик», «жисмоний сифатлар» деган атамалар ёки тушунчалар учраб туради. Ушбу атамаларнинг барчаси ўзига хос моҳият ва ўзига хос тушунчаларга эгадир. Шу билан бир қаторда жисмоний сифатларни, айниқса, волейболчилар учун ўта муҳим бўлган тезкорлик ва сакровчанлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машғулотларда доимо анъанавий стандарт машқларни қўллаш кутилган натижани бермайди. Аксарият мутахассис олимларнинг тадқиқотларига кўра қайд этилган сифатларни тарбиялашда психологик машқлардан фойдаланиш шуғулланувчиларда жуда катта қизиқиш уйғотар экан. Энг муҳими шакллантирилаётган сифатлар қисқа вақт ичида ўта самарали ривожланиши исбот қилинган. Айни кунда волейбол бўйича олиб борилаётган машғулотлар, ўтказилаётган мусобақаларнинг ҳажми ва шиддати йилдан - йилга тобора ортиб бормоқда. Бундай юкламаларга бардош бериш, узоқ мудатли мусобоқа ўйинлари давомида жисмоний потенсиал ва техник-тактик махоратни сақлаб қолиш аксарият инсоннинг максимал функционал имконияти чегарасида кечиши ортиқча исбот талаб қилмайди.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!