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

тўпни ўйинга киритиш бўйича техник элементларни бажарилиш ҳолати ва ҳаракатни тўғри бажариш тушунтирилиб, шуғилланувчилар бу техник элементни осонроқ ўзлаштиради экан ва бажарилиш сифати хам яхшиланар экан. Буларни ҳисобга олиб, машғулотларда техник-тактик, жисмоний тайёргарлик турларини ривожлантиришда ахборот технологиялардан ва махсус машқлардан фойдаланишни тавсия этамиз.

Адабиётлар:

1. Акбаров А., Умматов А., Екубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан //Спортивні ігри. – 2022. – №. 2 (24). – С. 4-11.

2. Ашуркова С. Ф. Дифференцированный анализ результатов исследования профессиональной компетентности тренера на соответствие его правового Educational Research in Universal Sciences ISSN: 2181-3515 VOLUME 3 | SPECIAL ISSUE 2 | 2024 https://t.me/Erus_uz Multidisciplinary Scientific Journal January, 2024 339 статуса, установленного нормативными правовыми актами //Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений. – 2021. – С. 174-178.

3. Абдулхаева З. А. Волейболчиларда ҳаракат тезкорлигини пульсометрик қийматини аниқлаш //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 35. – С. 69-74.

4. Умматов А.А, Абдулхаева З. А. Малакали волейболчи қизларда тўп узатиш аниқлигини вазиятли машқлар ёрдамида ошириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 104-107.

5.Yoqubova O. M. Voleybolchi qizlarning himoya harakat tezkorligini signal o 'yinli mashqlar yordamida oshirish samaradorligi //golden brain. – 2023. – Т. 1. – №. 35. – С. 106-112.

6. Абдулхаева З. А. Волейболчиларда ҳаракат тезкорлигини пульсометрик қийматини аниқлаш //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 35. – С. 69-74.

7. Ашуркова С. Ф., Умматов А. А. Методика повышения эффективности силовой и планирующих подач в процессе соревновательных игр в волейболе //Fan-Sportga. – 2023. – №. 2. – С. 6-9.

8. Umbetova M. A., Kubeysinova U. T. Yosh basketbolchilarda kuch sifatini o 'yin mashqlari yordamida rivojlantirish //International conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. – 2022. – Т. 1. – №. 10. – С. 111-116.

Мустақил изланувчи
Ж.С. СУЛАЙМОНОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

15-16 ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА ЎТКАЗИЛГАН МАШҒУЛОТЛАР ДАВОМИДА САКРАШ ЧИДАМКОРЛИГИНИ ЎСИБ БОРИШ ДИНАМИКАСИ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования динамики роста прыжковой выносливости волейболистов 15-16 лет в годичном цикле подготовки. В исследовании приняли участие 30 спортсменов, регулярно играющих в волейбол. В ходе работы применялись специальные упражнения для развития прыжковой выносливости. Полученные результаты показали положительную динамику физического состояния и подтвердили эффективность системного подхода к тренировочному процессу.

***Ключевые слова**: волейбол, прыжковая выносливость, юные спортсмены, годовая тренировка, физическое развитие.*

Annotation

Мақолада 15-16 ёшли ёш волейболчиларнинг йиллик машғулот цикли давомида сакраш чидамлилигининг ўсиш динамикасини ўрганиш натижалари келтирилган. Тадқиқотда волейбол билан мунтазам шуғулланаётган 30 нафар спортчи иштирок этди. Иш давомида сакраш чидамлилигини ривожлантириш учун махсус машқлар қўлланилди. Олинган натижалар жисмоний ҳолатнинг ижобий динамикасини кўрсатди ва машғулот жараёнида тизимли ёндашувнинг самарадорлигини тасдиқлади.

***Калит сўзлар**: волейбол, сакраш чидамлилиги, ёш спортчилар, йиллик машғулотлар, жисмоний ривожланиш.*

The article presents the results of a study of the dynamics of the growth of jumping endurance in young volleyball players aged 15-16 years during the annual training cycle. The study involved 30 athletes who regularly play volleyball. During the work, special exercises were used to develop jumping endurance. The results obtained showed a positive dynamics of physical condition and confirmed the effectiveness of a systematic approach to the training process.

***Key words**: volleyball, jumping endurance, young athletes, annual training, physical development.*

Кириш. Сўнгги йилларда волейбол бўйича халқаро ареналарда ўтказилаётган мусобақа ўйинларида рақобатнинг ўта кескинлашиши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари билан боғлиқ бўлган техник-тактик усулларни (ҳужум зарбалари, тўсиқ қўйиш ва ҳ.к.) самарали ижро этишда ҳал қилувчи жисмоний қобилиятлар етакчи омилга айланиб бормоқда. Бу борада жойдан сакраш (тўсиқ қўйиш учун), югуриб келиб сакраш (турли зоналардан ҳужум зарбаларини ижро этиш учун) ва айниқса, максимал баландликда сакраш даражасини туширмасдан узоқ муддатли машғулотлар ҳамда мусобақа ўйинлари давомида сакраш чидамкорлигига эришиш катта аҳамиятга эгадир.

Жаҳонда волейбол бугунги кунда географик жиҳатдан ҳам, сон жиҳатидан ҳам энг оммалашган спорт турлари таркибидан жой олганлиги, федерациялар рейтингида 222 та давлатларни бириктириш билан биринчи ўринда тургани билан ҳам боғласак бўверади бизнингча. Барча жинс аҳоли вакиллари учун баландликда тортилган тўрнинг икки томонида икки жамоа ўртасида кечадиган волейбол ўйини ўзининг нафис ва жозибали хатти-ҳаракатлари, техник усуллари ҳамда тактик комбинациялари билан миллионлаб каттаю-кичик турли ёшдаги инсонлар диққатини ўзига қаратаётганлиги сабаб, шуғулланувчиларнинг сони кун сайин ортиб бормоқда. Аммо, спортчилардан шундай бўлсада ушбу спорт тури билан мунтазам ва жиддий шуғулланиш ниҳоятда катта, ўта шиддатли юкламаларни бажариш билан боғлиқ бўлиб, спортчиларда юксак шаклланган жисмоний ва психофункционал имкониятлар мавжуд бўлишини талаб қилади. Ҳозирги кунда дунёнинг кўплаб мамлакатларида волейбол

спорт тури тез ва жадал ривожланиб бормоқда.

Тадқиқот мақсади умумий ўрта таълим мактабларида таҳсил олаётган ўқувчиларнинг жисмоний, функсионал, техник ва тактик тайёргарлигини оширишга қаратилган волейбол спорти секция машғулотларини ташкил этиш, мамлакатда, олий спорт клубларига ҳамда терма жамоаларга рақобатдош кадрларни етказиб бериш ва бу орқали волейбол спорт турини янада ривожлантириш, жисмоний тарбия фани ўқитувчиларига методик ёрдам бериш.

Вазифалари:

- мактаб спорт секцияларида волейбол бўйича машғулотларнинг ҳозирги ҳолатини ўрганиш, ўқувчиларнинг техник, тактик ва жисмоний кўникмаларини ривожлантиришда мавжуд методикаларнинг самарадорлигини баҳолаш;

- волейбол спорти секцияларида ўқув-тарбия жараёнини ташкил этишнинг илмий асосланган методологиясини лойиҳалаш, техник, тактик ва жисмоний тайёргарликка тизимли ёндашувни таъминлаш;

- жисмоний тарбия ўқитувчилари ва волейбол мураббийлари учун мактаб волейбол спорти секцияларида ўқув ва ўқув жараёнини оптималлаштиришга қаратилган услубий тавсиялар бериш;

- таклиф этилаётган методиканинг ўқувчиларнинг мотивацияси, фаоллиги ва волейболга бўлган умумий муносабатига таъсирини ўрганиш, унинг педагогик самарадорлиги ва мактаб шароитида қўлланилишини таъминлаш.

Республикамиз мутахассис-олимлари томонидан ўтказилган илмий тадқиқотлар натижалари, уларнинг қиёсий таҳлилига асосланган хулосалар ҳамда амалий-услубий тавсиялар қатор илмий-назарий журналлар, Республика ва халқаро илмий анжуманлар тўпламлари, шу жумладан илмий асарлар ҳамда монографияларда чоп этилган. Жумладан етакчи олимлар Л.Р.Айрапетянс, А.А.Пулатов, Ш.Х.Ханкелдиев, А.Абдуллаев, Р.Расулов, А.Хасанов, А.А.Умматов, З.Б. Болтаев, О.В.Гончарова, Р.Ҳ.Кадиров, Ф.А.Керимов, П.Ходжаев, Р.С.Саломов, И.А.Турсуналиев, Ш.Қурбонов, А.Қурбонов, М.К.Маҳмудов, Ш.Х.Исроилов, Ф.Хўжаев, М.Хўжаева, Ж.М.Шукурллаев, А.А.Болтаев, И.И.Мирзатиллаев, Ю.М.Юнусова [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16] ларнинг ва бошқалар томонидан илмий тадқиқотлар олиб борилган. Спорт ўйинларида ва хусусан волейболчилар тайёрлаш амалиётида, машғулотлар ва мусобақаларда техник-тактик имкониятларни самарали сафарбар этишни таъминловчи жисмоний тайёргарлик, спортчиларни тайёргарлик тизими кўп йиллик спорт машғулотларини барча босқичларида ривожлантириш қонуниятлари, восита ва услублар юкламалар ҳажми ва шиддатини спортчилар организмига таъсир этиши, умумий ва махсус иш қобилияти, толиқиш аломатларини бартараф этиш ва иш қобилиятини тиклаш масалалари бўйча ишлар олиб борилган.

Адабиётлар таҳлили давомида рус олими Е.В. Фоминнинг тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш давомида шунга амин бўлдикки, бунда (Е.В.Фомин, 2020) ёш волейболчиларда сакраш қобилиятининг ривожланиш даражаси доимий равишда ошиб боришини аниқланганини англадик (10-18 ёшда 48,6 см). Ушбу давр учун натижаларнинг ўртача йиллик ўсиши 6,07 см. Бироқ, сакраш қобилияти кўрсаткичларининг ўсиши нотекис. Энг сезиларли ўсиш 10-11 ёшдан 12 ёшгача, яъни ёш волейболчиларни тайёрлашнинг дастлабки босқичига тўғри келади. Бу даврда тик турган баландликка сакраш натижаси 12,5 см га ошади. 12 ёшдан 13 ёшгача бўлган даврда натижа 5 см га ошади, бу 13,3% ни ташкил қилади. 13 ёшдан 14 ёшгача ва 14 ёшдан 15 ёшгача натижанинг ўсиш сур'ати пасаяди ва мос равишда 3,5 см (8,24%) ва 2 см (4,35%) га тенг. Шундай қилиб, ёш волейболчиларда сакраш ҳажмининг энг кичик ўсиши 14 ёшдан 15 ёшгача бўлган даврда кузатилади. Кейин сакраш баландлиги аста-секин ўсиб боради. Шундай қилиб, 15 ёшдан 16 ёшгача бўлган даврда ўсиш 4 см (8,33%), 16 ёшдан 17 ёшгача - 9,5 см (18,27%) ва 17 ёшдан 18 ёшгача - 5,5 см (9,34%). Мураббийлар учун ёш волейболчининг сакраш қобилиятидаги ўзгаришларнинг энг аниқ динамикаси босқичларини ўтказиб юбормаслик ва сакраш қобилиятини ривожлантириш воситалари ва усулларидан ўз вақтида ва мақсадли фойдаланиш орқали ушбу жуда муҳим жисмоний сифатнинг тўлиқ намоён бўлишига муваффақиятли таъсир кўрсатиш жуда муҳимдир [17].

Чан Суан Донг (1987) ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда шуни маълум қиладики, волейболчиларнинг ўйин самарасини таъминловчи махсус жисмоний сифатлар тайёргарлик даврининг босқичларида икки омил билан белгиланади: тезкор-кучлилик тайёргарлиги ва тайёргарликнинг арaташ омили (тезкор ва чидамкорлик). I-босқичда уларнинг улуши 83,3% га тенг. Бунда тезкорлик-кучлилик тайёрларлиги 1-ўринда турса, тезкорлик тайёргарлиги 2- ўринда туради. II-босқичда 93,2% ва III-босқичда 100%. Бу босқичларда тезкорлик ва тезкорлик чидамлилиги л-ўринда турса, тезкорлик-кучлилик тайёргарлиги 2-ўринда бўлиши керак [18].

Танлов ва ўйин ихтисослиги (амплуа) га йўналтириш – наслий ва ҳаёт давомида эришилган жисмоний (бўйи, вазни, куч, тезкорлик, сакровчанлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик ва ҳ.к.) ва психофизиологик (ҳаракат реакцияси, кўриш доираси, кўткирлиги, диққатни жамлашни, эслаб қолиш қобилияти, юрак қисқариш частотаси,

нафас олиш частотаси, артериал қон босими ва ҳ.к.) кўрсаткичларни баҳолаш асосидаспорт турига саралаб олиш ҳамда бошланғич тайёргарлик оҳирига бориб ва ўқув-тренировка босқичи давомида ўйин ихтисослигига йўналтириш жараёнларини ўз ичига олади. Бундан ташқари, волейбол амалиётида “Зарбага қисқа, узун, тезкор тўп узатиш” Морита (Япон ўйинчиси исми билан аталган) финти, “Кесим” (рест), “Тўлқин” (волна), “Кетма-кет” (ешелон) ва бошқа шу каби атамалар қўлланилади [19].

1-жадвал

15-16 ёшли волейболчиларда махсус иш қобилиятининг сакровчанлик компонентларини волейбол спорт секция машғулотлари жараёнида шаклланиш динамикаси – n=30 (±δ)

№	Тестлар	Йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йил	Йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йил	Йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йил	Дастлабки натижаларнинг йиллик ўсиш суръати, (фарқи)
1	Сакраш чидамкорлигини аниқлаш (марта)	28,6±2,36	30,7±2,16	33,3±2,05	+4,7
2	Жойдан сакраш баландлигини аниқлаш (см)	57,4±3,40	59,3±3,38	61,8±3,47	+4,4

В.М. Затциорскийнинг фикрига кўра, сакраш билан боғлиқ кучни (асосан тезкор ва портловчи куч) ривожлантиришда “кучни масса билан” ва “кучни тезлик билан” боғлиқлиги эътиборга олиниши лозим экан. Унинг таъкидлашича, оғирлик қанчалик катта бўлса, куч машқлари сони шунчалик кам ва аксинча, машқнинг тезлиги қанчалик юқори бўлса, куч машқларининг сони шунчалик кам ва аксинча – принципларига, масалан, сакровчанликни ривожлантиришда ҳам риоя қилиш фойдадан ҳоли эмас экан. Вертикал сакрашда спорт усталари қисқа вақт ичида (куч градиенти) катта портловчи куч намойиш этар эканлар, спорт билан шуғулланишни бошлаган спортчиларда эса сакраш учун сарфланадиган портловчи кучни намойиш этиш вақти анча давомли бўлиши мумкин экан [20].

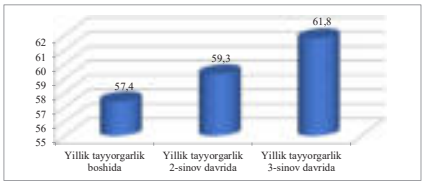
Тадқиқотда қатнашаётган (ҳар бир иштирокчи учун алоҳида ўзининг бўйига мослаб ўлчанади) иштирокчи икки қўлини вертикал кўтаради, қўллар бармоқларидан осилган тўлдирма тўпгача бўлган масофа ўлчанади (Ўғил болалар учун 35 см, қиз болалар учун 25 см) ҳамда иштирокчилар рухсат берилгандан кейин максимал кучлари етгунга қадар икки қўллари учини сакраб текказадилар. Агарда қўллар тўлдирма тўпга бири ёки иккиси тегмай қолса тест тўхтатилади ва сакрашлар сони аниқланади.

Жадвалда келтирилган натижалардан шу нарса аниқ бўлдики, тадқиқотда иштирок этган 15-16 ёшли волейболчиларда сакраш чидамкорлигини аниқлашда дастлабки максимал бажарилиш сони йиллик тайёргарлик циклининг бошида (июл, 2024 й.) ўртача 28,6±2,36 мартани ташкил этган бўлса, 2-синов давида 30,7±2,16 мартани ташкил қилган, тадқиқотнинг сўнги 3-синов даврида эса 33,3±2,05 марта билан ифодаланди. Дастлабки кўрсаткичга нисбатан +4,7 мартагача ўсди (3.2.1-жадвал).



1-расм. Сакраш чидамкорлигини аниқлашда асимметрик фарқининг йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариши.

Жойдан сакраш баландлигини аниқлашда тадқиқотнинг йиллик тайёргарлик циклининг бошида (июл, 2024 й.) ўртача 57,4±3,40 см ни ташкил этган бўлса, 2-синов давида 59,3±3,38 см ташкил қилган бўлиб, тадқиқотнинг сўнги 3-синов даврида эса 61,8±3,47 см ни билан ифодаланди. Йиллик тайёргарлик циклининг бошидагига нисбатан, йиллик тайёргарлик циклининг охирида умумий фарқ +4,4 см ни ташкил қилди (3.2.1-жадвал).



2-расм. Жойдан сакраш баландлигини аниқлашда асимметрик фарқининг йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариши

W.Жагиелто (2000) томонидан ўрнатилган меъёрий талабларда жойдан сакраш баландлиги 13-14 ёшли волейболчиларда 60-65 см., 15-16 ёшлиларда 70-80см., 17-18 ёшда 84-86 см. деб белгиланган. Югуриб келиб сакраш эса мувофиқ равишда: 66-72 см.; 78-84 см.; 88-94 см. ни ташкил этиши керак экан [21].

Олинган маълумотларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, махсус машқлардан, шу жумладан сакрашлар, плёметрик ва интервалли машғулотлар баённомаларидан тизимли фойдаланиш сакраш

чидамлилигини сезиларли даражада яхшилашга ёрдам беради. Айниқса, фаол ўсиш ва гормонал ўзгаришлар босқичида бўлган 15-16 ёшдаги спортчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш муҳимдир. Етарли юклаш ва дастурларни индивидуаллаштириш ортиқча машқ қилиш ижобий натижаларга эришишга имкон беради.

Хулоса қилиб шуни такидлаш лозимки, келтирилган натижалардан шу нарса аниқ бўлдики, тадқиқотда иштирок этган 15-16 ёшли волейболчиларда сакраш чидамкорлигини аниқлашда дастлабки максимал бажарилиш сони йиллик тайёргарлик бошида ўртача 28,6 мартани ташкил этган бўлса, якунида эса 33,3 марта билан ифодаланди. Дастлабки кўрсаткичга нисбатан +4,7 мартагача ўсди. Жойдан сакраш баландлиги дастлаб тайёргарлик бошида 57,4 см., тайёргарлик якунига келиб 61,8 см. га ошди, йиллик ўсиш фарқи +4,4 см бўди холос. Таққослаш учун қайд этиш мумкинки, жойдан сакраш баландлиги 15-16 ёшли волейболчиларда меъёрий талаблар бўйича 70-80 см. ни ташкил этади.

Адабиётлар:

1. Айрапетянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. Жисмоний тарбия институтлари ва Олий педагогика билим юртлари учун дарслик. 2011.–279 б.

2. Абдуллаев. А. Ханкельдиев. Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (2-жилд). Дарслик. «Наврўз» Нашриёти. 2018. - 418 бет.

3. А.Абдуллаев, Р.Расулов, А.Хасанов. “Умумий ўрта ва касб-ҳунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар”. Ўқув қўлланма Тошкент 2009. 210 б.

3. А.А. Пулатов, А.А. Умматов. Спорт ва ҳаракатли ўйинлари (волейбол). Дарслик Тошкент – 2020. 231 б.

4. З.Б. Болтаев. Волейбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Самарқанд – 2019. 380 б.

5. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. – 176 с.

6. Кадиров, Р.Ҳ. Жисмоний тарбия диагностикаси ва коррексияси. Дарслик. Бухоро: «Садриддин Салим Бухорий» Дурдона нашриёти, 2020. - 184 б.

7. Ф.А.Керимов. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. Т., Зар қалам нашриёти, 2004-334 б.

8. П.Ходжаев, Р.С.Саломов, И.А.Турсуналиев. Болалар спорти асослари: Ўқув қўлланма - Тошкент : “Umid Design”, 2021.- 304 б.

9. Ш.Қурбонов, А.Қурбонов. Жисмоний машқларниинг физиологик асослари. Дарслик. Т, УАЖБНТ маркази, 2003, 131 б.

10. М.К.Маҳмудов. Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси (волейбол). Дарслик –Бухоро. - Дурдона-2022.-268 б.

11. Ш.Х. Исроилов. Волейбол. Касб-ҳунар коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Тошкент - Илм зиё - 2009.82 б.

12. Ф.Хўжаев, М. Хўжаева. Ёшлар ва ўсмирлар спорти назарияси ва методикаси Дарслик.-Тошкент: Umid Design, 2021.-232 б.

13. Ж.М.Шукурллаев. Спорт маҳоратини ошириш. Дарслик. Чирчиқ Ситй оф боок, 2023. 240 б.

14. Болтаев А.А. Ёш волейболчиларда махсус иш қобилиятини ривожлантириш ва уни ўйин давомида сақлаш имконияти. Диссертация...п.ф.ф.д.(PhD)- Чирчик, 2021 -137 б.

15. И.И.Мирзатиллаев. Енгил атлетика тўгаракларида захира спортчиларни тайёрлаш самарадорлиги. Диссертация...п.ф.ф.д.(PhD)- Чирчиқ 2024 -136 б.

16. Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры. Учебник по направлению бакалавриата спорт. Т: Иқтисод-молия, 2007. -312 с.

17. Е.В.Фомин. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие. Москва-2020. 84 с.

18. А.А.Пўлатов, А.А.Болтаев, Ж.К.Абдужабборов. Волейболчиларда сакровчанлик сифатини баҳолаш технологияси ва уни ривожлантириш услубияти. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент – 2017. 60 б.

19. С.Абдурахимов. Волейбол мураббийининг касбий-педагогик тайёргарлиги. Илмий мақола. “ХАЛҚ ТАЪЛИМИ” илмий-методик журнали. 2023. № 5. www.pobeda.uz. 118-121 б.

20. Ҳ.О.Турсунов. Волейбол амалиётида сакровчанлик қобилиятиларини тарбиялаш ва уни электрон ускуна ёрдамида баҳолаш методикаси. Диссертация. п.ф.ф.д.(PhD) - Чирчиқ 2024 -126 б.

21. Болтаев А.А. Ёш волейболчиларда махсус иш қобилиятини ривожлантириш ва уни ўйин давомида сақлаш имконияти. Диссертация...п.ф.ф.д.(PhD)- Чирчик, 2021 -137 б.

Талаба
Д.Т. БОЙХЎРОЗОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ БАДИИЙ ГИМСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В статье освещаются методы развития физических способностей юных девушек-гимнасток. Кроме того, подробно освещены современные методы спортивной подготовки, а также мероприятия по подготовке спортсменов к предстоящим соревнованиям и восстановлению.

Ключевые слова: *художественная гимнастика, гармоничное поколение, композиция, ритм, спорт, физические составляющие, технические составляющие, тренажер, физкультура.*

Annotation

Мақолада ёш бадиий гимнастикачи қизларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш усуллари ёритилган. Бундан ташқари спорт тайёргарлигининг бугунги замонда энг замонавий усуллари ҳамда бўлажак мусобақаларга спортчиларни тайёрлаш ва мусобақадан сўнг тиклантириш тадбирлари атрофлича ёритилган.

Калит сўзлар*: бадиий гимнастика, баркамол авлод, композиция, ритм, спорт, жисмоний компонентлар, техник компонентлар, тренажёр, жисмоний тарбия.*

The article highlights the methods of developing the physical abilities of young female gymnasts. In addition, modern methods of sports training are highlighted in detail, as well as measures to prepare athletes for upcoming competitions and recovery.

Key words*: rhythmic gymnastics, harmonious generation, composition, rhythm, sport, physical components, technical components, simulator, physical education.*

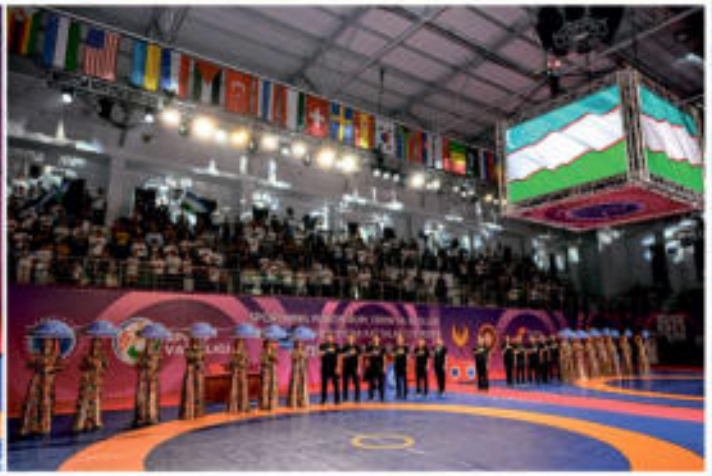
Долзарблиги. Мамлакатимизда баркамол авлод тарбиясига фақат таълим, спорт ёки тиббиёт соҳасининг масаласи деб эмас, балки барча соҳа ва тармоқлар фаолиятини мажмуали тарзда сафарбар этишни тақозо этадиган кўп қиррали, кенг тармоқли вазифа сифатида қаралмоқда. Умуман, ижтимоий


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!