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

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

йўналишда қабул қилинган барча дастурлардан тортиб, оила ва маҳалла институти ҳақида ғамхўрлик, аёлларнинг жамият ҳаётидаги нуфузини оширишга кўмаклашадиган чора-тадбирларгача, барчасининг замирида ягона мақсад, яъни юртимизда баркамол авлодни вояга етказиш масаласини ҳал этиш йўлидаги саъй-ҳаракатлар акс этган.

Бадиий гимнастика – бугунги кунда биз ҳавас қилган ривожланган мамлакатлар қаторида жадал оммалашиб бораётган спорт турларидан биридир. Ўтказилаётган мусобақаларда ҳам кўриш мумкинки, кундан-кунга иштирокчиларнинг сони ва маҳорати ошиб бормоқда. Нафақат шаҳар, туман марказлари, балки чекка қишлоқларда ҳам спортнинг бу турига қизиқиш ва эътибор ошиб бораётганлиги кишини қувонтиради. Бунда, албатта Ўзбекистон бадиий гимнастика федерациясининг ҳам хизмати катта. Албатта, мазкур спорт тури ривожланиб бораётган бир вақтда мураббийлар фаолияти ва уларни малака ошириш жараёнини такомиллаштириш ҳам муҳим масалалардан биридир.

Ҳар бир мураббий ёшларнинг маънавий ва ахлоқий сифатларини ривожлантириш, идроки ва ақл-заковатини баҳолаш, уларнинг қобилиятлари ва одамийлик сифатларини ўстириш, етук мутахассис бўлиб етишишига жисмонан ва руҳан тайёрлашга эътиборини кучайтириш лозим.

Мураббийлар олдида битта мақсад бўладики, у ҳам бўлса фақат ғалаба қозониш. Бунинг учун бугунги кунда юртимизда яратилган шарт-шароитлардан, имкониятлардан тўлиқ ва самарали фойдаланиш, хорижий тажрибаларни ўрганиш даркор.

Тадқиқотнинг мақсади ёш бадиий гимнастикачи қизларнинг жисмоний қобилиятларни замонавий усуллар орқали ривожлантириш.

Тадқиқотнинг вазифалари.

Шуғулланувчилар организмининг ташқи шаклари ва функцияларини ҳар томонлама баркамол ривожлантириш;

Бадиий гимнастикачиларнинг жисмоний сифатлари: кучи, эгилувчанлиги, координацияси, сакровчанлиги, тезкорлиги, мувозанатни тута билиши ва чидамкорлигини мутаносиб ривожлантириш;

Бадиий гимнастикада муваффақиятли фаолият юритиш учун зарур бўлган махсус билим ва кўникмалар тизимини шакллантириш;

Маънавий, иродага оид, ахлоқий-эстетик хусусиятларини тарбиялаш;

Махсус эстетик сифатлар: мусиқа ва рақсни ҳис эта билиш, ифодалилик ва артистсизимни ривожлантириш.

Бадиий гимнастикачилар мусобақа дастурларининг мазмуни ва таркиби мусобақалар жараёнида баҳо учун бажариладиган ҳаракатлар, уларнинг сифат ва сон кўрсаткичлари билан белгиланади.

Бадиий гимнастикачиларнинг ҳаракатланиш амалларининг сифат кўрсаткичларини аниқлаш ва ҳисобга олиш бунга нисбатан мураккаброқдир. Ҳаракатларнинг сифат кўрсаткичларига қуйидагиларни киритиш жоиз;

1. Ҳаракатларнинг турли-туманлиги, қайсики мусобақалашув дастурларида ҳам буюм билан, ҳам буюмсиз бажариладиган барча ҳаракат гуруҳларига кирувчи амаллардан фойдаланишни назарда тутади.

2. Ҳаракатларнинг мураккаблиги, қайсики мусобақалар критериялари билан аниқ белгиланган бўлади. Техник баҳога кўра элементлар ўн гуруҳга бўлинади: А-0,1 балл, Б-0,2 балл, В-0,3 балл, Г-0,4 балл, Д-0,5 балл, Э-0,6 балл, Ж-0,7 балл, Ҳ-0,8 балл, И-0,9 балл, К-1,0 балл. Шунингдек қўшимча мураккаб буюмлар билан амалга ошириладиган турли ҳаракатлар орқали ҳам таъминланади.

Композиция – кенг маънода бу мусиқа остида бажариладиган алоҳида элементлар ва бирикмаларни мусобақа қоидалари ва гимнастиканинг ривожланиш йўналишларига мувофиқ равишда ижодий жиҳатдан ягона қурилмага бирлаштиришдир. Тор маънода композиция – бу ҳар қандай ижодий асардаги элементларнинг тақсимотидир.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси:

Гимнастикачиларнинг чиқишларида қуйидаги жиҳатларни ажратиш мақсадга мувофиқ:

замон композициясини (элементлар тақсимотининг изчиллиги);

макон композицияси – элементларнинг макондаги тақсимоти.

Ижро ёки ижро маҳорати қуйидаги компонентларни ўз ичига олади:

техник компонентлар – техниканинг самараси, элементлар, бирикмалар ва бутун композиция қанчалик аниқ, енгил, мукаммал ва осон бажарилиши билан боғлиқ жиҳатлар;

жисмоний компонентлар – гимнастикачилар ҳаракатларининг жисмоний хусусиятлари: амплитудавийлик, динамиклик, шиддат билан боғлиқ бўлади. Бунда ҳаракатлар янада кўпроқ амплитуда, баланд ва узоққа сакрашлар, тезкорлик кузатилиши керак.

ижро маҳоратининг мусиқий-ифодалий компонентлари ҳаракатларининг мусиқага, унинг хусусиятига, маромига мос бўлиши ва ижронинг эмоционал жиҳатдан бой бўлишини назарда тутади.

Бадиий гимнастикачиларнинг спорт тайёргарлигини замонавий усуллари – бу муайян вазифани ҳал қилишнинг принсипиал йўлидир. Методик усуллар – бу муайян услубни амалга оширишда мураббий томонидан қўлланиладиган хатти-ҳаракат усулларидир.

Бадиий гимнастикада умумқабул қилинган оғзаки, кўргазмали ва амалий услубларнинг турли-туман йўналишлари, шунингдек қўшимча услублар:

ёрдамчи, идеомотор ва мусиқий усуллар қўлланилади. Спорт тайёргарлиги уч турдаги машқлар ва қўшимча тадбирлар қўлланилади: асосий, ёрдамчи ва тикловчи.

Шунингдек ўқув-машқ жараёнининг сифатини таъминлашда махсус асбоб-ускуналар, анжомлар ва ўқитишнинг техник воситалари: аудио ва видео мосламалар, тренажёрлар алоҳида аҳамиятга эгадир.

1-жадвал

Спорт тайёргарлигининг замонавий услублари

№	Услублар	Методик усуллар	Моҳияти
1.	Оғзаки	Буйруқ ва фармойишлар. Кўрсатмалар ва йўл-йўриқ бериш. Тасвирлаш ва тушунтириш. Изоҳлаш ва таққослашлар. Муҳокама қилиш ва баҳолаш. Маъруза ва суҳбатлар.	Эмоционал сигналлар самарали бўлади. Максимал даражада қисқа ва аниқ. Тушунтиришлар тасвирлашлардан кўра маъқулроқдир. Образли ўхшатишлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.
2.	Кўргазмали	Мураббий ва гимнастикачиларни кўрсатиш. Фото ва кино намойиши. График тасвир.	Кўрсатиш турлари: яхлит, бўлиб-бўлиб (фрагментлар), имитацияловчи, контрасли, соддалаштирилган, турли ракурслардаги.
3.	Амалий	Яхлит бўлинган тарзда машқ қилиш. Соддалаштирилган ва мураккаблаштирилган машқ. Стандарт ва ўзгарувчан машқ. Ўйинли, доирали ва мусобақалашув усуллари.	Бошланғич ва оралиқ тана ҳолатларини назорат қилиш самара беради. Таянч олдида, суянган ҳолда, етакчи ортидан.
4.	Ёрдам	Қуйидагиларнинг жисмоний ёрдамида: мураббийнинг, тенгдошининг, тренажернинг	Турлари: фиксация, таяниш, ушлаб туриш, туртиш, айлантириш, ўтказиш, чеклашлар.
5.	Идеомотор	Тассавур қилиш. Хаёлан жонлантириш. Хаёлий машқ.	Ўрганиш, машқ қилиш, баҳолаш.
6.	Мусиқий	Мусиқа оҳанги, мароми, динамикаси	Ҳаракатлардаги урғуларни тўғри қўйиб чиқиш имконини беради,

Бадиий гимнастикачиларнинг функционал тайёргарлиги – бу ишнинг юқори жадаллиги шароитида сифатини пасайтирмаган ҳолда катта ҳажмли машқ юкламаларини бажариш қобилиятини ривожлантиришдир. Функционал тайёргарлик ўқув-машқ жараёнини унумли режалаштириш билан бевосита боғлиқ. Бунда мазкур жараённинг микроцикллар, даврлар, мезоцикллар ва макроцикларга бўлиниши ҳисобга олинади.

Функционал тайёргарлик воситалари қуйидагича бўлиши мумкин:

югуриш, кросс, сузиш;

15-20 дақиқалик аэробика ёки ритмик гимнастика комплекслари;

Ҳар қандай услубдаги рақслар, 15-20 дақиқа давомида;

Буюмсиз ва буюмли туркум сакрашлар, арқон билан сакрашлар;

Икки баробар мураккаблаштирилган мусобақалашув комбинациялари;

Кичик дам олиш танаффуслари.

Бадиий гимнастика бўйича мутахассислар томонидан умумий аэроб чидамлиликка етарли баҳо бериш муҳимлига қайд этилади.

Бадиий гимнастикада реабилитацион – тикловчи тайёргарлик, бу кучайтирилган машқларнинг салбий оқибатларини бартараф этиш ва юкламалардан сўнг тикланишни тезлаштиришга қаратилган жадаллашган жараёндир. Бадиий гимнастикада таянч – ҳаракат аппарати учун мўлжалланган реабилитацион-профилактик тадбирларга ва гимнастикачилар нерв тизими учун мўлжалланган тикловчи тадбирларга катта эътибор қаратиш муҳим.

Катта машқ юкламаларининг қўлланилиши ва таянч ҳаракат тизимига кучли специфик таъсир кўрсатилиши муносабати билан, юксак савияли гимнастикачиларни тайёрлаш тизимида тикловчи меззо ва макро цикллар, тикловчи-реабилитацион машқлар ёки ҳеч бўлмаганда уларнинг бир қисми кўзда тутилиши лозим.

Қуйидаги тикловчи тадбирлар энг самарали ҳисобланади:

махсус воситалар суркаб уқалаш билан бирга қўлланиладиган массаж;

ўтирган ва ётган ҳолда бажариладиган машқлар;

сув муолажалари: душ, бассейн, денгиз;

витаминлаш: доривор ўтлар, дамламалар ва поливитаминлар.

2-жадвал

Мусобақаларга тайёргарлик жараёнида тикловчи тадбирларни ташкил этиш

Қўллаш вақти	Тадбирлар
Машқлардан аввал	1. Массаж ёки ўзини-ўзи уқалаш 2. Поливитаминлар: “Ундевит”, “Компливит” ва б. 3.60-80 мл спорт ичимлиги ёки наъматак дамламаси 4. Машқларга йўналтириш, ижобий эмоционал ҳолатини таъминлаш 5.Ўзини-ўзи машқга тайёрлаш
Машғулотлар пайтида	1. Машқни унумли тузиш 2. Машқ воситалари ва услублари ҳилма-ҳиллигини таъминлаш 3. Ўз вақтида дам олиш учун танаффуслар қилиб туриш 4. Идеомотор машқлар 5. Озиқлантирувчи аралашмалар, шарбатлар, спорт ичимликлари.
Машғулотдан кейин	1. Сув муолажалари: илиқ, сонтраст ёки вибрацион душ 2. Енгил тинчлантирувчи массаж, ўзини-ўзи уқалаш, оғриқли жойларга малҳам суртиш. 3. Назарий машғулотлар 4. Тўғри овқатланиш 5. Пассив дам олиш

Ҳафтада 1 маротаба	1. Ҳаммом: парли ёки сауна 2. Сув ҳавзаси ёки денгизда эркин сузиш 3. Қизиқарли кўнгилочар тадбирлар 4.Дам олиш куни

Саломатлик спортдаги узоқ муддатли фаолият, машқлар давомида катта ҳажмдаги юкламаларни бажара олиш қобилияти айнан шу жиҳат билан бевосита боғлиқдир. Шунингдек машқлар пайтида тўғри нафас олиш – шоширмаслик ва аксинча, нафасни тутиб турмаслик, бурун орқали нафас олишни ҳам ўрганиш муҳим. Бадиий гимнастика соҳаси мутахассисларининг фикрига кўра, мазкур спорт туридаги жисмоний тайёргарликнинг ўзига хос жиҳати шундан иборатки, бунда машқларнинг мақсади ҳаракатларнинг мутлақ уйғунлигига эришишдан иборат бўлади. Юксак натижалар юқорида санаб ўтилган жисмоний қобилиятлардан бирининг мутлақ кўрсаткичлари билан эмас, балки ҳаракатларнинг турли томонлари ўртасидаги ўзаро мутаносиб боғлиқлик билан белгиланади.

Хулоса. Кейинги пайтларда бадиий гимнастика бўйича махсус адабиётларда жисмоний сифатларни аҳамияти бўйича таснифлашга уринишлар учрамоқда. Бу мақсадга мувофиқ эмас, чунки бадиий гимнастика – кўп қиррали спорт тури бўлиб, ундаги турли даражаларни талаб қилади. Булар орасида фақат иккита қобилият – координация ва эгилувчанликни алоҳида ажратиб кўрсатиш мумкин холос.

Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида шу нарса аниқ бўлдики бугунги кунда ёш бадиий гимнастикачиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича жаҳонда бир қанча ишлар амалга оширилганлигига қарамай гимнастик жиҳозларда бажариладиган элементларнинг мураккаблашиб бораётганлиги бу борада ишлар етарли даражада эмаслигини кўрсатди.

Тайёргарликнинг ўқув-машқ босқичида бадиий гимнастикачиларнинг асосий машқларни ўзлаштириш муваффақиятини белгиловчи омиллар, спорт машғулотлар дастури мазмунини оптималлаштириш асосида ҳаракатларни бошқаришнинг биомеханик ва физиологик хусусиятларини ҳисобга олиш ва шу асосида махсус жисмоний сифатлар ва қобилиятларни ривожлантириш муҳим ўрин тутади.

Гимнастика жиҳозларида бажариладиган элементларни сифатли ўзлаштириш, мусобақа комбинацияларини ўрганиш ва такомиллаштиришни ўз ичига олган мажмуа тажриба дастури бўйича бадиий гимнастикачиларнинг техник тайёргарлиги мазмунунини ҳисобга олган ҳолда техник тайёргарлик мазмунини белгилаш, гимнастикачиларнинг махсус жисмоний ва техник тайёргарлиги даражасини ошириш учун ишлаб чиқилган мажмуаларни тизимли қўллаш, махсус жисмоний ва техник тайёргарлик воситаларининг оптимал нисбатини шакллантириш лозим.

Адабиётлар:

1. Карпенко Л.А. Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1999. – 24 с.
2. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Услубий қўлланма, - Т.:2004-йил.
3. Эштаев А.К. Спорт гимнастика машғулотларининг назарий асослари. Услубий қўлланма, - Т.:2009-йил.
4. Ачилов А. Бадиий гимнастика. Ўқув-услубий қўлланма, - Т.:2010-йил.

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори., доцент
Ш.Х. ТОШТУРДИЕВ[1]
[1]Ўзбекистон Республикаси спорт вазирлиги Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори., доцент
У.Б. ЖАРЫЛКАПОВ[2]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали Нукус шаҳри, Ўзбекистон

СПОРТ КУРАШЛАРИ БЎЙИЧА 2025 ЙИЛГИ ОСИЁ ЧЕМПИОНАТИНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной статье представлены результаты анализа соревнований чемпионата Азии 2025 года по спортивной борьбе. Речь идет о вольной, греко-римской и женской борьбе успехах новых чемпионов и неудачах действующих чемпионов в весовых категориях. Основная цель заключается в тщательной подготовке к предстоящим соревнованиям и оказании достойного сопротивления победившим спортсменам на предстоящем чемпионате Азии путем ознакомления с их тренировочными и подготовительными процессами.

***Ключевые слова**: спортивная борьба, вольная борьба, греко-римская борьба, женская борьба, результаты, чемпионат Азии-2025, победа, поражение, анализ, соревновательная деятельность.*

Annotation

Ушбу мақолада спорт курашлари бўйича Осиё-2025 чемпионатини мусобақасининг таҳлили натижалари келтириб ўтилган. Эркин, юнон-рим ҳамда аёллар кураши вазн тоифаларида янги чемпионларнинг муваффақиятлари ва амалдаги чемпионларнинг муваффақиятсизликлари ҳақида сўз боради. Бундан асосий кўзланган мақсад келгуси мусобақаларга пухта тайёргарлик кўриш ва ғалабага эришган спортчиларни машғулот ҳамда тайёргарлик жараёнлари билан танишиб бориш орқали уларга келгуси Осиё чемпионатида муносиб қаршилик кўрсатишдан иборат.

***Калит сўзлар**: спорт курашлари, эркин кураш, юнон-рум кураши, аёллар кураши, натижалар, Осиё-2025 чемпионатини, ғалаба, мағлубият, таҳлил, мусобақа фаолияти.*

This article presents the results of the analysis of the 2025 Asian Wrestling Championship competition. In the freestyle, Greco-Roman, and women's wrestling weight categories, the successes of new champions and the failures of current champions are discussed. The main goal is to thoroughly prepare for the upcoming competitions and, by familiarizing ourselves with the training and preparation processes of the athletes who have achieved victory, provide them with a worthy resistance at the upcoming Asian Championship.

***Key words**: sports wrestling, freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling, women's wrestling, results, Asian Championship 2025, victory, defeat, analysis, competitive activity.*

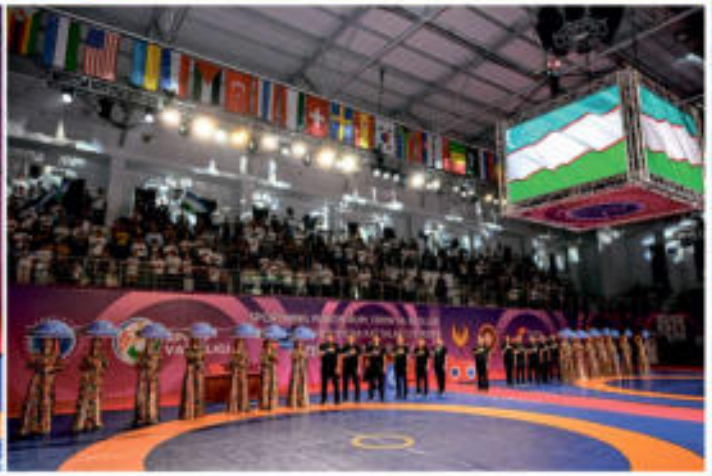
Долзарблиги. Иорданиянинг Амман шаҳрида спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионати жорий йилнинг 25-30 март кунлари давомида бўлиб ўтди. Мусобақада 25 та давлатдан 364 нафар


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!