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

адолатли ва аниқ бўлиши учун, ҳакамлар маълумотлар ва қарорлар қабул қилишда объективликни сақлашлари керак. Бунинг учун, ҳакамларнинг иши уларнинг шахсий омилларидан мустақил бўлишини таъминлаш мақсадида, ушбу ижобий омиллардан фойдаланиш ва салбий омилларни минималлаштириш керак.

Шу билан бирга, ушбу муаммо бўйича объектив ахборотнинг мавжудлиги, нотўғри реаксияларнинг олдини олиш ва бартараф этишда муҳим рўл ўйнайди. Ҳақиқий, тезкор ва аниқ ахборотларни йиғиш ва талқин қилиш жараёни ҳакамларга жараённи тўғри баҳолашда ёрдам беради. Эмотсионал ҳолатга таъсир қилишни камайтириш учун қўлланилаётган воситаларни индивидуаллаштириш усулларини топиш ва уларни ҳакамларга ёрдам бериш учун самарали тарзда ишлатиш муҳим.

Натижада, ҳакамлик фаолиятини янада самарали ва ишончли бўлиши учун ижтимоий-емотсионал муаммоларни, объектив ахборотнинг ёрдами билан, комплекс ёндашув билан ҳал қилиш керак.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр. www.lex.uz
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора–тадбирлари тўғрисида”ги қарори. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қонун ҳужжатлари тўплами, 3 июн 2017 й., 23-сон, 455-модда.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические применения.- К: Олимпийская литература, 2004. -С.343-345.
4. Ражабов Г.К., Каландаров Д.Ш., Каримов Ш.К. Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс //Молодой ученый. – 2016. – №. 21. – С. 974-976.
5. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: автореф. дисс. .... д-ра пед. наук.-Т., 2009. -56 с.



Мустақил изланувчи
Б.В. ГАЗИЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЧАВАНДОЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Аннотация

В данной статье разработаны предложения и рекомендации, направленные на повышение эффективности упражнений, развивающих физическую и техническую подготовку всадников. В нем также изложены научные выводы, направленные на устранение актуальных проблем в конном спорте.

Ключевые слова: *Конный спорт, всадник, движение, управление лошадью, координация, технико-тактическая, физическая подготовка, специальная физическая подготовка.*

Annotation

Мазкур мақолада чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини оширишга қаратилган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган. Шунингдек, от спортидаги долзарб муаммоларни бартараф этишга қартилган илмий хулосалар баён қилинган.

Калит сўзлар: *от спорти, чавандоз, ҳаркат, отни бошқариш, мувофиқлаштириш, техни-тактик, жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик.*

In this article, suggestions and recommendations have beyen developed aimed at improving the effectiveness of exercises that develop the physical and technical training of riders. It also outlines sciyentific findings aimed at addressing current issuyes in equyestrian sports.

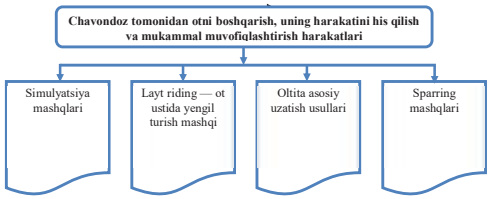
Key words: *Equyestrian sport, rider, movement, horse control, coordination, technical and tactical, physical training, special physical training.*

Ҳозирги кунда спорт соҳасидаги рақобат кучайиб, чавондозлик каби миллий ва халқаро спорт турларида юксак натижаларга эришиш учун спортчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини комплекс равишда ривожлантириш талаб этилмоқда. Чавондозлик бу фақат отни бошқариш маҳорати эмас, балки юқори даражадаги жисмоний чидамлилик, мувозанат ҳисси ва мушаклар мустаҳкамлигини талаб қиладиган спорт туридир. Чавондознинг умумий жисмоний ҳолати унинг натижаларига бевосита таъсир кўрсатади.

Қуйидаги машқлар жисмоний тайёргарликни яхшилашда самарали ҳисобланади: Кардио машқлар (югуриш, велотренажёр, эллиптик тренажёр) – чидамлиликни оширади; Статик ва динамик мувозанат машқлари – от устида мувозанатни сақлаш кўникмасини ривожлантиради; Мушак гуруҳларини мустаҳкамлаш машқлари (плиометрик машқлар, штанга кўтариш, бадиий гимнастика элементлари); Флексибиллик ва стретчинг машқлари – қўл, оёқ ва бел соҳаларидаги ҳаракат доирасини кенгайтиради.

Чавондозликда техник тайёргарлик отни бошқариш, унинг ҳаракатини ҳис қилиш ва мукаммал мувофиқлаштирилган ҳаракатлар мажмуасини ўз ичига олади: Симуляция машқлари – оциз ҳолда махсус тренажёрлар ёрдамида қўл ва оёқ ҳаракатларини такомиллаштириш; Лайт ридинг – от устида енгил туриш машқи, бу орқа ва бел мушакларини мустаҳкамлайди; Олтита асосий узатиш усуллари (тезлаштириш, секинлатиш, бурилиш ва ҳ.к.)ни

такрорий равишда бажариш; Спарринг машқлари – рақобат муҳитини яратиш учун бошқа чавондозлар билан биргаликдаги машқлар.



1-расм. Чавондозликда отни бошқариш, унинг ҳаракатини ҳис қилиш ва мукаммал мувофиқлаштирилган ҳаракатлар мажмуаси.

Машқлар ҳафталик ва ойлик цикларга асосланади. Масалан, ҳафтасига 3-4 маротаба жисмоний тайёргарликка, 2-3 маротаба техник машқларга вақт ажратиш мақсадга мувофиқ. Бунда қуйидаги тамойилларга риоя қилиш керак: бир маромда ривожлантириш (жисмоний ва техник тайёргарлик бирдай олиб бориш); индивидуал ёндашув (ҳар бир чавондоз жисмоний ҳолатига мослаштириш); тикланиш даврларини тўғри олиб бориш.

Чавондозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантириш комплекс ёндашувни талаб этади. Жисмоний машқлар чидамлилик ва мускул қувватини оширса, техник машқлар от билан бир бутун ҳаракат қилиш салоҳиятини ривожлантиради. Машғулотлар жараёнида мунтазамлик, индивидуализация ва фанга асосланган режалаштириш асосий омиллар сифатида намоён бўлади.

Ёш чавондозларда машқларни эрта босқичдан бошлаш; Спортчилар учун алоҳида реабилитация дастурларини жорий этиш; Жаҳон тажрибасини ҳисобга олиб, замонавий тренажёр ва симуляторлардан фойдаланиш. Бу усуллар чавондозликда юксак натижаларга эришишга хизмат қилади.

Отда юришга тайёрланиш отларни кўздан кечириш ва тайёрлаш, отлиқ таркибни кўрик ва тайёргарликдан ўтказиш, отни эгарлашни ўз ичига олади. Отларни кўрикдан ўтказиш отларни ишга яроқлилиги, уларнинг соғлиғини текшириш мақсадида амалга оширилади. Ҳар бир отлиқ ўзига бириктирилган отнинг характер-хусусиятлари, ёмон одатлари (тепиши, тишлаши ва ҳ.к.) ва шикастлангани ёки касаллигини билишга мажбур. Улар билан мулойим ва дадил муомала қилишлари керак, шу билан бирга диққатни ва эҳтиёткор бўлишлари талаб этилади, лекин қўрқувни кўрсатмаслик керак бўлади. От одам якинлашаётганлигини яхши сезади, ўз эгасини танийди, қоидадагидек у томонга бошини қайради.

От турган қаторга яқинлашишдан олдин уни чақириш керак, масалан: «Турбина! Ўнг томондан қабул қил (чапдан) отларга чап томондан яқинлашиш керак. Отларни кўрикдан ўтказиш маълум бир тартибда ва кетма-кетликда амалга оширилади. Энг аввал боши орқа тарафи, яғрини, оёқлари ва чап томон тақалари кўздан кечирилади, кейин эса шу кетма-кетликда ўнг тараф кўринади. Отларнинг туёқ ва тақалари кўздан кечирилаётганда эҳтиёт бўлиш талаб этилади, уни лақаби билан чақириб, озроқ танасини эркалаб силанади. Кейин эса отнинг асосан ифлос бўлган жойлари шетка билан яхшилаб тозаланади ва хўл латтча билан артилади, унинг кокил, ёл ва думлари таралади ва хўл латтча билан артилади, унинг кокил, ёл ва думлари таралади. Шикастланган ва териси, туёқлари касалланган ёки бошқа камчиликлари бўлган отлар ишдан озод қилинишлари шарт. Отни эгарлашдан аввал отга хос асбоб-анжомлар тайёрланади. Юганни текширишда асосан тизгин, юган камар ва сўлиқнинг тўғрилигига эътибор қаратилади. Ишдан чиққан ва узилган қайишлар алмаштирилади ёки таъмирланади. Юган қайишлари тоза ва ишлатишга яроқли метал қисмлари эса ялтираб туриши керак. Эгарни кўздан кечирганда унинг орқа ва олди қисм юкларнинг тўғрилиги, мустаҳкам ўрнатилганлиги, эгарнинг олд ва орқа томон ёй қисмининг маҳкамлиги, шу билан бирга терликнинг тер сўрғич қопқоғига тўғри боғланганлигига этибор қаратиш керак бўлади. Кейин эса қоринбоғ (айил) текширилади. Бунда уларнинг арқон билан тўғри маҳкамланганлиги ва пишиқлигига эътибор қилинади.

Қорин боғлар тоза, яроқли ва буралмаган бўлиши керак. Эгар терлигини текшириш учун уни ағдариб кўрилади, терликнинг бутун юза қисми яхшилаб текширилади ва чўтка билан тозаланади. Эгарлар икки ҳил кўринишда бўлади: ўқув ва сафарга (юришга) оид. Ўқув эгари терлик усти томи юксиз, югансиз бўлади. Сафар учун мўлжалланган эгарларда эса тўла юк ва арқонли югани бўлади. Йиғилган эгар отга чап томон орқа қисмига шундай жойлаштириладики, олд томон ёйи яғрин олдида, олд томон ёй қисм ҳалқаси яғрин ўртасида жойлашиши учун эгарнинг юнгли қисми сатрига томон яқинлаштирилади. Бундан кейин эса қоринбоғлар ўрнатилади. От билан сафда туриш жамоа сардорининг «Тиклан» буйруғидан кейин амалга оширилади. Отлиқотни бошини қўйиб юбормасдан текис тутиши, чап томонида юз бўйин қисми ўртасига қарши туриб, ўнг қўл эгик ҳолда от даҳани жиловини тутиши, чап қўл кафтлари билан арқон оҳирини эркин тутиш керак бўлади.

«Ростлан» буйруғидан кейин қимирламасдан сафда турилади "Эркин" буйруғи берилгандан кейин жойидан қўзғалмаган ҳолда бемалол турилади, ўнг ва чап оёқ тиззалари бўш қўйилади. Ўнг қўл туширилади, отларни эгилишига йўл берилмайди. Энг муҳими, диққатни пасайтирмаган ҳолда ва гап-

лашмасдан турилади. Отлар билан сафда турганда отлиқ отнинг юзи ва бўйин қисми ўртасида туради. Ўнг қўл билан жиловини тутиб, чап қўл билан эса арқон оҳирини ушлаб турилади. Агар от «ўйнаб» ёки безовта турса юз қисми томондан кетмай ўнг қўл билан боши кўтарилади. Ҳар қандай ҳолатда ҳам отнинг бошини эгишга йўл қўймаслик керак. Отга миниш чап томондан амалга оширилади. Отга минишдан олдин отни «Тиклан» буйруғидаги каби ҳолда тутиш керак. Отга ми узангига яхшилаб тираб, отни оёқ билан безовта қилмасдан ўнг қўл билан орқа тараф ёйни ушлаб, чап томон тиззани эгарга қаттиқ тираб, иккинчи оёқни ердан кўтариб, қўл билан қаттиқ тортиб чап оёқни ердан кўтарилади. Кейин эса гавдани тўғри ушлаган ҳолда, ўнг оёқни от сағриси устидан тўғри ўтказилади. Бир вақтнинг ўзида ўнг қўлни орқа томон ёйдан олиб, эгарнинг олд томон қисмига тиралади, кейин эса тизза билан от биқинини қисган ҳолда эгарга равон ўтирилади.

Учинчи усул. Ёлларни қўйиб юбориб, жиловни ажратиб, кейин эса ўнг оёқни узангига қўйиб ва иккала узангини шундай ушлаш керакки, у оёкнинг энг кенг қисмига жойлашиши керак. Жиловларни ажратишда уларни ўнг қўлда тутиш, чап томон арқонни жимжилоқ ва номсиз бармоқлар орасида, ўнг томондагисини эса чап қўл кўрсаткич ва ўрта бармоқ билан тўғирлаш ва тушириш керак. Чап қўл панжаларини ўнг қўл бармоқлари билан пастга қаратиб мушт олд тараф ёйдан тепароқда ушлаган ҳолда тутилади. Агар ўнг қўлда қурол бўлмаса, жиловни ўрта ва номсиз бармоқ билан ажратган ҳолда кафтни чап томон муштига қўйиш керак. Жиловни бураб қўймаслик керак, ички тарафи отнинг юзи томон қараб турган бўлиши керак.ниш учта усул орқали амалга оширилади. Биринчи усул. Ўнг бурилиб, чап қўлдаги жиловни от бўйнига ирғитиб, отлиқ. оёқлари отнинг олд томон оёқлари даражасига мослаб олдинга томон ярим қадам ташланиб, жиловни ўнг қўл билан тўғрилаб, сулиқ билан тизгинни енгил тираб ушлаб, яғрин олд томонига панжани қўйиб, чап қўл кафтларини эса пастига тушириб, ёллари билан бирга қисиб, ўнг томонга ярим бурилиб ва ўнг қўл билан узангини тутиб турилади. Иккинчи усул. Чап оёқни кўтариб, оёқни имкон қадар Зарур пайтда чап қўлни бўшатиш учун жиловни чап қўлда қандай турган бўлса ўнг қўлда ҳам шундай қолдириш керак. Жилов тўғриланади, қисқартирилади ва тўплам ҳолатда узайтирилади ёки ҳар бири алоҳида қилиб ўнг қўлда қўйиб юборилади. Иккала тизгинни қисқартириш ёки узяйтириш учун бирданига учини ўнг қўлда тутиш керак, чап қўл билан эса ўзига қарши ёки ўзига томон қанча керак бўлса сурилади. Шундан кейин қўллар олдинги ҳолатга қайтарилади. Манежда юриш пайтида ёки тўсиқлардан ўтиш учун ўқув жилови қабул қилинади. Ўқув жараёнига оид жиловларнинг ўнг томони, ўнг қўл билан, чап томони эса чап қўл билан ушланади. Жилов жимжилоқ ва номсиз бармоқ орасида тутилади, жилов учи эса кафт билан тепага тортилади ва бош ва кўрсаткич бармоқ билан қисилади. Муштлар тик килиб бармоқлар ичкарига қаратилган ҳолда тутиб турилади. Отларнинг далада чопиши ва тўсиқлардан ўтиши учун пойгачи отларга ҳос жилови ишлатилади. Пойгачи отлар жилови ўқув жилови каби ажратилади, шундан кейин ўнг тараф жилов учи чап қўлда тутилади, чап томон эса ўнг қўлда тутилади. Сўлиқ ва тукли жиловлар сафда, ўқув ва пойгачи отларга оид жиловларга бўлинади. Саф мундштукли жиловлар сўлиқ жиловлари орасида жойлашиши керак.

Шунга қарамай, спорт машғулотларининг таъсирига бағишланган ишларда моффуикт1ионал ҳолатдаги фаолияти билан умуртқа поғонаси пиллакашликда умуртқа поғонасига тайёргарлик жараёни спортда. Ҳар қандай ташкил этиш ва ўтказиш

тўғрисида маълумотлар учрамайди профилактик ёки реабилитация тадбирларини ўтказиш шикоятлар мавжуд бўлганда ёки соғлиқни сақлашга йўналтирилган воситалар от спорти билан шуғулланувчи спортчиларда ривожланган умуртқа поғонаси касаллиги чавандоз спортчиларда ривожланган умуртқа поғонаси касалликлари. Шу билан бирга, патологик ўзгаришларнинг пайдо бўлиши умуртқалар орасида дегенератив деструктив ўчоқлар шаклланиши умуртқа поғонасида остеохондроз ривожланишига олиб келадиган дискларда от спорти билан шуғулланувчи спортчиларнинг жисмоний кўрсаткичлари пасаяди.

Умуртқа поғонасида юзага келган ўзгаришларни ҳисобга олиш грейнировка циклининг спорт даражасини оширишга хизмат қилади.

Спортчиларнинг тайёргарлик даражаси ва спорт натижалари Антропометрик тестлар ёрдамида таъсири ўрганилди. отлиқларнинг умуртқа поғонасига вертикал механик таъсирлар тренировка жараёнининг турли даврларида. Бўйи тик туриб ўлчанди тренировкалар, тренировка бошлангандан 30 дақиқа ўтгач, тренировкадан кейин ва дам олиш кунидан кейин.

Стан динамометридан фойдаланилганда абсолют динамометр аниқланди бел мушакларининг кучи, кейин қисқа муддатли дам олишдан сўнг текширилаётган беморга имкон қадар узоқроқ вақт давомида 80% ни қайд этиш таклиф қилинди динамометрдаги абсолют кучнинг индивидуал қиймати. Шундай шундай қилиб, мпп кучининг статик чидамлилиги ҳақидаги маълумотлар аниқланди! ва билвосита умуртқа поғонасининг «мушак корсети» ҳолати ҳақида.

Умуртқа поғонаси гониометрияси ҳаракат ҳажмини ўрганишга имкон берди спортчининг таянч-ҳаракат аппарати ишининг бузилиш даражасини аниқлашга имкон беради, бу ўз-ўзидан нафақат диагаостик аҳамиятга эга, лекин прогностик белги бўлиб ҳам хизмат қилади.

Чавандозлар жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун бир неча муҳим жараёнларни кўриб чиқиш мумкин. Уларнинг асосий мақсади – жисмоний мустаҳкамлик, бурчаклар, баланс, координация ва мустаҳкамликни оширишдир. Келинг, бу жараёнларнинг асосий элементларини кўриб чиқайлик:

1.Жисмоний машқлар: Чавандозлар учун мослашган машқлар, масалан, югуриш, кўтариш, спортнинг махсус турлари бўйича машқлар (параплан, ролик) жисмоний тайёргарликни ривожлантиради.

2.Тренировка режаси: Режа тузишда машғулотларнинг доимийлиги, вақт, интенситет ва мўлчарлашни ҳисобга олиш муҳим. Бу, жисмоний ҳолатни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

3.Танавий ҳолат: Тананинг жисмоний ҳолати, жисмоний тайёргарликнинг самарадорлигини таъминлайди. Тўғри овқатланиш, ёрдамчи витаминлар ва минераллар истеъмоли ҳам муҳим.

4.Техника ва координация: Чавандозлар учун техника ва координацияни ривожлантириш, уларнинг ҳаракатлари муваффақиятли ва самарали бўлиши учун зарур.

5.Рақобат ва мослашиш: Мусобақаларда қатнашиш, рақобат муҳитида ўзини намоён қилиш ва психологияни ривожлантириш ҳам жисмоний тайёргарликка керакли таъсир кўрсатади.

6.Аксессуарлар ва ёрдамчи қурилмалар: Мослашган ускуналар ва аниқ йўлланмалардан фойдаланиш, тайёргарликни самарали ўтказишга ёрдам беради.

Шунингдек, ҳар бир чавандознинг индивидуал хусусиятларини инобатга олиш керак, чунки ҳар кимнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳодисаларга муносабати турлича бўлиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015-йил 4-сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни. -Б.29.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 августдаги ПҚ-5211-сон “Ўзбекистонда йилқичилик, от спорти, замонавий бешкураш ва полони 2025 йилгача ривожлантириш давлат дастури тўғрисида” қарори.

3. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2018. – 296 б.

4. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (очетвенный и зарубежный опыт). Ч И. монография: / Москва: РУСАЙНС, 2020. – 160 с.

5. Ёлдашов Ш.С. От спорти билан шуғулланувчиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида жисмоний тайёргарлик юкламаларининг оптимал нисбатлари// мавзусидаги педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (ПҳД) илмий даражасини олиш учун тайёрлаган диссертация. Чирчиқ. 2023 йил, 120 бет.

6. Шавердова А.И. Конный спорт. Учебное пособие.-М.: Физкультура и спорт, 1968.-264 с.

7. Штрюбель С. Учимся преодолевать препятствия -М.: ООО Аквариум принт, 2007. – 128 с.

8. Юрченко Н.В. Создание международной федерации по конноспортивной джигитовке и эволюция правил по конноспортивной джигитовке в 21 веке/ - М.: Современное исследование социальных проблем, 2016. – №2 – 3. – 97-106 с.



Педагогика фанлари доктори (DSc), профессор
Д.Н. РАХМАТОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ЎРГАНИШ ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В статье рассматриваются показатели количества и точности технических движений футболистов 16-17 лет. Изучая технические действия футбольных команд ««Насаф»», ««Бунёдкор» » и ««Пахтакор»» на соревнованиях, был оценен уровень их технической подготовки и даны необходимые методические рекомендации по развитию их технической подготовки.

Ключевые слова: *молодые футболисты, технические действия, подготовка, соревнование, развитие.*

Annotation

Мақолада 16-17 ёшдаги футболчиларнинг техник ҳаракатларининг миқдори ва аниқлиги кўрсаткичлари ўрганиб чиқилган. «Насаф», «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоаларининг мусобақаларда техник ҳаракатларини ўрганиш орқали, техник тайёргарликлари қандай даражада эканлиги баҳоланди ва техник тайёргарликларини ривожлантириш бўйича керакли методик тавсиялар берилди.

Калит сўзлар: *ёш футболчилар, техник ҳаракатлар, тайёргарлик, мусобақа, ривожлантириш.*

The article examines the indicators of the quantity and accuracy of technical movements of 16-17-year-old football players. By studying the technical actions of Nasaf, Bunyodkor and Pakhtakor football teams in the competitions, the level of their technical preparation was evaluated and the necessary methodical recommendations were given for the development of their technical preparation.

Key words: *young footballers, technical actions, preparation, competition, development.*

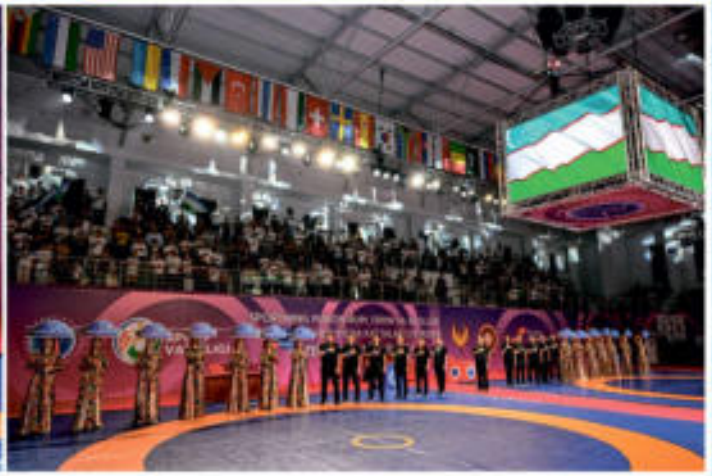
Долзарблиги. Футболда спорт ютуқларининг ҳозирги босқичида юқори спорт натижаларига эришиш учун ҳамма турдаги тайёргарликлар муҳимдир. Айрим экспертларнинг фикрича, жамоа муваффақиятининг ҳал қилувчи омилларидан бири спортчиларнинг юқори даражадаги махсус жисмо-


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!