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

ўқувчиларида бошқа гуруҳларга нисбатан чидамлилик қобилиятини ривожлантириш учун “ҳар хил йўналишлар билан моксимон югуриш, 1500 м га югуриш ва 5-7 дақиқа давомида узлуксиз югуриш машқлари” синовидан фойдаланиш машғулотларнинг юқори самарадорлигини кўрсатди. Биз томондан ишлаб чиқилган услубни қўллаган тажриба гуруҳининг якуний натижалари яхшиланган аниқланди.

Адабиётлар:

1. Salamov R.S. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari”. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil.

2. Kuramshin Y.F. “Теория и методика физической культури”. Darslik. Moskva. 2010 yil.

3. Umarov D. H. TECHNIQUE OF DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2018. – Т. 6. – №. 5.

4. Rakhmatova D. Dynamics of endurance indicators in young middle-distance runners //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – S. 44-47.

5. Khasanov D. EFFICIENCY OF USING NATIONAL MOVEMENT AND ACTION GAMES AT PRIMARY SCHOOL // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2022. – Т. 2022. – №. 1. – S. 185-193.

6. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOL CHILDREN L Kholmurodov Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 2021 (02), 197-206.

7. Khanturaev N., Ochilova B. Organizational and legal basis of preparing athletes for international competitions //Nauchno-prosvetitelskiy jurnal» Nastavnik». – 2020.

Катта ўқитувчи
М.А. УМБЕТОВА[1]
ўқитувчи
М.Н. ЮСУПОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ТЎП БИЛАН САКРАШ БАЛАНДЛИГИНИ ОШИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ ВА САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

Изучена эффективность формирование подвижных игр у юных баскетболистов с помощью адаптированных игровых действий, на основе полученных результатов даны выводы и практические рекомендации.

Ключевые слова: *Спорт, баскетбол, прыгучесть, игра, тест, упражнение, мяч, метр, вертикал.*

Annotation

Ёш баскетболчиларда сакровчанликни мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини ўрганилган ҳамда олинган натижалар асосида хулоса ва амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: *Спорт, баскетбол, сакровчанлик, ўйин, тест, машқ, тўп, метр, вертикал.*

The effectiveness of formation of mobile games in young basketball players with the help of adapted game actions is studied, conclusions and practical recommendations are given on the basis of the obtained results.

Key words: *Sport, basketball, jumping ability, game, test, exercise, ball, meter, vertical.*

Юртбошимиз ташаббуси билан спорт сиёсат доирасида кенг оммалашиб бормоқда. Баскетболни ривожлантириш уни халқаро миқёсидаги мавқеини таъминлаш мақсадида бир неча бор Ҳукумат Қарорлари қабул қилиниб, ҳозирги кунда амалда ўз ечимини топиб келмоқда. Маълумки, баскетболнинг келажаги спорт захираларини тайёрлаш сифатига боғлиқдир.

Инсоннинг ҳаракат фаолияти доимо муайян мақсадга қаратилган бўлади. Бинобарин, шу ҳаракат фаолиятининг сифати ва пировард самарадорлиги аниқ меъёрланган мушаклар кучига боғлиқдир. Иш фаолиятининг йўналиши, тури, муддати, ҳажми ва шиддатига қараб (ағдариш, оғирликлар кўтариш, спорт малакасини ижро этиш, соатсозни соат таъмирлаши ва ҳ.) куч турли мазмуний хусусиятига эга бўлади: динамик куч, статик куч, абсолют куч, нисбий куч, максимал куч, «портловчи» куч, инерцион куч ва ҳоказо.

Спорт фаолиятида, жумладан баскетбол ўйинида, қайд этилган куч турларининг барчаси етарли шаклланганлиги муҳим аҳамият касб этади. Шу билан бир қаторда спорт назарияси ва амалиётига маълумки тренировка машғулотларида куч сифатини ривожлантириш (айниқса дастлабки тайёргарлик босқичида) алоҳида эҳтиёткорликни талаб қилади. Чунки, кучни ривожлантирувчи машқларни зўрма-зўраки қўллаш организмни жароҳатлаши мумкин, ёки аксинча шундай машқлар ҳажми ва шиддати етарли бўлмаса куч сифати маълум муддатдан сўнг ривожланишдан тўхтайди. Демак, куч сифатини ривожлантиришда машқлар юкламаларини узлуксизлик, изчиллик ва тўлқинсимон принципда қўллаш мақсадга мувофиқдир. Бундан ташқари, кучни шакллантиришда оғирликлар ва оғирликсиз ижро этиладиган машқларни шуғулланувчилар ёши, жисмоний ва фунцкционал имкониятларига мос ёки ҳиёл юқорироқ чегарада қўллаш даркор бўлади.

Сакровчанлик – ҳаётий зарур ҳаракат малакалари туркумига манчуб бўлиб, инсон хаётининг барча босқичларида шаклланиб боради. Болалар ва «катталар» ўйин, машғулот, касбий фаолият, харбий хизмат, спорт ва жаъмийки турмуш давомида узунликка ёки баландга сакраш орқали турли тўсиқларни забт этади. Айниқса спорт амалиётида, жумладан баскетболда сакровчанлик сифатлари муҳим аҳамият касб этади. Юксак сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигига эга бўлган баскетболчи кескин ўйин вазиятларида тўп узатиш ёки уни са-

ватга ташлаш бошқалардан аввалроқ ҳал қилишга муваффақ бўлади.

Гарчи замонавий баскетболда сакраб тўпни саватга ташлаш ёки уни қулай жойда турган шеригига узатиш масаласи борган сари долзарб ва ҳал қилувчи омилга айланиб бораётган экан, демак ушбу сифатни баскетбол сирларига дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб шакллантира бориш истеъдотли баскетболчилар тайёрлаш масаласининг муҳим шартларидан бири бўлиш даркор.

Баскетбол дастлабки ўргатишда, умумий ва баскетболга хос махсус жисмоний сифатлари тарбиялашда асосан стандарт бир ҳил мазмундаги машқлардан фойдаланилади. Лекин, аксарият мутахассис олимларнинг таъкидлашича жисмоний сифатларни, жумладан тезкорлик сифатини ривожлантиришда, ўйинсимон-эстафетали ёки махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш юксак самара берар экан.

Тадқиқот мақсади ёш баскетболчиларда сакровчанликни мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини ўрганишдан иборат.

Ёш баскетболчилар машғулотларида жисмоний сифатлар ва ўйин малакаларини тарбиялашда шу спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинлар жуда кам қўлланилади.

Тадқиқот ишнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Ёш баскетболчиларда сакровчанлик сифатларини мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлаш;

2. Олинган натижалар асосида хулоса ва амалий тавсиялар бериш.

Бу машқлар қуйидагилардан иборат эди:

Тест-машқини бажариш тартиби: текширилувчининг тўп билан вертикал ёзилган қўлларидан 20 см баландга ҳаракатланувчи белги ўрнатилади; сигнал берилиши билан у максимал марта сакраб тўпни ўрнатилган белгига теккизиши шарт; тўп тегмай қолганда тест-машқ тўхтатилади ва теккизилган тўплар сони ҳисобга олинади.

Гуруҳ 6 тадан икки жамоага бўлиниб, старт чизиғига колонна бўлиб жойлашади. Раҳбарни сигнали билан 1-чи турган болалар оёқларига қоп кийиб 18 м ли оралиққа ва орқага қараб югуришади. Сўнг чопиб келиб, қопни ўз шерикларига беради. Шериклари машқни давом эттиришади. Биринчи бўлиб эстафетани тугатган жамоа ғолиб деб топилади. Ўйин 3 марта қайтарилади.

“Оқсоқ қарғалар жанги”. Гуруҳ икки жамоага бўлинади ва бир-бирига қараб 1 метр оралиқда жойлашади. Интервал 3 метр. Ўртада диаметри 2 м ли айлана чизиқ ичига жуфтликлар жойлашиб, аввал ўнг оёқда сакраб елка билан рақибини айланадан чиқаришга интилади, сўнг шу ўйин чап оёқ билан бажарилади. Ўйин ўнг ва чап оёқларда 3 мартадан бажарилади. Энг кўп марта ўз рақибларини айланадан чиқарган жамоа ғолиб деб топилади.

Гуруҳ икки жамоага бўлинади ва старт чизиғида колонна бўлиб сафланади. Раҳбарни сигнали билан биринчи турган болалар икки оёқ билан дебсиниб арғамчи (скакалка) ни айлантириб сакраб 14 м ли масофага югуришади ва орқага қайтиб, ўз шерикларига арғамчини беради. Шериклар машқни давом эттиришади. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган жамоа ғолиб деб топилади. Машқ 3 марта қайтарилади.

Гуруҳ икки жамоага бўлинади ва деворга юзма-юз шеренга бўлиб жойлашади. Иштирокчилар ўнг қўлига бўр олиб, шу қўлини чўзиб деворга нуқта-белги чизади. Шу белгидан 20 см баландда 10 см ли айлана чизади. Раҳбарнинг сигнали билан иштирокчилар сакраб шу айланага нуқталар қўяди. Бир неча сакрашдан сўнг нуқта айланадан пастга тушиб кетса, машқ тўхтатилади. Ҳар бир ўйинчи ўз нуқталарини санайди. Энг кўп нуқта тўпланган жамоага голиб деб топилади. Машқ 3 марта бажарилади.

Тўп билан сакраб уни ҳар ҳил белгиларга таянчсиз ҳолатда бурилиб ва ҳар томонга айланиб теккизиш мусобақалари:

Гуруҳ 6 тадан икки жамоага бўлиниб, старт чизиғига колонна бўлиб жойлашади. Раҳбарни сигнали билан 1-чи турган болалар қўлида баскетбол тўпи билан 18 м ли оралиққа икки оёқда депсиниб сакраб бориб, орқага қараб югуришади. Сўнг югуриб келиб, тўпни ўз шерикларига беради. Шериклари машқни давом эттиришади. Биринчи бўлиб эстафетани тугатган жамоа ғолиб деб топилади (ўйин 3 марта қайтарилади).

Гуруҳ 6 тадан икки жамоага бўлиниб, старт чизиғига колонна бўлиб жойлашади. Раҳбарни сигнали билан 1-чи турган болалар қўлида баскетбол тўпи билан 10 м ли оралиққа ўнг оёқда депсиниб сакраб бориб, орқага қараб югуришади. Сўнг югуриб келиб, тўпни ўз шерикларига беради. Шериклари машқни давом эттиришади. Биринчи бўлиб эстафетани тугатган жамоа ғолиб деб топилади (ўйин 3 марта қайтарилади).

Гуруҳ 6 тадан икки жамоага бўлиниб, старт чизиғига колонна бўлиб жойлашади. Раҳбарни сигнали билан 1-чи турган болалар қўлида баскетбол тўпи билан 10 м ли оралиққа чап оёқда депсиниб сакраб бориб, орқага қараб югуришади. Сўнг югуриб келиб, тўпни ўз шерикларига беради. Шериклари машқни давом эттиришади. Биринчи бўлиб эстафетани тугатган жамоа ғолиб деб топилади (ўйин 3 марта қайтарилади).

Гуруҳ 6 тадан икки жамоага бўлиниб, старт

чизиғига колонна бўлиб жойлашади. Раҳбарни сигнали билан 1-чи турган болалар қўлида баскетбол тўпи билан 10 м ли ораликқа икки оёқда депсиниб сакраб ўнг томонга 180º бурилиб бориб, орқага қараб чопишади. Сўнг чопиб келиб, тўпни ўз шерикларига беради. Шериклари машқни давом эттиришади. Биринчи бўлиб эстафетани тугатган жамоа ғолиб деб топилади (ўйин 3 марта қайтарилади).

Гуруҳ 6 тадан икки жамоага бўлиниб, старт чизиғига колонна бўлиб жойлашади. Раҳбарни сигнали билан 1-чи турган болалар қўлида баскетбол тўпи билан 10 м ли ораликқа икки оёқда депсиниб сакраб чап томонга 180º бурилиб бориб, орқага қараб чопишади. Сўнг чопиб келиб, тўпни ўз шерикларига беради. Шериклари машқни давом эттиришади. Биринчи бўлиб эстафетани тугатган жамоа ғолиб деб топилади (ўйин 3 марта қайтарилади).

Барча болаларда (24 нафар) тест натижаларининг ривожланганлиги

Бизнинг тадқиқотимизда иштирок этган болалардан олинган дастлабки натижалари 1 жадвалда акс эттирилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, тажрибадан аввал барча 24 нафар болаларда жойдан туриб вертикал сакраш - 31,9 см ни ташкил этди. Югуриб келиб вертикал сакраш – 27,3 см ни ташки этди. 20 см баландда ўрнатилган белига тўпни текизиб максимал сакраш эса 6,9 мартани ташкил этди. Демак, тажриба бошланмасдан олдин боллаларнинг сакровчанлик сифатлари деярли бир ҳил бўлган.

1 жадвал

Тажрибадан аввал болаларда сакровчанлик сифатларини динамикасининг дастлабки натижалари (n=24)

№	Ф.И.О.	Жойдан туриб вертикал сакраш (см)	Югуриб келиб вертикал сакраш (см)	20 см баландда ўрнатилган белига тўпни текизиб максимал сакраш (марта)
1.	Абдирахмонов Х.	32,8	34,6	6,2
2.	Алимхўжаев Ш.	31,4	34,0	7,2
3.	Ашербоев Р.	32,3	34,8	6,5
4.	Болтабоев Д.	31,5	34,5	6,8
5.	Эргашов М.	32,5	34,1	7,2
6.	Жўрабеков О.	31,7	33,8	7,0
7.	Мирзатиллаев У.	31,5	33,9	7,1
8.	Мирахматов М.	31,3	34,2	6,9
9.	Рустамов Э.	32,6	34,0	6,8
10.	Султонхўжаев Ш.	31,5	33,9	7,3
11.	Тулигинов Ф.	32,5	34,8	7,0
12.	Тулигинов Ҳ.	31,7	34,4	7,2
13.	Тўлқинов Х.	31,3	33,8	7,1
14.	Тулигинов А	32,6	33,9	7,0
15.	Саидов Ш.	31,5	34,5	6,8
16.	Йўлдошов А.	31,7	34,2	6,8
17.	Юсупов Ж.	31,3	34,0	7,2
18.	Абдукомилов А.	32,1	34,3	7,0
19.	Абдуразоқов А.	31,8	34,6	6,2
20.	Агзамов Ф.	31,7	34,5	7,2
21.	Ботиралиев Г.	31,3	33,8	6,5
22.	Бахтиёров М.	32,1	34,0	7,2
23.	Баҳадиёров С.	32,5	34,7	7,0
24.	Эргашев И.	31,7	34,5	7,3
	Х	**31,9**	**27,3**	**6,9**

Натижаларга асосан ушбу ёш баскетболчилар икки – назорат ва тажриба гуруҳга бўлинди ва тажриба гуруҳида ишлаб чиқилган услубга асосан 3 ой мобайнида педагогик тажриба ўтказилди – яъни шу муддат давомида назорат гуруҳи анъанавий мазмундаги машғулотлар билан банд бўлган, тажриба гуруҳи эса машғулотлар таркибида сакровчанлик сифатларини мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида бажариб келишган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, педагогик тажрибадан аввал назорат гуруҳида ҳам, тажриба гуруҳидаги болаларда ҳам сакровчанлик кўрсатгичлари деярли кескин фарқ билан ифодаланмайди. Чунончи, жойдан туриб вертикал сакраш назорат гуруҳида 32,8 см, тажриба гуруҳида 31,4 см. Югуриб келиб вертикал сакраш мувофиқ равишда 34,6 см ва 34,0 см, 20 см баланддаги ношонга тўпни максимал марта сакраб текизиш, тести натижалари – 6,2 ва 7,2 мартага тенг бўлганлиги кузатилди. Агар олинган натижаларни айрим меъёрий кўрсатгичлар

билан таққосланганда бизни тажрибамизда иштирок этган ёш баскетбол болаларнинг сакровчанлик сифати жуда заиф эканлиги билдик.

Назорат ва тажриба гуруҳларида педагогик тажрибадан аввал ҳамда тажриба якунида олинган натижалар 2 жадвалда акс эттирилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, педагогик тажрибадан аввал назорат гуруҳида ҳам, тажриба гуруҳидаги болаларда ҳам сакровчанлик кўрсатгичлари деярли кескин фарқ билан ифодаланмайди. Чунончи, жойдан туриб сакраш назорат гуруҳида 32,8 см, тажриба гуруҳида 31,4 см.

Югуриб келиб вертикал сакраш мувофиқ равишда 34,6 см ва 34,0 см, 20 см баланддаги ношонга тўпни максимал марта сакраб текизиш, тести натижалари – 6,2 ва 7,2 мартага тенг бўлганлиги кузатилди. Агар олинган натижаларни айрим меъёрий кўрсатгичлар билан таққосланганда бизни тажрибамизда иштирок этган ёш баскетболчи болаларнинг сакровчанлик сифати жуда заиф эканлиги бўлади.

2 жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларида сакровчанлик сифатларини икки ҳил мазмунли машғулотлар таъсирида ўзгариш динамикаси

Тестлар	Гуруҳ	Тажрибадан аввал	Тажрибадан кейин	Фарқ
		$\overline{X}$	$\bar{x}$	
Жойдан туриб вертикал сакраш (см)	Н Т	32,8 31,4	33,2 37,8	0,4 6,4
Югуриб келиб вертикал сакраш (см)	Н Т	34,6 34,0	36,4 39,3	1,8 5,3
20 см баландда ўрнатилган белига тўпни текизиб максимал сакраш (марта)	Н Т	6,2 7,2	8,4 14,6	2,2 7,4

Изоҳ: Н-назорат гуруҳи
Т-тажриба гуруҳи

3 ой давомида ўтказилган педагогик тажриба анъанавий машғулотларда иштирок этган назорат гуруҳида ва экспериментал мазмунли (ҳаракатли ўйинлар ва мусобақа тарзида бажариладиган ўйинсимон эстафетали машқлар) машғулотларда иштирок этган тажриба гуруҳларида сакровчанлик сифатларини машғулотлар қараб турлича динамик йўналишда ўзгариши мумкин эканлигини исботлаб берди. Бошқача қилиб айтганда, тажриба гуруҳида қўлланилган махсус ҳаракатли ўйинлар ва ўйинсимон машқлар сакровчанлик сифатларини самарали ривожлантириш қудратига эга эканлигини намойиш этди. Чунончи, тажриба якунида сакровчанлик сифатлари назорат гуруҳига мансуб болаларда сезиларли фарқ билан ўзгармади. Қайд этилган фарқлар ёш улғайиши ёки машғулотларда қўлланилган стандарт жисмоний машқлар билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Тажриба гуруҳида эса сакровчанлик сифатлари нисбатан кескин динамик ўзгариш билан ифодаланади. Масалан, тажриба якунида назорат гуруҳида жойдан туриб вертикал сакраш сифатининг ўсиш фарқи 0,4 см га тенг бўлди, тажриба гуруҳида 6,4 см ни ташкил этди.

Югуриб келиб вертикал сакраш мувофиқ равишда 1,8 см ва 5,3 см 20 см баланддаги нишонга тўпни сакраб теккизиш тести бўйича сакраш чидамкорлиги – 2,2 ва 7,4 мартага тенг бўлди.

Мазкур кўрсатгичлар динамикаси, ўкув-тренировка жараёнида ёш баскетболчилар сакровчанлигини ривожлантириш махсус ҳаракатли ўйинлар ва мусобақа тарзида бажариладиган ўйинсимон эстафетали машқлар ёрдамида ўта самарали амалга оширилиши мумкинлигини исботлаб берди.

Хулоса ва тавсиялар

1. Замонавий баскетбол мусобақаларида ўйин малакаларининг самарадорлиги сакровчанлик сифатлари (вертикал сакраш, диагонал сакраш, узунликка сакраш, сакраш чидамкорлиги) билан белгиланади. Айниқса, сакраб тўпни шеригига аниқ узатиш ёки тўпни саватга киритиш бу сифатлар муҳим роль ўйнайди. Лекин, бу сифатни ёш спортчиларда ривожлантириш ўзига ҳос хусусиятга эгадир. Жумладан, дастлабки ўргатиш босқичида сакровчанликни ривожлантириш, биринчидан оғирлик воситаларига (тошлар, штанга) урғу бермасликни тақозо этади, иккинчидан, бу сифатни ривожлантиришга оид машқлар ҳажми ва шиддатини болаларнинг жисмоний ҳамда функционал имкониятларини эътиборга олиш зарурлигини белгилайди

2. Педагогик тажриба шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар ва ўйинсимон машқлар сакровчанлик сифатларини самарали ривожлантириш қудратига эга экан.

Назорат гуруҳида қўлланилган анъанавий мазмунли машғулотлар бундай натижага эришиш имкониятини бермади.

3. Олинган натижаларга асосан шундай тўхтамга келиш мумкинки, ёш баскетболчиларни тайёрлаш амалиётида сакровчанлик сифатларини ривожлантириш масаласи табақалаштириб, танлаб олинган махсус ҳаракатли ўйинлар ва мусобақа тарзида ўтказиладиган ўйинсимон машқлар асосида ҳал қилиниши даркор

4. Тажриба гуруҳида қўлланилган баскетбол хусусиятига хос сакровчанлик сифатларини ривожлантиришга қодир ҳаракатли ўйинлар ва ўйинсимон эстафетали машқларни баскетбол тўгараклари фаолиятига тадбиқ этиш самарали натижа бериши ўз исботини топди.

Адабиётлар:

1. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2017. – 268 b.

2. 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.

3. Умбетова М. А. Баскетбол тўгаракларида машғулот ва мусобақа ўйинлари олдидан ўтказиладиган анъанавий мазмунли чигилёзди машқлар самарадорлигини аниқлаш // Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 38-39.

4. M.A. Umbetova. Bokschilar o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini rivojlantirishning ilmiy- metodik asoslariga bag‘ishlangan i xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman to‘plami// anjuman to‘plam. - 2022. - B. 319-324.

У.А. МУЛЛАДЖАНОВ[1]
[1]Термиз давлат педагогика институти
Термиз шаҳри ,Ўзбекистон

ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ШАКЛЛАНГАНЛИК ДАРАЖАСИ

Аннотация

В статье представлены результаты педагогического экспериментального исследования, проведенного со студентами-спортсменами, специализирующимися в беге на короткие дистанции в легкой атлетике на основе специальных тестовых испытаний, а полученные результаты были проанализированы с использованием методов математической статистики. Результаты анализа были сопоставлены с данными, предоставленными другими ведущими зарубежными учеными, а также сделана попытка обобщить работу и уточнить статью на основе комментариев.

Ключевые слова: физическая подготовленность, спортсмены, бег на короткие дистанции, специальные педагогические тесты, контрольная группа, экспериментальная группа.

Annotation

Ушбу мақолада енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турларига ихтисослашган талаба – спортчилар билан махсус синов тестлари асосида ўтказилган педагогик тажриба боши тадқиқот натижалари баён этилган бўлиб, олинган натижалар математик статистик усуллар орқали таҳлил этилган. Олинган таҳлил натижалари бошқа хорижий етакчи олимлар томонидан берилган маълумотлар билан таққосланган ҳамда ишга хулоса қилиниб, фикр мулохазалар асосида мақолани ёритишга ҳаракат қилинган.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, спортчилар, қисқа масофага югуриш, махсус педагогик тестлар, назорат гуруҳи, тажриба гуруҳи.

The article presents the results of a pedagogical experimental study conducted with student athletes specializing in short-distance running in track and field based on special test trials, and the results obtained were analyzed using mathematical statistics methods. The results of the analysis were compared with data provided by other leading foreign scientists, and an attempt was made to summarize the work and clarify the article based on comments.

Key words: physical fitness, athletes, short-distance running, special pedagogical tests, control group, experimental group.

Долзарблиги. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларидан бири Олимпия ўйинларига иқтидорли, истиқболли спортчиларни саралаб олиш ва уларни мақсадли тайёрлаш вазифаларига катта эътибор қаратганлиги юртимизда барча спорт турлари ривожланишига замин яратмоқда. Енгил атлетика спорт турида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик спринтерларни спорт натижасига тўғридан-тўғри таъсир этувчи омиллардан ҳисобланади. Бунинг учун бир неча йиллар давомида спортчилар машғулотлар жараёнида тинимсиз машғулотларда иштирок этиб ўзиларини махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириб бориши лозим. Айниқса, енгил атлетикачиларнинг қисқа масофаларга югуриш турлари бўйича Олимпияда ўйинларига иқтидорли спортчиларни мақсадли тайёрлашда йиллик машғулотларни янги стратегик режаларини ишлаб чиқиш орқали спорт мусобақаларига тайёргарлигини ривожлантириш мақсадга мувофиқдир.

Қисқа масофага югуриш тури спортчидан тезкорлик, тезкорликка бўлган куч чидамлилиги каби жисмоний сифатларни талаб этади. Албатта ушбу жисмоний сифатлар қисқа масофага югуришда спортчини етакчи махсус жисмоний тайёргарлигини кўрсатиш баробарида спорт натижасини шаклланишига имкон яратади.

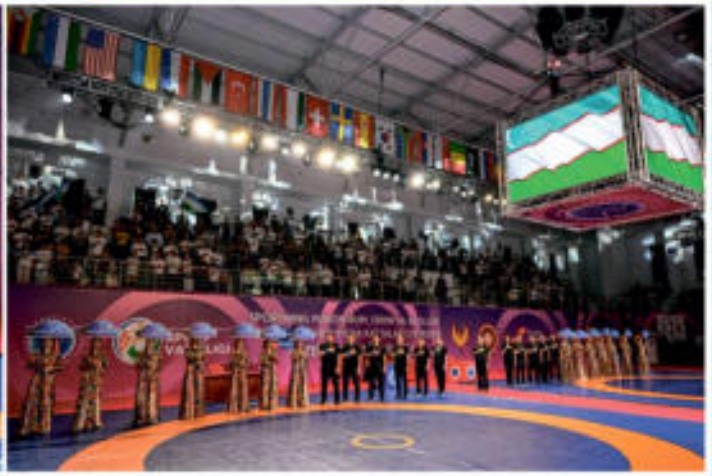
Муаммони ўрганиш, уни ечимини ижобий ҳал етишда кўпчилик олимлар томонидан илмий изланишлар олиб борилган. Улардан, Р.М.Маткаримов, М.С.Олимов, О.М. Мирзоев, Н.Г. Озолин, В.Н. Никитушкин, Н.Т. Тўхтабоев, К.Т. Шакиржанова ва И.Солиевлар томонидан машғулот жараёнини режалаштириш, моделлаштириш машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш бўйича қатор илмий тадқиқотлар олиб борилган. Аммо талаба-спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича етарлича илмий тадқиқотлар олиб борилмаган. Ушбу тадқиқотда талаба спортчиларни жисмоний тайёргарлиги бўйича ўтказилган тадқиқот натижаларини ёритишга эътибор қаратилган. Қисқа масофага югурувчиларда махсус жисмоний тайёргарлик даражаси шаклланмас экан, у спортда юқори спорт натижасига эриша олмайди. Қолаверса мусобақада спорт натижаларини юқори суръатда ўсишига имкон бермайди. Шунинг учун


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!