O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

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
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
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
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

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.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 15.01.2025

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

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79



Катта ўқитувчи
Б.Қ. БОБОМУРАДОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмони тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДАГИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы совершенствования физико-технической подготовки игроков на основе оценки и анализа их технико-физического состояния до и после опыта. Результаты контрольных испытаний, проведенных в исследуемых группах, были статистически проанализированы и определены показатели эффективности. На основании полученных результатов сделаны выводы.

Ключевые слова: *техническая и физическая подготовленность, анализ, физические качества, контрольные тесты, показатели эффективность.*

Annotation

Мақолада футболчиларнинг тажрибадан олдин ва тажрибадан кейин техник ва жисмоний ҳолатларини баҳолаш ва таҳлил қилиш асосида уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш масалалари ўрганилган. Тадқиқот олиб борилган гуруҳларда ўтказилган назорат тестларининг натижалари статистик таҳлил қилиниб, самарадорлик кўрсаткичлари аниқланган. Олинган натижаларга асосланиб хулосалар берилган.

Калит сўзлар: *техник ва жисмоний тайёргарлиги, таҳлил қилиш, жисмоний сифатлар, назорат тестлари, самарадорлик кўрсаткичлари.*

The article examines the issues of improving the physical and technical preparation of players based on the evaluation and analysis of their technical and physical conditions before and after the experience. The results of the control tests conducted in the researched groups were statistically analyzed and efficiency indicators were determined. Conclusions are given based on the obtained results.

Key words: *technical and physical fitness, analysis, physical qualities, control tests, performance indicators.*

Долзарблиги. Жойлардаги футбол академиялари ва мактабларида футболчиларни терма жамоаларга номзодларни замонавий футболга мос усул ва фалсафа асосида профессионал тайёрлаш ва футбол бўйича илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш, илғор хорижий спорт технологияларини жалб этган ҳолда соҳани ривожлантиришга эришиш соҳа мутахассисларининг олдига қўйилган долзарб вазифаларни белгилаб бериш билан бирга соҳада тадқиқот олиб бораётган бўлажак олимларга долзарб мавзуларни ҳам кўрсатиб берди. Ўрганилган адабиётлардан маълум бўлдики, махаллий ва хорижий олимлар томонидан машғулот жараёнини такомиллаштириш, турли ёшдаги футболчиларнинг мусобақа ва ҳаракат фаолияти самарадорлигини ошириш уларнинг жисмоний, техник тайёргарлигини ошириш услубиятларини такомиллаштириш юзасидан бир қатор илмий тадқиқотлар олиб борилган.

Тадқиқотнинг мақсади футболчиларни махсус тестлар орқали тажрибадан олдин ва тажрибадан кейин уларни жимоний ва техник ҳолатини баҳолаш ва янги ишлаб чиқилган методикани қўллаш орқали уларни самарадорлигини ошириш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1) футболчиларни тайёрлаш ва турли тайёргарликларини ошириш бўйича олиб борилган тадқиқотлар методологиясини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

2) футболчи жисмоний тайёргарлигини баҳолаш мезонларини ўрганиш, улар махсус жисмоний тайёргарлигининг тестлаш ва натижаларини таҳлил қилиш.

3) олинган тест натижаларининг футболчиларнинг ҳаракат фаолиятига таъсир қилишини ўрганиш ва самарадорлигини асослаш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики футболда нафақат техник балким жисмоний ҳолати ҳам мухим аҳамиятга эга. Олинган тестлар футболчиларнинг техник ҳамда жисмоний ҳолатини аниқлаб берди. Умумий 6 та тест олинган. Шулардан техник тайёргарлигини баҳолаш учун жонглёр, коптокни дриблинг билан 22,85 метр масофага олиб юриш (с), 41,13 м масофага (слалом) тўп билан ҳаракатланиш жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун 30 метр масофага ҳаракатланиш (с), узоқ масофага тўп узатиш (м), тўпни ён чизиқдан ўйинга киритиш. Тажрибада назорат гуруҳидан 20 та футболчи, тажриба гуруҳидан 20 футболчилар қатнашдилар. Илмий-услубий адабиётлар материаллари таҳлили ва шахсий амалий тажриба маълумотларимиз асосида танлаб олинган ва футболчиларнинг тайёргарлик сифатларини характерловчи олтита тестлар бўйича назорат ва тажриба (НГ, n=20) гуруҳи футболчи спортчилари томонидан ўрганилган хар бир тест бўйича педагогик тажриба бошида (тест) қайд этилган натижалари ҳамда уларнинг асосий статистик характеристикалари бўйича маълумотлари биринчи ва иккинчи жадвалда.Учинчи ва тўртинчи жадвалда назорат ва тажриба гуруҳига мансуб футболчиларнинг педагогик тажриба охирида қайд этилган тайёргарлик сифатларини характерловчи тестлар натижаларининг статистик характеристикалари (n=20) кўрсатилган. Кўрсаткичлар бизга шуни кўрсатдики 1 тестда назорат гуруҳи 8,55 % , тажриба гуруҳи 19,13 %, иккинчи тестда назорат гуруҳи 6,18

%, тажриба гуруҳи 12,31 % , учинчи тестда назорат гуруҳи 9,43 %, тажриба гуруҳи 21,31 %, тўртинчи тестда назорат гуруҳи 8,37 %, тажриба гуруҳи 16,59 %, бешинчи тестда назорат гуруҳи 8,18 %, тажриба гуруҳи 17,01 %, олтинчи тестда назорат гуруҳи 8,6 % ва тажриба гуруҳи 18,25 % га ўсганини кўрамиз. Ўртача назорат гуруҳи 8,14 % га ва тажриба гуруҳида 17,27 % га ўсганлигини кўрамиз.

1-жадвал

Назорат гуруҳига мансуб футболчиларнинг педагогик тажриба бошида қайд этилган таййёргарлик сифатларини характерловчи тестлар натижаларнинг статистик характиристикалари (n=20)

Спортчилар	Тестларнинг тартиб рақами					
	1	2	3	4	5	6
1	7	6,28	26	8,3	17,32	35,3
2	8	6,51	28	8,1	17,1	35,2
3	5	6,23	22	9,3	15,43	34,6
4	8	5,55	24	8,8	17,46	37,2
5	6	6,65	22	7,2	16,58	36,3
6	6	6,29	21,5	9,1	17,25	35,3
7	4	6,65	17	6,4	15,92	36,2
8	7	6,21	22,5	6,4	17,62	34,8
9	5	5,6	25	8	16,43	36,6
10	8	6,52	18,5	8	15,84	35,2
11	6	7,71	18	6,2	16,59	36,7
12	6	7,12	20	7,4	17,3	35,6
13	5	7,2	18	6,7	16,12	36,4
14	4	7,2	17	6,5	17,34	37,1
15	6	7,14	18	5,3	16,21	35,4
16	5	6,72	20	7,2	17,3	36
17	6	6,81	21	8,4	17,42	34,7
18	5	6,65	18	6,4	17,7	36,5
19	6	6,61	15	8,3	16,27	34,9
20	4	7,43	22	7,4	17,69	37,3
X	**5,85**	**6,65**	**20,68**	**7,47**	**16,84**	**35,87**
σ	**0,74**	**0,77**	**2,81**	**1,09**	**2,12**	**4,87**
V	**12,58**	**11,60**	**13,61**	**14,59**	**12,59**	**13,58**

Биринчи жадвалда кўриниб турибтики назорат гуруҳи футболчилари биринчи назорат тестини ўртача қиймати 5,85, иккинчи назорат тестида ўртача қиймати 6,65, учинчи назорат тестида 20,68, тўртинчи назорат тестида ўртача қиймати 7,47, бешинчи назорат тестида ўртача қиймати 16,84 га тенг ва охирги олтинчи назорат тестида ўртача қиймати 35,87 га тенг.

2-жадвал

Тажриба гуруҳида мансуб футболчиларнинг педагогик тажриба бошида қайд этилган таййёргарлик сифатларини характерловчи тестлар натижаларининг статистик характеристикалари (n=20)

Спортчилар	Тестларнинг тартиб рақами					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	11	6,38	26	8,2	17,36	36
2	8	6,54	25	8	17,15	35,2
3	7	6,23	22	9,3	15,53	35
4	7	5,65	24	8,8	17,46	37,2
5	9	6,65	20	7,1	17,28	36,45
6	5	6,29	21,5	9	17,25	36
7	6	6,75	17	6,4	17,25	37
8	3	6,67	22,5	6,4	17,62	35,4
9	5	5,6	27	8	16,86	36,6
10	8	6,55	18,5	8	16,3	36,02

11	7	7,79	17	6	16,59	36,7
12	4	7,54	18	7	17,3	37,5
13	3	7,3	18	6,6	17,6	36,44
14	3	7,3	16	6,5	17,4	37,9
15	6	7,14	18	5	16,83	36,5
16	5	6,76	20	7	17,3	36
17	5	6,88	20	8,1	17,4	35,4
18	5	6,75	18	6,3	17,7	36,5
19	4	6,66	15	8	17,91	36,4
20	4	7,46	20	7,4	17,8	37,7
X	**5,75**	**6,74**	**20,18**	**7,36**	**17,19**	**36,40**
sig	**0,75**	**0,81**	**2,82**	**1,10**	**2,23**	**5,08**
V %	**12,99**	**11,94**	**13,98**	**14,96**	**12,97**	**13,96**

Иккинчи жадвалда тажриба гуруҳи футболчиларининг педагогик тажриба бошида қайд этган натижалари шуни кўрсатдики, биринчи педагогик тестда тўпни оёқда ўйнатиш (жонглёр) ўртача қиймати 5,75 га тенг, иккинчи тестда 30 метрга тўп билан ҳаракат қилиш ўртача қиймати 6,74 га тенг, учинчи тестда узоққа тўпни узатишда ўртача 20,18 га тенг, тўртинчи яъни тўпни ён чизиқдан ўйинга киритиш тести ўртача қиймати 7,36 га тенг, бешинчи тестда тўпни 22,85 метр масофага олиб юриш 17,19 га тенг, олтинчи ва охирги педагогик тестда ўртача қиймати 36,40 га тенг.

3-жадвал

Назорат гуруҳига мансуб футболчиларнинг педагогик тажриба охирида қайд этилган таййёргарлик сифатларини характерловчи тестлар натижаларининг статистик характеристикалари (n=20)

Спортчилар	Тестларнинг тартиб рақами					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	11	5,83	28	8,9	15,56	30,4
2	9	6,12	31	8,6	14,49	32,1
3	7	5,79	24	10,3	13,76	30,2
4	10	5,13	26	9,4	15,62	31,6
5	8	6,12	23	7,8	14,38	32,8
6	6	5,86	23,5	10,2	15,66	30,7
7	6	6,13	19	6,9	14,73	31,5
8	4	5,84	24	7,1	16,12	30,7
9	5	5,32	27	9,4	15,36	31,6
10	9	6,06	21	8,7	14,24	30,8
11	7	7,12	20	6,6	14,63	32,2
12	6	6,64	22	7,9	15,61	33,1
13	3	6,81	20	7,3	16,54	32,4
14	4	6,97	19	7,1	14,03	33
15	6	6,63	20	5,8	15,63	31,3
16	5	6,22	21	7,7	17,02	32,2
17	6	6,53	23	8,3	16,63	30,4
18	5	6,34	20	7,3	15,37	39,4
19	6	6,28	17	8,7	16,83	38,9
20	4	7,12	24	7,9	17,11	40,3
X	**6,35**	**6,24**	**22,63**	**8,10**	**15,47**	**32,78**
σ	**0,77**	**0,69**	**2,97**	**1,15**	**1,91**	**4,31**
V	**12,13**	**11,12**	**13,13**	**14,16**	**12,35**	**13,15**

Юқоридаги жадвал шуни кўрсатдики назорат гуруҳи футболчилари натижалари анча миқдорда ўсди. Мисол учун биринчи педагогик тестда ўртача қиймати 0,5 га ошди, иккинчи тестда 0,41 сонияга яхшиланди, учинчи педагогик тестда 1,95 га ошган, тўртинчи тестда 0,63 га ошган, бешинчи тестда эса 1,37 сонияга яхшиланган, олтинчи педагогик тестда натижа 3 сонияга яхшиланган.

4-жадвал

Тажриба гуруҳига мансуб футболчиларнинг педагогик тажриба охирида қайд этилган тайёргарлик сифатларни характерловчи тестлар натижаларининг статистик характеристикалари (n=20)

Спортчилар	Тестларнинг тартиб рақами					
	1	2	3	4	5	6
1	10	6,17	30	9,4	14,37	28,7
2	6	5,84	28	9	13,64	31,3
3	7	5,56	26	10,7	12,28	29,2
4	10	4,93	30	10	15,47	31,6
5	8	5,94	24	8,6	14,37	27,8
6	6	4,87	25,5	10,2	13,69	29,4
7	8	6,04	21	7,6	15,13	31,5
8	6	5,93	27	7,3	13,51	27,6
9	6	4,87	31	9,4	14,59	29,7
10	8	5,86	23	9,1	13,25	31,8
11	7	7,06	21	7,3	14,95	27,9
12	6	6,83	24	8,2	13,74	31,6
13	5	6,22	22	7,9	15,27	28,4
14	7	5,56	21	7,7	14,68	29,5
15	7	6,31	24	6,4	13,32	30,7
16	6	5,93	22	8,1	14,86	28,8
17	5	6,03	24	9,2	13,98	30,6
18	7	5,73	22	7,7	14,64	29,4
19	6	5,97	19	9,1	15,28	31,7
20	6	6,63	25	8,6	14,39	27,9
X	**6,85**	**5,91**	**24,48**	**8,58**	**14,27**	**29,76**
σ	**0,83**	**0,66**	**3,21**	**1,21**	**1,73**	**3,91**
V	**12,12**	**11,16**	**13,12**	**14,11**	**12,12**	**13,14**

Охирги жадвалда тажриба гуруҳига мансуб футболчиларнинг педагогик тажрибадан кейинги кўрсаткичлари шуни кўрсатдики тўпни ўйнатиш (жонглёр) тестида ўртача 1,1 га ошган, тўп билан 30 метр ҳаракат қилиш тести ўртача 0,83 сонияга яхшиланган, узоқ масофага тўп узатиш педагогик тести 4,3 га ошган, узоқ масофага тўп узатиш тестида 1,22 га ошган, 22,85 метрга тўпни олиб юриш тестида 2,92 сонияга яхшиланган ва охирги моксимон югуриш 41,13 метрга югуриш тестида 6,64 сонияга яхшиланди. Педагогик тестлар шуни кўрсатдики тажриба гуруҳи футболчилари назорат гуруҳи футболчиларига нисбатан тажрибадан кейинги натижалари анча юқори.

Биринчи педагогик яъни тўпни ўйнатиш (жонглёр) тестида назорат гуруҳи футболчилари 8.55 % га ўсганлиги , тажриба гуруҳи футболчилари 19.13 % га ўсганини кўрамиз, иккинчи назоратида тўпни ўттиз метр масофага ҳаракат қилиш тестида назорат гуруҳи 6.18 % га ўсганлиги, тажриба гуруҳи футболчилари 12.31 % га ўсганлигини кўрамиз, Кейинги учинчи педагогик тестда узоқ масофага тўп узатишда назорат гуруҳи футболчилари 9.43 % га ўсган тажриба гуруҳи футболчилари эса 21.31 % га ўсганлигини кўрамиз. Тўртинчи тестда яъни тўпни ён чизиқдан киритиш тестида назорат гуруҳи футболчилари 8.37 % га ўсганлигини кўрамиз тажриба гуруҳи футболчилари эса 16.59 % га ўсганлигини кўрамиз.

Бешинчи педагогик тестда тўпни 22.85 метрга тўпни олиб юриш тестида назорат гуруҳи ёш футболчилари 8.18 % га ўсганлигини ва тажриба гуруҳи футболчилари натижалари 17.01 % га ошганлигини кўрамиз. Охирги ва якуний тестда моксимон югуриш 41.13 метрга тўп билан ҳаракат қилиш назорат гуруҳи футболчилари 8.6 % га ошган лекин тажриба гуруҳи 18.25 % га ошганлигини кўрамиз.Умумий ҳамма тестларнинг умумий ўртача ўсганлик даражаси назорат гуруҳида 8.14 % га ўсганлигини ва тажриба гуруҳида 17.27 % га ўсганлигини кўрамиз.

Хулоса. Ёш футболчилар мусобақа фаолияти тузилишининг ёш динамикаси хусусидаги илмий маълумотларнинг йўқлиги, айниқса, тўпни бошқариш техникасини ўргатишнинг дастлабки босқичида яққол кўзга ташланади. Оқибатда, бошланғич босқич усулиятидаги бир қатор масалалар, хусусан, ўйин техникасининг алоҳида элементларини ўргатиш изчиллиги тўғрисидаги масала очиқ қолмоқда, бу эса кейинчалик маълум маънода умуман техник маҳорат даражасини чегаралаб қўядиган омилга айланиши мумкин. Шунинг учун ҳам ёш футболчиларнинг техник такомиллашувига илмий асосланган янгича ёндашув йўлларини излаш муаммоси кескин қўйилмоқда, бу эса тадқиқ этилаётган масаланинг, шубҳасиз, долзарблигини тасдиқлайди. Олиб борилган тажрибадан шуни айтиш жоизки

тажриба гуруҳи футболчилари назорат гуруҳи футболчиларига нисбатан 9.13 % га фарқ қилиши ва уларни умумий жисмоний ва техник тайёргарлиги юқори даражада эканлигини кўрамиз.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli Qarori.
2. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O‘zDJTI. 2011. - 38 b.
3. Антипов А.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста/А.В. Антипов, И.В. Кулишенко//Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 51.
4. Артиков А.А., Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Футболчиларнинг машғулот жараёнида педагогик назорат. Услубий қўлланма. Тошкент. 2014. – 62 б.
5. Беляков К.Г., Глусенко Т.Н., Карпюк Ю.И. Об уровне спесиалной подготовленности легкоатлеток в различных фазах менструалного цикла //Женский спорт. - К.: Спорткомитет УССР, 1985. - С. 49-59.
6. Буравел О.И.Сравнителная характеристики функсии равновесия у мужчин и женшин занимаюшихся футболом. Теория и пракатика физической культуры .журнал, 2010 г, -11 с.
7. Igamberdiyev O. The effectiveness of using tests for assessing their motor skills in the selection of young football players //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – T. 3. – №. 4. – C. 451-456.
8. Iseyev Sh.T. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. – Toshkent, 2018. - 460 b.
9. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti”». 2015. - 364 b.
10. Нуримов Р.И, Қурбонов О.Л, Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов Учебная пособе. Ташкент. 2009, 95-97с.
11. Yusupov N.M “Yuqori malakali futbolchi qizlarning tezlik-kuch tayyorgarligining vosita va usullari. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2011 yil.
12. Safarova D.D.Sport fiziologiyasi.O‘quv qo‘llanma. 2011- yil 109 bet.
13. Achilov A.M Futbol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.2021-yil 66-71 bet.
14. Кузнетцов А. Футбол настольная книга детского тренера. 2011 год Москва.
15. Антипов А.В, Губа В.П. Многолетняя подготовка футболистов в спортивной академии. Монография Москва 2023 год.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б
В.Б. АРИПОВА[1]
[1]Ренессанс таълим университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

БОЛАЛАР СЕРЕБРАЛ ФАЛАЖИ ТАШХИСИ ҚЎЙИЛГАН БОЛАЛАР УЧУН АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТИ

Аннотация

В статье рассматривается понятие адаптивного физического воспитания, применяемое для детей с диагнозом церебральный паралич, обращается внимание на то, что адаптивное физическое воспитание является эффективным средством моторной реабилитации детей. подробно описана методика проведения адаптивных занятий физическим воспитанием с детьми с церебральным параличом. Приведен набор физических упражнений для детей с церебральным параличом.

Ключевые слова: *адаптивная физкультура, здоровье, ограниченные возможности, детский церебральный паралич, ребенок, физические упражнения.*

Annotation

Мақолада серебрал фалаж ташхиси қўйилган болалар учун қўлланиладиган адаптив жисмоний тарбия тушунчаси кўриб чиқилган, адаптив жисмоний тарбия болаларнинг моторли реабилитациясининг самарали воситаси эканлигига эътибор берилган. серебрал фалажга чалинган болалар билан адаптив жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш методологияси батафсил тавсифланган. Серебрал фалажга чалинган болалар учун жисмоний машқлар тўплами келтирилган.

Калит сўзлар: *адаптив жисмоний тарбия, соғлиқ, имкониятлари чекланган, болалар серебрал фалажи, бола, жисмоний машқлар.*

The article considers the concept of adaptive physical education applicable to children diagnosed with cerebral palsy. It focuses on the fact that adaptive physical training is an effective means of motor rehabilitation for children. The methods of conducting adaptive physical education classes with children with cerebral palsy are described in detail. A set of physical exercises for children with cerebral palsy is presented.

Key words: *adaptive physical education, limited health abilities, cerebral palsy, a child, physical exercises*

Долзарблиги. Ҳозирги кунда бутун дунё бўйлаб болалар орасида ногиронлик муаммоси жуда кенг тарқалган. Болалар ногиронлигининг кенг тарқалган шаклларидан бири бу болалар серебрал фалаж касаллиги. Ушбу муаммони ҳал қилиш учун дунёнинг кўплаб мамлакатлари, шу жумладан Ўзбекистон давлати, серебрал фалаж бўлган болаларнинг ҳаёти учун мақбул шароитларни ташкил этиш устида ишламоқда. Ўзбекистонда ҳам ушбу характердаги муаммоларни ҳал қилишга қаратилган норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар қабул қилинган.

Адаптив жисмоний тарбия - бу умумий жисмоний тарбиянинг шаклларидан бири бўлиб, у замонавий жамиятда серебрал фалажга чалинган болаларни реабилитация қилиш ва уларнинг мустақил ҳаётининг умумий тартибига қаратилган спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ва машқларини ўз ичига олади. Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий мақсади серебрал фалаж бўлган болаларни саломатлигини мустаҳкамлаш, мотор ва коммуникатив фаолиятни тузатиш ва янада ривожлантириш, шунингдек, уларнинг ўзини ўзи англаши ва ижтимоийлашувига ёрдам беришдир.

Тадқиқотнинг мақсади. Адаптив жисмоний


UZB













