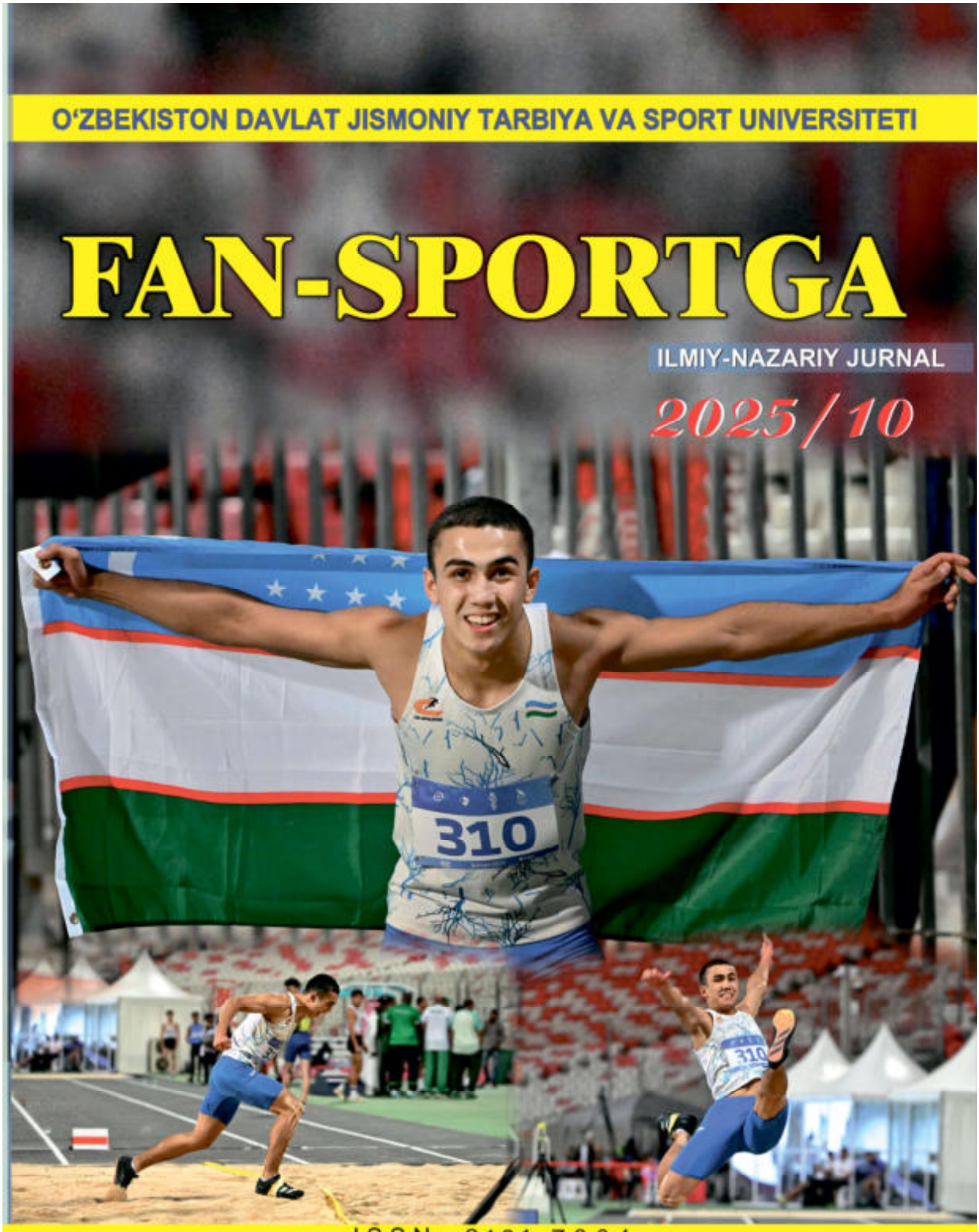
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

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

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

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: 28.10.2025

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

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114

Профессор
У.Р. РАДЖАПОВ[1]
[1]Ренессанс таълим университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a029

ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация

В данной теме анализируются закономерности возрастного развития физических качеств гимнастов в процессе их подготовки, таких как сила, ловкость, гибкость, равновесие и выносливость. В исследовании научно обосновывается необходимость построения тренировок на основе индивидуального подхода, учитывающего анатомо-физиологические изменения ребенка, этапы роста и реакцию на спортивные нагрузки.

***Ключевые слова**: гимнастика, физические качества, возрастные особенности, спортивная подготовка, моторика.*

Annotation

Ушбу мавзуда гимнастикачиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатлар - куч, чаққонлик, мослашувчанлик, мувозанат ва чидамлилик каби кўрсаткичларнинг ёшга мос ривожланиш қонуниятлари таҳлил қилинади. Тадқиқотда боланинг анатомик-физиологик ўзгаришлари, ўсиш босқичлари ва спорт юкламаларига жавоб реаксияси асосида машғулотларнинг индивидуал ёндашув асосида тузилиши лозимлиги илмий асосланади.

***Калит сўзлар**: гимнастика, жисмоний сифатлар, ёш хусусиятлари, спорт тайёргарлиги, моторика.*

This topic analyzes the patterns of age-appropriate development of physical qualities - strength, agility, flexibility, balance, and endurance - in the process of training gymnasts. The study scientifically substantiates that training should be structured based on an individual approach, taking into account the child's anatomical and physiological changes, growth stages, and responses to sports loads.

***Key words**: gymnastics, physical qualities, age characteristics, sports training, motor skills.*

Долзарблиги. Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг ёш хусусиятларига асосланган ҳолда ривожлантирилиши ҳозирги даврда спорт педагогикаси ва болалар спорти соҳасида энг долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Чунки ҳар бир ёш босқичида организмнинг морфо-функционал ривожланиш даражаси, нерв-мушак тизимининг етилиши, ҳаракат координатсияси ва мослашувчанлиги ҳар хил бўлади [1]. Агар машғулотлар ушбу физиологик хусусиятлар эътиборга олинмаган ҳолда олиб борилса, бу нафақат натижадорликка салбий таъсир кўрсатади, балки болалар соғлиғига хавф туғдириши ҳам мумкин. Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, жисмоний сифатлар - куч, чаққонлик, мослашувчанлик, мувозанат ва чидамлилик - ҳар бири муайян ёшда интенсив ривожланади ва бу даврда самарали спорт тайёргарлиги бўйича тўғри ёндашувлар қўлланса, оптимал натижаларга эришиш мумкин [2]. Шу сабабли гимнастика машғулотлари дастурини тузишда ёшга оид физиологик имкониятлар, юклама ҳажми ва спорт техникасининг мураккаблик даражаси пухта ҳисобга олиниши зарур.

Бугунги кунда замонавий спортда эрта ихтисослашув тенденсияси кучайиб бормоқда, бу эса болалик давридаёқ юқори юкламали машғулотларни талаб қилади. Шундай шароитда спортчиларнинг саломатлиги, уларнинг узлуксиз ва хавфсиз ривожланишини таъминлаш учун ёш хусусиятларига асосланган индивидуал ёндашув долзарб аҳамият касб этади. Шунингдек, бу йўналиш бўйича илмий-услубий асосланган тавсияларни ишлаб чиқиш, спорт мактаблари ва академияларида спортчиларни самарали тайёрлаш, уларнинг максимал салоҳиятини очиб бериш, шунингдек, жароҳатлар профилактикасини таъминлашда муҳим ўрин тутади. Шу боис, гимнастикачиларда жисмоний сифатларни ёш даврлари кесимида ўрганиш ва ривожлантиришга оид илмий изланишлар бугунги спорт фанининг муҳим ва долзарб йўналишларидан бири ҳисобланади [3].

Тадқиқот мақсади гимнастикачиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларнинг ривожланишига ёш хусусиятлари асосида илмий ёндашувни ишлаб чиқиш ҳамда ҳар бир ёш даврига мос самарали машғулот услубларини аниқлаш орқали спортчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини ва мусобақавий натижаларини оширишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари. Гимнастикачиларда асосий жисмоний сифатлар - куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик ва мослашувчанликнинг ривожланиш босқичларини ёш хусусиятларига қараб таҳлил қилиш; ҳар бир ёш даврига мос машғулот шакллари ва методларини танлаш; машқлар юкламасининг миқдор ва сифат кўрсаткичларини аниқлаш; спортчиларнинг функционал ҳолатини назорат қилиш ва жисмоний тайёргарликни оптималлаштириш йўлларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижлари ва унинг муҳокамаси. Мутахассисларнинг фикрича, ёш гимнастикачиларни тайёрлашнинг бошланғич босқичида шу ёшда осон шаклланадиган яъни, тезлик ва мушак кучи билан боғлиқ координатсион қобилият, эгилувчанлик, эпчиллик каби жисмоний сифатларни ривожланишига асосий эътиборни қаратиш керак. Бу масала яъни, жисмоний сифатлар ва уларни ривожланиши ҳақида мутахассисларнинг фикри турличадир. Баъзи муаллифлар бутун диққатни тезлик, координатсион хусусият ва тезкор-куч сифатларини тарбиялашга қаратиш керак деб ҳисоблайди. Бошқа мутахассисларнинг фикрича, жисмоний тайёргарликлар ўртасида яқин боғлиқлик бор. Шунинг учун улар ёш спортчилар билан ишлаганда барча жисмоний сифатларни комплекс

ривожланишини таъминлашни тавсия этадилар. Ёш гимнастикачилар тайёргарлигининг бошланғич босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш учун турли йўналишдаги жисмоний тайёргарлик сифатларининг қўлланилиши топилмади. Куч спорт машғулотининг замонавий тизимида ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Ю.В.Менхиннинг ишларида ёш гимнастикачиларнинг куч тайёргарлиги билан мураккаб элементларни муваффақиятли эгаллаш даражаси ўртасида боғлиқлик кўрсатилган.

Спорт гимнастикаси соҳасининг етакчи мутахассислари фикрича, ёш гимнастикачиларни тайёрлашнинг бошланғич босқичида асосий эътиборни шу ёшда шаклланиши осон бўлган жисмоний сифатларга яъни, тезлик ва шу билан боғлиқ мушак кучи, координатсион хусусиятлар, эгилувчанлик, эпчилликка қаратиш керак. Куч сифатини спортчининг қобилиятига қараб мушак ишини уч турга бўлиш мумкин:

1.Хусусий-куч, бу ўз вақтида бўлинади:

а) секин куч;

б) динамик куч;

в) сиқувчи куч.

2.Тезкор куч;

3.Статик куч.

Сиқувчи кучни ривожланиш даражаси спортчи маълум баландликка вақт ҳисобисиз, хеч қандай силтанишсиз узлуксиз ҳаракатда бир текис кўтарилишини максимал оғирлик миқдори деб аниқланиши мумкин. Тезкор-куч худди шу ҳаракат билан шундай баландликка, лекин қисқа вақт ичида максимал оғирликни кўтариш билан характерланади. Статик кучнинг кўрсаткичи максимал оғирликни қанчадир вақт ичида қимирламаслигига ишончли бўлган баландликка кўтариш ҳисобланади. Ҳозирги вақтда спорт фаолиятида куч сифатлари, ҳаммаси бир хил даражада бўлмаса ҳам, муҳим ҳисобланади. Шунинг учун гармоник жисмоний тарбия ва спортнинг такомиллашиши учун ҳамма куч сифатларини ривожлантириш зарур [4].

Ёш гимнастикачилар тайёргарлигининг бошланғич босқичида мушак тизимининг баравар ривожланмаслигини ҳисобга олиш керак. Маълумки, бу ёшда оёқ мушаклари қўл ва гавда мушакларига нисбатан маълум даражада яхши ривожланган бўлади. Куч тайёргарлигини турли мушак гуруҳларининг бир хилда баравар ривожланмаслиги ва куч сифатлари ривожланиш даражаси турлича бўлганлиги учун келажакда янада ривожланишини таъминлаш ҳамда шу билан бирга бошқа гуруҳ мушаклари ривожланиши орқада қолишини тугатган ҳолда тузиш мақсадга мувофиқ. Бироқ, бу ерда жуда диққатли бўлиш керак, сабаби гимнастикачи етарли даражада ривожланмаган мушак гуруҳи билан ишлаётганда беихтиёр бошқа яхшироқ ривожланган мушаклари ҳам қўшилиши мумкин. Мутахассислар фикрига кўра, айниқса 7-9 ёш ва 13-17 ёш кучни ривожлантириш учун қулай даврдир. Шундай қилиб, охирги ўн йилликда кўпгина мутахассислар машғулотда болалар ва ўсмирларни куч машқларини қўллаш асосий имкониятлари тўғрисида ўз фикрларини айтади. Аммо, 6-9 ёшли ўғил бола гимнастикачилар ичида бу масала бўйича тадқиқотлар етарли эмас. Кичик мактаб ёшидаги болаларда куч ва тезкор-куч имкониятларини пайдо бўлиши аниқ ҳаракат малакаларида тезлик ва куч имкониятларини амалга оширишга, кам вақт ичида максимал мушак кучини ҳосил қилиш қобилиятига боғлиқ [5].

9-13 ёшдаги тезкор-куч сифатининг ўсиш даражаси натижаларни энг жадал ўсиш даври деб ҳисоблайди. Тезкор-куч характерга эга бўлган машқлар фақат жисмоний сифатларни ривожланишига ижобий таъсир кўрсатибгина қолмасдан, балки олий нерв фаолиятини такомиллашишини белгилайди. Жисмоний сифатларни ривожланишида фақатгина гимнастикада эмас, балки бошқа спорт турларида ҳам юқори спорт натижаларига эришиш учун муайян шарт-шароит бўлган ривожланиш даражаси ва ҳаракат тезлиги муҳим ўринни эгаллайди. Бир қатор мутахассисларнинг фикрича, бу сифатни мақсадга тўғри йўналтириш учун 9-13 ёш энг қулай давр ҳисобланади. Кўпинча тезлик сифатининг пайдо бўлиши спортчининг куч ва тезкор-куч сифатлари ривожланганлиги даражасига, болалик ва ўсмирлик ёшида йўқотилган кўриниш мумкин.

Ҳаракат тезлигини тарбиялашда такрорий машқлар услуби билан бажариладиган югуришлар (машқлар) самарали воситалардан бири ҳисобланади. П.К Петров тезликни тарбиялаш учун 20 м.дан 60м.гача бўлган масофага энг юқори ва шунга яқин тезликда югуришни тавсия қилади. Лекин, Ю.В.Менхиннинг фикрича, бу машқлар унча катта бўлмаган миқдорда бўлиши керак, чунки энг юқори тезликда ҳаракатланиш-бола организми учун оғир машқ ҳисобланади. Кўпгина мутахассислар тезлик учун берилган машқлар амплитудада ва ўрганилаётган ҳаракатда яқин характерда бўлиши керак, шу билан бирга асосий таркибини самарали такомиллаштирувчи ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни тавсия қиладилар. Шундай қилиб, адабиётларнинг илмий-услубий таҳлилидан кўриниб турибдики, муаллифларнинг кўпчилиги тезликни ва тезкор-куч сифатларини тарбиялаш тайёргарликнинг бошланғич босқичида бўлиши керак деган фикрни айтиб ўтган.

Чидамлиликни тарбиялаш. Спорт гимнастикасида махсус куч чидамлилиги унча муҳим бўлмаган рол ўйнайди. Л.П.Матвеев чидамлиликни ҳамма спорт тури кўпкурашида машқларни кўп

маротаба такрорлашда чарчашга қарши тура оладиган қобилият деб белгилайди. Охирги йилларда гимнастиканинг ёшариши натижасида гимнастикачиларнинг эркин комбинатсияларида кўпинча мураккаб статик элементлар бўлмаслиги маълум бўлди. Ю.В.Верхошанский бу элементларнинг бўлмаслигига сабаб, бу элементларга ўргатиш услуби яхши такомиллашмаган, ёш гимнастикачилар статик машқларда етарли даражада машқ қилмаган, шу билан бирга жисмоний томондан ёмон тайёрланган деб ҳисоблайди. Амалиёт шуни кўрсатадики, мураббийлар машғулотларда ёш гимнастикачиларга спорт устаси номзоди дастурига ўтишдагина статик куч машқларини ўргатишни бошлайдилар. Эҳтимол, бу бошланғич гимнастикадаги машқлар чидамлилик сифатлари пайдо бўлишини талаб қилмаганлиги билан боғлиқдир, бу машқлар эса аралаш осилишлар ва таянишлар каби унча катта меҳнат талаб қилмайдиган 3-5 элементдан ташкил топган. Чидамлиликка зарурат бироз кечроқ, катта разрядларда қачонки, қийин элементлардан иборат узун комбинатсияларни бажаришда керак бўлади. Шунга қарамасдан чидамлиликни асосини гимнастикадаги биринчи қадамдан яратиш керак.

Спорт фаолиятида чидамлиликни икки турга ажратилади: умумий ва махсус. Умумий чидамлилик юрак қон-томир тизими ривожланишига ва шу билан бирга организмда кислородга тўйиниш қобилиятига боғлиқ бўлади. Чидамлилик бевосита мушакларни қон-томир тизимини ривожланганлигига, ишни амалга оширувчи ҳаракат бирликларини миқдорига ва мос куч сифатларини ривожланганлик даражасига боғлиқ. Спортда умумий чидамлилик муҳим хусусиятларга эга-у ишни энг юқори даражада узоқ бажариш билан эмас, балки ишни маълум сифат даражасида бажариш билан характерланади. Махсус чидамлилик-организмнинг маълум турдаги: сиқувчи, тезлик, тезкор-куч, статик ёки турли иш турига мувофиқ, бир турдан бошқасига ўтиш билан, спорт гимнастикаси учун муҳим характерга эга бўлган давомли мушак ишини сифатли даражада бажариш хусусияти. Гимнастикачи куч сифати учун машқларни кўп маротаба бажаришда чидамлилик сифатини маълум даражада ривожлантиради. Аммо, кейинчалик бу камлик қилади, шунинг учун куч сифати етарли даражада ривожланганда, шу сифат асосида чидамлиликни ривожлантириш билан шуғулланиш керак. Бу ерда чидамлилик ривожланиши билан бирга сифатнинг такомиллашиши ҳам юзага келади [3;4].

Махсус чидамлилик яна бир хусусиятга эга: бу турли мушак гуруҳларининг махаллий чидамлилиги ўз ўрнида умумий чидамлилик билан боғлиқ. Машқларни кўп марта узлуксиз ва кўп маротаба уринишларда бажариш мускулларга ҳамда нерв маркази ва юрак қон-томир тизимига таъсир кўрсатади. Бу ишни бажараётганда гимнастикачининг кучи ортади. Тренировканинг бошланғич босқичида умумий чидамлиликка алоҳида аҳамият бериш керак чунки, келажакда машқларни техник томондан мураккаблиги миқдори ошади ва гимнастикачида машқдан ташқари умумий таъсирдан фойдаланиш учун кам вақт қолади. Шунинг учун гимнастикачи бошланғич босқичда уларнинг келгуси ҳаракат фаолиятига ўтиш шартларига ўзини тайёрлаб бориши керак. Эгилувчанлик ва бўғимларнинг ҳаракатчанлигини тарбиялаш. Эгилувчанлик-бу бўғимларнинг ҳаракатчанлиги. Эгилувчанлик табиий ривожланишида 9-12 ёшларда энг катта кўрсаткичга эришади. Кўпроқ ривожланиши кичик мактаб ёши 6-9 ёшга тўғри келади. Эгилувчанлик 2 турда бўлиши мумкин:

1. Актив эгилувчанлик;
2. Пассив эгилувчанлик.

Пассив эгилувчанлик бўғимлар тузилишининг алоҳида имкониятлари, эластиклиги ва уни ўраб турган мушакларнинг узунлигига боғлиқ. Актив эгилувчанлик худди шу сабабларга, аммо бундан ташқари шу бўғимларнинг ҳаракати ва мушак кучига боғлиқ. Гимнастикада бевосита ҳаракатни максимал амплитудада бажариш билан боғлиқ бўлган бўғимларнинг актив ҳаракатчанлиги зарур. Бу гимнастика машқлари техникасини ўзлаштириш учун дастлабки шарт-шароитларни яратади, жисмоний сифатларни тежаб сарфлашга ва шу асосда юқори спорт натижаларига эришишга ўргатади. Кўпгина маълумотларга кўра, бўғимларнинг ҳаракатчанлиги ва эгилувчанлик ривожлантиришнинг асосий услуби чўзилувчанлик машқларини бажариш ҳисобланадаи. Бу мақсадда, максимал амплитуда ва силташга эга бўлган спесифик хусусиятли машқлар қўлланиди. Бундан ташқари, пассив ҳаракатерга эга бўлган машқлар ҳам қўлланилади.

Актив эгилувчанлик ва бўғимлар ҳаракатчанлигини тарбиялаш учун машқларни танлаш ва меъёрлаш ёш гимнастикачиларнинг ёш хусусиятларига мувофиқ бўлиши керак, чунки эгилувчанлик машқларини бажаришдаги чарчаш амплитудаси ва силташни камайтиради ва шу билан бирга бу машқларнинг самарадорлигини пасайтиради. Координатсион имкониятларни тарбиялаш. Янги ҳаракатларни ўрганишда координатсион имкониятлар яъни, эпчиллик муҳим аҳамиятга эга. Эпчиллик-бу мураккаб сифат бўлиб, ҳаракатни бажаришга тайёрлик даражасини, янги ҳаракатни ўзлаштириш тезлигини аниқлайди. Эпчилликнинг асосий кўрсаткичлардан бири, вазиятга қараб талабни ўзлаштириш билан боғлиқ ҳаракат фаолиятни тез тузиш қобилиятидир. Эпчиллик гимнастикадаги сифат бўлиб, спесифик характерга эга. Эпчилликнинг

табиий асосини куч, эгилувчанлик ва тезликнинг ҳосил бўлиш комплекси ташкил этади. Улар бир томондан эпчилликнинг ривожланиш даражасини, яан бир томондан эса уларни эпчиллик шаклида мақсадга мувофиқ қўллаш имкониятини аниқлайди. Гимнастикачининг келажакдаги такомиллашишининг асоси бўлган, айнан спорт йўлининг бошланишда эпчилликни ривожлантириш масаласига жиддий ёндошош керак. Гимнастикачиларнинг махсус ҳаракат фаолиятига яқин характерли назорат вазифаларининг қўллаш билан эпчилликни ривожлантириш даражасига катта аҳамият бериш керак.

Хулоса. Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг ривожланиши спортчининг ёши билан узвий боғлиқ бўлиб, ҳар бир ёш даврида муайян сифатларнинг интенсив ривожланиш даври мавжуд. Шунинг учун машғулот жараёнини ёшга хос физиологик ва психологик хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда режалаштириш зарур. Бу, ўз навбатида, спортчининг соғлиғини сақлаш, ортиқча юкланишларнинг олдини олиш, техник ва тактик кўникмаларни пухта эгаллаш ҳамда максимал натижаларга эришиш имконини яратади. Илмий асосланган, босқичма-босқич ва тизимли ёндашув орқали гимнастикачиларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишини таъминлаш мумкин.

Адабиётлар:

1.Usmonxo'jaev T. S. Toirova M. Kichkintoylarga gimnastika va massaj. O'quv qo'llanma. Toshkent. Bekinmachok-Plyus. 2009 y. 72 b.
2.Ermatov Sh. Гимнастика машғулотларини ўтказиш услубиёти. Maqola. Toshkent. ZiyoNET. 2014 y. 10 b.
3. Khaidarov F.F. The Methodology of Teaching Young Gymnasts the Technique of Performing Exercises on Gymnastic Equipment. Ilmiy maqola. Academia Repository. 2024 y. 4 bet.
4. Ortikova M.D. Methods of development of coordination abilities of young rhythmic gymnasts. Ilmiy maqola. Toshkent. eajss.uz. 2020 y. 8 b.
5. Kenjayeva S.X. Methods and Conditions for Effective Mastering Principles of Gymnastics. Ilmiy maqola. European International Journal of Pedagogics. 2024 y. 4 b.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
М.Г. ҲАЙДАРОВ[1]
Доцент
Н.К. СВЕТЛИЧНАЯ[1]
Мустақил изланувчи
М.Р. ТАШЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a030

"ROUND SUPPORT MG" ТРЕНАЖЁР ВОСИТАСИНИНГ ТАНА-ТАЯНЧ ҲАРАКАТ ТИЗИМИГА ФИЗИОЛОГИК ТАЪСИРИ ВА МАШҒУЛОТ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДАГИ ЎРНИ

Аннотация

В данной статье освещены научно-практические аспекты внедрения инновационных тренажерных технологий в современную систему спортивной тренировки. В частности, впервые в процесс физической подготовки спортсменов пара-пауэрлифтинга внедрено многофункциональное устройство штанга-тренажер «Роунд Суппорт МГ.» В ходе исследования было установлено, что данный тренажер позволяет развивать силу физиологически согласованным образом, без чрезмерного напряжения позвоночника и мышц поясницы за счет равномерного распределения гравитационного и компрессионного давления на тело человека.

В эксперименте, проведенном в рамках 12-недельного макроцикла, спортсмены были разделены на две группы: контрольная группа тренировалась с традиционной штангой, а экспериментальная группа - с тренажером «Роунд Суппорт МГ.» Результаты показали, что в экспериментальной группе показатели силы увеличились на 9,8%, а жалобы на боли в пояснице и неврологические симптомы уменьшились на 63%. Кроме того, тренажер оптимизирует биомеханику движений тела спортсмена, обеспечивает симметрию мышц и улучшает физиологическое распределение нагрузок в процессе тренировки.

***Ключевые слова**: пара-пауэрлифтинг, инновационный тренажер, "Роунд Суппорт МГ," гравитационное давление, компрессионное напряжение, функциональная подготовка, альтернативные упражнения, симметрия мышц, спортивные технологии, реабилитация.*

Annotation

Ушбу мақолада замонавий спорт машғулот тизимида инновацион тренажёр технологияларини жорий этишнинг илмий-амалий жиҳатлари ёритилган. Хусусан, «Round Support MG» кўп функцияли штанга-тренажёр воситаси пара-пауэрлифтинг спортчиларининг жисмоний тайёргарлик жараёнига илк бор жорий этилди. Тадқиқот жараёнида мазкур тренажёрнинг инсон танасига тушадиган гравитацион ва компрессион босимни тенг тақсимлаш орқали умуртқа поғонаси ва бел мушакларига ортиқча зўриқишсиз, физиологик жиҳатдан мувофиқлаштирилган ҳолда кучни ривожлантириш имконини бериши аниқланди.

12 ҳафталик макроцикл доирасида олиб борилган тажрибада спортчилар икки гуруҳга бўлинди: назорат гуруҳи анъанавий штанга билан, тажриба гуруҳи эса «Роунд Суппорт МГ» тренажёри ёрдамида шуғулланди. Натижалар тажриба гуруҳида куч кўрсаткичларининг 9,8% га ўсгани, бел оғриғи ва неврологик белгилар бўйича шикоятлар эса 63% га камайганини кўрсатди. Шунингдек, тренажёр спортчи танаси ҳаракат биомеханикасини оптималлаштириб, мушак симметриясини таъминлади ва машғулот жараёнида юкламаларнинг физиологик тақсимланишини яхшилади.

***Калит сўзлар**: пара-пауэрлифтинг, инновацион тренажёр, «Роунд Суппорт МГ», гравитацион босим, компрессион зўриқиш, функционал тайёргарлик, альтернатив машқлар, мушак симметрияси, спорт технологиялари, реабилитация.*

This article highlights the scientific and practical aspects of implementing innovative training equipment technologies in the modern sports training system. In particular, the multifunctional barbell-trainer "Round Support MG" was introduced for the first time into the physical training process of para-powerlifting athletes. During the study, it was determined that this equipment enables strength development without excessive strain on the spine and back muscles by evenly distributing gravitational and compression pressure on the human body in a physiologically coordinated manner.

In an experiment conducted within a 12-week macrocycle, the athletes were divided into two groups: the control group trained with a traditional barbell, while the experimental group used the "Round Support MG" trainer. The results showed an increase in strength indicators by 9.8% in the experimental group, while complaints of back pain and neurological symptoms decreased by 63%. Additionally, the equipment optimized the biomechanics of the athlete's body movement, ensured muscle symmetry, and improved the physiological distribution of loads during the training process.

***Key words**: para-powerlifting, innovative training equipment, "Round Support MG," gravitational pressure, compression strain, functional training, alternative exercises, muscle symmetry, sports technologies, rehabilitation.*

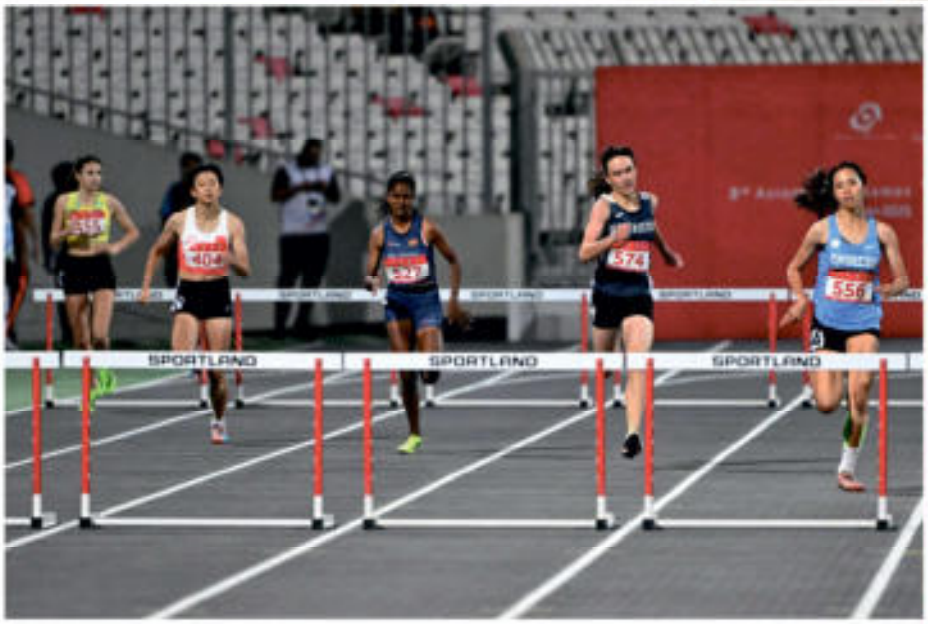
Профессионал спорт инсониятнинг ақл-идрок ва жисмоний комиллик мезонлари асосидаги соф беллашув воситаси бўлиб, бугунги кунда сиёсий ПР (пиар) воситаси сифатида, мамлакатлар ўзлиги


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

