O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

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

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

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: 24.03.2025

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

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

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

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108



Ўқитувчи
Д.А. ЎТАШЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ПАРА ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В статье рассматривается влияние тренировки скоростно-силовых качеств на повышение двигательной активности и улучшение физического состояния прыжков в длину у студентов-спортсменов с ограниченными возможностями. Разработан тренировочный микроцикл и оптимизировано специальное оборудование для повышения физической подготовки прыгунов в длину и легкоатлетов.

Ключевые слова: *индивидуальный, микроцикл, нагрузка, интенсивность, быстрая сила, физическая подготовка, тренировочный цикл, функционал.*

Annotation

Ушбу мақолада жисмоний имконияти чекланган пара узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, ҳаракат фаолиятини ошириш ва жисмоний ҳолатига таъсири аниқланган. Узунлика сакровчи пара енгил атлетикачиларга жисмоний тайёргарлигини ошириш учун машғулот микроцикли ишлаб чикилган ва махсус воситалар оптималлаштирилган.

Калит сўзлар: индивидуал, микроцикл, юклама, шиддат, тезкор куч, жисмоний тайёргарлик, машғулот цикли, функционал.

This article examines the effects of training the speed and strength qualities, increasing motor activity, and physical condition of long jump student athletes with physical disabilities. A training microcycle was developed and special equipment was optimized to improve the physical fitness of long jump athletes.

Key words: *individual, microcycle, loading, intensity, quick strength, physical training, training cycle, functional.*

Долзарблиги. Илмий тадқиқотчилар томонидан пара енгил атлетиканчилар учун индивидуал саралаб олинган машқларни бажариш усулларини ўрганиш бўйича, пара спортчиларни узунликка сакраш техникасини таҳлил қилиш бўйича кўплаб изланишлар олиб борилмоқда. Жаҳоннинг етакчи спорт клубларида пара енгил атлетика спорт турларига саралаш ва йўналтириш, функционал имкониятларини ошириш, техник усулларга ўргатиш ҳамда машғулотларни такомиллаштириш бўйича илмий тадқиқотлар ўтказилмоқда. Бироқ бир қатор муаллифларнинг тадқиқотларига қарамай, пара узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг машғулот юкламаларини оптималлаштиришга индивидуал ёндошиш муаммоси етарлича ўрганилмаганлигини ҳисобга олиб илмий тадқиқотлар ўтказиш зарурияти юзага келмоқда.

Республикамизда жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларга ютримизда жуда кўплаб шарт – шароитлар яратилган бўлиб, спортда юқори натижаларга эришиш учун имкониятлар яратилиб келинмоқда. Шу ўринда Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017- йил 1-декабрдаги ПФ – 5270-сон «Ногиронлиги бўлган шахсларни Давлат томонидан қўлаб қувватлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари» тўғрисида, 2020-йил 24-январдаги ПФ-5924-сон «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги фармонлари ҳамда қарорлари белгиланган вазифалар ижросини таъминлашга боғлиқ чора-тадбирларга катта эътибор қаратилмоқда. Шунга қарамай ўқув машғулотларини оптималлаштиришнинг асосий йўналишларини ишлаб чиқиш долзарб аҳамият касб этмоқда.

Таҳлилларга кўра, таянч ҳаракат аппаратида шикастланиши бўлган спортчиларнинг ўқув-машғулотлари бўйича илмий изланишлар олиб борилган бўлсада, таянч-ҳаракат аппарат тизимига шикаст етган пара енгил атлетикачи узунликка сакровчи спортларни машғулотларини режалаштириш кераклиги мавзусининг долзарблигини белгилаб беради.

Тадқиқотнинг мақсади жисмоний имконияти чекланган пара узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг машғулот микроциклларни режалаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни умулаштириш ва таҳлил қилиш;

2. Жисмоний имконияти чекланган пара узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлаш ва баҳолаш ҳамда машғулот микроциклларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси: Олий таълим тизимини ривожлантириш учун меҳнат қилаётган етакчи хорижий олимлар И.Андреевaнинг таъкидлашича имконияти чекланган шахсларни пара спорт турларига тайёрлашда спорт тиббиёти классификатцияси бўйича махсус восита ва усулларни қўллаш самарали эканлигини, В.И.Василевичнинг кўп йиллик илмий тадқиқотларида таянч ҳаракат аппаратида шикастланиши бўлган спортчиларда ўқув-машғулотларини оптималлаштиришда жисмоний, техник, функционал ҳолатидан келиб чиқиб нозологиянинг ҳар бир спорт синфи учун бир қатор микроциклларни, қўллаш, пара енгил атлетиканинг турларида юқори натижаларга эришиш учун энг қулай усул деб ҳисоблайди. Тадқиқотмизда ушбу фикрларни инобатга олиб тортувчи ва зарбдор микроцикллар жисмоний имконияти чекланган пара енгил атлетикачи узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги синовдан ўтказилди. Унда назорат ва тажриба гуруҳларида 12 нафардан спортчилар саралаб олинди. Жисмоний имконияти чекланган

пара узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг тезкор-куч сифатларини тарбиялашда назорат ҳамда тажриба гуруҳларида бутун ўқув-машғулотлар вақтининг 10% ажратилди. Бу машқлар машғулотнинг асосий қисмида ўтказилди. Тажриба гуруҳига пара енгил атлетикачи узунликка сакровчи талаба-спортчига тортувчи ва зарбдор микроцикл воситалари таклиф қилинилди.

Назорат гуруҳида қуйидаги услублар енгил атлетика машқлари (югуриш, сакраш, улоқтириш), эстафеталардан машғулотлар ананавий машғулотлардан фойдаланилди.

Бир вақтнинг ўзида тажриба гуруҳида тезкор-куч сифатларини тарбиялашда “айланма машғулот” услуби қўлланилди. Машғулотлар давомида қўлланиладиган ушбу услуб машқлари тажриба гуруҳи имконияти чекланган пара узунликка сакровчи талаба-спортчилар машғулотларида ва буюмлар бажариладиган воситалардан фойдаланилди. Машғулотлар айланма ва гуруҳли усулларда ташкил қилинди. Сакрашлар чуқурликка ва кетидан юқорига ёки узунликка сакраш билан уйғунликда қўлланилди, сўнгра тўпни олиб юриб, сакраб туриб оёқ ёки бош билан зарба бериш амалга оширилди. “Шиддатли” машғулот цикли ёрдамида машқларни 20 минут ичида бажариш пайтида жисмоний имконияти чекланган пара узунликка сакровчи талаба-спортчилар турли хил сакраш элементларини ўзлаштиришга эътибор қартилди. Педагогик тажриба давомида ҳаммаси бўлиб 97 та ўқув-машғулотлардан 44 тасида “айланма машғулот” услуб қўлланилди. Ҳар бир машғулотларнинг давомийлигини 90 минутни ташкил этди, ундан 20 минути “интинсив” услуб машқларига ажратилди. Шу воситалар шиддатини ва юкламаларини ҳафталик мезон бўйича тақсимладик. Жисмоний имконияти чекланган пара узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг СПМО машғулотларини қуйидагича микроцикларда режалаштирдик. Узунлика сакрашда жисмоний имконияти чекланган талаба-спортчиларнинг тайёргарликги жуда муҳим педогогик жараён ҳисобланади. Узунликка сакраш машғулотларида қўлланиладиган жисмоний ва техник тактик машқлар сакровчиларнинг ёши жисмоний ва функтционал имкониятларига мослаб режалаштириш лозим. Бажариладиган машқлар сони, шиддати, қайтарилишлар ва дам олиш давомийлиги физиологик ҳамда биологик қонуниятларни инобатга олган ҳолда машғулотни ишлаб чиқишни тақазо этади. Жисмоний имконияти чекланган пара узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг қуйидагича микроцикллар режалаштирилди. (1.1 жадвал).

1.1 жадвал

Имконияти чекланган пара узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг СПМО машғулотларида қуйидагича микроцикллар режалаштирилди

№	Микроцикл турлари	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пай-шанба	Жума	Шанба	Як-шанба
1	Тортувчи микроцикл (2 ҳафта)	Кросс 5 км. ЮУТ 150 з/д. УРМ 15 мин. УЖТ 30 мин. Ўйин 15 мин.	Чигалёзди машқ 10 мин. 4х50м. тўлд. тўп. улоқ. 20 мин. Оёқ,қорин,бел учун машқ	Кросс 4 км. УРМ 15 мин. УЖТ 20 мин. Ўйин 30 мин.	Дам олиш.	Енгил югуриш 2км. УРМ 20 мин. МЮМ 6х80м. УЖТ 30 мин.	Кросс 2км. УРМ 20 мин. ОРУ 15 мин. УЖТ 20 мин.	Дам олиш.
		Кросс 7 км. УРМ 15 мин. УЖТ 20 мин. Ўйин 15 мин.	Енгил машқ 1-1,5 км. Тезлик5х30 м. 10-20 мин оёқ учида ярим ҳаракат.	Кросс 8 км. ЮУТ 150 з/д. УРМ 30 мин. Ўйин 30 мин.	Дам олиш.	Кросс 9 км. ЮУТ 190 з/д. УРМ 10 мин. УЖТ 20 мин. Ўйин 20 мин.	Кросс 9 км. Енгил югур. 2 км. ЮУТ 170 з/д. УРМ 10 мин.	Дам олиш.
2	Ҳажмли микроцикл (4 ҳафта)	Кросс 2 км. УРМ 10 мин. УЖТ 20 мин. Ўйин 15 мин.	Ўйин орқали машқ. 20 мин. Ядро улоқтириш. 5 марта	Кросс 3км. ЮУТ 150 з/д. УРМ 10 митн. МЖТ6х30м. ўйин15 мин.	Дам олиш.	Кросс 9 км. ЮУТ 150 з/д. УРМ 10мин. Енгил югуриш. Ўйин 15 мин.	Кросс 6 км. ЮУТ140 з/д. УРМ 10 мин. МЖТ20мин. УЖТ 10мин.	Дам олиш.
		Енгил югуриш 3км. ЮУТ 150з/д. УРМ 10 мин.	Ўйин орқали машқ. 20 мин.	Кросс 3 км. ЮУТ140з/д. УРМ 10 мин. УЖТ 20 мин. Телик5х10м. Ўйин15мин.	Дам олиш.	Кросс 5 км. ЮУТ140 з/д. УРМ 10 мин. МЖТ10х80м.	Кросс 3 км. Телик 400 м.ЮУТ.170з/д. УРМ 10 мин.	Дам олиш.
		Кросс 5 км. УРМ10 мин. МЖТ20 мин ўйин 15мин. Енгил/юг1км.	Машқ20мин. Тезлик5х30м. УЖТ 10х50м.	Енгил/юг.3 км. телик100-150 м. УРМ 10мин.	Дам олиш.	Кросс 7 км. УРМ 10мин. МЖТ 30мин. Ўйин 15мин.	Кросс 3км. Қайта/югур 80% х100+ 3х1200/200м	Дам олиш.
		Кросс 6 км. ЮУТ-150з/д. УРМ 10 мин. МЖТ 20 мин. Тезлик 4х60 м. ўйин 15мин.	Енг югур.3км. МЮМ 20 мин. Янг/югур 5-6км.	Енг/юг3км. МЮМго20мин гу 50-60 м.	Дам олиш.	Кросс 2 км. УРМ 10 мин. МЖТ 6-8х150м. УЖТ 30 мин. Ўйин 15 мин.	Енг/юг 2 км. УРМ 10 мин. Ўйин 15 мин.	Дам олиш.

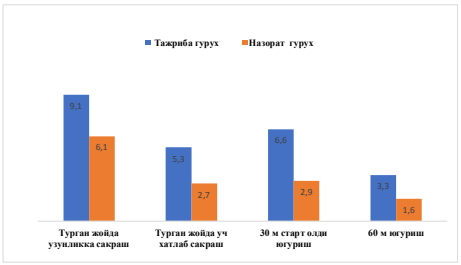
3	Шиддатли микроцикл	Кросс 10 км. ЮУТ150з/д. УРМ 10мин. МЖТ 20мин.	Машқ 20мин. Тезлик5х30м. го 20мин.	Машқ 20мин. Тезлик 3 км. УРМ 10мин.	Дам олиш.	Енг/кросс 5км. УРМ-10мин. МЖТ20мин. УЖТ5х30м. 2х300м.	Енг/юг2км. УРМ10мин. МЖТ5х30м. тезлик2х200м. енгил/югуриш.	Дам олиш.
		Кросс10км. УРМ10мин. МЖТ20мин. УЖТ-8-10х60м.	Тезли5х100м. УРМ 20мин.	Енг/юг.3км. УРМ10мин. Тезлик1,5км. Енг/юг100-300м.	Дам олиш	Енг/юг5км. УРМ-10мин. МЖТ20мин. УЖТ5х30м. 2х300м.	Енг/юг.2км. УРМ10мин. МЖТ-5х30м. тез.2х200м. энг/югуриш.	Дам олиш.
4	Мусобақа олди ва мусобақа микроцикли	Махсус машқ кросс 5 км. ЮУТ140з/д. УРМ10мин.	Ўйин орқали машқ. го 15мин	Ўйин 30мин. УРМ 20мин.	Дам олиш.	Машқ. кросс5км. УРМ 20мин.	Кросс5км. ЮУТ-150з/д. Ўйин-10мин.	Дам олиш.
5	Тикловчи микросили (1 ҳафта)	Кросс 5 км. ЮУТ-130з/д. УРМ10мин. МЖТ15мин	Ўйин 20мин. УРМ30мин.	Енг/юг. 2км. Ўйин 45мин.	Дам олиш.	Енгил кросс 6км. ЮУТ130з/д. УРМ-15мин. МЖТ30мин.	Енг/юг 2 км. Ўйин 45 мин.	Дам олиш.

Изох: Ушбу микроцикларни бажаришда спортчилар машғулот ва дам олиш оралиқларига эътибор қаратади.

Узунликка сакровчининг жисмоний сифатлари тезкорлик, тезкор-куч сифатларии ва техник-тактик тайёргарлигини шаллантириш йил бўйи ўтказиладиган машғулотлар давомида ривожлантириб борилади. Биз тадқиқот сўнггида тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлашга эътибор қаратдик. (1 –расм).

1- расм

Тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларининг фоиз ҳисобида ўсиш динамикаси



Тажриба ва назорат гуруҳи синовчиларининг тадқиқот давомида олинган натижаларнинг қиёсий таҳлини кўриб чиқадиган бўлсак, Турган жойида узунликка сакраш назорат тестида 1,85 см кузатилган бўлса, тадқиқот сўнгида эса 2,02 см ўсганлигини кўришимиз мункин. Худди шу назорат тестти бўйича назорат гуруҳида ўртача 1,80 см натижа кўрсатилган бўлса тадқиқот сўнгида эса 1,91 см га етган, тажриба гуруҳларида умумий ўсиш кўрсаткичи 9,2 % га тенг бўлса нозорат гуруҳида еса 6.1% тенг бўлганлигини кўришимиз мумкин

Турган жойида узунликка уч ҳатлаб сакраш тестида тажриба гуруҳи синовчилари 5,24 см натижани қайд этган бўлса, тадқиқот сўнгида 5,52 см га яхшиланганлигини кўришимиз мункин. Ушбу тест бўйича назорат гуруҳи талаба спортчилари ўртача 5,17 см кузатилган бўлса тадқиқот сўнгида 5,31 натижа қайд этилди. Ушбу тест натижаси бўйича тажриба гуруҳларида умумий ўсиш кўрсаткичи 5,3 % га тенг бўлса нозорат гуруҳида еса 2,7% тенг бўлганлигини кўришимиз мумкин

30 метр масофага стартолди югуришда тадқиқот олди тажриба гуруҳи синовчиларда 5,25 сония натижа қайд этилган бўлса тадқиқот сўнгига келиб, ушбу натижа 4,90 га яхшиланди. Худди шу тест бўйича назорат гуруҳи спортчи талабари тадқиқот бошид 5,17 сония кузатилган бўлса, тадқиқот сўнгига келиб ушбу натижа 5,02 сонияга тенг бўлди, тажриба гуруҳларида умумий ўсиш кўрсаткичи 6,6 % га тенг бўлса нозорат гуруҳида еса 2,9 % тенг еканлиги қайт этилди.

Сўнгги тест 60 метр масофага тажриба гуруҳи синалувчилари тадқиқот олди 10,26 сония натижани кўрсатган бўлса тадқиқотдан кейин 9,92 сония натижга яхшиланганини кўришимиз мумкин. Ушбу тест орқали назорат гуруҳи спортчиларида тадқиқот бошида 10,26 натижа кузатилган бўлса тадқиқотдан кейин эса 10,09 сония яхшиланди. Ушбу тесст натижасига кўра тажриба гуруҳларида умумий ўсиш кўрсаткичи 3,3 % га тенг бўлса нозорат гуруҳида еса 1.6 % тенг бўлди. машғулот давомидаги тўғри режалаштириш

Олинган натижалардан шуни кўришимиз мумкинки, биз томонимиздан қўлланилган восита ва усуллар ўз самарасини кўрсатди.

Хулосалар. Имконияти чекланган пара узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг жисмоний ривожланишида тезкор куч сифатини ривожлантириувчи айланма машғулот усулларни қўллаш тажрибада яхши натижага еришишини белгилаб берди.

Имконияти чекланган пара узунликка сакровчи талаба-спортчиларнинг жисмоний ривожланишида техника тез ўсиши муносабати тезкорлик турғунлашиб қолиши ҳам мумкин. Маълумки, пара узун-

ликка сакрашда югуриб келиш масофаси узунлиги оптимал даражадан камайса, депсинишнинг давом этиш вақти ортади, депсинишдаги талвасали вазият пасайганлиги исботланди.

Ўтказдирилган педагогик тадқиқот натижаларига кўра тадқиқотга жалб этилган синалувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш учун машғулот давомидаги тўғри режалаштириш кераклиги исботланди. Ушбу тест натижаларига кўра турган жойидан узунликка сакраш, уч ҳатлаб сакраш, 30 м га югриш, 60 м га югриш махсус тестлари натжасига кўра тажриба гуруҳи 9.1% га, назорат гуруҳида эса 6,1% га яхшиланганлигини кўришимиз мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017- йил 1-декабрдаги ПФ – 5270-сон «Ногиронлиги бўлган шахсларни Давлат томонидан қўлаб қувватлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари» тўғрисида.

2. Фофуров Ш. Х. Баҳодир Хошимович Фофуров ўзбекистонда 5х5 футбол спорт турини оммалаштириш орқали кўриш қобилиятида нуқсони бор шахслар ҳаракат фаоллигини ривожлантириш //Scientific progress. – 2022. – Т. 6.

3. Валиева Н. Ю. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и как область социальной практики // Scientific progress. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 649-655.

4. Давлатова Л. Т. Имконияти чекланган талабаларни пара-волейболга ўргатишда жисмоний сифатларини ривожлантириш учун махсус машқларнинг самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2023. – №. 3. – С. 75-77.

5. Svetlichnaya N. K. Development of inclusive education in adaptive physical education of children. Tambov University Review. Series: Humanities, 3. – 2022.

6. Ўринбоев Э. А. Таянч ҳаракат-аппарат шикастланган талабаларда координация қобилиятининг тавсифи //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 44-46.

7. O'rinboyev E. Tayanch-harakat apparati shikastlangan talabalarning harakat faoliyatini takomillashtirish //Scientific-theoretical journal of International education research. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 20-25.

8. Миржамолов М. Х. Кўриш имконияти чекланган шахсларда спорт техникасига ўргатишнинг ўзига чўс жихатлари //Scientific progress. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 227-234.

9. Muradov F. M. Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 92-97.

10. Ўринбоев Э. А. Таянч ҳаракат аппарати шикастланган талабаларнинг ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш // Academic research in educational sciences. – 2023. – Т. 4. – №. 1. – С. 239-247.

Катта илмий ходим
М.Ю. ЮСУПОВА[1]
[1]Жисмоний тарбия илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ПАРА ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ МАШҒУЛОТЛАРИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ВОСИТА ВА УСЛУБЛАР ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной статье рассматривается анализ методов, наиболее часто используемых в соревновательных процессах парадзюдоистов, и методы эффективной организации учебно-тренировочных процессов. Кроме того, были проанализированы и разработаны упражнения по методике дальнейшего развития учебно-тренировочных процессов с помощью специальных упражнений и анализа методов, наиболее часто используемых в соревновательных процессах парадзюдоистов.

Ключевые слова: *задача, процесс, тренировка, метод, развитие, учебная тренировка, упражнения, классификация, направление, спортивные школы, эффективность.*

Annotation

Ушбу мақолада пара дзюдочиларнинг мусобақа жараёнларида кўпроқ қўлланиб натижага эришилган усулларнинг таҳлили ва ўқув-машғулот жараёнларини самарали ташкил қилиш усуллари кўриб чиқилган. Бундан ташқари пара дзюдочиларнинг мусобақа жараёнларида кўпроқ қўлланиб натижага эришилган усулларнинг таҳлили ва ўқув-машғулот жараёнларини махсус машқлар орқали янада ривожлантириш услубияти бўйича машқлар таҳлил қилиниб ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *вазифа, жараён, машғулот, усул, ривож, ўқув машғулот, машқлар, тасниф, ёналиш, спорт мактаблар, самарадорлик.*

This article examines the analysis of methods most commonly used in the competitive process of para judo athletes and the methods of effective organization of the training process. In addition, exercises were analyzed and developed according to the methodology for the further development of the training process through special exercises and the analysis of methods that were more widely used in the competitive process of para judo athletes.

Key words: *task, process, training, method, development, training, exercises, classification, direction, sports schools, effectiveness.*

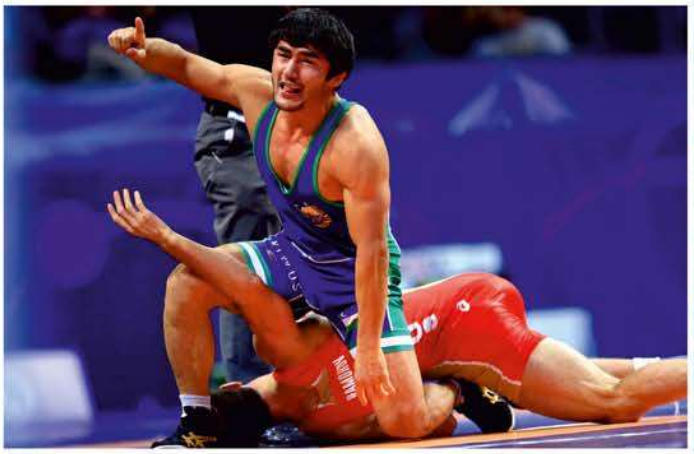
Долзарблиги. Дунёнинг илмий тадқиқот марказларида пара дзюдочиларнинг реакция ҳаракат тезлигини ошириш, жисмоний тайёргарлигини асосий мусобақалар бўйича ошириш, техник усулларга ўргатиш услубиятини такомиллаштиришга қаратилган илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда.

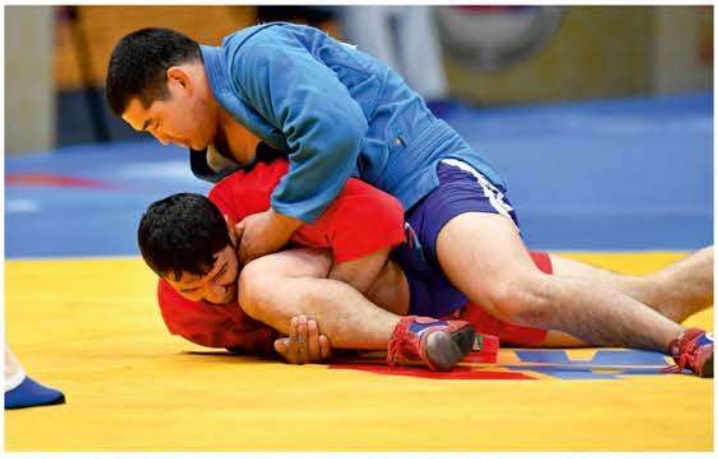
Пара спорт машғулотларининг асосий вазифаларидан бири пара дзюдочиларни машғулотларда фойдаланган натижадор усулларни қўллаш учун малака ва кўникмалар шакллантиришдан иборат. Машғулотлари жараёнида қўлланилаётган усулларнинг хажми ва шиддати, юкламалар жараёнлари машғулотларда режалаштириб борилади. Ушбу машғулотлар мусобақа беллашувларидек тактик тайёргарлик жараёнини тузилишини таъминлайди ва ўз навбатида машғулотлар мобайнида усулларни бажариш тартиби ва усулларни такрорланиш сони кескин ошиб бориши орқали усулларни янада такомиллаштиришга сабаб бўлади.

Техник ва тактик тайёргарлик машғулот жараёнини режалаштириш катта аҳамият касб этадиган жараён эканлиги билан тавсифланади. Спортчиларни тайёрлашдаги мураббийлик тажрибаси параспортчиларга хос бўлган хусусиятларни, унинг


IBA
2








UZB
ARM

