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

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

тайёргарлигининг хар жихатдан ўрганишга шу қаторда энг самарали техник-тактик ҳаракатларни ҳамда воситаларини, машғулот юкламасини режалаштириш вариантини аниқлашга ёрдам беради. Машғулот жараёни самарадорлиги ва сифатини ошириш ҳисобига параспортчиларнинг натижалари даражасини ушлаб туриш ёки ошириш имконини беради.

Тадқиқот мақсади пара дзюдочиларнинг мусобақа жараёнларида кўпроқ қўлланиб натижага эришилган усулларнинг таҳлили ва ўқув-машғулот йиғин машғулотларини ташкиллаштириш ва самарасини ошириш.

Тадқиқот вазифалари:

Пара дзюдочиларнинг мусобақа жараёнларида кўпроқ қўлланиб натижага эришилган усулларнинг таҳлили қилиб машғулот жараёнида юкламаларни аниқлаш ва оптималлашган холда режалаштирилиб машғулотлар таркибига йил давомида киритиш;

Пара дзюдочиларнинг организмига спорт машғулотларда фойдаланилган юкламаларни таъсир ёналишини аниқлаш ва жорий қилиш.

Пара дзюдо билан шуғулланувчиларнинг малакаси ҳамда тайёргарлик даражасини ошириш ва ҳаракатларга ўргатиш жараёни маълум бир вақт давомида амалга оширилади, булар дастлабки, қисмларга бўлиб, мустахкамлаш ва кейинги такомиллаш бочқичларига ажратилади. Дастлабки ўрганиш босқичида пара дзюдочиларда техник ҳаракатларини тўғри бажариш учун зарур бўлган тасаввурлар яратилади. Лекин ушбу хусусиятларни ривожлантирмаса ҳамда вақт ва маконда ҳаракатларнинг етарли даражада аниқ бўлмаса, мушак кучланишларининг ноаниқлиги, ортиқча ҳаракатларнинг мавжудлиги толиқиш кучайиши бошланади ва оқибатда натижа пасайиб кетаверади.

Бу борада пара дзюдочиларни кўпгина ортиқча куч сарфлашлари мусобақа ҳаракатлари ва кўпгина гавда мушакларини зўриқтириш билан бажаришлари, техник усулларини бажаришда фазалар яхлитлигини бузиб бажаришга олиб келади. Тез толиқиб қолиш пара дзюдочиларда иш қобилиятининг етарли даражада эмаслиги билан ифодаланади.

Пара дзюдочилар мусобақа жараёнларида бу ҳолатларга кўп бора тўқнаш келишган ва ўзларининг мустахкам иродалари сабабли, қийинчиликларни мардонавор енгиб ўтадилар. Бу эса бизга дастлабки тайёргарлик гуруҳидаги параспорт билан шуғулланувчи пара дзюдочиларни ўқув-машғулот жараёнларида катта мактаб вазифасини ўтайди.

Биз олиб борган тадқиқотимизнинг биринчи босқичида пара дзюдочиларни машғулотлар жараёнида етакчилик қилиб келаётган шуғулланувчиларни фойдаланадиган техник усуллари жараёнини таҳлил қилдик. Унга кўра пара дзюдочилар нуфузли мусобақаларга тайёргарлик кўришларида биринчи навбатда ўз вазн тоифалари ва шу вазндаги барча иштрокчилар тўғрисидаги маолумотларни мураббийлари ёрдамида ўрганиб чиқишлари ва таҳлил қилишлари, уларни ғалабага бўлган тактик тайёргарлиги ҳисобланади. Бу эса нуфузли мусобақаларда тайёргарликнинг чуқур ўзлаштирилган техник усуллардан тузилган мураккаб тактик ҳаракатлар бажарилишидан дарак беради.

Пара дзюдочиларни тайёргарлик жараёнини самарали бошқариш учун кўп йиллик дастурнинг ишлаб чиқилиши мухим ахамият касб этади. Дастурнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичларини ҳисобга олган холда тузилган алохида таркиби пара дзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнининг устувор йўналишини тўғрироқ аниқлашга, муайян кўрсаткичларни белгилашга, Дзюдо спорти билан шуғулланишга тайёргарлиги тадқиқотимиз давомида уларга таянилади ва такомиллаштиришга имкон беради.

Тадқиқот услубиятининг асосий фарқи пара дзюдочиларнинг ўқув-машғулотлари таркибига мусобақа беллашувига максимал яқинлашиш динамик стереотипини яратиш мақсадида нуқсони бўлмаган дзюдочилар томонидан қўлланиладиган кўпроқ самарали техник-тактик ҳаракатларни қўшиб боришдан иборат.

Шундай қилиб, бизнинг белгилашимизча, пара дзюдочиларни ўқув-машғулот жараёнида тайёргарликнинг тадқиқот методикасини қўлланиш, бизга спортчиларни мусобақалашув фаолиятининг экстремал шароитларига тайёргарлик даражасини ошириш мақсадида ўқув-машқ жараёнининг реал йўлларини ишга тушириш имконини беради.

Тадқиқотга жалб этилган дастлабки тайёргарлик босқичидаги назорат гуруҳининг машғулот бошида вестибуляр аппаратининг тебраниш даражалари “ФорсеПлатформСмарт” дастури орқали текширишда, тадқиқот бошида -33 кг вазн тоифасида Х ўқи бўйича машқдан олдин 13/-16 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 13/-17 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Мазкур спортчининг Y ўқи бўйича машқдан олдин 14/-18 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 16/-18 ўзгарганлиги кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 60 қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 32/38 бўлган бўлса юкламадан кейин 30/35 га ўзгарган тебраниш 6 оралиқдан 5 га қисқарганлиги аниқланди.

Тадқиқот бошида -36 кг вазн тоифасида Х ўқи бўйича машқдан олдин 13/-17 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 14/-19 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 14/-20 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 14/-18 ўзгарганлиги

кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 6о қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 32/38 бўлган бўлса юкламадан кейин 33/39 га ўзгарган тебраниш 6 оралиқдан 6 га қисқарганлиги аниқланди.

Тадқиқот бошида -40 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 14/-18 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 12/-17 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 12/-18 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 13/-18 ўзгарганлиги кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 6о қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 36/42 бўлган бўлса юкламадан кейин 38/43 га ўзгарган тебраниш 6 оралиқдан 5 га қисқарганлиги аниқланди.

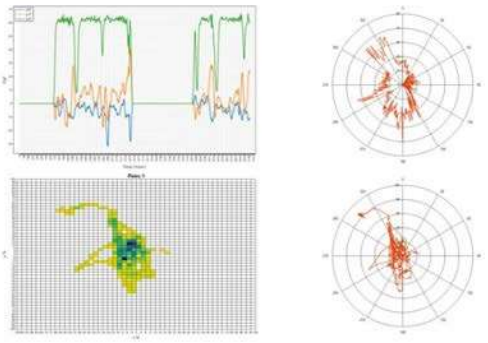
Тадқиқот бошида -44 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 12/-19 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 14/-20 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 12/-19 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 15/-20 ўзгарганлиги кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 6о қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 36/39 бўлган бўлса юкламадан кейин 38/40 га ўзгарган тебраниш 3 оралиқдан 2 га қисқарганлиги аниқланди.

Тадқиқот бошида -48 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 12/-18 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 13/-19 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 13/-18 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 14/-17 ўзгарганлиги кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 6о қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 45/48 бўлган бўлса юкламадан кейин 40/42 га ўзгарган тебраниш 3 оралиқдан 2 га қисқарганлиги аниқланди

Тадқиқот бошида -52 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 12/-19 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 13/-19 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 12/-18 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 15/-20 ўзгарганлиги кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 6о қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 48/45 бўлган бўлса юкламадан кейин 49/51 га ўзгарган тебраниш 3 оралиқдан 2 га қисқарганлиги аниқланди.

Тадқиқот бошида -56 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 14/-18 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 14/-20 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 12/-18 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 15/-20 ўзгарганлиги кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 6о қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 51/46 бўлган бўлса юкламадан кейин 52/55 га ўзгарган тебраниш 4 оралиқдан 3 га қисқарганлиги аниқланди

Тадқиқот бошида -60 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 13/-19 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 14/-18 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 12/-20 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 13/-20 ўзгарганлиги кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 6о қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 65/63 бўлган бўлса юкламадан кейин 61/66 га ўзгарган тебраниш 5 оралиқдан 2 га қисқарганлиги аниқланди.



1-расм. Машқлардан сўнг шуғулланувчиларнинг вестибуляр аппаратининг тебраниш даражалари.

Ўз навбатида бу вазн тоифаларидаги шуғулланувчи спортчининг танаси чап томонга тебраниш юқори эканлигидан далолат беради. Юклама таосирида эса тебраниш ўғирлик ўқи марказига яқинлашиши мазкур спортчи юкламаларни яхши қабул қилишидан далолат беради. Машқлар давомида бу вазнда спортчи танаси муозанатни сақлашга жуда яхши ҳолатда эканлиги аниқланди.

Тадқиқот давомида тажриба гуруҳидаги шуғулланувчи спортчиларни хам кўришумиз мумкин.

Тадқиқотга жалб этилган дастлабки тайёргарлик босқичидаги тажриба гуруҳининг машғулот бошида вестибуляр аппаратининг тебраниш даражалари “ФорсеПлатформСмарт” дастури орқали текширишда, тадқиқот бошида -33 кг вазн тоифасида тажриба гуруҳи спортчиларида X ўқи бўйича машқдан олдин 14/-19 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 12/-17 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 12/-16 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 15-18 ўзгарганлиги кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 6о қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 33/37 бўлган бўлса юкламадан кейин 34/3 8 га ўзгарган тебраниш 4 оралиқдан 4 га қисқарганлиги аниқланди.

Тадқиқот бошида -36 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 15/-19 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 12/-16 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 14/-18 оралиғида

тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 15/-19 ўзгарганлиги кузатилди. Z ўқи бўйича машқгача 31/37 бўлган бўлса юкламадан кейин 33/36 га ўзгарган тебраниш 6 оралиқдан 3 га қисқарганлиги аниқланди.

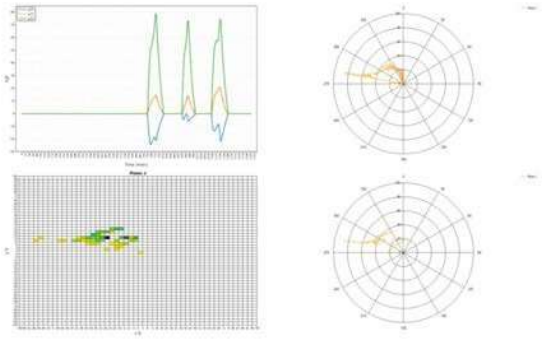
Тадқиқот бошида -40 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 12/-17 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 12/-16 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 14/-18 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 13/-15 ўзгарганлиги кузатилди. Z ўқи бўйича машқгача 39/44 бўлган бўлса юкламадан кейин 37/40 га ўзгарган тебраниш 5 оралиқдан 3 га қисқарганлиги аниқланди.

Тадқиқот бошида -44 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 14/-18 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 13/-18 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 14/-19 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 14/-17 ўзгарганлиги кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 6о қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 42/46 бўлган бўлса юкламадан кейин 40/43 га ўзгарган тебраниш 4 оралиқдан 3 га қисқарганлиги аниқланди

Тадқиқот бошида -48 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 13/-18 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 13/-17 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 13/-16 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 14/-20 ўзгарганлиги кузатилди. Z ўқи бўйича машқгача 45/51 бўлган бўлса юкламадан кейин 42/45 га ўзгарган тебраниш 6 оралиқдан 3 га қисқарганлиги аниқланди.

Тадқиқот бошида -52 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 12/-17 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 14/-18 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 14/-19 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 15/-20 ўзгарганлиги кузатилди. Спортчи машқ юкламасидан кейин 6о қисқариши аниқланди. Z ўқи бўйича машқгача 54/59 бўлган бўлса юкламадан кейин 52/55 га ўзгарган тебраниш 5 оралиқдан 3 га қисқарганлиги аниқланди

Тадқиқот бошида -56 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 13/-18 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 13/-19 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 12/-16 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 14/-17 ўзгарганлиги кузатилди. Z ўқи бўйича машқгача 60/65 бўлган бўлса юкламадан кейин 61/64 га ўзгарган тебраниш 5 оралиқдан 3 га қисқарганлиги аниқланди.



2-расм. Машқлардан сўнг шуғулланувчиларнинг вестибуляр аппаратининг тебраниш даражалари.

Тадқиқот бошида -60 кг вазн тоифасида X ўқи бўйича машқдан олдин 12/-18 оралиғида тебраниш кузатилган бўлса машқдан кейин 13/-17 оралиғига тебраниш ўзгарганлиги кузатилди. Y ўқи бўйича машқдан олдин 11/-17 оралиғида тебраниш бўлган бўлса, машқдан кейин 14/18 ўзгарганлиги кузатилди. Z ўқи бўйича машқгача 61/65 бўлган бўлса юкламадан кейин 57/60 га ўзгарган тебраниш 4 оралиқдан 3 га қисқарганлиги аниқланди. Ҳаракатланиш кенглиги 20о радиус ичида ҳаракатланган, шу қаторда ҳаракатланиш аниқлиги 30о ичида мунтазам ҳаракатланганлиги аниқланди.

Хулоса. Дастлабки тайёргарлик босқичидаги парапортчиларнинг яони пара дзюдочиларнинг машғулот жараёни самарадорлигини ошириш микросикларда катта юкламали машғулотлар сонини орттириб бориш билан боғлиқ бўлиб, бу машқланганлик даражасини оширишнинг мақул шартидир. Ўқув машғулот гуруҳларидаги кураш билан шуғулланувчи параспортчиларни тайёрлаш жараёнларидан яна бири иш хажмини ошириб бориш, уни бажариш сифатини яхшилаш бўлиб, бунга спорт билан шуғулланишнинг турли босқичларида хар хил катталик ва йўналишдаги машғулотларни алмашлаб ўтиш асосида эришилади.

Бундай машғулотлардан кейин организмнинг толиқиш даражаси, организмнинг тўла тизимлари ва механизмларининг иштирок этиш даражасига боғлиқ бўлган хар бир машғулот, жисмоний тайёргарлиги босқичларида машғулот вазифаларига мос иш қобилиятини таъминловчи тизим ва пара дзюдочиларнинг спорт махоратини оширишда тавсия қилинмоқда.

Адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президент Қарори. 2017 йил 3 июн. // Лех.уз.

2. Мирзиёев Ш.М. ПҚ-2821-сон “Ўзбекистон Республикаси спортчиларини 2020-йил Токио шахрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларида

иштирок этишга тайёрлаш тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Президенти Қарори. 2017-йил 9-март. // Лех.уз.

3. Мирзиёев Ш.М. ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт сохасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони. 2018 йил 5 март. // Лех.уз.

4. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основи формирования профессионалних умений студентов, спесиализируюших в видах спортивних эдиноборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. - Т 2004. 51с.

5. Абдуллаев А., Ханкелдиев Ш., Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. - Т.: ЎзДЖТИ. 2005-232 с.

6. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спортда математик таҳлил усуллари (Дарслик). - Т., «Тафаккур қаноти» - 2014, 442 с.

7. Акбаров А., Частоедова А.Ю. Методи математической статистики. Т. 2011, 95 с.

8. Арслонов Ш.А., Тангриев А.Ж. Спорт педагогик махоратини ошириш. Т. 2019.

9.Юсупова М.Ю., Спорт такомиллашув гуруҳларида дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч қобилятларини ривожлантириш Т.2022. Мақола (Хорижий журнал) 78-82с

Р.Ю. БАБАЖАНОВ[1]

[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЖАРАЁНИДА ИНСОН КАПИТАЛИДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В данной статье анализируется работа, проводимая в системе непрерывного образования и спорта по формированию и развитию такого понятия в Узбекистане, как человеческий капитал. Также проанализирована важность системной работы, направленной на реализацию человеческого капитала.

Ключевые слова: *Человеческий капитал, общественный капитал, интелектуальная собственность, материальное богатство, интеллектуальный труд, инновации, образование, физическая культура и спорт.*

Annotation

Ушбу мақолада Ўзбекистонда инсон капиталининг тушунчаси, шаклланиши ва ривожланишида узлюксиз таълим тизими ва спорт соҳасида олиб борилаётган ишлар таҳлил қилинди, инсон капиталини рўёбга чиқаришга қаратилган тизимли ишларнинг аҳамияти муҳокама қилинди.

Калит сўзлар: *инсон капитали, жамият капитали, интелектуал мулк, моддий бойлик, ақлий меҳнат, инновация, таълим, жисмоний тарбия ва спорт.*

This article analyzes the work carried out in the system of continuing education and sports in understanding, shaping and developing human capital in Uzbekistan, the importance of systematic work aimed at the realization of human capital.

Долзарблиги. Дунёда ҳозирги кунда соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёж ортиб бормокда. Оммавий спорт орқали инсонлар ўз саломатликларини яхшилаш, жисмоний ва руҳий соғлиғини мустаҳкамлаш имкониятига эга. Бу эса миллатнинг умумий соғломлашишига ва иқтисодий самарадорликнинг ошишига олиб келади. Мазкур жараёнда, инсон капитали ривожлантиришга эътибор қаратиш зарурияти янада долзарблашиб боради. Оммавий спорт инсон саломатлиги, ақлий ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириб, жамиятнинг умумий меҳнат унумдорлигини оширишга хизмат қилади. Шу сабабли, оммавий спорт орқали инсон капиталини ривожлантириш, иқтисодий ва ижтимоий барқарорликка эришиш учун муҳим ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

оммавий спортни ривожлантиришга хизмат қилувчи омилларни таҳлил қилиб, замонавий ёндашувларни ишлаб чиқиш;

бўлажак тренерларнинг оммавий спорт орқали инсон капиталини ривожлантириш бўйича компетенцияларини ошириш;

бўлажак тренерларнинг касбий билимларини инсон капиталини ривожлантиришга қаратилган билим ва малакалар билан тўлдириш;

оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикасини такомиллаштириш.

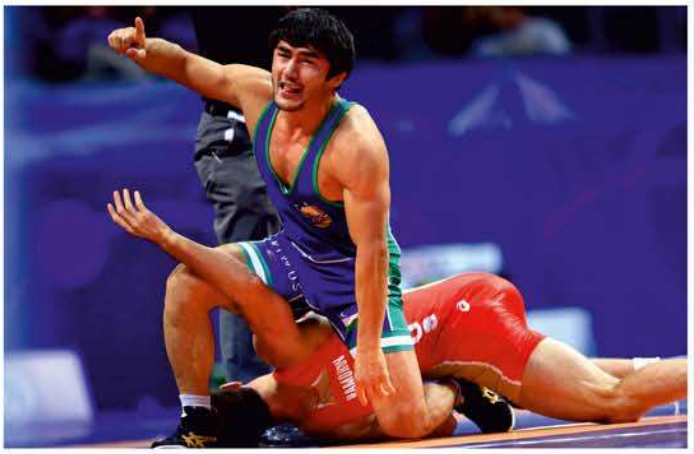
Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш тизими механизмларини такомиллаштириш бўйича педагогик тажрибалар давомида олинган натижалар асосида:

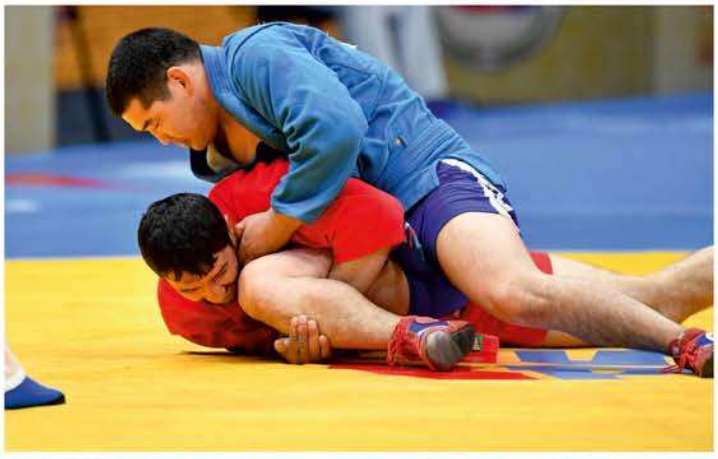
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Менежмент ва спорт тадбирларини ташкил этиш” кафедрасида “Менежмент (спорт тадбирларини ташкил этиш ва бошқариш)” таълим йўналишида ўқитиладиган “Жисмоний тарбия ва спорт менежменти”, “Вақт менежменти”, “Спортда халқаро менежмент”, “Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш” фанларини ўзлаштиришда фойдаланилган. Натижада талабаларнинг Жисмоний тарбия ва спорт менежменти” фанини ўзлаштириш 40% га, “Вақт менежменти” фанини ўзлаштириш 30% га, “Спортда халқаро менежмент” фанини ўзлаштириш 30% га, “Оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкиллаштириш” фанини ўзлаштириш 45% га ошган.

Ўзбекистон Миллий университети Таеквондо ва спорт фаолияти факультети “Спорт менежменти” кафедрасида “Менежмент (спорт тадбирларини ташкил этиш ва бошқариш)” таълим йўналишида ўқитиладиган “Жисмоний тарбия ва спорт мене-


IBA
2








UZB
ARM

