O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

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

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
Ш.М. НУРМАТОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ДАВОМИДА БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШДА ИЛМИЙ-МЕТОДИК АСОСЛАР

Аннотация

В ходе многолетней подготовки баскетболистов раскрыто, что виды нагрузок и методика отдыха, объём и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, а также регулярное восстановление функциональной деятельности организма после нагрузок способствуют поэтапному увеличению времени, необходимого для восстановления организма. Установлено, что волнообразное повышение объёма и интенсивности нагрузок является эффективным.

Ключевые слова: *многолетняя, подготовка, нагрузка, утомление, мониторинг, баскетболисты, контроль, функциональный, научно-методический, эффективность, совершенствование.*

Annotation

Ушбу илмий мақолада баскетболчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнида машғулот ва мусобақа юкламаларини назорат қилишнинг илмий-методик асослари, индивидуал ёндашув асосида такомиллаштирилган уларни таҳлил қилиш усулларидан фойдаланилган, ёш баскетболчиларнинг юклама шиддатини босқичма-босқич индивидуаллаштирилган, замонавий мониторинг технологиялари асосида олинган натижалар ёритилади.

Калит сўзлар: *кўп йиллик, тайёргарлик, юклама, толиқиш, мониторинг, баскетболчилар, назорат, функционал, илмий-методик, самарадорлиги, такомиллаштириш.*

During the long-term preparation of basketball players, it has been revealed that the types of loads and rest methods, the volume and intensity of training and competitive loads, as well as the regular recovery of the body's functional activity after exertion, contribute to a gradual increase in the time required for recovery. It has been established that a wave-like increase in load volume and intensity is effective.

Key words: *long-term, preparation, load, fatigue, monitoring, basketball players, control, functional, scientific-methodical, effectiveness, improvement.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юртимизда сўнгги йилларда амалга оширилаётган ислоҳотлар, Президентимиз раҳбарлигида қабул қилинган муҳим фармон ва қарорлар асосида ҳар томонлама сифат жиҳатидан янги босқичга кўтарилмоқда. Хусусан, 2022 йил 4 ноябрда қабул қилинган "2022–2026 йилларда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш концепцияси" ҳамда 2021 йил 14 сентябрдаги ПФ–6319-сонли "Ёшлар ўртасида спортни оммалаштириш ва иқтидорли спортчиларни қўллаб-қувватлаш тўғрисида"ги Президент фармони – ушбу соҳани стратегик йўналишда ривожлантиришга хизмат қилмоқда. Ушбу меъёрий ҳужжатлар мамлакатимизда спортчиларнинг тайёргарлик тизимида илмий ёндашув ва мониторингни янада кенг жорий этиш зарурлигини кўрсатмоқда. Бунда, айниқса, спортнинг жамоавий турлари қаторида баскетболчи ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик давридан ўтиш жараёнида машғулот ва мусобақа юкламаларини илмий асосда назорат қилиш долзарб аҳамият касб этмоқда. Баскетбол юқори ҳаракатчанлик, мувозанат, зеҳн тезкорлиги ва жисмоний чидамлиликни талаб этувчи спорт тури сифатида, спортчиларнинг функционал ҳолати, тайёргарлик даражаси ва юкламаларга мослашиш имкониятларини мунтазам таҳлил қилишни талаб этади. Халқаро амалиётда ривожланган мамлакатлар АҚШ, Испания, Сербия, Литва, Австралия ва бошқалар тажрибаси шундан далолат беради, юклама назорати машғулот жараёнининг ажралмас қисми бўлиб, спортчи организмининг реакциясини, тикланиш қобилиятини ва жароҳатлар хавфини минималлаштиришга хизмат қилади. Масалан, FIBA ва NBA стандартларида машғулот юкламаларини баҳолашда физиологик кўрсаткичлар юрак уриши, лактат даражаси, кислород истеъмоли, биомеханик таҳлил ҳаракат траекторияси, вертикал сакраш баландиги, ҳамда психологик мониторинг мотивацсия, чарчоқ индексидан фойдаланиш тавсия этилади. Айни пайтда, ушбу юкламаларни назорат қилиш учун турли сенсор қурилмалар, GPS-трекерлар, ҳушёрлик ва реакция тезлиги ўлчагичлар, ва рақамли платформалардан Hudl, Catapult, Polar Team, ва бошқалар фойдаланиш кенг тарқалган. Бундай илмий ёндашув натижасида улар спортчиларнинг жароҳат олиш эҳтимолини камайтириш, тикланиш жараёнларини оптималлаштириш ва мусобақага тайёргарликни юқори самарадорликда олиб бориш имконига эга бўлмоқдалар. Ўзбекистонда ҳам сўнгги йилларда баскетбол спортига эътибор ортиб, мактаб, академия ва маҳаллий жамоалар орқали ёш иқтидорларни саралаб олиш ва уларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимини шакллантиришга ҳаракат қилинмоқда. Ўзбекистон баскетбол федерацияси ташаббуси билан ҳам сўнгги йилларда қатор муҳим ислоҳотлар амалга оширилди. Жумладан, U-12, U-14, U-16 ёш тоифалари бўйича республика ва минтақавий чемпионатлар ташкил этилмоқда, иқтидорли ёшлар учун селекция тизими такомиллаштирилмоқда. Шу билан бирга, ёш баскетболчиларнинг жисмоний, функционал ва техник кўрсаткичларини индивидуал равишда баҳолаш ва уларнинг тайёргарлик динамикасини кузатишнинг

аниқ мезонлари ҳам ишлаб чиқилмоқда. Бироқ, бу борадаги ишларни янада такомиллаштириш, уларни тизимлаштириш ва илмий-методик асосда юклама бошқарувини амалиётга татбиқ этиш зарурати мавжудлигича қолмоқда. Кўп йиллик тайёргарлик даврида баскетболчиларнинг жисмоний ва тактик ўсиши, физиологик мослашуви ҳамда мусобақа шароитидаги барқарорлигига таъсир этувчи асосий омиллардан бири бу машғулот юкламаларининг тўғри тақсимланиши ва назорати ҳисобланади. Юкламаларнинг мақсадли ва индивидуал равишда режалаштирилиши спортчи ривожланишининг узвийлигини таъминлайди, ортиқча чарчоқ ва функционал юкламаларнинг олдини олади, ва спорт натижаларининг барқарор ўсишини кафолатлайди. Бироқ, амалиётда кўп ҳолларда юклама назорати самарали йўлга қўйилмагани, ёки умумий тавсиялар даражасида қолиб кетаётгани қайд этилади. Бу эса, спортчиларнинг руҳий ва жисмоний чарчашини олдиндан аниқлаш, юкламага мослашиш даражасини баҳолаш, ва уларни муваффақиятли тайёрлаш имкониятларини чеклайди. Шу сабабли, ушбу мақолада баскетболчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнида юкламаларни илмий-назарий ва амалий жиҳатдан тизимли таҳлил қилиш, уларни назорат қилишнинг инновацион усулларини қўллаш, ҳамда маҳаллий шарт-шароит ва спорт инфратузилмасига мос таклиф ва тавсияларни илгари суриш мақсад қилинган. Машғулот юкламаларини назорат қилиш спортчи организмига тушаётган жисмоний, функсионал ва психологик юкламаларни бошқаришга қаратилган жараёндир. Бу назорат ҳафталик, ойлик ва кўп йиллик тайёргарлик асосида амалга оширилади. Юклама назорати спортчиларнинг ортиқча чарчоқ ва жароҳатлар олдини олишга хизмат қилади. Спорт тайёргарлигини самарали ташкил қилишда машғулот юкламаларини илмий асосда назорат қилиш муҳим методик тамойиллардан биридир. Баскетбол каби юқори интенсивликка эга бўлган спорт турларида бу жараён спортчиларнинг соғлиги ва спорт натижаларига бевосита таъсир қилади. Ҳозирги кунда кўп йиллик тайёргарлик жараёнида машғулот ва мусобақа юкламаларини назорат қилишнинг илмий-методик асосларини, индивидуал ёндашув асосидаги назорат воситаларидан фойдаланиш долзарб масаладир. Бу эса кўп йиллик тайёргарлигининг самарадорлигини ошириш ва спорт натижаларини барқарор ривожлантиришда муҳим омил ҳисобланади

Тадқиқотнинг мақсади кўп йиллик тайёргарлик жараёнида машғулот ва мусобақа юкламаларини назорат қилишнинг илмий-методик асосларини, индивидуал ёндашув асосида такомиллаштириш, ёш баскетболчиларнинг юклама шиддатини босқичма-босқич индивидуаллаштириш ва юклама-назорат воситалари орқали спорт натижаларини оптималлаштиришдан иборатдир.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида баскетболчилар машғулот юкламаларини бошқаришга оид замонавий илмий-назарий асосларни таҳлил қилиш.

Ёш баскетболчиларнинг жисмоний ва функционал ҳолатини баҳолаш асосида юкламаларни назорат қилиш усулларини ўрганиш.

Тайёргарликнинг турли босқичларида юклама динамикаси асосида самарали назорат моделини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари асосида машғулот юкламаларини бошқариш бўйича илмий-методик тавсиялар тайёрлаш.

Тадқиқот усуллари. Машғулот жараёнини бошқаришда машғулот юкламаларини назорат қилиш ва таҳлил этиш катта аҳамиятга эга. Машғулот жараёнини бошқариш учта босқични ўз ичига олади М.А.Годик, бошқариш объекти ва объект шаклланадиган ташқи муҳит тўғрисида ахборот йиғиш; олинган маълумотларни таҳлил қилиш; қарор қабул қилиш ва режалаштириш. Машғулот юкламаси даражасини мунтазам таҳлил қилиб бориши ва мусобақа фаолияти кўрсаткичлари билан уни таққослаб туриши лозим. Шу орқали юкламанинг қандай тури спортчи техникасини такомиллаштиришга катта таъсир кўрсатади, юклама ҳажми етарличами, ҳар хил юклама турларининг ҳажми ва йўналиши ўртасидаги нисбат оптимал қанчалик эканлиги аниқланади Ю.М.Арестов, М.А. Годиклар томонидан ишлаб чиқилган машғулот юкламаларининг таснифига мувофиқ юкламаларни назорат қилиш ҳамда таҳлил этиш учун қуйидаги тавсифларнинг сон қийматларини аниқлаш зарур: ихтисослашганлик, яъни ушбу машғулот воситасининг мусобақа машқи билан ўхшашлик даражаси; у ёки бу ҳаракат сифатини ривожлантиришга қаратилган машқларнинг таъсир этиш йўналиши; машғулот самараси ҳажмига таъсир этувчи координатсион мураккаблик; машқнинг спортчи организмига таъсир этишининг сон даражаси сифатидаги ҳажми. Юкламанинг ихтисослашганлиги. Машғулотларда бажариладиган ҳамма машқлар баскетболчининг ихтисослашган махсус машқлари, техника ва тактикани такомиллаштириш машқлари, шерик билан машқлар, маҳоратни такомиллаштириш машқлари ҳамда ихтисослашмаган машқларга бўлинади. Машғулотни режалаштиришда ихтисослашган ва ихтисослашмаган машқлар нисбатини ҳисобга олиш зарур. Кўп сонли ихтисослашмаган машқларни режалаштириш ўсмир баскетболчининг ҳар томонлама тайёргарлигига ёрдам беради. Ихтисослашган машқлар баскетболчиларнинг кўп йиллик машғулотлари жараёнида аста-секин ошиб

боради. Юкламалар сонининг мураббий томонидан доимо қайд қилиб борилиши машғулот жараёнини мақсадли ташкил этишга ёрдам беради. Маълумки, мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусияти тезкор-куч тайёргарлиги ва махсус чидамлиликка катта талаблар қўйиши билан тавсифланади. Шунинг учун машғулот юкламалари баскетболчининг шу ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилиши лозим. Машғулотларда юкламани тўртта гуруҳга бўлишган: анаэроб-алактат тезкорлик-куч; анаэроб-гликолитик тезкорлик чидамлилиги; аралаш; аероб умумий чидамлилик юкламаси. Машғулот жараёнида турли йўналишдаги машқларни бажариш кетма-кетлигини ҳисобга олиб бориш зарур. Н.И.Волков машғулотда машқларни қуйидаги кетма-кетликда бажаришни оқилона ҳисоблайди: аввал алактат-анаэроб тезкор-куч, сўнгра анаэроб-гликолитик машқлар тезкорлик чидамлилигига қаратилган машқлар; аввал алактат-анаэроб, сўнгра аероб машқлар умумий чидамлиликка қаратилган машқлар; аввал анаэроб-гликолитик кичик ҳажмда, сўнгра аероб машқлар. Машғулот жараёни йўналишини қуйидаги тавсифлар: давомийлик ва шиддат, машқлар ўртасидаги дам олиш оралиқлари ва хусусияти, такрорлашлар сони ва бажарилаётган машқнинг координатсион мураккаблиги бўйича ўзи баҳолай олиши лозим. Машғулот юкламасининг тўғри назорати спортчининг ёши, жисмоний тайёргарлиги, функсионал ҳолати ва машғулотнинг босқичларига қараб белгиланади. Илмий методларга асосланган назорат воситаларига юрак уриш частотаси HR, сезиларли чарчоқ даражаси RPE, функсионал тестлар чидамлилик, тезкорлик, эгилувчанлик, ҳаракат аниқлиги ҳамда видеоанализ технологиялари киради. Тадқиқот давомида турли ёш тоифасидаги баскетболчиларнинг машғулот юкламалари ва уларнинг жисмоний ҳолати, функционал кўрсаткичлари ва тикланиш динамикаси мунтазам кузатилди ва таҳлил қилинди. Натижалар машғулот юкламаларининг ҳажми, интенсивлиги, юрак уриш частотаси HR, субъектив чарчоқ даражаси RPE, тикланиш индекси ва жисмоний тестлар орқали баҳоланади. Мониторингнинг мақсади фаолиятнинг самарадорлигини, натижаларини ва муаммоларни аниқлаш, вақт ўтиши билан ўзгаришларни таҳлил қилиш ва керакли ўзгаришларни киритишдир. Машғулотлар ва мусобақалар давомида спортчининг физиологик ҳолати масалан, юрак уриш тезлиги, тикланиш ва RPE – субектив чарчоқ даражаси мониторинг қилинади. Бу орқали уларнинг умумий соғлиғи ва тайёргарлик даражаси баҳоланади. Спортчиларнинг юклама даражасини интенсивлик, давомийлик ва тикланиш жараёнларини кузатиб, уларнинг организми қандай реакция беришини ўрганиш, бу спортчининг ортиқча юкламадан ёки чарчоқликдан сақланиши учун керак. Мониторинг ёрдамида спортчининг ишлаш кўрсаткичлари масалан, техник кўникмалар, чидамлилик, куч ва мусобақа натижаларини баҳолаш мумкин. Бу таҳлил орқали, ўтказилган машғулотлар ва стратегияларни самарали ёки самарали эмаслигини аниқлаш мумкин. Олинган мониторинг натижалари асосида спортчиларни машғулотлар дастурини, овқатланишни ва тикланишни яхшилаш учун мослаштириш мумкин.

1-жадвал

Машғулот юкламаларини 3 зонага тақсимлаш

Машғулот юклама зонаси	Бажарилиш вақти дақ 1 дақиқадаги	ЮҚС уриш/дақ	Машғулот юклама катталиги	Бажарилаётган иш зонаси
Паст юклама тикланиш ва тайёргарлик зонаси	10-30 дақиқа	50-60% ЮҚСмахнинг 100-120 уриш	Енгил	Аероб паст интенсивлик
Ўрта юклама ўртача интенсивлик зонаси	5-15 дақиқа	60-80% ЮҚСмахнинг 120-160 уриш	Ўртача	Аралаш аероб-анаэроб
Юқори юклама максимал интенсивлик зонаси	1-5 дақиқа	80-95% ЮҚСмахнинг 160-190 уриш	Юқори	Анаэроб юқори интенсивлик

Паст юклама тикланиш ва енгил машқ: бажарилиш вақти: 10-30 дақиқа. ЮҚС: юқори эмас, 100-120 уриш/дақ. юрак дам олиш режимида. машғулот юкламаси: енгил ҳаракатлар, машқлар ва дриллар, масалан, дрибблинг ёки позитсия олиш. Бажарилаётган иш: асосан аероб ўртача интенсивликда ишлаш. Спортчилар бундай машқлар орқали мусобақа учун тайёрланади, мускулларни иситиш ва чидамлиликни оширишга ёрдам беради. Ўрта юклама Ўртача интенсивлик: Бажарилиш вақти: 5-15 дақиқа. ЮҚС: 120-160 уриш/дақ. аероб ва анаэроб зонасининг аралашмаси. Машғулот юкламаси: 2х2, 3х3 ўйин машқлари, тезкор қарорлар қабул қилиш, босқичма-босқич ҳужум ва ҳимоя машқлари. Бажарилаётган иш: Аероб-анаэроб аралаш зонаси бўлиб, спортчилар нафақат чидамлилигини, балки тезкор қарорлар ва стратегик фикрлашни ҳам ривожлантиради. Юқори юклама максимал интенсивлик: Бажарилиш вақти: 1-5 дақиқа. ЮҚС: 160-190 уриш/дақ. (максимал интенсивликда ишлаш. Машғулот юкламаси: юқори интенсивликда спринтлар, ҳужум ва мудофаа, фаолликни ошириш. Масалан, ҳужумга тезда ўтиш ёки рақибни енгиш учун спринтлар. Бажарилаётган иш: анаэроб зона бўлиб, максимал куч ва тезлик талаб этилади. Бу зона асосан мусобақаларга тайёрлаш учун муҳимдир, лекин ортиқча юклама ҳолатида жароҳатлар хавфи ортади.

2-жадвал

Машғулот юкламаси умумий катталигини аниқлаш

№	Мазмуни	Бажарлиш вақти (дақ.)	1дақ. да ЮҚС (Юрак уриш сони)	Машғулот юкламаси катталиги	Бажарилаётган иш зонаси	Илмий методик назорат (таклиф)
1	Бадан қиздириш машқлари	15	132	60	Биринчи	ЮҚС паст, умумий жисмоний тайёргарлик, мушакларни иситгич машқлар, интенсивликни ошириш зарур.
2	Баскетбол техникасини такомиллаштириш (дриблинг, то`п узатиш)	10	144	60	Биринчи	ЮҚС ўртача, техник кўникмаларни яхшилаш, юқори интенсивликка ўтиш зарур.
3	Тўпни узоқ масофага узатиш ва аниқликни ошириш	10	156	80	Иккинчи	ЮҚС юқори, техник маҳоратни ошириш, қатъий ўйин шакллари ва паслашни такомиллаштириш.
4	Тез суръатда ҳужумга ўтиш	5	174	70	Иккинчи	ЮҚС юқори, тактика ва стратегия бўйича ишлаш, реакцияларни ошириш, ўйин ва ҳаракат тезлигини ошириш.
5	Ҳужумни бошлаш ва ҳимояда ўйнаш усулларини такомиллаштириш	10	138	50	Биринчи	ЮҚС паст, тактика ва техникани яхшилаш, ҳимоя ва ҳужумни мувофиқлаштириш.
6	Назорат машқ мусобақаси	6	186	126	Учинчи	ЮҚС юқори, юқори интенсивликда жисмоний машқ, психологик ва жисмоний қобилиятни баҳолаш.
7	Баскетболчилар учун мушак кучини ошириш машқлари	4	126	12	Биринчи	ЮҚС паст, мушак кучини ошириш, жисмоний тикланиш ва қайта тикланиш.

Шундай қилиб, бизнинг машғулотимизда умумий иш муддати 60 дақиқани ташкил этади. Ҳар бир машқ учун биз ЮҚС нинг ўртача кўрсаткичини ва сарфланадиган вақтни аниқлаймиз. В.А.Сарванов жадвали асосида биз машғулот шиддати баллини билиб оламиз. Масалан, бадан қиздириш машқлари ЮҚС 132 зарба дақ бўлгани ҳолда 15 дақ.давом этган, бу кўра 4 баллга тенг. Энди, формулага асосан, юклама катталигини аниқлаймиз, бунда машқни бажариш учун сарфланган вақт унинг шиддати баллига кўпайтирилади.

3-жадвал

БАСКЕТБОЛЧИЛАР УЧУН 12 ҲАФТАЛИК КОМПЛЕКС ЮКЛАМА МОНИТОРИНГИ ЖАДВАЛИ

Ҳафталар	Давр	Тайёрлаш тури	Машғулот соати	Интенсивлик	*HR(б/дақ)*	*RPE*	Мусобақа	Тикланиш	Нутритив	Психологик тайёргарлик
1	Тайёрлаш	Умумий жисмоний тайёргарлик	10 соат	6	138	5	0	1 кун	Балансланган ратсион, витаминлар	Мотиватсия тестлари, стресс назорати
2	Тайёрлаш	Махсус жисмоний тайёргарлик	12 соат	7	142	6	0	1 кун	Қувват миқдорини ошириш	Ўз-ўзини руҳий бошқариш
3	Тайёрлаш	Техник махсус жисмоний тайёргарлик	13 соат	7.5	145	6.5	1	1 кун	Протеин ва углевод баланси	Реал рақиб қаршилигида ҳаракатлар
4	Тайёрлаш	Техник-тактик тайёргарлик	14 соат	8	149	7	1	1 кун	Сув режими ва минерал назорати	Ўйинга психологик тайёргарлик
5	Тайёрлаш	Тактик о`йин амалиёти 5х5	13 соат	8.5	152	7.5	2	1 кун	Антиоксидантлар (С, э)	Спортчи ўзини ва ўз ҳаракатларини назорат қилади.
6	Тайёрлаш	Ўйин амалёти функционал	11 соат	7	144	6	1	2 кун	Реабилитатсия овқати	Диққатни сақлаш машғулоти
7	Мусобақа	Мусобақа олдидан тайёргарлик	9 соат	9	158	8	2	1 кун	Углевод-энергетик қўшимчалар	Мусобақа олди тайёргарлик (Визуализация)

8	Мусобақа	Ўйин амалиёти (расмий)	8.5 соат	9.5	160	8.5	2	1 кун	Изотоник ичимликлар	Фикрни йўналтириш машқлари
9	Мусобақа	Мусобақа тикланиш	9 соат	9	162	8.5	3	1 кун	Сув, микроелементлар	Эмотсияни бошқариш
10	Мусобақа	Мусобақа енгил функционал	8 соат	8.5	157	8	2	2 кун	Қайта тикланиш овқатлари	Мусобақа таҳлили (рефлексия)
11	Тикланиш	Тикланиш енгил ЖТ	6 соат	5	135	4	0	3 кун	Детокис, енгил овқат	Нафас назорати
12	Тикланиш	Тикланиш психологик	5 соат	4	130	3	0	3 кун	Иммунитетни тикловчи парҳез	Психологик давра суҳбатлари

Спортчиларнинг юкламаларга адаптацияси, функционал ҳолатининг барқарорлиги ва самарадор ўйин кўрсаткичлари тайёргарлик, мусобақа ва тикланиш даврларининг тўғри мослаштирилганлигига бевосита боғлиқ. Мазкур 12 ҳафталик тайёргарлик режаси спортчи организмининг жисмоний, техник, нутритив ва психологик параметрларини тизимли тарзда шакллантириш ва юқори функционал ҳолатга чиқаришни кўзда тутган. Тайёргарликнинг дастлабки 6 ҳафтаси умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни қамраб олган бўлиб, ҳафталик машғулот соатлари 10 соатдан 14 соатгача ортиб борди. HR кўрсаткичи юрак уриш частотаси ва RPE субъектив юклама баҳоси орқали юклама назорати қўлланилиши ҳар бир ҳафтада индивидуал реакцияларни баҳолаш имконини берди. HR 130–162 б/дақ оралиғида сақлангани организмнинг юкламаларга мослашув жараёни тўғри йўлга қўйилганини кўрсатади. RPE 3 дан 8.5 гача кўтарилган бўлиб, юклама ва эҳтиёж ўртасидаги мувозанатни намоён қилади.

Ҳар бир ҳафтада тайёргарликнинг аниқ мақсадли йўналишлари белгиланган:

1–2 ҳафталар: умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик асосида базавий тайёргарлик шакллантирилган.

3–5 ҳафталар: техник, тактик ва ўйин амалиёти билан комплекс юклама орқали юқори интенсив тайёргарлик амалда қўлланган.

6–8 ҳафталар: функционал тайёргарлик, мусобақа симуляцияси ва расмий ўйинлар орқали спортчининг юқори ҳолатда экани таъминланган.

9–10 ҳафталар: мусобақа давомида функционал ҳолатни сақлаш ва тикланишни уйғунлаштириш мақсад қилинган.

11–12 ҳафталар: жисмоний ва психологик тикланишга йўналтирилган релоад фазаси амалга оширилган.

Ҳар бир юқори юкламали ҳафтадан кейин тикланиш куни ажратилган. Айниқса 6, 10 ва 12-ҳафталарда икки ёки уч кунлик тикланиш даври қўлланилгани организмнинг чарчашни йиғиб қолмасдан, доимий ритмда тикланишини таъминлайди. Бу жараёнда сув режими, минерал баланси, реабилитацион овқатланиш ва иммунитетни қўллаб-қувватловчи нутритив ёндошувлар қўлланган.

Ҳар бир ҳафтада овқатланиш тури машғулот мақсадига мувофиқ танланган:

Балансланган рацион, витаминлар, қувват манбалари углевод, протеин, изотоник ичимликлар, реабилитацион овқатлар, антиоксидантлар ва минерал қўшимчалар даврий равишда жорий этилган.

Мусобақа олди ва кейинги ҳафталарда қувват, тез тикланиш ва иммунитетни сақлаш учун махсус нутритив дастурлар қўлланилган.

Психологик тайёргарлик компонентлари – мотивация, стресс назорати, ўз-ўзини бошқариш, визуализация, эътиборни жамлаш, нафас назорати ва рефлексия орқали спортчида юқори руҳий барқарорлик шакллантирилган. Бу мусобақа давридаги юкламага қарамай, функционал ҳолатни сақлаб қолишда муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса. Машғулот тизими илмий-назарий асосларга таянади ва спортчи организмининг функционал салоҳиятини оширишга, техник-маҳорат кўникмаларини мукаммаллаштиришга ҳамда тактик фикрлашни ривожлантиришга қаратилган. Машғулотлар тўғри юклама зоналарида олиб борилган ва ҳар бир қисмида мувофиқ илмий методик тавсиялар киритилган. Бу эса юклама назоратини самарали амалга ошириш, жисмоний ва психологик тайёргарликни оптималлаштириш имконини беради. Мониторинг орқали спортчиларнинг юклама даражаси ва чарчоқ ҳолатларини тўғри баҳолаш ва таҳлил қилиш, уларнинг индивидуал эҳтиёжларига мос равишда оптималлаштирилган тайёргарлик ва тикланиш жараёнларини ишлаб чиқиш имконини беради. Бу, спортчиларнинг юқори самарадорликка эришишлари учун муҳим ҳисобланади. 12 ҳафталик тайёргарлик режаси спортчининг функционал ҳолатини яхшилаш, мусобақа пайтида юксак самарадорлик кўрсатиш ва чарчоқдан самарали тикланиш учун илмий асосланган, комплекс ва тизимли ёндашув эканини кўрсатди. HR ва RPE орқали юклама мониторинги, нутритив ва психологик тайёргарлик билан уйғунлашиб, тайёргарлик самарадорлигини таъминлади. Мазкур модел келгуси машғулотлар режалаштириш, илмий-назарий асослантириш ва

амалиётда қўллаш учун намунавий тизим сифатида хизмат қила олади.

Адабиётлар:

1. V.R.Rahimov., Sh.M.Nurmatova. Sport va harakatli o‘yinlarini o‘qitish uslubiyati (basketbol). O‘quv qo‘llanma. “Ilmiy texnika axboroti – PRESS NASHRIYOTI”– 2023. - 204 б

2. V.R.Rahimov., Sh.M.Nurmatova. Sport turlarini o‘ratish metodikasi (basketbol). Darslik. “Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti”– 2025. - 396 б

3. Ш.М.Нурматова. Кўп йиллик тайёргарлик давомида бошланғич гуруҳларда баскетболга танлов ўтказиш “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal 2024. №5

4. Нурматова Ш.М. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш баскетболчиларнинг ҳаракат тезкорлигини ривожлантириш. Педагогика фан. (PhD)...дисс. автореферати. – Чирчиқ. 2022. – 29 б

5. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: “Shafoat Nur Fayz”, 2021. – 456 b.

6. O.R.Igamberdiyev. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olish. Monografiya. - T.: “PUBLISHING HIGH FUTURE” OK nashriyoti, 2024. – 213bet.

7. Ш.М.Нурматова. Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот ва мусобақа юкламаларини назорат қилиш “Sportda-ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnal. 2023. №5.-Б. 81-83

8. Ш.М.Нурматова. Баскетболчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик давомиида юкламаларининг турлари ва дам олиш методикаси “FAN-SPORTGA” ilmiy-nazariy jurnal. 2023. №5.-Б.16-17

9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

10. КеримовФ.А., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш – Тошкент, 2018. - 306 б.

11. Годик М. А.Спортивная метрология: учеб. для инст. физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с

Мустақил изланувчи
И.Ҳ. ИХЛАСОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

НОГИРОНЛИГИ БЎЛГАН СПОРТЧИ-ЎҚУВЧИЛАРНИ ИЖТИМОИЙЛАШУВ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной статье описаны исследовательские работы, проведенные среди учащихся-спортсменов с ограниченными возможностями, обучающихся в Чирчикском, Наманганском и Ферганском центрах подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта. В нем обсуждались вопросы интеграции учащихся-спортсменов с ограниченными возможностями в общество, проводился сравнительный анализ результатов в начале и конце исследования по показателям их социализации (социальная адаптивность и активность, личная самостоятельность и нравственное воспитание).

Ключевые слова: *лица с инвалидностью, спортсмен-ученик, социализация, социальная адаптация, социальная активность, социальная независимость, нравственное воспитание, педагогика.*

Annotation

Мазкур мақолада Чирчиқ, Наманган ҳамда Фарғона олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказларида таҳсил олаётган ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчилар ўртасида ўтказилган тадқиқот ишлари баён этилган. Унда ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни жамиятга интеграция қилиш масалалари муҳокама қилиниб, уларнинг ижтимоийлашув кўрсаткичлари (ижтимоий мослашувчанлиги ва фаоллиги, шахсий мустақиллиги ҳамда ахлоқий тарбияси) бўйича тадқиқот боши ва охиридаги натижалар қиёсий таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *ногирон бўлган шахслар, спортчи-ўқувчи, ижтимоийлашув, ижтимоий мослашувчанлик, ижтимоий фаоллик, ижтимоий мустақиллик, ахлоқий тарбия, педагогика.*

This article describes research work conducted among student-athletes with disabilities studying in Chirchik, Namangan and Fergana Olympic and Paralympic sports training centers. It discussed the issues of integration of student-athletes with disabilities into society, conducted a comparative analysis of the results at the beginning and end of the study on the indicators of their socialization (social adaptability and activity, personal autonomy and moral education).

Key words: *persons with disabilities, athlete-pupil, socialization, social adaptation, social activity, social independence, moral education, pedagogy.*

Кириш. Мамлакатимизда жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларга спорт билан шуғулланиш учун зарур шарт-шароитлар яратиш, уларнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш ва давлат томонидан қўллаб-қувватлаш мақсадида кенг кўламли ишлар олиб борилмоқда. Хусусан, ногиронлиги бўлган шахсларни ижтимоий муҳофаза қилиш тизимини янада такомиллаштириш, тиббий-ижтимоий ва касб бўйича реабилитация самарадорлигини ошириш ва уларнинг жамиятга интеграциялашувини кенгайтириш борасида муайян ишлар бажарилган. Шу билан бирга жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш, уларнинг жамиятда муносиб ўрин эгаллашларини рағбатлантириш, жисмоний ва ижтимоий мослашуви интеграциясини таъминлаш борасида ҳам устувор вазифалар белгилаб берилган.

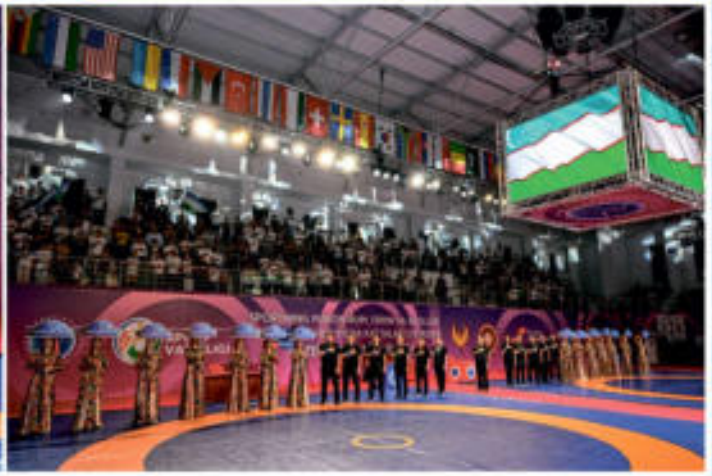
Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси, Ўзбекистон Миллий паралимпия қўмитаси, спорт федерация (ассоциация)лари олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказларига жойлардан иқтидорли ёшларни аниқлаш, танлаш ва саралашга (селекция) яқиндан кўмаклашади, ушбу ишларни амалга ошириш учун бошқа спорт-таълим муассасалари билан доимий алоқа ўрнатиш каби масалалар йўлга қўйилган. Айни пайтда республика бўйича 15 та олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш маркази фаолият кўрсатиб, уларда 400 нафардан ортиқ ногиронлиги бўлган спортчи таҳсил олмоқда. Уларнинг 186 нафари терма жамоа аъзоси ҳисобланади. Ушбу спорт таъ-


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!