O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

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.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

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: 23.09.2025

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

2025/9

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

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100

По результатам педагогических наблюдений, все тяжелоатлеты удовлетворительно перенесли смену часовых поясов, улучшив спортивные показатели на 12–14 %.

Заключение. По результатам проведённых исследований установлено, что временная адаптация тяжелоатлетов к смене часовых поясов обусловлена совокупным влиянием климато-географических, поясно-временных и других факторов.

В ходе исследования выявлено, что процесс адаптации у тяжелоатлетов проходил относительно легко, чему способствовал опыт регулярных перелётов. Значительную положительную роль сыграли высокий уровень мотивации, эмоциональный подъем и психологическая готовность к предстоящим ответственным соревнованиям. В период смены часового пояса функциональная и физическая работоспособность спортсменов в новых условиях заметно повысилась.

С опорой на полученные результаты нами было предложено использование адаптогенных препаратов для восстановления функционального состояния спортсменов. По окончании периода адаптации отмечался отчётливый положительный эффект, выразившийся в перестройке физиологических параметров двигательной активности.

Следовательно, в процессе подготовки к соревнованиям и в фазе акклиматизации в иных климато-географических условиях требуется придерживаться ряда организационно-методических предписаний. К моменту выезда спортсмен должен быть выведен на высокий уровень функциональной готовности, что подразумевает реализацию мероприятий по коррекции уязвимых звеньев адаптации, предупреждению хронических нарушений и усилению иммунологической реактивности организма.

Литература

1. Маткаримов Р.М., Толмачев Д.В., Хныкин Ю.Ю. Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов. Олий ўқув юртлариаро илмий ишлар тўплами. – Тошкент, ТДПУ, 2002. – С. 41-42.

2. Панфилов О.П., Райский Б.В. Изменение некоторых двигательных и вегетативных функций у тяжелоатлетов при выезде на соревнования в отдаленный район // Материалы научно-методической конференции «Функциональное состояние человека в условиях переезда в другие поясные зоны». Иркутск,- 1991- С.54-55.

3. Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Маткаримов Р.М., Калашников А.П., Белегов А.Н. Биомеханические аспекты олимпийской подготовки тяжелоатлетов сборной Казахстана. Чирчик, «Фан Спортга», 2019.

4. Паков А.В. Оптимальные тренировочные нагрузки в полугодичном цикле у тяжелоатлетов-разрядников технической подготовленности: Автореф.дис.на соиск.учен.степ.канд.пед. наук.1978 г.



Доцент
М.К. ЖУМАНИЯЗОВ[1]
[1]Урганч давлат педагогика институти
Урганч шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ РЕГБИЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Аннотация

Селю исследования является разработка теоретических основ физической работоспособности в подготовке юных регбистов. Не толко в регби, но и во вцех видах спорта правилное и рациональное применение тренером методов на вцех этапах подготовки играет ключевую рол в поддержании физической работоспособности спортсменов на высоком уровне. Кроме того, в регби, которое является командным видом спорта, правилные приемы, используемые тренером, важны для достижения командой высоких результатов в соревнованиях.

Ключевые слова: *регби, физическая подготовка, сила, скорост, выносливост, ловкост/гибкост, гибкост, эффективност движений. Этапы долгосрочной программы развития игрока.*

Annotation

Тадқиқот мақсади ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. Нафақат регби спорт турида, барча спорт турларида тренер томонидан тренировканинг барча босқичларида услубларнинг тўғри ҳамда оқилона қўлланилиши, спортчиларнинг жисмоний иш қобилиятини юқори даражада сақлашда асосий рол ўйнайди. Шунингдек, жамоавий спорт тури бўлган регбида, тренер томонидан тўғри қўлланилган услублар, жамоанинг мусобақада юқори натижаларни кўрсатишида муҳим аҳамият касб этади.

Калит сўзлар: *регби, жисмоний тайёргарлик, куч, тезлик, чидамлилик, эпчиллик/чаққонлик, эгилувчанлик, самарали ҳаракат қилиш. Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш дастурининг босқичлари.*

The purpose of the study is to develop the theoretical foundations of physical performancye in the training of young rugby players. Not only in rugby, but in all sports, the correct and rational application of methods by the coach at all staGES of training plays a key role in maintaining the physical performancye of athletes at a high level. Also, in rugby, which is a team sport, the correct techniquyes used by the coach are important for the team to achiyeve high results in the competition.

Key words: *rugby, physical fitness, strength, speyed, endurancye, agility/flexibility, flexibility, efficiyent movement. StaGES of a long-term player development program.*

Долзарблиги. Спорт тараққиётининг ҳозирги босқичида жисмоний қобилият масаласи этакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Ҳозирги кунга келиб, спорт назарияси ва амалиётида бу масала бўйича муайян тажриба тўпланган, аммо, махсус қобилиятни тарбиялаш услубияти билан боғлиқ бўлган кўпгина муаммолар этарли даражада ҳал қилинган эмас.

Буни шу нарса билан изоҳлаш мумкинки, жисмоний қобилият масаласи узоқ вақт давомида

асосан биологик нуқтаи назардан кўриб чиқилган. Шу сабабли, мавжуд маълумотларнинг анчагина қисми турлича жадалликдаги мускуллар фаолиятининг услубий-биологик тафсилотига бағишлангани тасодифий ҳол эмас.

Умумий ва махсус қобилиятни тарбиялашнинг энг самарали йўлларини излаш билан боғлиқ педагогик-илмий тадқиқотлар эса анча кам ҳажмда бажарилган.

Шунингдек, ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантириш бўйича янги услубларни излаб топиш ҳозирда долзарб муаммолардан бири саналади. Бу, биринчи навбатда, тренировка ва ўқув-машғулот йиғини ҳамда мусобақа фаолиятини тўғри режалаштиришга, шунингдек доимий назорат қилишга чамбарчас боғлиқ. Айнан шу орқали тренерлар, шогирдларининг мусобақада йўл қўядиган хатоларини аниқлашга ва шу асосда тренировка жараёнида қўлланиладиган юкламалар шиддати ва ҳажмига тегишли тузатишлар киритишлари учун асос бўлади.

Тадқиқотнинг мақсади. Урганч олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш маркази регби бўлими ўқув-машқ гуруҳи (ЎМГ-2) спортчи-ўқувчиларининг жисмоний иш қобилиятини таҳлил қилиш ва ўқув-машғулотлар жараёнида уни ривожлантириш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Регбичиларнинг жисмоний иш қобилиятини ошириш, регби ўйинига хос талабларга асосан (бундан кейин - C&C бўйича мураббий) жароҳат олиш хавфини камайтирадиган ўқув-машғулот юкламаларини оқилона режалаштириш.

C&C бўйича мураббий ўйинчиларни тайёргарлиги ва ривожланишига таъсир қилиш учун ўқитиш ҳамда даврийлик тамойилларини қўллай олиш.

Тадқиқотнинг усуллари: жисмоний иш қобилияти бўйича олиб борилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, инструментал усул, видео таҳлил, педагогик тажриба.

“Жисмоний қобилият” тушунчасини изоҳлашда мутахассислар ўртасида турлича фикрлар мавжуд. Айрим мутахассислар, жисмоний қобилиятни тавсифлай туриб, уни тасвирлаш учун “чидамлилик” ва “машқ қилганлик” атамаларини қўллашади. Шуни қайд қилиш лозимки, кўрилаётган атамаларининг мазмунини белгилашдаги турлича қарашлар нафақат турли фанлар ва спорт турлари вакиллари орасида, балки яна спортнинг айнан бир тури мутахассислари орасида ҳам кузатилади.

Натижада чидамлиликнинг анъанавий тушунчаси шу қадар беқарорлик касб этадики, жисмоний қобилиятни баҳолашда у қобилиятнинг мазкур режимдаги иш фаолиятини тавсифловчи кўрсаткичларидан бири сифатидагина ишлатилади.

Яна шундай назария ҳам мавжудки, унга мувофиқ “чидамлилик” жисмоний қобилиятнинг таркибий қисми ҳисобланади ва ишнинг давом қилиши учун жавоб беради. Шундай қилиб, қайд қилиш мумкинки, жисмоний қобилият билан боғлиқ масалалар эчимида яққол бир-бирининг ўрнини олувчи бир нечта атамалар мавжуд.

В.Э.Борилкевичнинг [1] фикрига кўра, “жисмоний қобилият” атамаси ўз маъно мундарижасига кўра мазкур ҳолатнинг моҳиятини энг аниқроқ тарзда ифодалайди. “Машқ қилганлик” атамаси жисмоний қобилиятнинг тор маънодаги синоними бўлиб, асосан спорт назарияси ва амалиётида қўлланилади. Бунда “чидамлилик” атамасини аэроб жисмоний режимдаги жисмоний фаолият давомида организмнинг функционал имкониятлари даражасини акс эттирувчи жисмоний сифатни англатувчи чидамлилик тушунчаси билан аралаштириб юбормаслик лозим.

“Жисмоний қобилият” – муайян ишни бажара олиш қобилияти бўлиб, бунда жисмоний (мушак) кучланишлар омили фаолиятнинг якуний натижасига эришишда асосий рол ўйнайди.

Жисмоний қобилият даражаси топширилган ишнинг бажаралиши самарадорлиги даражаси билан белгиланади. Спорт фаолиятида жисмоний қобилият самарадорлигининг кўрсаткичи сифатида унинг техник натижаси хизмат қилиши мумкин.

Шунингдек, жисмоний қобилият – бу физиологик функциялар фаолиятининг оптимал шарт-шароитлари, асосий параметрларнинг тежамкорлиги ва барқарорлиги сақланиб қолувчи ишларни бажаришдаги диапазон ва қувват бирлигидир. Бунда гомеостатик механизмларнинг такомиллашуви организм эҳтиёжларига қатъий мувофиқ ҳолдаги чекланган тебранишлар доирасида организмнинг ички муҳитининг динамик мувозанатини таъминлайди.

Умумий ва махсус қобилият иккита асосий омил билан белгиланади:

-организмнинг заҳира (таркибий, энергетик) имкониятлари билан;

- бу захираларни спорт фаолиятининг организмга қўядиган талабларига мос равишда бошқариш сифати билан.

Шунингдек, В.Э.Борилкевич иш қобилиятини VO2 мах (максимал кислород истеъмоли), юрак уриш частотаси, нафас олиш кўрсаткичлар каби обектив физиологик параметрлар билан баҳолайди.

Организмнинг жисмоний юкламага жавоб реакцияси;

Кислород транспорт тизимининг самарадорлиги;

Метаболик мошлашув;

Экстремал шароитларга чидамлилик.

Унинг тадқиқотларига кўра, жисмоний иш қоби-

лияти – бу инсон организмининг мушак фаолияти жараёнида юқори даржадаги жисмоний юкламаларни узоқ вақт давомида самарали бажара олишга бўлган **энергетик, функционал ва психофизологик имкониятлар йиғиндисидир.**

Ушбу тушунча қуйидаги асосий компонентлар билан аниқланади:

• Метаболик кўрсаткичлар – энергиянинг ишлаб чиқарилиши ва сарфланиши;

• Кардиореспиратор тизим фаолияти – юрак ва нафас олиш тизимларининг иш самарадорлиги (VO2 мах юрак уриш частотаси, нафас ҳажми);

• Психофизиологик баркарорлик – юқори юклама ва экстремал муҳитга нисбатан тананинг мослаша олиш қобилияти.

Н.И.Волковнинг [3] фикрига кўра, жисмоний қобилият даражаси спортчилар қобилиятининг алоҳида жиҳатларининг ривожланиш даражасини белгилаб берувчи қуйидаги омилларга боғлиқ, бу омиллар орасида энергия пайдо бўлишининг аероб ва анаероб-алактат ҳамда гликолитик жараёнлар қуввати, машқлар бажаришда аероб ва анаероб жараёнлар энергиясидан фойдаланиш самарадорлиги кабилар бор.

Волковнинг ишланмаларига асосан жисмоний иш қобилияти – тананинг жисмоний юкламалар (кўпинча мушак фаолияти) остида энергия алмашинуви, кардиореспиратор ва метаболик тизимларнинг функсиялари орқали юкламага мослаша олиш қобилияти.

Бу қобилият мускул фаолияти “стрессли/кучли/юқори интенсивликдаги” шароитларда ўлчанади – масалан, анаероб метоболизм, кислородсиз ишлаш, кислород қарзи (О2-қарз), лактат тўпланиши каби ҳолларда.

• Мушак (механик) ишлаш самарадорлиги – мушак кучи, чидамлилик, максимал чидамлилик ҳолатларидаги ишлаб чиқариш қобилияти;

• Адаптация ва тикланиш – кучли мушак юкламалари ва зўриқиш ҳолатларида организмнинг мослашуви.

А.А.Кирилов [4] томонидан ўтказилган тадқиқотлар ёш спортчиларнинг ёши улғайиши билан жисмоний қобилияти ўсиб боришини кўрсатади. Тренировканинг бошланғич даврида (9-11 ёш) жисмоний қобилиятнинг ўсиши унчалик сезилмаса, кейинги бир неча йилларда (12 ёшдан 16 ёшгача) бу ўсиш кескин кучаяди.

16 ёшдан кейин жисмоний қобилиятнинг ўсиш даражаси пасаяди. Бу кўрсаткичнинг табиий ўсиши билан боғлиқ бўлган, шунингдек, машқ юкламалари таъсири остида бўлган жисмоний қобилиятнинг юксалиши асосан 20-21 ёшга келиб тугалланади. Жисмоний қобилият ўсишининг бир хил даражада бўлмаслигини ҳисобга олиб, у жисмоний қобилият динамикасининг учта асосий босқичини ажратишни таклиф қилади: бошланғич босқич (9-11 ёш), асосий босқич (12-16 ёш) ва ўтиш босқичи (17-21 ёш).



Расм. Жисмоний қобилиятнинг ўсиш даражаси.

Жисмоний қобилият ўсишининг бошланғич босқичида ўсишнинг суръати унчалик юқори эмас (10-13 %), йиллар бўйича бу босқич қуйидагича тақсимланади: 9-10 ёшда – 2-3 %, 10-11 ёшда – 3-4 %, 11-12 ёшда – 5-6 %.

Жисмоний қобилият ўсишининг асосий босқичи бу кўрсаткичнинг жадал суръатда тезлашуви билан характерланади, бу ҳол ёш спортчиларнинг жинсий балоғатга этиш даври (айниқса 13-14 ёш) билан боғлиқ. Агар 12 ёшдан 16 ёшгача бўлган даврда жисмоний қобилият ўрта ҳисобда 60 фоизга ошса, бу кўрсаткичнинг 20 фоизи 13-14 ёшга тўғри келади. Аниқ йўналтирилган машқ юкламалари билан мувофиқ равишда аероб имкониятларнинг бирданига табиий ўсиши жисмоний қобилиятни анча оширади.

Натижада, жисмоний иш қобилиятини ошириш, регби ўйинига хос талаблар, жароҳат олиш хавфини камайтирадиган ўқув-машғулотларини ўтказишга қодирлиги жуда муҳимдир. Бундан ташқари, С&С бўйича мураббий умумий ва жисмоний тарбия дастурларида жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришда асосий ҳаракат кўникмаларининг роли ҳақида тушунчага эга бўлиши керак.

С&С бўйича мураббий ўйинчиларни тайёргарлиги, ривожланишига таъсир қилиш учун ўқитиш ва даврийлик тамойилларини қўллай олиши керак.

Шунингдек, мураббий даврийлаштириш асосида режа тузишни тушуниши керак. Тикланиш жараёнининг аҳамияти тўғрисида ўз тушунчасини ривожлантириши ва тузилган дастурларда юкламаларни камайтириш ва воқеага яқинлаштириш («подводка» ёки «тейпер») каби тикланишнинг асосий элементларидан фойдаланиши керак.

«Тейпер» ёки «воқеага яқинлаштириш» («подводка»)

Воқеага яқинлаштириш («подводка») – бу мусобақага жисмонан юқори чўққига чиқиш учун, мусобақадан олдинги вақт оралиғида машқ пайтида

жисмоний ва психологик тўпланган зўриқишни (стресс) олиб ташлаш учун моделлаштирилади. Юкламани моделлаштириш учун машғулот жараёнининг таркибий қисмларини турли ҳаракатлар орқали амалга ошириш мумкин, хусусан:

• Ўқув машғулотларининг такрорийлиги;
• Ўқув машғулотининг давомийлиги;
• Ўқув машғулотларининг жадаллиги.

Физиологик ўзгаришлар муваффақиятли яқинлаштириш ёрдамида аниқланади

• Анаероб чегаранинг ошиши;
• Тежамкорликни ошириш;
• Қон ҳажми ва эритроцитлар массасининг кўпайиши;
• Гликогенли захираларнинг кўпайиши;
• Қонда айланиб юрадиган тестостерон консентрациянинг ортиши;
• Мушакларнинг кучайиши.

Воқеага яқинлаштиришнинг («тейпер») умумий тамойиллари ва мақсадлари

• Иш фаолиятини пасайтирмасдан тайёргарлик пайтида тўпланган чарчоқни олиб ташлаш;
• Машғулотнинг интенсивлигини сақлаб қолиш (ёки ошириш);
• Ўқув машғулотларининг давомийлиги ҳисобига машғулотлар ҳажмининг 41–60% га камайиши;
• Ўқув машғулотларининг такрорийлигини камида >80% га этказиш;
• Шароитга қараб яқинлашишнинг («тейпер») узоқлигига (4–28 кун) индивидуал ёндашиш;
• Афзал илғор кўрсаткичли моделга амал қилиш;
• Юқори иш қобилиятига эришиш - 2–3%.

Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш дастурининг босқичлари

Ҳар бир босқич хронологик ёш билан боғлиқ бўлиши мумкин. Аммо шуни таъкидлаш керакки, дастлабки босқичларда (фундаментал – ўйнаш ва машқ қилишни ўрганиш) ёш ўйинчининг жисмоний ривожланишининг ҳақиқий босқичи аниқ ўз ёшига хос хронологик аниқлашнинг воситаси эмас.

1-жадвалда ривожланишнинг турли босқичлари кўрсатилган. Қулайлик учун ҳар бир босқич хронологик ёш билан белгиланади.

1-жадвал

Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш дастуридаги муҳим босқичлар

1-босқич		**2**-босқич	**3**-босқич	**4**-босқич	**5**-босқич
Давр	Мамнуниятлилик	Ривожланиш	Иштирок	Тайёргарлик	Амалга ошириш
Ёш	6–12 ёш	12–16 ёш	15–18 ёш	17–21 ёш	20 ёш ва ундан катта

Аммо, аввало шуни таъкидлаш керакки, жисмоний кўрсаткичлар ва ривожланишда сезиларли даражада номувофиқлик бўлиши мумкин бўлсада, дастлабки уч босқичда, айниқса, машғулотларни ташкил этиш ва ўйинчиларни тайёрлашнинг амалий масалалари муттасил жамоавий ёндашувни талаб қилади.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси: У19 ёш тоифасида ўтказилган Ўзбекистон чемпионатида иштирок этган Урганч ОПСТТМ “Регби” бўлими, ЎМГ-2 босқичида шуғулланаётган спортчи-ўқувчиларнинг мусобақадаги иштироклари таҳлил қилинди.

Мусобақалар фаолияти ҳамда олиб борилган тадқиқотлар натижасига мувофиқ энергия пайдо бўлишининг аероб, анаероб-алактат ва гликолитик жараёнлар қуввати, машқлар бажаришда аероб ҳамда анаероб жараёнлар энергиясидан фойдаланиш самарадорлиги мусобақа жараёнида юксак натижаларни кўрсатишига таъсир қилиши аниқланди.

Хулоса: Ёш регбичиларнинг мусобақа фаолияти таҳлили натижалари қуйидагича бўлди:

Мусобақа жараёнида регбичиларнинг жисмоний иш қобиляти даражасининг фаол сақланиши ўйиннинг 1-бўлимида *(1 бўлим 7 дақиқадан иборат)* кузатилди. Ўйиннинг2-бўлимида спортчилар кўпроқ жамоавий ўйин ҳамда “ҳужумда ёрдам” тактикасини оқилона қўллашлари орқали Ўзбекистон чемпионлигига сазовор бўлишди.

Спортчиларнинг жисмоний иш қобиляти спортчиларга қуйиладиган замонавий талабларга тўлиқ жавоб беради. Эришилган натижаларни қиёсий таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, регбичиларнинг жисмоний иш қобиляти шаклланиши юқори даражада.

Тадқиқот натижаларига асосланиб, регби ўйини учун зарур бўлган асосий жисмоний тайёргарлик хусусиятларни ажратамиз:

• Аниқ йўналтирилган машқ юкламалари билан мувофиқ равишда аероб имкониятларнинг бирданига табиий ўсиши жисмоний иш қобилиятини оширади;
• Жисмоний қобилият кўп даражада аероб чидамлиликни ва организмнинг узоқ вақт фаол иш олиб боришни, яъни юқори ва субмаксимал қувват зоналарида белгилаб беради;
• В.Э.Борилкевич фикрига кўра, жисмоний иш қобиляти – бу фақат куч ёки чидамлилик эмас, балки бутун организмнинг мосшлашув даражаси ва функционал захираларидир;

• Тренировка жараёнида асосий таркибий қисмлар – куч, тезлик, чаққонлик, умумий чидамлилик ва тезликка чидамлиликни шакллантириб бориш тавсия этилади.

Адабиётлар:

1. Борилкевич В.Е. Физическая работоспособност в экстремалных условиях мышечной деятелности. – Л.: ЛГУ, 1982.-170 с.
2. Борилкевич В.Е. О термине «физическая работоспособност» // Методы и средства оценки состояний человека в процессе деятелности. – Л.: 1984. – С. 3-18.
3. Волков Н.И. Биоенергетика напряженной мышечной деятелности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: автореферат дис.доктора биологических наук: 14.00.07. – Москва, 1990.
4. Кирилов А.А. Исследование физической работоспособности футболистов: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: (13.00.04). – Москва, 1978, 18 с.
5. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки // Основы спортивной тренировки. Ч.3. – М.: ФИС, 1977.
6. Матвеев Л.П. Моделно-селевой подход к построению спортивной подготовки //Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Гл.10. – М.: Известия, 2001.
7. Саламов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа бўлими, 2005. – 288 б.
8. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. – Т., 2019. – 316 с.
9. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т., 2019. – б. 204.
10. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт тиббиёти. – Т., 2018. – б. 84.
11. Радинов А.В. Практика психологии спорта. – Т., 2018. – 132 с.
12. Соловёв А.Г., Егоров А.Д. Физиология человека с основами спортивной физиологии. – М.: Академия, 2008. – 384 с.
13. Розенблюм Ю.З. Физиолгия спорта. – М.: Физкултура и спорт, 1991. – 223 с.
14. Королков А.Н. Физическая работоспособност в спорте: учебник для вузов. 2025.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б
Л.Т. ДАВЛАТОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ПАРА ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

Аннотация

В данной научно-исследовательской работе освещены актуальность, цель и задачи, научная новизна и теоретические, практические аспекты темы по повышению эффективности повышения технической подготовленности спортсменов посредством технических упражнений, направленных на повышение двигательных навыков и двигательных навыков, характерных для Пара волейбола и спортивных тренировок, а также использованы научные работы и литература, проведенные отечественными и зарубежными учеными, интернет-ресурсы. Данная работа завершена данными, полученными из педагогического опыта, направленными на повышение мастерства спортсменов в интегральной подготовке к тренировкам по Пара волейболу на этапах многолетней подготовки, обеспечение их достойного участия в крупных соревнованиях и тесную взаимосвязь физических, технических и тактических процессов в процессе спортивной подготовки, тем самым эффективность создания технологии повышения технической подготовки спортсменов на этапе многолетней подготовки. В результате эксперимента результаты, достигнутые в совершенствовании техники функциональных движений посредством специально подобранных упражнений для повышения технического мастерства квалифицированных спортсменов-Пара волейболистов в тренировках по Пара волейболу посредством технологии повышения технической подготовки Пара волейболистов на этапе многолетней подготовки, были выражены в итоге.

Ключевые слова: *Многолетний, технический, совершенствование, функциональный, начальный, специальный, тренировка, тренировка, адаптивный, техника, тактика, нозология, Пара волейбол, удар, ходьба, технология, физиологический, барьер, движение, инвалидность, травма, этап, подготовка, спорт.*

Annotation

Пара волейбол спорт тури ва спорт машғулотларида спортчиларни иштирок этиш фаолияти уларни ушбу спорт турига хос бўлган ҳаракат малакаларини ошириш ва ҳаракат малакасини оширишга қаратилган техник машқлар орқали техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги бўйича мазкур илмий тадқиқот ишида мавзунинг долзарблиги, мақсади ва вазифалари, илмий янгилиги ва назарий, амалий томонлари ёритилган бўлиб маҳаллий ва хориж олимлари томонидан амалга оширилган илмий ишлар ва адабиётлардан, интернет манбаларидан фойдаланилган. Ушбу ишда кўп йиллик тайёргарлик босқичларида Пара волейбол машғулотларига тайёрлашда интеграл тайёрлашда спортчиларни маҳоратини ошириб йирик мусобақаларда муносиб иштирокини таъминлаш ва спорт тайёргарлиги жараёнида жисмоний, техник ва тактик жараёнлар бир бири билан чамбарчас боғлиқ ҳолда амалга оширилиши бу орқали кўп йиллик тайёргарли босқичида спортчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси яратиш самарадорлигига қаратилган педагогик тажрибадан олинган маълумотлар билан якунланган.Тажриба натижасида кўп йиллик тайёргарлик босқичида Пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси орқали малакали паравлейболчи спортчиларни Пара волейбол машғулотларида техник маҳоратини оширишда махсус танланган машқлар орқали функционал ҳаракат техникаларини такомиллаштиришда эришилган натижалар якуни билан ифодаланган.

Калит сўзлар: *кўп йиллик, техник, такомиллашув, фунционал, дастлабки, махсус, машғулот, машқ, адаптив, техника, тактика, нозология, Пара волейбол, зарба, юриш, технология, физиологик, тўсиқ, ҳаракат, ногиронлик, шикастланиш, босқич, тайёргарлик, спорт.*

In this research work, the relevance, goals and objectives, scientific novelty, and theoretical, practical aspects of the topic of improving the effectiveness of improving the technical preparedness of athletes through technical exercises aimed at improving motor skills and motor skills characteristic of para- volleyball and sports training are highlighted, as well as scientific works and literature conducted by domestic and foreign scientists, internet resources are used.This work concludes with data obtained from pedagogical experience aimed at improving the mastery of athletes in integral preparation for para- volleyball training at the stages of long-term training, ensuring their worthy participation in major competitions, and the close interrelation of physical, technical, and tactical processes in the sports training process, thereby increasing the effectiveness of creating a technology for improving the technical preparedness of athletes at the stage of long-term training. As a result of the experiment, the results achieved in improving the technique of functional movements through specially selected exercises for improving the technical skills of qualified para- volleyball athletes in para- volleyball training through the technology of improving the technical training of para- volleyball players at the stage of long-term training were summarized.

Key words: *Long-term, technical, improvement, functional, initial, special, training, training, adaptive, technique, tactics, nosology, para volleyball, strike, walking, technology, physiological, barrier, movement, disability, injury, stage, preparation, sport.*

Долзарблиги. Дунёда энг йирик паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлаш тизими йилдан йилга мукаммаллашиб, дастурдаги спорт турлари ва уларда қатнашиш қонун қоидалари ҳам йил сайин такомиллашиб бормоқда. Халқаро спорт майдонларида спортчиларнинг рақобатбардошли-


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









