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

• 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-

гини ошириш, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда машғулот жараёнини самарали ташкил қилишда комплекс назорат қилиш аҳамияти кун сайин ортиб бормоқда. Бу биринчидан спортчиларни нозологик ҳолати билан боғлиқ бўлса, бошқа тарафдан спорт натижаларининг тобора юксалиб рақобатни ҳам кун сайин ортиб бораётганлигидан дарак бермоқда. Тайёргарликнинг кўп йиллик тайёрлаш тизимининг ҳар бир босқичида машғулотлар жараёнини ўз вақтида ва сифатли бошқариш услубиятини ишлаб чиқиш зарурияти юзага келмоқда.

Кўплаб илмий изланишларда машғулот жараёнининг турли босқичлари учун машғулот режасига мувофиқ восита ва усулларни ишлаб чиқиш, ҳаракат фаоллигини ошириш, захира имкониятларини яхшилаш бўйича муаммолар кенг миқёсда ўрганилганлигига қарамасдан кўп йиллик тайёргарликда паралимпия спортчиларини комплекс назорат қилиш механизмларини ишлаб чиқиш имкониятида бир қатор илмий ишлар амалга оширилмоқда.

Юртимизда сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилаётган ислоҳатларнинг бош мақсади – ҳам ақлий, ҳам жисмоний баркамол авлодни шакллантириш ва соғлом турмуш тарзини қарор топтиришдан иборат.

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши мазкур соҳадаги ижтимоий муносабатларнинг ҳуқуқий асосларини такомиллаштиришни даврнинг ўзи тақозо этмоқда.

Волейбол спорт турларини янада оммалаштириш орқали Пара волейбол спорт турига жисмоний имконияти чекланган айнан таянч-ҳаракат аппаратида шикастланиши бўлган шахсларни Пара волейбол спорт турида спортчиларни технил-тактик махоратини ошириш ва пара спорт турларига ёшлар орасидан Пара волейбол спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларни саралаб олиш тизимини яхшилаш, ушбу параспорт тури бўйича замонавий спорт инфратузилмасини яратиш ҳамда миллий терма жамоа сафига спортчиларни саралаш ва қабул қилиш ҳамда уларни нуфузли спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришишини таъминлаш мақсадида бугунги кунда ҳукуматимиз томонидан бир қатор жойларда етарли шарт-шароитлар яратилмоқда.

Пара волейбол спорт тури техникасида ҳаракатни аниқ, тез, енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб юқори самарада бажаришга мўлжалланган бўлиши керак бўлади. Барча ўйин техникасини ўрганиш ҳаракатнинг табиати тўғрисида тўғри тасаввур ҳосил қилиш учун техникани кўрсатиш, тушунтириш ва синашдан бошланади. Спортда ҳам муайян ҳаракат малакасининг ўзига хос техник кўрсаткичлари, ўлчамлари ва уни ижро этишда шаклланган техник тартиби мавжуд бўлиб пара волейбол спорт турида ўйин техникаси ўйинни олиб бориш учун зарур бўлган ҳаракат усуллари мажмуасидан иборатдир. Ҳаракатлар техникаси турли вазиятларда мақсадга мувофиқ, самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади.

Бугунги кунда пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида уларни техник тайёргарлигини оширишда махсус техник тайёргарликка қаратилган махсус машқлар орқали фунционал ҳолатни ўзгариши, мусобақа жараёнларида аниқликка нисбатан фаолик ва шиддат ўзгаришлари, спорт амалий машгулотларида танланган усулларни техник машқлар орқали ҳаракат имкониятларида фаоллаштириш, уларни самарали усул сифатида усулларни бугунги параспорт йўналишида етарли даражада қўлланилмаганлиги ва ҳаракат техникаларини ўзгартиришга ўз таъсирини кўрсатиб келмоқда.

Тадқиқотни ташкил этиш. Тадқиқот базаси Ўзбекистон пара волейбол терма жамоаси ва Фарғона пара волейбол жамоаси спортчиларида олиб борилди ва спорт амалий машғулотларида босқичма-босқич вазифалар амалга оширилди.

Педагогик тажриба давомида олинган маълумотларга математик статистик ишлов берилди. Бунда ҳар бир ўрганилган тест натижалари тўплами учун ўртача арифметик қиймат, стандарт оғиш ва вариация коеффициентлари билан бир қаторда натижаларнинг тажриба давомидаги абсолют ва нисбий ўсишлари ҳамда ушбу ўзгаришларнинг белгиланган эркинлик даражаси сони ва аҳамиятлилик даражасидаги статистик ишончлилиги Стюдент критик қийматларини ҳисоблаш асосида баҳоланди.

Тадқиқотнинг мақсади. Юқори малакали пара волейболчиларни кўп йиллик таёргарлик босқичида интеграл тайёрлаш технологиясини ишлаб чиқиш ва уни амалиётга жорий этишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Юқори малакали пара волейболчи спортчиларни функционал хусусиятларини ўрганиш ҳисобига умумий жисмоний тайёргарлик имкониятларини шакллантиришда махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш;

Пара волейбол машғулотларида юқори малакали пара волейболчиларни техник ва тактик таёргарлигини такомиллаштиришда восита ва услубларни танлаш ҳисобига технологиясини ишлаб чиқиш;

юқори малакали пара волейболчи спортчиларни машғулот ва мусобақа жараёнларига тайёрлаш имкониятларини оширишда психологик мувозанатни барқарорлаштириш учун махсус психологик

комплекс дастурларни ишлаб чиқиш;

юқори малакали пара волейболчиларни нозологиясидан келиб чиқиб, майдонда ҳолат ва ҳаракатланиш имкониятларини ошириш ҳисобига, тўп билан ишлаш технологиясини ишлаб чиқиш.

Ҳаракат техникаси ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир (кучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари ўртасидаги мувофиқлик ва шу кабилар).

Техниканинг асосий қисми – маълум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир. Техниканинг асосий қисмини бажариш нисбатан қисқа вақт оралиғида катта куч сарфланиши билан ифодаланади.Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг вақт жиҳатидан маълум бир фазалари фарқланадш ва ҳаракатларнинг уч фазаси яъни тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазалари мавжуд.

Техник элементларни пара волейболда бажаришнинг ўзига хос хусусияти шундаки, оёқлар техникани бажаришда қисман қатнашмайди, асосий юк қўлларга, елка ва умуртқа поғонасига тушади. Тайёргарлик фазасида ҳаракатни бош фазада бажариш учун қулай шароит яратиш ва бу шароитлар ўтирган ҳолатда ҳаракатланиш, айланма ҳаракатларни (тўсиқ қўйганда, коптокни ўйинга киритганда, ҳужум зарбасини беришда) бажариш билан яратилади.

Асосий фазадаги ҳаракатлар бевосита асосий ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга қаратилади. Биодинамик нуқтаи назардан бу фазадаги энг муҳим нарса ҳаракатлантирувчи кучлардан тегишли вазиятда, тегишли йўналишда самарали фойдаланиш, якунловчи фазадаги ҳаракатлар гавда мувозанатини сақлаш мақсадида сўниб боради ёки кескин тормозланади.

Пара волейбол жуда динамик ўйин бўлганлиги сабабли Пара волейболчи турли техник усулларни эгаллаши, ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда уларни танлай олиши ва уни тез, аниқ бажариши ва ўйинчининг техник маҳоратини белгилайди.

Юқори техник маҳорат белгилари қуйидагилар билан ифодаланади:

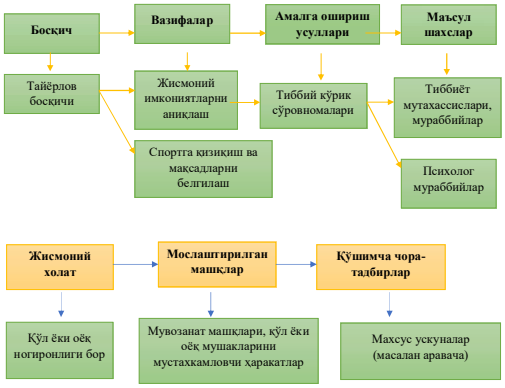
- ҳаракат усулларининг аниқ ва самарали бажарилиши;

- халал берувчи омиллар (чарчаш, ташқи шароитнинг салбий таъсирлари) мавжудлигида ҳаракатларнинг бажарилиш барқарорлиги;

- рақиб ҳаракатларига қараб жавоб ҳаракатларини танлаш, уларни қайта қуриш ва бунда ҳаракат қисмларини бошқара олиш;

- усулларнинг бажарилиш ишончлилиги.

Жисмоний имконияти чекланган шахсларни спорт машғулотларини ташкил этиш технологиясини асосий босқичлар, уларнинг вазифалари ва амалга ошириш усуллари кўрсатилган жадвал намунаси келтирилган:



Расм

Юқори малакали пара волейболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларида техник жиҳатларини такомиллаштириш имкониятларини ўзига хос хусусиятларини шакллантириш имкониятида ўйин малакалари ва кўникмаларининг шаклланиши уларни ўзлаштириш тартиби ва о ъргатиш технологиясига асосланади. Ҳаракат техникасига ўргатиш айнан о ъргатиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш, уни ижро этиш тартибини кузатиш ва хотирада ҳаракат изини (нусхасини) қолдириш бўлса иккинчи томондан эгаллаган малакани оддий шароитда ўзлаштириш ҳамда малакани мураккаблаштирилган шароитда ўзлаштириш вазифасини амалга ошириш малакани ўйинда мукаммал эгаллаш ва такомиллаштириш муҳим ҳисобланади. Пара волейболчиларни тайёргарлик босқчларида сорт техникасига ўргатиш ва тартибли равишда амалга оширишда қўлланиладиган воситалар (машқларни) керакли ўзига хос тамойилларга асосланиши керак яъни - оддийдан мураккабга; - енгилдан оғирга (нагрузка нуқтайи назаридан).

Хулоса. Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш, параволейбол машғулотларида спортчиларни техник jihatdan маҳоратини ошириш технологияларини яратиш ҳисобига махсус машқлар мажмуасини спорт амалиётига жорий этиш ҳамда ўтказилган педагогик кузатишлар натижасида ушбу спорт тури билан шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний, функционал техник ва психологик тайёргарлигида оптимал восита ва усулларни ишлаб чиқиш зарурати мавжудлигидан далолат беради.

Тажриба давомида қўлланилган maxsus va тайёрлов машқлари спорт амалий машғулотларга доимий машғулот давомида қўлланилиб борилишини жорий этиш амалий аҳамиятга лойиқдир.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 18-майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5114-сон Қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-йил 3-июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора –тадбирлари тўғрисида”ги қарори
3..Ўзбекистон Республикаси Президентининг 11-сентябрь 2023 йил “Ўзбекистон - 2030” стратегияси тўғрисида ПФ-158 сонли Фармони.
4.“Тараққиёт стратегияси” маркази, “Ўзбекистон – 2030” стратегияси. 63338/ 18 Ян. 2025.
5. Акбаров А., Мусаев Б.Б., “Спорт метерологияси”, Дарслик, Тошкент, Тафаккур қаноти, 2014, 424 б. ҳттп://либрарй.узджтсу.уз/филес/пдф/Спорт метрологияси 2013.пдф
6. Акбаров А., “Спортда математик таҳлил усуллари”,,ўқув қўлланма” ЎзДЖТСУ, 2020, 228 б. ҳттп://либрарй.узджтсу.уз/филес/пдф/Спортда математик таҳлил.пдф
7. Пўлатов А.А.Волейбол назарияси ва услубияти Дарслик Ч-2020.
8. Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / В.П. Жиленкова - СПб.: Просвещение, 2002.
9. М.Х.Миржамолов, Н.Ш.Бобомуродов, М.А.Кдирова, Л.Т.Давлатова. Адаптив спорт ўйинларини ўргатиш методикаси Пара волейбол. Дарслик.Тошкент-2023.
10.Л.Т.Давлатова Адаптив спорт ўйинларини ўргатиш методикаси (Пара волейбол) Ўқув қўлланма Ч-2021.
11.Ковтун Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебно-методическое пособие. 2015.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
Ч.А. БЕРДИЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ТАЯНЧ ҲАРАКАТ АППАРАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ИМКОНИЯТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚИБ КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В статье даны рекомендатсии по развитию силовых способностей у студенток ножной нозологии.
Ключевые слова. *Адаптивная физкултура, нозология, инвалидност, развитие, занятия.*

Annotation

Мақолада оёқ нозологиясидаги талаба қизларнинг куч қобилиятини ривожлантиришга доир тавсиялар берилган.
Калит сўзлар. *Адаптив жимоний тарбия, нозология, жисмоний имконияти чекланган, ривожланиш, машғулот.*
The article gives recommendations for strength training for female students of foot nosology.
Key words. *Adaptive physical education, nosology, physical disability, development, and training.*

Долзарблиги. Республикамиз мустақилликка эришгандан сўнг ногиронлар спортига катта этибор берилмоқда. Ногирон спортчиларимиз Осиё ҳамда жаҳон мусобақаларида яхши натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Ногиронлар ўртасида адаптив жисмоний тарбия ва спортни мунтазам ривожлантириш ҳамиша Президент ва давлатимиз диққат марказида турипти. Жумладан, 28-августдан 8-сентябрга қадар бутун дунёнинг диққат марказида бўлган Париж-2024 ХВИИ ёзги паралимпия ўйинлари ниҳоясига етди. Дунёнинг 168 та мамлакатидан ташриф буюрган энг кучли пара атлетлар иштирок этган ушбу ўйинларда Ўзбекистон делегацияси ўз тарихидаги энг яхши натижани қайд этишга эришди.

Жаҳонда имконияти чекланган спортчиларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланиш тизимини тўғри йўлга қўйиш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, машғулот юкламаларини меъёрлаш, назорат қилиш, шунингдек адаптив спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланувчиларнинг илмий услубий, ҳамда ташкилий асосларини такомиллаштириш бўйича кўплаб тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ушбу тадқиқотларнинг мухим жиҳати шундаки, спорт турлари бўйича олиб борилаётган илмий тадқиқотларда спорт маҳоратини ошириш ва саломатликни сақлаш мақсадида имконияти чекланган спортчиларни тайёрлаш жараёнларини оптималлаштириш, функционал ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаб берувчи методикаларни ишлаб чиқиш ва такомиллаштиришга қаратилмоқда.

Тадқиқотга Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Адаптив жисмоний тарбия кафедрасида тахсил олаётган талаба қизлар жалб этилди. Имконияти чекланган талаба қизларнинг оёқ нозологияси жами 5 нафар қизлардан тўртта тест меъёрлари олинди. Дастурдаги биринчи оёқ нозологияси бўйича Тадқиқотларда иштирок этган имконияти чекланган талаба қизлардан “Турникда тортилиш”, “Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш”, “Тўлдирма тўпни улоқтиришъ ўтирган холда 2 кг)”, “Ётган ҳолда штангани сиқиб кўтариш (спортчи вазнининг тенг ярми)” каби тест меъёрлари олинди. Тадқиқотдан олинган натижалар қуйидаги 2- жадвалда ёритилган.


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









