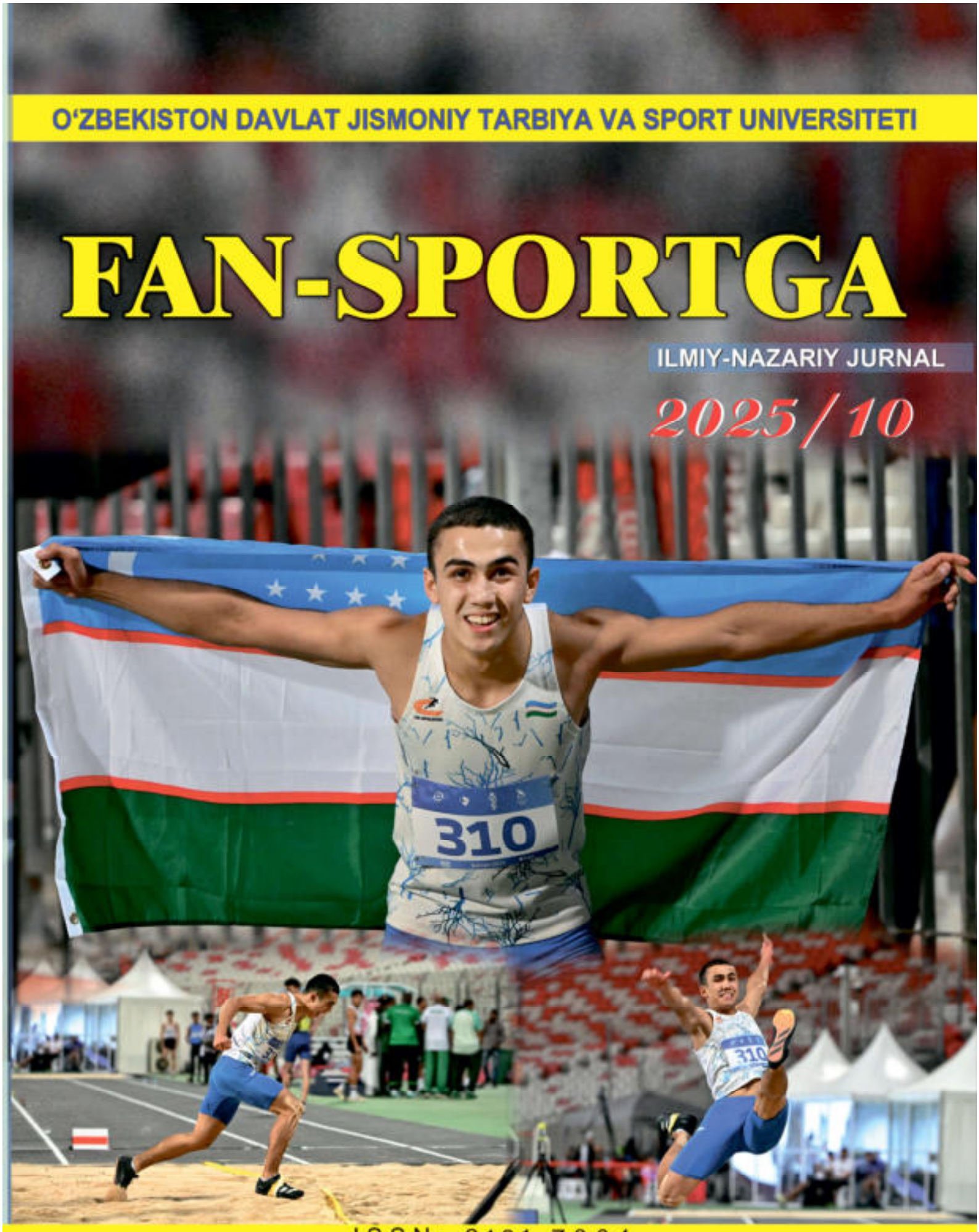
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

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

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

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: 28.10.2025

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

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

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

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114



Мустақил изланувчи
педагогика фанлари номзоди, профессор
Ж.А. АКРАМОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a001

БЎЛАЖАК ГАНДБОЛ БЎЙИЧА МУРАББИЙЛАРДА КРЕАТИВЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос развития креативности у будущих тренеров по гандболу и научно обосновывается, что это помогает гандболистам выполнять быстрые и тактические действия на поле. Также были разработаны предложения и рекомендации для будущих тренеров по гандболу о том, что креативность должна развивать навыки мышления.

Ключевые слова: *спорт, гандбол, тренер, креативность, компетентность, навыки, ловкость, тактическое мышление.*

Annotation

Мазкур мақолада бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масаласи ўрганилган бўлиб, гандболчиларда майдонда тезкор ва тактик ҳаракатларни амалга оширишида ёрдам бериши илмий асослаб берилган. Шунингдек, бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативлик фикрлаш қобилиятини ривожлантириб бориш кераклиги бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *спорт, гандбол, мураббий, креативлик, малака, компетентлик, кўникма, тезкорлик, тактик фикрлаш.*

This article examines the issue of developing creativity among future handball coaches and scientifically proves that this helps handball players perform quick and tactical actions on the field. Suggestions and recommendations have also been developed for future handball coaches that creativity should develop thinking skills.

Keywords: sport, handball, coach, creativity, competence, skills, dexterity, tactical thinking.

Мавзуга оид адабиётларнинг таҳлили. Бугунги кунда ривожланишнинг суръати фан-техника йўналишдаги янгилик ва ихтиролар ҳисобига тезлашиб бормоқда. Бундай ўзгаришлар илм-фан таъсирида ривожланишни юзага келтириб, илғор фикрлаш талабалрини қўймоқда. Бу эса ҳар бир бир соҳада креатив ижодкорликни ривожлантириш бўйича зарур чора-тадбирларни амалга ошириб боришни тақазо қилмоқда.

Бугун барча соҳаларда бўлгани каби жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам замонавий талаблар ҳамда янгича ишлаш услубига эга мутахассисларга эҳтиёжни шаклантирди. Бунда халқаро стандартларга мувофиқ комплекс билимларга эга малакали кадрлар тайёрлаш сифатини яхшилаш, спортда илм-фанни жадал ривожлантириш, юқори малакали рақобатбардош мураббийлар, мутахассисларни тайёрлаш ишлари ривожлантириб бориш кераклигини кўрсатмоқда.

Ҳозирда дунё олимлари томонидан жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг касбий билимлари, амалий кўникмалари, соҳавий малакаларини оширишнинг илмий-услубий ҳамда ташкилий асосларини такомиллаштириш бўйича тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ушбу тадқиқотларнинг муҳим жиҳати шундаки, спорт мутахассисларини тайёрлаш ҳамда аҳоли орасида оммавий спортни ривожлантиришда турли соҳалар ҳамкорлигига эътибор қаратилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори, 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори, 2021-йил 5-ноябрдаги «Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва «workout» спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-5282-сон қарорлари мазкур масалаларга алоҳида эътибор қаратиш зарурлигини кўрсатмоқда.

Бизга маълумки креативлик мутахассис, шу жумладан, бўлажак мутахассисларнинг касбий камол топишлари учун зарур шарт-шароитни яратишга хизмат қилади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам бир қатор мутахассислар Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов Р.С.Саломовлар соҳадаги мутахассисларнинг креатив фикрлаш қобилиятларини ривожлантириш зарурлигини таъкидлашган.

Тадқиқот мақсади. Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативлик қобилиятини ривожлантириб бориш малакали мутахассислар тайёрлашда муҳим аҳамият касб этишини тажрибада асослаш.

Тадқиқот вазифаси. Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативлик қобилиятини ривожлантириш спортчилар тез ва тактик фикрлашига бўлган таъсирини аниқлаш.

Тадқиқотнинг услуби. Педагогик кузатишлар, анкета сўровлар, назорат тестларидан фойдаланилди. Тадқиқот жараёнида мураббийларнинг тезкор ва тактик фикрлаш қобилиятини ривожлантириш бўлган муносабати сўровномлар орқали ўрганилди ҳамда гандбол бўйича мураббийларнинг фикрлари таҳлил қилинди.

Тажриба иштирокчилари контингенти. Та-

жрибада гандбол бўйича 50 нафар мураббийлар иштирок этди.

Тадқиқот натижалари. Мамлакатимизда барча спорт турларини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Чунки спорт турларини ривожлантириш сағлом авлодни тарбиялашда муҳим аҳамият касб этса, мамлакат обрўйини кўтариш орқали ёш авлодни миллий қадриятлар руҳида тарбиялашда ҳам самарали воситалардан бири ҳисобланади. Спорт турларидан гандбол спорт турини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг майдони кўра билиш, тез қарор қабул қилишларида уларда креативлик қобилиятининг даражаси муҳим ҳисобланиб, ушбу йўналишда илмий-тадқиқот ишлари деярли бажарилмагандир.

Мураббийнинг креативлик салоҳияти унинг спортчи-ўқувчиларида тезкор фикрлаш ҳамда тезкор қарор қабул қилиш кўникмаларини ривожлантиришида намоён бўлади. Ушбу кўникмаларлар ўзига бўлган ишонч, мусобақа шароитида турли комбинацион ҳужум қилиш ҳаракатларини амалга ошириш тажрибасига эгаликни ва тайёрликни ифодалайди. Қолаверса, гандболда креатив салоҳият орқали турли алдамчи ҳаракатларни жамоавий тарзда амалга оширишда ҳамда мураббийнинг ҳар бир гандболчининг шахсий қобилиятлари, жисмоний қувватидан фойдаланишда ўз самарасини кўрсатадию. Гандбол спорт турида мураббий креативлик қобилиятига эга бўлиши учун ўз фаолиятида қуйидагиларга эътиборини қаратиши зарур:

- мусобақаларда ижодий ёндашиш;
- янги тактик машғулотларни ташкил қилиш, жамоавий ўзаро якдил ҳаракатларни амалга ошириш тажрибасини оширишга қаратилган машғулотларни ташкил қилиш;
- замонавий комбинацион услубларни ҳамда тажрибаларни мустақил ўрганиб бориш;
- барча машғулот ва мусобақаларга мос равишда машғулотларни ташкил этиш;
- малакали мураббийлар билан ҳамкорлик қилиш, уларнинг тажрибасини ўзлаштиришга ҳаракат қилиш. Шунингдек, гандбол бўйича етук олимларнинг илмий изланишларини кўзатиб бориш;
- машғулотлардан ташқари вақтларда гандболчиларни илмий тадқиқотларда иштирок этишини таъминлаш ҳамда тадқиқо жараёнидан керакли тажрибаларни ўзлаштириш тажрибасини ошириб бориш;
- машғулотлар жараёнида янги замонавий комбинацион услублардан инновацион технологиялардан кенг фойдаланишга ҳаракат қилиш.

Бизга маълумки спортда маълум бир кўникма ва тажрибаларни оширишга қаратилган турли услублар мавжуд бўлиб, улардан ўз вақтида фойдаланиш уларнинг самарадорлигини кўрсатади. Аксинча, улардан бошқа вазиятларда фойдаланиш уларнинги натижадорлигини камайтирб, уларга бўлган ишончни йўққа чиқаради. Услубларнинг ижобий ёки салбий натижа бериши спортчиларнинг техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёрлигига боғлиқ. Бунда мураббийнинг маҳорати билан бирга ижодкорлиги: 1) гандболдаги назарий билимларни мукаммал эгаллаган бўлиши; 2) ўз билганларини мусобақа шароитида қўллай олиши; 3) машғулотларни самарали ташкил эта олиши; 4) машғулот ва мусобақа натижаларидан керакли ва зурур хулоса чиқара олиши; 5) спортчининг имкониятларини баҳолаган ҳолда ундан мусобақа шароитида фойдалана каби билим ва тажрибаларга эга эканлигини қамраб олиб, креативлик лаёқатига эга эканлигини белгилаб беради.

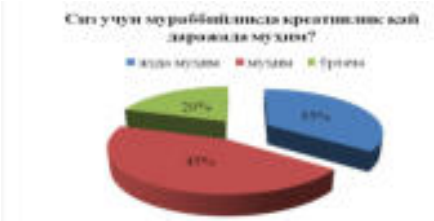
Гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш: мусобақа шароитида комбинацион ҳужум ҳаракатларини амалга ошириш тажрибасини ривожлантиради; тезкор ва тактик фикрлашга қаратилган машғулотларни ташкил қилишга ўргатади; гандболчиларда ўзидаги камчиликларни тузатишга қаратилган машғулотларни ташкил қилишга ўргатади; рақибни камчиликларини аниқлаб, уларга қарши бўлган ҳаракатларни амалга оширишга ўргатади (1-расм).



1-расм. Гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш схемаси.

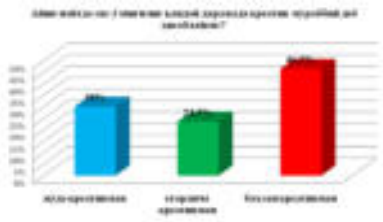
Биз гандбол бўйича мураббийлардан креативликни ривожлантириш зарурияти ҳақида маълумот олиш учун тажриба ишларини ташкил қилдик. Ттажрибада гандбол бўйича 50 нафар мураббийлар иштирок этди. Гандбол бўйича мураббийларга қуйидаги саволлар билан мурожаат қилдик.

“Сиз учун мураббийликда креативлик қай даражада муҳим?” деган саволимизга 35% -“жуда муҳим, деб ҳисоблайман” деб жавоб беришган бўлса, 45% - “муҳим”, 20% - “ўртача” деб жавоб беришган (2-расм).



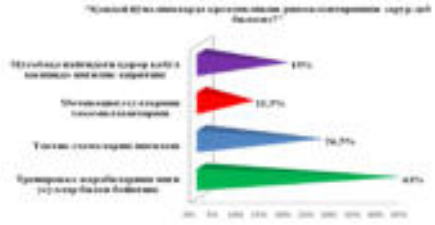
2-расм. “Сиз учун мураббийликда креативлик қай даражада муҳим?” номли саволга берилган жавоблар диаграммаси.

Шунингдек, мураббийларга берилган “Айни пайтда сиз ўзингизни қандай даражада креатив мураббий деб ҳисоблайсиз?” номли саволимизга 30% -“ Жуда креативман”, 23,5% - “Етарлича креативман”деб жавоб беришган бўлса, 46,5% - “Баъзан креативман”, деб жавоб беришган (3-расм).



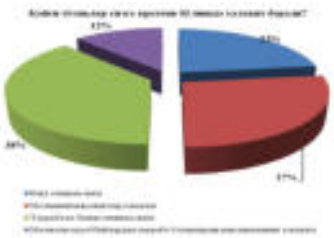
3-расм. “Айни пайтда сиз ўзингизни қандай даражада креатив мураббий деб ҳисоблайсиз?” номли саволга берилган жавоблар диаграммаси.

“Қандай йўналишларда креативликни ривожлантиришни зарур деб биласиз?” номли саволимизга 43% -“Тренировка жараёнларини янги усуллар билан бойитиш”, 26,5% - “Тактик схемаларни янгилаш”деб жавоб беришган бўлса, 11,5% - “Мотивация усулларини такомиллаштириш” ҳамда 19% - “Мусобақа пайтидаги қарор қабул қилишда янгилик киритиш” деб жавоб беришган (4-расм).



4-расм. “Қандай йўналишларда креативликни ривожлантиришни зарур деб биласиз?” номли саволга берилган жавоблар диаграммаси.

“Қайси тўсиқлар сизга креатив бўлишда халақит беради?” номли саволимизга 23% -“ Вақт етишмаслиги”, 27% - “Молиявий имкониятлар камлиги”деб жавоб беришган бўлса, 38% - “Тажриба ва билим етишмаслиги” ҳамда 12% - “Малакали мураббийлардан тажриба ўзлаштириш имкониятининг камлиги” деб жавоб беришган (5-расм).



4-расм. “Қайси тўсиқлар сизга креатив бўлишда халақит беради?” номли саволга берилган жавоблар диаграммаси.

Юқорида билдирилган фикрлар ҳамда тадқиқот натижалари гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантиришга қаратилган қўйидаги ишларни амалга ошириб бориш зарурлигини кўрстади:

Биринчидан, гандбол бўйича мураббийларда майдонда тезкор ва тактик ҳаракатларни амалга оширишида ёрдам берадиган креативликни ривожлантириш ўз фаолиятига ижодий ёндашишни, ўзидаги камчиликларни тузатиш бўйича машғулотларни ташкил қилишга, тезкор ва тактик ҳаракатларни амалга оширишга ёрдам берадиган кўникмаларни ривожлантиришга ҳамда мусобақа шароитида рақибининг камчиликларини аниқлашга ўргатади;

Иккинчидан, бизга маълумки ҳар бир соҳанинг ривожланиши интеграцион жараёнга боғланиб, бир соҳада амалга оширилган янгиликнинг иккинчисига кириб келишини юзага келтирмоқда ҳамда соҳаларнинг ўзаро ҳамкорликдаги меҳнати самараси ортмоқда. Шунинг учун ҳам бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креатив фикрлаш бўйича лаёқатларини ривожлантиришга эътибор қаратиш керак бўлади;

Учинчидан, бўлажак гандбол бўйича мураббийларида креатив лаёқатини ривожлантиришда қаратилган ўқув дастурларига инновацион машғулотларни киритиш, креативликни ривожлантиишга қаратилан мастер-класслар, даврa суҳбатлари ҳамда илмий анжуманларни ташил қилиш ҳамда хорижда гандбол бўйича амалга оширилаётган янгиликларни ўзлаштириш бориш ишларини тизимли ташкил қилиш керак бўлади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва «workout» спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5282-сонли қарори.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.

5. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореф. дис..канд. пед. наук.- Ростов-на-Дону:2006. – 28 с.

6. Акромов Ж.А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. – М., 1992. - 23 с.

7. Абдурахманов Ф.А. и Павлов Ш.К. Подготовка гандболистов. – Ташкент. УзГИФК, 1992. - 230 с.

8. Набиев Т.Э. Планирование тренировочных нагрузок по совершенствованию тактической подготовки гандболистов в соревновательном периоде: Автореф. дисс. … канд. пед. наук. -Т., 2005. - 25 с.

9. Юсупов З.З. Бошланғич тайёргарлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси. Педагогика. фан. (PhD)... дисс.автореф.-Чирчиқ:ЎзДЖТСУ, 2021. - 66 б.

10. Тулаганов Ш.Ф. Спорт такомиллашув босқичида малакали гандболчиларнинг ўйин амплуасини инобатга олган ҳолда мажмуавий тайёрлаш тизими. Педагогика. фан. (PhD)...дисс. автореф. - Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2022. - 60 б.



Педагогика фанлари номзоди, профессор.
Ф.К. ТУРДИЕВ[1]
[1]Ўзбекистон Республикаси Спорт вазирлиги Тошкент шаҳри, Ўзбекистон.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор, Бокс бўйича Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси
З.Ш. ХАДИЯТУЛЛАЕВ[2]
[2]Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a002

17-18 ЁШЛИ БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Аннотация

В данной статье изучаются показатели развитие общий физической подготовка, физических качеств, силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости девушек-боксёров 17-18 лет, занимающихся в сборной команде Узбекистана по боксу.

Ключевые слова: *физическая подготовка, физические качества, ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота, физическое развитие.*

Annotation

Ушбу мақолада Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғулланиб келаётган 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилик, кўрсаткичларини аниқланган.

Калит сўзлар: *жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, чаққонлик, куч, чидамлилик, эгилувчанлик, тезкорлик, жисмоний ривожланиш.*

In this article, we will determine the special physical training, physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, yendurance, indicators of 17-18 year-old girl boxers who are participating in the national boxing team of Uzbekistan.

Key words: *physical fitness, physical qualities, agility, strength, yendurance, flexibility, quickness, physical development.*

Долзарблиги. Дунё миқёсида хотин-қизлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида, жумладан, 17-18 ёшли боксчи қизларни мусобақаларга тайёрлаш, машғулот юкламаларини режалаштириш, машғулотларни ташкил этиш ва бошқариш жараёнлари бўйича кўплаб илмий тадқиқотлар ўтказилган. Бироқ, мутахассислар ва олимлар томонидан боксчи қизларни мусобақаолди тайёргарлик босқичи ва даврларида ўтказиладиган машғулот жараёнларига етарли даражада эътибор қаратилмаганлиги маълум. Айниқса, 17-18 ёшли боксчи қизларнинг мусобақаолди тайёргарлик жараёнида қўлланиладиган машғулотлар илмий асосда етарли даражада ишлаб чиқилмаган. Бу камчилик, ўз навбатида, ўсмир спортчиларни тайёрлаш тизимида ўз ечимини кутаётган муҳим вазифалардан бири сифатида сақланиб келмоқда. Ушбу мавзуда илмий тадқиқотларни амалга оширишнинг зарурати шундан иборатки, 17-18 ёшли қизлар организмининг ўзига хос физиологик ва психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнларини илмий асосда ташкил этиш уларнинг спортдаги ютуқларини оширишда ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Дастлабки хотин-қизлар терма жамоасида боксчи қизларни индивидуал имкониятларни инобатга олган ҳолда саралашнинг меъзонларини ишлаб чиқиш масалалари етарлича ўрганилмаганлиги сабабли дастлабки ихтисослик босқичидан чуқурлаштирилган ихтисослик босқичига ўтиш жараёнида натижаларнинг пасайиши вужудга келмоқда. Таъкидлаш жоизки, дастлабки хотин-қизлар терма жамоасида шуғулланувчи боксчи қизларни саралаш самарадорлигига таъсир кўрсатувчи омилларнинг тизимли ўрганилмаганлиги ва илмий асосланган тавсияларнинг йўқлиги соҳа мутахассислари олдига қатор вазифаларни қўяди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 29-апрелдаги ПҚ-5099-сон “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори бокс спорт турини янада ривожланишига катта ҳисса қўшди десак муболаға бўлмайди.

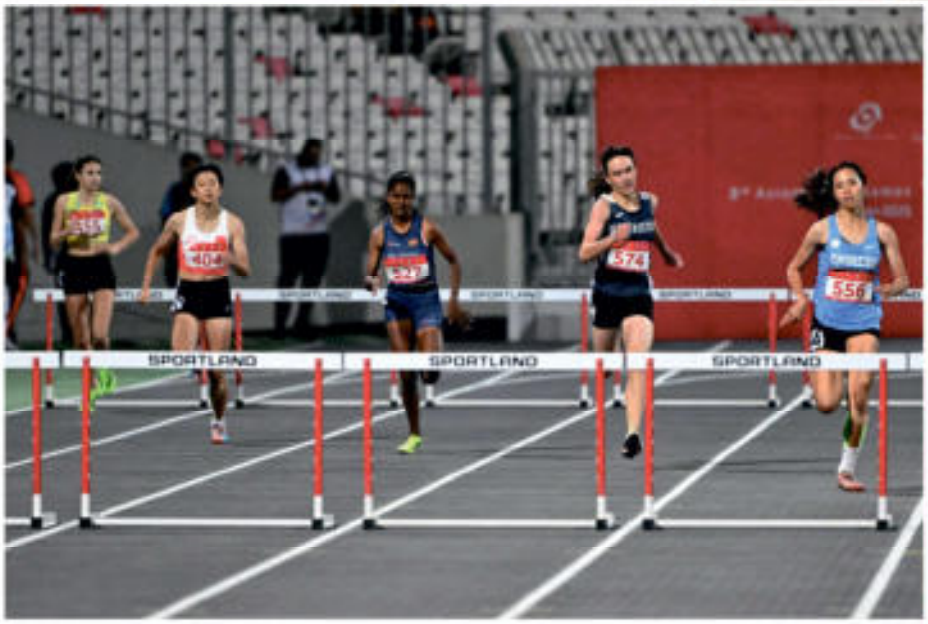
Бокс спорт тури бўйича хотин-қизлар Олимпия ўйинлари таркибига 2016-йилда киритилган.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

