O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

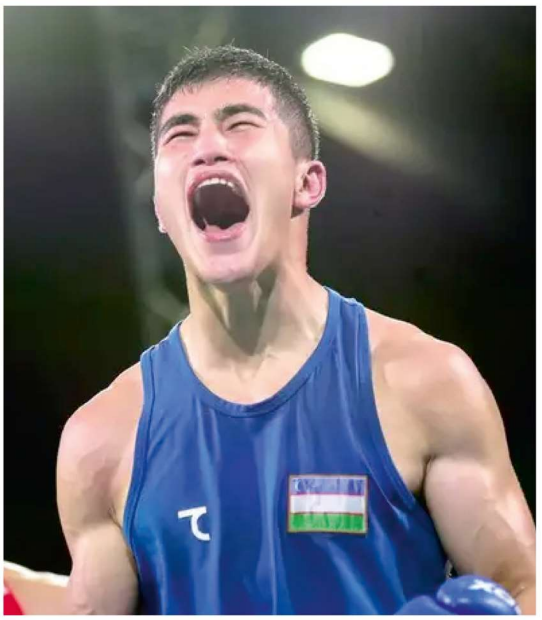
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

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.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

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

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

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

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

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96

ошириш учун тизимли ёндашув талаб этилади. Бу орқали олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия фанига бўлган қизиқишни ошириш, талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва жамиятда спорт маданиятини ривожлантиришга эришиш мумкин.

Адабиётлар:

1. А.Салимов Олий таълим тизимида амалга оширилган ислоҳотлар ва уларнинг самарадорлигини ошириш йўллари //Иқтисодиёт ва таълим. – 2023. – Т. 24. – №. 1. – С. 469-474.

2. А.М. Махмудов Д.Э. Мавлонов раҳбар бошқарув фаолиятининг профессионализми // Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studiyes (CARJIS).– 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 193-199.

3. Д.Эрйигитов Жисмоний тарбия дарсларида инновацион педагогик-технологияларни қўллаш //Архив Научных Публикаций ЖСПИ. – 2020.

4. Ш. Р. Самарова и др. Таълим сифатини ривожлантиришда инсон капиталининг ўрни // Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2023. – №. 3. – С. 373-382.

5. А.А. Джораев Жисмоний тарбия оўқитувчилари фаолиятининг амалий–педагогик асослари //инновации в педагогике и психологии. – 2021. – Т. 4. – №.6.

Ўқитувчи
М.Н. ЮСУПОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБАЛАРНИ АРАВАЧАЛАРДА БАСКЕТБОЛ СПОРТ ТУРИГА ЎРГАТИШДА СПОРТ АРАВАЧАЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ КЎНИКМАСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Аннотация

В данной статье представлен комплекс упражнений для формирования навыков использования спортивных колясок при обучении студентов в инвалидных колясках баскетболу в процессе тренировок по параспортивным видам, которые развиваются в настоящее время. Кроме того, достижения, достигнутые в результате выполнения этих упражнений, показаны на основе таблиц.

Ключевые слова: *студенты с ограниченными возможностями, инвалидные коляски, спортивные коляски, баскетбол на колясках, движение, навыки.*

Annotation

Ушбу мақолада ҳозирги кунда ривожланаётган пара спорт турлари бўйича машғулотлар жараёнида ногиронлар аравачасидаги талабаларни баскетболга ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш учун машқлар мажмуаси тақдим этилган. Бундан ташқари, мазкур машқларни бажариш натижасида эришилган ютуқлар жадвалар асосида кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: *имконияти чекланган талабалар, аравачалар, спорт араваси, аравачаларда баскетбол, ҳаракат, кўникма.*

This article presents a set of exercises for developing the skills of using sports wheelchairs in teaching basketball to students in wheelchairs during training in currently developing para-sports. In addition, the achievements achieved as a result of performing these exercises are shown based on tables.

Key words: *students with disabilities, wheelchairs, sports carriage, basketball in wheelchairs, movement, skill.*

Долзарблиги. Бугунги кунда юртбошимиз томонидан барча соҳалар учун кенг имкониятлар яратилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 08.11.2024 йилдаги ПҚ-389-сонли “Ногиронлиги бўлган шахсларни спортга жалб этиш орқали жисмоний реабилитация қилиш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” қарори имконияти чекланган инсонлар ва параспортчилар учун катта эътибор десак муболаға бўмайди.[1]

Адаптив спорт турларини ривожлантириш ва мувофиқлаштириш мақсадида Ўзбекистон адаптив спорт турлари ассоциациясини ташкил этиш ҳам қарорнинг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади. Ушбу чора-тадбирлар ногиронлиги бўлган шахсларнинг спортга жалб этилиши орқали уларнинг жисмоний реабилитациясини яхшилаш ва ижтимоий интеграциясини таъминлашга қаратилган. [2]

Ҳозирги кунда жисмоний имконияти чекланган талабалар учун спорт ва жисмоний тарбия муҳим аҳамият касб этмоқда. Инклюзив таълим тизими ривожланиб бораётган бир пайтда, бундай талабалар жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этилиши нафақат уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, балки ижтимоий мослашув ва психологик барқарорликни таъминлашга хизмат қилади. Айниқса, аравачалар билан баскетбол ўйнаш кўникмаларини шакллантириш имконияти чекланган талабалар учун нафақат спортдаги ютуқларга эришиш, балки уларнинг ҳаёт сифатини ошириш мақсадида реалибитатция вазифасини ҳам бажаради.

Спорт аравачаларидан самарали фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш – аравачада ҳаракатланиш, тезликни назорат қилиш, бурилиш ва мувозанатни сақлаш каби муҳим жиҳатларни ўз ичига олади. Ушбу кўникмалар жисмоний имконияти чекланган талабаларни баскетбол спортига жалб қилиш жараёнини осонлаштиради ҳамда уларга мусобақаларда фаол иштирок этиш имконини яратади.[3]

Шунингдек, аравачаларда ўйналадиган баскетбол имконияти чекланган талабалар орасида оммалашиб бораётган спорт турларидан бири бўлиб, халқаро даражадаги мусобақалар, жумладан,

Паралимпия ўйинларида ҳам эътиборга сазовор бўлмоқда. Шу сабабли, спорт аравачаларидан самарали фойдаланиш кўникмасини шакллантириш мазкур талабаларни нафақат спортга жалб этиш, балки уларнинг касбий ва ҳаётий компетенцияларини ривожлантиришга ҳам хизмат қилади.

Қуйидаси қарор ҳам ишимизнинг долзарблигини очиб беради ва тадқиқотимиз учун дастури амал бўлиб ҳизмат қилади. Мазкур тадқиқотнинг долзарблиги шундаки, ҳозирги кунда жисмоний имконияти чекланган талабаларни спортга жалб этиш бўйича инновацион ёндашувлар етарли даражада ўрганилмаган. Спорт аравачаларидан самарали фойдаланиш бўйича методик тавсиялар ишлаб чиқиш, уларни амалиётга тадбиқ этиш орқали бундай талабалар учун спорт машғулотларини янада самарали ташкил этиш мумкин. Шу боис мақолада спорт аравачаларидан фойдаланиш бўйича инновацион ёндашувларни тадқиқ қилиш ҳамда уларни жисмоний тарбия жараёнига интеграция қилиш масалалари кўриб чиқилади.

Тадқиқотнинг мақсади имконияти чекланган талабаларларни аравачаларда ўйналадиган баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмаларини баҳолаш ва спорт аравачалардан фойдаланиш кўникмаларини шакллантиришга оид машқлар мажмуасини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

– имконияти чекланган талабаларларни спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмаларини баҳоловчи тестлар орқали аниқлаш.

– имконияти чекланганларни талабаларларни спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмаларини шакллантиришга оид машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, антропометрия, машғулот жараёнининг таҳлили, педагогик тажриба, математик-статистик усуллардан фойдаланилган.

Тадқиқотни ташкил қилиш: Тадқиқотга ЎЗДЖТСУнинг имконияти чекланган талабалари жалаб этилди. Синалувчи талабаларнинг спорт араваларида ҳаракатланиш кўникмаларини 6 та тест бўйича баҳолаб олдик.

1-жадвал

Имконияти чекланган талабаларларни спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмаларини шакллантиришга оид машқлар мажмуаси

№	Машқлар	Такрорлаш сони	Қайтариш сони
1.	Аравачада тўғри ўтириш ва танани ушлаб туриш	30 сония	4 marta
2.	Аравачада тўғри юриш ва бурилишлар	10–15 метр	4 марта
3.	Қўл мушакларини мустаҳкамлаш машқлари – (гантел ёки ленталар билан)	10–15 марта	4 марта
4.	Аравачада тўғри ўтириш ва танани ҳолатда ушлаб туриш	30 сония	4 марта
5.	Аравачада тўғри юриш ва бурилишлар қилиш	10–15 метр	4 марта
6.	Аравачада тўсиқлардан ўтиш ва зигзаг ҳаракатланиш	14 метр	8-10 марта
7.	Иккита аравачада ҳаракатланаётган талабани синхрон юришга ўргатиш.	14 метр	4 мартта
8.	Тўхташ ва старт олиш техникаси	5–8 марта	4 мартта
9.	Тўпни аравачада ҳаракатланиб олиб юриш	14 метр	8 марта
10.	Бир қўлда аравачани бошқариб, иккинчи қўлда тўпни олиб юриш.	14 метр	8 марта
11.	Тўп узатиш (Статик ва ҳаракатда)	10-15 марта	4 марта
12.	Тўпни ҳаракатланиб туриб саватга ташлаш – турли масофалардан	10-15 марта	4 марта
13.	Аравачада турли масофаларга спринт ҳаракатлари – қисқа, узоқ.	8-10 марта	8-10 марта
14.	Даврий юкланиш машқлари – 30 сония юқори тезликда ҳаракат, 15 сония дам олиш.	3–5 марта	2–4 сет
15.	Аравачада ҳаракатланиш вақтида турли қаршиликларни енгиш – озгина *нишаблик ёки майда тўсиқлар билан машғулотлар.	14 метр	4-6 марта
16.	Икки ёки ундан ортиқ талабалар билан жамоавий ҳаракатларни бажариш.	5-7 марта	4-6 марта

**нишаблик – бу сиртнинг бир томонга қия ёки егилган бўлиш даражасини билдиради.*

Юқоридаги 1-жадвалда имконияти чекланган талабалар учун спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмаларини шакллантиришга оид машқлар мажмуаси келтирилган. Жадвалда ҳар бир машқ тури бўйича такрорланиш сони ва қайтарилишлар сони аниқ кўрсатилган. Ушбу машқлар спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш, жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, ҳаракат координациясини яхшилаш ва баскетбол техникасини ривожлантиришга йўналтирилган.

Тадқиқотга жалб қилинган талабаларнинг барчаси аравада ҳаракатланмаслигини инобатга

олган ҳолда, аравачаларда баскетбол спорт турига мосластириш учун аввал синалувчиларнинг спорт араваларида ҳаракат кўникмаларини баҳолаб олдик. Ушбу ҳаракат кўникмаларини ривожлантирувчи машқлар мажмуасидан 3 ой давомида фойдаланиб, синалувчиларнинг аравачаларда ҳаракатланиш кўникмаларини шакллантирдик. (1-жадвал)

Қуйидаги жадвалда тажриба давомида имконияти чекланган талабалар (н=10) спорт аравачаларида ҳаракатланиш кўникмаларини баҳолаш натижалари келтирилган. Тадқиқот жараёнида талабалар ҳаракат мувозанати, тезлиги, координацияси ва техник кўникмалари бўйича баҳоланди. Олинган натижалар спорт аравачаларидан самарали фойдаланиш ва жисмоний тайёргарликни ошириш бўйича методик тавсиялар ишлаб чиқишда асос бўлиб хизмат қилади(2-жадвал).

2-жадвал

Имконияти чекланган талабаларда спорт араваларида ҳаракатланиш кўникмаларини тажриба давомида баҳолаш (н=10)

т/р	Тестлар	Тажриба боши		Тажриба охири		В %	т	П
		X	σ	X	σ			
	қисқа масофага спорт аравачасида тезкор ҳаракатланиш 14 метр (сек)	11,24	3,74	9,00	2,12	19,96	1,81	0,001
	қисқа масофага спорт аравачасида 2 метр оралиқда жойлашган фишкалар орасидан ўтиб тезкор ҳаракатланиш (сек)	16,51	2,62	14,01	1,43	15,12	2,89	0,001
	14х2 масофага моксимон равишда спорт аравачасида тезкор ҳаракатланиш (сек)	26,48	4,28	22,53	2,13	14,92	2,86	0,001
	14х4 масофага моксимон равишда спорт аравачасида тезкор ҳаракатланиш (сек)	45,92	5,78	40,13	1,58	12,61	3,34	0,001
	турган жойда спорт аравасида 360°га ўнг томонга айланиш (сек)	3,80	0,42	2,52	0,72	33,68	5,30	0,001
	турган жойда сппорт аравасида 360°га чап томонга айланиш (сек)	4,45	0,62	3,26	0,34	26,74	5,82	0,001

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. 2-жадавлда берилганидек, 1-тест бўйича қисқа масофага спорт аравачасида тезкор ҳаракатланиш 14 метр(с) тажрибадан олдин ўртача 11,24 сек.ни ташкил қилган бўлса тажрибадан кейин 9 сек.га ўзгарди. Синалувчиларнинг дисперсион кўрсаткичлари тажрибадан олдин ±3,74 бўлса тажрибадан кейин 2,12га камайди. Бу натижа синалувчиларнинг спорт араваларида ҳаракатланиш кўникмаларини ўз навбатида мақбул равишда ошганини кўрсатди. Тажриба давомида синалувчиларнинг кўрсаткичлари бу тест бўйича 19,96% га яхшилашганини кўришимиз мумкин.

2-тест бўйича қисқа масофага спорт аравачасида 2 метр оралиқда жойлашган фишкалар орасидан ўтиб тезкор ҳаракатланиш тажрибадан олдин ўртача 16,51 сек.ни ташкил қилган бўлса тажрибадан кейин 14.01 сек.га ўзгарди. Синалувчиларнинг дисперсион кўрсаткичлари тажрибадан олдин ±2,62 тенг бўлса тажрибадан кейин ±1,43 га камайди. Бу натижа синалувчиларнинг спорт араваларида ҳаракатланиш кўникмаларини ўз навбатида мақбул равишда ошганини кўрсатди. Тажриба давомида синалувчиларнинг кўрсаткичлари бу тест бўйича 15,12%га яхшилашганини кўришимиз мумкин.

3-тест бўйича 14х2 масофага моксимон равишда спорт аравачасида тезкор ҳаракатланиш тажрибадан олдин ўртача 26,48 сек.ни ташкил қилган болса тажрибадан кейин 22.53 сек.га ўзгарди. Синалувчиларнинг дисперсион кўрсаткичлари тажрибадан олдин ±4,28 бўлса тажрибадан кейин ±2,13 га камайди. Бу натижа синалувчиларнинг спорт араваларида ҳаракатланиш кўникмаларини ўз навбатида мақбул равишда ошганини кўрсатди. Тажриба давомида синалувчиларнинг кўрсаткичлари бу тест бўйича 14,92% га ошганини кўришимиз мумкин.

4-тест бўйича 14х4 масофага моксимон равишда спорт аравачасида тезкор ҳаракатланиш тажрибадан олдин ўртача 45,92 сек.ни ташкил қилган болса тажрибадан кейин 40.13 сек.га ўзгарди. Синалувчиларнинг дисперсион кўрсаткичлари тажрибадан олдин ±5.78 бўлса, тажрибадан кейин ±1,58 га камайди. Бу натижа синалувчиларнинг спорт араваларида ҳаракатланиш кўникмаларини ўз навбатида мақбул равишда ошганини кўрсатди. Тажриба давомида синалувчиларнинг кўрсаткичлари бу тест бўйича 12,61% га ошганини кўришимиз мумкин.

5-тест бўйича турган жойда спорт аравасида 360°га ўнг томонга айланиш (сек) тажрибадан олдин ўртача 3,80 сек.ни ташкил қилган болса тажрибадан кейин 2,58 сек.га ўзгарди. Синалувчиларнинг дисперсион кўрсаткичлари тажрибадан олдин ±0,42 бўлса тажрибадан кейин ±0,72 га камайди. Бу натижа синалувчиларнинг спорт араваларида ҳаракатланиш кўникмаларини ўз навбатида мақбул равишда ошганини кўрсатди. Тажриба давомида синалувчиларнинг кўрсаткичлари бу тест бўйича 33,68% га, 6-тест бўйича чап тарафга айланиш 26,74% га ошганини кўришимиз мумкин.

Хулоса. Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, имконияти чекланганлар орасида аравачаларда баскетбол

спорт турига ўргатишда шуғулланувчиларда спорт аравачаларида ҳаракатланиш кўникмаларини шакллантириш ва ривожлантириш муҳим ҳисобланди. Мазкур тадқиқот имконияти чекланган талабаларни спорт аравачаларидан самарали фойдаланишга ўргатиш ва уларнинг баскетбол спорт туридаги кўникмаларини шакллантириш жараёнини таҳлил қилади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики:

Спорт аравачаларидан фойдаланишнинг техник асосларини тўғри ўзлаштириш талабалар ҳаракат фаоллигини оширишга ва жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилашга ёрдам беради.

Баскетбол машғулотлари жараёнида спорт аравачасида ҳаракатланиш координацияси, тезлик ва чидамлилик сезиларли даражада ривожланади.

Тажриба давомида талабалар спорт аравачасида тўғри ҳаракатланиш, тўп узатиш, дриблинг ва саватга тўп ташлаш каби муҳим элементларни самарали ўзлаштирдилар.

Амалий машғулотларнинг мунтазам ўтказилиши жисмоний имконияти чекланган талабалар орасида спорт билан шуғулланишга бўлган қизиқишни оширади ва уларнинг ижтимоий мослашувига ижобий таъсир кўрсатади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024-йил 8-ноябрдаги ПҚ-389-сонли “Ногиронлиги бўлган шахсларни спортга жалб етиш орқали жисмоний реабилитация қилиш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” қарори.

2. Юсупова М.Н. Ўзбекистон паралимпия спорт турлари орасида аравачада ўйналадиган баскетболни ривожлантириш- “2021 йилда ўтказилган XXXИИ ёзги Олимпия ва XВИ Паралимпия ўйинлари натижалари таҳлили ҳамда кейинги олимпиада ўйинларига тайёргарлик масалалари” халқаро анжумани тўплами. – Чирчиқ.: 2022- 36-37 б.

3. Юсупова М.Н. Имконияти чекланган талабарни спорт аравачасидан фойдалишга дастлабки ўргатиш. “Илм-фан ва таълим” Республика илмий журнали, №6(21) 30.04.2024.ИССН: 2181-4325: 32-37 б.

4. Юсупова М.Н. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган инсонларни аравача ўйналадиган баскетбол спорт турига мослашуви- “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида республика илмий-анжумани, 22.02.2024: 109-111б.

5. Миржамалов М.Х. Имконияти чекланган ўқувчилар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг илмий услубий асослари. Монография. Т-2020.

6. Иванова Л. М., Ковтун Г.С. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учебно-методическое пособие / Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун. – 2-е изд., стер. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2015. – 48 с.

Стажёр-ўқитувчи
Қ.Ж. АКИМОВ[1]
[1]Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ КАРДИОРЕСПЕРАТОР КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАСНИФИ

Аннотация

В данной статье рассматривается физическая классификация показателей кардиореспираторных функций у юных гандболистов во время тренировок. В ходе исследования анализируются такие важные физиологические факторы, как частота сердечных сокращений, частота дыхания, жизненная емкость легких. Также определяется влияние регулярных тренировок на кардиореспираторную систему и изменения, связанные с уровнем физической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: *юные гандболисты, тренировочный процесс, кардиореспираторная система, частота сердечных сокращений, частота дыхания, жизненная емкость легких, физическая подготовка, спортивная физиология, выносливость.*

Annotation

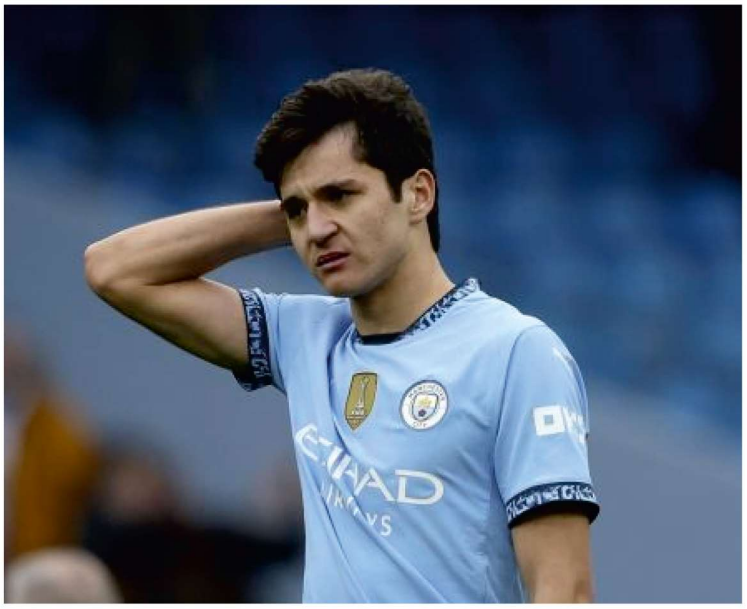
Ушбу мақолада ёш гандболчиларнинг машқ қилиш жараёнида кардиореспиратор кўрсаткичларининг жисмоний таснифи ўрганилади. Тадқиқот давомида юрак уриш тезлиги, нафас олиш частотаси, ўпкаларнинг ҳаётий сиғими каби муҳим физиологик омиллар таҳлил қилинади. Шунингдек, мунтазам машғулотларнинг кардиореспиратор тизимга таъсири ва ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ ўзгаришлар аниқланади.

Калит сўзлар: *ёш гандболчилар, машғулот жараёни, кардиореспиратор тизим, юрак уриш тезлиги, нафас олиш частотаси, ўпканинг ҳаётий сиғими, жисмоний тайёргарлик, спорт физиологияси, чидамлилик.*

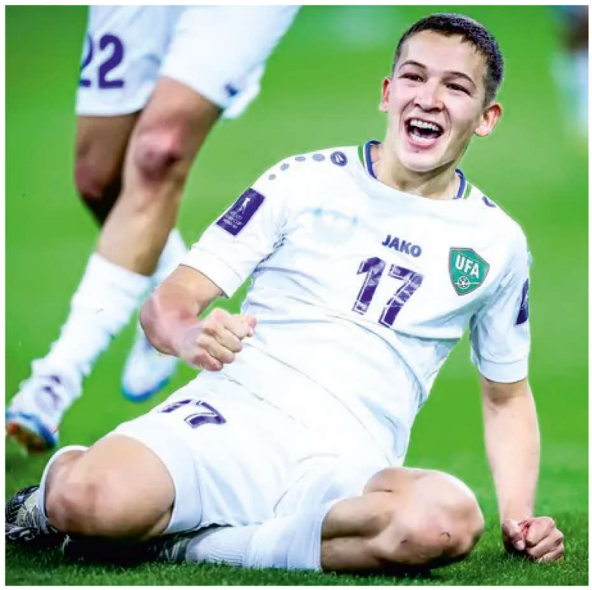
This article deals with the physical classification of cardiorespiratory function indicators in young handball players during training. The study analyzes such important physiological factors as heart rate, respiratory rate, vital capacity of lungs. The influence of regular training on the cardiorespiratory system and changes associated with the level of physical fitness of young athletes are also determined.

Key words: *young handball players, training process, cardiorespiratory system, heart rate, respiratory rate, vital capacity of lungs, physical training, sports physiology, endurance.*

Кириш. Юқори натижаларга эришишни мақсад қилган ҳар қандай спортчи учун жисмоний ҳолатнинг тўғри баҳоланиши муҳим аҳамият касб этади. Бу борада **кардиореспиратор тизим** — яъни юрак-қон томир ва нафас олиш тизимининг ҳолати асосий мезонлардан бири ҳисобланади. Мазкур мақолада спортчиларнинг функционал ҳолатини кардиореспиратор кўрсаткичлар орқали баҳолаш усуллари ҳақида сўз юритилади. Замонавий спортда ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш ва самарали машғулот тизимини ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, гандбол каби динамик спорт турларида кардиореспиратор тизимнинг функционал ҳолати спортчининг умумий жисмоний тайёргарлигига бевосита таъсир қилади. Машқ қилиш жараёнида юрак-қон томир ва нафас олиш тизимининг ўзгаришларини ўрганиш, уларнинг индивидуал хусусиятларини аниқлаш ҳамда спорт натижаларини яхшилаш учун илмий асосланган ёндашувни қўллаш зарур. Ушбу тадқиқот ёш гандболчиларнинг машғулот давомида кардиореспиратор кўрсаткичларининг динамикасини ўрга-


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

