O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

# FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

*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.Гаффоров
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

**К.Б. Мухаммадиев** – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

**Р.А. Бурнашев** – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

**А.F. Миршарапов** – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

**Г.М. Зоитова** – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

**Т.Т. Мамбетжумаев** – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

**Х.М. Тошпулатов** – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

**Ф.М. Яқубов** – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

**А.Р. Машарипов** – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

**А.А. Умматов** – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

**Ф.Р. Махамаджонов** – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

**С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова** – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

**Ф.К. Турдиев** – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

**Д.Н. Холбекова** – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

**И.Х. Турдибаев** – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

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: 02.05.2025

**Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.**

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

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

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

**Суратлар муаллифи:**
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

**2025/5**

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

**О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова** – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

**И.Н. Тухфатуллина** – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

**Л.Н. Халматов** – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

**А.А. Якубов** – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

**О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов** – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

**Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева** – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

**У.Ш. Валихонов** – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

**С.Т. Мамажонова** – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

**Р.М. Қулмуродов** – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

**С.И. Хасанова** – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

**И.Н. Шелягина., В.В. Мун** – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

**Н.Х. Фетхуллова** – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

**Р.Д. Хосилова** – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

**С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова** – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

**Х.Б. Тухтахўжаев** – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

**С.Т. Мамасолиев** – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

**М.Г. Хайдаров** – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

**З.З. Юсупов** – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

**Н.Ф. Султанбоева** – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
**Л.Н. ХАЛМАТОВ**[1]
[1]Тошкент кимё технология институти
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

# СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ТИББИЙ-ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ

## Аннотация

В научной статье рассматривается значение медико-педагогических подходов в подготовке спортсменов. Предложены необходимые медико-педагогические методы контроля и улучшения физического состояния спортсменов, а также адаптации к изменяющимся условиям в процессе тренировок.

***Ключевые слова:*** *подготовка спортсменов, врачебный контроль, мониторинг подготовки, физическое состояние, восстановление, педагогический подход, индивидуальный подход, медико-педагогический подход, спортивные заболевания, спортсмен, спортивная тренировка.*

## Annotation

Ушбу илмий мақолада спортчиларнинг тайёргарлигидаги тиббий-педагогик ёндашувларнинг аҳамияти ўрганилган. Спортчиларнинг жисмоний ҳолатини назорат қилиш ва соғломлаштириш, машғулот жараёнида ўзгарувчан шароитларга мослашиш учун зарур тиббий-педагогик методлар таклиф қилинган.

***Калит сўзлар:*** *спортчилар тайёргарлиги, тиббий назорат, машғулотлар мониторинги, жисмоний ҳолат, қайта тиклаш, педагогик ёндашув, индивидуал ёндашув, тиббий-педагогик ёндашув, спорт касалликлари, спортчи, спорт тайёргарлиги.*

The scientific article deals with the importance of medico-pedagogical approaches in the training of athletes. Necessary medical and pedagogical methods of control and improvement of athletes' physical condition, as well as adaptation to changing conditions in the process of training are proposed.

***Key words:*** *training of athletes, medical control, monitoring of training, physical condition, recovery, pedagogical approach, individual approach, medico-pedagogical approach, sports diseases, athlete, sports training.*

**Тадқиқотнинг долзарблиги**. Бугунги кунда жамиятимизда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, айниқса ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга қулай шароит яратиш, замон талаблари даражасида қулай шароитлардан фойдаланиш бўйича кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Спорт мусобақалари орқали ёшларнинг жисмоний имкониятлар ва ўзига ишонч каби сифатларини тарбиялаш, уларда мардлик, ватанпарварлик, Ватанга садоқат туйғуларини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шу билан бирга, спорт орқали иқтидорли ёшларни саралаб олиш ва уларни мақсадли тайёрлаш, уларни соғлигини сақлаб қолиш ҳамда қайта тиклашни тизимли йўлга қўйиш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Жаҳон спорт илм-фани муассасалари олимлари спортчилар жисмоний ҳолатини тиклашга ёрдам берадиган профилактика воситаларини ишлаб чиқиш ва уларни тизимли амалда қўллаш орқали самаралига натижаларга эришиш мумкинлигини таъкидлаб келмоқдалар.

Спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш жараёни жисмоний тайёргарликдан ташқари, соғлом сақлаш, тиббий ҳолат ва реабилитация масалаларини ҳам ўз ичига олади. Ушбу жараёнида тиббий-педагогик воситалар спортчиларнинг умумий ҳолатини яхшилаш, жисмоний юкламалар ва жароҳатларнинг олишда муҳим касб этади. Спортчиларни тайёрлашда тиббий назорат, соғлиқ ва жисмоний ҳолатни мониторинг қилиш, индивидуал ёндашувлар ва реабилитация жараёнлари спортчининг мусобақаларида фаоллигини таъминлаш учун зарурдир. Машғулотлар жараёнида тиббий-педагогик ёндашувларни ишлаб чиқиш ва уларни амалда қўллаш орқали спортчиларни тайёрлаш жараёни самарали бошқарилиши мумкин. Шу билан бирга, спортчилар соғлигини назорат қилиш уларни тиббий ҳолатини яхшилаш мусобақа ва мусобақадан сўнги вақтларда уларга максимал даражада ёрдам беради. Шу жиҳатдан қараганда, спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда тиббий ва педагогик ёндашувлар ҳар хил юклама индивидуал равишда баҳоланиши, спортчилар организмининг тайёргарлик даражаси мунтазам тиббий кузатув назорати остида бўлиши, педагогик ва психологик қўллаб-қувватлаш каби элементлар билан мустаҳкамланиши зарур деб ўйлаймиз.

**Тадқиқотнинг мақсади** Республикамизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилиятлари ва истеъдодларини рўёбга чиқариши учун зарур шарт-шароитлар яратиш, профессионал спорт билан шуғулланувчи ёшлар ва мамлакат терма жамоалари спортчиларини реабилитация қилишнинг тиббий-педагогик асосларини ишлаб чиқиш.

**Тадқиқот усуллари**. Тадқиқот жараёнида эксперт баҳолаш, анкета, суҳбат, педагогик таҳлил, кузатиш, қиёслаш, натижаларни статистик таҳлил қилиш усулларидан фойдаланилган.

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси**. Спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш учун тиббий ва педагогик асослар бўйича илмий тадқиқотлар олиб бориш, жисмоний самарадорликка таъсир этувчи воситаларни ишлаб чиқиш ва методик ёрдам

учун тавсиялар ишлаб чиқиш учун аввалambор татқиқоднинг вазифаларининг мазмун-моҳияти, таърифини аниқлаб олиш мақсадга мувофиқдир.

***Спортчилар тайёргарлигида тиббий назорат*** - Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда тиббий назоратнинг ўрни жуда муҳим. Машғулот жараёнларида тиббий назорат спортнинг соғлиғини сақлаш, жисмоний жисмоний юкламаларни олиш ва жароҳатларни олиш учун зарурдир. Тиббий назорат спортчининг жисмоний ва тиббий ёрдамни тўғри ҳолатига имкон беради, уларни индивидуал реабилитация дастурлари билан таъминлашда ёрдам беради. Шу билан бирга, спортчиларни мослаштирилган тиббий ёрдам билан таъминлаш, спортчиларни касалликлар ва соғлиқ муаммолари билан курашишда энг муҳим воситадир.

***Машғулот жараёнида тиббий-педагогик ёндашувларни ишлаб чиқиш*** - Тиббий-педагогик ёндашувлар спортчининг жисмоний ва психологик тайёргарлигини тузатишда катта буюртма эга. Бу ёндашувлар машғулотларни спортчининг индивидуал ҳолатга мослаштиришга ёрдам беради. Ҳар бир спортчи турли жисмоний ва руҳий хусусиятлари эга бўлиб, бу текширув жараёнини бошқаришнинг муҳим қисмидан биридир. Тиббий-педагогик ёндашувлар ёрдамида машғулотларда индивидуал тиббий назорат ўтказилиб, спортчиларнинг жисмоний ҳолатини профилактика қилиш ва тайёрловнинг ҳар бир босқичида оптимал юкламалар белгилаб беради.

***Тайёргарликнинг турли босқичларида соғлиқ ва жисмоний ҳолат мониторинги*** - Тайёргарликнинг турли босқичларида соғлиқ ва жисмоний ҳолатни мониторинг қилиш умумий спорт тайёргарлиги ва жароҳатларнинг олишда муҳим рол ўйнайди. Бу мониторинг, спортчининг ҳар бир машғулотда иш самарадорлигини, жисмоний ҳолатининг ўзгаришларини ва тиббий ҳолатини кузатишни ўз ичига олади. Мониторинг асосланган машғулотларни қайта ишлаш ва спортчининг жисмоний ва жисмоний тайёргарлигини мослаштириш мумкин. Шу билан бирга, тиббий ёрдам билан спортчиларнинг соғлиқ ҳолатида кузатилган камчиликлар текширилади, ортиқча юкламалар ва жароҳатлар олишни олдини олади.

***Индивидуал ёндашув ва реабилитация*** - Ҳар бир спортчининг тайёргарлигини бошқаришда индивидуал ёндашувларнинг аҳамияти ката бўлиб, тайёрлов жараёнида индивидуал реабилитация ва тиббий ёрдам тақдим этиш, жисмоний ва тиббий ҳолатни аниқлашга ёрдам беради. Спортчиларни реабилитация жараёнига тайёрлаш ва жисмоний ҳолатни тикланишини тезлаштириш учун муҳим профилактик восита ҳисобланади.

Мусобақага тайёргарликда тиббий назорат. Спортчиларни тиббий-профилактик қўллаб-қувватлашда ушбу жараённи тўғри ва тизимли ташкил этиш асосий омиллардан бири ҳисобланиб, ҳар қандай юкламани тиббий назоратсиз юклаш мумкин эмас, бу организмга ортиқча зўриқиш келтириб чиқаради, зўриқиш, жароҳатланиш ва руҳий тушкунлик ҳамда организмда функционал бузилишларга олиб келиши мумкин. Шу боис, мусобақага тайёргарлик жараёнида мунтазам тиббий назоратни ташкил қилиш катта аҳамиятга эга.

Тиббий назорат спортчиларнинг функционал ҳолатини баҳолаш, юкламаларга мослашиш даражасини белгилашдан ташқари сурункали чарчоқ ва ортиқча юкламани олдини олиш мақсадда олиб борилади. Бу жараён қуйидаги босқичлар амалга оширилади:

**1. Бошланғич тиббий кўрик:** умумий соғлиқни сақланиш, тарихий ва функционал касалликларни аниқлаш;

**2. Динамик мониторинг:** тайёргарлик вақтида юрак-қон томир тизими, нафас олиш тизими, мушак-суяк тизими ўрганилади;

**3. Ортиқча зўриқишлар ва жароҳатлар профилактикаси:** массаж, физиотерапия ва тикланиш муолажалари билан таъминлаш;

**4. Психофизик ҳолатни баҳолаш:** асаб тизими ҳолати, кун тартиби ва стрессга чидамлилик даражасини аниқлаш.

Тиббий мониторинг натижаларига қараб юкламалар оптималлаштирилади. (1-жадвалга қаранг)

***1-жадвал***

**Спортчи тайёргарлигини тиббий-назорат мониторинги**

| Ҳафта | Юрак уриши | Қон босими (БП) | Вақтинчалик чарчаш (%) | Жароҳатланиш хавф баҳоси | Психологик ҳолат (бал) |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 72 | 120/80 мм. | 15% | Ўтган | 7 |
| **2** | 78 уд/дақ | 125/ | 22% | ўрта | 6 |
| **3** | 83 уд | 130/84 мм.с | 30% | юқори | 5 |

Спортчиларни мусобақаларга самарали тайёрлашда педагогик ёндашув катта ўрин тутади. Бу ёндашув тарбиявий, мотиватив, ахлоқий ва индивидуал ёндашувларни ўз ичига олади. Ҳар бир спортчига индивидуал тарзда ёндашиш, ёши, жинси, тажрибаси, жисмоний ва психологик ҳолатларини инобатга олиш тайёргарлик самарадорлигини бир неча баробар оширади.

Мутахассисларнинг фикрига кўра мусобақаларга тайёргарлик жараёнида педагогик ёндашиш қуйидаги вазифаларни қамраб олади:

*– Машғулотларни ҳажмини белгилаш ва қайта тиклаш;*

*– Кўникма ва малакаларни шакллантиришнинг*

*босқичли тизимини яратиш;*

*Мотиватсион муҳит яратиш ва шахсий ривожланишни рағбатлантириш;*

*Спортчиларда, шахсий ва лидерлик шахсиятини тарбиялаш.*

Бу жараёнда спортчи ва мураббий ижобий психологик маълумотларга эга бўлиб, тенг муносабат, ишонч ва биргаликдаги мақсадига интилиш каби жараённи пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Ўз навбатида мураббий юкламаларни машғулот тури ва спортчи ҳолатига қараб танлайди. (2-жадвалга қаранг)

***2-жадвал***

**Машғулот турлари ўтказиб бориш ва юкланишлар**

| Машғулот тури | Мақсади | Қўллаш |
|---|---|---|
| Таълимий машқлар | Янги техника ва тактикани ўргатиш | Дастлабки ва ўрта |
| Машғулот сўнгида | Организм тикланиши, чарчоқни енгиш | Мусобақа олди |
| Назорат машғулоти | Жорий ҳолатни баҳолаш | Мусобақа олди |
| Мусобақа | Юксак натижага эришиш | Мусобақада |

Спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш тиббий ва педагогик ёндошларнинг уйғунлашган ҳолатда қўллаб-қувватланиши жароҳатланишларни олдини олишда яхши натижаларга эришишга ёрдам беради. Таълим жараёнида спортчининг жисмоний, психологик ҳолати шахсий ёндашувларга ўтган вақтда индивидуал ёндашувни қўллаб-қувватлаш самараси бошланади.

Тиббий-назорат спортчи соғлиғини мунтазам текшириш ва функцияларни сақлашни баҳолаш уларни юкламаларга мослаштириш жараёнини бошқариш мумкин. Педагогик ёндашув эса спортчиларнинг билим ва кўникмаларини мустаҳкамлаш, мусобақаларда мотиватсия ва мақсадларга интилиш туйғусини шакллантиришга ёрдам беради.

Шу билан бирга, мураббийлар ёрдами илмий асосланган режа асосида таҳлил ва назорат қилиш каби педагогик фаолиятлар натижадорликни янада оширади.

Юқоридаги фикр-мулоҳазалар ва белгиланган вазифалардан келиб чиқиб мавзу юзасидан қуйидаги илмий таклиф ва тавсияларни ечим сифатида таклиф этилади.

***Илмий таклиф ва тавсиялар:***

**1. Спортчилар тайёргарлигида текширишни текширишни ўрганиш**

**Илмий таклиф**: Спортчиларни жисмоний юкламаларга бўлган мослашув жараёнида тиббий назорат муҳим аҳамиятга эга. Назорат қўллаб-қувватлаш учун ҳар бир спортчига доимий физиологик тизим мониторинг қилиниши керак.

**Тавсиялар:**

1. Спортчилар учун шахсий соғлиқ карталари жорий этилиб, ҳар бир машғулотдан олдин ва кейин асосий кўрсаткичлар қайд этилиши керак.

2. Машғулот жараёнида юрак уриш ритми, қон босими, кислород даражаси ($CpO_2$), ЭКГ каби реал вақтли биоиндикаторлар кузатуви ё'лга қўйилиши керак.

3. Тиббий-ходимлар ва мураббийлар ўрталарида бирлашган ҳамкорлик тизими ташкил этилиши керак.

4. Олинган тиббий маълумотлар асосида юкламалар адаптив тарзда мослаштирилиши мақсадга мувофиқ.

**2. Машғулот жараёнида тиббий-педагогик ёндашувларни ишлаб чиқиш**

Илмий таклиф: Тайёрлов машғулотларида тиббий ва педагогик машғулотларни бирлаштириш орқали спортчиларнинг максимал кўрсатгич даражасини таъминлаш мумкин.

**Тавсиялар:**

1. Интегратсиялашган машғулот дастурлари тузилиб, тиббий кўриклар асосида юклама ва дам олиш нисбатлари оптималлаштирилиши керак.

2. Машғулотлар давомида мотивацион-педагогик технологиялар (стимуллар, ёрдам мезонлари, даволаш рағ ёрдам) қўлланилиши зарур.

3. Тиббиёт ва педагог мутахассислари ҳамкорлигида соғломлаштириш-педагогик протоколлар ишлаб чиқилиши керак.

4. Педагогик жараёнларни спортчиларнинг соғлиғи, Ёши, машғулот ва қайта тикланиш ҳолатига мослаштириш зарур.

**3. Тайёргарликнинг турли босқичларида соғлиқ ва жисмоний ҳолат мониторингини олиб бориш**

***Илмий таклиф:*** Ҳар бир спортчи учун тайёргарлик босқичида соғлиқ ва жисмоний ҳолат холис баҳоланиши, ўз вақтида таҳлил қилиниши керак.

***Тавсиялар:***

1. Босқичма-босқич мониторинг тизими ташкил этиш.

2. Бошланғич босқич – соғломлаштириш ва тайёргарлик ишларини олиб бориш.

3. Асосий босқич – максимал юкламаларга мослашувни таъминлаш.

4. Ҳар бир босқичда тестлар ва соғлиқ индикаторлари рейтинги асосида кузатув варақаси тузиш.

5. Мониторингда замонавий асбоблар: GPS-трекерлар, юрак мониторлари ва бошқа ўлчагичлар қўллаш.

6. Мониторинг асосланган индексли таҳлилни (кўрсаткичлар динамикаси) амалга ошириш.

**4. Индивидуал ёндашув ва реабилитациянинг ўрнини асослаш**

***Илмий таклиф***: Спортчининг ёши, жисмоний ва тиббий ҳолатидан келиб чиққан ҳолда индивиду-

ал машғулот ва реабилитация дастурларини ишлаб чиқиш мусобақасига тайёргарликда энг муҳим нарсадан биридир.

***Тавсиялар:***

1. Ҳар бир спортчи учун индивидуал тайёргарлик режалари тузиш.

2. Енгил жароҳатлар ёки юклама ҳосил бўлиши мумкин бўлган касалликлар учун тезкор реабилитация дастурлари ишлаб чиқиш.

3. Реабилитация жараёнида психотерапия, массаж, физиотерапия ва соғлом овқатланиш каби қулай шароитларда қўллаш.

4. Реабилитация босқичи якунида спортчи ҳолатини баҳоловчи финал тестлар ўтказиш ва ундаги ҳолатларга асосан мусобақада қатнашиш даражаси аниқлаш мақсадга мувофиқдир.

**Хулоса ўрнида шуни таъкидлаб ўтиш мумкинки,** барча таклиф қилинган илмий ёндашувлар спортчиларнинг тайёргарлиги ва соғлиғини назорат қилиш, жароҳатлардан ҳимояланишда ва мусобақалар иштирокини яхшилашда, шунингдек спортчиларнинг соғлиқ ҳолатини доимий мониторинг қилиш, машғулот жараёнида индивидуал ёндашувларни амалга ошириш ва реабилитация жараёнларини тўғри ташкил этиш уларни юқори натижаларни қайд этишлари ва мусобақаларда иштирок этиш самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Спортчиларни тиббий назоратда ушлаб туриш ва мослаштирилган даволаш дастурларини ишлаб чиқиш касалликларни даволаш ҳамда аниқлашга ёрдам беради. Машғулотларда тиббий-педагогик ёндашувларнинг интеграцияси, спортчиларнинг индивидуал ҳолатига мос келадиган методлар, жисмоний ҳолатини ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштиришни таъминлаш спортчининг умумий кўрсаткичларини яхшилашга, жисмоний юкламага бўлган бардошига ва мусобақаларда муваффақиятга эришишга хизмат қилиши мумкин.

***Адабиётлар:***

1. Аҳмедов И. «Жисмоний тарбияси ва усуллари», Тошкент, 2019. 56-60 б.
2. Норқулов Ф. «Юкламалар ва функционал тайёргарлик асослари», Тошкент, 2021. 73-75 б.
3. Волков В.С. «Спортивная тренировка», Москва, 2020. С. 88-91.
4. Юнусова М. «Спорт психологияси», Самарқанд, 2022. 44-49 б.
5. Раимова Д. «Юқори кўрсаткичли спортчиларда спорт тиббиёти», Тошкент, 2020. 34–37-бетлар.
6. Назаров Б. «Мураббийлик психологияси ва педагогикаси», Тошкент, 2023. 100-105 б.



**А.А. ЯКУБОВ**[1]
[1]Тошкент давлат транспорт университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

# БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИГИНИ АНАЭРОБ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ОШИРИШ УСЛУБИЯТИ

**Аннотация**

В данной статье определены эффективность и развитие выполнения упражнений на скорость с использованием специальных технических элементов баскетбола, таких как бег с ускорением и бег на месте с использованием скорости, в процессе тренировок с баскетболистами, направленных на развитие скоростных качеств студентов-баскетболистов.

***Ключевые слова:*** *Студенты-баскетболисты, скорость, бег, повторный метод, повторно-прогрессивный метод, специальные упражнения, специальная физическая подготовка.*

**Annotation**

Ушбу мақолада баскетболчи талабаларни тезкорлик сифатини ривожлантиришда баскетболчилар билан ўтказиладиган машғулотлар жараёнида баскетбол махсус техник элементларни югуриб келиб тезлик ёрдамида ва турган жойдан тезликда югуриш машқларини бажаришининг самарадорлиги баҳолаш ва ривожлантириш аниқланган.

***Калит сўзлари:*** *Баскетболчи талабалар, тезкорлик сифат, югуриш, такрорий усул, такрорий-прогрессив усул, махсус машқлар, махсус жисмоний тайёргарлик.*

This article determines the effectiveness and development of speed exercises using special technical elements of basketball, such as running with acceleration and running on the spot using speed, in the process of training with basketball players aimed at the development of speed qualities of basketball students.

***Key words:*** *Basketball students, speed, running, repeated method, repeated-progressive method, special exercises, special physical training.*

**Долзарблиги**: Ҳозирги ривожланиш босқичида, талабалар баскетболи ўйиндаги ҳаракат тезлиги, тезликка чидамлилик, техник-тактик услубларни тезликда бажариш, ҳужум ва ҳимоядаги ўйинчилар ҳаракатлари бўйича замонавий баскетболнинг талабларига қисман жавоб беради. Баскетболчиларнинг тезлик қобилиятларини ривожлантириш ва такомиллаштиришга йуналтирилган махсус воситаларни тажриба жараёнига ишлаб чиқиш ва жорий этиш долзарб масала ҳисобланади.

**Тадқиқот мақсади** талабалар – баскетболчиларида тезликни ривожлантириш ва такомиллаштириш учун махсус машқлар комплексини ишлаб чиқиш ҳамда назарий жиҳатдан асослаш ва синовдан ўтказиш.

**Тадқиқот вазифалари:**

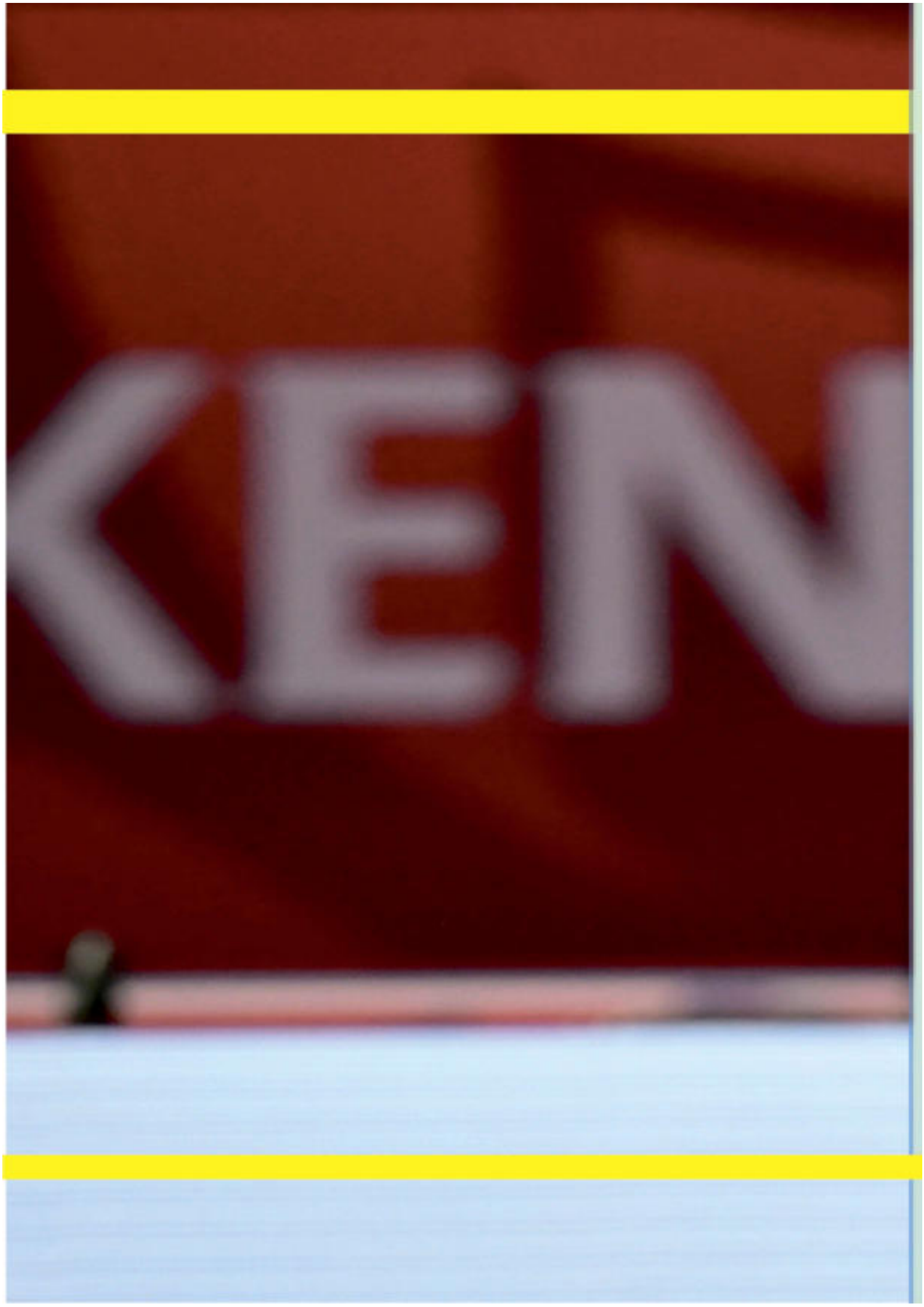
1) Назарий жиҳатдан баскетболчиларнинг тадқиқот жараёнида тезликни ривожлантириш-








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN