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



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

ТРИАТЛОНЧИЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ВЕЛОСИПЕД МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАСИНИ ҲИСОБЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Аннотация

В данной статье рассматривается методика расчета и анализа тренировочной нагрузки на велосипедном этапе триатлона в годовом цикле подготовки спортсменов. Исследование подчеркивает важность мониторинга индивидуальных показателей, таких как частота сердечных сокращений, объем и интенсивность тренировок, а также их влияние на спортивные результаты. Применение радиотелеметрических методов позволяет оптимизировать нагрузку, повысить выносливость и снизить риск травм. Результаты исследования демонстрируют значимость системного подхода к планированию тренировочного процесса для достижения высоких спортивных показателей.

Ключевые слова: *тренировочная нагрузка, частота сердечных сокращений, радиотелеметрия, физическая подготовка, индивидуальные параметры, аэробные и анаэробные нагрузки, оптимальный режим подготовки, спортивные результаты, выносливость, риск травм, системный подход.*

Annotation

Ушбу мақолада триатлоннинг велосипед босқичида спортчиларни тайёрлашнинг йиллик цикли давомида машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш услубияти кўриб чиқилади. Тадқиқот юрак уриш тезлиги, машғулотлар ҳажми ва шиддати каби индивидуал кўрсаткичларни кузатишнинг, шунингдек, уларнинг спорт натижаларига таъсирини баҳолашнинг муҳимлигини таъкидлайди. Радиотелеметрик усулларни қўллаш юкламани мақбуллаштириш, чидамлиликни ошириш ва жароҳатланиш хавфини камайтириш имконини беради. Тадқиқот натижалари юқори спорт кўрсаткичларига эришиш учун машғулот жараёнини режалаштириш бўйича тизимли ёндашувнинг аҳамиятини яққол кўрсатади.

Калит сўзлар: *машғулот юкламаси, юрак қисқаришлари частотаси, радиотелеметрия, жисмоний тайёргарлик, индивидуал параметрлари, аэроб ва анаэроб юкламалар, оптимал тайёргарлик режими, спорт натижалари, чидамлилик, жароҳат хавфи, тизимли ёндашув.*

This article discusses the methodology for calculating and analyzing training loads during the cycling stage of triathlon within the annual training cycle. The research highlights the importance of monitoring individual parameters such as heart rate, training volume, and intensity, and their impact on athletic performance. The use of radiotelemetric methods helps optimize loads, enhance endurance, and reduce the risk of injuries. The findings emphasize the importance of a systematic approach to training planning to achieve high sports results.

Key words: *training load, heart rate, radiotelemetry, physical fitness, individual parameters, aerobic and anaerobic loads, optimal training regimen, sports performance, endurance, injury risk, systematic approach.*

Долзарблиги. Ҳозирги кунда спорт соҳасида юқори натижаларга эришиш учун илмий асосланган тайёргарлик жараёнлари муҳим аҳамиятга эга. Триатлон спортида спортчиларнинг умумий натижаларига сезиларли таъсир кўрсатадиган муҳим компонэнт ҳисобланади. Машғулот юкламаларни тўғри ҳисоблаш ва таҳлил қилиш триатлончиларнинг жисмоний имкониятларини оптимал даражада ривожлантиришда асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Сўнгги йилларда технологик тараққиёт ва замонавий машғулот услубларининг ривожланиши натижасида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнларида янги ёндашувлар пайдо бўлди. Триатлон спорт турини вэлосипед босқичида юкламани аниқ ҳисоблаш спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш ва машғулот жараёнида ортиқча зўриқишнинг олдини олиш имконини беради. Велосипед ускуналарининг аэродинамик имкониятлари ва эргономик тузилишини яхшилаш, шунингдек, спортчиларнинг индивидуал физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулотларни ташкил этиш триатлоннинг велосипед босқичида юқори натижаларга эришиш имконини беради.

Тадқиқот мақсади триатлончиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларида, айниқса велосипед босқичида, машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш орқали спортчиларнинг индивидуал жисмоний имкониятларини тўғри баҳолаш, оптимал тайёргарлик режимларини шакллантириш ва ортиқча зўриқиш ҳамда жароҳат хавфини камайтиришга қаратилган илмий асосларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Велосипед босқичидаги машғулот юкламасининг умумий ва махсус параметрларини аниқлаш ҳамда уларнинг спорт натижаларига таъсирини таҳлил қилиш;

2. Радиотелеметрия асосида юрак қисқаришлари частотаси каби кўрсаткичларни ҳисобга олган ҳолда, машғулот юкламасининг интенсивлиги ва давомийлигини ўлчаш методикасини ишлаб чиқиш;

3. Турли интенсивликдаги (аэроб, анаэроб) юкламаларнинг спортчиларнинг физиологик ва морфологик хусусиятларига қандай таъсир кўрсатишини ўрганиш;

4. Машғулотлар давомида индивидуал спортчи хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тайёргарлик жараёнининг оптимал нисбати ва тизимини белгилаш;

5. Олинган натижалар асосида мураббийлар ва илмий экспертлар учун спортчилар тайёргарлигини яхшилаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Маълумки, катта жисмоний юкламаларнинг интенсивлиги ва давомийлиги нисбатига қараб, велосипедчининг алоҳида аъзолари ва тизимла-

рининг фунционал ҳамда морфологик ҳолатига турлича таъсир кўрсатади. Баъзи ҳолларда улар мушакларнинг иш қобилиятини ошириб, организмнинг жисмоний юкламаларга мослашиш жараёнларини тезлаштиради, бошқа ҳолларда эса организмнинг мушак фаоллигининг пасайишига олиб келади, ҳатто баъзан патологик хусусиятдаги ўзгаришларни келтириб чиқаради (В.Ф.Медвед, В.Я.Ковлев, П.З.Гузд, В.Сорокин). Шу сабабли, мушак юкламасининг интенсивлиги ва давомийлигини тавсифловчи параметрларни ҳисобга олиш алоҳида долзарблик касб этади.

Триатлончиларда (велосипед босқичи) машғулот жараёнининг муҳим камчиликларидан бири махсус машғулот юкламаларининг ягона ҳисобга олиш параметрлари, уларнинг таснифлари йўқлигидир.

Триатлон спортини велосипед босқичида асосан машғулот жараёнининг умумий кўрсаткичлари (машғулот кунлари, мусобақалар сони) қайд этилади, махсус юклама эса фақат километрларда ҳисобга олинади: умумий ва мусобақа ҳажмлари, бу барча ҳолларда ҳам машғулот жараёнининг йўналишини белгиламайди.

Ушбу мақолада биз алоҳида машғулотни ҳам, умуман жараённи ҳам тавсифловчи индивидуал машғулот юкламаларининг асосий параметрларини аниқлашга ҳаракат қилдик, бу эса велосипед босқичида спорт ютуқлари даражасини белгиловчи ва чекловчи жисмоний юкламаларнинг омилли йўналишини аниқлашга имкон беради.

Спортчи организмининг жисмоний юкламага реакциясини адекват акс эттирувчи мавжуд кўрсаткичлардан бири юрак қисқаришлари частотасининг ўзгаришидир.

Адабиётларда шуни кўрсатадиган кўплаб маълумотлар мавжудки, турли хил мушак фаоллиги интенсивликка қараб уни бажариш давомийлиги билан чекланади. Бундан ташқари, интенсивлик даражаларининг нисбатига қараб, анаэроб ва аэроб алмашинув жараёнларининг фаоллашуви содир бўлади. Кислород истеъмоли ўзгаради, юракнинг дақиқалик ҳажми ортади, бу маълум даражада организмнинг мослашувчан қайта қурилишига ва унинг фунционал имкониятларининг ўсишига ёрдам беради. Бу эса машғулот юкламаларининг индивидуал параметрларини ишлаб чиқишга асос бўлиб хизмат қилди.

Машғулот юкламасини ҳисобга олиш режа-кундалиги 15 та кўрсаткични ўз ичига олади. Машғулот жараёнини ташкил этишнинг умумий маълумотлари қуйидагиларни назарда тутади: кунлар ва машғулотлар сони, мусобақа кунлари сони, соатларда УЖТ ҳажми. Махсус тайёргарлик 10 та параметр бўйича ҳисобга олинади, улар нафақат юкламанинг умумий ҳажмини километрларда ифодалайди, балки юкламанинг сифатли тавсифини ҳам беради, бу юқори малакали спортчиларни тайёрлашда жуда муҳимдир.

Асосий параметрларни баҳолаш мезони бевосита машғулотларда радиотелеметрия усули билан аниқланадиган юрак қисқаришлари частотасидир. Машғулот юкламасининг барча параметрлари кейинчалик мураббийлар кенгашлари ва комплекс илмий гуруҳлар томонидан таҳлил қилиш учун ҳисоботга киритилган (1-жадвалда).

Умумий маълумотлар. Индивидуал машғулот юкламасини ҳисобга олишнинг ушбу бўлимига машғулотлар сони ва машғулот кунлари, шунингдек, давомийлиги (соат) киради. Мусобақа кунлари ва стартлар ҳисобга олинади. Тренировка машғулотлари мазмунига тренировкада қўлланиладиган вазифалар, воситалар ва усуллар, шу жумладан, спортчилар организмининг умумий жисмоний ривожланишини оширишга қаратилган қўшимча спорт турлари киради.

Индивидуал тайёргарликнинг умумий маълумотлари индивидуал машғулот жараёнининг ташкилий қисмини акс эттиради.

Тикловчи жисмоний юклама ҳажми. Машғулот жараёнида тикланиш машғулотлари алоҳида ўрин тутади. Бундай машғулотлар ЮҚС 1 дақиқада 130 зарбагача ўтказилади. Юқори малакали спортчилар учун бу юкламалар кам самарали ҳисобланади, чунки улар анаэроб алмашинув пайтида пастда бўлади. Қоида тариқасида, юрак уриш тезлиги 1 ойда 130 зарбагача бўлган юклама организмнинг умумий ишлаш даражасини ошириш орқали иш қобилиятини сақлаб қолиш мақсадида қўлланилади. ЮҚС 1 дақиқада 130 зарбагача бўлган юклама тикланиш хусусиятига эга бўлган алоҳида машғулотларда ҳам, велосипедчилар турли интенсивликдаги масофа бўлакларини босиб ўтгандан кейинги машғулотларда ҳам қўлланилади. Километрлар ва соатларда сарфланган миқдор қайд этилади.

Ўртача машғулот юкламасининг ҳажми.

Триатлон (велосипед босқичи) машғулот жараёнида ЮҚС 1 дақиқада 135-150 зарба бўлган машғулот муҳим ўрин тутади. Бундай юклама кислород истеъмоли билан тавсифланади. Максимал даражадан 50-69%. Жисмоний таъсир йўналиши бўйича бу чегараларда юрак қисқаришлари частотасида жисмоний юклама аэроб имкониятларни оширишга ёрдам беради ва километрларда ҳисобга олинади.

Интенсив жисмоний юклама ҳажми.

Интенсив жисмоний юклама ҳажми ЮҚС режимини 1 дақиқада 150-180 зарба оралиғида машқ қилишни ўз ичига олади, бу анаэроб алмашинув жараёнларини фаоллаштиришга ёрдам беради. Айни вақтда «критик қувватга» яъни аэроб алмаши-

нувнинг энг кўп ортишига эришилади. ЮҚСнинг бу режимларида машғулот юкламаси триатлончиларнинг мусобақага яқин бўлган турли бўлакларни босиб ўтишида индивидуал қўлланилади.

ЮҚС режимида машқ қилиш, спортчиларга юқори интенсивликда иш олиб бориш, кейинчалик эса аероб алмашинувни кучайтириш имконини беради. Бу режимда, триатлончилар:

Мушаклар кучини оширади: Юқори интенсив машғулотлар, мушакларнинг қисқаришини ва кучини оширишга ёрдам беради.

Мувофиқликни яхшилайди: Бу режим, триатлончиларга турли масофаларга тайёргарлик кўришда мувофиқликни оширишга ёрдам беради.

Мусобақага тайёргарлик: ЮҚС режимида машқ қилиш, мусобақа олдидан тайёргарликни кучайтиради, спортчиларга турли масофаларни яхши натижалар билан ўтишга ёрдам беради.

Куч тайёргарлиги ҳажми. Куч тайёргарлиги ЙуҚС 1 дақиқада 130-180 зарба оралиғида ўтказилади.

Машғулот турлари:

Гуруҳда: Жамоавий машғулотлар, бир-бирини қўллаб-қувватлаш ва мотивация бериш учун фойдалидир.

Жамоада: Спортчилар ўртасида рақобатни рағбатлантиради ва жамоавий руҳни оширади.

Якка тартибда: Ҳар бир спортчининг индивидуал мақсадларига қаратилган машғулотлар.

Машғулот йукламалари: Тоғ трассаларида ва текисликда бажариладиган машғулотлар куч тайёргарлигини янада самарали қилиш учун мўлжалланган. Улар қуйидагиларни ўз ичига олади:

Тоғ трассалари: Юқори куч ва чидамлилик талаб қиладиган юқори даражадаги машғулотлар.

Текислик: Тезлик ва кучни ошириш учун мўлжалланган машқлар.

Мусобақа юкламасининг ҳажми. Спортчи тайёргарлигини баҳолашнинг асосий мезони мусобақаларда кўрсатилган спорт натижасидир.

Мусобақа тайёргарлиги тайёргарлик ва асосий мусобақаларни ўз ичига олади. Тайёрлов мусобақаларида спортчи организмининг фунционал имкониятларини ошириш билан бир қаторда психологик ва тактик тайёргарлик вазифалари ҳам ҳал этилади. Бу машғулотнинг турли босқичларида спортчининг махсус тайёргарлигини текширишдир. Кундаликда нафақат натижалар қайд этилади, балки ушбу мусобақаларга қўйилган вазифалар ва уларнинг бажарилиши ҳам қайд этилади. Бундан ташқари, спортчи мусобақаларда қатнашиш вақтида ўз ҳолатини обектив ва субектив омилларни ҳисобга олган ҳолда таҳлил қилади. Масофа (км ҳисобида), натижа (жой, вақт) ва пойга тури (якка, жамоа, гуруҳ) ҳам ҳисобга олинади.

Индивидуал машғулот юкламасини баҳолаш. Спортчининг индивидуал машғулот юкламасини баҳолаш мураббий ва спортчи учун муҳим жараёндир, чунки у машғулот жараёнининг самарадорлигини оширишга хизмат қилади. Машғулот юкламаси спортчининг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, техника ва тактик маҳоратини ривожлантириш, шунингдек, психологик бардошлиликни мустаҳкамлаш учун режалаштирилади ва баҳоланади.

Машғулот юкламасини баҳолашнинг асосий кўрсаткичлари қуйидагилардан иборат:

1. Машғулот ҳажми: Машғулот давомида бажарилган иш миқдори. Масалан, югуришда ўтган масофа, сузишда босиб ўтилган йўл, оғир атлетикада кўтарилган оғирликларнинг умумий массаси. Бу кўрсаткич спортчининг умумий чидамлилигини аниқлашга ёрдам беради.

2. Машғулот интенсивлиги: Вақт бирлигида бажарилган иш ҳажми. Масалан, югуриш тезлиги, машқнинг такрорланишлар сони ёки юрак уриш тезлиги (пулс) кўрсаткичлари орқали аниқланади. Интенсивлик спортчининг тезкорлик ва куч сифатларини ривожлантириш учун муҳимдир.

3. Машғулотнинг давомийлиги: Бир машғулот ёки бутун тайёргарлик босқичининг давомийлиги. Узоқ муддатли юкламалар чидамлиликни оширишга хизмат қилади, қисқа, аммо юқори интенсивликдаги машқлар эса куч ва тезкорликни ривожлантиради.

4. Машғулот машқларининг хилма-хиллиги: Машғулот жараёнида турли хил машқлар ва уларнинг спорт турига мувофиқ тақсимланиши. Бу кўрсаткич спортчининг умумий ва махсус тайёргарлик даражасига таъсир қилади.

Хулоса. Ушбу мақолада триатлончиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларида, айниқса, велосипед босқичида машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилишнинг долзарблиги ҳамда унинг спорт натижаларига таъсири муҳокама қилинди. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики:

Юклама мониторинги ва индивидуал ёндашув: Радиотелеметрия усули ёрдамида юрак қисқаришлари частотасини кузатиш, машғулотнинг интенсивлиги ва давомийлигини аниқлашда асосий кўрсаткич ҳисобланади. Бу эса спортчиларнинг индивидуал физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тайёргарлик жараёнини оптималлаштиришга имкон беради.

Илмий асосланган тайёргарлик режими: Велосипед босқичидаги машғулот юкламаларини тўғри ҳисобга олиш орқали мураббийлар спортчиларнинг жисмоний имкониятларини аниқ баҳолаш, ортиқча зўриқишнинг олдини олиш ва жароҳат хавфини камайтириш имкониятига эга бўладилар.

Машғулот параметрларининг тизимли ёндашуви:

Машғулотлар сони, давомийлиги, мусобақа кўрсаткичлари ва махсус тайёргарлик параметрлари асосида тузилган режа-схемалар спортчиларнинг умумий тайёргарлик даражасини оширишда муҳим рол ўйнайди.

Умуман олганда, мақолада илгари сурилган ёндашув спортчиларнинг тайёргарлик жараёнини янада илмий асосда режалаштириш ва мониторинг қилиш имкониятларини кўрсатади. Ушбу ёндашув, спортчиларнинг максимал даражада самарадорлигини таъминлаш, жароҳат хавфини камайтириш ва юқори спорт натижаларига эришишда муҳим омил сифатида эътироф этилади.

Адабиётлар:

1. Ниязова Р.Р., Кун Э., Маткаримов Р.М. Триатлон назарияси ва методикаси (Спорт тайёргарлиги асослари) Ўқув қўлланма – Т.: 2020й-207 б.
2. Бобомуратов И.Б. «Триатлон назарияси ва услубияти». Дарслик. Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2022.
3. Ниязова Р.Р. « Повышение спортивного педагогического мастерства (триатлон)». Учебное пособие. УГУФКС - Ч.,-2023.
4. Рахимова .З.Д., Ниязова Р.Р. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (триатлон) ўқув қўлланма Чирчиқ-2023
5. З.Д.Раҳимова, Р.Р.Ниязова, Ш.С.Тилавов, Д.А.Лозовой - “Танланган спорт тури бўйича мутахассисликка кириш триатлон”._Ўқув қўлланма. Чирчиқ -2023. 195б.

Докторант
С.И. ХАСАНОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шахри, Ўзбекистон

ХОТИН-ҚИЗЛАР ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

Аннотация

В данной статье автор анализирует функциональные показатели женщин на основе научно-методической литературы и определяет уровень сформированности функциональной готовности посредством специальных тестовых тестов в педагогическом опыте, на основе выводов приводятся результаты сравнительного анализа функциональной готовности и рекомендации по ее формированию.

***Ключевые слова**: женщины, функциональная подготовка, физическое култура, спорт, тренировки.*

Annotation

Ушбу мақолада муаллиф томонидан хотин-қизларнинг функционал кўрсаткичларини илмий-услубий адабиётлар асосида таҳлил қилиш ва педагогик тажрибада махсус синов тестлари орқали функционал тайёргарлигини шакланганлик даражасини аниқлаш, хулосалар асосида функционал тайёргарлигини қиёсий таҳлил натижалари ва уни шакллантириш юзасидан тавсиялар берилган.

***Калит сўзлар**: хотин-қизлар, функционал тайёргарлик, жисмоний тарбия, спорт, машғулотлар.*

In this article the author analyzes functional indicators of women on the basis of scientific and methodical literature and determines the level of formation of functional readiness by means of special tests in pedagogical experience, on the basis of conclusions the results of comparative analysis of functional readiness and recommendations on its formation are given.

***Key words**: women, functional readiness, physical fitness, sport, training.*

Долзарблиги. Инсоннинг замонавий ҳаёти – иши, соғлом турмуш тарзи, дам олиши бу - автоматлаштирилган бўлиб, инсонни жисмоний ҳаракатлардан озод қилади. Бу, албатта, ҳаётимизни енгиллаштиради, лекин ҳаракатланиш, ўз вақида мушак кучини намоён қилиш имконияти камайганда ортиқча вазн тўплаш, вақтидан олдин қариш ва турли хил касалликларнинг пайдо бўлиши билан ифодаланади. Бу эса ўз навбатида инсонларда юрак қисқариш сонининг (ЮҚС), нафас олиш частотасининг ортиши (НОЧ), артериал босими юқори бўлиши (АБ), ўпканинг тириклик сиғимининг (ЎТС), нормадан паст бўлишига олиб келади. Ушбу ҳолатлар Республикамизда юрак-қон томир ҳамда нафас олиш йўллари касаллиги билан оғриган беморлар сонининг ортишига сабаб бўлмоқда. Бу ҳолат қолаверса аҳолининг саломатлигига салбий таъсир этиб уларнинг жисмоний фаоллиги тушиб кетишига олиб келмоқда. Шу боис соҳа мутахассислари аҳоли айниқса хотин-қизлар саломатлигини жисмоний машқлар орқали мустаҳкамлаш масаласига эътибор қаратиб келмоқда. Бу эса соҳа мутахассилари олдидаги долзарб масалалардан бири эканлигидан далолат беради. Бу борада нафақат шифокор ҳодимлар балки жисмоний тарбия ва спорт мутахассиларини тайёрловчи мураббийлар ҳам ўз ҳиссасини қўшмоқлиги бугунги куннинг энг муҳим вазифаларидан биридир. Соҳа мутахассислари томонидан аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш ва соғлом авлод туғилиш кўрсаткичини орттириш мақсадида айниқса хотин-қизларнинг функционал ҳолатини оширишга қаратилаган кунлик жисмоний юкламалар меъёрини ишлаб чиқиш зарурати юзага келмоқда. Бу ҳолат соҳада ҳам назарий ҳам амалий аҳамият касб этмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади. Хотин-қизларнинг жисмоний ва функционал ҳолатини ошириш бўйича махсус жисмоний машқлар мажмуини ишлаб чиқиш ва уларнинг самарадорлигини педагогик тажрибада илмий асослаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

– хотин-қизларнинг функционал ҳолатини ошириш бўйича илмий-услубий адабиётлар таҳлили;

– жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланганлик натижасида хотин-қизларнинг жисмоний ва функционал ҳолатида юзага келадиган ўзгаришларни педагогик тажрибада аниқлашдан иборат;

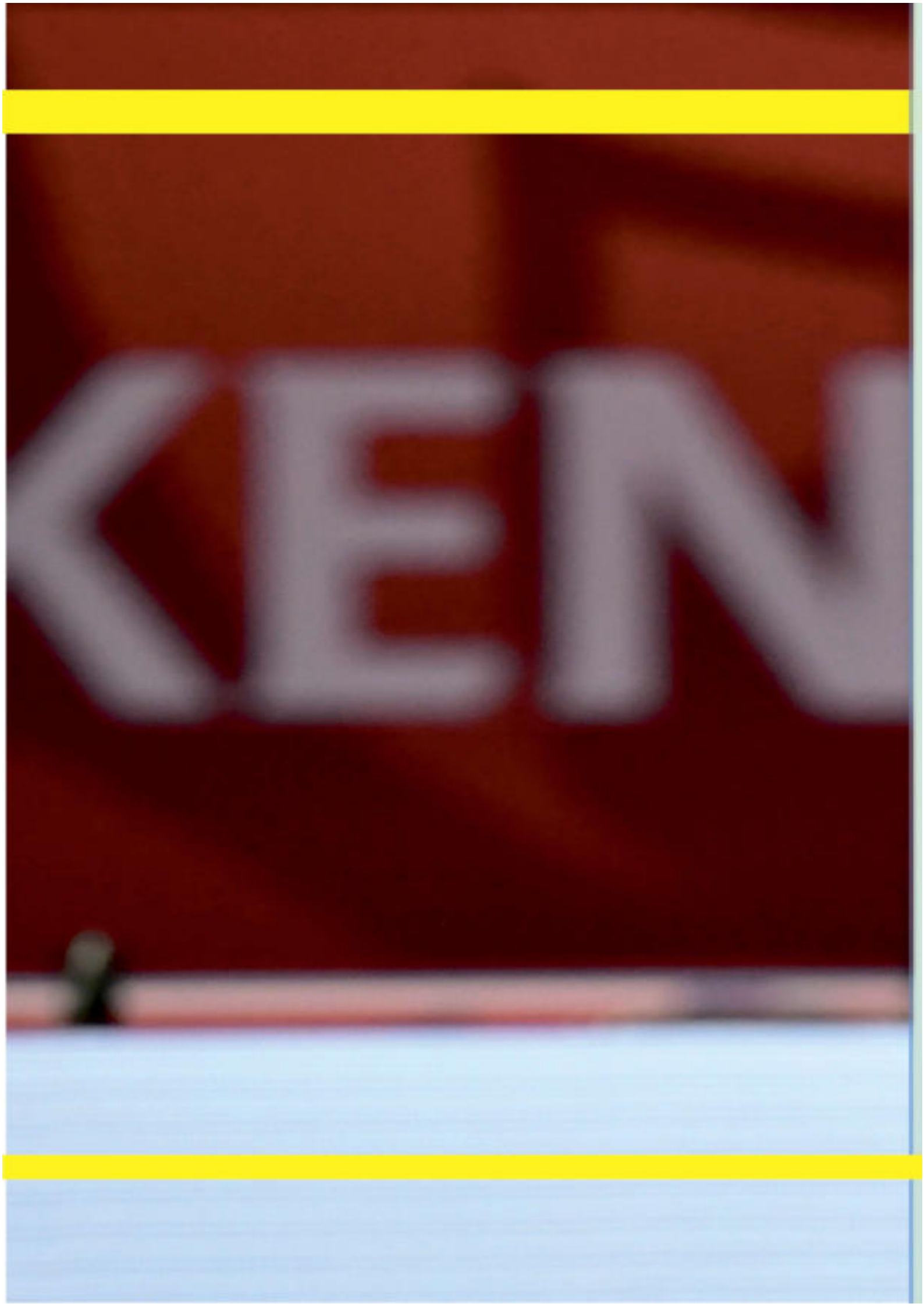
Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тажриба гуруҳига мансуб хотин-қизларнинг функционал тайёргарлик кўрсаткичларини педагогик








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN