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) профессор
Х.Б. ТУХТАХЎЖАЕВ[1]
[1]Фарғона давлат университети
Фарғона шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ ФАОЛИЯТНИНГ МИҚДОРИЙ ВА СИФАТ ЖИҲАТИДАН МЕЪЁР ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ

Аннотация

Целью данного исследования было определение наиболее часто наблюдаемой количественной и качественной дозы физической активности среди мальчиков и девочек экспериментальной группы.

Ключевые слова: *Физическая активность, доза-реакция, образование подростков, мальчики и девочки, физическое воспитание, количественный анализ, качественный анализ.*

Annotation

Ушбу тадқиқот экспериментал гуруҳдаги ўғил ва қизлар ўртасида жисмоний фаолликнинг энг кўп кузатилган миқдорий ва сифатли дозасини аниқлашга қаратилган.

Калит сўзлар: *Жисмоний фаоллик, доза-жавоб, ўсмирлар тарбияси, ўғил болалар ва қизлар, жисмоний тарбия, миқдорий таҳлил, сифат таҳлили.*

This study aims to determine the most frequently observed quantitative and qualitative dose of physical activity among boys and girls in the experimental group.

Key words: *Physical activity, dose-response, adolescent education, boys and girls, physical education, quantitative analysis, qualitative analysis.*

Кириш. Юрак ритмининг тўлқин тузилиши кўрсаткичларининг динамикаси жисмоний юкламалар билан шуғулланадиган организмнинг мослашишини таъминлайдиган барқарор функционал алоқаларнинг босқичма-босқич шаклланишини кўрсатади. Шундай қилиб, иккала гуруҳ талабаларида тўлқинларнинг умумий қувватининг ошиши кузатилади ва тўлқин таркибида секин тўлқинларнинг қувват улуши камаяди ва нафас олиш тўлқинларининг улуши ортади, бу ёқимли вегетатив компонент таъсирининг пасайишининг аксидир, айниқса экспериментал гуруҳ йигитларида. Экспериментал гуруҳ вакилларида вегетатив мувозанат педагогик тадқиқотнинг охирига келиб 1 га яқинлашади, бу автоном асаб тизимининг симпатик ва парасимпатик қисмларининг мувозанатли таъсирини кўрсатади, бу индивидуал соғломлаштириш дастурларида қўлланиладиган жисмоний фаолиятнинг етарлилиги ва мақбуллигини акс эттиради.

Адабиётлар таҳлили ва методлар. Тадқиқот жараёнида экспериментал гуруҳнинг йигит-қизлари орасида энг аниқ бўлган жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан дозаси тўғрисидаги билимларни қўллаш бўйича ижобий динамика аниқланди. Шу билан бирга, ушбу соҳада билим олишнинг муҳим манбаи сифатида кўплаб талабалар маърузалардан ташқари, спорт ва соғломлаштириш машғулотларининг таъсирини ва уларни оптималлаштиришга ёрдам берадиган физиологик механизмларни ўрганишда ўз билимини ошириш кераклигига ишора қилдилар.

Соматометрик хусусиятларни ҳисобга олишнинг аҳамияти индивидуал ёндашувнинг аҳамияти турли хил соматотиплар вакилларида жисмоний юкламалар машғулотида юзага келадиган функционал силжишларни баҳолашга асосланади, бу эса жисмоний ҳаракатнинг айрим турларини амалий амалга ошириш бўйича тавсияларни индивидуаллаштиришга имкон беради. Тана массаси индексининг оғиши (ортиқча, етишмовчилик) бўлган талабалар учун энергия тежаш қонунига асосланган овқатланиш бўйича тавсияларга тузатишлар киритилади.

Кардиореспиратор ва вегетатив асаб тизимининг кўрсаткичлари динамикасини мониторинг қилиш жалб қилинганларнинг танадаги мослашиш жараёнларини акс эттирадиган жисмоний юкламанинг ички хусусиятлари педагогик назоратининг энг муҳим бўғинидир. Экспериментал гуруҳ вакиллари кардиоинтервалометрия кўрсаткичлари, йигитларда гипоксик намуналар кўрсаткичлари, қизларда Штанга намуналари бўйича вегетатив мувозанатнинг сезиларли даражада яхшиланишини кўзга ташланади. Бундан ташқари, экспериментал гуруҳнинг барча субектлари дозаланган жисмоний юклама ва Руфиер индексидан кейин ЮҚЧ ни тиклаш кўрсаткичлари, шунингдек, қизларда Генчи тести бўйича яхшиланиш тенденциясини кўрсатдилар. Юрак-қон томир тизимига нисбатан нафас олиш тизимининг янада муҳим реакцияси табиийдир ва тананинг мушак юкламаларига мослашиш жараёнида унинг тез ишлашини акс эттиради. Шунингдек, юрак ритмининг тўлқин тузилишини таҳлил қилишда қайд этилган вегетатив коэффициентнинг нормаллашиши ишончли ва жуда сезгир белгидир.

Натижалар ва муҳокама. Қизларнинг кардиоинтервалометрияси маълумотларини таҳлил қилиш натижасида дастлабки тадқиқотда назорат гуруҳи вакилларининг аксарияти (41,7%) функционал ҳолатнинг 2-синфига эга бўлган талабалар эканлиги аниқланди (1-жадвал).

1-жадвал

Талаба-қизларнинг кардиоинтервалометрия натижалари, (X±м)

	НГ (н=22)				ТГ (н=22)			
	ТБ		ТО		ТБ		ТО	
Жисмоний ҳолат синфи	н	%	н	%	н	%	н	%
5	4	16,7	1	4,2	3	12	6	24
4	–	0	6	25	3	12	7	28
3	6	25	4	16,7	5	20	7	28
2	10	41,7	11	45,8	11	44	5	20
1	3	12,5	2	8,3	3	12	–	–
0	1	4,2	–	0	–	–	–	–
Me (медиана,мс)	637,17±98,70		734,88±134,70		709,04±134,02		742,88±82,21	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
ЎКЧ(ўртача квадрат четлашиш) Р-Р интервалограммалар, мс	56,66±15,51		62,56±16,36		62,54±18,09		53,00±9,30	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
Мо (мода,мс)	635,42±102,13		733,33±139,62		709,00±141,21		743,00±82,76	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
МоА (мода амплитудаси,%)	38,52±5,64		34,89±6,90		33,94±6,98		39,18±6,06	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
ВҚ (вариасион қулоч,мс)	286,04±89,29		354,63±116,90		338,44±118,53		266,48±55,19	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
ЗИ (Баевский бўйича зўриқиш,нисбий бирлик)	119,71±52,92		81,11±43,60		111,77±52,80		102,72±29,25	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
ТР(юрак ритми барча частотали диапазонли тузилишининг спектр йиғинди қуввати)	5500,76±3050,70		6116,92±3017,83		5487,48±2307,91		5807,96±1573,79	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
ОТ-ИИ (ВЛФ) (иккинчи тартибли охиста(секин) тўлқин қуввати,мс^2)	1703,69±1399,82		2233,30±1417,09		1650,49±981,86		1273,06±694,52	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
ОТ-И (ВЛФ) (биринчи тартибли охиста(секин) тўлқин қуввати,мс2)	1957,47±1244,33		2410,14±1755,39		2155,94±1201,11		1941,76±689,52	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
НТ(ҲФ),(нафас тўлқинлари қуввати,мс^2)	1585,44±1070,80		2390,14±2498,45		2161,05±1247,26		2353,14±999,64	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
ЛФ норм (биринчи тартибли охиста(секин) тўлқин меъёрлашган индекси,%)	35,75±15,35		33,59±10,25		34,86±12,85		36,88±12,86	
	п>0,1				п>0,1			
	п1>0,1; п2>0,1							
ҲФ норм (нафас тўлқинларининг меъёрлашган индекси,%)	28,21±9,79		28,11±15,61	30,76±13,88			38,81±12,66	
	п>0,1			п>0,1				
	п1>0,; п2>0,1							
ЛФ/ҲФ (вегетатив асаб тизими симпатик ва парасимпатик бўлимлари мувозанати) СҚ (симпатик қисм)ва ПСҚ (парасемпатик исм)ВАТ(вегетатив асаб тизими)	1,86±1,20		1,71±1,24	1,66±0,95			1,07±0,56	
	п>0,1			п>0,1				
	п1>0,1; п2>0,1							

4,2% ва 12,5% мос равишда 0 ва 1 синфларга эга, бу белгиланган юкламаларнинг физиологик асослилигини долзарблаштиради. Тадқиқот жараёнида назорат гуруҳидаги қизларда нотўғри динамика кузатилди. Дастлабки тадқиқотда экспериментал гуруҳ талабаларида тақсимот аниқланди: 12% – 1 – синф, 44% – 2 – синф, 20% - 3-синф, 12% - 4-синф ва 12% -5-синф. Педагогик эксперимент давомида

сезиларли яхшиланиш кузатилди: 0 ва 1 – синф қизлари топилмади, 2-синф вакиллари улуши 20% гача камайди ва 3, 4 ва 5-синфлар мос равишда 28%, 28% ва 24% гача ўсди.

Назорат гуруҳи вакиллари моданинг амплитуда кўрсаткичларини пасайтирдилар ва ўзгарувчанлик кўрсаткичларини оширдилар, экспериментал гуруҳ вакиллари эса- аксинча. Бу педагогик тадқиқотлар жараёнида экспериментал гуруҳ вакилларида эрготроп таъсирлар улушнинг кўпайишини кўрсатади.

Барча субъектларда зўриқиш индекси пасайган (яхшиланган). Яхшилашнинг нотўғрилиги-ишончсизлиги натижаларнинг катта тарқалиши билан боғлиқ.

Қизларда юрак ритмининг тўлқин тузилишида қуйидаги ўзгаришлар юз берди: барча субъектларда тўлқинларнинг умумий кучи ишончсиз равишда ошди. Назорат гуруҳидаги қизлар нормаллаштирилган биринчи даражали секин тўлқинлар индексини ҳам, нафас олиш тўлқинлари индексини ҳам бироз пасайтирдилар ва экспериментал гуруҳ вакилларида бу иккала индекс ҳам иккинчи даражали секин тўлқинлар кучини камайтириш орқали гуморал ва тизимлараро тартибга солиш даражаси бироз ошди. Бу янги функционал алоқаларни шакллантириш билан боғлиқ бўлиши мумкин, шу жумладан тизимли жисмоний машқлар пайтида парасемпатик тизимнинг тонусини-оҳангини ошириш ёки тананинг мослашиш механизмларининг зўриқишини кўрсатиши мумкин, шунинг учун у янада динамик мониторингни талаб қилади.

Шуни таъкидлаш керакки, ВКИМ (вариацион кардиоинтервалометрия) усулни қўллаш, олинган гуруҳлараро фарқларга қарамай, бизнинг фикримизча, оператив назоратни амалга ошириш (функционал синф даражаси ва ритмнинг тўлқин тузилишини таҳлил қилиш орқали) ва жисмоний тарбия бўйича соғломлаштириш дастурларини индивидуал йўналтирилган қуриш, шунингдек, талабаларнинг спорт ва соғломлаштириш бўйича ўзини ўзи такомиллаштиришни билимли педагогик назорат қилиш ва бошқариш учун жисмоний машқлар билан шуғулланадиган шахснинг индивидуал мониторингини амалга ошириш учун катта аҳамиятга эга.

Умуман олганда, физиометрик тадқиқотлар нафақат жисмоний юкламалар машғулотида танада содир бўладиган силжишларнинг умумий динамикасини баҳолашга, балки жорий машғулотга тузатиш киритиш ва жорий ва босқичма-босқич режалаштириш учун тезкор назоратни амалга оширишга имкон беради.

Шундай қилиб, тадқиқотнинг шакллантирувчи босқичида педагогик кузатув объектлари сифатида қуйидагилар ажратиб олинди:соғлиқни шакллантириш, ривожлантириш ва сақлашни таъминлайдиган фундаментал билимлар механизмлари ва омиллари, шу жумладан ҳаёт фаолияти режими, ҳаракат, овқатланиш ва ушбу билимларни шахсий тажрибада қўллаш; талабаларнинг спорт ва соғломлаштириш ўзини такомиллаштиришга муносабати; ўз - ўзини баҳолаш усули билан аниқланган талабалар саломатлиги кўрсаткичлари; талабаларнинг функционал имкониятлари динамикасини акс эттирувчи соматометрик ва физиометрик кўрсаткичлар.

Физиометрик тадқиқотлар нафақат жисмоний юкламалар машғулотида танада содир бўладиган силжишларнинг умумий динамикасини баҳолашга, балки талабаларнинг жисмоний тарбияси бўйича соғломлаштириш дастурларини индивидуал йўналтирилган қуриш билан жорий машғулотларга тузатиш киритиш ва жорий ва босқичма - босқич режалаштириш учун тезкор назоратни амалга оширишга имкон бериши муҳимдир.

Тадқиқот шуни кўрсатадики, ўзаро боғлиқ элементлар тизимини, талабаларнинг жисмоний тарбияси бўйича соғломлаштириш дастурларини индивидуаллаштириш алгоритми ва моделини амалга ошириш самарадорлиги экспериментал равишда исботланган. Талабаларнинг жисмоний тарбияси бўйича соғломлаштириш дастурларини индивидуаллаштиришнинг педагогик шартлари, мушаклар фаолиятини энергия билан таъминлаш механизмлари ва қонуниятларига, энергияни тежаш қонунига ва табиатга мувофиқлиги, жисмоний юкламанинг ташқи ва ички хусусиятларининг мослиги, узлуксизлиги ва ўзгарувчанлигига асосланган ҳолда, турли йўналишдаги юкламаларнинг соғлиқ учун мақбул таркибий қисмларини лойиҳалаштиришга имкон беради.

Хулоса. Жисмоний машқларни режалаштиришда асосий талаб жисмоний юкламани доимий равишда назорат қилиб боришдир, уларнинг кўрсаткичларидаги ўзгаришлар динамикаси маълум бир йўналишдаги юклама таркибий қисмларини танлаш учун асос яратади, шунингдек анаэроб - гликолитик йўналишдаги машқлардан кейин юкламаларни алмаштириш - аэробик режимда машқларни бажариш мақсадга мувофиқ. Мушак ишини энергия билан таъминлаш мезонлари асосида ишда кўриб чиқилган ёндашувлар жисмоний тарбия бўйича соғломлаштириш дастурларини жисмоний юкламага мослашишини таъминлайдиган тана тизимидаги функционал силжишларнинг объектив кўрсаткичлари орқали индивидуаллаштиришга имкон беради.

Адабиётлар:

1. Букова Л.М. Индивидуальный подход к построению оздоровительных программ // Проблемы физической культуры и здоровья. – 2020. – С. 18–20.
2. Foreign sources Shephard R.J. The role of individualized physical training in promoting health // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2020. – Vol. 60. – Pp. 183–189.
3. Романов В.А. Мониторинг и коррекция индивидуальных тренировочных программ // Вестник теории и практики физической культуры. – 2020. – С. 32–40.
4. Гришина Т.С. Индивидуализация в физическом воспитании студентов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – С. 346.
5. Алексеев В.М. Методы педагогического контроля при оздоровительной физической активности // Физкультура в школе. – 2020. – С. 22.
6. Амосов Н.М. Мысли о здоровье и физической активности. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 45–49.
7. Макеева В.С. Современные аспекты адаптации физических нагрузок // Физическая культура: теория и практика. – 2021. – С. 41–43.
8. Яковлев А.Н. Использование цифровых технологий в педагогическом контроле // Научно-методический журнал. – 2022. – С. 180–183.
9. Аслаханов С.А. Актуальные аспекты педагогического сопровождения тренировочного процесса // Физическая культура и спорт. – 2021. – С. 30–34.
10. Намозова С.Ш. Особенности индивидуального подхода при занятиях физической культурой // Молодой ученый. – 2022. – С. 20–22.



Катта ўқитувчи
С.Т. МАМАСОЛИЕВ[1]
[1]Тошкент архитектура-қурилиш университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ФУТБОЛЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИДА ЎТИШ ДАВРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Аннотация

В статье анализируется правильная классификация тренировок и отдыха с целью правильной организации переходного периода и формирования у игроков высоких показателей тренированности, обеспечения успешной соревновательной деятельности.

***Ключевые слова**: тренировочный процесс, режим отдыха, физическая подготовка, экспертные указания, общая подготовка.*

Annotation

Мақолада ўтиш даврини тўғри ташкил этиш ва футболчиларда юқори тайёргарлик кўрсаткичларини шакллантириш, муваффақиятли мусобақа фаолиятини таъминлаш мақсадида машғулот ва дам олишни тўғри тариблаштириш ишлари таҳлил қилинган.

***Калит сўзлар**: машғулот жараёни, дам олиш тартиби, жисмоний тайёргарлик, мутахассис кўрсатмалари, умумий тайёргарлик.*

The article analyzes the correct classification of training and rest in order to properly organize the transition period and to form high indicators of players' fitness, to ensure successful competitive activity.

Key words: training process, rest regime, physical training, expert instructions, general training.

Долзарблиги. Ҳозирги кунга келиб жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг бугунги тараққиёти, спорт ўйинларида эндигина ўз самарасини бера бошлади. Шу билан бир қаторда футбол спорт тури бўйича ҳали камчиликлар ва ҳал этиладиган муаммолар ўз ечимини топмаган. Бу камчиликлар нафакат ташкилий жиҳатларга оид, балки ўқув - тренировка жараёнида ҳам кўпдан кўп муаммолар мавжуддир. Айникса, машғулотлар мазмуни, машқлар ҳажми ва шиддатига доир масалалар услубий жиҳатдан замон талабларига жавоб бермайди.

Кейинги йилларда футбол соҳасида футболчиларни тайёрлашда уларнинг тайёргарлик даври ва мусобақа даври ўқув машғулотларига кўп аҳамият берилиб, унда футболчиларнинг умумий тайёргарлигини яхшилашда кўпгина илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Бу тадқиқотлар албатта ўз натижаларни бермоқда ва футболчиларнинг умумий тайёргарликлари оширилиб, футбол жамоалари учун яхшигина натижаларни бермоқда. Аммо барча футболчлар ҳам бирдек яхши натижаларни кўрсатиб беришмайди, бунда футболчиларнинг тайёргарликларида бироз кечикиши, мавсум бошида, мавсум ўртасида ва мавсум сўнгида чарчаш аломатлари кузатилиши, спорт формасини бир темпда ушлаб туришларида қийинчиликлар сезилади.

Футбол мутахассислари футболчиларнинг мавсум давомида ностабил ўйин кўрсатишларида уларнинг ўтиш дарида машғулот ва дам олиш режими тартибига амал қилинмаслигини айтишади.

Тадқиқот мақсади футболчиларнинг ўтиш даврида машғулот ва дам олиш тартиби кандай амалга оширишларни ўрганиб таҳлил кўрсаткичларини ўрганиш.

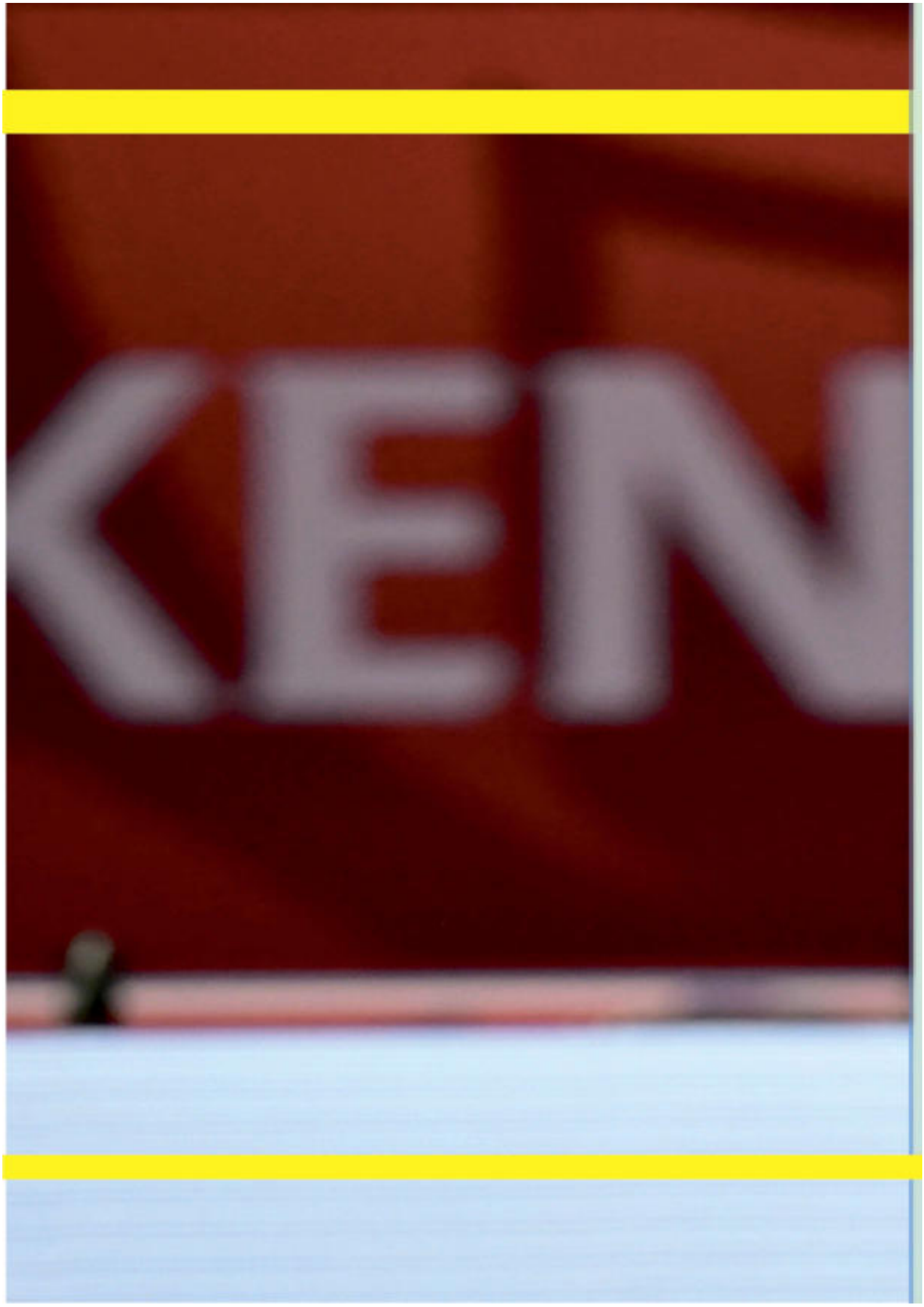
Тадқиқот натижалари. Ўрганиш жараёнларидан маълум бўлдики ўтиш даврида футболчилар ҳар ҳил тартибда ўтказишади. Бизнинг миллий чемпионатимизда футболчиларнинг ўтиш даври ноябр ва декабр ойини ўз ичига олади. Ўрганишлардан маълум бўлдики, бизнинг футболчилар ўтиш даврида дам олишни маромида бажариб фақатгини енгил югириш билан чекланади. Супер лигада иштирок этувчи футболчиларимиз 60 % дан кўпи хорижда иссиқ ўлкаларда дам олишади.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN