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



А.Ғ. МИРШАРАПОВ[1]
[1]Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

МИНИ-ФУТБОЛ СПОРТ ТУРИ БЎЙИЧА КУРСАНТЛАРНИНГ ЙИЛЛИК МАШҒУЛОТЛАР ЦИКЛИДА РЕЖАЛАШТИРИЛГАН СОАТЛАР ҲАЖМИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

Аннотация

В данной статье на основе контролируемого анализа тренировочного процесса формируется база данных с целью оптимизации плановых часов занятий курсантов по мини-футболу, а также на основе изучения распределения разработанных и запланированных часов занятий курсантов изучается объем и интенсивность выполнения спортсменами различных нагрузок в процессе их подготовки.

Ключевые слова: *мини-футбол, курсант, виды подготовки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, функциональная подготовка, годовой цикл, тренировочные занятия, физические качества.*

Annotation

Ушбу мақолада курсантларнинг мини-футбол спорт туридаги тайёргарликлар турлари бўйича режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш учун ўқув-машғулот жараёнини назорат қилган ҳолда таҳлил қилиш асосида маълумотлар базасини шакллантирилиб, биз курсантлар учун ишлаб чиқилган ва режалаштирилган соатлар тақсимотини ўрганиш асосида спортчиларнинг шуғулланиш жараёнидаги турли юкламаларни бажариш ҳажми ва шиддати ўрганилади.

Калит сўзлар: *мини-футбол, курсант, тайёргарлик турлари, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, йиллик цикл, ўқув машғулотлари, жисмоний сифатлар, функционал тайёргарлик.*

In this article, based on a controlled analysis of the training process, a database is formed with the aim of optimizing the planned hours of training for cadets in mini-football, and based on a study of the distribution of developed and planned hours of training for cadets, the volume and intensity of athletes performing various loads during their training is studied.

Key words: *mini-football, cadet, types of training, general physical training, special physical training, functional training, annual cycle, training sessions, physical qualities.*

Долзарблиги. Сўнгги йилларда Ички ишлар вазирлиги қошидаги таълим муассасаларидаги курсантларини жисмоний тайёргарлик ошириш орқали таълим жараёнини шунингдек, фанларни муваффақиятли ўзлаштиришга олиб келиши хозирги ривожланиб бораётган замонда алоҳидаб эътироф этилмоқда. Бунда “Жисмоний ва жанговар тайёргарлик” фани ва спорт машғулотларини олиб борилиши таълим жараёнининг ажралмас қисми ҳисобланиб, курсантларнинг касбий кўникмаларини ўзлаштиришлари учун муҳим аҳамиятга эга бўлмоқда. Бу эса, ўз навбатида курсантларни спорт ўйинлари, хусусан мини-футбол спорт тури билан шуғулланишлари орқали жисмоний тайёргарлик даражасини оширишни тақозо этади. Бунда машғулотларнинг йиллик цикларда функционал қобилиятларини ривожлантириш муаммоси соҳа мутахассисларининг диққат марказида бўлиб қолмоқда. Шу сабабли курсантларни йиллик машғулотлар циклида спорт формасини юқори даражада сақлаб туриш, ташкил этиладиган мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишлари учун машғулотларнинг тайёргарлик тизимида касбий фаолият хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда режалаштириш ва назорат қилиш йўлларини ишлаб чиқиш зарурати юзага келмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади курсантларнинг мини-футбол спорт туридаги тайёргарликлар турлари бўйича режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш учун йиллик ўқув-машғулот жараёнини таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг вазифалари.

– курсантлар учун ишлаб чиқилган ва режалаштирилган соатлар тақсимотини ўрганиш асосида спортчиларнинг шуғулланиш жараёнидаги турли юкламаларни бажариш ҳажми ва шиддатини ўрганиш.

– йиллик машғулот циклидаги турли юкламаларни ойлар бўйича ўзгариш динамикаси ўртача кўринишини таҳлил қилиш.

– Машғулотларни йиллик циклида курсантларнинг турли вақт оралиғидаги организмни морфофункционал ҳолатини Гарвард степ-тести ва Руфе индекси ёрдамида аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси: Мини-футбол бўйича курсантлар жамоаси билан олиб бориладиган йиллик циклидаги ўқув-машғулотлар режаси (2022-2023 ўқув йили) 1-жавдалда келтириб ўтилган.

1-жадвал

Мини-футбол бўйича курсантлар жамоаси билан олиб бориладиган ўқув-машғулотлар режаси (2022-2023 ўқув йили)

Тайёргарлик турлари	Ойлар бўйича ва ўқув соатлари											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Σ	%
	Бир йиллик макроцикл											
	Т		М						Ў			

УЖТ	8	8	8	4	8	4	6	4	4	4	58	22,5
МЖТ	2	2	4	4	4	6	6	8	6	8	50	19,4
Техник	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	58	22,5
Тактик	2	4	2	2	4	4	4	4	2	4	32	12,4
Ўйин	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	44	17,1
Мусобақа				6					6		12	4,7
Назорат	2					2					4	1,6
Σ	24	26	26	26	26	26	26	26	26	26	258	100
Машғулот сони	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	129	100
Машғулот вақти	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	100

Ушбу режа асосида кўпгина Ишки ишлар вазирлиги қошидаги ҳамда ҳарбийлаштирилган олий таълим муассасаларини мини-футбол спорт тури бўйича машғулотлари ташкил этилади. Машғулотлар бир йиллик машғулот циклида (бир макроцикл) ҳафтасига 3 маротаба 90 дақиқа (2 академик соат) давомида курсантларни ўқув юкламаларидан кейин кечки пайт олиб борилади. Жадвалдаги маълумотлардан биз УЖТ 58 (22,5%), МЖТ (19,4%), техникага 58 (22,5), тактикага 32 (12,4%) ва ўйинга 44 (17,1%) соатлар ажратилганлиги эътиборимизни тортди. Режа тақсимотидаги келтирилган маълумотлардан биз, машғулотлар асосий йўналиши курсантларни техник, тактик ва машғулотлар давомида ўйинлар орқали олиб бориш ҳолатига эътибор берилганлигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Биз бу тайёргарлик турларига самарали таъсир қилиш ҳолатларини аниқлаш мақсадида бир йиллик машғулот циклидаги турли юкламаларни ойлар бўйича ўзгариш динамикаси таҳлил қилдик (2-жадвалга қаранг). Бир йиллик машғулот циклида 130 та машғулот олиб борилган бўлиб, жадвалда уларни ойлар бўйича олиб бориш сони келтириб ўтилган. Биз маълумотларни таҳлил қилишда 80-120 зарба/дақиқа, 121-150 зарба/дақиқа, 151-180 зарба/дақиқа, 181-200 зарба/дақиқа йўналишдаги юкламаларни машғулот давомида бажарилиши бўйича кўрсаткичларни ўрганиб чиқдик.

2-жадвал

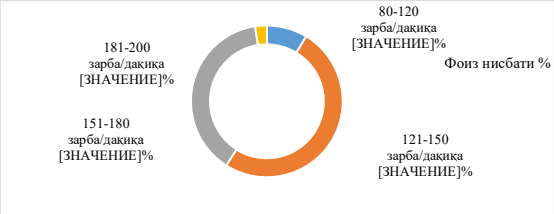
2022-2023 йилларда йиллик машғулот циклидаги турли юкламаларни ойларбўйича ўзгариш динамикаси ўртача кўриниши ($\bar{x}$)

Йил	Ой	Машғулот сони	Шиддати				машғулот вақти (дақиқа)
			80-120 дақ/зарба	121-150 дақ/зарба	151-180 дақ/зарба	181-200 дақ/зарба	
2022	*IX*	12	8,9	55,3	33,5	2,3	90
	X	13	8,1	47,5	41,5	2,9	90
	XI	13	7,9	51,8	38,5	1,8	90
	XII	13	10,1	46,9	39,8	3,2	90
2023	*I*	13	8,3	53,8	35,5	2,4	90
	II	13	9,2	45,7	42,5	2,6	90
	III	14	7,8	49,5	39,6	3,1	90
	IV	12	8,6	52,4	36,9	2,1	90
	V	14	9,6	50,6	38,5	1,3	90
	VI	13	8,5	49,2	38,7	3,6	90
Σ		130	87	502,7	385	25,3	90
X		13,0	8,7	50,3	38,5	2,5	90

Олинган натижаларда 80-120 зарба/дақиқа оралиғидаги юкламалар машғулотни 8-11%, 121-150 зарба/дақиқа оралиғидаги юкламалар машғулотни 45-55%, 151-180 зарба/дақиқа оралиғидаги юкламалар машғулотни 30-45% ва 181-200 зарба/дақиқа йўналишдаги юкламаларни машғулот давомида 1-4% оралиғида бажарилиши кузатилди.

Бу маълумотларнинг аниқ тасаввури 1-расмда яққол келтирилган бўлиб, йил давомидаги амалга оширилган юкламалар тақсимотни ўрта ($\bar{x}$) кўринишда келтирилган.

Бу ерда биз юкламаларни машғулот давомида ўзгариши динамикаси фоиз нисбатида тақдим этилган. 80-120 зарба/дақиқа оралиғидаги юкламалар машғулотни 8,7%, 121-150 зарба/дақиқа оралиғидаги юкламалар машғулотни 50,3%, 151-180 зарба/дақиқа оралиғидаги юкламалар машғулотни 38,5% ва 181-200 зарба/дақиқа йўналишдаги юкламаларни машғулот давомида 2,5% оралиғида бажарилиши таҳлил орқали аниқ кузатилди.



1-расм. Йиллик машғулот циклида шуғулланувчилар томонидан бажарилган турли юкламадаги кўрсаткичлар ($\overline{X}$)

Келтириб ўтилган маълумотлардан машғулотларда мини-футбол бўйича курсантлар жамоаси билан олиб бориладиган йиллик циклидаги ўқув-машғулотлар режаси (2022-2023 ўқув йили) олиб борилишида 151-180 зарба/дақиқа оралиғидаги юкламалар машғулотни ва 181-200 зарба/дақиқа йўналишдаги юкламаларни машғулот давомида бажарилиши етарли даражада эмаслигини кўрсатди. Режа бўйича келтирилган тақсимотлар жисмоний ва функционал тайёргарликни оширишда етарли эмаслиги кўрсатмоқда. Бир йиллик машғулот циклида шуғулланувчиларнинг функционал ҳолатини назорат қилиб боришда биз мушаклар ишини бажаргандан сўнг тикланиш жараёнларининг тезлигини, курсантларнинг умумий жисмоний кўрсаткичларини баҳолаш учун Гарвард степ-тести қўлланилди, унда жисмоний фаоллик маълум вақт давомида зинапояга чиқиш шаклида ўрнатилди. Бундан ташқари умумий жисмоний кўрсаткичлар даражасини, юрак-қон томир тизимининг функционал захирасини ва тананинг тикланиш жараёнларининг тезлигини аниқлаш учун Руфе тести қўлланилади.

Биз курсантларни физиологик кўрсаткичларни ўқув йилини бошида сентябрь ойидан бошлаб, ҳар 2 ойда назорат қилган ҳолда натижаларини қайд этиб келдик. Дастлабки натижаларни баҳолаш сентябрь ва ноябрь ойларидаги кўрсаткичларни таҳлили ўтказилди. Бу ерда дастлабки кўрсаткичларда ГСТ тестида $\overline{x}$ =62,74, σ=2,18 ва V%=3,47 натижалар қайд этилиши курсантларнинг иш қобилияти ўртача даражада эканлигини билдиради. Бу ҳолат ҳам РИ тестида ($\overline{x}$ =7,93, σ=1,14 ва V%=14,40) қайд этилди (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Машғулотларни йиллик циклида курсантларнинг турли вақт оралиғидаги организмни морфофункционал ҳолати

T/p	Физиологик кўрсаткичлар IX		ойлар							
			XI	XI	I	I	III	III	V	
	ГСТ (Гарвард степ-тест)	$\overline{X}$	62,74	64,48	64,48	66,04	66,04	65,93	65,93	66,07
		σ	2,18	2,85	2,85	2,83	2,83	3,00	3,00	2,54
		V%	3,47	4,42	4,42	4,29	4,29	4,55	4,55	3,85
		t_{st}	1,68		1,34		0,09		0,13	
		P	≥0,05		≥0,05		≥0,05		≥0,05	
	РИ (Rufe indeksi)	$\overline{X}$	7,93	7,37	7,37	7,22	7,22	7,15	7,15	7,19
		σ	1,14	1,01	1,01	0,89	0,89	0,86	0,86	0,83
		V%	14,40	13,64	13,64	12,34	12,34	12,09	12,09	11,60
		t_{st}	1,27		0,38		0,21		0,11	
		P	≥0,05		≥0,05		≥0,05		≥0,05	

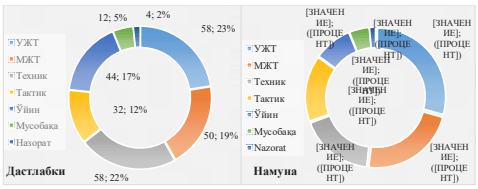
Биринчи қайд этилган натижаларни таққослашда ГСТ тестида tst=1,68 (P≥0,05), РИ тестида tst=1,27 (P≥0,05), иккинчи таққослаш ноябрь ва январь ойларидаги натижаларда ГСТ тестида tst=1,34 (P≥0,05), РИ тестида tst=0,38 (P≥0,05), учинчи таққослаш январь ва март ойларидаги натижаларда ГСТ тестида tst=0,09 (P≥0,05), РИ тестида tst=0,21 (P≥0,05), тўртинчи таққослаш март ва май ойларидаги натижаларда ГСТ тестида tst=0,13 (P≥0,05), РИ тестида tst=0,11 (P≥0,05) қайд этишди.

Биз томонимиздан келтирилган маълумотлар базасини таҳлил қилишда Ички ишлар вазирлиги Академиясида мини-футбол спорт тури бўйича машғулотларни ташкил этишдаги бир йиллик машғулот цикли техник-тактик тайёргарликни оширишга йўналтирилганлиги курсантларнинг бажариладиган юқори шиддатдаги 151-180 зарба/дақиқа ва 181-200 зарба/дақиқадаги юкламалар ҳолатини машғулот давомида тақсимланиш нисбати бўйича юқори эмаслиги олиб келган. Бундан ташқари Гарвард степ-тести ва Руфе индекси орқали курсантлар организмининг функционал тайёргарликлари ўқув йили боши ва охиригача бир меъёрдалиги, уларнинг организмида ижобий томонга ўзгариш йўқлигини билдиради. Бу эса, курсантлар учун тақсимланган бир йиллик машғулот цикли шуғулланувчиларнинг жисмоний ва фунскионал тайёргарликларини бир ҳолатда салбий ва ижобий кўришига олиб келмаслиги билдиради. Яъни, натижаларда ўқув йили давомида ва охирида ўсиш кузатилмади.

Хулоса. Биз томонимиздан олинган сўровнома, мусобақа ва ўқув-машғулот жараёнидаги маълумотлардан келиб чиққан ҳолда мини-футбол спорт туридан ташкил этилаётган машғулотларни йиллик циклини икки макроциклга бўлган ҳолда олиб бориш керак деган фикрига тўхталдик. Бунда УЖТ ва МЖТ тайёргарликларга дастлабки йиллик режага нисбатан ошириш ҳамда машғулотларни ҳафталик циклида 5 маротаба ташкил этиш асосида қайта ташкил этган ҳолда оптималлаштиришни амалга оширдик. Бунда йиллик машғулот цикли 212 та машғулотлар сони ва 424 соатни ташкил этди.

Турли тайёргарликларни тақсимоти бўйича таклиф этилаётган тақсимотлар моделини 2-расмда тўлиқ келтириб ўтганмиз. Бу ерда биз умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик соатларини ошириш орқали курсантларни жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасини ошириш асосий мақсад қилиб олинди.

Бу ерда УЖТ 124 соат (29%), МЖТ 96 соат (23%), техникага 76 соат (17%), тактикага 68 соат (16%) ва машғулотлардаги ўйинлар учун 38 соат (9%) тақсимладик.



2-расм. Таклиф этилаётган йиллик тақсимотда келтирилган соатлар ва фоиздаги нисбатни модель тавсифи

Изоҳ: Тақсимот тури, соати ва фоиз нисбати кўрсатилган; дастлабки ҳалқа–амалдаги дастур бўйича тақсимот; намунавий ҳалқа–биз тавсия этаётган соатлар тақсимотини модель кўрсаткичи.

Бу ерда биз соатлар тақсимотни оширишдан ташқари УЖТ ва МЖТ ҳолатларига эътибор бериш орқали курсантларни жисмоний ва функционал ҳолатига машғулотлар циклини йўналтиришга ҳаракат қилдик. Бу режалаштириш ҳолатида икки маротаба биринчи ва иккинчи семестр бошларида УЖТ ва МЖТ йўналишларидаги тайёргарликларни амалга ошириш орқали жисмоний тайёргарликка кўпроқ эътибор бериш кераклигига олиб келади.

Адабиётлар:

1. Миршарапов, А. Г. “Мини-футбол как вид спорта и средства физического воспитания” (2024): 18-21.
2. Миршарапов, А. Г. «Jismoniy tayyorgarlik mashg’ulotlarida chigalyozdi mashqlarining zarurati.» (2024): 159-162.
3. Mirsharapov Akmal “IV Academy improving the physical training of cadets using mini-football tools and methods” Innovation in the modern education system 5.44 (2024): 34-38.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Г.М. ЗОИТОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан

ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Аннотация

Статья посвящена исследованию методов и средств физической подготовки в тренировках пловцов-паралимпийцев, направленных на улучшение их спортивных результатов и физической готовности. В работе анализируются современные методики, применяемые для пловцов с различными нарушениями (опорно-двигательного аппарата, нарушениями зрения, слуха), а также важность индивидуализации подходов в тренерской практике.

Ключевые слова: *паралимпийское плавание, физическая подготовка, методы тренировки, инклюзивные подходы, средства восстановления, индивидуализация тренировки, спортсмены с инвалидностью.*

Annotation

Мақола пара сузувчиларни тайёрлашда уларнинг спорт кўрсаткичлари ва жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган жисмоний тарбия усуллари ва воситаларини ўрганишга бағишланган. Мақолада турли ногиронлиги бўлган сузувчилар (таянч-ҳаракат, кўриш ва эшитиш нуқсонлари) учун қўлланиладиган замонавий усуллар, шунингдек, мураббийлик амалиётида ёндашувларни индивидуаллаштиришнинг аҳамияти таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *пара сузиш, жисмоний тайёргарлик, машғулот усуллари, инклюзив ёндашувлар, реабилитация воситалари, машғулотларни индивидуаллаштириш, ногирон спортчилар.*

The article is devoted to the study of methods and means of physical training in the training of Paralympic swimmers aimed at improving their sports performance and physical readiness. The paper analyzes modern methods used for swimmers with different disabilities (locomotor apparatus, visual impairment, hearing impairment), as well as the importance of individualization of approaches in coaching practice.

Key words: *Paralympic swimming, physical training, training methods, inclusive approaches, means of recovery, individualization of training, athletes with disabilities.*

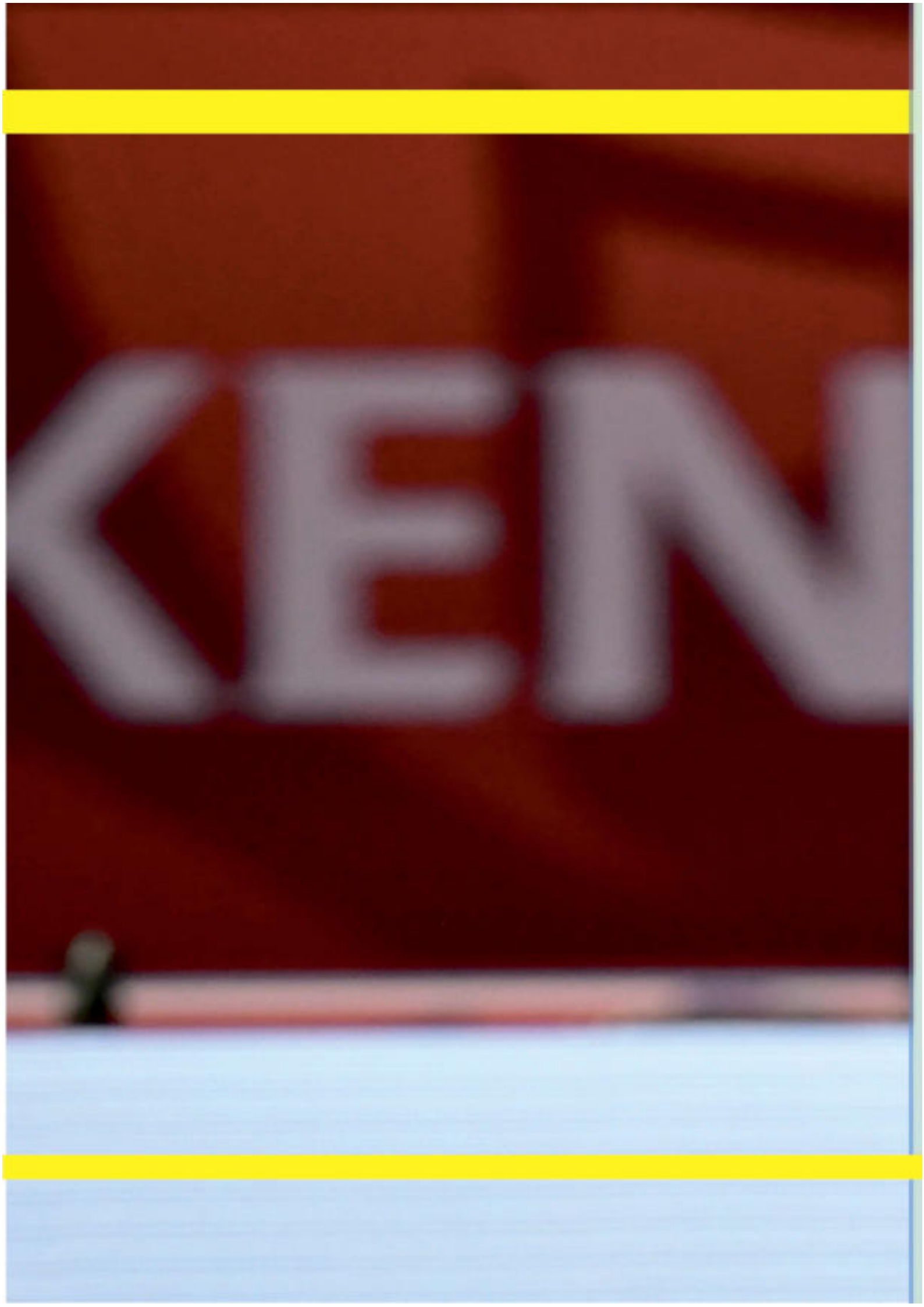
Актуальность. Паралимпийский спорт занимает важное место в современном спортивном движении, предоставляя спортсменам с инвалидностью уникальные возможности для достижения высоких результатов. Плавание, как один из ведущих видов спорта среди паралимпийцев, требует особых подходов в тренировочном процессе, с учетом различных физических и психологических








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN