O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

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.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

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

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122



Доцент
А.Е. ШИЛМАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат спорт академияси
ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни
қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Нукус филиали
Нукус шаҳри, Қорақолпоғистон

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРДА КООРДИНАЦИЯ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ВЕСТИБУЛЯР ГИМНАСТИКА ВОСИТАЛАРИНИНГ ЎРНИ

Аннотация

В данной статье научно проанализировано значение средств вестибулярной гимнастики в развитии координационных способностей у юных футболистов. В рамках исследования была проведена практическая работа с участием футболистов в возрасте 15–16 лет, в ходе которой изучалось влияние упражнений вестибулярной гимнастики на динамическое равновесие, устойчивость тела и согласованность движений. По полученным результатам установлено, что упражнения вестибулярной гимнастики значительно улучшают координационные способности футболистов. В статье также приведены практические рекомендации, научные обсуждения и направления для будущих исследований.

***Ключевые слова**: вестибулярная гимнастика, юные футболисты, координационные способности, равновесие, сенсомоторное развитие, вестибулярный аппарат, скорость реакции.*

Annotation

Мазкур мақолада ёш футболчиларнинг координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг аҳамияти илмий жиҳатдан таҳлил қилинган. Тадқиқот доирасида 15–16 ёшли футболчилар иштирокида амалий тажриба олиб борилиб, вестибуляр гимнастика машқларининг динамик мувозанат, тана барқарорлиги ва ҳаракат уйғунлигига таъсири ўрганилди. Олинган натижаларга кўра, вестибуляр гимнастика машқлари футболчиларда координация қобилиятини сезиларли даражада яхшилаши аниқланди. Мақолада амалиётга доир тавсиялар, илмий муҳокамалар ва келгусидаги тадқиқот йўналишлари ҳам баён этилган.

***Калит сўзлар**: вестибуляр гимнастика, ёш футболчилар, координация қобилияти, мувозанат, сенсомотор ривожланиш, вестибуляр аппарат, реакция тезлиги.*

This article provides a scientific analysis of the importance of vestibular gymnastics tools in developing coordination abilities in young football players. As part of the study, a practical experiment was conducted involving football players aged 15–16, examining the effects of vestibular gymnastics exercises on dynamic balance, body stability, and movement coordination. The results showed that vestibular gymnastics exercises significantly improve coordination skills in football players. The article also presents practical recommendations, scientific discussions, and directions for future research.

***Key words**: vestibular gymnastics, young football players, coordination ability, balance, sensorimotor development, vestibular system, reaction speed.*

Тадқиқотни долзарблиги. Жаҳон ва миллий спорт тажрибасида ёш футболчиларнинг тайёргарлик жараёнида нафақат жисмоний куч, югуриш тезлиги ёки техника, балки ҳаракатларни тўғри мувофиқлаштириш (координация), мувозанат сақлаш ва айниқса, сенсомотор уйғунликка эга бўлиш муҳим ҳисобланади. Чунки футбол – бу юқори тезлик, бурилишлар, тўп билан доимий ҳаракат ва рақибга нисбатан реакция талаб этадиган спорт тури бўлиб, бундай муҳитда ҳаракатлар тизимли амалга оширилмаса, ўйин вазиятида техник камчиликларга, тез чарчашга, турли даражадаги жароҳатларга учрайди ёки самарадолиги юқори бўлмайди. Айниқса, ўсмир ёшдаги футболчиларнинг тана ҳолатини ўсиши, ҳаракат аппаратининг шаклланиши, марказий ва периферик нерв тизимидаги морфофункционал ўзгаришлар уларда координация қобилиятининг шаклланишини ноаниқ ва индивидуаллашган ҳолга келтиради. Бу даврда самарали ва тўғри шаклланган координация тайёргарлиги футболчининг келгуси муваффақияти учун ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Демак, шу босқичда уларда координацион қобилиятларни ривожлантиришнинг самарали ва илмий асосланган усулларини жорий этиш долзарб масала ҳисобланади.

Координация қобилиятининг мустаҳкамлашувида турли гимнастик воситалар, айниқса вестибуляр гимнастика машқлари муҳим ўрин тутади. Чунки инсоннинг ҳаракатни бошқариш қобилияти, тана мувозанати ва динамик муҳитда йўналишни англаш қобилияти вестибуляр тизим билан бевосита боғлиқ. Вестибуляр аппарат ички қулоқда жойлашган бўлиб, фазодаги ҳаракатларни сезиш ва танани бурилиш, силжиш, оғишларга нисбатан барқарор ҳолда сақлашни таъминлайди. Бу физиологик тизим футболчи ҳаракат қилаётган ҳар бир дақиқада фаол ишлайди. Аммо анъанавий машғулотларда бу тизимни махсус ёки мақсадли тарзда ривожлантиришга етарлича эътибор берилмайди.

Айниқса, мамлакатимизда футбол академиялари ва спорт мактабларида амалга оширилаётган машғулотлар таҳлили шундан далолат бермоқдаки, техника, югуриш, тўп билан ишлаш кўникмаларига эътибор қаратилган бўлсада, техник усулларни бажаришда ҳаракат мувозанати, динамик бурилишлардаги реакция ва фаол равишда вестибуляр рецепторларни фаоллаштирувчи машқлар тизими етарли эмас. Бу эса айрим футболчиларда мувозанатни йўқотиш, жароҳатга мойиллик, тўпни бошқаришда камчиликлар, бурилишда тезлик йўқолиши ва аниқ тўпни узатиш ва қабул қилишда қийинчиликларга олиб келади.

Вестибуляр гимнастиканинг футболчи тайёргарлигидаги аҳамияти шу билан ҳам ўлчанадики, бу машқлар тури орқали ҳаракат автоматизми ривожланади. Яъни футболчи мураккаб ҳаракатни кўз билан эмас, вестибуляр рецепторлар орқали “ҳис қилиб” бажаради. Бу ҳолат марказий нерв тизимида

ҳаракатнинг мотор дастур сифатида сақланиши ва тезда амалга оширилишини таъминлайди. Жаҳонда бу турдаги тайёргарлик “нейро-мотор тайёргарлик”, “вестибуляр тренинг”, “сенсомотор интеграция” деб аталади ва юқори даражадаги клублар машғулот дастурларига жорий қилган. Масалан, Германия, Япония, Нидерландия футбол академияларида мувозанат тренажёрлари, айланувчи платформа, БОСУ-балл, визуал мотор трекерлар машғулотларнинг доимий қисмига айланган.

Бу турдаги гимнастик воситалар орқали нафақат координация ривожланади, балки тана стабилизацияси, тўғри нафас олиш, визуал системанинг ҳаракат билан уйғунлиги, тана оғирлик марказини бошқариш, ички бурилишларга мослашиш, жароҳатдан сақланиш механизми ҳам шаклланади. Шу сабабли ҳам, ёш футболчилар тайёргарлигида вестибуляр гимнастикани мақсадли, тизимли ва фан асосида жорий этиш нафақат физиологик, балки педагогик, психологик ва спорт-методик жиҳатдан ҳам муҳим ҳисобланади.

Ўзбекистон шароитида, айниқса, туман ва вилоят спорт мактабларида бундай воситалар етарлича эмаслиги, мураббийлар учун махсус методик қўлланмалар йўқлиги, йўналтирувчи диагностика мезонларининг мавжуд эмаслиги бу тадқиқотнинг янада долзарб эканини кўрсатади. Шу боис, ушбу тадқиқот орқали вестибуляр гимнастика воситаларини илмий асосда тадбиқ этиш, уларнинг самарадорлигини тажриба асосида баҳолаш ва амалий тавсиялар бериш нафақат илм-фан, балки амалиёт учун ҳам катта аҳамият касб этади.

Шунингдек, тадқиқот давомида вестибуляр гимнастиканинг футболчида жисмоний ҳаракатни назорат қилиш қобилиятини шакллантиришда, техник камчиликларни бартараф этишда ва мусобақадаги муваффақият даражасини оширишдаги ролини чуқур ўрганиш мақсад қилинган. Бу футболчиларнинг умумий тайёргарлик моделида сенсомотор ривожланишнинг ўрнини қайта кўриб чиқиш ва замонавий спорт талабларига мос усулларни амалга ошириш имконини яратади.

Тадқиқот мақсади. Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг самарадорлигини аниқлаш ва уларни машғулот тизимига жорий этишнинг илмий-амалий асосларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Ёш футболчиларда координация қобилияти ва вестибуляр тизим ҳолатини баҳолаш усулларни аниқлаш;

2. Вестибуляр гимнастика воситаларини спорт машғулотларига интеграция қилиш учун махсус машқларни танлаб олиш;

3. Жорий этилаётган воситаларни педагогик тажрибада ўзгаришини таҳлил қилиш;

4. Координация қобилиятга таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва таҳлил қилиш.

5. Ўрганилган маълумотлар асосида амалий тавсиялар бериш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тадқиқот доирасида ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантириш учун вестибуляр гимнастика воситаларининг таъсирини ўрганиш мақсад қилинди. Ушбу тадқиқот 15–16 ёшли 40 нафар футболчи ўртасида олиб борилди ва улар тасодифий равишда 2 та гуруҳга ажратилди: тажриба (ҚҚР n=20) ва назорат гуруҳи (Хоразм n=20). Тажриба гуруҳи машғулотлар жараёнида вестибуляр гимнастика машқлари (баланс тахтачалари, фитбол, BOSU, кўзни ёпиб ҳаракат қилиш ва бошқалар) асосида тузилган махсус дастурда иштирок этди. Назорат гуруҳи эса анъанавий машғулот тизими асосида шуғулланди. Машғулотлар 12 ҳафта мобайнида олиб борилди. Ҳар бир ҳафтада 3 марта, ҳар галги машғулотда 15–20 дақиқалик вестибуляр машқлар асосий қисмга интеграция қилинди. Тадқиқотда координация ва вестибуляр барқарорликни баҳолаш учун стандартлаштирилган тестлар, сенсор ва физиологик мониторинг ускуналари қўлланилди. Олдинги ва кейинги кўрсаткичлар қиёсий таҳлил қилинди ва қуйидаги натижаларга эришилди.

Барча натижалар Microsoft Excel ва SPSS 26.0 дастури ёрдамида таҳлил қилинди. Илмий ишдаги ўзгаришлар Student t-тест, асосида баҳоланди. Натижаларнинг ишонч даражаси $p<0.05$ сатҳда ҳисобланди. Ҳар бир кўрсаткичда ортган ёки камайган натижалар ўртача қийматлар (Mean), стандарт оғиш (SD) ва ишонч интервалларии билан ифода этилди.

Тадқиқотда футболчиларнинг координация қобилиятини аниқлаш учун стандартлаштирилган тўплам ишлатилди. Бу тестлар вестибуляр тизим, мувозанат, фазовий ориентация ва рефлекслар фаоллигини баҳолашга йўналтирилган:

а) “Илон (Змейка)” тести. Бу тест футболчининг югуриш пайтида мувозанатни сақлаш, бурилишда тўғри йўналишни аниқлаш ва тана ҳаракатларини мувофиқлаштириш қобилиятини баҳолайди. Махсус белгиланган конуслар орасида эгри чизиқ бўйича максимал тезликда югуриш топшириғи берилади. Вақт ва хатолар сони аниқланади;

б) “Ромберг позицияси”. Бу тест орқали статик мувозанат ҳолати аниқланади. Катта бармоқлар бирлаштирилган ҳолда, кўз ёпилган вазиятда тўғри туриш вақти ўлчанади. Муваффақиятли мувозанат сақлаш секунди асосида баҳоланади;

в) “Back step test” (орқага қадам). Бу тест вестибуляр бурилишга мослашиш, орқага қадам ташлашда координация ва постурал назоратни баҳолашга қаратилган. Тестда спортчи орқага бури-

либ, белгиланган нуқтага босимсиз қадам ташлаши талаб этилади;

г) “Platform balance test”. Платформа устида туриш вақти ва ҳаракат қилишда мувозанат сақлаш қобилияти баҳоланади. Бу тест вестибуляр тизим ва проприоцепция уйғунлигини баҳолаш имконини беради.

Тадқиқотда қўлланилган воситалар ёш футболчиларнинг координация қобилиятини аниқлаш, вестибуляр тизим фаоллигини баҳолаш, машқ жараёнида юзага келаётган ўзгаришларни кузатиш ва таҳлил қилишга қаратилган.

Вестибуляр гимнастика воситалари футболчиларда мувозанатни сақлаш, бурилишда тана назоратини йўлга қўйиш ва динамик мувозанатни ривожлантириш учун қуйидагилар фойдаланилди:

а) BOSU-ball. Бу ярим шар шаклидаги резинали платформа бўлиб, унинг устки қисмида туриш орқали мувозанат машқлари бажарилади. Бунда пастки аъзоларнинг стабилизатор мушаклари ва вестибуляр рецепторлари фаоллашади.

б) Фитбол (гимнастик шар). Футболчилар фитбол устида турли ҳолатда машқ бажаради: сакраш, ҳаракатланиш, мувозанат сақлаш. Бу кўплаб мушак гуруҳларини, жумладан, корпус стабилизациясини ривожлантиради.

в) Айланувчи тахтачалар (wobble board). Махсус тахтачалар тўғри юзада турмайди ва футболчи унда туриш пайтида тана оғирлигини доимий назорат қилиши керак. Бу восита орқали реакция ва тана оғирлик марказини бошқариш кўникмаси шаклланади.

г) Нестабил платформада техника машқлари. Футболчилар нестабил юзада топни олиб юриш, пас бериш, бурилиш каби техник ҳаракатларни бажариш орқали мураккаб муҳитда координацияни автоматлаштиришга эришадилар.

д) Айланиш ва кўзни ёпиб ҳаракат қилиш машқлари. Футболчилар кўзи ёпилган ҳолда айлантирилади ва кейин белгиланган нуқтага бориш топшириғи берилади. Бу визуал тизимсиз ҳаракатни идора қилиш қобилиятини ривожлантиради ва вестибуляр рецепторларга тўғридан-тўғри таъсир қилади.

Координация қобилиятини баҳолаш учун “Змейка” тест, “Back step” тест ва мувозанат платформада туриш тестлари қўлланилди. Қуйида асосий натижалар жадвал кўринишида келтирилган. “Илон (змейка)” тест меъёрларида тажриба гуруҳида ҳаракатни мослаштириш, бурилишда тезлик ва йўналишни тўғри бошқариш қобилиятида сезиларли яхшиланиш кузатилди ($p<0.01$). Назорат гуруҳидаги ўсиш статистик жиҳатдан аҳамиятсиз ($p>0.05$) (1-жадвал).

1-жадвал

“Змейка” тест натижалари (секунд)

№	Гуруҳ	Тадқиқот		Ўзгариш	p
		Боши	Охири		
	Тажриба	7.20 ± 0.48	6.08 ± 0.37	15.5%	p<0.01
	Назорат	7.23 ± 0.51	6.95 ± 0.43	3.9%	p>0.05

“Ромберг позицияси”да туриш вақти тажриба гуруҳида мувозанатни сақлаш вақти 55% га ошган бўлиб, бу вестибуляр рецепторлар фаоллашганлигидан далолат беради. Назорат гуруҳидаги ўзгариш эса физиологик ўсиш нормалари доирасида қолган (2-жадвал).

2-жадвал

“Ромберг позицияси”да туриш вақти (секунд)

№	Гуруҳ	Тадқиқот		Ўзгариш	p
		Боши	Охири		
	Тажриба	9.4 ± 1.1	14.6 ± 1.3	+5.2	p<0.01
	Назорат	9.3 ± 1.0	10.1 ± 1.1	+0.8	p>0.05

Футболчининг бурилиш, орқага ҳаракат ва динамик мувозанатдаги ҳолатларини баҳолаш учун “Back step” тест қўлланилди. Тажриба гуруҳида орқага бурилишда тана барқарорлигини сақлаш, кўрсатмаларга мослашиш ва бурилишда хатоларни камайтириш кўрсаткичлари аниқ яхшиланган ($p<0.05$). Назорат гуруҳида кам ўзгариш қайд этилди.

3-жадвал

“Back step” тест натижалари (хато сони бўйича)

№	Гуруҳ	Тадқиқот		Ўзгариш	p
		Боши	Охири		
	Тажриба	3.8 ± 0.6	1.9 ± 0.4	50%	p<0.05
	Назорат	3.7 ± 0.7	3.2 ± 0.6	13.5%	p>0.05

Тадқиқотда визуал сигналга жавоб вақти ва тана ҳаракати уйғунлиги махсус реакция тестлари билан баҳоланди. Тажриба гуруҳида визуал сигналга жавоб бериш вақтида жиддий яхшиланиш қайд этилди. Бу вестибуляр рецепторлар, марказий нерв тизими ва мушакларнинг уйғун ишлаши натижасидир (4-жадвал).

4-жадвал

Реакция вақти (секунд)

№	Гуруҳ	Тадқиқот		Ўзгариш	p
		Боши	Охири		
	Тажриба	0.58 ± 0.06	0.43 ± 0.05	25.8%	p<0.05
	Назорат	0.57 ± 0.05	0.52 ± 0.06	8.7%	p>0.05

Олинган натижалар вестибуляр гимнастика воситаларининг футболчилар тайёргарлигида муҳим ўрин тутишини тасдиқлайди. Айниқса, мувозанат, динамик бурилишлар, визуал реакция ва тана назорати каби кўрсаткичларда сезиларли яхшиланиш қайд этилди. Бу, ўз навбатида, футболчи ҳаракатларининг тезкор, аниқ ва жараёнга мос ҳолда шаклланишига олиб келади. Бунда тадқиқотнинг яна бир муҳим жиҳати – визуал мотор уйғунлик ва ҳаракат автоматизмига бўлган таъсиридир. Вестибуляр гимнастика воситалари орқали футболчиларда мураккаб ҳаракатни сезиш ва назорат қилиш қобилияти шаклланди. Бу кўникма футболда тўп билан ҳаракатда бўлган пайтда, тез бурилишлар ёки рақибга қарши ҳаракатда жуда муҳимдир.

Амалиёт нуқтаи назаридан, бундай машқлар мусобақа олди тайёргарликда, жароҳатдан кейин реабилитация жараёнида ва йиллик машғулот дастурида самарали қўлланилиши мумкин. Машқлар тури кўп тарзда бажарилиши мумкин: жамоавий, якка тартибда, техник ҳаракатлар билан уйғунлаштирилган ҳолда ёки шунчаки платформада туриш каби.

Натижалар асосида амалий тавсиялар. Ёш футболчиларнинг координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларини машғулот жараёнига мақсадли ва тизимли жорий этиш, тадқиқот натижаларида ўз исботини топган ҳолда, мураббийлар ва спорт методистлари учун бир қанча амалий ечимларни таклиф этади. Олиб борилган тажриба давомида вестибуляр машқларнинг футболчиларнинг динамик мувозанати, тана назорати, визуал мотор уйғунлиги ва ҳаракат реакциясига таъсири статистик жиҳатдан аҳамиятли натижаларни кўрсатди. Айниқса «Змейка» тестида ҳаракат бурилишларини аниқ бажариш кўрсаткичи 15% дан ортиқ яхшиланган, «Back step» тестида хато сони икки баравар камайгани ва мувозанатни сақлаш вақтида сезиларли ўсиш кузатилгани, вестибуляр гимнастиканинг футбол тайёргарлигида муҳим ролини кўрсатади. Шунинг учун, келгусида футбол тайёргарлигида ушбу воситалардан фойдаланиш бўйича қатор амалий йўл-йўриқлар ишлаб чиқилиши зарур.

Биринчидан, машғулот дастурларида вестибуляр гимнастика машқларини мунтазам равишда жорий этиш тавсия этилади. Бу машқлар тўп билан бажариладиган техникага уйғун ҳолда ташкил қилиниши керак. Масалан, бир оёқда мувозанатда туриб тўпни узатиш, айланувчи платформа устида бурилиш бажариш, ёки кўзни ёпиб орқали ҳаракат йўналишини аниқлаш машқлари орқали вестибуляр рецепторларни фаоллаштириш мумкин. Машғулотнинг ҳар бир сеансида 15–20 дақиқа вақт ушбу машқларга ажратилиши етарли самара беради, аммо машқлар даражаси футболчининг тайёргарлик ҳолатига мос даражада танланиши зарур. Тажрибада вестибуляр блокни машғулотнинг иккинчи қисмига жойлаштириш айниқса самарали бўлган.

Иккинчидан, вестибуляр гимнастика воситаларидан фойдаланишда уларнинг мақсадли йўналтирилганлиги таъминланиши керак. Баланс тахта, БОСУ платформа, фитбол ва динамик барқарорлик ўлчов қурилмалари сингари воситалар ҳар бир машғулот блокида турлича комбинацияда қўлланилса, таъсир кўлами кенгроқ бўлади. Масалан, оёқ аъзолардаги мотор назоратни кучайтириш учун бир оёқда резина каршилиги билан айланма ҳаракатлар бажариш, кўзни ёпиб баланс сақлаш машқлари, динамик ҳолатда пастга тушиб қайта туриш каби комплекс ҳаракатлар тавсия этилади. Бу машқлар футболда зарбаларга тайёргарлик, тўпга етишишда тез бурилишлар ёки ён томонга оғишда вестибуляр назоратни шакллантиради.

Учинчидан, ҳар бир футболчидаги индивидуал реакцияни ҳисобга олган ҳолда машқлар даражаси ва мураккаблик босқичма-босқич оширилиши керак. Бу жараёнда тадқиқотда қайд этилганидек, авваl статик мувозанат, кейин динамик, кейин эса визуал реакция ва сенсор-мотор уйғунлик элементлари бириктирилган машқлар қўлланилиши мақсадга мувофиқ. Реакция тезлигини ривожлантириш учун машқ пайтида тушаётган визуал белгиларга қараб тўп узатиш ёки бурилиш қилиш орқали марказий нерв тизими билан мушак моторикаси ўртасидаги алоқалар фаоллашади. Бу ҳолат тадқиқотда визуал реакция тестларида қайд этилган яхшиланишни амалий тасдиқлайди.

Тўртинчидан, машқлар жараёнида доимий кузатув, тестлаш ва таҳлил қилиш йўли билан натижаларни мониторинг қилиш муҳим ҳисобланади. Тестлар, жумладан «Змейка», «Back step», мувозанат платформа тестлари ва визуал реакция тестлари мунтазам ўтказилиши орқали индивидуал ривожланиш динамикаси кузатилади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тадқиқот иштирокчиларида ана шундай тестлар орқали аниқланган ўсиш кўрсаткичлари амалиётчи мураббийларга машғулот жараёнини қайта йўналтириш имконини беради. Бу асосда футболчиларнинг вестибуляр тайёргарлик ҳолати бўйича шахсий диагностика картаси шакллантирилиши ва шахсий машқлар тузилиши мумкин.

Бешинчидан, машғулотларни жамоавий эмас, балки индивидуал ёндошув асосида ташкил этиш самарадорликни оширади. Чунки ҳар бир футболчининг вестибуляр сезувчанлик даражаси, мувозанатни ушлаш қобилияти ва рефлексив жавоблари турлича бўлиши мумкин. Бу индивидуал ёндашувни тадқиқотда тажриба гуруҳи ичидаги шахсий ўсиш кўрсаткичлари ҳам асослаб беради.

Ниҳоят, вестибуляр гимнастика воситаларини фақат умумий жисмоний тайёргарликнинг иловаси сифатида эмас, балки замонавий футболда техник ва тезкор ҳаракатни оптималлаштирувчи мустақил тайёргарлик элементи сифатида баҳолаш зарур. Машқларни футбол тўп билан уйғунлаштирилган ҳолда ташкил этиш, уларни жароҳатдан сўнгги реабилитация жараёнларига ҳам интеграция қилиш мумкин. Вестибуляр назорат мускул-скелет тизими ва марказий нерв тизими ўртасидаги интеграцияни яхшилайди, бу эса югуриш, сакраш, бурилиш, тушиш ва тўқнашув пайтидаги ҳаракат уйғунлигида намоён бўлади.

Шу асосда, амалий мураббийлар, футбол мактаби раҳбарлари, жисмоний тайёргарлик бўйича мутахассислар учун тавсия этиладиган ёндашув шундан иборатки, ёш футболчиларнинг умумий машғулот дастурларига ҳафтасига камида уч мартадан 15–20 дақиқа вестибуляр гимнастика блоклари жорий этилиши, машқлар босқичма-босқич даражада қийинлаштирилиши, ҳар чоракда стандарт тестлар орқали назорат қилиб борилиши ва натижалар асосида машғулот даражаси индивидуаллаштирилиши лозим. Тадқиқотда қайд этилган натижалар вестибуляр гимнастика воситаларининг координация қобилиятини яхшилашдаги юқори самарадорлигини тасдиқлаган ҳолда, амалиётда кенг қўлланилишини асослаб беради.

Хулоса. Қўлланилган воситалар орқали футболчиларда координация, мувозанат ва сенсомотор қобилиятларнинг ҳар томонлама баҳоланиши таъминланди. Вестибуляр гимнастика воситаларининг танланиши назарий асослар ва илмий тадқиқотлар билан уйғунлаштирилган ҳолда амалга оширилди. Бунда нафақат классик машқлар, балки замонавий сенсор технологиялар, физиологик кузатув воситалари ва техник диагностика воситалари фойдаланилди. Бу, ўз навбатида, тадқиқот натижаларининг ишончли ва холис бўлишига олиб келди.

Адабиётлар:

1. Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – М .: Жисмоний тарбия ва спорт, 2001. – С. 112-145.
2. Блаттер А. Футболда координация қобилиятларини ривожлантириш. – СПб.: Наука, 2015. – П. 76-98.
3. Верлинский В.И. Спорт машғулотлари асослари. – Киев: Олимпия адабиёти, 2013. – С. 55-89.
4. Селуянов В.Н. Спорт физиологияси. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – Б. 132–168.
5. Зҳолдак В.Н., Лях В.И. Спортчиларда координация кўникмаларини ривожлантириш усуллари. – Минск: Беларусия, 2009. – П. 45-72.
6. Агафонов А.И. Футболчиларни тайёрлашнинг замонавий усуллари. – М.: Советский спорт, 2018. – С. 93–127.
7. Новиков А.Д. Болалар спортида вестибуляр гимнастика. – Қозон: Университет китоби, 2016. – С. 58–91.

Педагогика фанлари доктори (DSc), доцент
А.Б. ХАСАНОВ[1]
[1]Термиз давлат педагогика институти
Термиз шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА КАСБИЙ БИЛИМЛАРИНИ ВА АМАЛИЙ КЎНИКМАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ

Аннотация

В статье обсуждены научно-методические основы развития профессиональных знаний и практических навыков в области физической культуры и спорта, а также разработаны рекомендации, направленные на развитие практических знаний.

Annotation

Мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари муҳокама қилинган ҳамда амалий билимларни ривожлантиришга қаратилган тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *жисмоний тарбия, спорт, таълим, тизим, мезон, талаб ва таклиф, ривожланиш, интеграция, илм-фан, касбий, тажриба.*











