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

тавсияларни амалга ошириш орқали нафақат ўқувчиларнинг назарий билимлари, балки уларнинг амалий кўникмалари ҳам ривожланади. Шу тарзда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори малакали ва тажрибали мутахассислар тайёрланади, бу эса жамиятда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.

Адабиётлар:

1.Ўзбекистон Республикасининг 2019-йил 29-октябрдаги “Илм-фан ва илмий фаолият тўғрисида”ги қонуни”.-Б.37.

2.Ўзбекистон Республикасининг 2015-йил 4-сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни. -Б.29.

3.Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги ЎРҚ-637-сонли Қонуни, 2020 йил, 23 сентябр.

4.Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «физическая культура и спорт». /дисс. док. наук. –Ташкент, 2003. -236 с.

5.Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (очетвенный и зарубежный опыт). Ч II. монография: / Москва: РУСАЙНС, 2020.-194 с.

6.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор
Б. Ш. РАХМАТОВ[1]
Педагогика фанлари доктори (DSc) доцент
Л.Б. СОБИРОВА[1]
Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор
Ғ.С. ХЎЖАМКЕЛДИЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон
Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) (PhD) доцент
И.М. МАМБЕТНАЗАРОВ[2]
ўқитувчи
А.Р. ОТАЛИЕВА[2]
[2]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Нукус шаҳри, Қорақолпоғистон

ЁШ КАРАТЭЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА МАШҒУЛОТЛАРНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА СТРАТЕГИК РЕЖАЛАШТИРИШ

Аннотация

В настоящее время вид спорта каратэ занимает всё более значимое место на международной арене, включая Олимпийские игры, чемпионаты мира и отборочные турниры с высоким рейтингом. Это требует усиленного внимания к профессиональной подготовке перспективных спортсменов. В частности, ведутся широкомасштабные исследования по эффективному планированию годового тренировочного процесса молодых каратистов, укреплению их физической формы, освоению современных техник и тактических основ, а также повышению двигательной активности. В условиях Узбекистана популяризация видов единоборств, поддержка занятия спортом различных возрастных групп населения, развитие физического воспитания и пропаганда здорового образа жизни являются важными направлениями государственной политики. Учитывая широкое распространение каратэ (WKF) среди молодежи, предпринимаются последовательные меры по развитию данного вида спорта, строительству современных спортивных сооружений, совершенствованию инфраструктуры и созданию условий для достижения высоких результатов национальными сборными на крупных соревнованиях.

Ключевые слова: *Каратэ, молодые спортсмены, физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, единоборства, спортивная инфраструктура, международные соревнования, ВКФ, тренировочный процесс, популяризация спорта.*

Annotation

Бугунги кунда каратэ спорт тури халқаро миқёсдаги Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари ҳамда рейтинги юқори бўлган саралаш мусобақаларида тобора кенг ўрин эгаллаб бормоқда. Бу ҳолат истиқболли спортчиларни профессионал тайёрлаш жараёнига эътиборни кучайтиришни тақозо этмоқда. Айниқса, ёш каратэчиларнинг йил давомида олиб борадиган машғулотларини самарали режалаштириш, уларнинг жисмоний ҳолатини мустаҳкамлаш, замонавий техника ва тактика асосларини ўргатиш, шунингдек, ҳаракат фаоллигини ошириш борасида кенг қамровли тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ўзбекистон шароитида яккакураш турларини оммалаштириш, турли ёшдаги аҳолининг спорт билан шуғулланишини қўллаб-қувватлаш, жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан биридир. WKF йўналишидаги каратэ спорт турининг ёшлар орасида кенг тарқалганлиги инобатга олиниб, унинг ривожи учун замонавий спорт иншоотларини қуриш, инфратузилмани такомиллаштириш, ҳамда миллий терма жамоаларнинг йирик мусобақаларда юқори натижаларга эришиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш бўйича изчил ишлар амалга оширилмоқда.

Калит сўзлар: *Каратэ, ёш спортчилар, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, яккакураш, спорт инфратузилмаси, халқаро мусобақалар, WKF, машғулот жараёни, спортни оммалаштириш.*

Currently, karate as a sport is gaining increasing prominence on the international stage, including the Olympic Games, World Championships, and high-ranking qualifying tournaments. This situation demands increased focus on the professional training of promising athletes. In particular, extensive research is being conducted on effective annual training planning for young karate practitioners, strengthening their physical condition, mastering modern technical and tactical fundamentals, and enhancing motor activity. In Uzbekistan, popularizing martial arts, supporting sports participation across various age groups, promoting physical education, and encouraging a healthy lifestyle are key directions of state policy. Considering the wide popularity of WKF-style karate among youth, consistent efforts are being made to develop this sport further, build modern sports facilities, improve infrastructure, and create necessary conditions for national teams to achieve high results at major competitions.

Key words: *Karate, young athletes, physical training, technical and tactical training, martial arts, sports infrastructure, international competitions, WKF, training process, popularization of sport.*

Дунё спорт амалиётида нуфузли Олимриада, жаҳон чемрионатлари ва юқори рейтингли саралаш турнир мусобақаларига каратэ спорт турини киритиш ҳамда истиқболли каратэчиларни тайёрлашга алоҳида аҳамият қаратилмоқда.

Бундай стратегик анъанага устунлик бериш, бугунги спорт амалиётида каратэ спорт туридан кунига 2-3 мартадан ўтказиладиган шиддатли машғулотлар, узоқ давом этадиган мусобақа цикларида кўр такрорланувчи юкламаларга чидамлилигини ошириш, шу жумладан, жисмоний, психофункционал ва техник-тактик имкониятларни шакллантиришга айнан шу ёш босқичидан бошлаб урғу берилиши ҳамда каратэчиларни йиллик машғулот жараёнларини режалаштириш услубиятини ишлаб чиқиш катта аҳамият касб этмоқда.

Жаҳонда ёш каратэчиларни йиллик машғулот жараёнини режалаштиришда жисмоний тайёргар-

лигини ошириш, техник ва тактик тайёрлашнинг замонавий усулларини ишлаб чиқиш, ҳаракат фаоллигини ошириш бўйича кўрлаб изланишлар олиб борилмоқда. Тадқиқотлар натижасида ёш каратэчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ифодаловчи кўрсаткичлар ҳам айнан шу ёш бўйича белгиланган меъёрий кўрсаткичлардан раст даражада қайд этилмоқда.

Шу боис ёш каратэчиларнинг индивидуал хусусиятларига асосланиб махсус жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик воситаларини машғулот юкламаларида тақсимлаш ва режалаштириш, мусобақа ва махсус машқларни бажариш ҳаракатини бошқариш ва уни физиологик таҳлил қилиш бўйича тадқиқотлар олиб борилмоқда. Бироқ ёш каратэчиларнинг йиллик машғулот жараёнларини режалаштришда жисмоний тайёргарлигини ошириш, техник ва тактик тайёрлаш асосида илмий ишлар олиб бориш зарурияти юзага келмоқда.

Республикамизда турли хил яккакураш турларини оммалаштириш борасида, аҳолининг турли қатламлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. “Каратэ (WKF) спорт тури ёшлар орасида катта оммалашув билан фойдаланаётганлигини ҳисобга олиб уни янада ривожлантириш, каратэ бўйича замонавий спорт объектлари ва иншоотларини барпо этиш, шунингдек, миллий терма жамоаларини нуфузли спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришишини таъминлаш” борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Мактабгача ёшдаги болаларда каратэнинг “Ката” йўналишига қизиқиш уйғотиш орқали нафас олиш, хотира ва концентрацияни сақлаш, вестибуляр аппаратни чиниқтириш каби соғломлаштириш, жойларда каратэ спорт турини ривожлантириш ва мувофиқлаштириш, услубий қўллаб-қувватлаш ва мониторинг қилиш спортчилар етакчи ўринларни олишмоқда.

Тадқиқот мақсади. Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш усулларини ўрганиш ҳамда спорт мактабларида намунавий машғулот дастурларини таҳлил қилиш.

Тадқиқот вазифаси.

1. Каратэ спорт турига оид илмий ва методик адабиётларни таҳлил қилиш;

2. Ёш каратэчиларнинг машғулот жараёнида қўлланилаётган техник ва тактика элементларини ўрганиш;

3. Машғулотларни самарали режалаштириш ва ташкил этиш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув ва олинган натижалар таҳлили.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси: Тадқиқот натижаларига кўра, ёш каратэчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва техник-тактик кўникмаларини шакллантиришда машғулотларни стратегик режалаштириш муҳим аҳамиятга эга. С.Л. Апшеннинг фикрича, каратэда ҳужум техникасини ўргатиш усулларини ривожлантириш зарур. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини босқичларга ажратиб, маълум вақт оралиғида самарали ташкил этиш, соғлиқни сақлаш ва таълимни ривожлантиришда муҳим омил ҳисобланади. Шунингдек, машғулотларни ёш каратэчиларнинг индивидуал хусусиятлари ва эҳтиёжларига мослаб, уларни назорат қилиш ва таҳлил қилиш самарадорликни оширади. Бу эса миллий спорт иншоотларида спортчиларнинг юқори натижаларга эришишига имкон яратади.

Тадқиқотимиз давомида ёш каратэчиларни тайёрлаш дастуридан фойдаландик. Дастурга асосан дарснинг асосий қисмида каратэ элементларини ўргатилди ҳамда турли спорт жихозларидан фойдаланилди. Ёш каратэчиларни каратэ спорт турига тайёрлашда дастурда жисмоний тарбия дарсининг вазифалари, шакллари, усуллари ҳамда машқлар давомийлигига эътибор қаратилди. Тадқиқотимизда ушбу дастурдаги каратэ элементларини ўзлаштириши орқали, ёш каратэчиларнинг тезкорлик, эгилувчанлик сифатларини ривожлантиришга ҳамда реакция, диққат, объектни сезиш имкониятлари кенгайтирилган.

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган ёш каратэчиларни тайёрлаш дастурини машғулотларда қўллаш орқали уларнинг жисмоний ривожланганлик даражаси 12,5 % га, умумий жисмоний тайёргарлик даражаси эса 14,2 % га яхшиланишига эришилди. Кумите машқларини оёқ билан бериладиган зарбага ҳимоя ва ҳужумни амалга ошириш учун спаринг усулларидан фойдаланилди. Ҳимоячи бу ўринда жавоб зарбасини икки хил усулда бош соҳасига ва тана соҳасига йўллаши мумкин. Зарба бериш орасида танаффус қилмасликка ҳаракат қилдик. Ёш каратэчилар томонидан бажарилган блоклар шеригига оғриқ, жароҳатланишига олиб келмаслиги зарур. Оёқ билан бериладиган тўғри зарбага кетма-кетликда ҳимоячи нафақат зарба бериш учун балки рақибни ҳам жангга кириш учун ўнг оёқ билан олдинга қадам ташлаш ва чап қўл блокидан фойдаланади.

Оёқнинг ён томони билан бериладиган зарбага блок ва қарши зарба ҳужумчи юз соҳасига ва танага йўлламоқчи бўлган зарбага мос ҳолда амалга оширади. Блок ёрдамида рақибни айлантиришга ҳаракат қилади. Бунда эса рақибнинг буйраклари ва умуртқа соҳасига ҳужум қилиш тавсия қилинди. Оёқнинг ён томони билан бериладиган зарбага кетма-кетликда ҳимоячи оёғи ва кейин қўли билан қарши зарбани амалга оширади. Бу ерда энг муҳими дастлабки блокни самаралилигини таъминлашдан иборат.

1-жадвал

Ёш каратэчиларни тайёрлаш дастури

Шартлар	Анъанавий жисмоний тарбия дарси	Каратэ элементлари билан дарслар
Вазифалар бажариш орқали	Ўрганинг, такрорланг, бирлаштиринг, восита маҳоратини оширинг	Киҳон машқлари Ҳиян ва Текки каталар Гоҳон кумите ,Санбон кумите, Иппон кумите, Шиай кумите юқорида келтирилган каратэнинг техник тактик машқларини такрорий ўзлаштириш
Давомийлиги	30 дақиқа	Умумий қабул қилинган дастур бўйича 20 дақиқа + “ёш болалар учун каратэ” дастури бўйича 10 дақиқа
Шакл	Болаларнинг ташкил этилган қўшма ҳаракат фаолияти - устунда, шаклда, татами ва очиқ ҳаводаги ўйинларда.	панжалар ва макивараларга қарши ҳужумларни машқ қилиш учун жуфтлик билан ишлаш + кихон ва ката элементлари + нафас олиш машқлари ва суҳбатлар, дам олиш машқлари.
Усуллари	Умумий педагогик, амалий	Умумий педагогик, спорт машғулотлари методикаси.
Турли жиҳозлардан фойдаланиш	Тўплар, арғамчи, ҳалқалар, гимнастика таёқлари, арқонлар	Каратэ қўғирчоқлари, панжалар, тўлдирма қоплар, Ногаре ура машқлари,чўзилиш машқлари тренажорларда машқлар

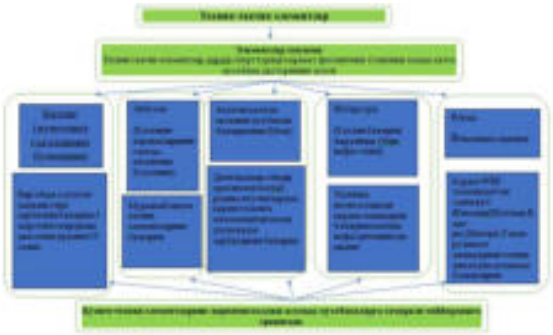
Ўқув машқ гуруҳидаги ёш каратэчиларни техник тактик элементлар классификациясини тақсимлаб чиқдик. Унга кўра, техник тактик элементлар каратэ спорт турида ҳаракат фаолиятини тузилиши ҳамда ката мусобақа дастурининг асосига таяниб, ва техникани қўлланилиш услубиятини такомиллаштириш ҳисобига ёш каратэчиларни мусобақаларга самарали тайёрлашга эришилди, шу билан бирга, кумите техник элементларини вариатив қўллаш орқали, оёқ ва қўл билан бериладиган зарбалар аниқ амалга ошириш имкониятлари кенгайтирилди.

Жисмоний ва психомотор ривожланиш динамикасини баҳолаш учун назорат тестлари, шунингдек, психомотор қобилиятларни текширишдан фойдаланилган. Тажрибанинг бошида назорат ва тажриба гуруҳлар ўртасида сезиларли фарқлар топилмади. Тажрибадан сўнг иккала гуруҳда ҳам кўрсаткичларнинг ўсиши кузатилди; тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида назорат синовларида статистик жиҳатдан муҳим фарқлар аниқланди .

Тажриба гуруҳда биз такомиллаштирилган каратэ элементларига асосланган техник тайёрлаш дастурини қўллаш орқали ёш каратэчиларда жисмоний техник тайёргарлик кўрсаткичларида ижобий ўзгариш кузатилди. Дастурга асосан машғулотнинг асосий қисми мазмунини ўзгартиришга эътибор қаратдик. Машғулотнинг асосий қисми охирида 10 дақиқа давомида каратэ элементларига асосланган машқлар тўпламидан фойдаландик. Педагогик тажриба ҳафтасига уч кун амалга ошириб борилди.

Ёш каратэчиларнинг антропометрик кўрсаткичларини баҳолаш учун биз қуйидаги тестлардан фойдаландик: тана узунлиги, вазни, кўкрак қафаси айланаси тинч ҳолатда, нафас олганда ва чиқарганда каби тестларда аниқланди.

Ўтказилган тадқиқотлардан кейин каратэ билан шуғулланувчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари қуйидаги натижаларни қайд қилиш имконини берди. Унга кўра тажриба гуруҳи каратэчиларининг тадқиқот олди бўйи узунлиги 167 см.ни кўрсатган бўлса, тадқиқотдан кейин эса бу кўрсаткич 171 см натижани ташкил қилди. Назорат гуруҳи каратэчилари тадқиқот олди бўйи узунлиги ўртача 1,68 см.ни ташкил қилган бўлса, тажрибадан кейин бу кўрсаткич 1,69 см.ни натийжани ташкил қилди. Тажриба гуруҳи каратэчиларининг тадқиқот олди вазни 61,2 кг.ни кўрсатган эди, тадқиқотдан кейин эса бу кўрсаткич 65,55 кг натижасини ташкил қилди. Назорат гуруҳи каратэчиларининг тадқиқот олди вазни 62,9 кг.ни кўрсатган бўлса. тадқиқотдан кейинги кўрсаткич 64 кг.ни ташкил қилди. Тажриба гуруҳи каратэчиларининг тадқиқот олди кўкрак қафаси ҳажми тинч ҳолатдаги ҳажми 81,5 см.ни кўрсатган бўлса тадқиқотдан кейин эса бу кўрсаткич 86,15 см.ни ташкил қилди.



Хулоса. Илмий-методик адабиётларни ўрганиб, таҳлил қилиш натижасида шундай хулосага келиндики, ёш каратэчиларнинг жисмоний ва психомотор ривожланиши бўйича илмий тадқиқотлар олиб борилган. Бироқ ўқув-машқ босқичидаги каратэчиларни тайёрлашда ката ва кумитега соатларни тақсимлаб уларни жисмоний техник тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган.

Биз томонимиздан тадқиқотлар давомида ўқув-машқ жараёнини индивидуаллаштириш асосида ёш каратэчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш модели ишлаб чиқилди. Ишлаб чиқилган моделни тадқиқот гуруҳидаги ёш каратэчиларнинг машғулотлар жараёнида қўллаш орқали ёш каратэчилар захирасини тайёрлашда машғулотларда асосан индивидуал ёндашишга эътибор қаратилди. Ушбу

тўртта блокли машғулот моделидан фойдаланиш орқали ёш каратэчиларни жисмоний сифатларини ҳамда техник тайёргалик даражасини ошириш ва уларни назорат қилиш, баҳолаш имкониятлари оширилди.

Адабиётлар:

1. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбийада редагогис технологийалар. Дарслик. “ИТА ррес” нашрйоти, Тошкент, 2018. – 160 б.
2. Ш.А.Арслонов. Каратэ дунйосини оърганинг / услубий қолланма. – “Муҳр Ррес” нашрийоти, Чирчиқ, 2020. – 144 б.
3. Ш.А.Арслонов. Срорт редагогик маҳоратини ошириш. Каратэ / оъқув қоълланма. – “Муҳр Ррес” нашрийоти, Чирчиқ, 2022. – 144 б.
4. Саенко В.Г. Эффективность ударных технических приемов в поединках абсолютных чемпионов мира по киокушинкай каратэ//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 4. - С. 155-161.
5. Симпан, Г. Ката каратэ до и их значение. Большое обозрение каратэ-до / Г. Симпан // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. – 2009. – № 4. – С.199-239.
6. Смирнов Ю.А., Глухов В.В. Структура физической подготовленности юных каратистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №8 (114). - С. 169-173.
7. Clarke, M. Shin Gi Tai: Karate Training for Body, Mind, and Spirit / M. Clarke. – Wolfeboro, N.H.:YMAA Publication Center, 2015. – 298 p.
8. Funakoshi, G. Karate Do Kyohan: Le texte fondateur sur la Voie de la Main vide / G. Funakoshi. – Noisy-sur-Ecole: Budo Editions, 2009. – 262 p.
9. Habersetzer, R. Karate-Kata: Aus Wadoryu, Gojuryu und Shitoryu / R. Habersetzer. – Chemnitz: Palisander, 2010. – 426 p.



Доцент
А.А. ТУРСУНОВ[1]
[1]Андижон давлат университети
Андижон шаҳри,Ўзбекистон

ЗАМОНАВИЙ ВОЛЕЙБОЛДА ТЎПНИ ҚАБУЛ ҚИЛИБ ЗАРУР ЗОНАГА ЕТКАЗИШ АНИҚЛИГИНИНГ ЎРНИ ВА УНИ БАРҚАРОРЛАШТИРИШ МУҲИМЛИГИ

Аннотация

В статье на основе анализа литературы по данной теме раскрывается роль точности приема и передачи мяча, направленного соперником, в необходимую зону во время соревновательных игр по волейболу, а также важность стабилизации этих действий под влиянием резких вращательных и поворотных движений.

Ключевые слова: *волейбол, прием мяча, точность передачи, вращательные движения, стабилизация, вестибулярный анализатор, равновесие.*

Annotation

Мақола волейбол бўйича ўтказиладиган мусобақа ўйинларида рақиб томонидан йўналтирилган тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш (узатиш) аниқлигининг ўрни ва уни кескин бурилма-айланма ҳаракатлар таъсирига барқарорлаштириш муҳимлиги шу мавзу доирада чоп этилган адабиётлар таҳлили асосида очиб берилган.

Калит сўзлар: *волейбол, тўпни қабул қилиш, узатиш аниқлиги, айланма ҳаракатлар, барқарорлаштириш, вестибуляр анализатори, мувозанат.*

This article, based on the analysis of existing literature, examines the role of ball reception in volleyball when performed against an opponent’s directed play. The study emphasizes the importance of improving the player’s stability in response to the influence of rotational movements, which affect balance and coordination.

Key words: *volleyball, ball reception, passing accuracy, rotational movements, stability, vestibular system, balance.*

Долзарблиги. Волейболда тўп билан ижро этиладиган ҳар бир ўйин усули “тўп – қўл” ёки тана қисмларининг минимал контактида кечиши маълумдир. Шунинг учун мазкур спорт турида ҳимоя тизимига мансуб бўлган тўпни қабул қилиш ва ҳужум тизимига тааллуқли тўпни узатиш усуллари ягона ҳаракат таркибида ижро этилади. Ушбу усулларнинг ҳимоя ҳаракатига мос (тўпни қабул қилиши) ва ҳужум ҳаракатига хос (тўпни узатиш) қисмлари қайси чегаралар билан фарқланади? – деган савол туғилади. Шу усуллар техникасининг кинетик механикасидан маълумки, тўпни қабул қилиш учун тўпнинг учиб келиш тезлигига қараб оёқларни зарур бурчакда (амплитудада) букиш ва жипслаштирилган қўлларни ёзиб, тананинг оғирлик марказини пастга туширган вақтдан тўпни қўлларга тўқнашиш вақтигача тўпни қабул (ҳимоя ҳаракати) усулини англатади. Букилган оёқларни ёзиш, тананинг оғирлик маркази ва қўллар билан тўпга зарб бериб кўтариш давомида уни маълум жойга (зонага) йўналтириш ҳаракатлари тўпни узатиш (ҳужум ҳаракати) усулини ифодалайди. Кўриниб турибдики, волейболда ягона ҳаракат элементларидан иборат бўлган тўпни қабул қилиш ва уни зарур зонага узатиш техникаси, айниқса унинг аниқлиги ўта мураккаб координацион тузилишга эга бўлиб, тўп узатувчи ўйинчидан юксак шаклланган маҳоратни талаб қилади. Шундай бўлсада, ўта кескин рақобат остида ва фавқулотли вазиятлар босимида кечаётган давомли мусобақа ўйинларида (айниқса 4-5 партияларда) рақиб томонидан киритилган тўпни ёки ҳужум зарбаларини қабул қилиш ва уни зарур зонага (тўп узатувчи ўйинчига) етказишда (узатишда) аксарият ўйинчилар ноаниқлик хатосига йўл қўяди. Натижада ҳужум зарбаларига тўп узатувчи ўйинчида ҳам бундай хатолар юз беради. Лекин бу борада шуни эътироф этиш жоизки, етакчи мутахассис-олимлар томонидан азалдан чоп этилиб











