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

Тадқиқот охирида олинган натижаларга биноан, тажриба гуруҳи синалувчилари

25 метр масофага кўкракда крол усулида сузганда ўртача 18,86 ± 1.97 сония натижани кўрсатишди. Назорат гуруҳи билан солиштирилганда кўрсаткич бўйича олинган натижаларни қиёсий таҳлил этадиган бўлсак улар ўртасида 2.87 ± 0.34 сония фарқ борлиги тажриба гуруҳидан ортда қолаётганлиги аниқланди.

Навбатдаги 200 метр масофага кўкракда крол усулида сузиш бўйича ўтказилган тадқиқот охиридаги тестимизда тажриба гуруҳи синалувчилари эса ушбу кўрсаткич бўйича тадқиқот охирида 2.87 ± 0.34 сония натижа қайд этишди.

Кейинги 1000 метр масофага югуриш буйича тезкор чидамлилигини ифодаловчи тадқиқот олди тестимизда тажриба гуруҳи синалувчилари ушбу масофани 3.64 ± 0.48 сония натижани қайд этишганини кўришимиз мумкин. Олинган натижаларни таҳлил этадиган бўлсак, тадқиқот охирида синалувчилар орасида 0.13 ± 0.14 сония фарқ борлиги кўринди.

Сўнгги тестимиз велосипедда ҳаракатланиш унга кўра назорат гуруҳи синалувчилари ўртача 9.94±0,73 сонияни қайд этган бўлса, тадқиқот гуруҳи синалувчилари эса ўртача 0.11± 0,12 сонияни қайд этганини кўришимиз мумкин.

Хулоса. Спортчилар машғулотда озми - кўпми чарчоқни ҳис қилсаларгина, уларда чидамлилик ортиб боради. Бу эса ташқи томондан чидамлиликнинг ортиб боришида намоён бўлади. Мослашув ўзгаришларнинг миқдори ва қай мақсадга қаратилганлиги, машғулот юкламалари натижаси организмдаги жавоб реакцияси характери даражаси билан белгиланади. Триатлончиларнинг куч-чидамлилигини тайёргарлигини тарбиялашда юкламини критерияси ва компонентлари муҳим аҳамият касб этади. Иш ҳажми катта бўлиб чарчоқ ҳис қилиш билан бажарилса организм юкламага мослаша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамлиликни ортиб бораётганлиги кўзга ташланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. 2015 йил 4-сентябрь (ЎРҚ-394 сон).
2. Ниязова Р.Р., Кун Э., Маткаримов Р.М. Триатлон назарияси ва методикаси.Спорт тайёргарлиги асослари. Ўқув қўлланма – Т.: 2020й-207 б.
3. Бобомуратов И.Б. «Триатлон назарияси ва услубияти». Дарслик. Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2022.
4. Рахимова.З.Д., Ниязова Р.Р. “Спорт педагогик маҳоратини ошириш триатлон”. О‘қув қўлланма Чирчиқ-2023
5. З.Д.Раҳимова, Р.Р.Ниязова,Ш.С.Тилавов, Д.А.Лозовой-“Танланган спорт тури бўйича мутахассисликка кириш. триатлон”._Ўқув қўлланма.Чирчиқ -2023.
6. Р.Р.Ниязова,З.Д.Рахимова, Ш.С.Тилавов, Д.А.Лозовой – “Правила соревнования и судейская деятельность по избранному виду спорта. триатлон”. Учебное пособие Т-2024.

М.Н. ЭГАМБЕРДИЕВ[1]
Alfraganus University
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ КИКБОКСЧИЛАРДА СТАТИК ВА ДИНАМИК РЕЖИМЛАРДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ТУРҒУНЛИГИНИНГ БИР ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЙИЛИ ДАВОМИДА ЎСИШ СУРЪАТИ

Аннотация

На основе результатов исследования, проведенного в тренировочном лагере, проанализирована устойчивость статодинамического равновесия у квалифицированных кикбоксеров и ее роль в обеспечении точности ударов ногами.

Ключевые слова: *кикбоксеры, статический и динамический баланс, точность ударов, вращательные движения.*

Annotation

Малакали кикбоксчиларда статик-динамик мувозанат сақлаш турғунлиги ва уни оёқ билан ижро этиладиган зарбалар аниқлигини таъминлашдаги ўрни, бир ўқув машғулот йиғини давомида ўтказилган тадқиқот натижалари асосида таҳлил қилинган.

Калит сўзлар*: кикбоксчилар, статик ва динамик мувозанат, зарбалар аниқлиги, айланма ҳаракатлар.*

Based on the results of a study conducted in a training camp, the stability of static-dynamic balance in qualified kickboxers and its role in ensuring the accuracy of kicks are analyzed.

Key words: *kickboxers, static and dynamic balance, punching accuracy, rotational movements.*

Долзарблиги. Бугунги кикбоксингда оёқ билан ижро этиладиган ҳужум зарбалари ўзига хос позицияларга асосланган жанговар ҳолат ёки старт ҳолатларидан бошланади. Маълумки, ушбу ҳолатларни турли бурилма-айланма ҳаракатлар юкламасига қарши сақлаб қолиш статик ва динамик мувозанат турғунлиги билан белгиланади. Малакали кикбоксчиларда ўтказиладиган анъанавий машғулотлар устида олиб борилган педагогик кузатув ва тренерлардан иборат респондентлар билан олиб борилган сўровнома натижаларидан маълум бўлдики, ана шу машғулотларда оёқ билан бериладиган зарбалар аниқлигини барқарорлаштиришга замин яратувчи мувозанат сақлаш турғунлиги мувофиқ машқлар ёрдамида алоҳида мунтазам шакллантириб борилмас экан. Бундай фикр ёки хулоса мазкур спорт тури доирасида илмий фаолият олиб бораётган бир қатор мутахассис-олимлар томонидан ҳам эътироф этилган [С.Е.Токсанов, 2018, с. 154-158; С.Е.Токсанов, И.Ю. Горская, А.С. Дмитриенко, 2022, с. 95-102; А.И. Агафонов, 2014, с. 356-359; М.В. Герасимов, В.В. Козин, Ф.В. Солугин, 2021, с 31.36]. Эътиборни

жалб қилувчи яна бир маълумот мазмуни шундан иборатки, С.Е.Токсанов [2021, ч/ 476-480] кикбоксингга ўргатиш давомида ҳаракатнинг вақт-оралиқ ва куч параметрларини (кинестетик қобилиятлар) таништириш, базавий чуқурлаштирилган ўргатиш ва такомиллаштирув босқичларида, статик мувозанатни фақат таништирув ва базавий тайёргарлик босқичида, динамик мувозанатни фақат чуқурлаштирилган ўргатиш босқичида шакллантиришни тавсия этган. Қолган координацион қобилиятларни деярли барча тайёргарлик босқичларида машқлантириб боришни афзал деб таъкидлайди.

Ўтказилган тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, шу тадқиқотларга жалб қилинган малакали кикбоксчиларда қайд этилган статик мувозанат кўрсаткичлари ҳам, динамик мувозанат натижалари ҳам ниҳоятда суст ривожланганлиги қайд этилди. Жумладан, тик ҳолатда кўзни юмиб, ўнг оёқ учига чап оёқ товонини тираб мувозанат сақлаш кўрсаткичлари (мин-мах) 4,7-14,8 сек. оралиғида қайд этилган. Ушбу кўрсаткичлар диапазонининг кенглиги 10,1 сек. ни ташкил этган бўлиб, ўртача кўрсаткич ЎМЙ бошида 9,19±3,17 сек. га тенг бўлган, унинг якунига келиб мазкур кўрсаткич 11,25±3,57 сек. гача узайган ёки мувозанат сақлаш турғунлигининг йиллик ўсиш суръати 2,06 сек. билан ифодаланган (3.3-жадвал). Мазкур тест ўнг ва чап оёқ ҳолатини ўзгартириб бажарилганла мувозанат сақлаш вақти кескин қисқарган: мин-мах кўрсаткич – 3,5-10,2 сек.; ДК – 6,7 сек.; - ЎМЙ бошида – 4,62±0,53 сек., ЎМЙ якунида – 5,77±0,86 сек.; АЎФ – 1,15 сек. ни ташкил этган.

1-тест кўз очиқ ҳолатда бажарилганда мувозанат сақлаш вақти барча кўрсаткичлар бўйича узайганлиги кузатилган: мин-мах – 8,9-18,7 сек.; ДК – 9,8 сек.; - ЎМЙ бошида – 13,15-4,79 сек.; ЎМЙ якунида – 14,37±5,12 сек.; АЎФ – 2,18 сек. 2-тест кўз очиқ ҳолатда бажарилганда мувозанат сақлаш вақти сезиларли даражада қисқарган: мин-мах – 5,5-16,8 сек.; ДК – 11,3 сек.; - ЎМЙ бошида – 10,05±3,46 сек.; ЎМЙ якунида – 13,12±4,39 сек.; АЎФ – 3,07 сек. га тенг бўлган.

Икки оёқ учида туриб, кўз юмиқ ҳолатда мувозанат сақлаш вақти мувофиқ равишда: 2,8-7,9 сек.; 5,1 сек.; 4,72±0,64 сек.; 5,93±0,71 сек.; 1,21 сек. Шу тест кўз очиқ ҳолатда бажарилганда: 3,9-15,2 сек.; 11,3 сек.; 8,17±2,78 сек.; 10,12±3,15 сек.; 1,95 сек. га тенг бўлган.

Чап оёқда “лайлак” ҳолатида туриб, кўз назоратисиз мувозанат сақлаш вақти: 3,7±8,8 сек.; 4,9 сек.; 5,38±0,78 сек.; 6,67±0,83 сек.; 1,29 сек. билан қайд этилган. Шу тест ўнг оёқда бажарилганда мувозанат сақлаш вақти: 2,7-7,2 сек.; 4,5 сек.; 8,25±0,32 сек.; 9,69±1,05 сек.; 1,44 сек. ни ташкил этган. Чап оёқда “лайлак” ҳолатида туриб, кўз назоратида мувозанат сақлаш вақти; 8,7-16,6 сек.; 7,9 сек.; 11,61±3,28 сек.; 13,92±4,81 сек.; 2,31 сек. га тенг бўлган. Шу тест ўнг оёқда бажарилганда мувозанат сақлаш вақти: 5,8-17,2 сек.; 11,4 сек.; 13,04±2,83 сек.; 14,17±3,05 сек.; 1,13 сек. билан қайд этилган.

1-жадвал

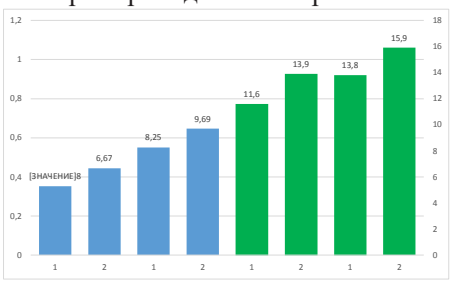
Малакали кикбоксчиларда турли ҳолат ва вестибулокинетик режимларда статик мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати $\bar{x}\pm\sigma$, n=69

Тестлар	мин-макс ДК	ЎМЙ бошида	ЎМЙ якунида	АЎФ
1. Тик ҳолатда кўзни юмиб, ўнг оёқ учига чап оёқ товонини тираб мувозанат сақлаш (сек.)	4,7-14,8 10,1	9,19±3,17	11,25±3,54	2,08
2. Шу тест аксинча ҳолатда бажарилади (сек.)	3,5-10,2 6,7	4,62±0,53	5,77±0,86	1,15
3. 1-тест кўз очиқ ҳолатда бажарилади (сек.)	8,9-18,7 9,8	13,15±4,79	14,37±5,12	1,22
4. 2-тест кўз очиқ ҳолатда бажарилади (сек.)	5,5-16,8 11,3	10,05±3,46	13,12±4,39	3,07
5. Икки оёқ учида туриб, кўз юмиқ ҳолатда мувозанат сақлаш (сек.)	2,8-7,9 5,1	4,72±0,64	5,93±0,71	1,21
6. Шу тест кўз очиқ ҳолатда бажарилади (сек.)	3,9-15,2 11,3	8,17±2,78	10,12±3,15	1,95
7. Чап оёқда “лайлак” ҳолатида туриб, кўз назоратисиз мувозанат сақлаш (сек.)	3,7-8,8 4,9	5,38±0,78	6,67±0,83	1,29
8. Шу тест ўнг оёқда бажарилади (сек.)	2,7-7,2 4,5	8,25±0,62	9,69±1,05	1,44
9. Чап оёқда “лайлак” ҳолатида туриб, кўз назоратида мувозанат сақлаш (сек.)	8,7-16,6 7,9	11,61±3,28	13,92±4,81	2,31
10. Шу тест ўнг оёқда бажарилади (сек.)	5,8-17,2 11,4	13,04±2,88	14,17±3,05	1,13

Изоҳ:
АЎФ – абсолют ўсиш фарқи;
ДК – диапозон кенглиги;
ЎМЙ – ўқув-машғулот йили.

Турли ҳолатларда статик мувозанат сақлаш турғунлигининг асл даражаси ва уни бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръатини ўрганиш натижаларидан маълум бўлдики, биринчидан, барча тестлар давомида (5 ва 6-тестлар бундан мустасно) кўзни очиб мувозанат сақлаш вақти кўзни юмиб мувозанат сақлаш вақтидан давомлироқ бўлган. Демак, эҳтимолга кўра бундай натижанинг асосий сабаби шундан иборатки, кўз юмиқ ҳолатда мувозанат сақлаш функциясини бошқариш ва шу ҳолатни назорат қилиш "масъулияти" проприорецепторларга (мушаклар рецептори) ўтади, кўриш реакцияси муҳитга қаратилмасдан, фақат талаб қилинаётган машқни бажаришга қаратилади, шунинг учун ҳам бундай ҳолатда мувозанат сақлаш вақтининг узайиши кузатилган. Иккинчидан, кўз юмиқ ҳолатда ҳам, очиқ ҳолатда ҳам ўнг оёқ учига чап оёқ товонини тираб мувозанат сақлаш вақт жиҳатидан аксинча ҳолатда мувозанат сақлаш вақтидан давомлироқ бўлган. Фикримизча, бундай натижанинг юзага келганлиги асосий таянч ҳолатни сақлаб қолиш ўнг оёқ зиммасига тушганлигидадир. Учинчидан, икки оёқ учида туриб мувозанат сақлаш вақти кўз юмиқ ҳолатда қисқароқ бўлган ва бунинг сабаби, тахминимизча, кўз очиқ ҳолатда тана статикасини ҳис қилиш ва бошқариш имконияти кенгроқ бўлиши билан боғлиқдир. Тўртинчидан, шу нарса аёнки, координацион жиҳатдан "нозик" ҳаракатларни оддий одам ҳам, спортчи ҳам етакчи оёкда ижро этади. Демак, эътироф этиш мумкинки, "лайлак" ҳолатида мувозанат сақлаш турғунлиги (вақти) тадқиқотга жалб қилинган кикбоксчиларда ўнг оёкда салмоқлироқ қайд этилган.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, кикбоксингда ўнг ёки чап оёқ билан зарба бериш аниқлиги устувор жиҳатдан таянч оёкда мувозанат сақлаш турғунлигига боғлиқдир. Шундай экан, чап оёкда ҳам, ўнг оёкда ҳам мувозанат сақлаш турғунлигининг юксак бўлиши нафақат оёқ билан бериладиган зарбалар техникаси, координацияси ва кучини сақлаб қолишга имкон яратади, балки шу зарбалар аниқлиги ва самарадорлигига ҳам ижобий таъсир кўрсатиши шубҳа уйғотмайди. Бироқ, афсуски, тадқиқотга жалб қилинган малакали кикбоксчиларда чап оёкда ҳам, ўнг оёкда ҳам, кўз назоратида ҳам, кўз назоратисиз режимда ҳам мувозанат сақлаш турғунлиги етарли сайқал топмаганлиги кузатилган. Улар ўртасида ҳам ўнг оёқ фойдасига яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ мавжудлиги аниқланган. Кўз назоратисиз режимларда мувозанат сақлаш вақти давомлироқ бўлган. Ваҳоланки, кўз назоратисиз зарба бериш фойдали натижа билан якунланмайди. Ўнг ва чап оёкда мувозанат сақлаш кўрсаткичлари 1-расмда акс эттирилган.



1-расм. Малакали кикбоксчиларда чап ва ўнг оёкда "лайлак" ҳолатида кўз назорати билан ҳамда кўз назоратисиз мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ЎМЙ давомида ўсиш суръатини ифодаловчи диаграммалар

Кикбоксинг жангларида ҳар бир ҳаракат, айниқса турли зарбаларни ижро этиш ўта кескин бурилиш ёки айланиш элементлари билан боғлиқдир. Бинобарин, ушбу спорт турида ҳар бир ҳаракат ва ҳар бир зарбанинг аниқлиги ҳамда унинг барқарорлиги динамик мувозанатни сақлаш турғунлигига асосланади. Бу борада ўтказилган тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, шу тадқиқотга жалб қилинган малакали кикбоксчиларда динамик мувозанат сақлаш турғунлиги ниҳоятда заиф ривожланган экан (2-жадвал).

2-жадвал

Малакали кикбоксчиларда турли вестибулокинетик режимларда динамик мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати $\bar{X}\pm\sigma$, n=69

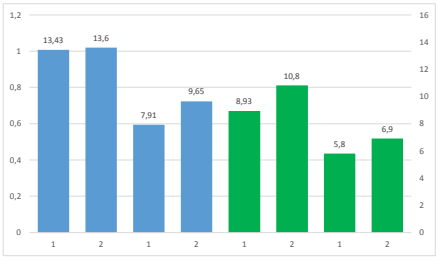
Тестлар	мин-макс ДК	ЎМЙ бошида	ЎМЙ якунида	АЎФ
1. Оёқ-қўлларни жипслаштириб, бошни чап томонга айлантириш давомида мувозанат сақлаш (сек.)	7,1-14,5 7,4	9,84±3,37	11,53±3,72	1,69
2. Шу тест бошни ўнг томонга айлантириб бажарилади (сек.)	4,7-11,3 6,6	7,35±2,56	8,67±2,79	1,32
3. 1-тест кўз назоратида бажарилади (сек.)	4,5-11,8 7,3	6,29±2,17	7,38±2,44	1,09
4. 2-тест кўз назоратида бажарилади (сек.)	3,9-8,2 4,3	5,07±1,38	6,18±1,67	1,11
5. Диаметри 60 см. айлана чизиқ ичида жанговар ҳолатда танани чап томонга айлантириш давомида мувозанат сақлаш (сек.)	6,0-12,1 6,1	12,43±4,07	13,57±4,19	1,14

6. Шу тест танани ўнг томонга айлантириб бажарилади (сек.)	4,5-8,3 3,8	7,91±2,13	9,65±2,58	1,74
7. 5-тест кўз назоратида бажарилади (сек.)	8,9-15,3 6,4	8,93±2,49	10,78±2,88	1,85
8. 6-тест кўз назоратида бажарилади (сек.)	5,1-11,0 5,9	5,77±1,56	6,89±1,83	1,12

Изоҳ: АЎФ – абсолют ўсиш фарқи; ДК – диапазон кенглиги;
ЎМЙ – ўқув-машғулот йили; 1, 2 ва 5, 6-тестлар кўз назоратисиз бажарилади.

Масалан, оёқ-қўлларни жипслаштириб, кўз юмилган ҳолатда boshни чап томонга айлантириш давомида мувозанат сақлаш вақти дастлаб (ЎМЙ boshида) мин-мах кўрсаткичлар бўйича 7,1-14,5 сек. ни, ДК – 7,4 сек. ни ташкил этган. Ўртача кўрсаткич 9,84±3,37 сек. га тенг бўлган, ЎМЙ якунига келиб бу кўрсаткич 11,53±3,72 сек. гача ортган ёки динамик мувозанатни сақлаш турғунлиги 1,69 сек. гача ўсган (АЎФ). Шу тест boshни ўнг томонга айлантириб бажарилганда мувозанат сақлаш кўрсаткичлари мувофиқ равишда қуйидагича қайд этилган: мин-мах – 4,7-11,3 сек.; ДК – 6,6 сек.; - ЎМЙ boshида – 7,35±2,56 сек.; ЎМЙ якунида – 8,67±2,79 сек.; АЎФ – 1,32 сек. 1-тест кўз назоратида бажарилганда мувозанат сақлаш: 4,5-11,8 сек.; 7,3 сек.; 6,29±2,17 сек.; 7,36±2,44 сек.; 1,09 сек. 2-тест кўз назоратида бажарилганда мувозанат сақлаш: 3,9-8,2 сек.; 4,3 сек.; 5,07±1,38 сек.; 6,18±1,67 сек.; 1,11 сек. ни ташкил этган.

Диаметри 60 см. айлана чизиқ ичида жанговар ҳолатда танани чап томонга айлантириш давомида мувозанат сақлаш вақти мувофиқ равишда: 6,0-12,1 сек.; 6,1 сек.; 12,43±4,07 сек.; 13,57±4,19 сек.; 1,14 сек. га тенг бўлган. Шу тест танани ўнг томонга айлантириб бажарилганда мувозанат сақлаш вақти: 4,5-8,3 сек.; 3,8 сек.; 7,91±2,13 сек.; 9,65±2,58 сек.; 1,74 сек. билан қайд этилган. 5-тест кўз назоратида бажарилганда мувозанат сақлаш вақти: 8,9-15,3 сек.; 6,4 сек.; 8,93±2,49 сек.; 10,78±2,88 сек.; 1,85 сек. 6-тест кўз назоратида бажарилганда мувозанат сақлаш вақти: 5,1-11,0 сек.; 5,9 сек.; 5,77±1,56 сек.; 6,89±1,83 сек.; 1,12 сек. га тенг бўлган (2-расм).



Изоҳ: 1 – ЎМЙ бошида; 2 – ЎМЙ якунида; А – танани чап томонга айлантириш давомида; Б – танани ўнг томонга айлантириш давомида;

- кўз назоратисиз; - кўз назоратида.

2-расм. Малакали кикбоксчиларда диаметри 60 см. айлана чизиқ ичида жанговар ҳолатда туриб, танани чап ва ўнг томонларга кўз назоратисиз ва кўз назоратида динамик мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ЎМЙ давомида ўсиш суръатини ифодаловчи диаграммалар

Мазкур муаллифларнинг аксарияти томонидан эътироф этилган маълумотларга қараганда, бош ёки танани чап ва ўнг томонга айлантириш давомида мувозанат сақлаш турғунлиги ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ кузатилар экан. Уларнинг таъкидлашича, вазиятли спорт турларида бундай асимметрик фарқни бартараф этиш ёки бошқача қилиб айтганда бош ва танани чап томонга ҳам, ўнг томонга ҳам айлантириш таъсирида мувозанатни бир хилда давомли сақлаб қолиш қобилиятини шакллантириб бориш техник-тактик ҳаракатлар кўламини кенгайтириши муқаррар экан.

Хулоса. Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқотлар давомида турли вестибулокинетик режимларда қайд этилган динамик мувозанат кўрсаткичлари ўртасила ҳаракат натижасига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган яна бошқа бир муаммоли фарқлар кузатилди. Масалан, бош ҳамда танани кўз юмилган ҳолатда чап – қулай томонга айлантириш давомида мувозанат сақлаш вақти шу тестлар кўз назоратида бажарилгандаги кўрсаткичларга нисбатан давомли бўлган. Бундай фарқ бош ва танани ўнг – ноқулай томонга айлантириш давомида мувозанат сақлаш вақтида янада каттароқ кўрсаткич билан қайд этилганлиги аниқланди. Демак, мазкур ҳолат шундай фикрни уйғотадики, турли вестибулокинетик режимларда бош ва танани кўз юмиқ ҳолатда мувозанат сақлаш турғунлиги нисбатан (салгина) юқорироқ даражада қайд этилган бўлсада, лекин жанг давомида барча ҳаракатлар кўз назорати остида кечиши табиийдир. Шуни ҳам эътироф этиш жоизки, кўз назоратисиз режимларда статик ва динамик мувозанатни сақлаш турғунлигини мунтазам шакллантириб бориш, биринчидан, мушакларни зарур чегарада кучлантириш ёки бўшаштириш қобилиятини “чархлайди”, иккинчидан, зарбалар беришда бўғимларни зарур амплитудада букиш ёки ёзиш қобилиятини машқлантиради. Аммо, афсуски, тадқиқотга жалб қилинган малакали кикбоксчилар билан олиб борилаётган анъанавий машғулотларда мувозанат сақлаш қобилиятини кўз юмиқ ҳолатда ҳам, кўз назоратида ҳам мунтазам шакллантириб

боришга урғу берилмас экан. Мазкур ҳолат зарбалар аниқлигини барқарорлаштириш имкониятини яратиб бермайди.

Адабиётлар:

1. Агафонов А.И., Характеристика технико-тактической подготовки юных кикбоксеров., -Фундаментальные исследования, 2014.
2. Александров Ю.М. Выявление и реализация условий повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных боксеров. “Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта”. 2013, 17 с.
3. Бибиков С.В. Методика развития координационных способностей юных боксерев на основе моделирования условий их соревновательной деятельности, -Автореферат. Волгоград, 2008.
4. Большаков Л.В. Оценка функции равновесия боксеров в вертикальной стойке. – Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021, 76 с.
5. Витковски З., Лях В.И., Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет, -Физическое култура, 2008.
6. Галимова А.Г., Цинкер В.М. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека, Вестник Бурятского государственного университета, 2014.
7. Гатин Ф.А. Методика повышения уровня технической подготовки квалифицированных боксеров на основе интегративного подхода., Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018.
8. Герасимов М.В., Козин В.В., Салугин Ф.В. Технология тактико-технической подготовки квалифицированных кикбоксеров с учетом сложнокоординационных условий ведения поединка., Современные проблемы науки и образования. 2021.
9. Герасимов М.В. Развитие ударных баллистических координаций кикбоксеров средствами комплексных вариативных заданий. // Автореферат. – Санкт-Петербург, 2023.
10. Егоров М.И., Конкин И.В., Сердцева А.А., Лапшин А.В., Камшилов С.В. Технические средства тренировки и контроля точности ударов боксеров. // Ученые записки университета имена П.Ф. Лесгафта. 2018, 86 с.
11. Зиннатнуров А.З., Болтиков Ю.В., Абрамов Н.А. Оценка эффективности комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019, 76 с.
12. Зиновьев М.А. Развитие скоростно-силовых способностей у юношей 16-18 лет, занимающихся кикбоксингом. // Выпускная квалификационная работа. – Екатеринбург, 2019.
13. Ишенко Д. История возникновения кикбоксинга и его направления.,
14.Кладов Э.В., Развитие специальной выносливости у кикбоксёров юношей в подготовительном периоде с учётом стиля ведения боя., Автореферат. –Омск, 2011.
15. Кладов Э.В., Шульпина В.П. Методика развития специальной выносливости у кикбоксеров 14-15 лет в разеделе ффулл-контакт в подготовительном периоде с учетом индивидуального стиля ведения боя. Омский научный вестник, 2011.
16. Клещев В.Н., Кикбоксинг. Учебник для вузов, Москва, 2006
17. Клещев В.Н. Физические качества кикбоксера. // Курс лекций. –Москва, 2018.
18. Клещев В.В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге. // Автореферат. – Москва, 2006.
19. Климачев В.А., Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости., Автореферат. Санкт-Петербург. 2000.
20. Колесник И.С. Инновационная технология развития ведущих двигательных координаций у боксеров 15-17 лет массовых разрядов. // Автореферат. - Малаховка, 2006.
21. Колесник И.С., Кузнецов А.С., Петров А.Г. Теоретическое и методическое обоснование формирования равновесия как одной из ведущих двигательных координаций у боксеров., Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009
22. Колесник И.С. Моделирование повышения результативности атакующих действий боксеров 14-16 лет. “Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта”. 2012, 61 с.
23. Колесник И.С., Осипов Д.А. Факторы, влияющие на повышение уровня технической подготовленности квалифицированных боксеров., Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013.
24. Колесник И.С., Осипов Д.А. Факторы, влияющие на повышение уровня технической подготовленности квалифицированных боксеров. “Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта”. 2013, 79 с.
25. Клещев В.Н., Физические качества кикбоксеров., Курс лекций, Москва, 2018

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Ж.М. ШУКУРЛЛАЕВ[1]
[1]Чирчиқ давлат педагогика университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МИНИ ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИНИ ВОЛЕЙБОЛГА ИНТЕГРАЦИЯЛАШ ВАРИАТИВЛИГИ АКМЕОЛОГИЯСИ

Аннотация

В данной статье представлены рекомендации и предложения по акмеологии вариативности интеграции мини-волейбола в волейбол. В ходе исследования были разработаны критерии целеполагания и ориентации на результат Смарт (точность, размерность, доступность, ресурсоемкость, регламент) по направлению волейбола через мини-волейбол и обоснованы на 1 год педагогического опыта.

Ключевые слова: *Вариатив, мини-волейбол, механизм, акмеология, интеграция, качество, тренировка, результат, спорт, волейбол.*

Annotation

Мазкур мақолада мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси бўйича кўрсатма ва таклифлар келтирилган. Тадқиқотда мини волейбол орқали волейболга йўналтириш бўйича Смарт (аниқлилик, ўлчамлилик, эришимлилик, ресурс билан таъминланганлик, регламент) мақсад белгилаш ва натижага мўлжал олиш мезонлари ишлаб чиқилди ва 1 йиллик педагогик тажриба бўйича асосладик.

Калит сўзлар: *вариатив, мини волейбол, механизм, акмеология, интеграция, сифат, машғулот, натижа, спорт, волейбол.*

This article provides instructions and suggestions on the acmeology of the variativeness of the integration of the sport of mini volleyball into volleyball. The study developed smart (accuracy, dimensionality, accessibility, resource availability, regulation) target setting and outcome targeting criteria for targeting volleyball through mini volleyball and based on 1 year of pedagogical experience.

Key words: *Variative, mini volleyball, mechanism, acmeology, integration, quality, training, result, Sport, volleyball.*

Долзарблиги. Ривожланган жаҳон мамлакатлари каби бизни таълим ва спорт ҳам кундан-кунга ривожланиб бормоқда. “Давлат-таълим-талаба-ота-она-ўқувчи” ҳалқаларини бирлаштириб, мактабгача таълим ва тарбия, умумий ўрта таълим, профессионал таълим, олий таълим тизими ҳамда илмий-ма-











