O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

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
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
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
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

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: 15.01.2025

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

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б
Л.Т. ДАВЛАТОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ПАРА ВОЛЕЙБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБАЛАР УЧУН ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МОДУЛИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В работе объясняются научные инновации, а также теоретические и практические аспекты предмета. Приводится информация направленная на улучшение характеристик студентов с помощью специальных упражнений и повышение значимости изучения показателей их физических качеств.

В результате модуля развития физических качеств на занятиях по пара волейболу, с помощью специальных упражнений уровень физических способностей студентов повысился.

Ключевые слова: *модуль, возможности, адаптивное, коррекционное, функциональное, физическое развитие, методика, нозология, физиологический.*

Annotation

Тадқиқот ишида мавзунинг илмий янгилиги ва назарий, амалий томонлари илмий тарзда ёритиб берилган. Пара волейбол машғулотларида талабаларнинг хусусиятлари махсус машқлар ёрдамида ошириш ва амалий машғулотларда шуғулланиш жараёнида уларни жисмоний сифатларини ошириш кўрсаткичларини ўрганиш имкониятлари ҳамда аҳамиятини оширишга қаратилган педагогик тажрибадан олинган маълумотлар ва уларнинг хулосалари бериб ўтилган. Тажриба натижасида пара волейбол машғулотларида талабаларнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш модули орқали имконият даражаларини ошириш ва шуғулланувчиларни амалий машғулотларда қўлланилган махсус машқлар ёрдамида эришилган ютуқлар келтирилиши билан якунланган.

Калит сўзлар: *модул, имконият, адаптив, коррекция, функционал, жисмоний ривожланиш, методика, нозология, физиологик.*

Scientific innovations, as well as theoretical and practical aspects of the subject, are scientifically explained in the research work. In paravolleyball classes, information and conclusions of pedagogical experience were given, aimed at improving the characteristics of students with the help of special exercises and increasing the importance of studying the indicators of their physical qualities in the process of practical classes.

As a result of the experiment, the level of students' abilities was increased due to the module of developing physical qualities in paravolleyball classes and the achievements achieved with the help of special exercises used in practical classes.

Key words: *module, possibilities, adaptive, corrective, functional, physical development, methodology, nosology, physiological.*

Долзарблиги. Спорт иқтидорли шахсларни излаш ва уларнинг потенциал қобилиятларини башорат қилиш имкониятлари спорт танлови тизими билан ифодаланади. Пара волейбол машғулотларида талабаларнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш модули орқали имконият даражаларини ошириш ва шуғулланувчиларни амалий машғулотларда махсус машқлар ёрдамида уларни жисмоний сифатларини ошириш кўрсаткичларини ўрганиш имкониятларини ва ҳаракат имкониятларини оширишда ҳамда ушбу спорт турида шуғулланишда муваффақиятни белгиловчи характерли хусусиятларни ўз ичига олади.

Имконияти чекланган спортчи пара волейболчилар танасининг сезиларли умумий морфологик ўлчамларига, тана сегментларининг махсус нисбатларига эга бўлиши керак. Бугунги кунда имконияти чеканган талабалар нозологияларини ўрганган ҳолда адаптив спорт турлари: пара волейболга ўргатиш машғулотлари назарияси ва оммавий спорт турлари методологиясининг муаммоларидан бири талабаларда пара волейбол спорт туридаги самарали ҳаракатларга ўргатиш жараёнини такомиллаштириш вазифасини амалга оширишдан иборатдир.

Бу вазифани амалга ошириш айниқса, пара волейбол машғулотларида талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш модули орқали уларни имконият хусусиятларини махсус машқлар ёрдамида оширишлари ушбу машғулотларда шуғулланиш орқали уларни етарлича бўлган кўрсаткичларини ўрганиш имкониятларини махсус машқлар ёрдамида ҳаракат техникаларини бажариш бирмунча мураккаб саналади, бунда ҳаракатлар техникасини ривожлантириш учун асосан элементар восита ва усуллар ёрдамида қолаверса махус ва умумий машқлар комплекси ёрдамида амалга оширилади, ақлий фаолият жараёнларини сезиларли даражада ўзгартиришга, ўстиришга эришилади.

Ҳозирги кунда имконияти чекланган талабаларни талабаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириб бориш билан бир қаторда ҳаракат техникасини бажаришдаги камчилик ва хатолар бартараф этиб борилди.

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган талабаларни пара волейболга ўргатишда ҳафталик микроцикллар ишлаб чиқилди. Ҳафталик микроцикларда адаптив жисмоний тарбия воситалари ва уларни меъёрлари ҳамда юрак қисқариш сония физиологик режимлари тўғрисида маълумотлар берилган.

Душанба, чоршанба, жума кунлари яқинлаштирувчи машқлар билан бирга техник ҳаракатларга ўргатиб борилди. Сешанба, пайшанба, кунлари эса махсус машқлар билан биргаликда техник ҳаракатлар ўргатилди. Шанба куни эса интеграцион машғулотлар олиб борилди. Жумладан махсус машқлар техник ҳаракатларга ўргатилди ҳамда фаол дам олишга алоҳида эътибор қаратилди, машғулотдан кейин ҳаракат фаолиятини қайта тикловчи сузиш воситаларида фойдаланилди.

Тадқиқотнинг мақсади имконияти чекланган талабаларни пара волейбол спорт турига ўргатишда самарали машқлар мажмуини саралаш орқали махсус тайёргарлигини оширишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

имконияти чекланган талабаларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олиб махсус машқлар мажмуини такомиллаштириш;

пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабаларни жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича ҳафталик микроцикларни такомиллаштириш;

таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ва оёқ ампутациясидаги талабаларни пара волейбол машғулотларида жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш;

имконияти чекланган талабаларни пара волейбол спорт турига тайёрлашга қаратилган табақалаштирилган дастурни такомиллаштириш.

Тадқиқотни ташкил этиш. Тадқиқотнинг тажриб базаси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети бўлиб, бунда пара волейболга ўргатиш услубиятини амалга ошириш талабаларни пара волейбол машғулотларида шуғулланишда уларни физиологик кўрсаткичларини ўрганиш имкониятлари бошланғич тайёргарлик гуруҳларида ташкил этилган бўлиб, мавжуд маълумотларни услубий асослаш ва назарий таҳлил қилиш ишлари белгиланган вазифалар ўз ўрнида босқичма-босқич амалга оширилди.

Олиб борилган педагогик тажриба давомида олинган маълумотларга математик статистик ишлов берилди. Бунда ҳар бир ўрганилган тест натижалари тўплами учун ўртача арифметик қиймат, стандарт оғиш ва вариация коэффициентлари билан бир қаторда натижаларнинг тажриба давомидаги абсолют ва нисбий ўсишлари ҳамда ушбу ўзгаришларнинг белгиланган эркинлик даражаси сони ва аҳамиятлилик даражасидаги статистик ишончлилиги Стюдент критик қийматларини ҳисоблаш асосида баҳоланди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги:

имконияти чекланган талабаларнинг жисмоний, техник, функционал тайёргарлик (нафас олиш ва нафас чиқариш) ҳолатига кўра мезоцикллар давомида махсус оёқ ампутациясидагилар учун ётган ҳолдаги статик машқлар мажмусиини қўллаш ҳисобига пара волейболчиларнинг ҳаракат фаоллиги ривожлантирилган;

имконияти чекланган талабаларнинг жисмоний (тезкор-куч, чидамлилик) сифатларини ривожлантиришга қаратилган ҳафталик микроцикларга анаэроб режимни сингдириб, машғулотлар жараёнида қўллаш ҳисобига мусобақаларда юқори натижага эришиш имконияти кенгайтирилган;

таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ва оёқ ампутациясидаги пара волейболчи талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган тайёргарлик модулига махсус, яқинлаштирувчи ва техник воситаларни киритиш ҳисобига мусобақаларда юқори натижага эришиш имкониятлари кенгайтирилган;

имконияти чекланган талабаларни пара волейболга ўргатишда таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ва оёқ ампутациядагилар учун ногиронлик нозологиясига қараб табқалаштирилган дастурни машғулотлар жараёнига киритиш ҳисобига интеграл тайёргаш услубиятини такомиллаштирилган.

Ҳафталик микро цикларда асосан статик режимдаги воситалардан фойдаландик ва шуғилланувчилар юрак қисқариши ўртача ҳолатда бўлди. Машғулотларда таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ва оёқ ампутатсисидаги талабаларни жисмоний сифатлари ҳамда техник ҳаракатларни ривожлантириш ва жисмоний имконияти чекланган талабаларни пара волейбол спорт машғулотларига жалб этиш уларни махсус ҳаракат имкониятларини борасида биз томонимиздан талабаларни жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган махсус модул яратилди.

Биз томонимиздан таклиф этилган наъмунавий режа бошқа режалардан тўғирилаш ва ривожлантиришга йўналтирилганлигидан ташқари шуғулланувчилар организмининг функционал имкониятларини кенгайтиришга қаратилган.

Биз таянч-ҳаракат аппарати тизими шикастланган талабаларда пара волейбол спорт турига хос бўлган машқларни ҳаракатларни бажариш бирмунча қийин ҳисобланди. Тўпни қабул қилиш ва узатишни ўргатишда таянч-ҳаракат аппарати тизимида нуқсони бўлган талабалар назологик ҳолатларидан келиб чиқиб қўл кучини ҳисобга олиб улар учун махсус машқлар комплексини ишлаб чиқдик.

Пара волейболга ўргатишда биз томонимиздан таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ва оёқ ампутациясидаги талабалар жисмоний сифатларини ривожлантириш модул ишлаб чиқилган.

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ва оёқ ампутациясидаги талабалар тезкор-куч ҳамда чидамлилик сифатларини ривожлантириш блоклари ишлаб чиқилди.

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ва оёқ ампутациясидаги талабалар учун табақалаштирилган дастури бешта блокдан иборат бўлиб ҳар бир блокда назологияга қараб махсус, яқинлаштирувчи ва техника бўйича машқлар сараланди ҳамда уларнинг меъёрлари тақсимланди.

Имконияти чекланган талабаларни пара волейболга ўргатишда уларнинг махсус ҳаракатларини оширишда танланган махсус машқларни восита усулларини қўллаш орқали организмнинг функ-

ционал ҳолати функционал синамалар ёрдамида баҳоланади. Функционал синамалар организмнинг умумий ҳолатини баҳолаш, унинг заҳира имкониятлари, турли тизимларнинг жисмоний юкламаларга кўникма ҳосил қилиш хусусиятларини баҳолаш имконини беради.

Машғулот амалиётида махсус машқлар техник ҳаракатларга ўргатилди ҳамда фаол дам олишга алоҳида эътибор қаратилди, машғулотдан кейин ҳаракат фаолиятини қайта тикловчи махсус воситалар орқали ҳаракатлар ривожлантирилди.

Ўтирган ҳолда ўнг ва чап қўлда гантелни кўтариб тушириш машқи ҳар ойда 12 кун давомида 6 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилади. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди. Умумий 3 ойлик тайёргарлик жараёнида 1080 марта қўл оёқ ҳаракатлари бажарилади.

Ўтирган ҳолда гантеллар қўлда қўлларни ён томонга букиб ёзиш машқи ҳар ойда 12 кун 6 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди.

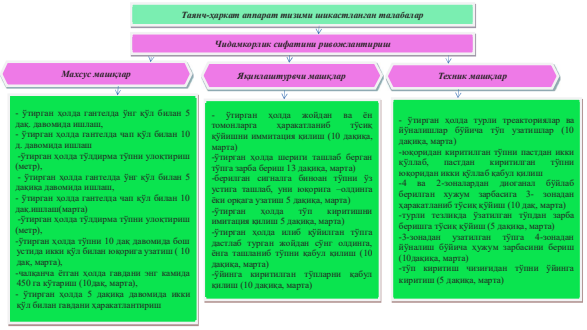
Ерга таяниб қўлларни букиб ёзиш машқи машқи, ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4, 5, 6 такрорлашлар билан бажарилди. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди.

Қўллар бош орқасида тўпга бел билан ётган ҳолда, гавдани олдинга кўтариш машқи, ҳар ойда 12 кун 8 мартадан 2, 3, 4 такрорлашлар билан бажарилади. Такрорлашлар оралиғида 3-4 сония дам олинди.

Ҳафталик микро сикларда асосан статик режимдаги воситалардан фойдаландик ва шуғилланувчилар юрак қисқариши ўртача ҳолатда бўлди. Машғулотларда таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ва оёқ ампутатсисидаги талабаларни жисмоний сифатлари ҳамда техник ҳаракатларни ривожлантириш ва жисмоний имконияти чекланган талабаларни пара волейбол спорт машғулотларига жалб этиш уларни махсус ҳаракат имкониятларини борасида томонимиздан талабаларни жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган махсус модул yaratildi (1-жадвал).

1-жадвал

Пара волейбол машғулотларида таянч -ҳаракат аппарати шикастланган талабалар жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг модули ривожлантиришнинг модули



Изоҳ: машқларни бажаришда техник ҳаракатларни камчилик ва хатоларни бартарф этишга эътибор бериш.

Хулоса. Илмий услубий адабиётлар таҳлили ва имконияти чекланган талабаларнинг параволейбол машғулотларида шуғулланишда талабаларнинг параволейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модули орқали талабаларни ҳаракат техникаларини ривожлантириш ва ушбу спорт тури билан шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний, фунционал техник-тактик ва психологик тайёргарлигида оптимал восита ва усулларни ишлаб чиқиш зарурати мавжудлигидан далолат беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024 йилда 19-июлдаги “Волейбол спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 274-сон қарори

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 18-майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5114-сон Қарори.

3. Mirjamolov M.X. Bobomurodov N.Sh., Kdirova M.A., Davlatova L.T. Adaptiv sport o‘yinlarini o‘rgatish metodikasi (Paravoleybol). Daslik-T: 2023 yil

4. Davlatova L.T. Adaptiv sport o‘yinlarini o‘rgatish metodikasi (Paravoleybol). T.:”O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi”, 2021

5. Акбаров А., “Спортда математик таҳлил усуллари”,,ўқув қўлланма” ЎзДЖТСУ, 2020, 228 б. http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf

6.Абдиев Шерзод Абдурахмонович “Паралимпия заҳира спортчиларини кинематик тавсифлари бўйича саралаш” Research Focus, vol. 2, no. 12, 2023 pp. 76-80.

7. Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / В.П. Жиленкова - СПб.: Просвещение, 2002.

8. Светличная Н.К. Интегральный подход в оценке функционального состояния занимающихся адаптивной и оздоровительной физической культурой // Материалы XXVI Международного научного Конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Казань, 2021. – С.412-414.

9. Ковтун Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебно-методическое пособие. 2015.

10.Бобомуродов Н. Ш. Физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов //Academic research in educational sciences. – 2021.– Т. 2.– №.2.– С. 874-879.


UZB













