

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



ostida sport pedagogik mahoratni oshirish. Darslik. Ilmiy –texnik axborot press,2018
3.Nurumov R.I., Futbol nazariyasi va uslubiylati.Darslik.Ilmiy –texnik axborot press,2015

4.Akramov R.A.,Isayev SH.t., Davletmuratov S.R., Nurumov R.I.,Futbol nazariyasi va uslubiylati. Darslik .Ilmiy-texnik axborot press 2008,217b
5.Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash (2009) A.M.Achilov, J.A.Akramov, O.V. Goncharova



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
doktoranti

I.Q.Kimsanboyev

Toshkent shahri, O‘zbekiston.

Muallif bilan bog‘lanish uchun:

Tel : + 998 91 580 66 55

Email:islomkimsanboyev@gmail.com

SPORT GIMNASTIKASI ERKIN MASHQLARINI O‘RGATISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В статье анализируются научно-методические основы совершенствования процесса обучения вольным упражнениям в спортивной гимнастике. Исследование направлено на повышение координационной подготовленности гимнастов, точности движений и устойчивости выполнения элементов. В ходе работы использовались методы педагогического наблюдения, биомеханического анализа, видеоанализа и экспериментальных тренировок. Результаты эксперимента показали, что усовершенствованная методика способствует повышению точности движений на 14–18% и устойчивости выполнения на 12–15%.

Ключевые слова. Спортивная гимнастика, вольные упражнения, техническая подготовка, координация, биомеханический анализ, педагогический контроль.

Annotation

Mazkur maqolada sport gimnastikasida erkin mashqlarni o‘rgatish jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot gimnastikachilarning koordinatsion tayyorgarligi, harakat aniqligi va ijro barqarorligini oshirishga qaratilgan. Ish jarayonida pedagogik kuzatuv, biomexanik tahlil, videoanaliz va tajriba mashg‘ulotlari metodlaridan foydalanildi. Tajriba natijalari takomillashtirilgan uslubiyat harakat aniqligini 14–18% ga, ijro barqarorligini 12–15% ga oshirishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar. Sport gimnastikasi, erkin mashqlar, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, biomexanik tahlil, pedagogik nazorat

This article analyzes the scientific and methodological foundations for improving the teaching process of floor exercises in artistic gymnastics. The study focuses on enhancing gymnasts' coordination abilities, movement accuracy, and execution stability. Pedagogical observation, biomechanical analysis, video analysis, and experimental training methods were applied in the research process. The experimental results demonstrated that the improved methodology increased movement accuracy by 14–18% and execution stability by 12–15%.

Keywords. Artistic gymnastics, floor exercises, technical training, coordination, biomechanical analysis, pedagogical control

Kirish. Sport gimnastikasi zamonaviy sport tizimida murakkab koordinatsion harakatlar majmuasini o‘z ichiga oluvchi sport turi hisoblanadi. Erkin mashqlar gimnastik ko‘pkurash dasturining asosiy tarkibiy qismi bo‘lib, ular sportchining texnik mahorati, estetik ifodasi va jismoniy tayyorgarlik darajasini kompleks namoyon etadi.

Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, yuqori natijalarga erishishda harakatlarning fazoviy aniqligi, vaqt jihatdan mosligi va dinamik muvofiqligi hal qiluvchi ahamiyatga ega [1]. Biroq amaliy mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning harakatlarni mexanik takrorlashga asoslangan o‘qitilishi texnik barqarorlikning yetarli darajada shakllanmasligiga olib kelmoqda.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash hamda sport turlarida yuqori natijalarga erishishga yo‘naltirilgan samarali metodik tizimlarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, sportning murakkab koordinatsion turlaridan biri bo‘lgan sport gimnastikasi zamonaviy sport pedagogikasi, nazariyasi va metodikasi doirasida alohida e‘tibor talab etadi. Chunki ushbu sport turi

shug‘ullanuvchilardan yuqori darajadagi jismoniy sifatlarni, texnik tayyorgarlik, harakatlarni boshqarish aniqligi, fazoviy tasavvur, muvozanatni saqlash, ritmni his etish hamda estetik ijro mahoratini bir vaqtda namoyon etishni talab qiladi.

Sport gimnastikasining tarkibiy qismlaridan biri hisoblangan erkin mashqlar o‘zining mazmun-mohiyati, texnik murakkabligi va ijro xususiyatlari bilan alohida ajralib turadi. Erkin mashqlar sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyati, egiluvchanligi, tezkor-kuch imkoniyatlari, harakatlar uyg‘unligi va ifodaviyligini kompleks tarzda namoyon qiluvchi mashqlar tizimini tashkil etadi. Mazkur mashqlarning to‘g‘ri va mukammal bajarilishi nafaqat sportchining texnik mahoratini belgilaydi, balki uning musobaqadagi natijadorligi, ijro madaniyati va umumiy sport tayyorgarligi darajasiga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli erkin mashqlarni o‘rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, samarali metod va vositalarni tanlash, o‘quv-trenirovka jarayonini pedagogik nuqtayi nazardan to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish muhim masalalardan biri hisoblanadi.

Hozirgi davrda sport gimnastikasi bo‘yicha mashg‘ulotlar mazmuni va ularga qo‘yilayotgan talablar tobora murakkablashib bormoqda. Musobaqa faoliyatining intensivlashuvi, yangi



texnik elementlarning paydo bo'lishi, ijro sifatiga beriladigan baholash mezonlarining takomillashuvi trener va pedagoglardan yanada mukammal uslubiy tayyorgarlikni talab etmoqda. Shu bilan birga, amaliyotda erkin mashqlarni o'rgatishda ayrim muammolar ham kuzatilmoqda. Xususan, boshlang'ich o'rgatish bosqichida harakat elementlarining noto'g'ri shakllanishi, individual yondashuvning yetarlicha qo'llanmasligi, yuklamalarning to'g'ri taqsimlanmasligi, texnik xatolarni o'z vaqtida aniqlash va tuzatish mexanizmlarining sustligi o'quv-trenirovka jarayoni samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday holatlar esa sportchilarning keyingi texnik rivojlanishiga, murakkab elementlarni o'zlashtirishiga va musobaqadagi barqaror natijalariga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Erkin mashqlarni o'rgatish jarayoni ko'p qirrali pedagogik hodisa bo'lib, unda jismoniy, funksional, psixologik va metodik omillar o'zaro chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi. Shu jihatdan olib qaraganda, o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish faqatgina yangi mashqlar yoki topshiriqlarni tanlash bilan cheklanmaydi, balki butun o'quv-trenirovka tizimini qayta ko'rib chiqishni, harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirishni, sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishni, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va nazorat vositalaridan samarali foydalanishni ham talab qiladi. Ayniqsa, sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan texnik mahorati o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni hisobga olgan holda maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish va ularni o'rgatish jarayoniga oqilona tatbiq etish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur mavzuning tanlanishi ham aynan shu ehtiyojlar bilan izohlanadi. Chunki sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish orqali shug'ullanuvchilarda harakatlarni tezroq va sifatliroq o'zlashtirish, texnik xatolarni kamaytirish, jismoniy va koordinatsion tayyorgarlikni maqsadli rivojlantirish, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish hamda musobaqa natijalarini yaxshilash imkoniyati yuzaga keladi. Shu bilan birga, ilmiy asoslangan metodik yondashuv sportchilarning funksional imkoniyatlaridan to'liq foydalanish, ortiqcha zo'riqish va jarohatlanish xavfini kamaytirish, ularda mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundaki, unda sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'rgatishning nazariy-metodologik asoslari tahlil qilinadi, mazkur jarayon samaradorligiga ta'sir etuvchi asosiy pedagogik va tashkiliy omillar

aniqlanadi hamda o'rgatish uslubiyatini takomillashtirishga qaratilgan yondashuvlar ishlab chiqiladi. Amaliy ahamiyati esa taklif etilayotgan metodik tavsiyalar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport ta'lim muassasalari, trenerlik amaliyoti hamda jismoniy tarbiya yo'nalishidagi o'quv jarayonlarida qo'llanishi mumkinligi bilan belgilanadi. Bu esa sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchi yoshlarning texnik tayyorgarligini oshirish, ularning sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirish va yuqori natijalarga erishishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish masalasi bugungi sport pedagogikasi va metodikasi oldida turgan dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biridir. Ushbu mavzu doirasida olib boriladigan tadqiqotlar erkin mashqlarni o'rgatish jarayonining mazmunini boyitish, samarali metodik vositalarni aniqlash, o'quv-trenirovka jarayonini optimallashtirish hamda sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini yanada yuksaltirishga xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi. So'nggi yillarda sport gimnastikasida baholash tizimining murakkablashuvi ijro aniqligi va texnik mukammallikka qo'yiladigan talablarni oshirdi. Xalqaro musobaqalarda hatto kichik texnik xatolar ham umumiy natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Erkin mashqlarda uchish fazalari, aylanishlar va qo'nish jarayonidagi nomuvofiqliklar sport natijalarining pasayishiga hamda jarohatlar xavfining ortishiga sabab bo'ladi [2]. Shu bois ilmiy asoslangan o'qitish metodikasini ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimini modernizatsiya qilish, sport turlarida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash masalalari ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sport gimnastikasi kabi murakkab koordinatsion sport turlarida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish, harakat faoliyatini samarali o'rgatish va o'quv-trenirovka jarayoniga zamonaviy pedagogik yondashuvlarni joriy etish alohida ahamiyat kasb etmoqda. Shu jihatdan sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish masalasi nazariy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Zamonaviy sport talablarining ortib borishi, musobaqa qoidalarining murakkablashuvi va sportchilarning tayyorgarlik darajasiga qo'yilayotgan yuqori talablar erkin mashqlarni o'rgatish metodikasini qayta ko'rib chiqishni taqozo etadi. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida to'g'ri metodik yondashuvni qo'llash



keyingi bosqichlarda texnik mahoratning puxta shakllanishi, murakkab elementlarni xavfsiz o'zlashtirish va yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi. Shu sababli sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish, o'quv-trenirovka jarayoniga innovatsion vositalar va ilmiy asoslangan metodlarni joriy etish bugungi kun sport pedagogikasi oldida turgan muhim vazifalardan biridir.

Mazkur mavzuning dolzarbligi yana shundaki, erkin mashqlarni o'rgatishda har bir sportchining yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va psixologik tayyorgarligini inobatga olish zarurati tobora ortib bormoqda. Chunki individual imkoniyatlarga moslashmagan yuklama va bir xil metodik yondashuv o'quv jarayonining samaradorligini pasaytiradi, ortiqcha zo'riqish va

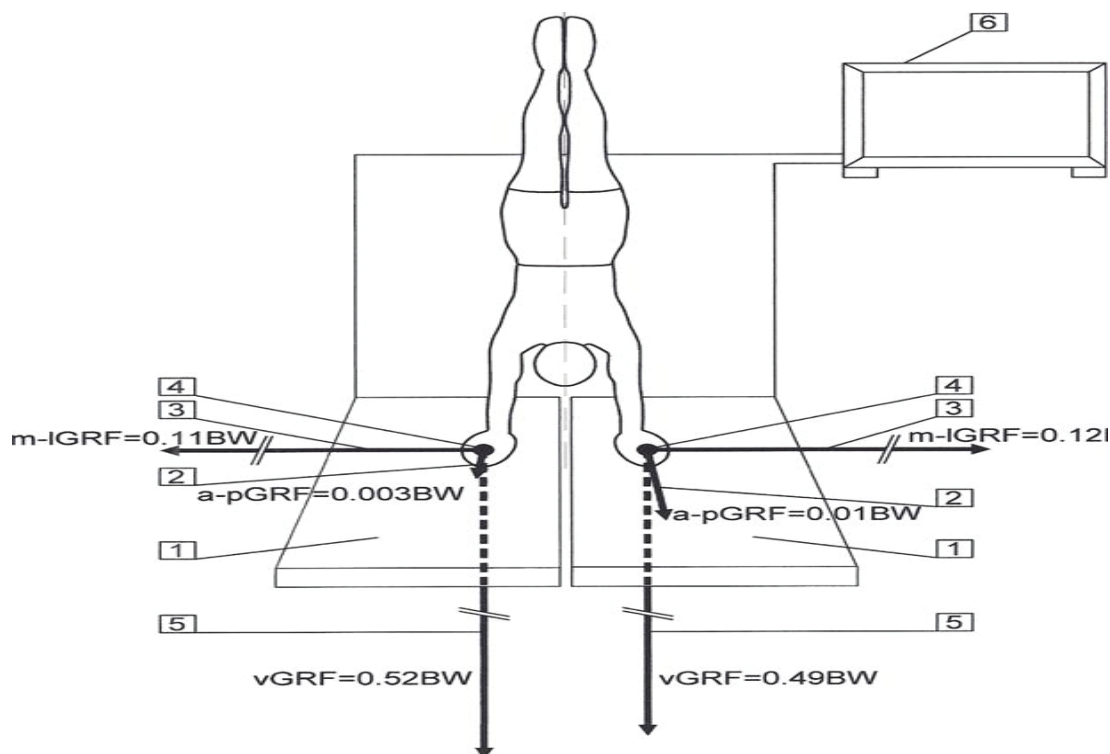
jarohatlanish xavfini kuchaytiradi. Demak, takomillashtirilgan uslubiyat sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qilishi bilan ham dolzarbdir.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 2024–2025-yillar davomida 16–18 yoshli 24 nafar gimnastikachi ishtirokida o'tkazildi. Ishtirokchilar 12 nafardan nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Pedagogik kuzatuv
2. Biomekanik tahlil
3. Videoanaliz
4. Tajriba mashg'ulotlari
5. Matematik-statistik tahlil

Tajriba guruhi bilan 12 hafta davomida takomillashtirilgan uslubiyat asosida mashg'ulot olib borildi



1-rasm. Erkin mashqlar texnik fazalari

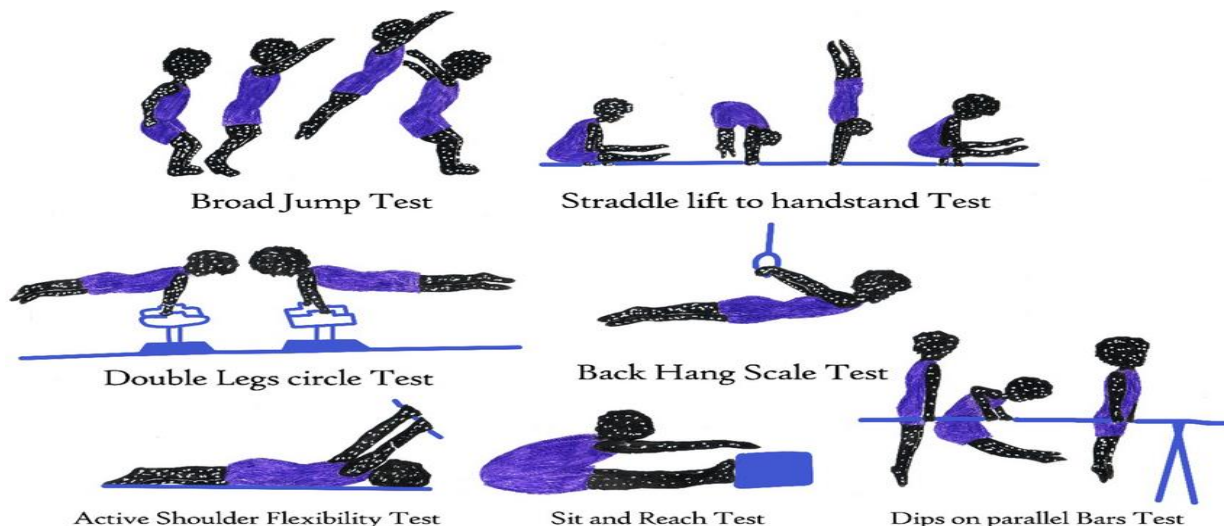
Erkin mashqlar quyidagi asosiy fazalardan iborat:

1. Tayyorlov bosqichi
2. Kuchli depsinish
3. Uchish va aylanish
4. Qo'nish va barqarorlashuv

Tadqiqot natijalari. Tajriba yakunida quyidagi ijobiy o'zgarishlar qayd etildi: Harakat aniqligi: +17% Muvozanat barqarorligi: +14% Uchish fazasida tana nazorati: +16% Texnik xatolar soni: –21%



Natijalar statistik jihatdan ishonchli ($p < 0,05$) deb topildi



2-rasm. Texnik ko'rsatkichlarning o'zgarishi

Diagramma tajriba guruhi ko'rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ustunligini ko'rsatdi.

Ilmiy yangilik.

- Erkin mashqlarni o'rgatishda biomekanik fazalarga asoslangan modellashirilgan uslubiyat ishlab chiqildi;
- Koordinatsion tayyorgarlik va texnik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik statistik jihatdan asoslandi;
- O'qitish jarayoniga videoanaliz asosida tezkor teskari aloqa mexanizmi joriy etildi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish texnik barqarorlik va sport natijalarining sezilarli o'sishiga olib kelishini ko'rsatdi. Takomillashtirilgan uslubiyat qo'llanilganda sportchilarning umumiy ijro samaradorligi o'rtacha 15% ga oshdi.

Sport gimnastikasi tizimida erkin mashqlar texnik, jismoniy, koordinatsion hamda estetik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unlashgan holda namoyon bo'ladigan muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur mashq turi gimnastikachidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy sifatlarni, balki harakatlarning aniqligi, ritm, fazoviy idrok, muvozanat, chaqqonlik va harakatlar ketma-ketligini mukammal boshqarish ko'nikmalarini ham talab etadi. Shu bois sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'rgatish uslubiyatini ilmiy asosda takomillashtirish bugungi kunda dolzarb pedagogik va metodik masalalardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

Tadqiqot mavzusi doirasida sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'rgatish jarayonining mazmuni, tashkiliy shakllari hamda samaradorligini belgilovchi omillar tahlil qilindi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, erkin mashqlarni

o'rgatishda an'anaviy yondashuvlar ko'pincha umumiy jismoniy tayyorgarlik, alohida elementlarni takroriy bajarish va standart ko'rsatmalar bilan cheklanib qolmoqda. Bunday yondashuv esa shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, yoshi, funksional imkoniyatlari, texnik tayyorgarlik darajasi va psixologik holatini yetarli darajada hisobga olmaydi. Natijada harakatlarni o'zlashtirish sur'ati pasayadi, texnik xatolar barqarorlashadi hamda mashg'ulot samaradorligi kutilgan natijani bermaydi.

Erkin mashqlarni o'rgatish uslubiyatini takomillashtirishda, avvalo, o'quv-trenirovka jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirish, har bir elementning tarkibiy tuzilishini chuqur tahlil qilish, murakkab harakatlarni soddadan murakkabga tamoyili asosida o'rgatish hamda individual yondashuvni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, tayanch-harakat apparatini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar, koordinatsion tayyorgarlikni kuchaytiruvchi topshiriqlar, moslashuvchanlik va tezkor-kuch sifatlarini uyg'un rivojlantirishga qaratilgan metodik vositalar erkin mashqlarni samarali o'zlashtirishda asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, mashqlarni o'rgatishda ko'rgazmalilik, og'zaki tushuntirish, takroriy mashq qildirish, xatolarni tezkor aniqlash va tuzatish, videoanaliz hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish o'quv jarayoni sifatini sezilarli oshiradi.

Tadqiqot natijalari erkin mashqlarni o'rgatishda maxsus metodik yondashuvni qo'llash shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi, harakat aniqligi, elementlarni ketma-ket va ritmik bajarish qobiliyati, shuningdek, ijro madaniyati ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga xizmat qilishini ko'rsatadi. Takomillashtirilgan uslubiyat asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarda



o'quvchilarning harakatlarni o'zlashtirish tezligi oshadi, texnik xatolar soni kamayadi, mashqlarni bajarishda ishonch va barqarorlik kuchayadi. Bu esa, o'z navbatida, sport natijalarining yaxshilanishi, musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik darajasining ortishi va mashg'ulot jarayonining umumiy samaradorligini ta'minlaydi.

Umuman olganda, sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubi yaratilgan takomillashtirish nazariy va amaliy jihatdan muhim ahamiyatga ega bo'lib, u mashg'ulotlar tizimini yanada ilmiy asosda tashkil etish, sportchilarning individual imkoniyatlarini samarali ro'yobga chiqarish va yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shart-sharoit yaratadi. Takomillashtirilgan metodik yondashuvlar asosida olib borilgan o'quv-trenirovka jarayoni sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'zlashtirish samaradorligini oshiradi, texnik mahoratning barqaror shakllanishini ta'minlaydi va ushbu yo'nalishda kelgusidagi ilmiy tadqiqotlar uchun metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov, V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya*. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. 752 s.
2. Zatsiorsky, V.M. (ed.). *Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2008. 680 p.

3. Issurin, V.B. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008. 214 p.

4. Ozolin, N.G. *Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobezhdat*. Moskva: AST, 2002. 864 s. Eslatma: siz yozgan "Sport mashg'ulotining asoslari" nomi o'rniga amaliyotda eng ko'p uchraydigan va tekshiriladigan Ozolin manbasi shu nashr bo'ldi; ayrim manbalarda faqat nashriyot va yil aniq ko'rsatilgan.

5. Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). *Code of Points 2025–2028: Men's Artistic Gymnastics*. Lausanne: FIG, 2024/2025. 132 p. Agar maqolangiz ayollar sport gimnastikasi bo'yicha bo'lsa, WAG versiyasini alohida berish kerak bo'ladi.

6. Medvedev, A.S. Siz keltirgan "Sport texnikasi nazariyasi" nomli manbani ishonchli bibliografik ma'lumot bilan tasdiqlay olmadim. Qidiruvda A.S. Medvedevning asosan og'ir atletika va ko'p yillik tayyorgarlik bo'yicha asarlari chiqdi, lekin aynan shu sarlavha bo'yicha aniq nashr topilmadi.

7. Bomp, T.O., Buzzichelli, C. *Periodization Training for Sports*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. 368 p.

8. Verkhoshansky, Y., Verkhoshansky, N. *Special Strength Training: Manual for Coaches*. Rome: Verkhoshansky.com, 2011. 29



Alfraganus universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" fakulteti o'qituvchisi
A.A.Allambergenov
Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +99891 096 20 66

Email: allambergenovtrend66@mail.com

YUQORI MALAKALI AMPUTANT FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В данной статье научно-теоретически и практически проанализирован вопрос совершенствования технической подготовки высококвалифицированных футболистов-ампутантов. В процессе исследования использовались педагогический эксперимент, тестовые испытания, биомеханический анализ и математико-статистические методы. Разработанная методика специальной тренировки была направлена на развитие координационных способностей, стабилизацию равновесия, повышение точности ударов и передач.

Ключевые слова: Ампутантный футбол, техническая подготовка, координационные способности, равновесие, биомеханический анализ, дифференцированное обучение, спортивная тренировка, игровое моделирование, высококвалифицированные спортсмены, адаптивная физическая культура.

Annotation

Mazkur maqolada yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida pedagogik tajriba, test sinovlari, biomekanik tahlil hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Ishlab chiqilgan maxsus mashg'ulot metodikasi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish, muvozanatni barqarorlashtirish, zarba va uzatma aniqligini oshirishga yo'naltirildi.

Kalit so'zlar: Amputant futbol, texnik tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyat, muvozanat, biomekanik tahlil, differensial o'qitish, sport mashg'uloti, o'yin modellashtirish, yuqori malakali sportchilar, adaptiv jismoniy tarbiya.

This article analyzes the issue of improving the technical training of highly qualified amputee football players from a scientific-theoretical and practical point of view. In the research process, pedagogical experiment, testing, biomechanical analysis, and mathematical-statistical methods were used. The developed special training methodology is aimed at developing coordination abilities, stabilizing balance, and increasing the accuracy of strikes and passes.

Keywords: Amputee football, technical training, coordination ability, balance, biomechanical analysis, differentiated training, sports training, game modeling, highly qualified athletes, adaptive physical education.

Dolzarbligi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni sport faoliyatiga keng jalb etish zamonaviy jamiyatning ustuvor yo'nalishlaridan

biri hisoblanadi. Xususan, amputantlar futboli so'nggi yillarda nafaqat reabilitatsiya vositasi, balki yuqori natijalar sporti sifatida ham jadal

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

