

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



Экспериментальная группа достоверно превзошла контрольную по прыжковым тестам, силовой выносливости и силе хвата ($p < 0,05$).

Практическая значимость результатов подтверждается преимущественно большими размерами эффекта Cohen's d.

Список литературы:

1. Гуралев В. М., Дворкин В. М., Осипов А. Ю. Использование кроссфит-тренировок в единоборствах (обзор и анализ научных данных) // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4.
2. Осипов А. Ю., Гуралев В. М., Наговицын Р. С., Капустин А. Г., Ковязина Г. В. Обоснование эффективности использования кроссфит-тренировок в дзюдо // Человек. Спорт. Медицина. 2020. № S1.
3. Осипов А. Ю., Дворкин В. М., Гуралев В. М. Оценка соревновательных достижений борцов дзюдо после 8 недель силовых тренировок // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Хомичев Я. Ю., Апойко Р. Н., Тараканов Б. И.

Эффективность воздействия средств ОФП с акцентированным применением кроссфита при подготовке юных дзюдоистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 12 (166).

4. Хомичев Я. Ю., Апойко Р. Н., Тараканов Б. И. Эффективность воздействия средств ОФП с акцентированным применением кроссфита при подготовке юных дзюдоистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 12

5. Федорова Елена Юрьевна, Курначенков Алексей Андреевич Индивидуализация совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет: проблемы и пути решения // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №8 (198).

Цысарь А. О., Мальцев Г. С., Зекрин Ф. Х., Зекрин А. Ф. Программа научно-методического сопровождения подготовки дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 2.



O'zDSA, "Parasport va umumkasbiy fanlar kafedrası v.b dotsent
N.Y.Valiyeva
Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998909717315
Email: nilufarvaliyeva9@gmail.com

QADDI-QOMATI BUZILGAN BOLALAR BILAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA ADAPTIV FITNES TEXNOLOGIYALARINI JORIY ETISH

Аннотация

В данной статье раскрываются основные проблемы современных занятий физической культурой с детьми с нарушениями здоровья. Приведены данные анализа научных исследований по вопросам применения фитнес-средств при работе с занимающимися различными нозологическими группами. Обосновано внедрение детского фитнеса в процесс занятий по физическому воспитанию. Раскрыты возможности оздоровительного воздействия музыкального сопровождения и танцев на физическое и психическое состояние занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Ключевые слова: фитнес, фитбольный мяч, фитнес-программы, индивидуальные технологии, дети и подростки, укрепление здоровья, адаптивное физическое воспитание.

Annotation

Ushbu maqolada hozirgi kunda sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy muammolari ochib berilgan. Turli nozologik guruhdagi shug'ullanuvchilar bilan ishlashda fitnes vositalarini qo'llash masalalari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar tahlili ma'lumotlari keltirilgan. Bolalar fitnesini jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoniga joriy etish, jismoniy tarbiya mashqlari bilan birgalikda musiqa jo'rligi va raqs shug'ullanuvchilarning jismoniy va ruhiy holatiga ijobiy ta'sir imkoniyatlari ochib berilgan. Shuningdek, maktab o'quvchilarida qomat buzilishlarini oldini olish va korreksiyalashning dolzarb zaruriyati aniqlanganligi bois adaptiv fitnes-raqs dasturini qo'llash taklif etilgan.

Kalit so'zlar: fitnes, futbol koptogi, fitnes dasturlar, individual texnologiyalar, bolalar va o'smirlar, salomatlik holatini mustahkamlash, adaptiv jismoniy tarbiya.

This article reveals the main problems of physical education classes with children with disabilities today. Data from the analysis of scientific research on the use of fitness tools in working with participants of various nosological groups are presented. The introduction of children's fitness into the process of physical education classes is substantiated. Along with physical education exercises, the possibilities of the health-improving influence of musical accompaniment and dance on the physical and mental state of those engaged in dance are revealed. Also, the urgent need for the prevention and correction of postural disorders in schoolchildren has been identified, in connection with which the use of a therapeutic and prophylactic dance program is proposed.

Keywords: fitness, fitness ball, fitness programs, individual technologies, children and adolescents, health improvement, adaptive physical education.

Tadqiqotning dolzarbligi. Fitnes mashg'ulotlari jinsi, yoshi yoki salomatlik holatidan qat'iy nazar, turli xil ijtimoiy guruhlarning eng keng doirasiga qiziqish uyg'otadi. Unda ilgari surilgan ruhiy va jismoniy salomatlik, yoshlik, go'zallik, muvaffaqiyat g'oyalari sog'lom va sog'lig'ida turli nuqsonlari

bo'lgan bolalar hamda o'smirlarning dunyoqarashiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Maxsus (korreksion) muassasalardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida fitnes dasturlarini va individual texnologiyalarni joriy etilishi shug'ullanuvchi bolalarning bir qator muammolarini hal qilish uchun juda samarali bo'lishi mumkin.



So'nggi yillarda turli mualliflarning ilmiy nashrlarida sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan ishlashda turli fitnes texnologiyalarini qo'llash muammolari ko'rib chiqilmoqda. Tayanch-harakat tizimida funksional o'zgarishlari bo'lgan bolalarni fitbol koptogi yordamida jismoniy reabilitatsiya qilish I.M.Stepanova; T.V. Levchenkova; G.G. Lukina; A.A. Potapchuk; S.V. Kuzmina va boshqalar tomonidan ko'rib chiqilgan.

Ushbu maqolalar bolalar va o'smirlarning adaptiv jismoniy tarbiya sohasida fitnes texnologiyalarini qo'llashda, shu bilan birgalikda uning maqsad va vazifalarini hal qilishga muvaffaqiyatli hissa qo'shadi, deb aytishga imkon beradi. Fitnes mashg'ulotlari nafaqat sog'lomlashtirish, balki davolash jismoniy tarbiyada shu bilan bir qatorda shug'ullanuvchilarga o'z-o'zini faollashtirish, o'z-o'zini anglash, ijtimoiylashuv uchun keng imkoniyatlar berishi mumkin, bu ayniqsa ushbu kontingent uchun muhimdir.

Bolalar fitnesi jismoniy holatni yaxshilash, kasalliklarning oldini olish va salomatlik holatini mustahkamlash, bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini ixtiyoriy asosda shug'ullanuvchilarning qiziqishlaridan kelib chiqqan holda turli yo'nalishdagi maqsadli sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining ommaviy, yuqori samarali, hissiy tizimi sifatida ko'rib chiqish mumkin.

Bularning barchasi, ayniqsa, bolalar va o'smirlar muhitida fitnesning dasturiy-maqsadli rivojlanishini boshqarishga yangi uslubiy yondashuvni talab qiladi. Turli kasalliklar, gipodinamiyaning oldini olishda fitnesning ulkan ijtimoiy-sog'lomlashtirish salohiyatidan to'liq foydalangan holda, biz maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarni tezkor sog'lomlashtirishning eng kam xarajatli va eng samarali vositasiga ega bo'lamiz.

Jismoniy tarbiya dasturlari o'z mafkurasiga ko'ra bolalar fitnesining maqsadli ko'rsatmalari va xususan, korreksion yo'naltirilgan fitnes dasturlari bilan chambarchas bog'liqligi alohida e'tiborga loyiqdir.

Adaptiv jismoniy tarbiyada fitnes-texnologiyalar tayanch-harakat tizimining turli xil buzilishlarini, xususan, qomat buzilishlari, yassi oyoqliklarni tuzatish va oldini olish uchun tashkiliy shakllarida muvaffaqiyatli qo'llanilishi mumkin:

Ma'lumki, bolalar va o'smirlarda eng ko'p uchraydigan va uzoq davom etadigan kasalliklardan biri qomatning buzilishidir. So'nggi 30 yil ichida ushbu nuqsonli bolalar soni 3 baravar ko'paygan. O'rtacha olganda, har beshta boladan to'rttasida qomat buzilishlari mavjud. Ko'pgina mualliflarning tadqiqot natijalariga ko'ra,

skoliozning og'ir shakllarini aniqlash chastotasi oshgan, tayanch-harakat tizimining distrofik o'zgarishlari, shu jumladan erta osteoxondrozning namoyon bo'lishi jadal o'sib bormoqda, yassi oyoqlikning tarqalishi bugungi kunda 40% ni tashkil etmoqda.

Ushbu muammolarni samarali hal qilishga qodir bo'lgan zamonaviy texnologiyalarni izlash jarayonida maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun dastur ishlab chiqilgan bo'lib, uning asosini raqs, musiqa va korreksiyalovchi gimnastika tashkil etadi.

Qaddi-qomat ko'p jihatdan organizmning eng muhim a'zolari va tizimlarining normal ishlashini belgilaydi va bola salomatligining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Uning buzilishi organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlari ishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu munosabat bilan to'g'ri qomatni shakllantirish, uning kasalliklarini tuzatish va oldini olish, bolaning intellektual, hissiy va jismoniy rivojlanishining muhim omili sifatida harakat faolligini oshirishning samarali vosita va usullarini izlash muammosining dolzarbligi shubhasizdir.

Tadqiqot maqsadi. So'nggi paytlarda musiqa jo'rligida bajarilgan jismoniy mashqlarni va raqs orqali ijro etiladigan mashqlarni o'z ichiga olgan bolalar fitnesini tuzatish dasturlari jismoniy tarbiya va fitnes mutaxassislari orasida talabgir bo'lib bormoqda. Shuni ta'kidlash kerakki, bunday dasturlar shug'ullanuvchilarga keng qamrovli va juda samarali ta'sir ko'rsatadi hamda ushbu kontingentni tibbiy, psixomotor, psixologik va ijtimoiy jihatdan reabilitatsiya qilish uchun muhim bo'lgan bir qator yo'nalishlarni takomillashtirish imkonini beradi.

Tadqiqot vazifalari. Bolalar fitnesi va musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlarning nazariy asoslarini, ularning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyatini ilmiy manbalarini, shu bilan birgalikda raqs elementlari asosida tashkil etilgan jismoniy mashqlarning bolalar organizmiga ta'sirini, xususan ularning yurak-qon tomir, nafas olish tizimiga ta'sir ko'rsatishini, ritmni, his qilish qobiliyatini, rivojlantirish darajasini aniqlash asosida o'rganishdan iboratdir.

Tadqiqot usullari. Mashg'ulot jarayonida pedagogik kuzatuv, tajriba, shu bilan birgalikda jismoniy va funksional holatini aniqlash maqsadida antropometrik va funksional o'lchovlar kabi metodlardan foydalanildi.

Shu munosabat bilan, bolalar fitnesi shug'ullanuvchilarga sog'lomlashtirish va profilaktik-korreksion ta'sir ko'rsatishning katta salohiyatiga ega bo'lib, nogiron bolalar uchun mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan, ilmiy asoslangan usullar va texnologiyalar bilan



to'ldirilishi kerak, bu esa adaptiv jismoniy tarbiya tizimiga samarali ixtisoslashtirilgan dasturlar va reabilitatsiya fitnes texnologiyalarini joriy etish imkonini beradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, bunday muassasalarda bolalar fitnesi bo'yicha mutaxassisning ishi standartlardan tashqari, bola salomatligidagi buzilishlarning tabiati va mutaxassis tomonidan tanlangan fitnes texnologiyalarini qo'llash samaradorligi uchun katta mas'uliyat bilan bog'liq o'ziga xos xususiyatlarga ham ega bo'ladi. Shuni aytib o'tish joizki, so'nggi paytlarda bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda turli xil muammolar kuzatilmoqda.

Birinchidan, adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini asosan maxsus jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lmagan va afsuski, o'qitish metodikasini bilmaydigan tibbiyot xodimlari olib boradilar. Ularda harakat zaxirasi yetarli emas, maxsus mashqlar esa juda kam. Shu munosabat bilan mashqlarni tanlash va ularni o'tkazishda ma'lum bir qolip kuzatiladi, bularning barchasi mashg'ulotlarning bir xilligiga, bolalarda mashqlarni bajarishga qiziqishning pasayishiga olib keladi, bu esa ularning samaradorligiga ta'sir qiladi.

Ikkinchidan, mashg'ulotlarda musiqa jo'rliqi, innovatsion jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish texnologiyalari, o'yin lahzalari, zamonaviy inventar va jihozlarning yo'qligi qo'yilgan muammolarni yanada chuqurlashtirmoqda.

Uchinchidan, korreksion muassasalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining aksariyati mualliflik, ilmiy asoslanmagan dasturlar bo'yicha o'tkazilib, ularda mashg'ulotlar tizimi mavjud emas. Shuning uchun maxsus (korreksion) ta'lim tizimida ilmiy asoslangan, shug'ullanuvchilarning ushbu kontingentiga moslashtirilgan fitnes dasturlari va texnologiyalarini qo'llash yo'llarini

ko'rib chiqib, bolalar fitnesi bo'yicha mutaxassisni ushbu soha uchun tayyorlashda ham tegishli talablar paydo bo'lishini aniqlash mumkin.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi.

Pedagogik vazifalarga qarab, qomat buzilishlarini shakllantirish va oldini olishga qaratilgan barcha mashqlar to'rtta asosiy guruhga bo'lingan:

Tasavvur hosil qilish va to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan mashqlar.

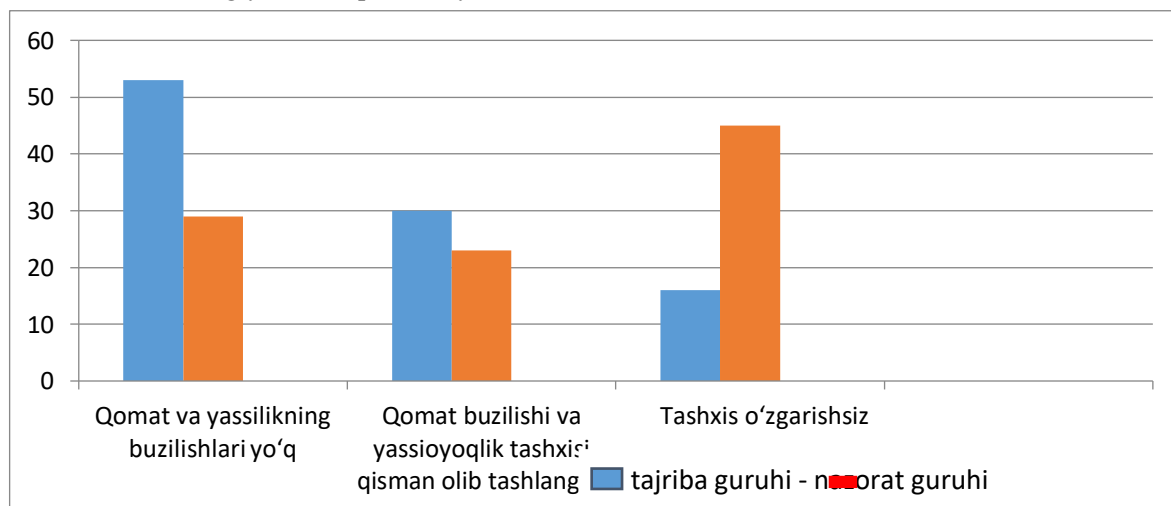
Mushaklarni mustahkamlash, kuchni rivojlantirish va mushak korsetini shakllantirishga qaratilgan mashqlar.

Qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar.

Turli qomat buzilishlarini tuzatishga qaratilgan korreksion mashqlar kiradi.

Yuqoridagi uchala mashqlar guruhi bir-biriga bog'liq bo'lib, to'g'ri qomat ko'nikmasini shakllantiradi. To'rtinchi guruhga esa muayyan pedagogik vazifani hal qilish uchun dasturning u yoki bu mashqlar guruhiga kiradigan zarur mashqlarni tanlash kerak. Ularga quyidagilar kiradi: muvozanat saqlash mashqlari; buyumlar bilan bajariladigan mashqlar, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, xoreografiya va raqs mashqlari, saf mashqlari, fitbol mashqlari; nafas olish mashqlari (qovurg'alararo mushaklarni mustahkamlash), cho'zilish mashqlari, qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar va amaliy mashqlar (yugurish, yurish, tirmashib chiqish, osilib turish va boshq.), bo'shashish va o'z-o'zini uqalash mashqlari kiradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, taqdim etilgan barcha mashq guruhlari to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Ular turli kombinatsiyalarda ham va dasturdagi ma'lum vazifalarni hal qilish uchun taqdim etilgan maxsus raqs mashqlar majmualarida ham qo'llanilishi mumkin.



1-rasm. Qaddi-qomat va yassioyoqlik holatining qator pedagogik tajribalardan keyingi o'zgarishlarining o'rtacha ko'rsatkichlari



Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan turli muassasalarda o'tkazilgan pedagogik tajribalar ijobiy natijalarni ko'rsatmoqda. Bel mushaklari kuchi, qorin pressi, egiluvchanlik, tezlik-kuch sifatleri, statik chidamlilik ko'rsatkichlarida statistik ishonchli o'sish kuzatildi. Natijada, tajriba guruhlarida (yil davomida shug'ullanadigan va turli xil qomat buzilishlari bo'lgan) o'rtacha ko'rsatkichlar bo'yicha 54% shug'ullanuvchilarda buzilishlar aniqlanmaganligi, 31% bolalarda tashxis qisman olib tashlangan va faqat 15% shug'ullanuvchilarda tashxis o'zgarishsiz qolgan, aftidan, yil davomida ikki martalik mashg'ulotlar ushbu kontingent uchun yetarli emas.

Ushbu dasturga maxsus yo'nalishga ega bo'lgan va muayyan davolash-profilaktika vazifalarini hal qiladigan, shu jumladan, tayanch-harakat tizimini mustahkamlashga, bola organizmining turli funksiyalari va tizimlarini sog'lomlashtirishga qaratilgan obrazli raqs mashqlari majmualari kiradi. Dasturiy materiallar asosan salomatlik holatiga ko'ra tayyorlov va maxsus guruhga kiritilgan katta maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarga mo'ljallangan. Shu bilan birga, davolash jismoniy tarbiya mashqlar majmualarini adaptiv jismoniy tarbiyada nogiron bolalar bilan ishlashda qo'llash mumkin.

Umumiy yo'nalishdagi mashqlarga: saf mashqlari, turgan joyda yurish, yugurish, sakrash, gimnastika mashqlari, mushaklarni cho'zish va bo'shashtirish, raqs mashqlari kiradi. Umumiy yo'nalishdagi jismoniy mashqlar majmualari mushak kuchini, chidamlilikni, turli bo'g'imlardagi harakatchanlikni va boshqa harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, ya'ni shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi vazifalari hal qilinadi.

Maxsus yo'nalishdagi mashqlar esa qomatni shakllantirish va mustahkamlash, yassi oyoqlikni oldini olish, ko'z gimnastikasi, nafas olish gimnastikasi mashqlari, fitbol mashqlari adaptive jismoniy tarbiya jarayonini individuallashtirish va mavjud qomat buzilishlarini tuzatish imkonini beradi.

Ma'lumki, musiqa va raqs sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'lib, ularni maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda turli kasalliklarni tuzatish va oldini olishda qo'llash mumkin.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, barcha zamonaviy fitnes texnologiyalari musiqa bilan uzviy bog'liq. Musiqa jo'rligining o'zi inson organizmiga psixofiziologik ta'sir ko'rsatishi ko'p qirrali va nozik vositasidir. Ushbu vositani noto'g'ri qo'llash nafaqat uning ta'sirini keskin pasaytiradi, balki ko'pincha uni ma'nosiz va hatto

zararli qiladi. Musiqa inson tanasiga turlicha ta'sir ko'rsatadi, bu sur'at, ritm, dinamik ranglar, urg'ular, tembr va boshqa musiqiy ifoda vositalari orqali qabul qilinadigan musiqa asarining tabiatiga, shuningdek, shug'ullanuvchilarning yoshi va temperamentiga bog'liq.

Qaddi-qomat va tayanch-harakat apparati buzilishlarining o'ziga xosligi shundaki, ushbu kasalliklarning paydo bo'lishiga salbiy his-tuyg'ular, mushak siqilishiga olib keladigan ruhiy zo'riqish, shu jumladan umurtqa pog'onasiga korset bo'lib xizmat qiladigan mushaklar sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu qiyinchiliklarni bartaraf etishda to'g'ri tanlangan musiqiy jo'rlik ayni muddao desak, mubolag'a bo'lmaydi.

Raqsning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati ham kattadir. Raqs mashqlari maxsus jihozlarni, uzoq tayyorgarlikni, ma'lum bir maydonni talab qilmaydi, ular shug'ullanuvchilarga harakat madaniyatini singdiradi: qo'llar, oyoqlar, gavgani to'g'ri qo'yish, ya'ni to'g'ri, chiroyli qomatni shakllantirish, turli tekisliklarda, turli amplitudalarda harakatlarni birlashtirish qobiliyati hamda tana bo'g'imlari holatlarining aniqligini, harakatlarning muvofiqlashtirilgan maqsadga uyg'unligini aniqlashdan iboratdir.

Xulosa. Maqolada sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda uchraydigan dolzarb muammolar tizimli tahlil qilingan bo'lib, mavjud pedagogik va sog'lomlashtiruvchi yondashuvlarning yetarlicha samarador emasligi aniqlangan. Turli nozologik guruhga mansub bolalar uchun jismoniy mashg'ulotlarni moslashtirishda fitnes vositalaridan foydalanish bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy bolalar fitnesini jismoniy tarbiya jarayoniga oqilona integratsiya qilish mashg'ulotlarning motivatsion, jismoniy va psixologik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Musiqa jo'rli va ritmik-raqs elementlarining qo'llanilishi bolalar organizmida motor koordinatsiya, harakat madaniyati, emotsional barqarorlik va umumiy sog'lomlashtiruvchi ko'rsatkichlarning yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslangan. Ayniqsa, funksional imkoniyatlari cheklangan o'quvchilarda bunday kompleks yondashuv psixologik qulaylik, o'ziga ishonch va ijtimoiy faollikning oshishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, maqolada maktab o'quvchilari orasida qomat buzilishlarining keng tarqalganligi va ularni erta diagnostika qilish hamda korrektsiyalash zarurligi ta'kidlanadi. Shu munosabat bilan davolash-profilaktik raqs



dasturlarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga joriy etish bolalarda tayanch-harakat apparati funksiyalarini mustahkamlash, umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishini qo'llab-quvvatlash hamda jismoniy rivojlanishdagi nomutanosibliklarni kamaytirishning samarali vositasi sifatida taklif etiladi.

Umuman olganda, maqola natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya jarayoni individual yondashuv, fitnes texnologiyalari, musiqali-ritmik mashqlar va profilaktik raqs elementlarini uyg'unlashtirgan holda tashkil etilganda yuqori pedagogik va sog'lomlashtiruvchi samaraga erishiladi. Bunday kompleks, innovatsion va integrativ yondashuv zamonaviy adaptiv jismoniy tarbiyaning dolzarb yo'nalishi sifatida katta amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Н. Ю. Валиева, Р. Ф. Одилов. Методы развития эффекта тонусных рефлексов при детском церебральном параличе с помощью фитбольной гимнастики // Academic research in educational sciences. 2021. №11.

2. М. Х. Миржамолов, Р. Ф. Одилов, Н. Ю. Валиева, Д. Б. Бахтиёров. Методика развития координации движений у студентов с нарушениями зрения // Scientific progress. 2022. №1.

3. Н. Ю. Валиева. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и как область социальной практики // Scientific progress. 2022. №4.

4. NK Svetlichnaya, NY Valiyeva. [Zamonaviy adaptiv jismoniy tarbiya tizimida fitnessning roli](#) "adaptiv jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari". III Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman ILMIY ISHLARI TO'PLAMI 2025-yil 3-4-iyun, O'zbekiston, Chirchiq.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: lbragimov1@gmail.com

Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti milliy tadqiqot universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida dotsenti

F.Z.Ibragimov

Toshkent, O'zbekiston.

VOLEYBOLDA HUJUM ZARBASI SAKROVCHANLIK MAHSULI BO'LSA, UNING NATIJADORLIGI DINAMIK MUVOZANATGA BOG'LIQMI? (MUAMMONING MANBALARDA O'RGANILGANLIGI)

Аннотация

В статье на основании анализа литературных источников изучались возможность повышения точности атакующих ударов с учетом показателей прыгучести у юных квалифицированных волейболистов и пути сохранения их устойчивости в использовании вестибулокинетических упражнений. Установлено, что точность атакующих ударов тесно взаимосвязана с прыгучестью, прыжковой выносливостью, фазами и координацией прыжковых навыков. По данным соответствующих источников также выявлено и научно обоснована проблема снижения устойчивости проявления как прыжковых показателей так и точности атакующих ударов, если недостаточно развиты функция сохранения равновесия и анаэробные возможности, которые поддаются эффективному совершенствованию при использовании вестибулокинетических и гипоксических упражнений. Однако, на примере волейбола, как оказалось, данная проблема не изучалась.

Ключевые слова: волейбол, прыгучесть, прыжковая выносливость, фазы прыжка, координация прыжка, точность ударов, равновесие, вестибулярный анализатор, гипоксия, гиперкопния волейбол, прыгучесть, прыжковая выносливость, фазы прыжка, координация прыжка, точность ударов, равновесие, вестибулярный анализатор, гипоксия, гиперкопния.

Annotation

Mazkur maqolada malakali yosh voleybolchilarda sakrovchanlik ko'rsatkichlariga asoslangan hujum zarbalarining aniqligi va ularni vestibulokinetik mashqlar yordamida barqarorlashtirish imkoniyatlari chop etilgan manbalar tahlili yordamida o'rganilgan. Aniqlanganki, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash fazalari va koordinatsiyasi zarbalar aniqligi, hatto natijadorligiga ham uzviy bog'liq ekan. Musobaqalar davomida ushbu harakat qobiliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan muvozanat saqlash turg'unligi anaerob imkoniyatlar vestibulokinetik va gipoksik mashqlar yordamida samarali shakllantirilishi manbalar tahlili ostida ilmiy asoslab berilgan. Lekin voleybol misolida bunday imkoniyatlar o'rganilmagan ekan.

Kalit so'zlar: voleybol, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash fazalari, sakrash koordinatsiyasi, zarbalar aniqligi, muvozanat, vestibulyar analizatori, gipoksiya, giperkopniya.

In this article, the accuracy of attack shots based on sacrificial performance in skilled young volleyball players and the possibilities of stabilizing them using vestibulokinetik exercises were studied using the analysis of published sources. It has been found that jumping ability, jumping endurance, jumping phases, and coordination are closely related to the accuracy and even effectiveness of strikes. Analyzing the sources, it has been scientifically proven that anaerobic balance stability, which can negatively affect these motor skills during competitions, can be effectively developed through vestibulokinetik and hypoxic exercises. However, in the case of volleyball, such opportunities have not been studied.

Key words: volleyball, jumping ability, jumping endurance, jumping phases, jumping coordination, hitting accuracy, balance, vestibular analyzer, hypoxia, hypercopnia.

Muammoning dolzarbligi. O'ta keskin raqobat ostida va o'zgaruvchan vaziyatlar bosimida kechayotgan bugungi voleybol musobaqalarida g'alabaga olib keluvchi asosiy ochkolar "shodasi"ni to'plashga zamin yaratadigan o'yin usuli – turli zonlardan ijro etiladigan hujum zarbalari ekanligi statistik manbalardan ham, tadqiqotlar natijalaridan ham ma'lumdir. Bunday

zarbalar aniqligi yoki natijadorligi sakrovchanlik, sakrash chikamkorligi, ayniqsa sakrash fazalari va koordinatsiyasining ijro etiladigan zarba usuliga mos kelishi bilan bog'liqligi ham ayondir.

Ammo, agar voleybolchida muvozanat saqlash turg'unligi va shiddatli anaerob yuklamalar ta'sirida gipoksik imkoniyatlarning tushib ketishi zarbalar aniqligi va natijadorligini

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>

