



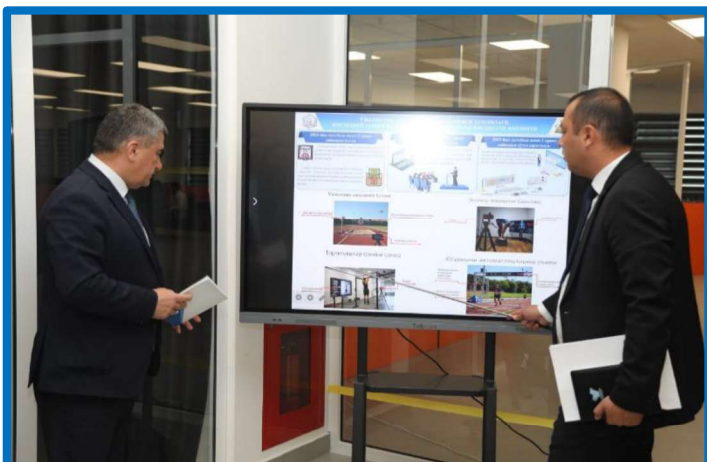
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннисистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ерназаров, С.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchlilik va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:

E-mail: husnidaxonqodirova24@gmail.com

Tel.: +998 90 029-59-94

Farg'ona davlat universiteti
Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrası o'qituvchisi
H.M.Qodirova
Farg'ona, O'zbekiston

AKROBATIK MASHQLAR ORQALI VESTIBULAR BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Аннотация

В статье раскрыты научно-теоретические и практические аспекты развития вестибулярной устойчивости у гимнасток 6–9 лет с использованием акробатических упражнений. Основное внимание уделено показателям сохранения равновесия, пространственной ориентации и устойчивости в различных двигательных положениях. В ходе педагогического эксперимента была апробирована специальная система акробатических упражнений, а полученные результаты сопоставлены с показателями контрольной группы. Результаты показали, что применение акробатических упражнений на этапе начальной подготовки способствует совершенствованию функций вестибулярного аппарата и координационных способностей.

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, акробатические упражнения, спортивная гимнастика, равновесие, пространственная ориентация, координационные способности, юные спортсменки.

Annotation

Mazkur maqolada 6–9 yoshli gimnastikachi qizlarda vestibulyar barqarorlikni rivojlantirishda akrobatik mashqlarning o'zmi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan yoritildi. Tadqiqotning asosiy e'tibori muvozanatni saqlash, fazoda oriyentatsiya qilish hamda turli holatlarda barqarorlikni namoyon etish ko'rsatkichlarini baholashga qaratildi. Pedagogik tajriba davomida maxsus akrobatik mashqlar majmuasi sinovdan o'tkazildi va olingan natijalar nazorat guruhi ko'rsatkichlari bilan qiyosiy tahlil qilindi. Natijalar akrobatik mashqlarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida qo'llash vestibulyar apparat faoliyati va koordinatsion qobiliyatlarni yaxshilashga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: vestibulyar barqarorlik, akrobatik mashqlar, sport gimnastikasi, muvozanat, fazoda oriyentatsiya, koordinatsion qobiliyatlari, yosh sportchilar.

This article examines the scientific and practical aspects of developing vestibular stability in 6–9-year-old female gymnasts through acrobatic exercises. The study focuses on balance maintenance, spatial orientation, and stability indicators in different exercise positions. During the pedagogical experiment, a specialized set of acrobatic exercises was introduced and the obtained results were compared with those of the control group. The findings suggest that the inclusion of acrobatic exercises at the initial training stage contributes to better vestibular function and improved coordination abilities.

Keywords: vestibular stability, acrobatic exercises, artistic gymnastics, balance, spatial orientation, coordination abilities, young athletes.

Dolzarbligi. Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida vestibulyar barqarorlik koordinatsion qobiliyatlarning yetakchi tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Vestibulyar apparatning funksional holati sportchining muvozanatni saqlashi, fazoda to'g'ri oriyentatsiya qilishi hamda murakkab harakatlarni aniq va izchil bajarishida muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, sport gimnastikasida aylanish, burilish, sakrash va muvozanat elementlari ko'pligi sababli vestibulyar tizimning rivojlanganligi sport natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, vestibulyar analizator markaziy nerv tizimi bilan uzviy bog'liq holda faoliyat yuritadi va organizmning fazodagi holatini aniqlash, harakatlarni muvofiqlashtirish hamda muvozanatni boshqarishda muhim rol bajaradi. Vestibulyar apparat faoliyatining yetarli darajada shakllanmaganligi yosh sportchilarda muvozanatning tez yo'qolishi, harakat aniqligining pasayishi va mashqdan keyingi tiklanishning sekinlashishiga olib kelishi mumkin.

6–9 yosh davri sezgi analizatorlari, motor funksiyalar va markaziy nerv tizimi faol rivojlanadigan davr hisoblanadi. Shu bois aynan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida vestibulyar barqarorlikni maqsadli ravishda rivojlantirish keyingi texnik mahoratning poydevorini yaratadi.

Akrobatik mashqlar vestibulyar retseptorlarni faol qo'zg'atuvchi samarali vositalardan biridir. Aylanish, ag'darilish va burilishlar muvozanatni

saqlash hamda tez tiklanish mexanizmlarini takomillashtirishga yordam beradi. Biroq yosh gimnastikachilarda ushbu vositalardan foydalanish metodikasi bo'yicha tadqiqotlar hanuz yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Shu sababli akrobatik mashqlar asosida vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasini aniqlashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchi 6–9 yoshli qizlar ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga mansub bo'lib, ularning umumiy jismoniy rivojlanish darajasi va mashg'ulot tajribasi bir-biriga yaqin bo'lishiga e'tibor qaratildi.

Tadqiqot jarayonining obyektivligini ta'minlash maqsadida ishtirokchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida vestibulyar barqarorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus akrobatik mashqlar tizimi qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy o'quv-mashg'ulot dasturi davom ettirildi. Har ikki guruh uchun mashg'ulot sharoitlari, davomiyligi va umumiy yuklama hajmi imkon qadar bir xil tashkil qilindi.

Pedagogik tajriba 12 hafta davomida, haftasiga 3 marotaba, har biri 80 daqiqadan tashkil etilgan mashg'ulotlar ko'rinishida olib borildi. Tajriba guruhidagi mashg'ulotlarda muvozanat, fazoviy oriyentatsiya va turli holatlarda



barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirildi.

Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, testlash, pedagogik eksperiment va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Natijalar o'rtacha qiymat, standart og'ish va variatsiya koeffitsiyenti asosida qayta ishlandi.

Baholash uchun quyidagi ko'rsatkichlar tanlandi: 1) ko'z ochiq holatda muvozanatni saqlash; 2) ko'z yopiq holatda muvozanatni saqlash; 3) PASSE, DASKA, DVINOSTA va

KUVUROK VP holatlarida barqarorlik ko'rsatkichlari.

Tadqiqot natijalari. Pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlarida ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilindi. Olingan natijalar ayrum mashqlar bo'yicha tajriba guruhi ustunligini, ayrum holatlarda esa guruhlar o'rtasidagi farq uncha katta emasligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, tajriba guruhida variatsiya koeffitsiyentining qator holatlarda nisbatan past bo'lishi natijalarning barqarorroq shakllanganidan dalolat beradi.

1-jadval.

Tajriba va nazorat guruhlarida muvozanatni saqlash ko'rsatkichlari

Mashqlar	Bajarish holati	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		O'rtacha	S	V	O'rtacha	S	V
PASSE (rav.)	Ko'z ochiq holatda	23,3	2,6	11,1	23,5	2,7	11,4
PASSE (rav.)	Ko'z yopiq holatda	3,4	0,4	11,7	3,6	0,5	13,8
DASKA (rav.)	Ko'z ochiq holatda	9,5	1,2	9,5	9,3	1,3	13,9
DASKA (rav.)	Ko'z yopiq holatda	2,7	0,3	11,1	2,5	0,3	12,1
DVINOSTA (rav.)	Ko'z ochiq holatda	12,1	1,6	13,2	11,9	1,6	13,4
DVINOSTA (rav.)	Ko'z yopiq holatda	4,3	0,6	13,9	4,1	0,5	12,1
KUVUROK VP (rav.)	Ko'z ochiq holatda	7,9	0,9	8,1	7,5	0,8	10,6
KUVUROK VP (rav.)	Ko'z yopiq holatda	2,3	0,3	13,2	2,2	0,2	9,1

Jadval ma'lumotlari ko'rsatishicha, ko'z ochiq holatda bajarilgan DASKA, DVINOSTA va KUVUROK VP mashqlarida tajriba guruhi ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan biroz yuqoriroq bo'lgan. PASSE mashqida esa o'rtacha qiymatlar bir-biriga juda yaqin qayd etilgan. Bu holat mashqlarni bajarishda vizual nazorat saqlangan sharoitda ikkala guruhda ham muvozanat ko'rsatkichlari nisbatan barqaror ekanini bildiradi.

Ko'z yopiq holatda bajarilgan testlarda vestibulyar apparatning mustaqil faoliyatiga ko'proq yuklama tushadi. Mazkur sharoitda DASKA, DVINOSTA va KUVUROK VP mashqlarida tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo'ldi. PASSE mashqida esa nazorat guruhi ko'rsatkichi biroz yuqori bo'lsa-da, farq katta emas. Bu tajriba metodikasining barcha testlarda bir xil darajada emas, ammo umumiy hisobda ijobiy ta'sir ko'rsatganini anglatadi.

Variatsiya koeffitsiyentlari tahlili ham muhim axborot beradi. Qator ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhida V qiymatlarining nisbatan past

bo'lishi natijalarning barqarorroq ekanini ko'rsatadi. Demak, akrobatik mashqlar nafaqat ayrum ko'rsatkichlarni yaxshilash, balki muvozanatni saqlash malakasini mustahkamlashda ham foydali vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalarini talqin etishda ehtiyotkorlik zarur. Jadvalda berilgan ko'rsatkichlar akrobatik mashqlar foydasiga umumiy tendensiyaning ko'rsatishida, kelgusida ishtirokchilar sonini kengaytirish, qo'shimcha testlar kiritish va statistik ishonchlilik mezonlarini chuqurroq yoritish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot akrobatik mashqlarni 6–9 yoshli gimnastikachi qizlarda vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish vositasi sifatida qo'llash maqsadga muvofiq ekanini ko'rsatdi.

Tajriba natijalariga ko'ra, tajriba guruhida qator mashqlar bo'yicha muvozanat ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq yoki unga yaqin darajada qayd etildi. Ayniqsa, ko'z yopiq holatdagi ayrum testlarda va murakkab muvozanat elementlarida ijobiy siljish kuzatildi.



Variatsiya koeffitsientlari tahlili tajriba guruhida natijalarning barqarorroq shakllanganini ko'rsatadi. Bu esa akrobatik mashqlar vestibulyar apparat faoliyati, propriozeptiv sezgi va harakatlarni boshqarish aniqligi o'rtasidagi funksional bog'liqlikni kuchaytirishini anglatadi.

Amaliy jihatdan qaralganda, ishlab chiqilgan mashqlar majmuasidan sport maktablari va gimnastika to'garaklarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida foydalanish mumkin. Biroq metodikaning samaradorligini yanada ishonchliroq asoslash uchun kelgusida kengroq tanlanma, chuqurroq statistik tahlil va uzoq muddatli kuzatuvlar bilan boyitilgan tadqiqotlarni olib borish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Спорт, 2008. — 544 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015. — 808 с.

3. Зациорский В.М. Биомеханика двигательных действий. — Москва: Физкультура и спорт, 2009. — 287 с.

4. Назаренко Л.Д. Координационные способности детей школьного возраста. — Санкт-Петербург: РГПУ, 2003. — 136 с.

5. Bomp T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. — Human Kinetics, 2015. — 320 p.

6. Shumway-Cook A., Woollacott M. Motor Control: Translating Research into Clinical Practice. — Lippincott Williams & Wilkins, 2017. — 640 p.

7. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Learning and Performance. — Human Kinetics, 2019. — 560 p.



Узбекский государственный университет физической культуры и спорта.

Р.А.Лутфуллина.

Чирчик, Узбекистан

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: rumialutfullina02@gmail.com

МЕТОД АНКЕТИРОВАНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ПАРА НАСТОЛЬНЫХ ТЕННИСТОВ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы совершенствования технологии обучения техническим действиям пара настольных теннисистов на этапе начальной подготовки. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса с учётом нозологических и функциональных особенностей спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Целью исследования является выявление ключевых факторов, влияющих на формирование технической подготовленности, а также определение наиболее эффективных методов обучения. В работе использованы методы анкетирования, анализа и обобщения научно-методической литературы. В исследовании приняли участие тренеры, работающие с пара спортсменами. Результаты показали высокую значимость индивидуального подхода, адаптированных упражнений и технической подготовки в целом. Полученные данные подтверждают необходимость дальнейшего совершенствования технологии обучения.

Ключевые слова: пара настольный теннис, техническая подготовка, начальный этап, адаптированные упражнения, индивидуальный подход, тренировочный процесс, педагогические технологии

Annotation

Mazkur maqolada para stol tennisi sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni o'rgatish texnologiyasini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Tadqiqotning dolzarbligi sog'lig'ida cheklovlari mavjud bo'lgan sportchilarning nozologik va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotning maqsadi texnik tayyorgarlikni shakllantirishga ta'sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash hamda eng samarali o'qitish usullarini belgilashdan iborat. Ishda anketalash, tahlil qilish va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqotda para sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar ishtirok etdi. Olingan natijalar individual yondashuv, moslashtirilgan mashqlar hamda texnik tayyorgarlikning umumiy jarayondagi muhim ahamiyatini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari o'qitish texnologiyasini yanada takomillashtirish zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: para stol tennisi, texnik tayyorgarlik, boshlang'ich bosqich, moslashtirilgan mashqlar, individual yondashuv, mashg'ulot jarayoni, pedagogik texnologiyalar

this article examines the issues of improving the technology of teaching technical actions to para table tennis players at the initial stage of training. The relevance of the study is обусловлена the need to enhance the effectiveness of the training process, taking into account the nosological and functional characteristics of athletes with disabilities. The aim of the research is to identify the key factors influencing the formation of technical preparedness, as well as to determine the most effective teaching methods. The study employed questionnaire surveys, analysis, and generalization of scientific and methodological literature. The participants of the study were coaches working with para athletes. The results demonstrated the high importance of an individual approach, adapted exercises, and technical training as a whole. The findings confirm the necessity for further improvement of the teaching technology.

Keywords: para table tennis, technical training, initial stage, adapted exercises, individual approach, training process, pedagogical technologies

Цель исследования. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта особое значение приобретает широкое внедрение инклюзивного подхода, а также создание необходимых условий для регулярных занятий спортом лиц с инвалидностью, в частности параспортсменов. Настольный теннис занимает особое место среди видов параспорта

благодаря своей доступности, популярности и адаптивности к различным функциональным возможностям спортсменов. В связи с этим совершенствование технических навыков у параспортсменов в данном виде спорта приобретает особую научно-практическую значимость. Современная система подготовки спортсменов в настольном теннисе, в том

