

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



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



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998908102090

Email: Zafarjon1990@list.ru

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va
uslubiyati kafedrasida dotsenti

Z.Sh.Yusupov

Toshkent, O'zbekiston.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YOSH GANDBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAHLIL QILISH USULLARI

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы контроля специальной физической подготовленности юных гандболистов. Проводится сравнительный анализ результатов тестирования гандболистов СШ №2 и специализированной спортивной школы Чиланзарского района. По результатам исследования разработаны практические рекомендации.

Ключевые слова: Подготовительный период, молодые гандболисты, специальные физическая подготовка, физические качества, нормативный тест.

Annotation

Mazkur maqolada tayyorlov davrida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqilgan testlar yordamida tahlil qilish va nazorat qilish ishlari olib borilgan. Tadqiqotda Yakkasaroy tumanida joylashgan 2-sonli SM shug'ullanuvchilari va Chilonzor tumanida joylashgan SM gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tekshirildi hamda natijalar bir-biriga taqqoslangan holda amaliy tavsiyalar berilib, tadqiqotning yakunida xulosa keltirilgan.

Kalit so'zlar: Tayyorlov davri, yosh gandbolchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, test me'yorlari.

In this article there researched keeping control and analyzing a special physical preparation of young handball players by well-prepared tests. In the research paper the special physical preparation of handball players who study at the 2nd Sport school of adolescents and children and sport school of adolescents and children and in chilonzar were checked and made recommendations, came to the conclusions consequently.

Keywords: Preparation period, young handball players, special physical training, Physical qualities, standard test.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati va dolzarbligi. Gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida ularning yoshiga, jinsiga, va ularning anatomik, fiziologik ko'rsatkichlarini o'rgangan holda ular organizmiga mos yuklamalarni berish malakali murabbiyning tajribalariga bog'liq. Dastlabki o'rgatish bosqichida gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishni qanday usullar yordamida rivojlantirishdan qat'iy nazar berilayotgan yuklamalar yosh gandbolchilarning organizmiga salbiy ta'sir etmasligi kerak. Berilayotgan yuklamalar sportchining butun tana a'zolariga ijobiy ta'sir etib, uning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirib qolmay salomatligiga va uzoq muddat sport formasini saqlab turishida poydevor bo'lib xizmat qilsin.

Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va sakrovchanlik asosiy o'rin egallaydi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi [1].

Ignateyeva V.Y maxsus jismoniy sifatlarni qaysi yoshdan boshlab rivojlantirish haqida muhim ma'lumotlarni ilgari surgan. Jumladan tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarini 8-9 yoshdan boshlab rivojlantirish samarali hisoblanar ekan. 11-12 yoshli bolalar mashg'ulotlarida shu sifatlarini shakllantirishga doir mashg'ulotlar majmuini oshirish darkor, 13-14 yoshdan boshlab tezkorlik va chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar mazmunini oshirishni tavsiya etadi [2].

Jismoniy sifatlar organizmning turli xil yoshlarida turlicha rivojlanadi. A.V.Korobkov

dalillariga ko'ra mushak kuchi 11-yoshdan boshlab ayniqsa 13-dan 14 yoshgacha va 16 yoshgacha eng shiddatli ravishda rivojlanar ekan. Bolalarning ikkinchi bolalik davrida mushak kuchi 25 martagacha denomometriya, bolalarda 8-9 kilogrammdan 20-25 kilogrammgacha rivojlanadi, qizlarda

8 kilogrammdan 15 kilogrammgacha ortar ekan. Mushak kuchi bir tekis rivojlanmaydi, oldin yozuvchi mushaklar kuchi, keyin bukuvchi mushaklar kuchi rivojlanar ekan [3].

Y.D.Jilezniyak fikricha maxsus jismoniy sifatlarini 10-12 yoshdan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiqdir [4]. Yuqorida qayd etilgan mualliflarning fikricha, gandbolda yuqori texnik-taktik mahoratga erishish shakllangan maxsus jismoniy sifatlar bilan bog'liqdir. Shu sifatlar ichida ular tezkor-kuch ayniqsa, sakrovchanlik sifatiga katta e'tibor qaratganlar.

Dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarini rivojlantirishda va takrorlash me'yorini aniqlashda yangi, kordinatsion jihatdan murakkab mashqlar yosh gandbolchilarda tegishli nerv markazlarining charchashiga sabab bo'lishini hisobga olish lozim. Shuning uchun mazkur bosqichda mashqlarni seriyali takrorlash juda samarali bo'ladi. 12-15 yoshli o'smirlarda boshlang'ich o'rgatish shug'illanuvchilarning individual imkoniyatlariga e'tibor bergan holda olib borilishini talab etadi [5].

Maxsus jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy rivojlanish va jismoniy taraqqiyot yo'nalishdagi qobiliyatlarini rivojlantirishga ham katta hissa qo'shadi. Shu bois mashq jarayonining tayyorlov



davrida maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish uchun umumiy vaqtning 80 %i ajratiladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik o'rtasida muhim farq mavjud. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, harakatlarning uyg'unligi va boshqalar rivojlantiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik alohida sport turlari va ularning asosiy usul (mashqlarini o'rganish va ularni bajarish, mahoratini oshirish bilan izohlanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ishlab chiqilgan test me'yorlari orqali tahlil qilinadi va natijalar bir-biriga taqqoslanadi. Tadqiqot ishining maqsadini amalga oshirish uchun quydagi vazifalar belgilab olindi.

Tadqiqotni olib borilishi. Tadqiqotimiz Toshkent shahar Yakkasaroy tumanida joylashgan 2-sonli sport maktabi va Toshkent shahar Chilonzor tumanida joylashgan SMda olib boriladi. Tadqiqotimizda 10-11 yoshli, 1-2 yil sport tajribasiga ega bo'lgan 20 nafar sportchi bolalar qatnashadilar.

Tadqiqot o'tkazish tartibi. Tadqiqotimizda ikki maktabda shug'ullanuvchi gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqilgan test me'yorlari orqali tahlil qilinib, natijalar jadval asosida bir-biriga taqqoslanadi. Bu yo'l bilan yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi qay darajada ekanligini aniqlashimiz hamda yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishimiz mumkin bo'ladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun quydagi test sinovlari belgilab olindi.

-30 m maxsus to'siqlar orasidan to'pni olib yugurish;

-8 ta to'pni 6 metrlik chiziqdan darvozaga otish;

-sherik bo'lib bir-biriga to'p otish va ilish;

-sherik bo'lib bir-biriga to'p yerga sapchitib otish va ilish.

30 m maxsus to'siqlar orasidan to'pni olib yurish: Bunda 30 metrlik masofaga 8 ta fishka (to'siq) qo'yib chiqiladi. Gandbolchilar koptok bilan "start" chizig'iga kelishadi, buyruq bo'yicha gandbolchi to'siqlar orasidan koptokni yerga yuguradi. 30 metrlik masofaga to'siqlarni orasidan yugurib o'tib kelganda sekundomer to'xtatiladi. Shuni aytish kerakki, gandbolchilar to'siqlarni aylanib o'tishayotgan vaqtda koptokni yerga urib yugurishlari kerak.

6 ta to'pni 6 metrlik chiziqdan darvozaga otish: Bunda 10 metrga 8 ta to'p qo'yiladi va boshlovchining buyrug'i bilan gandbolchi koptokni yerdan olib tezda 6 metrlik chiziqqa yugurib borib darvozaga to'pni otib darrov orqaga qaytib, keying to'pni yerdan olib, 6 metrli chiziqqa yuguradi. Shunday qilib 8 ta to'pni 6 metrlik chiziqdan darvozaga otib bo'lishi bilan sekundomer to'xtatiladi. Shuni aytish kerakki, qizlar yerdan faqat bitta koptokni olishadi va 6 metrlik chiziqqa kelgandagina darvozaga to'pni otishlari kerak bo'ladi.

Sherik bo'lib bir-biriga to'p otish va ilish: sheriklar oraliq masofasi 9 metr bo'ladi. Bir-birlariga qaragan holda 30 sekund davomida bir-biriga to'pni uzatishadi. Bunda qizlar 30 soniya ichida maksimal kuch ishlatib bir-birligiga to'p uzatishadi. Shuni inobatga olish kerakki to'p uzatish paytida oraliq masofa kamaytirilmaydi va uzaytirilmaydi.

Sherik bo'lib bir-biriga to'p yerga sapchitib otish va ilish: sheriklar oraliq masofasi 9 metr bo'ladi bir-birlariga qaragan holda 30 sekund davomida bir-biriga to'pni uzatishadi. Gandbolchilar to'pni bir-birlariga uzatish paytida yerga sapchitib uzatishadi. Bunda shuni inobatga olish kerakki, to'p uzatish paytida oraliq masofa kamaytirilmaydi va uzaytirilmaydi. Yerdan sapchitib uzatish paytida tezlikni kamaytirmaslik va aniqlik bilan sherigiga to'pni sapchitib uzatish lozimdir.

Tadqiqot davomida olingan natijalar tahlili: 1-jadval
Yakkasaroy tumanidagi SM gandbolchilarning natijalari

T/r	Familiya va ismi	30 m ga maxsus to'siqlar orasidan to'pni yerga urib yurish (s)	6 ta to'pni 6 metrli chiziqdan otish (s)	Sherik bo'lib bir-biriga to'pni uzatish va ilish (30s ichida)	Sherik bo'lib bir-biriga to'pni yerdan uzatish va ilish (30s ichida)
1	Sultonov N	7.1	26.6	11	9
2	Olimov F	8.3	26.9		
3	Saidov T	7.8	27.8		
4	Karimov Sh	8.2	26.4	9	7
5	Haitov H	7.4	27.2		
6	Omonov D	8.1	27.1		
7	Mo'minov D	7.6	26.8	9	8
8	Erdanov Sh	7.5	27.8		
9	Usmonov D	7.5	26.2		
10	Xalilov M	7.6	27.6	9	7
X		7,71±1,2	27,04±0,6	9,8±0,4	8±0,5



1- Yakkasaroy tumanidagi SM gandbolchilarining majmuaviy testlaridagi natijalari keltirilgan. “X” – shug‘ullanuvchilarning ko‘rsatayotgan natijalarining o‘rtacha qiymati.

2-jadval

Chilonzor tumanidagi SM gandbolchilarining natijalari

T/r	Familiya va ismi	30 m ga maxsus to‘siqlar orasidan to‘pni yerga urib yurish (s)	6 ta to‘pni 6 metrli chiziqdan otish (s)	Sherik bo‘lib bir-biriga to‘pni uzatish va ilish (30s ichida)	Sherik bo‘lib bir-biriga to‘pni yerdan uzatish va ilish (30s ichida)
1	Sanayev M	9.4	32.6	7	6
2	Sultonov F	10.1	31.8		
3	Maxmudov T	10.2	33.2	5	4
4	Sharipov O	10.3	33.4		
5	Xolmatov H	9.6	32.1	8	7
6	Durdiyev S.	9.7	32.2		
7	Djo‘rayev A.	9.8	32.4	6	5
8	Sunatov R.	9.3	31.2		
9	Omonov F	9.7	32.7	6	5
10	Aralov T.	9.5	32.9		
X		9,76±1,3	32,45±0,7	6,4±0,8	5,4±0,6

2-jadvalda Chilonzor tumanidagi SM gandbolchilarining majmuaviy testlaridagi natijalari keltirilgan. “X” – shug‘ullanuvchilarning ko‘rsatayotgan natijalarining o‘rtacha qiymati.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqotimizga ko‘ra 2 – sonli SMda shug‘ullanuvchi yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi Chilonzor tumanida joylashgan SMda shug‘ullanuvchi gandbolchilarning maxsus jimoniy tayyorgarligiga qaraganda ancha yuqori darajada rivojlangani aniqlandi. 2-sonli SM shug‘ullanuvchilari 30 m ga maxsus to‘siqlar orasidan to‘pni yerga urib yurish natijasi 7,71 sekundni tashkil etgan bo‘lsa, Chilonzor tumanida joylashgan SM guruhining natijasi 9,76 sekundni tashkil etdi. 6 ta to‘pni 6 metrli chiziqdan otish testida 2 – sonli SM shug‘ullanuvchilari 27,04 sekund ko‘rsatgichini bajargan bo‘lsa, Chilonzor tumanida joylashgan SM shug‘ullanuvchilari esa 32,45 sekundni bajargan. Guruhlarning sherik bo‘lib bir-biriga to‘pni uzatish va ilish, 30 s ichidagi testida ko‘rsatgan natijalari 9,8 marta 2 – sonli SM shug‘ullanuvchilari amalga oshirgani va Chilonzor tumanida joylashgan SM shug‘ullanuvchilari esa 6,4 marta to‘pni uzatgani aniqlandi. Sherik bo‘lib bir-biriga to‘pni yerdan uzatish va ilish, 30 s ichidagi test sinovida 2 – sonli SM shug‘ullanuvchilari 8 ta to‘p uzatgan bo‘lsa, Chilonzor tumanida joylashgan SM shug‘ullanuvchilari esa 5,4 marta to‘p uzatgan.

O‘tkazilgan tadqiqotimizga tayangan holda aytish mumkinki, yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini muntazam ravishda tahlil qilish va nazorat qilishni taqazo etmoqda. Chunki yosh gandbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish orqali yosh gandbolchilarning kelajakda yetuk sportchi bo‘lib yetishishiga turtki bo‘ladi. Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, 2 – sonli SM shug‘ullanuvchilarning natijalari, Chilonzor tumanida joylashgan SM shug‘ullanuvchilariga qaraganda yuqori darajada

rivojlangani aniqlandi. Chilonzor tumanida joylashgan SM gandbolchilarining mashug‘ulotlar jarayonida berilayotgan yuklamalarini to‘g‘ri rejalash, berilayotgan yuklamalarning me‘yorlariga rioya qilingan holda mashug‘ulotlarni olib borishsa yosh gandbolchilarning natijalari ijobiy tarafga o‘zgarib, kelajakda sog‘lom va yetuk sportchi bo‘lib yetishishlariga erishiladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Pavlov. Sh. K., Abdurahmonov F.A., Akramov J. A. “Gandbol” (2005)
2. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
3. А. В. Коробков “Двигательный режим и здоровье” 1972.
4. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” 2004.
5. Акромов Ж.А. “Гандбол” учебник для УзГИФК 2008 г.
6. Ш.К. Павлов, Ф.А. Абдурахманов. “Қўл тўпи” 2006.
7. Yusupov Z.Z., Yusupov Z. Sh. “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko‘rsatgichlarini aniqlash usullari” 2015-yil.
8. Юсупов З. Ш., Юсупов З. З. “Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” 2016 йил.
9. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабларнинг ўқув илмий текшириш ишлари. Т. ЎзДЖТИ-2000.
10. Абдурахмонов Ф.А., Павлов Ш.К. “Ручной мяч” тип. УзГИФК-2005 г.



11. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахманова М.М. “Гандбол”- ўқув қўлланма, 2010 й, 32-45 б.

12. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Т., Абу Али ибн Сино, 2002 й.



Renessans universiteti v.b.dotsenti

Z.B. Matyaqubova

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: Matyaqubova29@gmail.com

BADIIY GIMNASTIKACHILARNI SAKRASH QOBILIYATINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Аннотация

В данной статье приведены сведения о выполнении упражнений, направленных на развитие прыжковых способностей на тренировках юных художественных гимнастов, направленных на обучение оттачиванию на месте и в движении на одной и двух ногах, а также средства и приемы обучения правильному прыжку с выполнением движений поворота, наклона, растяжения в разных градусах, а также о применении специальных упражнений.

Ключевые слова. Гимнастика, предмет, обруч, лента, мяч, скакалка, булава, физическая подготовка, средства и приемы, технические приемы, модель, воздушное кольцо, булава.

Annotation

Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilar mashg'ulotlarida sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan bir va ikki oyoqda turgan joyda hamda harakatda deysinishga o'rgatishga qaratilgan mashqlarni bajarish, shu bilan birga turli graduslarda burilib, egilib, cho'zilish harakatlarini bajarib, to'g'ri sakrashga o'rgatuvchi vosita va usullar saralangan hamda maxsus mashqlarni qo'llash to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar. Gimnastika, predmet, chambarak, lenta, to'p, arg'amchi, bulava, jismoniy tayyorgarlik, vosita va usullar, texnik usullar, model, havodagi halqa, cho'qmor.

In this article, the means and methods of performing exercises aimed at developing the ability to jump in the training of young rhythmic gymnasts, aimed at teaching push-ups on one and two feet, as well as in motion, are selected, and information is provided on the use of special exercises.

Keywords. Gymnastics, object, hoop, ribbon, ball, rope, club, physical training, means and methods, technical techniques, model, ring in the air, mace.

Dolzarbligi. Mamalakatimizda hozirgi kunda gimnastika sport turlarini rivojlantirish va yanada ommalashtirish bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. “Qizlar o'rtasida erta yoshdan gimnastika sport turlarini ommalashtirish, bu borada uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish” kabi vazifalar belgilangan. Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlariga gimnastika sport turlari bo'yicha milliy terma jamoa sportchilarini tayyorlash dasturlarini yanada takomillashtirishga e'tibor berilmoqda. Sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida gimnastika sport turlarini targ'ib qilish hamda gimnastika sport turlari bo'yicha darsdan tashqari alohida sport seksiyalarini tashkil etish muhim masalalardan biri hisoblanmoqda. Bu esa yosh badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy tayyorgarligini oshirish dolzarb ekanligini belgilab bermoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan vositalarni saralash. 2. Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va samaradorligini ilmiy asoslash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari mutaxassislaridan E.V.Guseva, I.A.Viner, Usmanova, L.A.Karpenko, L.V.Ovsyannikova, N.A.Ovchinnikova kabi olimlar badiiy gimnastikachilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishga bag'ishlangan, yuqori malakali gimnastikachilarda maxsus jismoniy sifatlarni oshirish, harakatlarga o'rgatish texnologiyasini qo'llash hamda predmetlar bilan ishlashda murakkab texnik harakatlarni rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishgan.

Xorijiy olimlar badiiy gimnastika yo'nalishlarida ilmiy zamonaviy uslublar yordamida sportchiga yo'naltirilgan mashg'ulot rejasini tizimli ishlab chiqishga e'tibor qaratishgan. Gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatlar va harakat elementlarini bajarish jarayonlarini tahlil qilishning instrumental usullaridan foydalanish, gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi, stressga bardoshlilik va musobaqa oldi ruhiy holatini chuqur o'rganishgan. Shu bilan birga estetik harakat madaniyatini shakllantirish va gender yondashuvlar orqali tarbiyaviy maqsadlarni ilgari surishgan. Badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida innovatsion texnologiyalar, raqamli tahlil va sensor nazoratni joriy qilish orqali mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan tadqiqotlar olib borishgan.

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>

