

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT  
VAZIRLIGI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY  
TADQIQOTLAR INSTITUTI



# JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHALARIDA BIOMEXANIK TAHLIL QILISH VA HARAKATLARNI KORREKSIYALASHNING DOLZARB MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARINING ILMIY-AMALIY ASOSLARI

Respublika ilmiy-amaliy  
anjumani to'plami



Chirchiq - 2024



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI**  
**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY**  
**TADQIQOTLAR INSTITUTI**

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHALARIDA**  
**BIOMEXANIK TAHLIL QILISH VA HARAKATLARNI**  
**KORREKSIYALASHNING DOLZARB MUAMMOLARI**  
**VA ISTIQBOLLARINING ILMIY-AMALIY ASOSLARI”**  
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami  
26-iyun 2024-yil  
Chirchiq, O‘zbekiston

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHALARIDA  
BIOMEXANIK TAHLIL QILISH VA  
HARAKATLARNI KORREKSIYALASHNING  
DOLZARB MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARINING  
ILMIY-AMALIY ASOSLARI”**

**mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani  
to‘plami**

**Mas’ul muharrir:**

**p.f.b.f.d. (PhD), Dj.Tashnazarov**

**Tashkiliy qo‘mita:**

M.Mirjamolov

R.Matkarimov

M.Arziqulov

F.Kerimov

L.Xolmurodov

X.Atamuratov

Dj.Tashnazarov

O.Yunusaliyev

R.Burnashev

G‘.Xo‘jamkeldiyev

M.Yusupova

M.Azizov

A.Xamidjonov

N.Karimov

A.O‘ralov

D.Egamov

J.Axmatov

JTSITI, Direktor

O‘zDJTSU, Rektor

Sport vazirligi bo‘lim boshlig‘i

Yetakchi ilmiy xodim

JTSITI, direktor o‘rinbosari

JTSITI, direktor o‘rinbosari

JTSITI, Ilmiy kotib

O‘quv-uslubiy bo‘lim boshlig‘i

JTSITI, laboratoriya mudiri

JTSITI, laboratoriya mudiri

JTSITI, XB mutaxassis

Katta ilmiy xodim

Katta ilmiy xodim

Kichik ilmiy xodim

O‘quv-uslubiy bo‘lim mutaxassisi

JTSITI doktoranti

JTSITI magistranti

## O‘SMIR YOSHDAGI KURASHCHINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI O‘RGANISH

*A.A.Atanazarov*

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti, Taekvando va sport faoliyati fakulteti  
o‘qituvchisi

*D.F.Isroiljonova*

Taekvando va sport faoliyati kafedrası talabasi

### ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКА-БОРЦА

*A.A.Atanazarov*

Преподаватель факультета таэквондо и спортивной деятельности Национального университета  
Узбекистана имени Мирзо Улугбека

*Д.Ф.Исраильджонова*

Студентка кафедры таэквондо и спортивной деятельности

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlار, texnik harakatlar, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, mashqlar.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физические качества, технические движения, быстрота, ловкость, гибкость, упражнения.

**Annotatsiya:** Ushbu tezisdа jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishda bevosita milliy terma jamoalarda faoliyat yuritayotgan trenerlar hamda ularning yosh sportchilar tarbiyasida o‘rni to‘g‘risida bayonet qilaman.

**Аннотация:** В этом тезисе я сделаю заявление о тренерах, работающих непосредственно в национальных сборных командах, и их роли в воспитании молодых спортсменов в развитии физической культуры и спорта.

O‘smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to‘g‘ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o‘smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo‘ladi. 16-18 yoshda ko‘p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o‘zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O‘smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e‘tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlار bilan birga rivojlantirish zarur, chunki bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli mashg‘ulot o‘smirlarga xos bo‘lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o‘z massasi og‘irligi, to‘ldirma to‘plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og‘irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og‘irligini oshirish, dastlabki holatni o‘zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

Yosh o‘smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo‘lish lozim (o‘rtacha yuklamalar, kichik me‘yor yoki dam olish uchun tanaffusli o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlaridan iborat mashqlar). Yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Gilamda 2+2 bo‘lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-

navbat kurashishda mashg‘ulot vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur‘atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), gilamdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o‘tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo‘lini topishga o‘rgatadi.

Belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda 13 yoshda bo'g'implarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'implardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-mashg'ulot jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek, yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda

asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

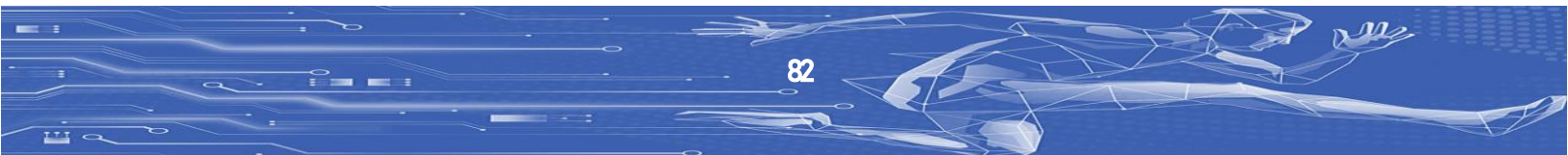
Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya mashqlari vaqtida va mashg'ulot mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

## **Foydalangan adabiyotlar ro'yxati**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. -Тошкент: Лидер-пресс нашриёти 2009.- Б. 97-105.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти/ -Тошкент: Ита-пресс нашриёти 2021.- Б. 240-245.
4. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти/ Дарслик. “Sano-standart” Тошкент: – 2017. Б. 193-205.
5. Aliev I.B. Kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarining optimal nisbatlari // Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun taqdim etilgan dissertatsiya Avtoreferati., Toshkent., 2012.



<b>MUNDARIJA</b>		
<b>I SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA O‘QUV-MASHG‘ULOTLARIDA BIOMEXANIK TAHLIL QILISH VA HARAKATLARNI KORREKSIYALASHNING AHAMIYATI VA SAMARADORLIGI</b>		
1.	<i>G.Po‘latova</i> Tayanch-harakat apparati shikastlangan uloqtiruvchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish	6
2.	<i>Д.Каримов</i> Особенности обучения движениям в висах на перекладине в спортивной гимнастике	11
3.	<i>М.Хайдаров</i> Жисмоний тарбия ўқув машғулотларида биомеханик тахлил қилиш ва ҳаракатларни коррекциялашнинг аҳамияти ва самарадорлиги	14
4.	<i>N.Xudoynazarov</i> Basketbolda hujumchining pozitsiyalari va harakatlarini o'rgatish metodikasi	16
<b>II SHO‘BA. ZAMONAVIY SPORT TURLARINING MASHG‘ULOT JARAYONLARIDA HARAKAT KINEMATIKASI TAHLIL QILISH ORQALI TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH ASOSLARI</b>		
5.	<i>G‘.Ismoilov</i> 14 yoshli sportchilar organizmining kinematik usuliyatlarini aniqlash	20
6.	<i>Sh.Gaziev, S.Nurullaev</i> Study of basic techniques of qualified athletes in combat sambo	24
7.	<i>D.Omonov</i> Kikbokschilarda oyoq zarbalarini texnikasi va asosiy harakatlari kinematik xususiyatlarining nazariy asoslari	28
<b>III SHO‘BA. ZAMONAVIY SPORT SOHASIDA TADQIQOTLARNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI</b>		
8.	<i>G‘.Ismoilov</i> 13 yoshli bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish samaradorligi	30
9.	<i>F.Mo‘minov</i> Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik davrini modellashtirish	34
10.	<i>Sh.Mannonova</i> O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda qo‘llaniladigan vosita va usullarning samaradorligining model ko‘rsatkichlari	40
11.	<i>G.Bo‘riyeva</i> Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishning didaktik xususiyati	43
12.	<i>Z.Raximova</i> Talaba-qizlarning darsdan tashqari vaqtlarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda umumiy salomatlik holatining ahamiyati	46
13.	<i>D.Xasanov</i> Portlovchi kuch qobiliyati va uning tavsifi	48
14.	<i>З.Хамраева</i> Анализ проведения и результаты педагогического формирующего эксперимента	50
15.	<i>Sh.Qodirova</i> Talabalar kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligining nazariy asoslari	54
16.	<i>Sh.Qodirova</i> Talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi mazmuni	57
17.	<i>A.Norboyev</i> Skolioz bilan kasallangan o‘rta maktab yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishning ilmiy-nazariy asoslari	61
18.	<i>M.Idrisov</i> Yosh sportchilar jismoniy va psixo-fiziologik tayyorgarligi holati	64
19.	<i>N.Xasanova</i> Sportda biologik faol qo‘shimchalardan foydalanish	68
20.	<i>F.Ismailova</i> Maktabgacha yoshdagi bolalarni mayda motorikasini rivojlantirishda o‘yinlar hamda innovatsion texnologiyalarning qo‘llanilishi	71
21.	<i>Z.Shixnazarova</i> Jismoniy tarbiya darslarini o‘quvchilarning funktsional holatiga ta’siri	74
22.	<i>I.Ismailova</i> The role of race walking in human health	76
23.	<i>A.Atanazarov, D.Isroiljonova</i> O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligini o‘rganish	80
24.	<i>Б.Ахмедов</i> Жисмоний ривожланишида нуқсонли бўлган болаларни иппотерапия воситаси ёрдамида соғломлаштиришнинг долзарб муаммолари (тошкент вилояти	83