

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



I.A.Tursunaliyev - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
В.В.Шиян - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.....	9
A.M.Maxmudov - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....	12
D.K.Karimov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....	15
O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....	19
E.N.Sirliyev - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	25
D.Yu.Tashnazarov - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....	29
A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov - Malakli gandalchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....	32
N.A. Khudayberdiyeva - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....	37
N.A.Karimov - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....	42
F.V.Ganiyeva - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....	46
Ш.Т.Исеев - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....	48
M.A.Umbetova - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....	52
M.K.Jumaniyazov - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....	55
S.Choriyev - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	59
M.N.Norqobilov - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....	66
A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....	69
B.B.Umurzakov - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....	72
S.X.Mirjamalov - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....	76
U.A.Eshmanova - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....	79
M.M.Akmuradov - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....	82
M.R. Raxmonova - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....	87
Sh.M.Usmonjonov - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....	90
S.Sh.Valixanov - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....	94
U.G'.Rejapov - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....	98
S.S.Abduqahhorov - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....	105
Z.A.Xo'jamberdiyeva - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....	111
X. Каримжонова - Художественная гимнастика в жизни детей.....	117



muvozanat qobiliyatini tizimli integratsiya qilish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi qoshidagi "Adolat" milliy huquqiy axborot markazi. <https://lex.uz/docs/-6273973> O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 03.11.2022-yildagi PQ-414-son.

2. Xurammova J.Q. "Bolalar va o'smirlar organizmi shakllanishining yosh xususiyatlari". o'quv-uslubiy qo'llanma. T.: ITA-PRESS, 2015 -32 b. [25-27].

3. Gapparov Zaxid Gapparovich. Sport psixologiyasi: Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun dalslik. Z.G.Gapparov; tarjimon; O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. -T.: "Mehridaryo", 2011-345 b. [170-174].

4. P.I.Ivanov, M.E.Zufarova. Umumiy psixologiya. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti. 2014-y, 257 bet.

5. <https://akme.uz/psixologiya/shulte-jadvali-bolalar-vakattalar-uchun-raqamlarni-topish-texnikasi>

6. Beraneck, M.; Lambert, F.M.; Sadeghi, S.G. Functional Development of the Vestibular

System. In *Development of Auditory and Vestibular Systems*; Elsevier: Amsterdam, The Netherlands, 2014; pp. 449–487.

7. Duncan, J.S.; Fritzsche, B. Evolution of Sound and Balance Perception: Innovations That Aggregate Single Hair Cells into the Ear and Transform a Gravistatic Sensor into the Organ of Corti. *Anat. Rec. Adv. Integr. Anat. Evol. Biol.* **2012**, 295, 1760–1774.

8. Highstein, S.M.; Fay, R.R.; Popper, A.N. The Vestibular System. In *Springer Handbook of Auditory Research*; Highstein, S.M., Fay, R.R., Popper, A.N., Eds.; Springer: New York, USA, 2004; Volume 19, ISBN 978-0-387-98314-1

9. Rajagopalan, A.; Jinu, K.; Sailesh, K.; Mishra, S.; Reddy, U.; Mukkadan, J. Understanding the Links between Vestibular and Limbic Systems Regulating Emotions. *J. Nat. Sci. Biol. Med.* **2017**, 8, 11.

10. Kumar Gooty, S.S.; McKeown, J. Anxiolytic Effects of Vestibular Stimulation: An Update. *J. Basic Clin. Physiol. Pharmacol.* **2023**, 34, 445–44.



Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

M.R. Raxmonova

Farg'ona, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: raxmonovamahinur443@gmail.com

BADIIY GIMNASTIKACHILARDA VOSITA ASSIMETRIYASINI HISOBGA OLGAN HOLDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH METODOLOGIYASI

Аннотация

В последние годы гимнастика предъявляет высокие требования к исполнению отдельных элементов. Многие из них требуют высокого уровня развития гибкости. Интенсификация соревнований на мировой гимнастической платформе свидетельствует о том, что приоритет по-прежнему отдается спортсменам, обладающим высоким уровнем гибкости и способным активно сочетать ее с другими физическими качествами. Поэтому в постоянно меняющихся условиях подготовки гимнасток необходим более качественный подход к специальной подготовке, основанный на принципах индивидуализации и прогрессивного развития.

Ключевые слова: симметрия, асимметрия, доминирующая нога и рука, ведущая нога и рука, средство, контрольная группа, экспериментальная группа, элемент, прыжок, вращение, равновесие.

Annotation

So'nggi yillarda gimnastika alohida elementlarning ishlashiga yuqori talablarni qo'ydi. Ularning ko'pchiligi egiluvchanlikni rivojlantirishning yuqori darajasini talab qiladi. Jahon gimnastika platformasida raqobatning kuchayishi egiluvchanlikning yuqori darajasiga ega bo'lgan va uni boshqa jismoniy fazilatlar bilan faol uyg'unlashtira oladigan sportchilarda ustuvorlik saqlanib qolishidan dalolat beradi. Shu sababli, gimnastikachilarning doimiy o'zgaruvchan sharoitlarida individuallashtirish va ilg'or rivojlanish tamoyillariga asoslangan gimnastikachilarning maxsus tayyorgarligiga yanada sifatli yondashish talab etiladi.

Kalit so'zlar: simmetriya, assimetriya, dominant oyoq va qo'l, yetakchi oyoq va qo'l, vosita, nazorat guruh, tajriba guruh, element, sakrash, aylanish, muvozanat.

In recent years, gymnastics has placed high demands on the execution of individual elements. Many of these elements require a high level of flexibility development. The increasing intensity of competition on the world gymnastics stage indicates that athletes who possess a high level of flexibility and are able to effectively integrate it with other physical qualities continue to maintain a competitive advantage. Therefore, under constantly changing conditions, there is a growing need for a more qualitative approach to the special training of gymnasts, based on the principles of individualization and advanced development.

Key words: symmetry, asymmetry, dominant foot and hand, leading foot and hand, means of transport, control group, experimental group, element, glue, rotation, balance.

Dolzarbligi. Simmetriyani shaxsning uyg'un rivojlanishi deb hisoblash mumkin, bu elementlarni bajarish texnikasini takomillashtirish va sportchilarning mahoratini oshirish uchun zarur bo'lgan yetakchi va yetakchi bo'lmagan tomonlardagi harakatlarni o'rganish va bajarish bilan chambarchas bog'liq. Badiiy gimnastikada simmetrik rivojlanish alohida o'rin tutadi.

Maqsadi. Badiiy gimnastikada jismoniy sifatning simmetrik rivojlanishini o'rganish shuni ko'rsatdiki, simmetrik rivojlanishga bo'lgan ehtiyoj badiiy gimnastika bo'yicha musobaqa mashg'ulotlarida harakatlarni sifatli bajarish natijasidir.

Tadqiqot usullari. Musobaqa faoliyatida dominant bo'lmagan a'zolar elementlaridan



foydalanish darajasini aniqlash uchun O'zbekiston chempionati musobaqalarida 1–10-o'rinlarni egallagan gimnastikachilarning chiqishlari video yozuvlari tahlil qilindi.

Tadqiqot vazifalari. Yuqori darajadagi gimnastikachilarning raqobatbardosh kompozitsiyalarida harakatlar, ularning kombinatsiyalari va kombinatsiyalar murakkabligining nihoyatda yuqori darajasi, ularni bajarishning badiiy mahoratiga qo'yiladigan talablar sportchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida paydo bo'ladi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Yuqori darajadagi musobaqalarda 1-o'rinni egallagan gimnastikachi uchun "Yetakchi bo'lmagan" tomonda bajariladigan elementlarning maksimal soni belgilanadi - 25%. 2-o'rinni egallagan gimnastikachi uchun bu ko'rsatkich pastroq va 18% ni tashkil qiladi. 3–4-o'rinlarni egallagan gimnastikachilar dasturida bu 12% ga teng, o'z dasturlarida 5 dan 10 gacha o'rinlarni egallagan gimnastikachilar "Yetakchi bo'lmagan" tomondagi elementlardan faqat 2,8% hollarda foydalanadi. 2025-yildan 2028-yilgacha badiiy gimnastikaning yangi qoidalari kuchga kirdi. O'zgarishlar ushbu sportning ko'p jihatlariga ta'sir ko'rsatdi: element balining o'zgarishidan tortib, gimnastikachilarni baholash tizimidagi o'zgarishlarni ham o'z ichiga oladi. Hakamlar brigadalarining tarkibi individual va guruh mashqlari qiyinligini (D) baholovchi hakamlar jamoasidan iborat – 4 ta hakam 2 ta kichik guruhga bo'lingan: D1-D2 va D3-D4. Ijro mahoratini baholovchi hakamlar hay'ati (E) shuningdek, individual va guruh uchun - 4 ta hakam 2 ta kichik guruhga bo'lingan: E1-E2 va E3-E4. Artistizm (A) 4 ta hakam: A1, A2, A3, A4. Qiyinchilik nafaqat mashqni tuzishda, balki har bir sudya apparatning, tananing u yoki bu qiyinchiliklarini, aylanishli dinamik elementlarni, raqs yo'llarining kombinatsiyasini, hamkorlikning texnik qiymatini (guruh mashqlarida) ko'rishi uchun emas, balki qanday qilib bajarishda hamdir. Barcha elementlarni shu qadar "Sof" (sifat) bajarish, shunda hakam gimnastikachi qanday harakatni maqsad qilganini tushunadi. Misol uchun: agar gimnastikachi "Oldingi bo'linishni yordamisiz gorizontal holatga qaytargan holda" muvozanatlash niyatida bo'lsa (0,5 ball) va uni bajarayotganda oyog'i bo'linish holatiga keltirilmasa, bu elementni hisoblash mumkin. Gorizontal tekislikda gorizontal erkin oyoq va tana bilan muvozanat, lekin ballning 0,3 ga kamayishi bilan, shuningdek, predmetsiz mashqda dominant bo'lmagan tomonda 2 ta elementni bajarish majburiy hisoblanadi. Har bir tana guruhidan bittadan: 2 ta aylanish, 2 ta sakrash, 2 ta muvozanat. Aynan shu elementlarning amalga

oshirilishi ayol sportchilarning nosimmetrik rivojlanishini aniq ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun bu muammo badiiy gimnastikaning hozirgi rivojlanish darajasida dolzarbdir. Sportchi uchun nafaqat tomonlarning muvozanatli rivojlanishi, balki yetakchi bo'lmagan tomonning raqobatbardosh elementlarni bajarish ko'nikmalarini mustahkamlash muhim ahamiyatga ega va simmetriyaning buzilishi bir qator texnik mashqlarni bajarishda va estetik vosita harakatlari xato hisoblanadi. Tadqiqot muammosi shundan iboratki, badiiy gimnastikaning zamonaviy yo'nalishi bilan, yetakchi bo'lmagan tomonda obyekt bo'lmagan strukturaviy guruhlar elementlarida harakatlar amplitudalariga talablarning ortishi bilan sport nazariyasi va amaliyotida bu borada ilmiy asoslangan ma'lumotlar yo'q. Vosita assimetriyasini hisobga olgan holda yosh gimnastikachilarning moslashuvchanligini rivojlantirish metodologiyasi mashg'ulotlar jarayonida qo'llanildi. O'rganish davomida badiiy gimnastika bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini tashkil etdi. Yosh gimnastikachilarda motor assimetriyasining xususiyatlarini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlardan foydalanishning samarali usulini ishlab chiqish va eksperimental asoslashdan iborat. Yosh gimnastikachilarda vosita assimetriyasining individual xususiyatlarini aniqlash, yosh gimnastikachilarda harakat assimetriyasining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasi va ulardan foydalanish usullarini ishlab chiqish, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligini va yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida foydalanish usullarini aniqlash hamda motor assimetriyasining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish hozirda muhim hisoblanadi. Agar har bir mashg'ulotda biz motor assimetriyasining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda biz tanlagan dinamik va statik cho'zish mashqlari to'plamidan foydalansak, yosh gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirish eng samarali bo'ladi deb taxmin qilinadi. Bu badiiy gimnastika bo'yicha musobaqa mashg'ulotlarida murakkab elementlarni bajarish texnikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Dinamik va statik xarakterdagi cho'zish mashqlarining yangi to'plamlaridan iborat bo'lgan harakat assimetriyasining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yosh gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirish usuli ishlab chiqilgan va eksperimental asoslangan. Ishlab chiqilgan metodikadan sport maktablarida badiiy gimnastikada yosh sportchilarda



egiluvchanlikni samarali rivojlantirish uchun foydalanish mumkin.

Pedagogik eksperimentning boshida va oxirida biz uchinchi o'quv yilining boshlang'ich

tayyorgarligi yosh gimnastikachilarning yetakchi va yetakchi bo'lmagan tomonlarini moslashuvchanligini sinab ko'rdik. Sinov natijalari 1-2 - jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tajriba guruhdagi yosh gimnastikachilarning egiluvchanligini tekshirish natijalari, ball

Egiluvchanlikni rivojlantirish ko'rsatkichlari	Tadqiqot boshida		Tadqiqot yakunida	
	Yetakchi	Yetakchi bo'lmagan	Yetakchi	Yetakchi bo'lmagan
40 sm balandlikdagi tayanchdan shpagat, orqaga egilgan	4,2±0,79	2,9±0,99	4,8±0,42	4,2±0,75
Muvozanat saqlash. Vertikal tekislikda qo'l, tana yordamida oldinga bo'linadi.	4,1±0,87	2,2±1,23	4,8±0,33	4,0±0,67
Muvozanat saqlash. Qo'llar bilan yon tomonga bo'linib, tanani vertikal tekislikda egish.	4,6±0,68	2,2±0,92	4,8±0,33	4,0±0,67
Muvozanat saqlash. Vertikal tekislikda qo'l, tanani ishlatib, orqaga ("Siqilish") bo'linadi.	4,2±0,92	2,3±1,05	4,5±0,47	3,8±0,62
Oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'l, tana yordamida oldinga bo'linadi.	3,6±0,50	2,1±0,74	4,6±0,50	3,6±0,44
Butun oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'lingiz, tanangiz yordamida yon tomonga ajrating.	3,7±0,47	1,7±0,47	4,8±0,25	3,4±0,39
Butun oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'l, tana yordamida orqaga bo'linish.	3,4±0,50	1,7±0,67	4,0±0,62	3,8±0,63

1-jadvaldagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, eksperimental guruhda, pedagogik tajriba davrida barcha o'rganilgan ko'rsatkichlar bo'yicha, dominant bo'lmagan oyoq natijalarida statistik jihatdan sezilarli o'sish kuzatildi ($P < 0,05$). Shu bilan birga, natijaning eng katta o'sishi tajriba boshlanishiga nisbatan "Qo'l bilan orqaga bo'linish, gorizontal tekislikdagi tana" testida 26,7% ni tashkil etdi. Shuni ta'kidlash kerakki, tajriba guruhida yetakchi oyoq uchun mashqlarda

"Butun oyoqda muvozanat", "Qo'l yordamida oldinga bo'linish, gorizontal tekislikda tana" va "Butun oyoqda muvozanat", "Qo'lning yordami bilan yon tomonga bo'linish, gorizontal tekislikdagi tana" tekisligi - sezilarli o'sish ham kuzatiladi. Buning sababi, natijalarning eng yuqori ishonchliligi ushbu mashqlarda yetakchi oyoqda kuzatiladi. Binobarin, bunday nazorat mashqlari ma'lum bir yosh uchun eng oson bajariladi va kelajakda ular murakkab bo'lishi kerak.

2-jadval

Nazorat guruhdagi yosh gimnastikachilarning egiluvchanligini tekshirish natijalari, ball

Egiluvchanlikni rivojlantirish ko'rsatkichlari	Tadqiqot boshida		Tadqiqot yakunida	
	Yetakchi	Yetakchi bo'lmagan	Yetakchi	Yetakchi bo'lmagan
40 sm balandlikdagi tayanchdan orqaga egilgan holda shpagat.	3,4±0,96	2,3±0,94	3,9±0,90	2,8±0,63
Muvozanat saqlash. Vertikal tekislikda qo'l, tana yordamida oldinga bo'linadi.	4,2±0,63	2,1±0,99	4,5±0,41	2,8±0,63
Muvozanat saqlash. Qo'llar bilan yon tomonga bo'linib, tanani vertikal tekislikda egish.	4,4±0,68	2,4±0,83	4,7±0,41	3,1±0,84
Muvozanat saqlash. Vertikal tekislikda qo'l, tanani ishlatib, orqaga ("Siqilish") bo'linadi.	4,2±0,92	2,1±0,87	4,4±0,81	2,6±0,46
Oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'l, tana yordamida oldinga bo'linadi.	3,7±0,67	2,1±0,99	4,1±0,31	2,9±0,74
Butun oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'l, tana yordamida yon tomonga ajrating.	3,9±0,74	2,1±0,74	4,2±0,42	3,1±0,74
Butun oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'l, tana yordamida orqaga bo'linish.	3,9±0,57	2,0±0,82	4,3±0,34	2,7±0,53

2-jadvalda eksperimental guruhdagi motor assimetriyasining ko'rsatkichi tajribadan oldin 87,5%, keyin esa 21% ni tashkil etganligini ko'rsatadi. Farqi kuzatuv jadvaliga ko'ra muhim ko'rsatkichdir (t -mezoni < 63 $P < 0,05$) va nazorat guruhida eksperimentdan oldin vosita assimetriyasi ko'rsatkichi 98,5%, keyin esa - 47,4%. Eksperimental guruhdagi vosita nosimmetrikliligining umumiy darajasi yuqoriroq va

66,5% ni, nazorat guruhida esa 50,76% ni tashkil qiladi. Jadvaldagi ma'lumotlardan 3.5 dan ko'rinib turibdiki, 2025-yilda muvozanat, sakrash, aylanish elementlarning strukturaviy guruhlari ishlashi uchun ball (tajribadan so'ng) 2024- yilga nisbatan ancha yuqori bo'lgan tajriba boshlanishidan oldin. Nazorat guruhida har bir tarkibiy guruhda ko'rsatkichlarning o'sishi ham ko'rinadi, ammo unchalik katta emas.



Xulosa. Yosh gimnastikachilarda vosita assimetriyasining individual xususiyatlari maxsus testlar yordamida aniqlandi. Yetakchi oyoqni aniqlashda subyektlarning 92% o'ng oyoqning ustunligini ko'rsatdi. Ulardan faqat 26% "Sof" o'ng qo'llar va 66% asosan o'ng qo'llardir. Shuningdek, asosan chap qo'llar 4% ni tashkil qiladi. Hech qanday "Sof" chap qo'llar topilmadi. Natijalarni tahlil qilganda, deyarli barcha mavzularda turtuvchi oyoq chap oyoq, ishchi (kuch) oyoq esa o'ng oyoq ekanligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A. K. Eshtayev Gimnastika nazariyasi va uslubiyati: O'quv qo'llanma / Eshtayev A.K. - Toshkent. O'zkitobsavdonashriyoti, 2020. - 312 b.
2. Л.А.Карпенко, Художественная гимнастика: учебник / Л.А. Карпенко. - М, 2003. - 382 с.

3. И.А.Винер-Усманова, Артистичность в художественной гимнастике: монография / И.А. Винер-Усманова; под общ. ред. проф. Р.Н. Терехиной, - СПб.: Изд-во Политехи, ун-та, 2012. -112 с.

4. Boloban.V. Systemic stabilography: methodology of measuring, estimating and controlling sportsman body balance and the system of bodies. /V. Boloban // Coordination motor abilities in scientific research. – Bila Podlaska, – 2005. – P. 102–109

5. Ж.А.Белокопытова Эффективность разработанной программы по развитию координационных способностей девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Ж.А. Белокопытова, В.А. Лаврентьева, Л.К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 12-16.



Befit-Pro sog'lomlashtirish kompleksi suzish bo'yicha treneri, Suv polosi bo'yicha sport ustasi
Sh.M.Usmonjonov
Toshkent, O'zbekiston.

TO'P UZATISH ANIQLIGINI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI SUV POLOCHILAR HUJUM SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: shoxbozusmonjonov0910@gmail.com

Аннотация

В статье рассматривается роль точности передач мяча в повышении эффективности атакующих действий юных ватерполистов. Показано значение владения техникой передачи и приёма мяча одной рукой для организации атаки. Анализируется освоение различных видов и траекторий передач, а также развитие силы лучезапястного сустава, зрительно-двигательной координации и способности к прогнозированию игровых ситуаций. Рассматривается влияние выполнения точных передач в условиях активного противодействия защитников и тактического взаимодействия партнёров на результативность атаки. Применение специального комплекса упражнений способствует повышению эффективности атакующих действий и способствует развитию индивидуальной и командной подготовленности юных ватерполистов.

Ключевые слова: водное поло, юные ватерполисты, точность передач, эффективность атаки, техника передач, координация, специальные упражнения, тактическая подготовка, командная игра..

Annotation

Ushbu maqolada suv polochilarining hujum samaradorligini oshirishda uzatmalar aniqligining roli ko'rib chiqiladi. Unda hujumlarni tashkil qilish uchun bir qo'l bilan uzatmalar va qabul qilish texnikasini o'zlashtirish muhimligi ko'rsatilgan. Uzatmalarning har xil turlari va traektoriyalarining rivojlanishi, shuningdek, bilak kuchi, ko'rish-harakat koordinatsiyasi va o'yin vaziyatlarini oldindan bilish qobiliyatining rivojlanishi tahlil qilinadi. Faol himoya bosimi ostida aniq uzatmalar va taktik jamoaviy ishning hujum samaradorligiga ta'siri o'rganiladi. Maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish hujum harakatlarining samaradorligini oshirishga yordam beradi va suv polochilarida individual va jamoaviy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: suv polosi, suv polochilar, to'p uzatish aniqligi, hujum samaradorligi, uzatma texnikasi, koordinatsiya, maxsus mashqlar, taktik tayyorgarlik, jamoaviy o'yin.

This article examines the role of passing accuracy in improving the offensive effectiveness of young water polo players. It demonstrates the importance of mastering one-handed passing and receiving techniques for organizing attacks. It analyzes the development of various types and trajectories of passes, as well as the development of wrist strength, hand-eye coordination, and the ability to anticipate game situations. The impact of accurate passing under active defensive pressure and tactical teamwork on attack effectiveness is examined. The use of a specialized set of exercises helps improve the effectiveness of offensive actions and promotes the development of individual and team fitness in young water polo players.

Keywords: water polo, young water polo players, passing accuracy, attacking effectiveness, passing technique, coordination, special exercises, tactical training, team play.

Dolzarbligi. Suv polosida aniq va kuchli uzatmalar o'yin samaradorligini belgilaydigan asosiy omil hisoblanadi. O'yinchilar to'pni ikki qo'li bilan ushlay olmaganliklari sababli, ular bir qo'li bilan uzatma va to'pni ilish texnikasini o'zlashtirishlari kerak. Bu nafaqat bilak kuchini, balki ko'rish va his qilish sezgisini muvofiqlashtirishini ham talab qiladi. Bundan tashqari, ko'krakdan uzatmalar, boshdan uzatmalar va uzoq uzatmalar kabi turli uzatma burchaklari va traektoriyalarini tushunish to'pni ushlab turish va

jamoaga uchun gol urish imkoniyatlarini yaratish uchun juda muhimdir [3,4].

O'zaro muloqot va oldindan sezish ham to'p bilan samarali harakatlanishda muhim rol o'ynaydi. O'yinchilar to'pni so'rashlari, jamoadoshlarining niyatlarini oldindan bilishlari va bu qayerda va qanday sodir bo'lishini tezda ilg'ashi kerak. Turli uzatma vaziyatlarida va har xil darajadagi himoya bosimi ostida o'yinchilar uchun suv polosida to'pni aniq uzatish texnikasini o'zlashtirish uchun tuzilgan maxsus mashqlar juda muhim omil hisoblanadi [1].

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>

