

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ

MINISTRY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN
UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

«ЗАМОНАВИЙ СПОРТДА МУАММО ВА ЕЧИМЛАР»

ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ

26-27 март, 2021 йил



**INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE
«PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM IN
MODERN SPORTS»
MARCH 26-27, 2021**

ЧИРЧИҚ-2021

“Замонавий спортда муаммо ва ечимлар” халқаро анжумани тўплами. - Чирчиқ.: 2021. – 636 б.

Ташкилий қўмита:

М.Р.Болтабаев	Ректор, раис
К.Ф.Баязитов	Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор, раис ўринбосари
И.А.Ахмедов	Ўқув ишлари бўйича проректор, аъзо
Ш.С.Мирзанов	Ёшлар билан ишлаш бўйича проректор, аъзо
Б.Р.Бобожонов	Молия ва иқтисод ишлари бўйича проректор, аъзо
А.З.Ходжаев	Кўпураш спорт турлари факультети декани, аъзо
Д.Н.Арзиқулов	Адаптив жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш факультети декани, аъзо
Ғ.Қ.Ражабов	Яккакураш спорт турлари факультети декани, аъзо
З.С.Артиков	Кураш факультети декани, аъзо
Н.Э.Дусанов	Спорт ўйинлари факультети декани, аъзо
С.С.Тажибаев	Спортни бошқариш ва туризм факультети декани, аъзо
Д.К.Исмагилов	Футбол ва кишки спорт турлари факультети декани, аъзо
Х.О.Турсунов	Университет Ёшлар иттифоқи бошланғич ташкилоти етказчиси, аъзо
Ш.Х.Тоштурдиев	Халқаро ҳамкорлик бўлими бошлиғи, аъзо
А.Н.Шопулатов	Илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиғи, котиб

Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари тўпламида Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегияси асосида юқори малакали спортчилар тайёргарлигини ривожлантириш йўллари; олимпия ва паралимпия ўйинларига юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг ижтимоий-психологик муаммолари; олимпия ва паралимпия ўйинларига юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг тиббий-биологик муаммолари; олимпия ва паралимпия захираларини ривожлантириш муаммолари ва истиқболларига бағишланган тадқиқотлар муҳокамаси ўрин олган.

Тўпланда нашр этилан мақолалардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.

Масъул муҳаррир:
п.ф.н., доцент К.Ф.Баязитов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Кенгашининг қарорига асосан нашрга тавсия этилди.

КИРИШ

Бизга маълумки жаҳонда давлатлар халқининг саломатлигини таъминлаш масалаларига алоҳида эътибор қаратмоқда. Албатта, бундай ёндашувга пандемиянинг ривожланиши сабаб бўлсада, бугунги экологик вазият, инсониятнинг кўпайиб бориши натижасида озиқ-овқат маҳсулотларига бўлган эҳтиёжнинг ортиб бориши ҳам турли-хил касалликларнинг пайдо бўлишига олиб келмоқда. Шунингдек, жамиятдаги табақалашувнинг ортиб бориши, инсонлардаги бефарқликнинг авж олишига олиб келмоқда. Натижада мазкур муаммоларни бартараф этишга бўлган зарурият ортиб бормоқда.

Жаҳон ва мамлакатимиз олимларнинг фикрича мазкур ҳолатдан чиқишда жисмоний тарбия ва спортдан оқилона фойдаланиш, жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланишни одатга чиқариш орқали кадриятли ёндашувни (барча муносабатлар кадриятлар асосида ташкил қилишини) вужудга келтириш муҳим аҳамият касб этади. Шунинг учун ҳам мамлакатимизда ёшлар орасида жисмоний тарбия ва спортга бўлган кадриятли муносабатларни шакллантириш жараёнларини илмий қонуниятлар доирасида татқиқ этиб бориш олдимизда турган муҳим вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

Бугунги кунда малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда селекция ишларни олиб бориш, машғулотларни ташкил этишдаги замонавий муаммоларни муҳокама қилиш билан бирга спортчиларни тайёрлашда замонавий назария ва методлар татқиқ этиш, замонавий спорт фанларининг инновацион ютуқларидан фойдаланиш имконияти ўрганиш зарур ҳисобланади. Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сон Фармони, 2020 йил 3 ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4877-сонли қарори, 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли Фармони, 2020 йил 4 ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4881-сонли қарорида кўрсатилган масалалар, юқори малакали спортчиларни Халқаро ва Республика миқёсидаги мусабоқаларга тайёрлашнинг илмий-назарий ва амалий асосларини такомиллаштириш, мамлакатда замонавий талабларга жавоб берадиган жисмоний тарбия ва спорт илмий-тадқиқот фаолиятини ривожлантиришда ёрдам беради.

Мазкур анжуман ҳам “*Замонавий спортда муаммо ва ечимлар*”га бағишланган бўлиб, спорт соҳасида Ўзбекистоннинг халқаро майдондаги ўрнини баҳолашда, ўзаро ҳамкорликни янада мустаҳкамлашда ҳамда мавжуд муаммоларни илмий қонуниятлар доирасида таҳлил қилишда муҳим аҳамият касб этади.

Ушбу халқаро анжуман шўъбалари доирасида юқори малакали спортчилар тайёргарлигини ривожлантириш йўллари, олимпия ва паралимпия ўйинларига юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг ижтимоий-психологик муаммолари, олимпия ва паралимпия ўйинларига юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг тиббий-биологик муаммолари, олимпия ва паралимпия захираларини ривожлантириш муаммолари ва истиқболлари ўрганилди.

І ШЎБА. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

MALAKALI YUNON-RIM KURASHCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIGINI AYLANMA USLUB YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI METHODOLOGY OF DEVELOPING THE TECHNICAL TRAINING OF QUALIFIED GREECE-ROMAN WRESTLERS WITH THE CIRCULAR METHOD

*Abdikulov J.N.,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot jarayoni.

Key words: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. «Iqtidorli sportchilarni tanlab olish-seleksiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilib, bu o'zining dastlabki natijalarini bera boshladi».

Sportning har xil turlari bo'yicha dunyoning ko'plab davlatlarida O'zbekiston bayrog'i ko'tarilib, madxiyasi yangramoqda. 2014 yilning sentyabr oyida Toshkent shaxrida erkin, yunon-rim va ayollar kurashi bo'yicha Jahon chempionati o'tkazishga erishildi, hamda musobaqa davomida FILAning Byurosi o'tkazilib nomi rasmiy ravishda UWWga o'zgartirildi. 2016 yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shaxrida o'tkazilgan XXXI Yozgi Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi 207 ta davlat orasida 21-o'rinni, Paralimpiya o'yinlarida 16-o'rinni egalladi. Ushbu yuqori natijalarda yakkakurash sport turlarining o'rni alohida, ya'ni yurtimiz sportchilarining aksariyat yutuqlari yakkakurash sport turlariga to'g'ri keladi. Xususan, yunon-rim kurashi polvonlarining ham ulushi sezilarli darajada deb ayta olamiz. Hamyurtlarimiz – Elmurat Tasmuratov XXXI Yozgi Olimpiada o'yinlarida bronza, 2018 yilning oktyabr oyida Vengriyaning Budapesht shahrida o'tkazilgan Jahon chempionatida kumush, 2018 yilda Indoneziyaning Djakarta shaxrida o'tkazilgan Osiyo O'yinlarida Mo'min Abdullaev oltin, Rustem Assakalov kumush medallarni qo'lga kiritdi va O'zbekiston jamoasiga salmoqli ulushini qo'shdi.

O'zbekiston olimlari tomonidan ham yunon-rim kurashi bo'yicha ko'plab ilmiy-metodik ishlanmalar yaratilgan bo'lib, shu bilan birga, hali o'rganilishi zarur bo'lgan masalalar, ya'ni O'zbekiston terma jamoalariga iqtidorli kurashchilarni tanlab olish va sportchilarni jarohatlarsiz oliy sport mahorati bosqichi darajasigacha tarbiyalab yetkazish kabi ko'plab muammolar mavjud.

Yunon-rim kurashida yuqori natijalarga erishishda texnik tayyorgarlik muxim o'rin egallayli. Uni rivojlantirish evaziga kutilgan natijalarni qo'lga kiritish mumkin. Yuqoridagi natijalarni yanada boyitish uchun mutaxassislikga chuqurlashtirish va sportda takomillashtirish bosqichlariga e'tiborni kuchaytirish lozim. Aynan, mana shu bosqichlarda sportchilarning texnik tayyorgarligi asosiy shaklga kiradi. Mazkur bosqichlarda malakali sportchilar yuqori malakaga ega bo'lish davrlariga to'g'ri keladi. Shu sababga ko'ra, malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini e'tibordan chetda qoldirmaslik zarur. Malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini optimallashtirish sohada dolzarb hisoblanadi. Agar tayyorgarlik tomonlarining bir qismi bo'lgan texnik tayyorgarlik, undagi uslublardan aylanma mashg'ulotni talab darajasida rivojlantira olinsa, dolzarb masalalardan biri ijobiy hal bo'lardi. Malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish orqali sport natijalaridaga ijobiy o'zgarish kutish mumkin.

Bunda biz tomonimizdan, malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish ta'sirida yuqori natijalarga erishishdan iborat.

Vazifa sifatida qo'yidagilarni tavsiya etish mumkin:

- malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarlik bo'yicha rivojlanganlik darajasini o'rganish;

- malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish;

- malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatining samarali jihatlarini

Shuningdek, malakali yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyati – hozirgi musobaqa qoidasi talablariga javob beradigan yunon-rim kurashchilarining mashg'ulotiga moslashtirilib ishlab chiqarilgan kompleks sport natijalariga samarali ta'sir etadi degan fikr ilgari surilgan.

Yunon-rim kurashi atsiklik sport turi hisoblanadi, ko'pchilik mutaxassislar fikri bo'yicha atsiklik sport turlariga aylanma uslubning samarali ta'sir etishi ta'kidlab o'tilgan Morgan R., Adamson G., Fraktman B.D., Sholix M., Gergan L., Murtazin X.M., Peysaxov M., Xachaturyan G., Chunin L., Gurevich I.A., Naumov B.A., Farfel V.S., Matveev L.P., Novikov A.A. va boshqalar e'tirof etishgan. Aylanma uslubdagi variantlarga yunon-rim kurashining texnik usullari va harakatlari mashqlar o'rniga qo'yilib foydalaniladi.

Xulosalar: 1.Malakali yunon-rim kurashchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarda qatnashishning maqsadga muvofiq keladigan rejasini ishlab chiqish zarur.

2.Malakali yunon-rim kurashchilarning imkoniyatlarini mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan bellashuvni olib borish vosita va usullaridan foydalanish yo'llari bilan rejani amalga oshirish tavsiya etiladi.

3. Yunon-rim kurashi texnikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish, ya'ni, texnik uslublar arsenali haqidagi, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokozolar haqida bilimlarni egallash.

4. Texnik uslublarni, ularning kombinatsiya va variantlarini mukammal texnik mahorat va malakalarni egallab olgunga qadar o'zlashtirish.

5. Texnik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan texnik taffakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash aylanma uslubni amalga oshirishda asosiy yordamchi fazilatlar hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Керимов Ф.А. “Спорт кураши назарияси ва усулияти” Т., - 2001 й.
2. Керимов Ф.А. “Спорт кураши назарияси ва усулияти” Т., - 2005 й.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. “Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш” Т., - 2005 й.
4. Ленц А. “Тактика борьбы” Москва, 1967 г.
5. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. 2014y.
6. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. 2017y.
7. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. Вл-к, 1991г
8. Кряж В.Н. Круговая тренировка и физическое воспитание студентов. Минск: Высшая школа, 1982г
9. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис.канд. пед. наук. М., 1988г.
10. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1976г.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.-Минск: Выш. школа, 1985г.
12. <http://unitedworldwrestling.com>
13. <http://wrestling.uz>

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF BALANCE FUNCTION IN MEN AND WOMEN ENGAGED IN FOOTBALL

*Авазов Ш.,
Каршинский инженерно-экономический институт
Узбекистан, г. Карши*

Ключевые слова: функция равновесия, женский футбол, мужской футбол.
Key words: balance function, female football.

Актуальность исследования. Стремление женщин к достижению высоких спортивных результатов, а также то обстоятельство, что без успехов в этой области ни одна страна не сможет войти в группу лидеров в программах Олимпийских игр, способствует повышению роли женского спорта. Рост участия женщин в олимпийском движении, достижение ими ведущих позиций в спорте на национальном и мировом уровнях вызывают большой интерес общественности к развитию женского спорта. Исследовательская база в области влияния максимальных нагрузок скоростно-силового и собственно силового характера на женский организм, а также процессов адаптации с точки зрения диморфических различий в спорте к субмаксимальным и максимальным напряжениям физической и психологической направленности явно недостаточна. Это связано с тем, что в системе спортивной тренировки кроме общих положений для мужчин и женщин существуют особенности, характерные только для женщин, они и приводят к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме. Так, для женщин характерны специфические особенности деятельности мозга, высокая эмоциональная возбудимость и более раннее развитие физических качеств в процессе онтогенеза. В этом аспекте одним из менее изученных и наиболее перспективных видов спорта является женский футбол. Максимальная ориентация на индивидуальные особенности спортсменки, адекватность функциональных и метаболических возможностей планируемым тренировочным и соревновательным нагрузкам, рекреациям, питанию, средствам восстановления представляют несомненные резервы повышения эффективности спортивной тренировки. Однако медико-биологические аспекты подготовки юных и взрослых спортсменок нуждаются в дальнейшем обосновании и исследовании адаптационных возможностей их основных физиологических систем к предельным физическим напряжениям. Так, на сегодняшний день при планировании тренировочного процесса не учитывается такая биологическая особенность организма женщин, как цикличность гипоталамогипофизарно-овариально-адреналовой системы. Вместе с тем циклические изменения гормонального статуса обуславливают специфику нейрогуморальной регуляции и координации функций всех физиологических систем. Второй проблемой можно считать разработку научно-методических основ оптимизации тренировочных нагрузок и их физиологического обоснования с учетом изменений функциональных возможностей женского организма, позволяющих добиваться высоких спортивных результатов без угрозы для их здоровья. Целью исследования было изучить особенности функции равновесия и координационных способностей у женщин, занимающихся футболом, в сравнении с мужчинами.

Объект и методы исследования. В качестве объекта исследования были выбраны 15 девушек и 15 юношей в возрасте 18-24 лет, занимающихся футболом более трех лет – участников сборных команд факультета и вуза, имеющих I спортивный разряд. Для исследований применялся метод компьютерной стабиллографии. Оценка координационных способностей и равновесия выполнялась на стабиллографическом анализаторе Стабилан01. Осуществлялась регистрация отклонения центра тяжести при выполнении стандартных тестов на устойчивость и при выполнении ударов в футболе. Полученные данные были

представлены в виде «среднее \pm ошибка среднего» ($X_{\text{ср}} \pm m$). Проверку на нормальность распределения проводили с использованием критерия Колмогорова–Смирнова. Для оценки достоверности различий выборок использовали критерий Манна–Уитни. **Результаты и их обсуждение.** Для оценки функции равновесия и координационных способностей использовали тест Ромберга. Было установлено, что показатель смещения во фронтальной и сагиттальной плоскостях у мужчин ниже, чем у женщин, что говорит о лучшей устойчивости первых. Средняя скорость перемещения центра давления (ЦД), определяющая среднеамплитудные значения скорости перемещения ЦД спортсменов за период обследования, ниже у женщин, что говорит о своевременной компенсации возникающих отклонений тела, то есть о нормальной работе системы поддержания вертикальной позы. Различия наблюдаются и при оценке одного из важных параметров – качества функции равновесия (КФР). КФР – один из важных информативных стабилметрических показателей, который характеризует заложенное генетически индивидуальное свойство поструральной системы человека. Чем выше значение КФР, тем лучше человек может поддерживать равновесие. На качестве жизни или выполнении какихлибо простых движений это особенно не отражается, но свидетельствует о профессиональной пригодности разных людей к профессиям, связанным с повышенными требованиями к статодинамической и вестибулярной устойчивости организма (летчики, водители, артисты цирка, танцоры, спортсмены). Также были обнаружены статистически значимые различия в показателе, характеризующем распределение векторов скорости и ускорение движения ЦД – средняя линейная скорость. Низкие значения средней линейной скорости у женщин говорят об отсутствии нарушений в системе регуляции вертикальной позы, приводящих к ошибкам и задержкам в отклонении тела от вертикали. По показателю средней угловой скорости, характеризующей скорость. Статокинезиграмма выполнения удара внутренней стороной стопы женщиной (А) и мужчиной (Б) изменения направления векторов скорости движения ЦД, статистически значимых различий не выявлено. В завершающей фазе для удержания равновесия спортсменка выполняет колебательные движения в обе стороны.

Заключение. Женщины способны успешно сохранять равновесие и координировать движения, отклонения ОЦТ от вертикальной оси у них незначительны и преимущественно лежат в сагиттальной плоскости. Средняя линейная скорость перемещения ЦД ниже у женщин, что говорит о своевременной компенсации возникающих отклонений тела. У мужчин эффективность сохранения равновесия хуже, качество функции равновесия ниже; линейная скорость колебаний ОЦТ выше. При этом угловая скорость движения ОЦТ различалась незначительно. Траектория движения ОЦТ в момент выполнения ударов у мужчин представляет прямую линию, а у женщин она изогнута, что существенно снижает эффективность выполнения движения. Выявленные различия связаны с техникой выполнения различных ударов, а также с характером перемещения ОЦТ спортсменов. Таким образом, у женщин лучше развита способность к поддержанию статического равновесия, а у мужчин – динамического. Поскольку в условиях игровых действий удары по мячу чаще выполняются в движении, то именно поддержание динамического равновесия будет способствовать точности ударов по мячу. Полученные результаты позволяют рекомендовать в тренировочном процессе женщин-футболисток больше внимания уделять тренировке динамического равновесия и координационных способностей, в том числе с использованием стаблогографических методик с обратной связью.

ПОВЫШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ IMPROVEMENT OF COORDINATION SKILLS AND EFFICIENCY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF QUALIFIED JUDOKAS

*Адилов С.К., Исмагуллаева С.Р.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: координационные способности, комплекс специальных упражнений, технико-тактическая подготовка, тренировка учебных сборов, методы.

Keywords: coordination abilities, a set of special exercises, technical and tactical training, training of training camps, methods.

Актуальность. Проводимые за последние годы реформы наглядно демонстрируют, что наше государство и общество мобилизовали все силы и возможности ради того, чтобы наша молодежь выросла в независимо мыслящих, высокоинтеллектуальных, духовно сильных и счастливых людей, ни в одной сфере не уступающих своим ровесникам во всем мире. С первых же дней обретения независимости в нашей стране усилилось внимание к развитию и совершенствованию физической культуры и спорта. Президент нашей страны наряду с развитием сферы просвещения и духовности, проявляет большое участие в вопросах развития физической культуры и спорта среди молодежи. Развитие физической культуры и спорта в стране, воспитание здорового поколения стали приоритетным направлением государственной политики Узбекистана.

Физическая и культура и спорт являются неотъемлемой частью общей культуры народа, основой обеспечения физического и нравственного развития каждого гражданина страны. За последние годы было проведено достаточно много научных исследований в сфере борьбы, среди них: И.Х. Боймуродов (2009 г.) – “Скоростно-силовая подготовка борцов с учетом индивидуальных характеристик их соревновательной деятельности”, С.У.Купалов (2011 г.) “Динамика восстановления работоспособности борцов на постсоревновательном этапе”, З.Б.Болтаев (2012 г.) – “Оптимизация учебно-тренировочного процесса для сохранения контингента в группах начальной подготовки борцов вольного стиля”, Алиев И.Б (2012 г.) – “Оптимальные пропорции тренировочных нагрузок спортсменов -студентов, занимающихся борьбой”, “Доведение координационных навыков юных дзюдоистов до уровня спортивного оздоровления на основе модульной технологии и с целью развития координационных способностей”, О.В.Борисенко (Санкт-Петербург, 2018 г.) – “Улучшение координационных способностей и повышение уровня высококвалифицированных борцов через аэробику”.

В вышеперечисленных научных работах за последние годы были проведены научные исследования в области видов борьбы. Однако до сегодняшнего времени без внимания специалистов остались такие вопросы, как развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических движений спортсменов с помощью специальных упражнений.

Целью исследования является разработка и внедрение в практику комплекса специальных упражнений, направленных на улучшение координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических движений спортсменов.

Задача исследования. Определение путей улучшения координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических движений спортсменов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, математико-статистические методы.

Организация исследования. Исследования внедряются в практику на кафедре теории и методики международных видов борьбы Узбекского государственного университета

физической культуры и спорта и на занятиях Детско-юношеской спортивной школы №1 города Чирчика.

Опираясь на анализ литературы, педагогические наблюдения, анкетирование и мнения имеющих многолетний опыт тренеров, нами была разработана программа тренировок для подготовительного периода спортсменов на этапе спортивного совершенствования, а также на основе этой программы были проведены экспериментально-исследовательские работы. Вошедший в программу комплекс специальных упражнений выполняется на борцовском ковре. Приводим некоторые упражнения из рекомендуемого нами комплекса специальных упражнений.

1. Борец захватывает противника сверху и сбоку за пояс и локтевую часть и правой ногой зацепляет правую ногу противника. Лево́й ногой производит прыжковое движение вперед, в сторону. Обороняющийся держит своего противника двумя руками за пояс.

2. Спортсмен захватывает противника сверху и за локтевую часть, сбросив центр тяжести на левую ногу, правой ногой поочередно слегка раздвигает левую и правую ногу обороняющегося. Через определенное время атакующий меняет ноги.

3. Борцы стоят друг против друга, держась за локти, делая шаг в сторону, проводится прием подсечка с внешней стороны ноги обороняющегося.

4. Спортсмены стоят друг против друга, выбрасывая назад одну, вторую ногу, второй ногой зацепляет изнутри ногу противника и тянет её.

5. Борцы стоят друг против друга на одной ноге. Лево́й рукой держат негнувшийся похожий на трубу предмет длиной 2 метра. Борцы удерживают равновесие, правой рукой держась за пояс. Через определенное время ноги и руки меняются.

6. Борец во время этого упражнения стоит на полукруглом набивном мяче и с помощью рук приводит в движение вверх и вниз спортивную веревку, установленную на специальном оборудовании.

7. Борец стоя сбоку на набивном мяче, не двигая ногами и удерживая равновесие, руками растягивает специальную борцовскую резину в стороны.

8. Борец с помощью набивного мяча растягивая специальную резину, входит в прием. В это время поочередно ногами встает и опускается с набивного мяча.

9. Борец в процессе входа в прием Учи-мата удерживает равновесие на одной ноге и с помощью рук растягивает борцовскую резину.

10. Спортсмен стоит на ногах в приеме Учи-мата, вытягивает вторую ногу назад и руками поднимает специальную тяжесть сначала в правую, потом в левую сторону. После окончания определенной нормы упражнения ноги меняются местами.

Был разработан и внедрен в практику комплекс специальных упражнений, выполняемых на борцовском ковре. Мы считаем, что данный комплекс упражнений способствует улучшению координационных способностей и повышению эффективности технико-тактических движений борцов вольного стиля во время соревновательной деятельности и в процессе тренировок.

Вышеприведенный комплекс специальных упражнений, выполняемых на борцовском ковре, служит улучшению координационных способностей и повышению эффективности технико-тактических движений спортсменов во время соревновательной деятельности. Тренерам при использовании данного комплекса необходимо контролировать нормы нагрузок, исходя из возраста и спортивной квалификации.

Список использованной литературы

1. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-2821 “О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в Токио(Япония)” от 9 марта 2017 года.

2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. -Ташкент: издательско-типографский отдел УГИФК, 2001. - с. 97-105.

3. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы/ -Ташкент: издательский отдел УГИФК, 2005.- с.240-245.

4. Лях В. Координационные способности школьников.- Москва, 1989. -с.149-158.
5. Бакиев З.А. Теория и методика вольной борьбы/ Учебное пособие. –Ташкент: издательство “Lider Press” 2011.- с.230-239.
6. Абдуллаев Ш.А. Повышение спортивного педагогического мастерства по вольной борьбе. Учебное пособие. Издательство “Lesson press” -2017 год.
7. Адилов С.К. Повышение спортивного педагогического мастерства (Вольная борьба). Учебное пособие. –Ташкент: “Типография Академии наук”, 2019 г.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ INDIVIDUAL-TYOPOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION TO PHYSICAL EXERTION OF YOUNG ATHLETES

*Азимхонов Ё.,
Каршинский инженерно- экономический институт
Узбекистан, г. Карши*

Ключевые слова: легкоатлеты, типы вегетативной регуляции, адаптационные реакции периферической крови, мощность мышечной работы, работоспособность закономерности адаптации организма к физической нагрузке.

Key words: athletes, types of vegetative regulation, adaptive reactions of peripheral blood, power of muscular work, exercise performance, rules of body adaptation to physical load.

Введение. Проблема адаптации к физической работе особенно актуальна в современном спорте, для которого характерны большие тренировочные нагрузки, эмоциональные стрессы. Адаптация спортсменов к возрастающей физической нагрузке подразумевает ускорение восстановления физиологических параметров организма после интенсивных тренировок непосредственное повышение физической работоспособности. Формирование нового уровня адаптированности под влиянием физических нагрузок происходит в результате напряжения регуляторных систем и гомеостатической перестройки, что может привести к истощению резервных возможностей организма, к срыву адаптации с потерей здоровья. В последние годы в практике широко используются представления о типах вегетативной регуляции организма человека, получены данные о взаимосвязи механизмов регуляции вегетативного гомеостаза и системной организации функциональных систем организма, однако отсутствуют данные о типологических закономерностях, лежащих в основе адаптационных реакций неспецифической защиты при однотипных физических нагрузках юных спортсменов в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики в разные периоды спортивной подготовки. В связи с этим актуальными представляются контроль адаптационных реакций и изучение их характеристик во взаимосвязи с показателями мышечной деятельности с целью оптимизации тренировочного процесса для достижения высоких спортивных результатов.

Это представляет интерес для формирования оптимальных планов физических нагрузок с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Под наблюдением находилась 88 спортсменов в возрасте 12–14 лет (48 мальчиков и 40 девочек), имеющих спортивные разряды (II юношеский или III взрослый). Исследования проводились на базе Каршинского в ДЮСШ и учебно тренировочного, в осенне-зимнем годичном цикле тренировок, с учетом физических нагрузок и количества стартов в подготовительном и соревновательном периодах. Общая физическая подготовка спортсменов была однотипной, включала упражнения на развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка предусматривала упражнения, схожие по кинетике и динамике с элементами движений в избранном виде легкой атлетики:

спринтерский бег, прыжковые упражнения, кроссовый бег, спортивные подвижные игры. Так как сложные нейрогуморальные изменения, лежащие в основе адаптационных реакций, отражаются на морфологическом составе белой крови, изучали показатели соотношений форменных элементов периферической крови. Согласно рекомендациям выделяли следующие адаптационные реакции: «реакцию тренировки», которая развивается в ответ на воздействие на организм фактора слабой силы; «реакцию активации», происходящую при воздействии факторов средней силы; «реакцию стресса», которая наблюдается при воздействия на организм чрезмерных нагрузок. мышечной работы оценивали по тесту PWC170, работоспособность – по Гарвардскому степ-тесту.

Результаты исследования и их обсуждение. В подготовительном периоде спортивной подготовки наблюдалась неоднородность механизмов организации вегетативного баланса у легкоатлетов 12–14 лет: нормотония установлена у 34 %, симпатикотония – у 36 %, ваготония – у 30% спортсменов. В этом периоде спортивной подготовки спортсмены-нормотоники по соотношению форменных элементов крови имеют два варианта адаптационных реакций: 76,6 % – «реакцию тренировки», что отражает физиологическую активность тимико-лимфатической системы; 23,4 % – «реакцию активации», демонстрирующую повышение активности тимико-лимфатической системы [4]. В связи с этим можно предположить, что физическая нагрузка для данной группы спортсменов является слабым или средней силы воздействием на адаптационные механизмы организма [4].

Спортсмены симпатикотоники формируют «реакцию тренировки» в 1,2 раза реже, «реакцию активации» – в 2,5 раза реже, у 28,1 % легкоатлетов этой группы отмечена «реакция стресса», отсутствующая у нормотоников. «Реакция стресса» характеризуется подавлением активности тимико-лимфатической системы, что позволяет предполагать чрезмерным воздействием на треть симпатикотоников одностипной с нормотониками физической нагрузки в процессе тренировок. С учетом того что «реакция стресса» является неспецифической основой патологического процесса, спортсменам-симпатикотоникам требуется динамический контроль за состоянием здоровья с контролем адаптационных реакций, строго дифференцированной организации тренировочного процесса.

У мальчиков с симпатикотонией в 2,7 раза чаще, чем у девочек, отмечены хорошие результаты оценки работоспособности, хотя только в этой группе есть неудовлетворительный результат оценки восстановления.

Это обуславливает риск срыва адаптационных реакций и снижение функциональных возможностей мышечной системы при высоких физических нагрузках.

Заключение. У легкоатлетов 12 –14 лет наблюдается неоднородность механизмов организации вегетативного баланса, проявляющаяся раз-

личными типами вегетативной регуляции, которые стабильно сохраняются в подготовительном и соревновательном периодах спортивной подготовки. При нагрузках скоростно-силового характера формируются различные варианты адаптационных реакций показателей периферической крови и характеристик мышечной деятельности, различающиеся у лиц с разными типами вегетативной регуляции. Спортсмены с нормотонией сохраняют оптимальные реакции адаптации и мышечной деятельности независимо от периода спортивной подготовки. Они сопряжены с оптимальными механизмами вегетативной регуляции физиологических процессов. У спортсменов с симпатикотонией и в меньшей степени с ваготонией вероятны неблагоприятные варианты адаптационных реакций и мышечной деятельности, что связано с напряжением механизмов вегетативной регуляции. У этой группы спортсменов улучшение показателей работоспособности и восстановления к соревновательному периоду объясняется напряжением механизмов вегетативной регуляции, что может обуславливать срыв функциональных возможностей организма при повышенных нагрузках в период соревнований. Легкоатлеты-нормотоники с «реакциями тренировки» чаще достигают высоких спортивных результатов по сравнению с легкоатлетами симпатикотониками и

ваготониками. Наименее результативны спортсмены-симпатикотоники, имеющие «реакцию стресса».

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ FORMATION OF MOTIVATION TO HEALTH-SAVING IN STUDENTS

*Арислонов А.,
Техникум общественного здравоохранения имени Абу Али ибн Сины
Узбекистан, г. Карши*

Ключевые слова: здоровье сбережение, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность, студенты, вуз.

Key words: health-saving, physical education, sports-recreational activity, students, university

Актуальность исследования. Здоровье сбережение – это процесс, в основе которого лежит физическое воспитание физкультурно-оздоровительная деятельность, а деятельность всегда мотивированна. В силу того что мотивация носит обобщённый характер, выражая направленность личности, которая в ходе жизнедеятельности не только формируется и проявляется, но и развивается, можно предположить, что мотивация деятельности является истинной и для мотивации здоровье сбережения.

Методы и организация исследования. Исходя из методологического анализа проблемы здоровья, можно сказать, что мотивация здоровье сбережения – это конкретизация причины действия в процессе физического воспитания (деятельностный подход), система взаимосвязанных и соподчинённых мотивов деятельности, сознательно определяющих линию поведения(системный подход), показатель существующих потребностей студента или того, в чём личность испытывает недостаток (ценностный подход). Мы не отрицаем мнения ведущих учёных, но наши представления базируются на том, что в содержании мотивации здоровье сбережения могут быть выделены следующие мотивационные компоненты: оздоровительный, психофизический, познавательный, социально-нравственный и профессиональный. Такое разделение стало возможным потому, что сочетание различных составляющих, как двигательных, так и интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других, позволяет для каждого студента в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье сознательно определяющих линию поведения(системный подход), показатель существующих потребностей студента или того, в чём личность испытывает недостаток (ценностный подход). Мы не отрицаем мнения ведущих учёных,

но наши представления базируются на том, что в содержании мотивации здоровье сбережения могут быть выделены следующие мотивационные компоненты: оздоровительный, психофизический, познавательный, социально-нравственный и профессиональный.

- Психофизический компонент мотивации здоровье сбережения основывается на мотивах реализации (гармония, согласие, порядок, красота, эстетика внешнего вида) и получения удовольствия (ощущение здоровья приносит радость, чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым). Сегодня практически никто не оспаривает того факта, что физическая активность, физические упражнения могут улучшить как физическое, так и психическое здоровье, что побуждает к максимизации двигательной активности, а значит, к развитию мотивации здоровье сбережения.

- Познавательный компонент составляет особый тип деятельности, действий и отношений личности к здоровью сбережению, где ведущими мотивами являются мотивы общения (стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью – к самопознанию и самооценке), означающие, что человек чувствует себя свободным независимо от внешних условий.

- Профессиональный компонент, состоящий из мотивов достижения, которые выражаются в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы.

Целью нашего исследования явилась опытно-экспериментальная проверка эффективности формирования мотивации здоровье сбережения в образовательном процессе.

Организация исследования. Нами было опрошено 417 студентов 1-го и 2-х курсов различных групп техникум общественного здравоохранения имени Карши Абу Али ибн Сины (256 юношей и 161 девушка) и 30 студентов 1-го курса основной медицинской группы (19 девушек и 11 юношей) с целью выяснения мотивов, побуждающих их к занятиям физическим воспитанием. Наиболее часто встречающиеся в высказываниях студентов мотивы составили совокупность мотивов мотивацию здоровье сбережения. В дальнейшем выявленные мотивы были распределены на пять компонентов мотивации. Далее мы модифицировали к использованию среди студентов методику анкетирования Е. П. Ильина по изучению мотивов к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, достаточно простую, доступную, воспроизводимую, не требующую квалифицированного персонала и сложного оборудования. В ходе проведения эксперимента были выделены контрольная (КГ) и экспериментальные (ЭГ) группы. В ЭГ формирование здоровье сбережения осуществлялось в ходе реализации обоснованных и достаточных педагогических установок целенаправленно не применялась ни одна такая установка. По завершении формирующего эксперимента был проведён итоговый срез сформированности мотивации здоровье сбережения.

Результаты исследования и их обсуждение. Положительные сдвиги в ЭГ существенно превышали таковые, выявленные в КГ. Сопоставление данных, полученных по результатам срезов до и после эксперимента, показало высокие результаты в ЭГ-3, в то время как в КГ они в целом остались на уровне, зафиксированном в начале опытно-экспериментальной работы.

Достоверность различий между группами была подтверждена в ходе статистической обработки полученных результатов. У студентов КГ ярко выражена первая стадия мотивации здоровье сбережения (низкий уровень развития), они не осознают значимости физического воспитания для здоровье сбережения, вследствие чего не оказывается интегрирующее влияние на формирование других мотивов к занятиям, частота занятий не изменилась, побуждающие к занятиям мотивы остались без изменения, мотивы существуют в виде неопределённых желаний и целей, просматривается мотив занятий только как получение зачёта по предмету, уровень физической подготовленности низкий. Они не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью самостоятельно, нерегулярно посещают занятия по физическому воспитанию. Педагогическое наблюдение за состоянием их здоровья позволило выявить более высокую частоту бактериальных инфекций. Появляются внутренние мотивы к повышению индивидуального уровня физической подготовленности.

Вывод. Результатом формирования здоровье сбережения служит позитивное отношение личности к своему здоровью, система активных целенаправленных действий по его сохранению и укреплению.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ И АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В МИНИ-
ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ) НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ДИАГНОСТИКИ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**
**IDENTIFICATION AND ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF POTENTIAL
OPPORTUNITIES FOR HIGHLY QUALIFIED PLAYERS IN MINI-FOOTBALL (FUTSAL)
BASED ON A COMPREHENSIVE DIAGNOSIS OF FUNCTIONAL INDICATORS**

*Арислонов И.,
Каршинский инженерно-экономический институт
Узбекистон, г. Карши*

Ключевые слова: спортсмены, координационные способности, мини-футбол, тренировочная и соревновательная нагрузки, диагностические ошибки.

Keywords: athletes, coordination abilities, mini-football, training and competitive loads, diagnostic errors.

Введение. В современных условиях жесткой спортивной конкуренции на первый план при подготовке спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, выходит комплекс специально организованных научных мероприятий, направленных на получение оперативной информации о состоянии готовности спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности. Эффективность организации и проведения комплексной диагностики, оценивающей подготовленность высококвалифицированных спортсменов, зависит от подбора наиболее передовых инструментальных компьютеризированных методик с обратной связью, которые позволяют регистрировать информацию основных параметров организма, обеспечивающих эффективную работу мышечной системы в процессе выполнения тренировочной и соревновательной нагрузки, что позволяет игрокам добиваться высоких спортивных результатов.

Методы и организация исследования. Среди большого разнообразия современных методов диагностики состояния спортсменов в мини-футболе были выбраны методики, определяющие основные методы исследования, позволяющие определить следующие показатели: диагностику функций опорно-двигательной, центральной и периферической нервной системы при помощи стенда МБН «Биомеханика» с действующим техническим стандартом ISPGRE; функцию внешнего дыхания; уровень глюкозы в крови, а также психологические качества спортсмена. В исследовании приняли участие 42 высококвалифицированных спортсмена, специализирующихся в мини-футболе (футзале). Из них 20 игроков представляли лучших мини-футболистов, играющих в чемпионате Узбекистана, и 22 лучших спортсмена, отобранных в молодежных составах команд, участвующих в первенстве Узбекистан для своего возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Мини-футбол относится к сложнокоординационным видам спорта, технико-тактические действия которого составляют основу игры. В современных условиях соревновательная деятельность игроков все чаще протекает при возрастающем дефиците времени и пространства, в жестких единоборствах. Это предъявляет повышенные требования ко всем сторонам подготовленности игроков, и в первую очередь – к координационным способностям, высокая степень развития которых – результат более успешного проявления других двигательных возможностей. В числе возникших факторов, обуславливающих уровень координационных способностей, находится так называемая моторная (двигательная) память (свойство центральной нервной системы запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости). Проведение исследовательской части заключалось в определении моторной памяти спортсменов высокого класса при помощи диагностического комплекса МБН «Биомеханика», включающего мониторинг опорно-двигательного аппарата, центральной и периферической

нервной системы игрока, оснащенного методами биологической обратной связи, а также специальные тесты, отражающие различные стороны подготовленности спортсменов в мини-футболе. В результате исследований удалось оценить множество специальных навыков различной сложности, что обеспечило дальнейшую коррекцию двигательных действий и проявление высокого уровня координационных способностей в самых разно образных условиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности. Вследствие этого именно наличие эффективных специализированных заготовок в моторной памяти игроков предопределило быстрые и эффективные двигательные действия в условиях, когда центральная нервная система не успевает переработать имеющуюся информацию. Было установлено, что в одних конкретных ситуациях отдельные координационные способности играют ведущую роль, другие – вспомогательную, при этом возможно мгновенное изменение роли различных способностей в связи с изменяющимися внешними условиями, где результат в значительной мере зависит именно от координационных способностей. При проведении углубленного комплексного функционального обследования мини-футбольных команд в период подготовки к сезону 2018/2019 г. Были оценены резервные возможности респираторной системы по показателям функции внешнего дыхания в состоянии покоя и при различных режимах физической нагрузки (спортивная тренировка и игровая деятельность в процессе соревнований). Результаты исследования свидетельствуют, что у большинства квалифицированных игроков (80%) отмечались явления скрытого бронхоспазма, колебания резервных возможностей респираторной системы. Это свидетельствует о вероятной перегрузке респираторной системы, угрозе перетренированности (по самооценке функциональной готовности данные спортсмены указывали уровень 70%), у большинства квалифицированных мини-футболистов (75%) при исследовании состояния респираторной системы выявлены колебания основных показателей в пределах нормы, средние значения резервных возможностей системы внешнего дыхания (по самооценке функциональной готовности) у спортсменов были на уровне от 40 до 70%. Характерно, что у 25% спортсменов резервные возможности респираторной системы можно оценить как достаточные, при этом в ответ на физическую нагрузку отмечался прирост объемов и скоростей дыхания. Примечателен факт, что у игроков, представляющих молодежные мини-футбольные команды, отмечен более высокий «респираторный потенциал» по сравнению с квалифицированными спортсменами. При оценке гликемии натощак у всех обследованных мини-футболистов были зафиксированы нормальные показатели уровня глюкозы. При оценке изменений данного показателя в ответ на субмаксимальную физическую работу при тренировочной и игровой нагрузке отмечался рост уровня гликемии у большинства обследованных.

Необходимо отметить, что у 17% обследованных квалифицированных мини-футболистов отмечался подъем гликемии после физической нагрузки до 6,7 ммоль/л. Это является установочным маркером перетренированности спортсмена, у 22% спортсменов после физической нагрузки зафиксировано падение показателя до 3,2 ммоль/л, что обусловлено недостаточной компенсацией тренировочного процесса. Выявлено, что колебания уровня глюкозы в сыворотке крови у большинства спортсменов молодежных команд были вполне адекватными и не выходили за границы допустимой нормы.

Выводы. В результате комплексного исследования можно заключить, что для эффективной подготовки спортсменов, специализирующихся в мини футболе, необходимо применять широкий комплекс диагностических мероприятий, включающих в себя исследование состояния респираторной и кровеносной систем, психологического состояния, которые определяют уровень подготовленности спортсменов до нагрузки, во время нагрузки и после нее, что позволяет достигать высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности, а также эффективно диагностировать имеющийся потенциал не только у игроков молодежного состава, но и у квалифицированных спортсменов.

**ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎПНИ УЗАТИШ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР
САМАРАДОРЛИГИНИ ЎРГАНИШ
ANALYSIS OF EFFICIENCY OF TECHNICAL ACTIONS OF BALL TRANSFER OF
YOUNG FOOTBALL PLAYERS**

*Артиков А.А.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия вас порт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: тўп турли йўналишга ошириш, тўп узатишдаги камчилик, аниқлик, қисқа масофага тўп узатиш.

Keywords: passing the ball in different directions, mistakes in passing the ball, accuracy, passing over short distances

Кириш. Ҳозирги кунда тўпни ошириб бериш ҳаракатлари ўйин жараёнида энг кўп бажариладиган ҳаракатларидан бири ҳисобланади. Айниқса, тўпларни ўрта ва қисқа масофага ошириб беришда айниқса, бу ҳолат кўзга ташланади. Афсуски, ҳозирги вақтга қадар, футболда тўпни ошириб бериш техник усуллар ошириш технологияси етарлича самарали даражада ишлаб чиқилмаганлигини қайд қилиш зарур.

Замонавий футболда фақат тезкор суръатда ижро этиладиган техник маҳорат эвазига галабага эришиши мумкинлигини аниқдир. Бундай маҳоратни намойиш этиш учун футболчилардан юксак даражада аниқ ҳаракат қилиш кераклигини талаб қилинади. Айни кунгача футболчиларни тайёрлаш амалиётида қўлланилиб келинаётган илғор тажрибалар ва тадқиқотлар натижалари ҳеч қандай шубҳа уйғатмайди. Лекин, футболчи самарали тўпни ошириб беришдаги техник ҳаракатини ошириш масаласи илмий предмет сифатида ўрганишда айрим масалаларга етарлича эътибор берилмаган.

Тадқиқот мақсади. Ёш футболчиларнинг мусобақа шароитида тўпни ошириб бериш техник ҳаракатларини таҳлил қилиш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Биз томонимиздан 16-17 ёшли футбол жамоаси “Пахтакор” (Тошкент шаҳар) ҳамда “Бунёдкор” (Тошкент шаҳар) жамоасида шуғулланувчи футболчиларнинг ўйинлар давомидаги турли масофа ва йўналишларга тўпни етказиб беришдаги ҳаракатлари ўрганилди. Футбол жамоаларидан “Пахтакор” ҳамда “Бунёдкор” жамоаларининг 8 тадан ўйинларини умумлаштирган ҳолда ўртача кўрсаткич (X) бўйича таҳлил қилдик.

“Пахтакор” жамоаси ўйин давомида 303 маротаба турли йўналешлардаги тўпларни бир-бирларига етказиб беришган бўсалар, самарадорлик кўрсаткичси 74% (225 марта) ташкил этади. Бу ерда ҳам “Бунёдкор” жамоаси футболчиларининг олдинга ошириб бериш ҳаракатлари юқорилигини кўрмоқдамиз. “Бунёдкор” жамоаси бу ўйинда 337 маротаба тўпларни бир-бирларига етказиб беришган бўлсалар самарадорлик кўрсаткичи 77% (261 мартаба) кўрсатишган. Лекин, бир нарсани эътироф этишимиз керакки, “Пахтакор” жамоасидан фарқли улароқ, “Бунёдкор” жамоаси тўпларни олдинга эмас, ёнга ошириб бериш ҳаракатларини кўрмоқдамиз.

Ўйин давомида футболчиларнинг тўпларни етказиб беришдаги асосий вақтдаги натижалари олдинган. Жамоаларнинг ўйиндаги асосий вақтида бир-бирларига узоқ масофага тўпни етказиб бериш орқали ҳаракатланган. Бундан ташқари жамоанинг футболлари тўпни олдинга узоқ масофага етказиб бериш билан ўйинни олиб боришган. Агар ўйин давомидаги самарадорлик кўрсаткичига эътибор берадиган бўлсак, қисқа масофага етказиб берилган тўпларнинг самарадорлиги юқорилигини таъкидлаймиз. Аммо тўпларни ўрта масофага етказиб беришда эса, самарадорлиги ўзгарганлигини кўрамиз. Энг ёмон самарадорлик кўрсаткичи бу тўпларни узоқ масофага етказиб бериш ҳаракатларида кузатлида.

Натижалардан биз икки жамоа футболчилари тўпларни орқага ва ёнга эмас асосий тўп йўналиши олдинга етказиб берилганлигини таъкидлаймиз. Бундай ўйини олиб бориш

ҳаракатларида самарадорлик кўрсаткичларини юқори эмаслини, бу эса ўйин давомидаги ҳаракатларга таъсир кўрсатиши аниқланди. Бизни “Пахтакор” жамоасида кузатганимизда уларнинг ўйин давомидаги тўпларни етказиб беришдаги ҳаракатлари эътиборимизни тортди. Улар юқорида таъкидлаганимиздан тўпни олдинга ошириб бериш ҳаракатлари юқорилигини ва узоқ масофага тўпни етказиб беришдаги ҳаракатлари билан ўйин олиб боришлари аниқланди.

Биз томонимиздан таҳлил қилишда шу нарсани кўришимиз мумкинки, “Пахтакор” жамоа ўйин давомида 163 маротаба қисқа тўп узатишлар амалга оширганлигини, ўрта масофага эса 71 маротабани ва узоқ масофага 67 мартаба ошириб берганлигини кўрамиз. Самарадорлик кўрасткичи масофани узоқлашиши билан салбий томонга ўзгараётганлигини гувоҳи бўлдик. Бу ўйин давомидаги тўпларни орқага 45 маротаба, ёнга 112 маротаба ва олдинга 146 маротаба ошириб берганликларини аниқладик. Бу юқоридаги келтириб ўтган фикримизга мос келиди.

“Бунёдкор” жамоаси ўйин давомидаги натижалари эса аксинча, қисқа масофага 162 мартаба, ўрта масофага 100 маротаба ва узоқ масофага 75 мартаба тўп узатиш ҳаракатларини бажаришган. Жами 337 мартаба тўп узатиш ҳаракатларини бажарган бўлсалар, шу ҳаракатларнинг 67 таси орқага, 145 таси ёнга ва 135 таси олдинга ошириб берилган. Натижаларга эътибор қаратсак, юқоридаги таъкидлаб ўтилган фикримизни гувоҳи бўламиз. Яъни “Бунёдкор” жамоаси асосий тўп узатишлари қисқа масофага ва ёнг томонга ошириб бериш ҳаракатлари юқорилигини аниқладик.

Бизнинг олдинган натижалардан кўрадиган бўлсак, жамоалар ўқув-машғулот жараёнига киритилган тўпни ошириш бериш техник ҳаракатларига оид машқларнинг киритиш орқали ўйин жараёнидаги бир-бирларига тўпни етказиб бериш ҳаракатларини самарадорлигини оширишдан иборат бўлди. Ўйин давомида тўпни узатиб бериш техник ҳаракатларни самарадорлиги юқорилиги аниқланди.

Хулоса. Олдинган натижалардан биз хулоса қиламизки, тўпни етказиб бериш ҳаракатларида камчиликлар кўзга ташланмоқда. Бу айниқса узоқ масофага етказиб бериш ҳаракатларида яққол сезилиб қолмоқда. Бундан ташқари улар тўпларни турли йўналишларга етказиб бериш ҳаракатларида ҳам бир-бирига ўхшамаслигини аниқладик. Натижалардан биз футболчиларда тезкор-куч сифатини етарли даражада ривожланмаганлигини билдиради.

ДЗЮДОЧИЛАР МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА “ЭПИЗОД” ВА “ПАУЗА” ҚИСМЛАРИНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ COMPARATIVE ANALYSIS OF COMBAT PHASES OF “EFFECT” AND “TRANSITION” OF JUDO ATHLETES

*Ахмедов Ф.Ш.,
Самарқанд давлат университети
Ўзбекистон, Самарқанд шаҳри*

Калит сўзлар: дзюдо, мусобақа фаолияти, “эпизод”, “пауза”, тикланиш.

Keywords: judo, competitive activity, “effect”, “transition”, recovery.

Долзарблик. Дзюдочилар тайёрлаш тизимида мусобақалар муҳим ўрин тутди. Шу сабабдан аксарият муаллифларнинг тадқиқот ишлари мусобақа фаолиятини таҳлил қилишга қаратилган. Тажрибаларда қайд этилганидек, беллашувлар жараёни икита ўзаро алоқадор қисмлардан ташкил топади[1]. Шартли равишда беллашувнинг бу қисмлари “пауза” ва “эпизод” қисмлари дея номланади ва ўзига хос тавсифга эга.

Қоидаларга кўра беллашувни бошлашга рухсат берилган вақтдан (ҳажме) то беллашувни тўхтатгунча бўлган вақт (мате) беллашувнинг “эпизод” қисми сифатида эътироф этилади. Мазкур вақт ичида дзюдочилар техник-тактик амалларни бажарадилар ва баҳони қўлга киритишга ҳаракат қиладилар. Беллашувнинг “пауза” қисми эса кичик тўхталишларни

ўз ичига олади ва бу вақт ичида беллашув вақтинча тўхтатилади. “Пауза” қисм шуниси билан характерлики бу вақт оралиғида дзюдочилардан бирига ёки иккаласига ҳам огоҳлантириш берилиши, кимоно тартибга келтирилиши, спортчи баҳоланиши ва тиббий ёрдам олиши мумкин. Тадқиқотларда қайд этилганки, “пауза” қисмининг яна бир аҳамиятли жиҳати дзюдочи маълум техник-тактик ҳаракатларни амалга оширгандан сўнг “пауза” қисмида қисқа тикланиш жараёнини бошдан кечиради[2]. Шунга кўра дзюдо беллашувларидаюқоридаги икки қисмни ўзаро таҳлил қилиш масаласи муҳим ўрин тутди. Беллашувнинг “эпизод” ва “пауза” қисмларининг давомийлиги бевосита спортчи тайёргарлик даражаси билан алоқадор бўлиб, машғулот жараёнидаги машқларни бажариш, жисмоний юктамалар ва тикланиш вақтининг энг мақбул тузилишини белгилашга хизмат қилиши мумкин, деб тахмин қилинди. Юқорида қайд этилган фикрлар тадқиқот олдига қуйидаги саволларни қўяди: 1. Дзюдочилар мусобақа фаолиятида “эпизод” ва “пауза” қисмларининг вақт давомийлиги ўртасида статистик фарқ мавжудми? 2. Агар иккала қисм ўртасида сезиларли фарқ аниқланса, ушбу факт машғулот жараёнини мусобақа фаолияти талабларига мувофиқлаштиришга хизмат қиладими?

Юқоридаги фикр ва мулоҳазаларга асосан малакали дзюдочилар беллашув фаолиятида “эпизод” ва “пауза” қисмларини ўзаро таққослаш тадқиқот ишининг мақсади сифатида белгиланди.

Тадқиқот усуллари. Тадқиқотни амалга оширишда Ўзбекистон чемпионати мусобақалари кузатилди (2020 йил, Гулистон). Дзюдо беллашувлари шартли равишда иккита қисмга ажратилган ҳолда таҳлил қилинди ва уларнинг вақт давомийлиги аниқланди: 1. “Эпизод” – ҳакамнинг беллашувни бошлаш (ҳажме) буйруғидан беллашувни тўхтатиш (мате) буйруғи оралиғидаги вақт. 2. Ҳакамнинг беллашувни вақтинча тўхтатиш (мате) буйруғидан беллашувни бошлаш (ҳажме) буйруғи берилгунча бўлган вақт оралиғи. Мусобақалар жараёнида жами 104та учрашув таҳлил қилинди ва иккала қисмнинг ўртача такрорланишлари аниқланди. Олинган маълумотларнинг ўртача, минимал ва максимал қийматлари аниқланди. Стаистик ишончлилиқ даражаси $P < 0.05$ этиб белгиланди.

Натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Таҳиллар шуни кўрсатқидики беллашуда “эпизод” ва “пауза” қисмлари ўзаро алмашилиб туради. Дзюдо беллашувларини таҳлил қилиш асосида “эпизод” ва “пауза” қисмларининг ўртача $16,19 \pm 2,39$ марта алмашилиб туриши аниқланди ($p < 0.01$). Ушбу қисмларнинг вақт характеристикасида эса ўзига хослик мавжуд бўлиб, “эпизод” қисми ўртача $21,7 \pm 10,62$ сонияни ташкил этган. Мазкур қисм учун энг минимал вақт $3,72$ сония ҳамда энг максимал вақт $47,72$ сонияни ташкил этган. “Пауза” қисми эса ўртача $10,19 \pm 5,26$ сонияни ташкил этиб, мос равишда минимал ва максимал вақт кўрсаткичлари $3,97$ ва $27,44$ сониядан иборат бўлган. Иккала қисм ўртасидаги ўртача натижалар орасида ишончли статистик фарқ $p < 0.05$ га тенг бўлди. Қуйидаги 1-жадвалда дзюдочилар мусобақа фаолиятида “эпизод” ва “пауза” қисмлари тўғрисида маълумот келтирилган.

1-жадвал. Дзюдочилар мусобақа фаолиятида “эпизод” ва “пауза” қисмларининг ўзаро қиёсий таҳлили (n=104)

Беллашув қисмлари	X_{\min}	X	X_{\max}	Такрорланишлар	$P < 0.05$
Эпизод	3,72	$21,7 \pm 10,62^*$	47,72	$16,19 \pm 2,39$	0.05
Пауза	3,97	$10,19 \pm 5,26^{**}$	27,44		

Изоҳ: * - Беллашувнинг “эпизод” қисми гуруҳ ичида статистик ишончлилиқ ($P < 0.05$).; ** - Беллашувнинг “пауза” қисми гуруҳ ичида статистик ишончлилиқ ($P < 0.05$).

Олинган маълумотларга асосан таъкидлаш керакки, мусобақа фаолиятининг “эпизод” қисми нисбатан узоқ давом этган. Аксинча, “пауза” қисми эса қисқалиги билан ажралиб туради. Аҳамиятли жиҳати шундаки, иккала қисм учун сарфланган энг қисқа вақт (X_{\min}) деярли бир хил бўлиши аниқланди ($3,72$ ва $3,97$). Шу билан бирга мазкур қисмларнинг ўртача ва максимал қийматлари ўзаро фарқланиб, тахминан 50% атрофидаги фарқ мавжудлиги бизнинг кузатишларимиз натижасида аниқланди. Масалан, ўртача “эпизод”

қисми ўртача “пауза” қисми билан таққосланганда 53,04%га юқори эканлиги тадқиқот ишлари натижасида қайд этилди. Беллашув қисмларининг максимал давомийлигида (X_{max}) эса 42,49% фарқ аниқланди ва “эпизод” қисмининг узокроқ давом этиши тасдиқланди.

Олинган маълумотлар шуни тасдиқлайдики, мусобақа фаолияти “эпизод” қисмининг умумий давомийлиги “пауза” қисмига нисбатан сезиларли даражада узок давом этади. Мазкур хусусият машғулотлар шароитида машқ ва тикланиш нисбатлари ва уларнинг даражаларини мусобақа фаолияти талабларига мувофиқлаштириш заруратини кўрсатади. Бунда бир машғулот давомидаги машқ ва тикланиш жараёни характеристикаси шундай тузилиши керакки, машғулот мантиқан мусобақа фаолияти қисмларини ўзида акс эттиришига эришиш керак.

Машғулот жараёнида мусобақа фаолиятининг “эпизод” ва “пауза” қисмлари вақт хусусиятлари ва уларнинг ўзаро нисбатига асосланган машғулот жараёни одатдаги машғулотларга қараганда юқори самарадорликка эгаллигини илмий фараз қилишга асос бўлади.

Хулоса. Тадқиқот мавзуси бўйича маълумотларни умумлаштириш, мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ва олинган маълумотларни статистик қайта ишлар натижасида қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Дзюдочилар беллашув фаолиятида “эпизод” ва “пауза” қисмлари ўзаро алмашилиб туради ва иккала қисм ўртасида 50% атрофида фарқ мавжуд.
2. Дзюдочиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги машғулотларида машқ ва тикланиш нисбатларининг вақт хусусиятларини беллашув фаолиятининг “эпизод” ва “пауза” қисмларига мувофиқлаштириш мақсадга мувофиқ.
3. Мусобақа олди тайёргарлигидаги машғулотларида ихтисослашган машқлар орасидаги тикланиш вақти машқ бажариш учун кетган вақтнинг ярмига тенглаштирилиши мақсадга мувофиқ.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Свищев, И.Д. Особенности соревновательного поединка дзюдоистов / И.Д. Свищев, А.И. Курашкин, В.М. Коновалов и др. // Теория и практика физической культуры. - 1990. -№ 12. С. 37-41.
2. Brito, C., Miarka, B., Diaz de Durana, L.B., David H. Fukuda. (2017). Home advantages in Judo: Analysis by the Combat Phase, penalties and the Type of Attack. Journal of Human Kinetics, 57, 213-220.

МЕТОДИКА УСТРАНЕНИЯ ЧУВСТВА ТРЕВОГИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ПРЕДСТАРТОВЫХ УСЛОВИЯХ THE METHOD OF ELIMINATING THE FEELING OF ANXIETY IN HIGHLY QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS IN PRE-LAUNCH CONDITIONS

*Ашуркова С.Ф., Умматов А.А.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: соревновательная деятельность, психическое состояние, волейболистки, боевая готовность, , психологическая подготовка.

Keywords: competitive activity, mental state, volleyball players, combat readiness, psychological preparation.

Введение. Проблема повышения эффективности и надежности соревновательной деятельности привлекает все большее внимание специалистов. Центральной проблемой спортивной психологии является оценка и регулирование психических состояний спортсменов, оказывающих влияние на эффективность спортивной деятельности. В процессе

развития психологии спорта исследования посвящались таким психическим состояниям, как стрессовые, предстартовые, в том числе состояние боевой готовности, связь эмоционального напряжения с успешностью спортивного выступления [1,2]. Волейбол – игра динамическая и эмоциональная. Она характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, имеет турнирный характер соревнований, предъявляет особые требования к психике спортсмена (например, тактическое мышление, высокий объем и переключаемость внимания, точный глазомер). Благодаря физической подготовке спортсмены достигают определенного мастерства. Однако следует обратить внимание на возможное снижение эффективности соревновательной деятельности вследствие особенностей предстартовых состояний [3,4].

Готовность к старту – сложное психическое состояние, которое во многом определяет успешность выступления спортсмена. Каждый волейболист испытывает перед игрой (да и во время матча) сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения. Очень часто приходится наблюдать волейболистов, которые в процессе тренировочных занятий демонстрируют высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички. Один из основных факторов, влияющих на уровень готовности, – эмоциональное состояние перенапряжения или, наоборот, апатии перед игрой. Такое состояние принято называть предстартовым. Различают четыре вида предстартовых состояний: состояние боевой готовности, стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние самоуспокоенности. Самое благоприятное из них – боевая готовность [5].

Важным психологическим выводом является представление о том, что человек способен управлять собственным состоянием. Однако такая способность требует развития. Важную роль в этом играет психологическая подготовка. Психологическое обеспечение спортивной деятельности – комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, на совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования. Психологическая подготовка спортсмена является важным элементом общей подготовки. Она способствует формированию спортивного характера, а также развитию таких свойств психики, которые способствуют улучшению спортивной деятельности, в том числе через достижение состояния готовности к соревнованиям и овладение навыками саморегуляции [2,4].

Актуальность исследования. В настоящее время имеется недостаточная информация о том, как психологическая подготовка влияет на состояние спортсмена до старта. Однако этот вопрос считается важным. Ответ на него позволит тренерам и спортсменам располагать средствами для управления предстартовыми состояниями, а также эффективно использовать их для повышения результативности выступлений на соревнованиях.

Целью данного исследования явилось изучение влияния психологической подготовки на характер предстартового состояния волейболистов.

Гипотезой данного исследования является предположение о том, что психологическая подготовка как элемент общей подготовки спортсменов-волейболистов способствует формированию эффективного предстартового состояния – в частности, улучшает скорость реакции и через обучение навыкам саморегуляции оптимизирует эмоциональное состояние.

Методы и организация исследования. Для решения выдвинутой цели и проверки самостоятельности гипотезы были использованы: методика для оценки скорости реакции спортсменов (4 квадрата) и оценка эмоционального состояния. Методика направлена на выявление доминирующего эмоционального состояния. Инструкция «Перед Вами список эмоциональных состояний. Отметьте те состояния, которые Вы испытываете в данный момент».

В исследованиях принимали участие 16 волейболисток высших разрядов команды «СКУФ». Первая оценка предстартового состояния проводилась с помощью двух методик «4 квадрата» и оценки эмоционального состояния. Замеры производились непосредственно перед соревнованиями.

С экспериментальной группой работал психолог. Занятия проводились 2 раза в неделю по 1 часу, общее количество часов – 32. Основной целью психологической работы с волейболистками было развитие способности к концентрации и переключению внимания, их личностный рост девушек и развитие способности саморегуляции.

Заключительным этапом проведения эксперимента был ре-тест – повторная оценка предстартового состояния. Исследования проводились по следующим методикам: «4 квадрата» и оценка эмоционального состояния.

Результаты исследования и их обсуждение. Для того чтобы понять, произошли ли изменения под влиянием психологической подготовки и каков их характер, нам необходимо сравнить результаты измерений в начале и в конце эксперимента.

Изменение скорости реакции произошло в двух группах – реакция улучшилась. Однако в экспериментальной группе, с которой проводилась психологическая работа, среднее количество точек увеличилось почти на 20 единиц, а в контрольной группе – только на 8.

Следует отметить, что в экспериментальной группе скорость реакции улучшилась на 46,5%, а в контрольной – на 19,5%. Увеличение скорости реакции единиц в контрольной группе произошло вследствие повышения мастерства спортсменок, улучшения их физической и тактической подготовки. Спортсменки из экспериментальной группы улучшили скорость реакции, овладев навыками саморегуляции, а также произвольным управлением внимания, то есть за счет психологической подготовки (рис.).

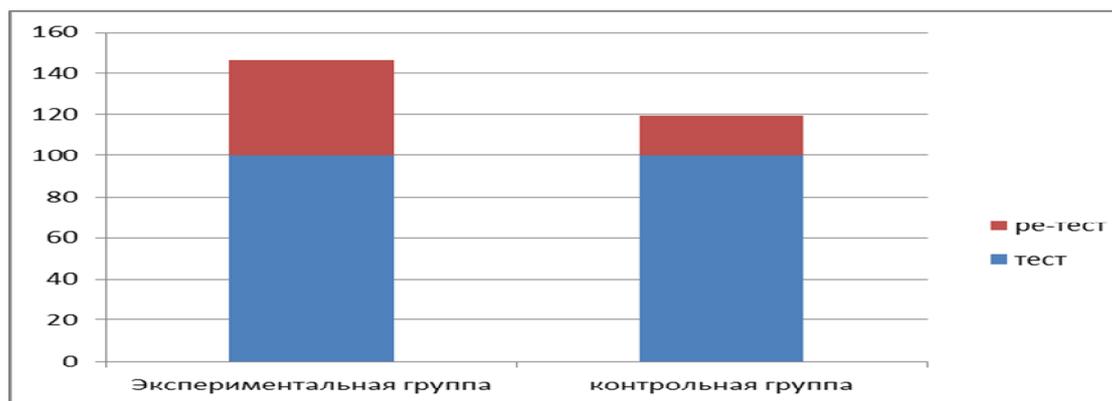


Рис. Динамика скорости реакции в контрольной и экспериментальной группах по результатам первой и повторной оценки.

Можно отметить, что психологическая подготовка способствовала улучшению скорости реакции спортсменок на 27 %.

Можно проанализировать эмоциональное состояние спортсменок перед стартом. Первая оценка выявила схожую картину в контрольной и экспериментальной группах. Необходимо отметить выраженность эмоциональных состояний, способствующих и препятствующих успешному выступлению, с преобладанием последних. Деструктивные эмоции выявлены как на индивидуальном, так и на групповом уровне. Наиболее распространенными были состояния беспокойства, раздражения и напряженности. Индивидуально были выявлены такие состояния, как самоуспокоенность, усталость (вялость), предстартовая лихорадка, нестабильность эмоционального фона.

Повторная оценка эмоционального состояния спортсменок показала значительные различия между контрольной и экспериментальной группами.

Анализ результатов ре-теста экспериментальной группы показывал, что у спортсменок преобладают эффективные эмоциональные состояния, такие как спокойствие, прилив сил. В

среднем у волейболисток было выражено 6 состояний, способствующих эффективной соревновательной деятельности, и 1–2 состояния, препятствующих ей. Более глубокий анализ продемонстрировал, что 4 благоприятные эмоции (спокойствие, уверенность, прилив сил, самодостаточность) проявляются у всех спортсменок данной группы. Бодрость выражена у 5, а активность у 4 волейболисток.

Необходимо отметить, что у спортсменок проявляется по 1–2 деструктивных эмоциональных состояний, чаще других встречается беспокойство. Однако, если сравнить его выраженность в предыдущем замере, необходимо отметить, что в первом исследовании беспокойство было выражено практически у всех; после проведенной психологической работы оно сократилось вдвое. Агрессивность и напряженность встречается у двух спортсменок из шести. По результатам первого тестирования эти состояния были самыми распространенными. Желание вспылить, раздраженность и бессилие не было обнаружено ни у одной спортсменки. Это является хорошим результатом, так как в предыдущем замере эти состояния являлись преобладающими в группе (кроме бессилия).

Характерно, что в экспериментальной группе по результатам ре-теста было выявлено абсолютное преобладание эмоциональных состояний, способствующих эффективному выступлению на соревнованиях.

Анализ результатов ре-теста в контрольной группе показывал, что у спортсменок в среднем преобладают деструктивные эмоциональные состояния. При более подробном анализе выявилось преобладание в группе следующих эмоций: агрессивность и раздражение (у всех волейболисток). Беспокойство было выражено у 5 спортсменок из группы. Радость, уверенность, напряженность проявляется у более чем половины группы. Обращает на себя внимание факт, что у половины спортсменок отмечаются эффективные с точки зрения соревновательной деятельности эмоции – прилив сил и самодостаточность. Реже всего встречается активность, вялость и бессилие.

Таким образом, в результате проведенных исследований была выявлена одновременная выраженность эффективных и деструктивных эмоциональных состояний, с преобладанием последних. В данной ситуации это может быть связано с заключительным этапом соревнований. В конце сезона волейболистки значительно устали. Об этом свидетельствуют выраженные раздражения и беспокойство, отсутствие активности, слабая выраженность спокойствия и бодрости. Также возможно, что на волейболисток давит чувство ответственности перед важной итоговой игрой. С другой стороны, волейболистки дошли до финальных игр, то есть достигли значительного успеха. По-видимому, этот факт является источником позитивных эмоций – радости, уверенности. Однако такое предстартовое состояние не является наиболее оптимальным.

Выводы. Сравнительный анализ показал, что в начале сезона в двух группах преобладали деструктивные эмоциональные состояния – беспокойство, раздражение и агрессивность.

Данные ре-теста отражают эмоции перед финальными играми. В контрольной группе преобладали деструктивные эмоциональные состояния – агрессия, раздражения, беспокойство. Причиной чего может являться утомление, накопившееся за предыдущие игры. В экспериментальной же группе можно отметить доминирование эффективных эмоциональных состояний – спокойствия, уверенности, прилива сил, бодрости и самодостаточности. Так как со спортсменками из экспериментальной группы проводилась психологическая работа, а с волейболистками из контрольной группы – нет, из этого можно сделать вывод, что именно она является причиной преобладания эффективных эмоций.

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о скорости реакции и преобладании эмоциональных состояний, способствующих успешному выступлению в соревнованиях экспериментальной группы.

Литература

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для ин-тов. физ.культ.и высш.пед.учеб.заведений. Т.: Zar qalam, 2006. – 240с.

2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
3. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М., 2007.
4. Ильин Е.П. , Психология спорта,- С.П., 2008 г.
5. Радионов А.В., Практика психологии спорта, Ташкент, Издательство «Lider Press», 2008.- 236 с.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
БОРЦОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМОГО АНАЛИЗА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ С УЧЕТОМ ИХ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF QUALIFIED WRESTLERS
BASED ON A SYSTEMATIC ANALYSIS OF THE ACTIVITIES OF ATHLETES AND
COACHES, TAKING INTO ACCOUNT THEIR LEVEL OF SPORTS SKILL**

*Бакиев З., Муродов К., Адилов С.,
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека
Узбекистан, г. Ташкент*

Ключевые слова: совершенствование спортивного мастерства, анализ деятельности спортсменов и тренеров, технико-тактические действия, соревновательная деятельность, физические качества, спортивная борьба.

Keywords: improvement of sports skills, analysis of the activities of athletes and coaches, technical and tactical actions, competitive activity, physical qualities, wrestling.

Введение. Благодаря целенаправленной политике правительства Республики Узбекистан физическая культура и спорт получили дальнейшее развитие в нашей стране, о чем свидетельствуют ряд важнейших постановлений Президента Республики Узбекистан, направленных на совершенствование структуры и системы подготовки спортсменов и тренеров.

Спортивная практика, особенно на отечественных примерах, показывает, что тренерский корпус недостаточно владеет средствами воздействия на тренировочный и соревновательный процесс спортсменов. Вместе с тем проблема повышения эффективности такого воздействия трактуется специалистами и как одно из приоритетных направлений совершенствования спортивного мастерства борцов и тренеров.

Реальным воздействующим элементом повышения эффективности воздействия на спортсмена выступает опытный и главный тренера как закономерный результат тренировочного и соревновательного процесса, функционирующий во всей системе взаимодействий тренера со спортсменами. В этой связи авторитет и опыт тренера во многом предопределяет успешность тренера, следовательно, может рассматриваться как фактор повышения соревновательной результативности, формирование которого в процессе подготовки к осуществлению профессиональной деятельности вызвано объективной необходимостью спорта высших достижений.

Цель исследования: Разработать технологию подготовки квалифицированных борцов на основе системного анализа деятельности спортсменов и тренеров с учетом уровня их спортивного мастерства.

Методы и организация исследования. В педагогическом эксперименте осуществлялся анализ эффективности совершенствования спортивного мастерства квалифицированных борцов вольного стиля, членов сборных команд Узбекистана. Анализ особенностей технико-тактических действий и педагогическая оценка позволили выявить основные направления для исследования проблем. Эксперимент проводился с

2019 года по 2020 год. В процессе эксперимента была дана оценка эффективности подготовки борцов на основе системного анализа учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности борцов. Для успешного проведения этих исследований нами была применена разработанная инструментальная методика «BZA, Балансировочная стойка ZS, тензометрический датчик WREST».

Результаты исследований. В результате 13 контрольных тестов выявлено, что результаты в экспериментальной и контрольной группе в начале педагогического эксперимента не имеют достоверно статистических различий. Однако, в конце педагогического эксперимента результаты контрольных нормативов в экспериментальной и контрольной группе наглядно наблюдается динамика роста у обеих групп. Результаты контрольных нормативов в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе имеют достоверно статистические различия при во всех 13 тестах.

Сопоставление приведенных показателей свидетельствует о том, что в экспериментальной группе преимущество в 10 из 13 изучаемых показателей обеих групп. Также определены показатели борцов вольного стиля по 5 основным направлениям подготовительного этапа к соревнованиям. Внедрение разработанной нами технологии в ходе педагогических экспериментов позволили улучшить промежуток технико-тактических действий и промежуток эффективных технико-тактических действий соответственно на $2,98 \pm 1,74$ и $5,4 \pm 3,245$, оценку технико-тактических действий на $0,19 \pm 0,11$ балла, коэффициент эффективности атакующих и защитных технико-тактических действий соответственно на $30,134 \pm 0,01$ и $0,072 \pm 0,055$. Во всех случаях различия показателей между экспериментальной и контрольной группами достоверно высокие ($P < 0,001$). Это свидетельствует об эффективности разработанной нами методики.

Выводы. Большой объем обработанной информации определил, что технология совершенствования спортивного мастерства квалифицированных борцов на основе системного анализа деятельности спортсменов и тренеров в вольной борьбе позволяет эффективно обусловить возможность повышения результатов на соревнованиях и управления эффективными тренировочными средствами в вольной борьбе. Это также свидетельствует о большом преимуществе разработанной экспериментальной методике.

Сравнительный анализ характеристик персонифицированного авторитета а в двух группах тренеров по t-критерию Стьюдента показал, что между тренерами, существуют статистически достоверные различия в абсолютных значениях по всем компонентам авторитета и опыта. Так тренеры возглавляющие команды-лидеры, имеют более высокие средние оценки по всем без исключения характеристикам. Исследование аспектов проблемы изыскания особенностей формирования авторитета тренера в зависимости от индивидуальных особенностей подопечных спортсменов, уровня их спортивного мастерства, вопросов контролируемого оптимизирующего воздействия на авторитет тренера с одновременным отслеживанием изменений результативности соревновательной деятельности, дополнительных условий и детерминант, причем эффективное формирующее воздействие на внутренние резервы обуславливает перманентное совершенствование авторитета в процессе профессиональной деятельности.

**ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ
INDICATORS OF THE VOLUME OF TRAINING LOAD OF HIGHLY QUALIFIED
WEIGHTLIFTERS**

*Баязитов К.Ф., Оразимбетов Т.А.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: тяжелая атлетика, соревновательные упражнения, объем тренировочной нагрузки, количество подъемов штанги.

Keywords: weightlifting, competitive exercises, the amount of training load, the number of barbell lifts.

С целью более объективного учета тренировочной нагрузки рекомендуется объединить соревновательные и специально-подготовительные (подводящие) средства в основную группу тяжелоатлетических упражнений; в группу дополнительных упражнений отнести специально-подготовительные (развивающие) упражнения. Мы в своих исследованиях выделили также тренировочную нагрузку и в соревновательных упражнениях. Таким образом, анализировались следующие показатели объема: количество подъемов штанги (КПШ) в соревновательных упражнениях, КПШ в специально-подготовительных (подводящие), КПШ в специально-подготовительных (развивающие) упражнениях; тоннаж в соревновательных упражнениях, тоннаж в специально-подготовительных (подводящие) упражнениях, тоннаж в специально-подготовительных (развивающие) упражнениях.

Так, проанализировав два года спортивной подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов среднее КПШ в год составило 20683 подъемов. Как показывает практика мужчины на этапе высшего спортивного мастерства выполняют до 20000 ПШ общей нагрузки в год, что говорит о соответствии объема нагрузки с практическими данными. По результатам анализа на соревновательные упражнения приходилось 3185 (15,4%) ПШ на специально-подготовительные (подводящие) упражнения 9948 (48,1%) ПШ и на специально-подготовительные (развивающие) упражнения 7549 (36,5%) ПШ (табл. 1).

По анализу тренировочной нагрузки в тоннах, при годовом среднем объеме общей нагрузки в 2237 тонн, на соревновательные упражнения выделялось 330 тонн, что составляет 18,4%, на специально-подготовительные (подводящие) упражнения 1104 тонн, т.е. 49,7% и на специально-подготовительные (развивающие) упражнения 803 тонн и 31,8%.

Таблица 1.

Средний объем тренировочной нагрузки в годовом макроцикле (n=16)

Тяжелоатлетические упражнения	Первый год (X±m)	Второй год (X±m)	Средний показатель (X±m)	Средний показатель (%)
Соревновательные, КПШ	3055±87,4	3314±82,3	3185±96,6	15,4
Специально-подготовительные (подводящие), КПШ	9793±205,9	10100±215,3	9947±100,1	48,1
Специально-подготовительные (развивающие), КПШ	7531±181,7	7559±193,2	7545±131,1	36,5

Суммарный объем, КПШ	20379±204	20973±229	20677±268	100
Соревновательные, тоннаж	315±10,1	345±31,4	330±28,1	18,4
Специально-подготовительные (подводящие), тоннаж	1088±53,8	1120±28,5	1104±47,6	49,7
Специально-подготовительные (развивающие), тоннаж	784±31,4	822±29,5	803±38,4	31,8
Суммарный объем, тоннаж	2187±78,9	2287±93,5	2237±88,6	100

Таким образом, в годичных макроциклах тренировочная нагрузка в специально-подготовительных (подводящих) упражнениях в КПШ оказалась выше соревновательных на 32,7%, и на 11,6% выше специально-подготовительных (развивающих) упражнениях, по анализу тоннажа подводящих упражнений она оказалась выше соревновательных и развивающих соответственно на 31,3 и 17,9% (Рис. 3.2.). Самый низкий показатель объема нагрузки пришелся на соревновательные упражнения 15,4 % всего объема в КПШ и 18,4% объема в тоннах.

Результаты обработки и анализа материала по объему специфической нагрузки в основных группах упражнений (рывковые упражнения (РУ), толчковые упражнения (ТУ), приседания (Пр), тяги рывковые (ТР), тяги толчковые (ТТ)) представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Объем тренировочной нагрузки (КПШ) в основных группах упражнений (n=16)

Годы	Параметр	ГРУППЫ УПРАЖНЕНИЙ							
		РУ	ТУ	РУ+ТУ	Пр	ТР	ТТ	Тяга+Пр	Итого
Первый год	X	3612	3992	7604	5513	2653	3240	5893	19010
	m	155	135	153	185	161	143	199	218
Второй год	X	3469	3834	7303	5295	3013	2653	5660	18258
	m	157	156	176	184	131	127	201	215
Средний показатель	X	3540	3913	7454	5403	3124	2653	5777	18634
	m	143	135	143	157	134	121	181	186

Как следует из таблицы 2, наибольшее количество подъемов штанги (КПШ) спортсмены совершают в приседаниях –5403±157; в толчковых упражнениях средние величины объема нагрузки по КПШ составляют 3913±135, а в рывковых упражнениях –3540±143 подъемов штанги, в тягах рывковых и тягах толчковых –3124±134 и 2653±121 ПШ, соответственно.

СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ THE STATE OF DEVELOPMENT OF OUTDOOR GAMES IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

*Баязитова Ж.Ш.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: развития, процесс, формирования личности, система, дошкольная образования, концепция.

Keywords: development, process, personality formation, system, preschool education, concept.

За период с 2017 год по сегодняшний день в Узбекистане проведена масштабная работа по организации эффективной системы дошкольного образования, призванной обеспечить формирование здорового и всесторонне развитого подрастающего поколения, внедрение в учебно-воспитательный процесс эффективных форм и методов обучения и воспитания, в том числе и средств физической культуры.

Воспитание детей в дошкольном возрасте является достаточно важным периодом развития в процессе формирования личности. В возрасте дошкольного периода интенсивно развиваются разнообразные способности ребенка, формируются черты характера, происходит развитие физических качеств, образовывается фундамент здоровья, которые потребуются для дальнейшего участия в необходимой двигательной активности.

Именно физическое воспитание, в соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества, призвано обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное его развитие (2).

Концепцией развития системы дошкольного образования Республики Узбекистан до 2030 года, утвержденным постановлением Президента Республики Узбекистан от 8 мая 2019 года № ПП–4312 определена одна из главных задач, которая предусматривает создание условий для всестороннего интеллектуального, нравственного, эстетического и физического развития детей дошкольного возраста требующая пересмотра существующего порядка организации образовательно-воспитательного процесса в дошкольных образовательных организациях и внедрения современных методов оказания услуг дошкольного образования, что требует приобщение детей к ведению здорового образа жизни, формированию у воспитанников интереса к физической культуре и спорту путем проведения занятий по гимнастике и подвижным играм, воспитание физически здорового подрастающего поколения (2).

С целью определения состояния развития подвижных игр в дошкольных учреждениях проведен комплексный анализ применения данного средства физического воспитания в режиме дня детского сада и определялось время, отводимое в нем на подвижные игры. Исследование деятельности детей дошкольного возраста позволило выявить, что в 9-ти часовом промежутке времени пребывания ребенка в детском саду подвижные игры занимают в среднем 53,9 минут. На занятиях физической культуры они применяются в течение 9,1 минут, в прогулках на свежем воздухе для игр выделяется 15,3 минут, во время досугов по физической культуре – 17,4 минут.

Также следует отметить, что в учреждениях дошкольного образования подвижные игры, которые организует инструктор физической культуры, чаще используются, чем они организуются по инициативе самих детей в период активной двигательной деятельности. Так соотношение в дневном режиме самостоятельно организованных самих воспитанников подвижных игр, по сравнению организованных педагогом, составляет 15 и 85%.

Деятельность инструкторов физического воспитания во время проведения занятий можно разделить на две функции, осуществляемые ими вовремя применения

подвижных игр – руководством выполнения двигательных заданий и руководство взаимоотношениями и общением играющих. При этом, руководя ходом игры, воспитатели умело использовали показ игровых действий с целью формирования движений, объяснения, контроля. Руководство взаимоотношениями и характер общения носил случайный характер, в нем не прослеживалось целенаправленности. При подведении итогов – они лишь оценивали результаты действий участников. Поведение детей, стиль игрового общения при этом не получили должной оценки.

Литература.

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 8 мая 2019 года № ПП-4312 «Об утверждении Концепции развития системы дошкольного образования Республики Узбекистан до 2030 года».

2. Тоцкая Е.Н. Направленное воздействие подвижных игр на развитие коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста. 13.00.04. Автореф. дис. канд. пед. наук - Волгоград: ВГАФК, 2011. - 26 с.

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ НАЧАЛЬНЫМИ ЭТАПАМИ У ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ
DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS ON SPORTS-RECREATIONAL AND INITIAL STAGES IN JUNIOR UNARMED SELF-DEFENCE ATHLETES BASED ON SPECIALIZED GAME TASKS**

Бобомуродов Н.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчиқ*

Ключевые слова: спортивно, оздоровительный этап, игровые задания, юные самбисты, координационные, особенности, технические действия.

Key words: sports-recreational stage, game tasks, junior unarmed self-defence athletes, coordination skills, technical tasks.

Актуальность исследования. Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. В этих условиях большое значение приобретает глубокое изучение пропедевтики технических действий юных самбистов на спортивно-оздоровительном этапе. Физические качества у детей в разные возрастные периоды формируются неодновременно. Для развития каждого качества имеются определенные чувствительные периоды, когда может быть получен его наибольший прирост. Они имеют специфические особенности проявления и генетически определяемую индивидуальную программу развития. В младшем школьном возрасте у детей значительно повышается познавательный интерес к разнообразным двигательным действиям. Обострение чувства соперничества заставляет их искать новые движения и овладеть ими, особенностями, которые еще не знакомы сверстникам. Каждый старается не просто познать новое, а овладеть им лучше товарищей. В этом возрасте они без особого труда могут успешно усваивать самые сложные движения. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для воспитания у занимающихся культуры движений, которая, в свою очередь, оказывает значительное влияние на становление технической подготовленности. В этом возрасте имеются биологические предпосылки развития координационных способностей (КС), развитие которых осуществляется на базе образования большого двигательного фонда. Ему удалось выявить большую неравномерность в развитии двигательной функции детей и подростков. Спортивная борьба является ситуационным видом спорта, представляет в контексте деятельности комплекс приемов, связок, переводов, сложных тактико-технических действий и комплексов, каждое из которых характеризуется определенной

задачей, силовыми, временными и пространственными параметрами, координационной сложностью и пр. Возраст 6–10 лет благоприятствует высокому темпу роста ловкости движений.

Этому способствуют высокая пластичность центральной нервной системы и интенсивное развитие двигательного анализатора, которые выражаются в овершенствовании пространственно-временных характеристик движений. Особое место в занятиях единоборствами занимают КС. По мнению ряда авторов, совершенствование КС необходимо рассматривать как один из важных разделов подготовки спортсменов разного уровня квалификации и мастерства. Поэтому в учебно-тренировочном процессе большое внимание необходимо уделять совершенствованию КС, рассматривать это как один из важных разделов подготовки спортсменов.

Методы и организация исследования. Исследование проводили с целью теоретической разработки с последующей проверкой в опытно-экспериментальной работе эффективности программно методического обеспечения формирования КС у юных самбистов на спортивно-оздоровительном и начальном этапах. В исследовании затронут период занятий детей 8 – 11 лет в течение трех лет – с 2017 по 2020 г. В нем приняли участие 20 мальчиков контрольной (КГ) и 20 – экспериментальной (ЭГ) групп.

Исследование проводили на базе Каршинского в ДЮСШ по борьбе. Юные спортсмены КГ тренировались по программе, предусмотренной по самбо. В программу тренировок ЭГ была включена разработанная нами методика пропедевтики технических действий с применением подводящих упражнений. В нашей методике игр, подводящих упражнений, игровых заданий сохраняется общая структура основного соревновательного движения, внешняя биомеханическая структура технического действия. При их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий, реализуется дидактический принцип последовательности и постепенности, большое внимание уделяется развитию КС. Разработка специализированных игр, игровых заданий, подводящих упражнений специальной направленности для развития физических качеств была основана на имитационных упражнениях. Имитационные упражнения были использованы при обучении и совершенствовании техническим действиям спортсменов различной квалификации. Они позволяли создать представление о технике портивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, способствовали выполнению необходимой координационной структуры соревновательного упражнения и обеспечивали эффективную координацию между двигательными функциями, повышали эффективность реализации функционального потенциала. Игровые задания и упражнения, рекомендуемые для применения на тренировочных занятиях юных самбистов, были разделены на две группы. В первую вошли подвижные игры, задания и упражнения общеразвивающей направленности, которые способствуют расширению двигательного опыта, повышению функциональной и базовой физической подготовленности. Во вторую группу – игры и задания специальной направленности. Они способствуют приобретению навыков ведения единоборства, улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях поединка, находить из них нетрадиционные выходы, поддерживают у начинающих борцов дух борьбы, воспитывают чувство готовности к схватке с соперником. Обе группы игр направлены на повышение уровня общей и специальной подготовленности юных самбистов.

Результаты и их обсуждение. Основным направлением в воспитании КС является овладение новыми разнообразными двигательными навыками. Для определения у детей уровня развития КС мы использовали два теста: челночный бег 3x10 м и усложненную пробу Ромберга. Проведенное перед началом эксперимента тестирование показало отсутствие существенных различий в уровне физической подготовленности детей КГ и ЭГ: $p > 0,05$, t -критерий Стьюдента 0,82 в челночном беге, $t = 0,07$ – в пробе Ромберга). При воспитании КС использовали упражнения, включающие элементы новизны. Задания, направленные на развитие КС, проводили в начале основной части тренировочного задания, увязываясь с развитием скоростных качеств. Интервалы отдыха были достаточными для относительно

полного остановления. Количество упражнений для развития КС в одном тренировочном занятии было незначительным, но они включались практически в каждое занятие. Основным средством воспитания КС были физические упражнения, направленные на точность и быстроту выполнения движений при жестком ограничении времени, на быстроту реагирования на различные сигналы (свет, звук, движущийся предмет и др.), на дифференцирование в пространстве, продолжительность силовых воздействий при выполнении технических действий, на предвидение возможных положений движущихся частей тела соперника и своевременную коррекцию движений, на приспособление во времени и пространстве к изменяющейся ситуации или необычной постановке задачи.

Выводы. 1. Разработанная методика игр, подводящих упражнений, игровых заданий, сохраняющая общую структуру основного соревновательного движения и внешнюю биомеханическую структура технического действия, позволяет создать условия, облегчающие освоение двигательных действий, реализуя дидактический принцип последовательности и постепенности. 2. Данная методика способствует повышению уровня общей и специальной физической подготовленности юных самбистов, расширению двигательного опыта, повышению функциональной и базовой физической одготовленности, приобретению навыков ведения единоборства, улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях поединка и быстро находить из них нетрадиционные выходы, что позволяет более четко управлять тренировочным процессом на последующих этапах.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ МУАММОЛАРИ PROBLEMS OF POPULARIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Бўрибоев Д.Б.,

*Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси Харбий техник институти
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, саломатлик, оммалаштириш, ижтимоий институт, мусобақа.

Keywords: physical culture, physical education, sports, health, popularization, social Institute, competition.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси доимий равишда спор тадбирларини ташкил қилиш эвазига ривожланиб боради. Спорт мусобақаларнинг маълум бир давлат миқёсида ташкил этишилиши шу давлат халқари ўртасида тотувликни, ўзаро ҳурматни, бир-бирини қадрлашни ривожлантиради. Мусобақаларнинг халқаро миқёсида ташкил қилиниши эса давлатлар ва халқлар ўртасидаги муносабатларни янада ривожланишига хизмат қилади. Чунки спортни бошқа соҳалардан ажратиб турувчи хусусияти беллашувлар, курашлар, мусобақалар бўлиб, булар табиатда фақат спортнинг ўзигагина хос ходисалардир. Спортнинг йиллар давомида кишиларни фақат жисмонан баркамолликка этакловчи ходиса бўлиб қолмасдан, уларда юксак ахлоқий қадриятларни тарбиялаш воситаси вазифасини ҳам бажариб келмоқда.

Оммавий спорт миллионлаб кишиларда ўзларининг жисмоний сифатлари ва ҳаракат имкониятларини такомиллаштиришга, соғлиқларини мустаҳкамлашга ҳамда ижодий умрбоқийликни узайтиришга, замонавий ишлаб чиқариш ва кундалик ҳаёт шароитларининг организмга салбий таъсирига қаршилик кўрсата олишга имкон беради. Оммавий спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланиш мақсади соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни, тайёргарликни яхшилаш ва фаол дам олишдир. Бу қатор хусусий вазифаларни жумладан, айрим тизимларнинг функционал имкониятларини ошириши, умумий ва касбий иш фаолиятини ошириши, ҳаётини зарур кўникма ва малакаларни эгаллаши, бўш вақтни мароқли ва фойдали ўтказиши, жисмоний камолотга эришиши каби

жиҳатларни ҳал этиш билан боғлиқ. Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишларни ташкил қилиб бориш иқтидорли ёшларни тарбиялашнинг горови бўлиб хизмат қилади.

Мазкур қадриятларни ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спортни ижтимоий институт сифатидаги ролини мустаҳкамлаш ҳамда жамиятдаги тузилмаларни янада ривожлантириш, имкониятлар яратиш, шарт-шароитлар яратиб бериш зарур ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида вужудга келаётган муаммоларни ўрганиб бориш билан бирга жисмоний тарбия ва спорт ташкилотларида уларни келиб чиқиш сабабларини аниқлаш, бартараф этиш юзасидан таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш ҳамда ривожлантиришга ҳисса қўшганларни рағбатлантириш механизмларини жорий этиб бориш лозим. Бунда асосан қуйидаги омилларга эътибор қаратиш керак.

Биринчидан, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари самарадорлиги аниқлаш;

иккинчидан, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари самарадорлигига таъсир қилувчи омилларни аниқлаш;

учинчидан, самарадорликни ривожлантиришга қаратилган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш; самарадорлик ривожига ҳисса қўшган ходимларни рағбатлантириш механизмларини ишлаб чиқиш.

Бунда асосан жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги ташкилотларни ривожлантириш механизмларини такомиллаштириб бориш жараёнларини тадқиқ этиш муҳим ҳисобланади. Тизимдаги ташкилотларнинг муаммоларини аниқлаш орқали уларни бартараф этиш ҳамда ривожлантириш бўйича ишларни ташкил қилиш керак бўлади. Бу эса жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада омалаштириш имкониятларини ошишига хизмат қилади.

ВЛИЯНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ТЕХНИКУ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ INFLUENCE OF THE VOLUME AND INTENSITY OF THE TRAINING LOAD ON THE TECHNIQUE OF MIDDLE-DISTANCE RUNNING

Бурнашев Р.Ф.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г.Ташкент*

Ключевые слова: бег на средние дистанции, объем и интенсивность, тренировочная нагрузка, зоны интенсивности.

Keywords: middle distance running, volume and intensity, training load, intensity zones.

Интерес к современной легкой атлетике в мире с каждым годом возрастает, и количество занимающихся бегом увеличивается. Появляются новые имена, так называемые «звёзды» мировой легкой атлетики. Именно такие спортсмены и вызывают огромный интерес к занятиям легкой атлетикой, популяризуя ее в широких масштабах и привлекая внимание огромное количество молодежи всего мира увлечься одним из самых популярных и доступных видов легкой атлетики как бег на средние дистанции (1). Человеческие возможности в данном виде казалось бы достигли своего предела, но результаты современных бегунов являются доказательством того, что ведется полноценная научная работа над совершенствованием системы тренировок и техники бега на средние дистанции, а применение инновационных методик и технологий, позволяют расширить грани спортивных

возможностей (2). Известно, что высоких результатов бегуны на средние дистанции добиваются в первую очередь за счет совершенствования методики, которая заключается в постоянном нарастании тренировочных нагрузок (3). Современный бегун высокого класса способен переносить большие объемы тренировочных нагрузок, и достигать высоких результатов в самых экстремальных условиях, какими являются, например, чемпионаты мира и олимпийские игры (4).

Актуальность. Выполняя объемные нагрузки, необходимо выполнять их правильно, а именно в тех зонах, где эффективность воздействия на организм спортсмена будет положительной. А вот рациональное распределение тренировочных нагрузок для достижения высоких результатов и является проблемой во всем мире (5). Сегодня, мировой спорт создаёт все предпосылки для развития спорта в Узбекистане. Но, к сожалению, развитие бега на средние дистанции на сегодняшний день в нашей стране остается острой проблемой. Несмотря на доступность занятий в данном виде легкой атлетики, все же остается актуальным вопрос о рациональном распределении тренировочных нагрузок и правильная техника бега на средние дистанции. В связи с этим, возникла необходимость проведения поэтапного изучения системы тренировочной нагрузки и анализа техники бега на средние дистанции в различных зонах интенсивности.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, а также изучение индивидуальных дневников бегунов на средние дистанции за последние годы, позволили выявить приблизительный объем и интенсивность тренировочных нагрузок, что позволило провести сравнительный анализ наших бегунов на средние дистанции с зарубежными спортсменами той же квалификации. Видеоанализ показал недостатки техники бега на средние дистанции при работе в различных зонах интенсивности. Видео было снято на камеру со скоростью 120 кадров в секунду, что позволяет более точно определить ошибки движений бегуна. Камера была прикреплена на специальный штатив, а штатив в свою очередь на раму велосипеда, который ехал с той же скоростью бега, то есть параллельно группе спортсменов на расстоянии до 10 метров. Видео снято в реальных тренировочных условиях и преобразовано в так называемую функцию «слоумо», что позволяет наглядно показать спортсменам на их ошибки. В процессе видеоанализа пользовались немаркерным методом исследования движений.

В результате изучения недельного объема и интенсивности тренировочной нагрузки бегунов на средние дистанции Узбекистана были выявлены следующие показатели (Таблица 1).

Таблица 1.

Показатели недельного объема и интенсивности тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции Узбекистана.

Дни недели	Беговые отрезки	Количество повторений в неделю	Зона интенсивности тренировочной нагрузки	Объем тренировочной нагрузки в неделю
Понедельник Вторник	100м-200м	1 раз в неделю	Максимальная	3000м
	300м-400м	1 раз в 10 дней	Максимальная	3500м
Среда	500м-600м	1 раз в 10 дней	Субмаксимальная	5000м
	800м-1200м	1 раз в неделю	Субмаксимальная	10000м
	1500м-1600м	1 раз в	Субмаксимальная	10000м

		неделю			
Четверг	2000м-4000м	1 раз неделю	в	Большая	6000м
Пятница	6000м-8000м	1 раз неделю	в	Умеренная	14000м
Суббота	10000м-16000м	2 раза неделю	в	Умеренная	26000м

35% Максимальная

Тренировки по понедельникам вторникам и средам проводятся в зависимости от предыдущей нагрузки и чередуются через неделю

40% Субмаксимальная
15% Большая
~40 км в неделю без учета разминки и заминки

10 % Умеренная

В таблице 1 явно видно не рациональное распределение тренировочных нагрузок, а именно соотношения объема и интенсивности. Мало того не уделяется особого внимания зонам интенсивности, а также последовательной тренировочной нагрузки. Не учитывается степень восстановленности и тренировочный план строится в слепую. Нет четко выраженной структурной системы, где практически все тренировочные процессы происходят на стадионе, за исключением кроссовых упражнений. 40% из всего тренировочного объема проводится в максимальной зоне, следующая тренировка проходит уже в субмаксимальной зоне, что составляет 35%. Это и свидетельствует о недовосстановлении спортсменов к предстоящей аэробно-анаэробной работе. Большой зоне уделяют мало внимания, хотя в данной зоне тренируются аэробные возможности бегунов на средние дистанции. Умеренная зона используется лишь в 5 % от общего тренировочного объема и по словам тренеров данная зона подходит лишь для разминки и заминки. Тренировочные нагрузки скоростно-силовой направленности вовсе отсутствуют ввиду того, что тренеры видят лишь негативные стороны данных упражнений. При анализе идентичной группы квалифицированных зарубежных бегунов на средние дистанции картина соотношения тренировочной нагрузки выглядит следующим образом.

Таблица 2.

Показатели недельного объема и интенсивности тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции Узбекистана.

Дни недели	Беговые отрезки	Количество повторений в неделю	Зона интенсивности тренировочной нагрузки	Объем тренировочной нагрузки в неделю
Понедельник	10м-80м, 100м-200м	1 раз в неделю	Максимальная	1000м интенсивная
Вторник	8000мх2раза		Умеренная	До 16 км объемная
	400м-600м, 800м-1200м	1 раз в 10 дней	Субмаксимальная	3600м интенсивная
Среда	Скоростно-силовая тренировка,	1 раз в 10 дней	Большая	Количество прыжковых и беговых
			Максимальная	
			Субмаксимальная	

	отягощения весом собственного тела	с			упражнений
	10000м-16000м	1 раз неделю	в	Умеренная	16000м
	1500м-3000м	1 раз неделю	в	Большая	9000м
Четверг Пятница	200м повторная или интервальная тренировка	1 раз неделю	в	Большая	4000м
Суббота	Кросс от 8 до 16км	1 раз неделю	в	Умеренная	16000м
				35% Максимальная	
	<i>Тренировки по понедельникам вторникам и средам проводятся в зависимости от предыдущей нагрузки и чередуются через неделю</i>			40% Субмаксимальная	~65 км в неделю без учета разминки и заминки
				15% Большая	
				10 % Умеренная	

В таблице 2 приведен примерный план недельной тренировочной нагрузки зарубежных квалифицированных бегунов на средние дистанции, где прослеживается большой уклон в развитие аэробных способностей спортсменов, но также наблюдается нагрузка скоростно силовой направленности, которая позволяет покрывать поставленные задачи на определенном этапе подготовки. Также при анализе было выявлено рациональное распределение тренировочных нагрузок, где соотношения объема тренировочных нагрузок соответствуют ее интенсивности. Зарубежные тренеры, особое внимание уделяют большой и околопредельной (субмаксимальной) зоне интенсивности, так как именно в этих зонах и происходит изменения организма на физиологическом и биохимическом уровнях, что позитивно влияет на эффективность тренировочного процесса. Но после выполнения тренировочных нагрузок в данных зонах, спортсмены выполняют долговременный бег в умеренной зоне. Зарубежные специалисты, таким образом, подготавливают организм к следующему микроциклу, либо тренировочному процессу обуславливая это тем, что организм насыщается кислородом и восстанавливается после стрессовой нагрузки. Также прослеживается четкая структурная система подготовки, с учетом уровня восстановления. Немаловажную роль играет и психологический подход, где спортсмены выполняют тренировочные нагрузки за пределами стадиона в условиях естественной среды. При сравнении двух, недельных тренировочных нагрузок было выявлено, что зарубежные специалисты отдают предпочтения подготовке аэробных способностей, где 40% работы проводят в умеренной зоне, 35 в большой зоне, 20 % в субмаксимальной зоне и лишь 5 % в максимальной зоне интенсивности.

Выводы. При сравнительном анализе двух подходов подготовки недельного цикла в беге на средние дистанции было выявлено, что зарубежные специалисты склоняются развитию аэробных качеств у бегунов на средние дистанции, тогда как наши тренеры уделяют внимание развитию смешанных возможностей ссылаясь на то, что средние дистанции проходят в зоне аэробно-анаэробного энергообмена. Видеоанализ бегунов на средние дистанции в различных зонах интенсивности показал, что техника выполнения беговых движений удовлетворительна лишь при выполнении упражнений в умеренной и

большой зоне интенсивности. Как только спортсмены переходят в зону субмаксимальную, тут же Но, практика показывает, что квалифицированные бегуны на средние дистанции Узбекистана не являются конкурентоспособными на мировой арене со спортсменами из зарубежья, в связи с чем возникает огромная необходимость дальнейшего изучения данной проблемы в нашей стране, а также поиск оптимальных путей решения данного вопроса учитывая климатические особенности Узбекистана и индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Список использованной литературы

1. Архипов В.Н. Легкая атлетика: основы знаний : в вопросах и ответах : учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2016. - 240 с.
2. Баранов В.Н. Исследования объема специальных средств в тренировке бегунов на средние дистанции Автореферат диссертации к.п.н. М.: 1969.-16
3. Врублевский, Е. П. Значение последовательности распределения в тренировочном процессе нагрузок различной продолжительности для развития специальной работоспособности бегунов на средние дистанции. Автореферат диссертации к.п.н. Киев: 1978. с.3-4.
4. Вануров С.А. Бег на средние и длинные дистанции. М.: Физкультура и спорт. - 1981., С.5-7, 17-26, 29-30.
5. Дорошенко Н.И. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в системе подготовки высококвалифицированных бегунов на средние дистанции. Автореферат диссертации к.п.н. М.: 1976. - 12 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ САМБИСТОВ 12-14 ЛЕТ APPLICATION OF THE "CIRCLE TRAINING" METHOD IN THE TRAINING PROCESS OF SAMBO WRESTLERS 12-14 YEARS OLD

*Газиев Ш.Ш., Шакирова Д.Р.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: Самбо, тренировка, круговой метод тренировки, физическая подготовка, упражнение, единоборство, исследование.

Key words: Sambo, training, circular training method, physical fitness, exercise, single combat, research.

Актуальность. В настоящее время, тема использования метода круговой тренировки на учебно- тренировочных занятиях становится всё более актуальной, так как на тренировках комплексно используются различные методы и приемы, но предпочтение всегда отдаётся методу круговой тренировки, так как этот метод наиболее эффективен для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств учащихся. На тренировочных занятиях одинаково важное значение придается развитию необходимых физических качеств учащихся и обучению определенным умениям и навыкам. Эти процессы во многом взаимосвязаны. Основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и лишь приблизительная программа действий. Работая по методу круговой тренировки, должны учитываться возрастные особенности учащихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом.

Цель исследования повысить физическую подготовку единоборцев с помощью

метода «круговой тренировки».

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс самбистов 12-14 лет занимающиеся в Спортивном клубе СИЛА города Ташкент.

Предмет исследования: повышение специальной подготовленности самбистов.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

Методическими особенностями круговой тренировки, как формы физической подготовки спортсменов, являются:

1) обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния занимающихся и содержанием программы по физическому воспитанию;

2) направленность комплексов круговой тренировки на решение задач программы физического воспитания, разностороннюю физическую подготовку студентов и гармоническое развитие двигательных качеств;

3) использование различных вариантов упражнений, применяемых в круговой тренировке, позволяет реализовывать дифференцированный подход в процессе физического воспитания.

При проведении тренировочных занятий методом круговой тренировки после проведения тщательной разминки, выполнения общеразвивающих упражнений, в зависимости от числа упражнений в комплексе учащиеся делятся на 6 - 8 групп по 3 - 5 человек.

В зале борьбы или в тренажёрном зале отводятся специальные места для выполнения физических упражнений - «станции» по числу запланированных упражнений. На каждой «станции» находится карточка с номером «станции» и кратким описанием выполняемого упражнения. Комплекс круговой тренировки, как правило, не является простой суммой упражнений на станции. В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных между собой физических упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности.

В зависимости от подготовленности тренировочной группы. На последующих занятиях спортсмены выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах.

Выполняют каждое упражнение комплекса (проходят один круг) заданное число раз в строго обусловленное время (30 - 45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение.

Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм спортсменов постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения и т.д. – в зависимости от количества тренировок, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4-5 тренировках. На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами.

По команде тренера группы начинают одновременно выполнять упражнения каждая на своей станции. По окончании запланированного времени следует переход на следующую «станцию». Учащиеся переходят по кругу от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места к другому, пока не проходят целый круг. Время выполнения

упражнения варьируется в зависимости от возраста и подготовленности учащихся (от 20 сек. в группах начальной подготовки до 30 сек. в учебно-тренировочных группах).

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, тренеру-преподавателю необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.

2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.

3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20–30 сек., отдыхают 30–40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть занятия, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место. Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя ее, многие тренеры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением учащихся. Однако не на каждом занятии эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм учащихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности учащихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Такие занятия носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части занятия, так как задачи ее – функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части занятия.

5. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т. е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки.

7. Создать стационарные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения. Обычно в школе стационарное задание записывают на плотной бумаге или картоне, затем плакат обтягивают целлофаном. В верхней части плаката пишут слово «станция» и ее порядковый номер. На практике наиболее распространенный размер плакатов 18*12 см.

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения педагогом конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Спортсмены, в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы тренер комментирует и уточняет.

Проведенные нами исследования показывают следующие результаты:

Таблица 1

Показатели ОФП и СФП в начале исследования

	Бег на 100 м (сек)	Бег на 1000 метров (мин)	Прыжки в длину (см)	Подвороты на скорость за 30 сек (к-во)	Броски на скорость за 15 сек(к-во)	Кувырки вперёд за 30 сек (к- во)
КГ	13,65±0,45	5,02±0,54	209,5±11,5	29±1	7±2	13±3
ЭГ	13,65±0,7	5,31±0,79	210,5±10,5	29,5±2,5	7,5±1,5	13±2

Таблица 2

Показатели ОФП и СФП в конце исследования

	Бег на 100 м (сек)	Бег на 1000 метров (мин)	Прыжки в длину (см)	Подвороты на скорость за 30 сек (к-во)	Броски на скорость за 15 сек (к-во)	Кувырки вперёд за 30 сек (к- во)
КГ	13,5±0,6	4,995±0,515	210,5±11,5	29,5±0,5	7,5±1,5	14±2
ЭГ	13,1±0,9	4,97±0,45	214±7	31±1	8,5±1,5	14,5±1,5

Таблица 3

Динамика развития показателей ОФП и СФП ЭГ

	Бег на 100 м (сек)	Бег на 1000 метров (мин)	Прыжки в длину (см)	Подвороты на скорость за 30 сек (к-во)	Броски на скорость за 15 сек (к-во)	Кувырки вперёд за 30 сек (к- во)
ДО	13,65±0,7	5,31±0,79	210,5±10,5	29,5±2,5	7,5±1,5	13±2
ПОС- ЛЕ	13,1±0,9	4,97±0,45	214±7	31±1	8,5±1,5	14,5±1,5

Заключение. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся. Данный метод ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на систему организма.

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры. Комплексы упражнений составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в

соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся круговая тренировка имеет широкую сферу применения – от школьного физического воспитания до «большого» спорта.

Эффективность метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

ПОРТЛОВЧИ ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТНИ ШАҚЛЛАНИШИНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ METHODOLOGICAL BASIS FOR THE FORMATION OF EXPLOSIVE MOVEMENT

*Гаппаров З.Г.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Калит сўзлар: портловчи қобилият, назария, машғулотлар жараёни, фаолият, рақобат, холат.

Keywords: explosive abilities, the theory, training process, activity, competition, a condition.

Долзарблиги. Қобилият шахснинг маълум бир хоссаси бўлиб ҳар бир фаолиятда муҳим ўрин тутди. У фаолият жараёнида ушбу фаолиятни эгаллашни осонлаштиради. Қобилият спорт соҳасида ҳам муҳим аҳамият касб этади. Спортдаги қобилият кўпроқ ҳаракатларни эгаллашни осонлаштиришда иштроқ этади.

Замонавий адабиётларда жисмоний сифат ва жисмоний қобилият атамалари фойдаланилади. Лекин улар бир-бирига мутлоқ ўхшаш эмас. Умумий тарзда айтилганда ҳаракат қобилиятини одамнинг ҳаракат имконияти даражасини белгиловчи индивидуал хусусиятни тушуниш мумкин. Одамнинг ҳаракат қобилиятини асосини жисмоний ҳаракатлар шакллантиради. Унинг шакли эса ҳаракат кўникмаси ва малакалари. Ҳаракат қобилиятига кучлилик, тезкорлик, тезкор кучлилик, координация умумий ва махсус чидамлилик киради. Мускул кучи ва тезлиги ривожланганда, куч ва тезлик қобилиятини ривожлантириш жараёнини тушуниш лозим В.И.Лях. Жисмоний қобилият терминини маълум бир жисмоний машқларни мувоффақиятли бажариш учун йўналтирилган одамнинг психофизиологик потенциални ишлатилса мақсадга муваффиқ бўлади. Жисмоний қобилият маълум бир мускул турини талабларига жавоб берадиган ва ушбу фаолиятни муваффақиятли татбиқлайдиган одамнинг морфологик ва психофизиологик хоссаси. Ю.Ф.Курамшин., В.М.Выдрин, Н.Л.Латишева ва бошқалар.

Узоқ вақт давомида одамнинг ҳаракат имкониятини айрим томонларни таърифлашда жисмоний сифат атамаси ишлатилган. Бир хил авторлар ушбу атамани мутлоқ ишлатмасдан унинг ўрнига фақат жисмоний қобилият атамасидан фойдаланишни тавсия этади. Ю.Ф.Курамшин., В.М.Выдрин, Н.Л.Латвшевалар фикрича жисмоний сифатлар одамнинг жисмоний қобилияти билан узвий органик боғланганлиги ҳар хил ҳаракатларининг намоён бўлиш хусусиятлари билан белгиланади. Жисмоний сифатлар айрим жисмоний қобилиятларини эгалланган даражасининг намоёниши ҳисобланади. Жисмоний қобилият ва жисмоний сифатлар билан кўп маъноли боғлиқлик мавжуд. Биргина қобилият ҳар хил жисмоний сифатларда кўринади. Битта сифатда ҳар хил қобилиятлар намоён бўлади.

Юқоридаги айтилганларни чаққонлик сифати мисолида ёритиш мумкин. Чаққонлик сифат асосида бир қанча қобилиятлар намоён бўлиши ётади - тезкорлик, кучлилик ва бошқа қобилиятлар. Тезкор куч қобилияти куч ва тезкорлик сифатида намоён бўлади.

Жисмоний тарбия фаолиятида нечта спорт тури бўлса шунча қобилият тури мавжуд. Улардан бири спортчининг портловчи ҳаракат қобилияти унинг муҳимлиги кўп спорт турларида бу шахснинг хоссаси бўлиб, спорт мусобақаларида ғалаба қозонишда ҳал қилиувчи рол ўйнайди.

Қобилият инсон фаолиятидаги эришишларда маълум даражадаги ролларни ўйнайди. Шунини айтиш жоизки қобилият бўйича муаммоларида ханузгача жуда кўплаб баҳс мунозаралар бор. Бу нафақат умумназарий характерида, балки конкрет фаолият спецификасида ҳам мавжуд.

Кўп илмий ишларни таҳлил қилиш натижасида қобилият деб- инсоннинг ҳар қандай имкониятини намоён бўлиш сифатида кўриб чиқилади. (К.К.Платонов ва бошқалар)

Шу сабабли илгари даврдаги илмий адабиётларда учрайдиган қобилият тушунчасига хилма-хил таърифни анализ қилиш ўта мураккаб. Аввалги фундаментал ишларда қобилият бўйича ёзилганларни асосий мазмунини қуйдагича ифодалаш мумкин. Теплов, Рубинштейн, Платонов, Евстафьев Рудик.

1- Ҳар бир кишини бир биридан фарқлайдиган индивидуал хусусиятларини қобилият деб тушунилади.

2- Қобилият бу умуман ҳар бир индивидуал хусусият эмас балки шундай хусусиятки маълум фаолиятларни муваффақиятли бажаришга муносабати борлигига айтилади.

3- Қобилият тузилишига илм, малака, кўникма кирмайди. Улар одамнинг ҳаёт жараёнида эгаллаган тажрибаси.

4- Қобилиятни асосини ташкил этувчиси куртаклар. Яъни одамнинг туғма қобилияти.

Юқорида кўрсатилган белгилар қобилият муаммоси аспектларини ҳар хиллигига диққатни йўналтиради. Лекин буларни умумий тезис бирлаштиради. Бу эса (Теплов, Рубинштейн) томонидан асосланган ва татбиқ этилган назария бу- қобилият фақат фаолият жараёнида шаклланиши. Шунини назарда тутиб (Б.М.Теплов) айтади: қобилият фақат ҳаракатда мавжуд бўлади, фақат ривожланишда. Психик нуқтаи назардан қобилият ривожланишдан олдин мавжудлиги, қобилиятни ривожланиш чўққисига етган ва ривожланишдан тўхтаган деб айтиб бўлмайди.

С.Л.Рубинштейн ёзишича қобилият инсонга ташқидан келмайди. Индивидда ички шароити бўлиши зарур. Қобилият ядроси бу ўзлаштирилган автоматлаштирилган операция эмас- бу айни операцияларни, уларнинг сифат жараёнларини функциясини бошқариш. Қобилият ўз- ўзича ҳеч нарсани яратмайди. У фаолиятни эгаллашни осонлаштиради ва тезлаштиради. Хулоса қобилият фаолият жараёнида шаклланади. Ҳар бир фаолият маълум бир ҳаракатлардан иборат: булар мураккаб, бир нечта ёки ягона бир ҳаракат бўлиши мумкин. Ушбу ҳаракатларни бажариш натижасида бош миёда психомоторика вужудга келади. Улар асосида нейронлар орасида боғлиқликлар шаклланиши ва натижада функционал тизим яратилади. Бу эса қобилиятни шаклланиш куртаги бўлиб ҳисобланади. Шаклланган куртак айни фаолиятга таълуқли психик жараёнларни рўёбга чиқоради ва шу асосида фаолият осон эгалланади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.:Медицина,1968г.
2. Воробьев А.Н. под общей редакции издание 3-е “Тяжёлая атлетика” учебник для институтов физической культуры Физ и спорт 1981г117-118ст.
3. Воробьев А.Н. Тяжело атлетический спорт . “Очерки по физиологии и спортивной тренировки .М.:физкультура и спорт 1977-225б 45 ст.
4. Gapparov Z. G , Ishtaev J. M. , Ishtaev D. R., Holmurodov L.Z. Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years // Solid State Technology Volume: 63 Issue: 4. Publication Year: 2020. Pages 348-353.
5. Иштаев Ж.М. Тезкор –куч спорт турларида спортчиларнинг портловчи ҳаракат қобилияти шаклланишининг методологик асосларини такомиллаштириш. Пед. фан. бўйича фалсафа доктори (PhD) Диссертация автореферати. 13.00.04-жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси.

6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. ПИТЕР. Санкт-Петербург Москва.Харьков.Минск. 2002,стр. 520.
7. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. Изд-во «Наука»,М., 1966, стр. 277,288.

КУРАШ СПОРТИ ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ЙЎЛЛАРИ WAYS OF EDUCATING THE YOUNGER GENERATION THROUGH COMBAT SPORTS

*Ерембетов Б.К.,
Қорақалпоқ давлат университети
Ўзбекистон, Нукус шаҳри*

Калит сўзлар: кураш, спорт, қадрият, тарбия, таълим, йўналтириш, маданият.
Keywords: fight, sport, value, education, education, orientation, culture.

Кураш миллий спорт турида спорт натижаларининг ўсиши малакали спортчиларни тайёрлашнинг самарали тизимини оқилона тузишга боғлиқ. Бу тизим болалар ва ўсмирлар ҳаракат имкониятларининг шаклланишини, уларнинг жисмоний юкламаларга мослашиш хусусиятларини ҳисобга олиш асосида оқилона ташкил қилинган ўргатиш, тарбиялаш ва машқ қилдириш жараёни сифатида қаралади.

Аниқланишича, кураш миллий спорт турида курашчиларнинг машғулот ва мусобақа юкламаларига мослашиш жараёнида спорт маҳорати пойдевори – турли хил органлар ва тизимлар фаолиятининг физиологик механизмлари нисбатан консерватив тарзда қатнашади, улар узоқ вақт даври ичида шаклланади. Мусобақа фаолияти тавсифи, курашчиларнинг мақсадли кўрсатмалари хусусияти, тайёргарлик босқичида мос бўлган жисмоний ва техник-тактик такомиллаштириш дастурларини ўзлаштиришнинг умумий ва ўзига хос қонуниятлари малакали курашчилар тайёрлаш жараёнини бошқариш воситалари ва методларини тузиш асосини ташкил этади.

Малакали курашчиларни самарали тайёрлаш шарт-шароитларидан бири режали кўп йиллик тайёргарлик ҳисобланади. У вазибаларни қўйиш ва ҳал этишда машғулот воситалари ва методларини танлашда, шуғулланувчиларнинг ёшига хос хусусиятлари ва тайёргарлик даражасига мос ҳолда рухсат бериладиган машғулот юкламаларини танлашда қатъий изчилликни назарда тутади.

Малакали курашчиларнинг тайёргарлигини илмий-технологик таъминлашнинг методологик асоси қуйидаги тамойилларга риоя қилиш ҳисобланади:

кўп йиллик, босқичли, тезкор ва жорий тайёргарлик жараёнида педагогик, психологик ва ташкилий хатолар ҳамда камчиликларни минималлаштириш;

машғулот ва мусобақа юкламаларини бажариш жараёнда курашчи организмнинг кинезиологик тизимлари ҳолатини узлуксиз назорат қилиб бориш;

тайёргарлик босқичлари, даврларини амалга ошириш ва алоҳида машғулотларни ўтказиш жараёнида машғулот юкламалари ҳажмлари ва шиддатини ҳамда уларнинг ритмлари динамикасини оптималлаштириш (минималлаштириш тенденцияси билан);

курашчининг кинезиологик тизимларига “супер нуктали”, пухта ҳисобланган машқлантирувчи таъсирларни ташкил этиш;

жадал тайёргарлик босқичларида ва мусобақаларда қатнашишда жароҳатланишлар ҳамда касалликларни олдини олиш;

кураш миллий спорт турининг тайёргарлигининг соғлиқни сақлаш технологияларини ишлаб чиқиш.

Кураш миллий спорт турида машғулот жараёнини оқилона тузиш, умуман, яккакурашлар ва, хусусан, аниқ бир яккакураш турининг ўзига хос хусусиятларига мос оптимал машғулот цикллари шакллантиришга, турли хил тайёргарлик босқичларида машғулот юкламалари динамикасининг мутаносиблигига, спорт тайёргарлигининг янги

оқилона воситаларининг жорий қилинишига асосланади. Спорт машғулотининг бу алоҳида тушунчалари, ҳолатлари ва тамойилларининг интеграциясига яққакураш спорт турлари назарияси ва методикасида ўзини яхши оқлаган тизимли ёндашув асосида алоҳида самарадорлик билан эришилади.

Малакали курашчилар тайёрлаш жараёнининг кўп йиллик тузилмаси спорт маҳоратининг объектив шаклланиш қонуниятларига асосланади, у муайян яққакураш спорт турларида ўзига хос кўринишга эга бўлади. Бу қонуниятлар мусобақа фаолияти самарадорлиги ва оптимал тайёргарлик тузилмасини белгилаб берувчи омилларга, кураш миллий спорт тури учун хос бўлган мослашиш хусусиятларига, педагогик таъсир қилиш воситалари ҳамда методларига, асосий мусобақалар муддатлари ва уларнинг энг яхши натижага эришиш учун спортчи ёшига мувофиқлигига, кўп йиллик тайёргарлик босқичига, макроцикл даврига ва бошқа сабабларга боғлиқ.

Бу турли хил омиллар кўп йиллик тайёргарлик босқичлари, макроцикллар, даврлар, мезо- ва микроцикллар машғулотларнинг нисбатан яқунланган, мустақил ва айни пайтда ўзаро бир-бири билан боғлиқ машғулот жараёни тузилмаларининг давомийлиги, мақсадга йўналтирилганлиги ва мазмунидаги муҳим фарқларни белгилаб беради.

Тайёргарлик тизимида асосий ва иккинчи даражали тузилмавий таркибларни ажратиш жуда нотўғри бўлади. Масалан, даврлар ёки босқичларни тузилманинг асосий элементлари сифатида, микроцикллар ва машғулотларни иккинчи даражали элементлар сифатида қараш нотўғри, худди шунингдек, аксинча, микроцикллар ёки машғулотларни, ҳафталар ёки ойларни тузилманинг асосий элементлари деб қараб бўлмайди. Тузилманинг ҳар бир элементлари, давомийлигидан қатъий назар, маълум бир аниқ, унга хос бўлган махсус мазмунга эга вазифаларнинг ҳал этилиши билан боғлиқ. Машғулот жараёнига эса турли хил тузилмавий элементлар йиғиндиси сифатида қараш зарур. Бу элементлар тайёргарликнинг асосий стратегик вазифаси – муайян кураш миллий спорт турида олий спорт маҳоратининг шаклланиш қонуниятларига мувофиқ ҳолда курашчиларнинг ҳар томонлама техник-тактик, жисмоний, психологик ва интеграл тайёргарлигини таъминлаш вазифасини ҳал этишга бўйсунди. Кўп йиллик ёки йиллик тайёргарликда, яъни узоқ давом этувчи тузилмавий элементларда йўл қўйилган жиддий хатоликларни келгусида ўрнини қоплаш қийин, алоҳида машғулот ёки микроцикл дастурларини тузишдаги хатолар эса кейинги оқилона иш билан нисбатан осонгина енгиб ўтилиши мумкин. Лекин бу, табиийки, тайёргарлик тузилмасининг турли элементларини асосий ва иккинчи даражали элементларга ажратиш учун асос бўла олмайди.

Курашчининг кўп йиллик тайёргарлиги, экстремал шароитларда кечадиган ҳар қандай спорт фаолияти турлари сингари, курашчи учун зарур бўлган сифатлар ва малакаларни ривожлантириш, аниқ рақибга қаршилик кўрсатиш бўйича махсус фаолиятни бажариш техникаси ва тактикасини такомиллаштириш, машғулот ҳамда мусобақа фаолияти шароитларида спортчи ҳолатини оптималлаштиришнинг динамик жараёни ҳисобланади. Бу кўп йиллик тайёргарлик спортчининг фаолият шароитларига мақсадга мувофиқ тарзда мослашишидан иборат.

Яққакурашда кўп йиллик спорт тайёргарлигининг ўзига хос хусусияти шу билан аниқланадики, яққакурашчининг бутун фаолияти нафақат “табиатни”, яъни спорт турларида мавжуд бўлган объектив ва субъектив қийинчиликларни енгиб ўтиш шаклида, балки аниқ рақибга реал қаршилик кўрсатиш шаклида ҳам кечади. Техник-тактик малакаларни шакллантириш ва айниқса, кучи тенг бўлган рақиб қаршилигини енгиб ўтиш бўйича ментал фаолиятнинг ўзига хос хусусияти шундандир.

Курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнини бошқариш тизимининг асосий таркибий қисмлари универсалдир ва деярли ҳар қандай спорт фаолиятига тааллуқлидир, гарчи ушбу ҳолда у спорт фаолиятининг ўйин турларига тааллуқли тарзга келтирилган. Курашчилар тайёргарлигини самарали бошқариш қуйидаги вазифалар ҳал этилгандагина мумкин бўлади:

1. Малакали курашчиларнинг машғулот ва мусобақа фаолиятини ҳисобга олиш ҳамда таҳлил қилишнинг унификациялашган (ягона) моделини яратиш;
2. Курашчиларнинг махсус тайёргарлигини баҳолаш учун ишончли ва ахборотли назорат машқлари комплексини аниқлаш;
3. Малакали курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолашнинг меъёрий курсаткичларини ишлаб чиқиш;
4. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш мақсадида ишлаб чиқилган мусобақа модели тизимининг самарадорлигини тажрибада асослаш.

Курашда жисмоний сифатлар тегишли даражада ривожланмаган бўлса, махсус рухий иш қобилияти, биринчи навбатда, тезкор фикрлаш, кўргазмали-образли хотира, диққатнинг тақсимланиши ва бир нарсадан иккинчисига кўчиш юқори даражада ривожланмаган бўлса, юксак натижаларни намоёиш қилиш мумкин эмас. Вақт ўтиши билан курашчининг рухий иш қобилиятига қўйиладиган талаблар анча ортади, чунки бу сифатларнинг юқори даражасигина қуйидагиларга имкон яратади: 1) беллашувни ўсиб боровчи жисмоний толиқиш шароитларида интеллектуал операцияларнинг юқори концентрацияси билан ифодаланувчи режимда ўтказиш, бу охир-оқибат, натижаларнинг самарадорлиги ва барқарорлигини белгилаб беради; 2) курашчини тактик кураш олиб бориш воситалари билан куроллантириш, чунки ундан имкониятлар етишмовчилигида қўллаш мумкин бўлган кўп сонли ҳаракатлар орасидан оптимал вариантини ўн марталаб танлаш, жанговар ўзаро ҳаракатлар хусусиятини режалаштириш, рақиб билан тўғридан-тўғри ўзаро муносабатга киришиш талаб қилинади.

ТУРНИҚДА АЙЛАНИШ МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИ **THE METHODOLOGY OF TEACHING THE EXERCISES OF ROTATION IN THE** **TOURNIQUET**

Жонқобилов Ў.А.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: махсус-ҳаракат тайёргарлик, жисмоний ва техник тайёргарлик, амалий гимнастика машқлари, координацион ва куч чидамлилиқ асосий гимнастика воситалари, амалий кўникма ва назарий билимлар.

Key words: special-movement preparation, physical and technical preparation, practical gymnastic exercises, coordination and strength endurance basic gymnastic tools, practical skills and theoretical knowledge.

Тадқиқотнинг долзарблиги: Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, таълим тарбия беришнинг аста-секин муваффақиятли амалга ошириш, жамиятни ривожлантиришда муҳим ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида»ги қарори (2017 й 3 июн) асосида тадбиқ этилмоқда.

Бу фармони аҳолининг барча қатламлари орасида кенг ёйиш тадбирлари тезлаштирилмоқда. Бунда умумтаълим мактаб ўқувчиларининг «Умид нихоллари», ўрта махсус ўқув юртлари ўқувчи талабаларнинг «Баркамол авлод спорт ўйинлари» ҳамда Олий ўқув юртлари талабаларнинг «Универсиада»лари муҳим аҳамият касб этмоқда.

Шу туфайли аҳолининг барча қатламларида, яъни барча жамоаларда ва аҳоли турар жойларида махсус тестлар синовларга тайёргарлик ҳамда унинг барча талабларини тўла бажаришга қизиқиш тўла ортиб бормоқда. Бунда спорт ташкилотлари, турли вазирликлар ва жамоат ташкилотлари, жамғарма уюшмаларининг хиссалари ғоят каттадир.

Бу масалаларни ечиш учун гимнастика воситаларини ўрни катта. Гимнастика машқларини ўргатишнинг муҳим шартларидан бири бу жисмоний сифатларни доимо ривожлантириб боришдир. Ҳоҳу гимнастика машқларининг техникасини ўзлаштириш бўлсин, ҳоҳ у жисмоний тайёргарликнинг махсус машқлари бўлсин.

Спорт амалиёти тажрибаси шуни кўрсатадики, спортчиларни тайёрлашда қўлланиладиган анъанавий услуб ва воситалар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг муайян босқичида ўз самарадорлигини йўқотиш ёки сустлаштириш мумкин. Натижада спорт натижалари ҳам тараққиётдан тўхташ эҳтимоли эмас.

Йилдан - йилга спорт гимнастика машқлар дастури янгича мазмун ва моҳиятга эга бўлиб, ижро этилаётган ҳаракат комбинациялари борган сари мураккаблашиб бораёпти. Бу эса ўз навбатида махсус жисмоний тайёргарликни боғлиқлиги яна ҳам катта долзарбликни ҳосил қилади. Шунинг учун машқнинг ягона шаклини ўз вақтида ўзлаштириб олиш учун фақатгина тузилиши жихатидан ўхшаш ҳаракатларни ўрганишга йўл қўймасдан, балки ўз-ўзидан техника базаси бўладиган қилиб тузиш муҳимдир. Айниқса, гимнастика кўпкураши турларида гимнастикачи томонидан бажарилган техник ҳаракатларнинг яъни мусобақа ҳаракатларини тузилиши жихатидан боғлиқ махсус машқлар мажмуасидаги жисмоний тайёргарлик бунга тўлиқ жавоб бера олиши мумкин.

Тадқиқотнинг мақсади. Гимнастика билан шуғулланувчи болаларда турникда айланиш машқларини техникасини ўргатиш ва шуғулланувчиларни турникда бажариладиган машқлар техникасини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари. Гимнастикачиларнинг машғулот юкламалари мазмуни ва тузилишини тажриба йўли билан аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Педагогик тажриба Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг гимнастика спорт золида Спорт педагогика маҳоратини ошириш (СПМО) дарсларида олиб борилди. Тажрибада 1 – босқич талабалари орасидан 30 нафар талаба иштирок этдилар. Улар иккита гуруҳга бўлиниб махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) тестлари ва техник тайёргарлиги аниқланди

1 – жадвал

Талабаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси (Тадқиқот бошида)

	Назорат гуруҳи		Тадқиқот гуруҳи	
	X	± δ	X	± δ
1. Шпагат	4,0	2,8	4,5	2,4
2. 20 м га югуриш	8,5	0,6	8,2	0,4
3. Арқонга чиқиш	5,5	1,2	5,5	1,4
4. Оёқларни кўтариш	4,0	2,2	4,3	2,6
5. Қўларни букиб ёзиш	5,0	3,4	5,2	3,6
6. Бурчак ушлаш	5,5	3,4	6,0	3,6
7. Халқада куч билан чиқиш	2,0	6,5	1,5	6,8
X	4,92	2,9	5,1	3,0
Мусобақа натижалари	6,8	1,9	6,9	1,7

Назорат гуруҳлари билан тадқиқот гуруҳлари орасида кўрсатилган натижаларни фарқи йўқлиги аниқланди ва мусобақа натижаларини ўртача кўрсаткичи фарқи йўқлигини кўсатди.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки иккита гуруҳни тайёргарлиги даражаси тенг, лекин гимнастика машқлари 10 баллдан баҳоланади. Демак максимал балл 70 балл бўлиши мумкин.

Йил давомида тадқиқот гуруҳида иш олиб борилди, назорат гуруҳида машғулот бажаришда тадқиқот гуруҳида ҳар ой МЖТдаги назорат мусобақа ўтказиб ўсиш динамикасини текшириб, тренировка жараёнига ўзгаришлар киритиб бордик.

2– жадвал

Талабаларнинг МЖТни (тадқиқот охирида)

№	Тест машқлари	Назорат гуруҳи		Тадқиқот гуруҳи	
		X	± δ	X	± δ

1.	Шпагат	7,0	2,8	8,5	2,4
2.	20 м га югуриш	8,8	0,6	9,2	0,4
3.	Арқонга чиқиш	6,5	1,2	8,5	1,4
4.	Оёқларни кўтариш	6,0	2,2	7,3	2,6
5.	Кўлларни букиб ёзиш	6,0	3,4	7,2	3,6
6.	Бурчак ушлаш	6,5	3,4	8,0	3,6
7.	Халқада куч билан чиқиш	4,0	2,5	6,5	1,8
	Х	6,4	2,9	7,9	3,0
	Мусобақа натижалари	7,9	1,9	8,9	1,7

Тадқиқот якунида ўтказилган текширишлар натижаси шуни кўрсатдики, махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ)ни ўсиши тадқиқот гуруҳида 36%, назорат гуруҳида 24% ўсиши аниқланди, техник тайёргарлик даражаси тадқиқот гуруҳида эса ўртача баҳоси 8,9 баллни ташкил қилди, назорат гуруҳида эса 7,9 баллни ташкил қилди. Тадқиқот гуруҳи ва назорат гуруҳи ўртасида 1,0 балл фарқ қилади. Гимнастика мусобақаларида бу кўрсаткич яъни 1,0 балл катта ҳисобланади.

Натижаларни ўрганиб чиқиб хулоса этиш мумкинки тавсия қилган машқларимиз ва ўқув жараёнига киритилган ўзгаришлар мувоффақиятли натижа берди.

ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК ЦИКЛДА ТАЙЁРЛАШДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ АЙРИМ ЖИҲАТЛАРИ SOME ASPECTS OF PLANNING TRAINING LOADS IN THE ANNUAL FOOTBALL PLAYERS TRAINING CYCLE

*Ибрагимов М.Б., Бухоро давлат университети
Ўзбекистон, Бухоро шаҳри*

Калит сўзлар: юқори малакали, йиллик цикл, юклама, режалаштириш, тайёргарлик даври, мусобақа даври, ўтиш даври..

Keywords: highly qualified, annual cycle, loading, planning, preparation period, competition period, transition period

Кириш. Юқори малакага эга бўлган футболчиларни тайёрлашнинг замонавий тизими кўп йиллар давомида шакллантирилган бўлиб, ҳозирги вақтда бу ҳолат такомиллаштирилиши давом эттирилмоқда, бу мақсадларда фан ва амалиётнинг янги ютуқларидан кенг кўламда фойдаланилади [3].

Тадқиқотнинг мақсади. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашда машғулот юкламаларини ўрганиш ва адабиётларни таҳлил қилиш.

Режалаштириш - бу якуний мақсадни олдиндан кўриш ва унга эришиш. Футболчиларни тайёрлаш амалиётида узоқ муддатли, йиллик, босқичли ва жорий режалаштиришдан фойдаланилади.

Ўқув-машғулот ишларини режалаштиришда жамоа олдида кўйилган мақсад ва вазифалар, олдинги режаларни бажариш натижалари ва жамоанинг ишлаш шароитини ҳисобга олиш зарурдир[4] Режада аниқ мақсад ва вазифаларни ёритувчи йиллик машғулот режаси кўрсатилиши керак.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Йиллик режалаштириш узоқ муддатли режаларга асосланади ва уларни амалга оширишга қаратилган [1,5]. У қуйидаги бўлимларга бўлинади:

- тайёргарликнинг мақсади;
- тайёргарликнинг вазифалари;
- тайёргарликнинг даврлари;
- машғулот жараёнининг мазмуни;
- машғулот ва мусобақа юкламалари динамикаси;

- йиллик цикл бўйича даврлари тайёргарлик турлари ва воситаларига вақтни тақсимлаш;
- илмий-услубий таъминлаш;
- машғулот, мусобақалар ва тикланишни комплекс назорат қилиш;
- тиббий таъминлаш;
- моддий-техник таъминлаш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Тайёргарликнинг йиллик циклида юкламалар ҳажми жамоанинг қайси лигада иштирок этиши, мусобақа даврининг узунлиги ва ундаги ўйинлар сонига боғлиқ.

Машғулотнинг йиллик цикли уч даврга бўлинади: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврлари [1,4].

Режада белгиланган вазифалар, спортчиларнинг ёши, уларнинг тайёргарлиги, мусобақалар тақвими ҳисобга олинган ҳолда машғулотларнинг мазмуни (машғулотлар ва мусобақа юкламаларининг нисбати, уларнинг ҳажми ва ихтисослашуви, машғулот турлари бўйича вақт тақсимооти, жорий ва назорат синовлари ва бошқалар) батафсилроқ кўрсатилган.

Футболчиларни йиллик циклда тайёрлаш босқичлари ҳақида тўхталиб ўтамиз.

Тайёргарлик босқичи. Бу даврда асосий вазифа – футболчилар тайёргарлигини ҳар томонлама таъминлаш ва унинг асосида техник-тактик маҳоратни ва ирода сифатларини такомиллаштириш. Машғулотлардан олдин жуда пухта тиббий кўрик ўтказилади.

Тайёргарлик даври икки босқичга – умумий ва махсус тайёргарлик босқичларига бўлинади.

Умумий чидамликни ривожлантириш учун югуриш тавсия қилинади, бу ерда ўйинчининг ўйинда 12-15 км масофани югуриб ўтишини инобатга олиш керак. Умум-тайёрлов босқичида шиддатга эътибор берилса, махсус тайёрлов босқичида югуриш машқлари тўп билан бажарилади.

Махсус чидамликни тарбиялаш учун тўп билан бажариладиган 3×2, 4×3, 5×3, 6×3, 4×4, 6×6, 8×8, 11×11 ва бошқа машқларни қўллаш керак.

Тайёрлов даврининг охирида техник-тактик тайёргарлик ҳаракат кўникмаларини ва тактик фикрлашни такомиллаштиришга йўналтирилади [1,4,5].

Ушбу босқичда УЖТ ҳажмининг ўзига хос даражаси бироз МЖТ бўйича машқлар ҳажмидан ошади. Ушбу босқичда спортчи организмга қаттиқ талаблар қўймаслик лозим.

Умумий тайёргарлик босқичида асосий эътибор футболчиларнинг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўришларига қаратилади.

Жисмоний ўқув машғулотининг тайёргарлик жараёнини режалаштиришда унга умумий вақтнинг 40-45% ажратилади. Машғулотларда кучни, чидамликни, чаққонликни ривожлантиришга катта эътибор қаратилади. Бунинг учун енгил атлетика, акробатика, сузиш, спорт ўйинлари воситаларидан фойдаланилади. Машғулотларни ҳам спорт залларида, ҳам очик ҳавода ўтказиш режалаштирилади.

Техник тайёргарлик умумтайёрлов босқичида иккинчи ўринда туради. Унга умумий вақтнинг 35-40% ажратилади.

Бу босқичда тактик тайёргарликка умумий вақтнинг 20-25% ажратилади. Уларнинг асосий йўналиши – умумий ўйин кўникмаларини тиклаш, индивидуал ва гуруҳли тактик ҳаракатлар кўникмаларини эгаллаш ва такомиллаштиришдан иборат.

Тайёрлов даврининг махсус тайёргарлик босқичининг асосий вазифаси – махсус сифатлар ва малакаларни футболга мос равишда ривожлантириш, спорт формасини шакллантиришни яқунлаш ва ўйинчиларнинг мусобақага киришишидир.

Жисмоний тайёргарлик умумий вақтнинг 25-30% ни ташкил этади. У, асосан, умумий ва махсус шуғулланганлигини ривожлантиришга қаратилган бўлиши лозим.

Техник тайёргарликка умумий вақтнинг 35-40% ажратилади. Асосий эътибор ўйин ҳолатига яқинлаштирилган шароитда тўп билан муомала қилиш техникасини эгаллаш ва такомиллаштиришга қаратилади.

Махсус тайёргарлик босқичида машғулотнинг асосий шакли бу тематик ва комплекс машғулотлардир.

Тайёргарликнинг асосий воситаси тўп билан махсус машқлардир. Бу босқичда кўпроқ интервалли ва мусобақа усуллари кенг қўлланилади [5].

Футболчи аёлларнинг тайёргарлик даври асосан 4-6 ҳафта ва ундан ҳам кўп давом этиши мумкин. Буни амалга ошириш учун асосан жамолар ўзининг майдонида ёки чекка вилоят спорт базасида ўтказилади.

Мусобақа босқичи. Бу даврнинг узунлиги 9- ойгача бўлади, у шартли равишда учта босқичга бўлинади: биринчи давра, танаффус, иккинчи давра.

Машғулотлар мазмуни футболчиларнинг тайёргарлик даражаси ва ўйинлараро цикллarning узунлигига боғлиқ. Биринчи давранинг бошида спорт формасига эришиш давом эттирилади. Носпецифик машқлар ҳажми камаяди. Махсус машқларни шундай танлаш керакки, улар ўйинчининг ҳар бир ўйинга юқори даражадаги тайёргарлигини таъминлаши лозим.

Спорт формасини бошқаришни мураккаблиги бу мамлакатимизда ўқув машғулотларининг юқори ташқи температура шароитида ўтказилишидадир.

Бу даврда машғулотлар самарасини ошириш учун машғулотларни эрталаб ва кечкурун ўтказиш мумкин. Бу даврда жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат сифатларини янада такомиллаштиришга, югуриш техникаси ва тезлигини, сакрашларни, ҳаракат координациясини, техник маҳоратни мукамаллаштиришга йўналтирилади.

Техник тайёргарлик эса турли ўйин шароитларида олдин ўрганилган техник усулларни такомиллаштиришга йўналтирилган бўлади.

Тактик машғулот тактик фикрлашнинг юқори даражасини, ўйинчиларнинг бир-бирини тушунишини ва турли тактик комбинацияларни ўзлаштиришини таъминлаши лозим [1,4,5].

Ўтиш босқичи. Бу даврда катта ҳажмда ва жадалликда бажариладиган спорт фаолиятдан жадаллиги ва ҳажми камроқ юкламаларга ўтилади. Аста-секинлик билан ихтисосли спорт фаолиятдан турли хил жисмоний машқларга ўтиш амалга оширилади. Машғулотларнинг давомийлиги, жадаллиги, шунингдек, мусобақаларнинг мураккаблик даражаси аста-секин пасайтириб борилади. Катта юкламали машғулотлар режалаштирилмайди.

Ўтиш даврида ўйинчилар мураббий ва шифокорнинг маслаҳатига кўра турли хил жисмоний машқлар билан шуғулланидилар. Бу даврнинг охирига келиб жисмоний тайёргарликка оид мустақил машғулотларни фаоллаштириш тавсия этилади, бунда тайёрлов даврининг биринчи босқичига текис ўтиш таъминланади.

Йиллик цикл давомида футбол мусобақаларини режалаштириш тизими муҳим, бу жараён мусобақалар тақвимига асосланади. Йиллик циклнинг тузилиши тайёргарлик (8-12 ҳафта), мусобақа (34-36 ҳафта) ва ўтиш (4-6 ҳафта) даврларидан иборат [3].

Йиллик циклдаги юкламаларнинг ҳажми жамоанинг қандай лигада ўйнашига, мусобақа даврининг давомийлигига ва унинг таркибидаги ўйинлар сонига боғлиқ ҳисобланади .

М.А.Годик [2] томонидан келтирилган маълумотларга кўра, турли хил мамлакатларда, турли хил лигаларда ва битта лигада турли хил жамоаларда тайёргарлик даврининг давомийлиги сезиларли даражада ўзаро фарқланишларга эга бўлиши қайд қилинади.

Хулоса. Адабиётларнинг таҳлили ва амалий тажрибамиздан келиб чиқиб, мамлакатимизда тайёргарлик даврининг давомийлиги 2-2,5 ойни ташкил қилади. Мусобақа МПК даражасига эришиш мақсадларида 6-8 ҳафта етарли ҳисобланади, яъни ушбу вақт давомида техник-тактик ва ҳаракатларга тегишли сифатларни ўйин даражаси талаби қийматида ошириш амалга оширилиши мумкин. Ўтиш даври шароитларида футболчи маълум бир аниқликдаги ҳаракатларга тегишли режимни бажариши талаб қилиниб, бу режим мураббий томонидан ишлаб чиқилади.

Футболчиларнинг мусобақаларда иштирок этиши сезиларли даражада

ўзига хос тавсифларга эга мавсумолди тайёргарликлар сифатини, унинг давомийлиги ва таркибий тузилиши билан боғлиқ ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Акрамов Р.А. Футбол- Т., 2006. - 408 б.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболиста. М., Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 270 с.
3. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. - Т.: ИТА-PRESS. 2014. - 460 б.
4. Нуримов Р.И. умумий тахрири остида. Футбол назарияси ва услубияти. - Т., ИТА-PRESS. 2015. - 364 б.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол. - М. Физкультура, образование и наука. 1999. - 202 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ БОРЦОВ ТАЭКВОНДО С УЧЕТОМ НАРУШЕНИЕМ СЛУХА IMPLEMENTATION OF THE INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF YOUNG TAEKWONDO WRESTLERS TAKING INTO ACCOUNT HEARING IMPAIRMENT

*Иванков Ч.Т., Сафошин А.В., Хегай А.В., Пося В.Н., Большаков В.В., Перслегин Д.С.,
Колосов М.Г.,
Московский педагогический государственный университет
Россия, г. Москва*

Ключевые слова: содержание, юные борцы, техническая подготовленность, физическая подготовленность, нормативы, рабочая программа, современные методы, эффективность, учебно-тренировочный процесс, ведущие физические качества.

Keywords: content, young wrestlers, technical readiness, physical fitness, standards, work program, modern methods, efficiency, training process, leading physical qualities.

Введение. На основе анализа научно-методической литературы выявлена одна из наиболее важных задач, решаемых в процессе спортивной тренировки - повышения уровня физической и технической подготовленности юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо. Особое внимание обращается на нормативы, которые не были выполнены в тренировочных группах. Исходя, из поставленных задач, представлена рабочая программа, которая повысит уровень физической и технической подготовленности юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо. В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации в Российской Федерации проблема здоровья юных спортсменов приобретает глобальный характер. Предлагаемые в образовательных учреждениях современные методы оздоровления ориентированы либо на групповые формы работы [3,4,8], что не обеспечивает индивидуально-дифференцированного подхода, и на развитие отстающих физических качеств [6,9] и только спортивные секции направлены на всестороннюю подготовку юных спортсменов с нарушением слуха по тхэквондо.

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности юных спортсменов вызывает серьезную озабоченность у спортивной общественности. Комплексные медицинские обследования, проводимые в различных спортивных клубах страны, свидетельствуют о прогрессивном ухудшении физической подготовленности занимающихся. (Дорохов Р.Н., 1985; Петров В.К., 1989, Никитюк Б.А., 1995. Титова Е.П., 1975; и др.). В. Запорожец, 1960). П. Ф. Лесгафт (1951) (А. В. Дзюрнич, 1971. При этом наиболее распространенными среди этого возраста являются не только болезни костно-мышечной системы, но и функциональные нарушения, в (О.В. Козырева, 2003; Е.А. Короткова, 2005). Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют о том, что низкий уровень физического и функционального развития, требует индивидуального подхода при дозировании физических нагрузок, при выборе средств и методов педагогических

воздействий (Ямпольская Ю.А., 1989; Никитюк Б.А., 1990; Алексина Л.А., Рудкевич Л.А., 2002). Многие ученые отмечают, что одним из главных условий эффективности процесса учебно – тренировочного процесса являются активная и сознательная деятельность самих занимающихся основанная на позитивных мотивах и, следовательно, на усилении их заинтересованности в ее осуществлении, что предполагает обязательный учет предпочтений занимающихся при выборе педагогами - тренерами средств физического воспитания и тренировки (В.В. Костюков, 2002; В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 2003; Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, 2004, И.В. Яковец, 2011; Ч.Т.Иванков, 2014, С.А.Литвинов, 2014;). Важным фактором, способствующим активному формированию устойчивой мотивации, интереса к занятиям, по мнению специалистов, является применение методов и средств спортивной тренировки на основе дозированных физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся юных борцов (Т.В. Левченкова, О.Ю. Сверчкова, 2005; Яковец, 2011; Ч.Т.Иванков, 2014, С.А.Литвинов, 2014; Е.В. Горина, 2006; Е.Е. Романова, 2008). Поэтому реализация программы в системе спортивной тренировки эффективно используется в оздоровления и развития физических качеств (Антонюк С.Д., 1990; Никитюк Б.А и др., 1998; Wolanski N. et al., 1991, Булгакова, 2007 Яковец, 2011; Ч.Т.Иванков, 2014, С.А. Литвинов, 2014;). Вместе с тем, анализ научно-методической литературы свидетельствует о незначительном количестве работ, в которых рассматриваются вопросы использования различных спортивных программ в ходе спортивной тренировки, что затрудняет их применение в практических целях. Суть нашей программы заключается в понимании специалистами спортивных учреждений необходимости разнообразить методы и средства спортивной тренировки занимающихся с учетом их особенностей и мотивации к различным видам двигательной активности. Что и явилось предметом нашего исследования.

Цель исследования - повышение технической и физической подготовленности занимающихся юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо, с учетом индивидуальных особенностей их развития.

Объектом исследования является система спортивной тренировки юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо в форме спортивных секций.

Предметом исследования является применение индивидуальных методов и средств воздействия в системе спортивного – клуба.

Гипотеза исследования. Предполагается, что внедрение программы индивидуальных методов и средств воздействия с учётом развития уровня физической и технической подготовленности юных борцов с нарушением слуха значительно повысит эффективность учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая значимость. определяется теоретико-методологическим обоснованием, расширением и уточнением научных знаний о содержании физической и технической подготовленности занимающихся юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо.

Разработана эффективная программа физической и технической подготовленности на основе учёта развития уровня физической и технической подготовленности юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо.

Оптимизация учебно-тренировочного процесса занимающихся юных борцов по тхэквондо, включающая в себя целесообразные соотношения общеразвивающих упражнений, с элементами подвижных и спортивных имитационных упражнений воздействия на развития отстающих физических качеств позволило внести весомый вклад в теорию и методику физической и технической подготовленности занимающихся юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо.

Практическая значимость работы определяется необходимостью использования экспериментального опыта в системе учебно-тренировочного процесса физической и технической подготовленности занимающихся юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо, что позволило реализовать цель по ликвидации дефицита двигательной нагрузки и отставания физической подготовленности занимающихся юных борцов по тхэквондо.

В соответствии с целью, объектом, предметом исследования были определены задачи исследования:

1. Определить уровень физической и технической подготовленности юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо.

2. Разработать программный материал повышения физической подготовленности юных борцов по тхэквондо учётом индивидуальных особенностей и средств воздействия.

3. Проверить эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо в педагогическом эксперименте.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно методической литературы; -анкетирование, тестирование, систематизация, обобщение основных теоретических положений эмпирического материала; - педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент; -статическая обработка полученных результатов исследования. Содержание педагогического эксперимента. Методы и организация исследования направлены на более детальную разработку и освоению элементов организации и реализации повышения физической подготовленности на основе индивидуальных методов и средств воздействия на занимающихся. В эксперименте приняли участие юные борцы с нарушением слуха по тхэквондо. Исследования проводились в динамике годичного цикла подготовки с использованием видеороликов и видеозаписей занимающихся.

Организация исследования. В организации исследования с учетом решаемых задач были определены два последовательных этапа: На первом этапе (сентябрь 2020 г. - январь 2021 г.) проводились теоретический анализ и обобщение литературных данных по исследуемой проблеме, определялись цель и предмет исследования, разрабатывались основные положения гипотезы с учетом содержания частных задач. На втором этапе (январь 2021 г. - февраль 2021 г. - было организовано 2-группы - экспериментальная и контрольная. Как показало тестирование по оценкам общей и специальной физической подготовленности эти группы были идентичными по уровню физической и технической подготовленности ($P > 0,05$), также была разработана экспериментальная методика индивидуального развития отстающих физических качеств. Полученная информация реализовывалась в учебно – тренировочном процессе, в котором (моделируется физическая и техническая подготовленность, состояние занимающихся, при этом осуществлялась направленная коррекция индивидуальных тренировочных нагрузок). Современные тенденции развития юных борцов по тхэквондо предъявляют чрезвычайно высокие требования к физической и подготовленности занимающихся. Каждый участник выполняет около 200 упражнений, при чем более 10 % времени занимает бег с оптимальной скоростью. Такой объем нагрузки, как правило, приводит к тому, что при пульсе в среднем 140-150 ударов в минуту интенсивность потребления кислорода составляет -около 80% от максимального, затрачиваемая при этом энергия – 20-22 ккал/мин., а потери массы достигают до 2-ух килограмм. Статистические данные занимающихся - имеют средний рост, среднее развитие, легкой весовой категории, необходима регулярная кардио - активность, например, на беговой дорожке или степпере, используя обруч и выполняя различные упражнения на пресс. Силовые тренировки должны быть сфокусированы на проработке ног, это позволит создать баланс с верхней частью тела. Чтобы нижняя часть верхней, необходимо выполнять базовые упражнения на ноги. Исходя, из выше изложенного можно сделать вывод о том, что при составлении плана тренировочных занятий по ОФП и СФП очень важным будет учитывать соматотип каждой весовой категории, чтобы добиться максимального результата в тренировочном процессе и сделать правильную корректировку спортивной формы.

Поэтому воспитанию физических качеств отводится важная роль в системе физической подготовки в спорт - клубах. В тоже время каждое двигательное качество занимает определенное место в структуре физической подготовленности занимающихся. Иными словами, степень влияния тех или иных способностей, занимающихся на результат

различны. Предлагается формула (Иванкова Ч.Т.), которую мы использовали для решение поставленных задач. $H = 0,05 \cdot V \cdot ЧД \cdot T$; (1) где H - число упражнений, число повторений; P – эмпирический коэффициент-0,05; V –объём лёгких (ЖЕЛ); ЧД – частота дыхания; T- время выполнения упражнений в мин.; $K = \frac{H}{P}$; (2)

ЧСС1 – ЧССпок:

где K- коэффициент тренированности

H-число упражнений;

ЧСС1= 180 - уд/мин – после нагрузки;

ЧССпок-70 уд/мин. в покое

Педагогический эксперимент проводился на базе МПГУ Института физической культуры спорта и здоровья, Олимпийской деревни». Для экспертной оценки качества учебно-тренировочного процесса, физическая подготовленность, а также состояние занимающихся, испытуемых определялись в одинаковых условиях материально-технической базы. Контрольная группа занималась по традиционной общепринятой программе (федерального гос. стандарта образования). Экспериментальная группа занималась по этой же программе, но с применением метода индивидуального развития отстающих физических качеств (индивидуальных тренировочных нагрузок). Элементы экспериментальной методики внедрялись магистрантом Переслегином Д.С., Колотвым М.Г., Большаковым В.В., ИФКСиЗ «МПГУ». Для экспертной оценки привлекались специалисты широкого профиля Кузьменко Г.А. д.п.н., профессор; Расулов М.М., д.м.н., профессор; Заслуженный тренер России, доктор биологических наук Беляев В.С. Экспертная оценка в конце педэксперимента показала, что показатели роста физических качеств выше в экспериментальной группе. Так, в контрольной группе экспертами оценивались уровень физической подготовленности 2-4 балла, а в экспериментальной – от 3 до 5 баллов. Экспертная оценка проводилась в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности между группами. Кроме этого, были выявлены судейские оценки по техническим показателям, которые также были положительными. Педагогическая оценка была дана и занятым местам в соревновательной деятельности.

Обсуждение результатов педагогического исследования. Известно, что учебно-тренировочный процесс является разновидностью познавательного процесса, протекающего в специфических условиях в системе спортивной подготовки. Объектом познания является техническая и физическая подготовленность юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо, в учебно-тренировочном процессе в условиях состязания, соперничества. На основании видеозаписей учебно-тренировочного процесса и состязательной деятельности, анализа овладения двигательными действиями, упражнениями для занимающихся юных борцов по тхэквондо, была разработана экспериментальная индивидуальная программа физической и технической подготовленности. В экспериментальной программе обучения и овладения упражнениями и действиями ОФП, направленные на развития отстающих физических качеств занимающихся заложен принцип индивидуального подхода. Отбирались упражнения и действия по критерию значимости, определяющему эффективность и результативность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Экспериментальная индивидуальная программа подготовки охватывает развитие основных групп мышц, реализующих технические действия в соревнованиях, имеющие практический характер. Такой подход способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса, (при следующем процентном соотношении): для развития силовых мышечных групп – (СФП+ОФП) = (15+35)%; для развития трапециевидных мышечных групп – (СФП+ОФП)=(20+40)%; и для развития мышечных групп брюшного пресса и других мышечных групп и оздоровительных качеств – (СФП+ОФП)=(20+20)%;

Индивидуальный подход, представленный в экспериментальной программе обеспечивает рост оздоровительной и физической подготовленности занимающихся в баллах, оценёнными экспертами за участие соревновательной деятельности в состязательной форме - до 20 %.

Выводы. По результатам проведенного педагогического исследования и анализа литературных источников можно сказать следующее:

1. Определена проблема и актуальность данной темы, которая основывается на дифференцированном подходе развития физической и технической подготовленности юных борцов по тхэквондо.

2. Определены уровни физической и технической подготовленности юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо.

3. Разработан экспериментальный программный материал, где заложен принцип индивидуального подхода повышения физической и технической подготовленности и развития отстающих физических качеств для юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо.

Проверка эффективности разработанной методики повышения технической, физической подготовленности и оздоровительной направленности юных борцов с нарушением слуха по тхэквондо показала, что повысились показатели эффективности, а именно: - повысился уровень физической подготовленности юных борцов по тхэквондо, с учётом развития отстающих физических качеств на 15%; - повысилась двигательная, техническая активность соревновательной деятельности на 23% $p \leq 0,05$; - повысилась посещаемость и мотивация к освоению нового материала. В результате проведенного педагогического эксперимента были получены обнадеживающие результаты, подтверждающие полученные факты. Кроме того, участники экспериментальной группы превосходили участников контрольной группы по результативности в показательных соревнованиях. Ими было завоевано призовых мест на уровне первенстве г. Москвы в 3 раза больше чем в контрольной группе.

Литература

1. Иванков Ч.Т. «Основы спортивной борьбы».- М:МПУ.1996, 216 с.
2. Яковец И.В., Иванков Ч.Т. Управление психоэмоциональным состоянием спортсмена при физической нагрузке, соизмеримой с соревновательной деятельностью, методом биорезонансного воздействия/Тезисы и доклады XXI Международной конференции. «Теоретические и клинические аспекты применения биорезонансной и мультirezонансной терапии». –М:ИМЕДИС,2015. –С. 116-126.
3. Гамза И.А. и др. Функциональные пробы в спортивной медицине.- Минск.: БГУФК, 2010. С. 11-18.
4. Уотермен Т. Теория систем и биология.-М.: Мир, 1971, С.7-58.
5. Анохин П.К. Общая теория функциональных систем организма// Прогресс биол. и мед. Кибернетики. -М.: Медицина, 1974, С.52-110.
6. Меерсон Ф.З.,М.Г. Пшенникова. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.- М.: Медицина, 1988,-256 с.
7. Иванков Ч.Т., Сафошин А.В., Габбазова А.Я.,Мухаметова С.Ч. Теория, методика и практика физического воспитания./Учебное пособие.-М:МПУ,2014.-392 с.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОЙЦОВ
ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ОСОБЕННОСТЕЙ**
**PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED FIGHTERS OF THE FIRE SERVICE, TAKING
INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS**

*Иванков Ч.Т., Сигов В.В., Сафошина А.В.,
Московский педагогический государственный университет
Россия, г. Москва*

Ключевые слова: профессионально квалифицированные огне борцы противопожарной службы, модельные характеристики, специальная подготовленность, результат профессиональной деятельности.

Keywords: professionally qualified fire fighters of the fire service, model characteristics, special training, the result of professional activity.

Актуальность. Известно, что профессиональная деятельность является разновидностью противопожарной службы, протекающего в специфических условиях и предполагающий анализ взаимодействия всех систем «пожарных подразделений». Для оценки уровня развития л/с пожарных подразделений и их действий в современных условиях и психомоторных функций, квалифицированных огне борцев противопожарной службы большинство специалистов, предлагают различные методы, выделение ведущих качеств и способностей, повышающих эффективность профессиональной деятельности. Анализ физической подготовки квалифицированных бойцов противопожарной службы как у нас в стране, так и за рубежом показывает, что при целенаправленном подборе средств и методов тренировки, направленных на комплексное развитие пожарно-тактических действий (ПТД) и с учётом индивидуальных особенностей психомоторных функций характерных для конкретного вида деятельности при преодолении полосы препятствий (ППП), можно существенно повысить результаты профессионально деятельности. Прежде всего, это относится к подготовке пожарных подразделений. При этом особый интерес, по-нашему мнению, представляют в настоящее время проблемы разработки методов реализации конкретных динамических ситуаций, отвечающих требованиям профессиональной деятельности личного состава (л/с) квалифицированных бойцов противопожарной службы (1,2,3,4и др).Теоретико-методологическая основа исследования базируется на закономерностях и принципах современной противопожарной службы в профессиональной подготовке (5,6,7, 8,9,10и др.).Данные специалисты рекомендуют применять методику обучения профессиональной подготовки с учетом развития индивидуальных особенностей личного состава л/с)пожарных подразделений. Последнее разбираются, обсуждаются и контролируются начальствующим составом.

Конкретные динамические ситуации(КДС) должны быть индивидуализированы согласованы с постановкой задач и методов, исходя из учета индивидуальных особенностей физической подготовки и с учетом психофизиологических данных пожарных. Для профессиональной подготовки характерно постоянное усложнение динамических ситуаций и их качественная реализация определяется качеством и опытом сотрудников в МЧС.

Проблема реализации острых динамических ситуаций актуальна в противопожарной службе. Однако эти исследования не приобрели форму научных концепций. На современном этапе развития науки во всех областях знаний основным орудием и методологической особенностью исследований является инновационный подход к изучаемым явлениям, подчеркивая целостный характер явления и подразумевая законченный процесс. При этом главное внимание направляется на качественную специфику соотношения методов и

средств. Вопросы внедрения эффективных современных технологий в профессиональную деятельность, в теорию и практику противопожарной службы до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования. Что явилось предметом нашего исследования.

Цель исследования. Повышение физической подготовленности личного состава пожарных подразделений МЧС России на основе личностно – ориентированного подхода в профессиональной деятельности при реализации динамической ситуации в противопожарной службе.

Объектом исследования является профессиональной деятельностью пожарных подразделений.

Предметом исследования является модели и методы развития физических качеств пожарных подразделений.

Гипотеза. Предполагается, что применение моделирования динамических ситуаций, с учётом индивидуальных особенностей развития физических качеств личного состава пожарных подразделений повысит эффективность профессиональной подготовки сотрудников МЧС России.

Задачи исследования.

1. Определить современные средства, методы развития и оценки подготовленности действий бойцов противопожарной службы в системе профессиональной деятельности.

2. Разработать индивидуально-ситуационный подход повышения эффективности пожарно – технических действий бойцов с учетом особенностей профессиональной деятельности.

Отбирались конкретные динамических ситуаций по критерию значимости, определяющих эффективность и результативность профессиональной деятельности бойцов. Программа технологического характера представляет собой цепочку взаимосвязанных модулей - КДС, заданий к ней и варианты принятых решений. Программа технологического характера охватывает основные темы совершенствования физической подготовки не только на практике, но и на лекционно – теоретических занятиях.

В педагогическом эксперименте длительностью 6 месяцев (макроцикл) участвовало 20 огне борцов пожарных подразделений, различной подготовки. Были организованы Группы (КГ)- контрольная группа и (ЭГ) - экспериментальная группа были примерно равны по уровню технической и физической подготовленности. Группа (КГ) занималась по общепринятой традиционной программе, а (ЭГ) занималась по экспериментальной программе, где огне борцам предлагается конкретная динамическая ситуация в профессиональной деятельности и несколько вариантов ответов. За каждый ответ дается определенное количество баллов и чем точнее ответ, тем больше победных баллов получает огне борец. Занятия проводились в компьютерном зале на базе МЧС, внимание акцентировалось на значимых, результативных КДС, правильного применение пожарно - технических действий. После опроса огне борцов в протоколе фиксировали предпочтительные действия в названных КДС. Затем занимающиеся переходили на спортивную площадку городка где каждый мог практически опробовать пожарно - технические действия и найти правильное решение – правильное применение двигательного действия – т.е. реализация КДС. После многократного опробования огне борцы находил лучший ответ, используя, так называемую «домашнюю заготовку, приобретенную на тренировке». На этом же этапе определялись общетеоретические подходы к составлению тестовых контролирующих программ на ПК. Всего было выделено 10 вариантов КДС, которые реализуются техническими действиями пожарно– строевой подготовки(ПСП) –

1.Преодоление полосы препятствия прыжком через деревянную преграду,

2.Преодоление "бума" т.е.сохранение равновесия;

3. «Соединение рукавов к разветвлению»;

4. «Финиширование» с 2-мя рукавами, стволем в пожарном поясе. **В таблице**

1,2представлены показатели, ориентирующие огне борцов для достижения высокого

спортивного результата. Мы пользовались общепринятыми терминами, принятыми в профессиональной деятельности противопожарной службы.

Табл. 1.

время реализации этапов (КДС) на 100 м.полосе препятствий

Значения вСек.	1-этап эстафеты	2- этапэстафеты	3-этап эстафеты	4-этап эстафеты	Т-ср время
Оптимальные	6,2	6.4	6,3	6,1	25,0

Статистическая значимость времени реализации ДС в зависимости от завершающего пожарно – технического действия

1-этап эстафеты	2-этап эстафеты	3-этап эстафеты	4-этап эстафеты	Уровень значимости
M+m0,195± 0,05с	M+m0,153 ±0,05	M+m0,148± 0.05	M+m0,147±0.05.	P < 0,01

При проведении эксперимента акцент делался на определение времени и качество реализации КДС через ПТД пожарно– строевой подготовки(ПСП). Пожарно -технические действия (ПТД) в применяемые в (ЭГ) группе очень часто используются огнеборцами в реальной жизни, в том числе и на пожаре. Поэтому представляло интерес сравнение времени реализации КДС через ПТД в (КГ) группе. В экспериментах было установлено, что время реализации ДС превышает время реализации ДС в (КГ) группе в среднем на 11,9 - 38,4% при P <0,05. Величину этого различия во времени переключения мы в дальнейшем рассматривали как резерв совершенствования ПТД. Как показано в таблице 2, время реализации ДС может меняться в зависимости от завершающего ПТД и этапа подготовки. Успешная реализации в (ЭГ) группе динамической ситуации (ДС) зависит от надежности выполнения пожарно - технического действия. Не менее важное значение здесь приобретает фаза реализации ДС от психологической готовности огне борца (1,2,3,4 и др.). В многолетней физической подготовке личного состава пожарных подразделений в системе МЧС четко прослеживается закономерность становления профессионального мастерства, которая отражена в таблице 2.

Концепция многолетней физической подготовки личного состава пожарных подразделений МЧС РФтабл.2.

Этапы	Решаемые задачи на данном этапе	Достигаемая цель
Начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> привить и сохранить интерес к ФП. Обучить личный состав пожарных подразделений МЧС основам ФП. добиться всесторонней физической подготовленности л/с 	Овладеть знаниями и умениями в профессиональной деятельности пожарных подразделений МЧС РФ
Углубленного совершенствования	<ol style="list-style-type: none"> выявить и закрепить индивидуальные возможности в ФП. привить вкус к физической подготовленности и их значение в профессиональной деятельности. сформировать мотивацию к физической подготовленности личного состава 	Умение распознавать динамические ситуации в деятельности пожарных подразделений МЧС РФ и способы их решения.

	пожарных подразделений МЧС России	
Максимальной реализации потенциальных возможностей	Формирование у личного состава пожарных подразделений МЧС России инновационные подходы при выполнении упражнений в(ПТД) Разработка специалистами модулей инновационного – личносно - ориентированного подхода в физической подготовленности МЧС (нач. караула, нач. части и другие заинтересованные специалисты, психологи).	Реализация инновационного – личносно - ориентированного подхода в физической подготовленности л/с.

Обсуждение результатов исследования

На основании видеозаписей профессиональной деятельности пожарных подразделений анализа пожарно-технического мастерства сильнейших спортсменов ПСП пожарно – строевой подготовки педагогических наблюдений за особенностями физической подготовки огне борцов была разработана экспериментальная индивидуальная ситуационная программа пожарно -технической и физической подготовке. В программе обучения и совершенствования заложен принцип ситуационного моделирования динамических ситуаций, встречающихся в профессиональной деятельности огне борцов. Отбирались динамические ситуации по критерию значимости, определяющему эффективность и результативность профессиональной деятельности пожарных подразделений. Экспериментальная индивидуальная ситуационная программа подготовки огне борцов охватывает основные темы курса пожарно -технической подготовки не только практического характера в спортивном городке, но и на теоретических занятиях. Такой подход способствует повышению пожарно -технической подготовки огне борцов (при следующем процентном соотношении): для технического совершенствования – (СФП + ОФП) = = (15 + 35)%; для развития тактического совершенствования – (СФП + ОФП) = = (20 + 40)%; и для развития других способностей и психомоторных качеств – (СФП + ОФП) = (20 + 20)%. Ситуационный подход, представленный в программе, обеспечивает рост победных баллов профессиональной деятельности пожарных подразделений(с 7 до 10 победных баллов), повышает результативность профессиональной деятельности пожарных подразделений до 31%.

Выводы. По результатам проведенного педагогического исследования можно сказать следующее:

1) определено, что методологической особенностью исследований является инновационный подход к изучаемому процессу, подчеркивая целостный характер явления и подразумевая законченный процесс. При этом главное внимание направляется на качественную специфику соотношения методов и средств. Современные технологии, методы развития направлены на оценку функциональной подготовленности огне борцов в системе физической подготовки.

2)разработанный индивидуально-ситуационный подход с учетом особенностей профессиональной деятельности пожарных подразделений повысил эффективность изучения и совершенствования пожарно -технической подготовки огне борцов: так, экспериментальная группа затратила меньше времени на овладение пожарно -техническими действиями на 16,5%, тактическими действиями – на 14,5%, на развитие других способностей и психомоторных качеств – на 11,5%.

Анализ профессиональной деятельности пожарных подразделений показал положительные сдвиги разработанной программы, а именно: - повысилась эффективность пожарно – технических действий 23% $p \leq 0,05$; - сократилось время реализации

динамических ситуаций на 0,9 с ($p \leq 0,05$); повысился процент реализации динамических ситуаций на 31% ($p \leq 0,05$).

В результате проведенного педагогического эксперимента были получены обнадеживающие результаты, подтверждающие полученные факты. Кроме того, участники экспериментальной группы превосходили огне борцев контрольной группы по результативности. В соревнованиях на уровне Московского гарнизона ими было завоевано призовых мест в 3 раза больше, на уровне РФ – в 2 раза.

Литература

1. Муровицкий А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств спасателей и пожарных в процессе профессионально - прикладной подготовки. Автореф. дис канд. пед. наук. – Смоленск., 2005.-19с.
2. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М: МГУ, 1976. -112 с.
3. Назаров Ю.Н. Педагогические основы формирования профессиональных качеств у сотрудников ОМОН средствами и методами физической подготовки. - М: АУ МВД РФ, 2001.- 24 с.
4. Наставление по организации профессиональной подготовки рядового и начальствующего состава органов внутренних дел РСФСР. Приложение к приказу МВД РСФСР от 10 июля 1991 г. № 110. -22с.
5. Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников внутренних дел. Утверждено приказом МВД РФ от 29 июля 1996 г. № 412. -М., 1996.-202с.
6. Наставление по физической подготовке и спорту в ВС РФ (НФП-2001). Введено в действие приказом МО РФ от 31 декабря 2000 г. № 361. - М:РИД ГШ ВС РФ. - 2001. - 170с.
7. Научно-практический комментарий к Федеральному закону «Об аварийно-спасательных формированиях и статусе спасателей» / Под общ.ред. А.П. Москалец. - М: МЧС России, 1999. - 434 с.
8. «Методические рекомендации по пожарно-строевой подготовке», утверждённые заместителем Министра Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий генерал-полковником внутренней службы Серебрянниковым Е.А., 2005 г.;
9. «Нормативы по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке для личного состава федеральной противопожарной службы», Москва 10.05.2011 год;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23.12.2014 №1110-н «Об утверждении Правил по охране труда в подразделениях ФПС ГПС».

**КОНТРОЛЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК
В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ
CONTROL OF GENERAL AND SPECIAL ENDURANCE IN GIRLS IN THE
800-METER RACE**

*Иванова-Тюрина В.В.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: контроль, предстартовая подготовка, выносливость, микроциклы, оптимизация.

Keywords: control, pre-launch training, endurance, microcycles, optimization.

Актуальность. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений совершенствования системы спортивной подготовки. Уровень результатов в беге на средние дистанции у женщин с каждым годом все возрастает.

Современная тренировка женщин, как по объему, так и интенсивности мало чем отличается от тренировки мужчин, а порой даже и превышает ее по этим параметрам.

Для того, чтобы выбрать оптимальные физические нагрузки во время выполнения физических упражнений циклического характера, в частности во время тренировочных занятий в беге на средние дистанции, особенно на занятиях с девушками, необходимо учитывать состояние здоровья, степень физической подготовленности и другие функциональные характеристики

Целью работы является определение эффективных средств контроля общей и специальной выносливости у девушек в беге на 800 метров.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных данных по проблеме контроля общей и специальной выносливости девушек в беге на 800 метров.
2. Определить исходный уровень и динамику общей и специальной выносливости девушек в беге на 800 метров.
3. На основе полученных данных составить практические рекомендации для тренеров и занимающихся девушек в беге на 800 метров.

Для воспитания общей выносливости использовали преимущественно нагрузки умеренной интенсивности. Основными средствами были медленный продолжительный бег (кросс) от 7 минут до 30 и переменный и повторный бег на отрезках от 200 до 800 м. Объем одного такого занятия колебался от 4000 до 7000 м. Использовались также спортивные игры продолжительностью 20-40 мин.

В основу скоростно-силовой подготовки были положены принцип круговой тренировки, которая строилась по методам длительной непрерывной и экстенсивной интервальной работы, причем применение первого метода предшествовало использованию второго. Также были использованы и спортивные игры силового характера (борьба за мяч, перетягивания, метания), но вместо обычного мяча применяли набивной.

Для воспитания скоростных качеств мы использовали повторный бег со скоростью близкой к максимальной на отрезках 30-60 м (со старта и с хода); беговые упражнения, переходящие в ускорение на 30-60 м; бег с ускорением на 60-100 м; прыжки и прыжковые упражнения; подвижные и спортивные игры.

Строго дозированной была и скорость пробегания отрезков. Отрезки до 200 м пробегались в основном на субмаксимальной и максимальной скоростях. Доля интенсивной тренировочной работы (в 4 и 5 зонах) составила 90% от максимальной скорости. Отрезки от

200-400 м преодолевались в основном на средних и субмаксимальных скоростях – 85 % от максимальной скорости. Средние отрезки преодолевались с более низкими скоростями. Бег на длинных отрезках был еще медленнее около 70% объема бега выполнены на малых и небольших скоростях.

Анализ распределения суммарного объема по зонам интенсивности показал, что более 40% общего километража преодолевались с малыми скоростями, около 25% - с небольшими, около 185 – со средними, около 12% - с субмаксимальными, около 4% - с максимальными. Упражнения ОФП, способствующие развитию силовых, скоростно-силовых, скоростных и других физических качеств выполнялись в равной мере спортсменками обеих групп.

Исследование уровня развития общей выносливости и других физических качеств проводилось как на первом, так и на втором этапах эксперимента на одних и тех же испытуемых, в одно и то же время года, в одинаковых условиях. Уровень развития общей выносливости определялся нами дистанцией, которую преодолевала спортсменка, пробегая ее со скоростью 60% от той, которую развивал бегун при максимально быстром темпе на 30 м с хода.

Таблица 1.

Динамика приростов общей физической подготовленности девушек 13-16 лет

Период обследования	Бег 60 м (сек.)	Бег 1000 м (мин. сек.)	Бег 2000 м (мин. сек.)	Прыжки в длину с разбега. (см.)
I обслед.	10,36	5:23,8	11:54,0	289,6
II обслед.	10,06	5:06,8	11:33,9	303,2
III обслед.	9,74	4:55,0	11:12,7	327,0
t I-II	0,3	0:47,0	0,201	13,6
t I-II %	2,89	8,97	1,74	4,69
t I-III	0,62	0:68,8	0,413	37,4
t I-III %	5,98	13,13	3,57	12,91

Как видно из таблиц у девушек при первом обследовании показатели по всем контрольным нормативам были практически на низком уровне.

Так, в беге на 60 м исходный результат составлял в группе 10,36 сек. Во время второго обследования прирост результата улучшился в группе на 0,3 сек, что составило 2,89%. При третьем обследовании в группе результат улучшился на 6 % и при этом средний показатель составил 9,74 сек.

При первом обследовании девушки показали результат в группе 93,3 прыжков в минуту. В обеих группах у девушек произошли достоверные изменения результатов. При третьем исследовании результат улучшился на 11,5%, при этом средний показатель в группе составлял 104 прыжка в минуту.

Бег на 1000 и 2000 м являлся показателем воспитания общей выносливости у девушек. В беге на 1000 м результат при первом обследовании у девушек составил в группе 5:23,8 мин,сек. За счет применения методики воспитания общей и специальной выносливости в группе результаты улучшились на 13.1%. Однако данные результаты еще не говорят о выполнении разряда, такой цели не было и на соревнованиях на данной дистанции они не выступали.

В беге на 2000 м результаты в обеих группах увеличились, но также не соответствовали выполненным разрядным нормам по легкой атлетике, но результаты при выполнении норматива соответствовали требованиям школьной программы по физическому воспитанию, в группе результат увеличился на 3,5 %. При выполнении прыжков в длину с разбега исходный результат в группе составил 289,6 см., при заключительном обследовании прирост средних результатов увеличился в группе на 12,9%.

Таблица 2.

Средние величины показателей специальной физической подготовленности бегуний

Показатели	13 лет (10 чел)	15 лет (10 чел)	Прирост	%
Бег 30 м с/х (сек)	5,12	4,46	0,66	12,8
400 м (мин,сек)	1:14,03 (74,03)	1:01,03 (61,03)	13,0	17,5
800 м (мин,сек)	3:11,02 (191,02)	2:41,04 (161,04)	29,9	5,06
1500 м (мин,сек)	6:24,05 (384,05)	5:45,03 (345,03)	39,02	10,1

По окончании однолетних исследований девушек 2 и 3 разрядов видно, что отмеченные индивидуальные приросты в группе были неодинаковы. В целом группа значительно повысила свои показатели, так это наблюдается по приросту показателей общей и специальной выносливости, а также результатов показанных на соревнованиях в беге на 30 м с хода. За время исследований в экспериментальной группе, которая использовала преимущественно упражнения на воспитание общей и специальной выносливости, произошли более существенные приросты.

Это позволяет говорить о том, что использование упражнений, направленных на воспитание выносливости способствует созданию высокого уровня функциональных возможностей юных бегуний на средние дистанции и в определенной степени воздействуют на их скоростные качества и силовые способности.

В результате исследования динамики выносливости девушек можно отметить, что использование упражнений в форме круговой тренировки способствует поддержанию общей выносливости на достаточно высоком уровне, достигнутом за время 1-го года тренировки и некоторому его превышению.

Систематический контроль и строгое дозирование объема и интенсивности бега по отрезкам способствовало ускоренному развитию различных компонентов выносливости. В течении годичной подготовки девушки выполнили примерно равный объем бега. Однако, первые тренировочную работу проводили на контролируемых по длине отрезках, пробегая их с планируемой скоростью, а вторые в основном выполняли кросс или фартлек. Доля бега на отрезках в контрольной группе была значительно меньше, чем в экспериментальной группе. Так, отрезки до 200 м пробегались реже в 3 раза, от 400 до 100 м – в 2 раза, от 1200 до 3000 – в 5 раз. Если оценивать тренировочную работу по километражу, то следует отметить, что она была достаточно объемной.

Выводы:

1. Анализ литературных источников позволил выявить, что в тренировочном процессе бегуний на средние дистанции необходим поиск новых методов и форм организации занятий с учетом индивидуальных особенностей.

2. Исследование соревновательной деятельности показало, что результат спортсменок напрямую зависит от количества ответственных стартов. На спортсменок высокой квалификации большое количество стартов сказывается положительно, тогда как для спортсменок более низкой квалификации этот фактор оказывает обратное влияние.

3. Анализ результатов педагогических исследований показал, что у девушек значительно улучшились результаты, как по общефизической, так и по специальной подготовленности. Это улучшение, на наш взгляд, связано с тем, что тренер не форсирует физические нагрузки, а учитывает индивидуальные возможности бегуний.

4. Результаты в беге на 800 м на всех этапах годичного цикла обусловлены высоким уровнем показателей специальной выносливости. Эти показатели находятся в сильной прямой связи между собой и прямо или опосредованно влияют на достижения в беге. Установлено, что изменения результатов в беге на 400, 800 и 1500 м и во всех группах обусловлены уровнем развития специальной выносливости.

РЕГБИ СПОРТ ТУРИНИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ОРАСИДА ОММАЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

WAYS TO POPULARIZE RUGBY SPORTS AMONG SCHOOLCHILDREN

*Исмаилов Ф.И., Ургенч давлат университети
Ўзбекистон, Ургенч шаҳри*

Калит сўзлар: регби, спорт, жисмоний тарбия, технология, оммалаштириш, ижтимоий-психологик.

Keywords: rugby, sports, physical education, technology, popularization, socio-psychological.

Бугунги кунда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ишларига катта эътибор қаратилмоқда. Ёшларни спортга бўлган қизиқишини ошириш, замонавий оммалашган спорт турларига шарт-шароитларни яратиш ҳамда малакали мураббийларни тайёрлаш ишлари тизимли равишда ривожлантирилиб борилмоқда.

Шу муносабат билан, мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия соҳасидаги тадқиқотларнинг муҳим соҳаси-жисмоний таълимни ташкил этишнинг спортга йўналтирилган шакллари асосланган инновацион технологиялар ва усулларни излаш ва асослаш, боланинг таълим ва ривожланишининг ажралмас жараёнида спорт ва жисмоний маданият интеграциясини кенгайтириш бориш муҳим ҳисобланади.

Ёш мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясини ташкил этишда ҳозирги кунда жисмоний тарбия самарадорлигини ошириш ва ёш мактаб ўқувчиларининг спортга йўналтирилган жисмоний тарбиясини ташкил этишга истиқболли спорт турларидан бири бўлган регбини ривожлантириш муҳимдир.

Регби ўзига хос хусусияти тайёрлаш учун мавжуд моддий база ҳисобланади, ташкил этиш ва ўйинчиларнинг ҳаракатлари мувофиқлаштириш юқори даражаси, ўйин фаолияти универсаллиги (агар антропометрик кўрсаткичларидан қатъий назар, бу спорт билан шуғулланиш имконини беради, жисмоний ва руҳий маълумотлар), мураккаб вазифаларни ҳал қилиш учун жуда мураккаб ўйин фаолияти, қайси етакчи жисмоний фазилатлари ва тананинг функционал тизимлари ривожланишини таъминлайди. Буларнинг барчаси ругбидан мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия воситаси сифатида фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлигини кўрсатади.

Регби дарслари ўқувчи шахсининг ижтимоий-психологик ривожланишига ҳам ёрдам беради. Умумий мақсадга эришиш учун мувофиқлаштирилган ўзаро таъсирнинг зарурлиги ўзаро тушунишни мустаҳкамлашга, ўзаро таъсирларнинг уйғунлашувига ёрдам беради, мулоқот қобилиятлари ва мулоқот кўникмаларини ривожлантиради. Регби характерни тарбиялайди, етакчилик фазилатларининг намоён бўлишига, ижодий маҳоратнинг ривожланишига кўмаклашади.

Шу муносабат билан бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбиясида регби тизимини тизимли амалга ошириш имкониятларини ўрганиш гоят долзарб: нафақат баркамол ривожланишнинг самарали омили сифатида, балки ўқув фаолиятини ташкил этиш воситаси сифатида ҳам. Шундай қилиб, кенг қамровли мактабда ёш болалар учун бошланғич регби машғулотлари жараёнида ривожлантирувчи ёндашувни амалга оширишнинг самарали йўлларини топиш зарур.

Ёш мактаб ўқувчилари учун жисмоний тарбия дарсларида регби ускуналаридан тизимли фойдаланиш ақлий ва соматик саломатлик даражасини, моторикани ривожлантириш ва мувофиқлаштириш қобилиятини сезиларли даражада яхшилади. Ўқитишнинг ривожлантирувчи характери техник-тактик ҳаракатлар асосларини ўзлаштириш ва ўқув жараёни самарадорлигини ошириш муваффақиятига ижобий таъсир кўрсатади.

Бу за регби спорт турини мактаб ўқувчилари орасида регбини ривожлантиришда қуйидаги омилларни ўрганиш зарур қилиб кўяди:

- ёш мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш жараёнида регбидан фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлиги назарий ва экспериментал жиҳатдан асослаб бериш;
- бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда регби воситаларини амалга ошириш асосида ёш мактаб ўқувчиларини жисмоний маданиятини шакллантириш бўйича таълим-тарбия технологияси ишлаб чиқиш;
- ёш мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясини модернизация қилишнинг самарали йўналиши регбида қўлланиладиган ёшга мос восита ва усуллардан фойдаланиш: техник ва тактик ҳаракатлар асосларини муваффақиятли эгаллаш, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш; синфлар учун мотивацияни шакллантириш, шахсан муҳим фазилатларни шакллантириш;
- регби имкониятларидан фойдаланган ҳолда мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишининг ташкилий-услубий шарт-шароитлари яратиш.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ
PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF REGULATION OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

*Иштаев Ж.М., Абдуллаева Х.,
 Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
 Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: педагогик технология, двигательной активности, здоровья, развитию, школьниковгимнастика.

Keywords: pedagogy technology, motor activity, health, development, schoolchildren, gymnastics.

Важность двигательной активности в жизнедеятельности младшего школьника подтверждена многими исследованиями [1,2,3,4,5] отмечается, что двигательная активность способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня интеллектуальной активности, совершенствованию физиологических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма. Движения стимулируют детей к социальному взаимодействию, повышают их социальный статус, развивают коммуникации и психические процессы; происходит улучшение психологического благополучия школьников, повышение их самооценки. С помощью движений ребенок не только активизирует функционирование всех органов и систем, но и познает окружающий его мир, формирует свои ощущения, восприятия, ориентировки, пространственно-временные шкалы и т. д., в том числе и эмоционально-волевою сферу [6]

Цель исследования — научно обосновать педагогическую технологию регулирования двигательной активности детей младшего школьного возраста в образовательной среде.

Объект исследования - двигательная активность детей младшего школьного возраста в образовательной среде.

Актуальность проблемы, необходимость поиска путей ее решения способствовали выдвижению рабочей гипотезы, которая состояла в предположении о том, что *если* в образовательной среде детей младшего школьного возраста, будет применяться педагогическая технология, которая:

- вписывается в образовательное пространство школы и взаимосвязана не только с плановыми занятиями по физическому воспитанию, но и с основным содержанием школьной программы;
- позволяет оперативно решать вопросы регулирования объема и интенсивности

физических нагрузок;

— включает в режим учебной недели инновационные формы двигательной активности, содержание которых, с одной стороны, имеет оптимальную для организма физическую нагрузку и высокую положительную эмоциональную окраску, с другой — исключает возможность возникновения травм и двигательной передозировки;

При анализе структуры заболеваемости детей до 14 лет по отдельным классам болезней за 2009 г. установлено, что первое ранговое место занимает патология органов дыхания (121,6 тыс. на 100 тыс. соответствующего населения), второе место - травмы и отравления (10,6 тыс. на 100 тыс. соответствующего населения), третье место - болезни кожи и подкожножировой клетчатки (9,2 тыс. на 100 тыс. соответствующего населения), четвертое и пятое место - болезни органов пищеварения (8,6 тыс. на 100 тыс. соответствующего населения) и болезни глаза и его придаточного аппарата (5,7 тыс. на 100 тыс. соответствующего населения) соответственно.

составлен комплекс диагностических средств для установления уровней физической подготовленности, состояния морфофункциональных показателей, умственной и физической работоспособности младших школьников;

разработана педагогическая технология регулирования двигательной активности детей младшего школьного возраста, апробированная в учебном общеобразовательном процессе;

разработаны специальные памятки по организации и реализации инновационных форм двигательной активности;

разработаны рекомендации для учителей по использованию педагогической технологии регулирования двигательной активности детей младшего школьного возраста.

- выявлены факторы успешной организации двигательной активности детей младшего школьного возраста;

- исследованы формы организации двигательной активности детей младшего школьного возраста в зарубежных странах (на примере Германии);

- выявлен суточный объем двигательной активности младших школьников в будние и выходные дни, а также определена динамика их двигательной активности в течение дня;

- исследована и доказана взаимосвязь между объемом двигательной активности и уровнем физической подготовленности, морфофункциональными показателями, умственной и физической работоспособностью;

Дефицит двигательной активности младших школьников в современных условиях усиливается из-за неоправданно большого по времени использования детьми компьютерной техники и других современных средств времяпрепровождения, что приводит к пассивному физическому состоянию детей.

Плановые традиционные формы двигательной активности в образовательной среде недостаточно эффективно решают задачи восполнения двигательной активности детей младшего школьного возраста и только частично способствуют равномерному развитию их физической подготовленности, улучшению морфофункциональных показателей, умственной и физической работоспособности.

Выводы. Проанализировав литературу, мы пришли к выводу, что авторы предлагают множество комплексов и рекомендаций по проведению физкультминуток. Условно мы их разделили на:

- пальчиковые игры,
- упражнения для профилактики нарушений осанки,
- гимнастика для глаз,
- двигательно-речевые физкультминутки,
- имитационные упражнения,
- подвижные игры на внимание,
- подвижные дидактические игры,
- танцевальные физкультминутки,

- дыхательные упражнения,
- игры и упражнения на релаксацию,
- тематические физкультминутки,
- физкультминутки-гимнастика для улучшения слуха,
- физкультминутки в стихах.

Малая форма - *гимнастика до занятий*, возможна для всех детей, обучающихся в школах. Гимнастика проводится на первом уроке (или за 5 мин до урока) прямо в классе сидя за партами, так, как проходят физкультминутки. Такая упрощенная форма проведения (без больших физических нагрузок) позволит опаздывающим школьникам восстановить дыхание, «не проснувшись» — проснуться, всем привести свой организм в состояние готовности к обучению

Ухудшение здоровья младших школьников вызывают высокие умственные нагрузки, нерациональное питание, нарушение режима дня, стрессовые ситуации, а также недостаточная двигательная активность.

Использованная литература

1. Баканов, И.М. Гигиеническое обоснование двигательного режима учащихся начальных классов школ полного дня: дисс. канд. мед.наук: 14.00.07 /Баканов Иван Михайлович.- М. 2007. - 199 с.

2. Начинская, С.В. Двигательная активность младших школьников/ С.В. Начинская, А.В., Жмулин // Научные труды Московского Педагогического Государственного Университета. — М.: Прометей. - 2006. С. 530-532.

3. Лубышева, Л.И. Международная программа «Здоровье и поведение детей школьного возраста» / О.А Чурганов, О.М. Шелков, А.В. Малинин, А.А. Маточкина, Д.Н. Пухов, В.К. Бальсевич, Лубышева Л.И.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. № 4. С. 2-5..

4. Кучма, В.Р. Охрана здоровья детей и подростков в Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы. /В.Р. Кучма// Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. -2013. -№ 1. - С.4-9.

5. Жмулин, А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: дисс. ... канд. пед. наук. 13,00,04/ Александр Владимирович Жмулин. - Москва, 2008. - 189 с.

6. Пельменев, В.К. Физическая культура и спорт в эксклавном регионе России: состояние и перспективы: Монография. / В.К. Пельменев // Калининград.- 2002.- 297 с.

**РОЛЬ «СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»
У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ
ROLE OF "BURN-OUT SYNDROME" YOUNG BASKETBALL PLAYERS**

*Каримов Б.З.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: Эмоциональное выгорание, переутомленные, феномен, негодование, эмоционального переноса.

Keywords: Emotional burnout, overworked, phenomenon, resentment, emotional transference.

Введение. Эмоциональное выгорание возникает и проявляется как результат личностных деформаций, вследствие психического и психофизиологического напряжения, связанного со снижением спортивной успешности и удовлетворенности результатами своей деятельности и собой в целом. Перетренированные и переутомленные спортсмены имеют высокую степень риска возникновения эмоционального выгорания, что может привести к снижению уровня спортивной деятельности и уходу из спорта, поэтому тренеры и преподаватели должны тщательно контролировать уровень тренировочных и соревновательных нагрузок каждого спортсмена.

Установлено, что эмоциональное выгорание может быть охарактеризовано как негативный феномен, характеризующий качество связи личностного и профессионального компонентов, обуславливающей степень его выраженности, возможность преодоления и коррекции с помощью психологических средств.

Цель исследования- работы является выявление проявления эмоционального выгорания на уровне личностных особенностей и психического состояния юных спортсменов в баскетболе.

Методы исследования: методы опроса, педагогическое наблюдение, статистическая и математическая обработка данных (подсчет теста Student's distribution (t-распределение) в области статистической дедукции); Методика исследования: методика Бойко СЭВ.

Выборку испытуемых составили 20 юных спортсменов баскетболистов.

У баскетболистов происходит глубокая проработка всей жизни и переоценка личностных смыслов и ценностей. При этом предшествовавшая жизнь (ее процесс, результативность и локус контроля) оцениваются занижено.

В ходе проведенного исследования феномена эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко, мы получили следующие результаты:

- 1) у баскетболистов, синдром во всех фазах полностью сформирован;
- 2) в фазе напряжения у 12 человек нет симптома эмоционального выгорания; у 9 человек данный симптом находится в стадии становления; у 4 человек симптом сформировался;
- 3) в фазе резисценции у 11 человек симптом не сформировался; у 12 человек данный симптом находится в стадии становления; у 2 человек симптом сформировался;
- 4) в фазе истощения у 9 человек нет симптома эмоционального выгорания; у 12 человек данный симптом находится в стадии становления; у 4 человек симптом сформировался.

В фазе «напряжение» в группе баскетболистов доминирует симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» (37,5%), это означает, что они в настоящее время испытывают воздействие психотравмирующих факторов, нарастает напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию явлений «выгорания».

Ощущение «неудовлетворенности собой» сформировалось у очень небольшого количества баскетболистов (5%), это говорит о том, что в основном они не испытывают недовольства собой в спортивной деятельности и конкретными обстоятельствами в процессе тренировки. Но у 45% всех спортсменов этот симптом начинает складываться, и можно говорить о том, что начинает действовать механизм «эмоционального переноса», то есть вся сила эмоций направляется не во вне, а на себя. Это проявляется в интенсивной интериоризации обязанностей, повышенной совестливости и чувстве ответственности, что, несомненно, нагнетает напряжение, а на последующих этапах «выгорания» может провоцировать психологическую защиту.

Симптом «загнанности в клетку» в группе баскетболистов сложился у 25% и еще у 25% находится в стадии формирования. Это значит, что данные спортсмены ощущают или начинают ощущать состояние интеллектуально эмоционального затора, тупика. К этому могут приводить организационные недостатки, повседневная рутина и т.д.

Последний симптом в данной фазе, симптом «тревоги и депрессии» сложился у значительного количества баскетболистов (22,5%) это свидетельствует о том, что спортсмены испытывают напряжение в форме переживания ситуативной и личностной тревоги, разочарование. Сложившийся симптом нервной тревожности означает начало сопротивления стрессовым ситуациям и начало формирования эмоциональной защиты.

В фазе «резистенция» доминирующим является симптом «расширения сферы экономии эмоций». Этот симптом сложился у 32,5% баскетболистов. Это говорит о том, что данная форма защиты осуществляется вне спортивной области – в общении с родными, друзьями.

Далее следует симптом «неадекватного эмоционального реагирования». Этот симптом сложился у 30% баскетболистов. Сформированность данного симптома говорит о том, что профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием. Неадекватная «экономия» эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе контактов.

При этом человеку кажется, что он поступает допустимым образом. Субъект общения фиксирует при этом иное – эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности.

Следующим по степени выраженности является симптом «редукции профессиональных обязанностей». Этот симптом сложился у 25% баскетболистов и складывается 5%.

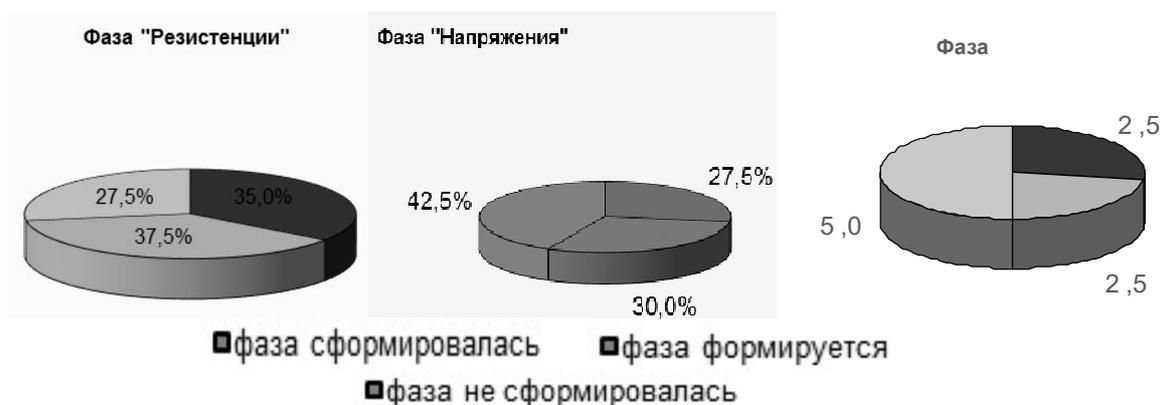


Рис. 1. Уровень проявления СЭВ по фазам для всех испытуемых (%)

Наименее выраженным в данной фазе оказался симптом «эмоционально-нравственной ориентации». Складывается этот симптом у 5% баскетболистов. Для таких спортсменов настроения и субъективные предпочтения влияют на выполнение спортивных обязанностей.

В фазе «истощение» доминирующим является симптом «личностной отстраненности». Он сложился у 27,5% баскетболистов, но складывается этот симптом у 7,5%. Данный симптом проявляется в процессе общения в виде частичной утраты интереса к субъекту спортивной деятельности.

Следующим по степени выраженности является симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом сложился у 22,5% баскетболистов. Складывается он у 12,5% баскетболистов. Симптом «эмоционального дефицита», сложился у 20% баскетболистов. Он проявляется в ощущении своей неспособности помочь субъектам своей деятельности в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение. При этом личность переживает появление этих ощущений. Если положительные эмоции проявляются все реже, а отрицательные чаще, значит, симптом усиливается. Грубость, раздражительность, обиды – все это проявления симптома «эмоционального дефицита».

Наименее выраженным оказался симптом «эмоциональной отстраненности». Он сложился у 17,5% баскетболистов, но складывается этот симптом у 17,5% баскетболистов. Спортсменов почти не волнуют, не вызывают эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни негативные.

Выводы: мы видим, что в наибольшее количество спортсменов находится во второй фазе эмоционального выгорания, в фазе «резистенции» – сопротивления; в фазе «истощения» 50% испытуемых не подвержены синдрому эмоционального выгорания. Данный факт может говорить о том, что, при проведении определенной коррекционной работы большее количество спортсменов может справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Спортсмены, вошедшие в данную группу, оказались наиболее подверженными синдрому эмоционального выгорания.

Важным аспектом профилактики эмоционального выгорания и агрессии должно являться внимание к источникам напряжения. В качестве основных средств предотвращения синдрома эмоционального выгорания спортсменов и как следствия проявления агрессии необходимо:

- определять краткосрочные соревновательные цели, которые повышают уровень самовосприятия спортсменов. Очень важно включать разнообразие в тренировочный процесс, это позволит снизить монотонность и однообразие тренировочного занятия;

- тренерам, спортсменам и судьям необходимо анализировать не только тренировочный и соревновательный процесс, но и делиться своими переживаниями и чувствами, что несомненно снизит вероятность

 - возникновения «выгорания»;

- очень важно для обеспечения психического и физического благополучия брать «тайм-аут», то есть отдыхать от работы и других нагрузок.

Выводы. Ежедневная тренировочная, соревновательная и умственная деятельность ведет к психическому и физическому утомлению. Снижение количества тренировочных нагрузок, а также интенсивности физических упражнений способствует психическому здоровью.

Для устранения «СЭВ» у спортсменов необходимо овладеть умениями и навыками саморегуляции, контролировать эмоции, поддерживать высокий уровень спортивной формы, контролировать систему «работа-отдых».

**«ОМНИУМ» ПОЙГАЛАРИГА ИХТИСОСЛАШГАН ВЕЛОСИПЕДЧИ
ТРЕКЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БОШҚАРИШ
DIRECTORATE OF PRE-COMPETITION TRAINING OF TRACK CYCLISTS
SPECIALIZING IN THE OMNIUM RACE**

*Каримов И.И.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: дастур, бошқарув, мусобақадан олдинги тайёргарлик, велоспорт
Keywords: program, management, pre-competition training, cycling

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, "таълим тўғрисида" ги, "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисида" ги, "жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" гиконунлар, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг ёшвакатта ёшли спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштиришга қаратилган қатор муҳим Фармон ва қарорлари қабул қилинган.

Дастлаб «Омниум» 2012 йилдаги Лондондаги олимпия ўйинлари дастурига киритилган. Илгари «Омниум» таркиби бир неча марта ўзгартирилган.

2016 йилга қадар унга 6 та йўналиш кирган, икки кун мобайнида у бўйича мусобақалар ўтказилган.

«Омниум» пойгалари ғолиби энг кичик миқдорни эгаллаган спортчи бўлди.

Ҳозирги вақтда «Омниум» пойгаси 4 та йўналишдан иборат бўлиб, у бўйича мусобақалар куйидаги тартибда бир кунда ўтказилмоқда:

1. Скрэтч

2. тезкор пойга

3. кувиб ўтиш пойгаси

4. Очколар бўйича пойга (25 км эркаларда, 20 км аёлларда, ёшларда масофа 5 км га қискартирилади)

Мусобақа натижаларига кўра биринчи учта пойгада якунлар умумлаштирилади. Ҳар бир йўналишда биринчи ўрин учун спортчига 40 очко, ҳар кейин иштирокчига 2 очко камберилади. 21 васўнгги ўринни эгалланган пойгачиларга 1 очкоданберилади.

Финал мусобақаси — очколар бўйича пойга — тўпланган очколарни ҳисобга олиб ўтказилади, илгари олинган очколарга қўшилади ёки ундан айирилади.

Энг кўп миқдорда очко олган спортчи ғолиб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади: «Омниум» пойгасига ихтисослашган трекчи велосипедчиларни мусобақа олди тайёргарлигини бошқариш дастурини илмий асослаш.

Тадқиқот вазифалари: 1. Велосипедчи трекчиларнинг техник ҳамда махсус жисмоний тайёргарлигининг асосий воситалари ва услубий хусусиятларини ўрганиш. 2. Машғулот юкламаларининг энг муҳим кўрсаткичларини аниқлаш ва ўқув машғулотларда, микро вазево даврда уларни оқилона тақсимлаш саналади. 3. Омниум пойгаларида СТП тайёргарлик машқлари, танланган йўналиш СФП ривожлантирувчи мажмуасини ишлаб чиқиш ва баҳолаш меъёрларини аниқлаш.

Спорт такомиллашуви гуруҳ итрекчиларини тайёрлашнинг ярим йиллик давридаги ўқув режасининг миқдорий ва вақт параметрлари 1 жадвалда келтирилган

Жадвал 1

«Омниум» пойгасига ихтисослашган велосипедчиларнинг ўқув-машқ жараёнининг йиллик режаси ахборот кўрсаткичлари

Даврлар	1-ярим йиллик давр			2-ярим йиллик давр			Всего
Даврлар Кўрсаткичлар	тайёр гарли	мусоба қа	Ўтиш	тайёрг арлик	мусоба қа	Ўти ш	

	к						
Машғулот ҳафталари сони	12	4	2	12	6	6	52
Машғулотлар сони							
Бир ҳафтада 10 машғулотда	112	48	10	128	64		362
Бир ҳафтада 12 машғулотда	140	60	10	160	80		450
Ўқув соатлари сони							
Бир ҳафтада 10 машғулотда	308	132	20	352	176		988
Бир ҳафтада 12 машғулотда	364	156	20	416	208		1164

Чуқурлаштирилган махсус тайёргарлик ва спорт такомиллашишуви босқичидаги бир кундаги машғулот юкласининг кўрсаткичлари 2 жадвалда келтирилган.

Жадвал 2

Чуқурлаштирилган ихтисослашган тайёргарлик ва спорт такомиллашуви босқичида бир кундаги машғулот юкламалари кўрсаткичлари

Тайёргарлик даври	Юклама	Тайёргарлик гуруҳи ва ёши					
		Чуқурлаштирилган махсус тайёргарлик			Спортивного совершенствования		
		Скрэтч	тезкор пойга	қувиб ўтиш пойгаси	Скрэтч	тезкор пойга	қувиб ўтиш пойгаси
тайёргарлик	Кичик	200-250	-	3-4	250-300	3-5	4-7
	Ўрта	300-350	1-2	4-5	350-400	6-7	7-10
	Катта	375-425	2-3	5-6	450-500	8-9	12-15
Мусобақа	Кичик	250-300	4-5	4-5	300-350	5-7	7-9
	Ўрта	350-400	6-7	5-6	400-500	8-10	10-15
	Катта	450-550	8-9	7-8	550-650	11-14	16-20
Ўтиш	Кичик	ОФП СФП	-	-	ОФП СФП	-	-

Тажрибавий тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни шакллантириш имконини берди: корреляцион таҳлил натижалари тайёргарликнинг мусобақа босқичида велосипедчилар томонидан фойдаланиладиган машғулот юкламаларининг энг муҳим кўрсаткичларининг ўзаро алоқаси ва таъсирини аниқлаш имконини берди. Омилли таҳлил шуни аниқладики машғулот юкласи кўрсаткичлари муҳимлик даражасига кўра спорт техник маҳоратга ҳар бирининг турлича ҳиссаси билан бешта омилни кўзда тутди: омниум дастурининг бажарилган шакллари миқдори ва интенсивлиги (ҳиссаси - 53,1%); махсус техник тайёргарлик (13,6%); СФП омниум дастури бажарилган шакллари сони (12,0%); микро ва мезо даврдаги машғулот ишларининг вақт кўрсаткичлари (7,7).

Тажрибавий тадқиқот таҳлили материаллари шундан далолат берадики, мусобақа даври учун биринчи ярим йилликда қўлланиладиган мусобақа мезодаври энг муҳим давр бўлиб,

унинг асосий вазифаси- махсус иш қобилияти ва функционал ортиқчаликни юқори даражасини сақлаш саналади.

**BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI GIMNASTIKACHILARNI
JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF GYMNASTS AT THE PRIMARY
PREPARATION PHASE**

*Karimov X.A.,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so‘zlar: Jismoniy sifat, ko‘nikma, ish qobiliyati, harakat, yurish, uloqtirish, muvozanat saqlash, sakrash, tirmashib chiqish, yugurish.

Keywords: Physical quality, skill, ability to work, movement, walking, throwing, balance, jumping, climbing, running.

Dolzarbligi yuksak ma‘naviy-ahloqiy qadriyatlarni o‘zida mujassam etgan barkamol avlodni tarbiyalash, milliy qadriyatlarni saqlab qolish, o‘sib kelayotgan yosh avlod sog‘ligini mustahkamlash uchun davlatimiz tomonidan barcha imkoniyatlar yaratilmoqda.

Ma‘lumki hozirgi kunda Respublikamizda aholining turmush farovonligini oshirish, sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o‘rtasida ommalashtirish, kelajagimiz bo‘lmish yosh avlodni har tomonlama etuk va jismonan barkamol qilib tarbiyalash bo‘yicha juda katta ishlar amalga oshirilmoqda. Bunday xayrli ishlar nafaqat mustaqil O‘zbekistonimiz kelajagi uchun g‘amxo‘rlik ko‘rsatish, balki hozirgi murakkab sharoitlarning davr taqozosi hamdir.

Shu sababli bolalarni yoshligidan jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish va shu orqali ularga hayotiy muhim harakat va ko‘nikmalarni shakllantirish bolalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Qiziqarli va sifatli mashg‘ulotlarni o‘tkazish bola sog‘ligini mustahkamlashga, ish qobiliyatini va xarakter faolligini oshirishga imkon yaratadi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportga davlatimiz juda katta e‘tibor bermoqda. Ta‘limning turli yo‘nalishlarida bolalar bog‘chasidan boshlab, toki universitet darajasigacha jismoniy tarbiya va sportni rolini va ahamiyatini oshirib borilmoqda. Shuning uchun bu yoshdagi bolalarning xarakter faolligini darajasini bilish maqsadida ilmiy izlanishlar olib borish dolzarb masala bo‘lib qoldi Olimlar va mutaxassislar oldida tez yechimini topish kerak bo‘lgan qator vazifalar turibdi. Bu vazifalarni echish uchun esa olimlar aniq va unumli tizimni ishlab chiqishlari kerak. Muammoni dolzarbli shundan iboratki, bir tomondan bolalarda turli xil xastaliklar uchrab turishi, ikkinchi tomondan hozirgi davrga kelib sport turlari bo‘yicha ish olib boradigan guruhlarining nisbatan hammasi pullik bo‘lganida. Buning natijasida bolalardan jismoniy qobiliyatlarni harakat faolligi pasayib bormoqda.

Ishning maqsadi: Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 5-6 yoshli bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali harakat tayyorgarligini oshirish.

Bola hayotining 5-6 yilida asosiy xarakter faolligi takomillashadi. Buning negizida xarakter mahorati ortib boradi. Ko‘p sonli mushaklarning harakati vaqtida tinimsiz ishlashi organizmdagi asosiy ish bajaruvchi tizimiga katta ta‘sir ko‘rsatadi va shu vaqtning o‘zida xarakterni faollashtirish ta‘sirini o‘tkazadi.

Asosiy gimnastikaning vositalari yordamida bolalarda hayot uchun zarur bo‘lgan xarakter va ko‘nikmalar shakllanadi bundan tashqari yig‘ilgan ko‘nikmalarni amaliyotda, hayotda, o‘yinlarda hamda mashg‘ulotlarda qo‘llashni o‘rgatadi.

Olimlar bolalarni to‘g‘ri xarakterlanishga o‘rgatishdan gimnastika muhim ahamiyat kasb etadi deb hisoblaydilar. Gimnastika yordamida bolalar joyda mo‘ljallanishni, xarakterlarni murabbiy talab qilgan tempda aniq va ko‘rsatilgan yo‘nalishda bajarishni hamda jamoa bo‘lib bajarishni o‘rganadilar.

Bolalarni xarakterga o'rgatish, hayot uchun zarur xarakter sifatlarini va jismoniy sifatlarni tarbiyalash, o'sib borayotgan organizmni ehtiyojini qoplash uchun vositalar to'plamida foydalanish kerak, vaholanki ular turli shaklda bo'lishi, maqsad sari yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Bunday hamma narsani o'z ichiga olgan vosita bu turli xil jismoniy mashqlarni xususiyatlarini belgilovchi asosiy gimnastika mashqlaridir. Xarakterning asosiy turiga yurish, yugurish (turli hilda harakatlanish, qo'llarning holatiga qarab) muvozanat saqlash, sakrash, tirmashib chiqish va ulotqirish.

Yurish va yugurish odamning tabiiy xarakter imkoniyatidir. Gimnastika mashg'ulotlariga yurish va yugurishni kirgazishni maqsadga muvofiqligi shundaki, bu xarakterlar inson sog'ligi uchun ahamiyatli.

Bolalarni yurish, yugurishga o'rgatish uchun oddiy va sodda usullardan foydalanishadi, keyin bu usullar mashg'ulotga qo'yilgan vazifalarga qarab murakkablashtirib boriladi. Bolalar yurish va yugurishni to'g'ri bajarishlari uchun murabbiy tomonidan aniq xarakter talab etiladi.

Bolalar jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ko'pgina mualliflarning ma'lum qilishicha bolalar organizmini o'sib borishi, rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir.

Bu yoshda bir sifatni rivojlanishi boshqa jismoniy sifatlarni shakillanib borishida katta yordam beradi, bu esa o'z navbatida rivojlanishi har tomonlama bo'lishiga sharoit yaratib beradi.

Xulosa qilib ayganda yosh bolalarning jismoniy sifatlarni va hayot uchun kerak bo'lgan sifatlarni rivojlantirish uchun o'yin, estafeta, aylanma mashg'ulot, nazorat sinovlari uslubidan ta'siri ko'proq qizqarli va harakatlarni o'zlashtirish dinamikasi yuqori bo'ladi.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ MASALALARI **ISSUES OF POPULARIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

Кулиев Р.С.,

Ўзбекистон Миллий гвардияси Ҳарбий техник институти

Ўзбекистон, Тошкент шаҳри

Калит сўзлар: спорт, оммавий спорт, саломалик, жисмоний тарбия, инновация, тараққиёт.

Key words: sports, mass sports, greeting, physical education, innovation, development.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси ҳудудларида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, мамлакатимизда бу борада яратилган шароитлардан самарали фойдаланиш натижадорлигини ошириш мақсадида, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси”да 2017 йил 3 июнь, ПҚ-3031-сонли қарори қабул қилинди. Қарор асосида қабул қилинган Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш Дастирининг асосий йўналишлари этиб қўйидагилар: жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ташкил этиш ва бошқариш тизимини ривожлантиришга йўналтирилган қонунчиликни янада такомиллаштириш; жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, замонавий спорт комплексларини қуриш, уларни замонавий спорт ускуналари ва анжомлари билан жиҳозлаш,

мазкур соҳада хусусий секторни ривожлантириш; жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасаларини илмий-услубий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш ҳамда спорт мактабларини юқори малакали мураббийлар ва тиббиёт ходимлари билан таъминлаш; таълим муассасалари ўқувчи ва талабалари, аҳолининг кенг қатламлари ўртасида соғломлаштириш, жисмоний тарбия, оммавий спорт ишларини ташкил этиш, комплекс спорт мусобақаларини ўтказиш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва уларни мақсадли тайёрлаш; оммавий ахборот воситалари, Интернет тармоғининг имкониятларидан фаол фойдаланган ҳолда, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, Дастурнинг мазмун-моҳияти ҳамда уни амалга ошириш жараёни тўғрисида кенг ахборот тушунтириш ишларини олиб бориш кабилар белгиланди.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий ҳаётимиздаги ўрни ва аҳамияти тобора ортиб борар экан, уни оммалаштириш бўйича ишларни янада ривожлантириш, муаммоларни ўрганиб бориш, спорт турларини янада оммалаштириш бўйича ишларни тизимли ташкил қилиш зарурияти ортиб боради. Оммавий спорт миллионлаб кишиларда ўзларининг жисмоний сифатлари ва ҳаракат имкониятларини такомиллаштиришга, соғлиқларини мустаҳкамлашга ҳамда ижодий умрбоқийликни узайтиришга, демак, замонавий ишлаб чиқариш ва кундалик ҳаёт шароитларининг организмга салбий таъсирига қаршилик кўрсата олишга имкон беради. Оммавий спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланиш мақсади соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни, тайёргарликни яхшилаш ва фаол дам олишдир. Бу қатор хусусий вазифаларни жумладан, айрим тизимларнинг функционал имкониятларини ошириши, умумий ва касбий иш фаолиятини ошириши, ҳаётий зарур кўникма ва малакаларни эгаллаши, бўш вақтни мароқли ва фойдали ўтказиши, жисмоний камолотга эришиши каби жиҳатларни ҳал этиш билан боғлиқ.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.

Жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш асосида халқ саломатлигини тиклаш ва мустаҳкамлаш масаласига алоҳида эътибор қаратиш зарур. Чунки, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга халқни жалб қилиш соғлиқни сақлаш тизимига ажратилаётган маблағларни бир неча баробарга тежаш билан бирга инсонларнинг ҳаракатчанлигини, ишчанлиги ҳамда гўзаллигини таъминлашда асосий воситалардан бири бўлиб хизмат қилади.

**БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ РАЦИОНАЛЬНОСТИ
ТЕХНИКИ БРОСКОВ В ПРЫЖКЕ ГАНДБОЛИСТОК
BIOMECHANICAL CRITERIA OF RATIONALITY
TECHNIQUES OF THROWS IN THE JUMP OF HANDBALL PLAYERS**

*Курбонов И.,
Каршинский инженерно-экономический институт
Узбекистон, г. Карши.*

Ключевые слова: гандбольный бросок в прыжке, кинематические характеристики, критерии рациональности.

Keywords: handball jump shot, kinematic characteristics, rationality criteria.

Актуальность исследования. Обоснование рационального способа выполнения двигательного действия связано с выбором критериев рациональности и биомеханическим анализом структуры движения. При этом рациональность характеризует само двигательное действие, а эффективность говорит о том, насколько техника данного спортсмена близка к рациональному варианту. В гандболе с большим арсеналом технических действий и изменяющимися условиями их выполнения бросок в прыжке является одним из основных технических приемов. Его эффективность определяется степенью близости кинематической и динамической структуры к наиболее рациональному варианту его выполнения. Для тренера важно знание биомеханических закономерностей техники броска: контроль техники и внесение изменений в процесс совершенствования может эффективно повлиять на повышение технической подготовленности даже гандболисток высокой квалификации. Данное исследование посвящено биомеханическому анализу техники выполнения гандбольных бросков в прыжке и определению критериев рациональности техники.

Методика. Биомеханический анализ техники бросков гандболисток сборной команды Узбекистана осуществлялся аппаратно-программным комплексом «Видеоанализ 3 D». Броски выполнялись с 9-метровой дистанции с предварительного разбега. Полученные в процессе регистрации и обработки видеосигнала изображения позволили рассчитать трехмерные координаты, линейные и угловые параметры броска, построить кинетограммы и представить результаты в виде графиков.

Результаты исследования и их обсуждение. Бросок в прыжке – это сложный технический прием, состоящий из нескольких последовательных фаз: разбега, отталкивания, маха и отмаха ног, полета, замаха, разгона руки с мячом и приземления. Средняя скорость вылета мяча составила 22,28 м/с, а в лучших попытках достигала 23,54 м/с. Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что перемещения и изменения скоростей отдельных звеньев тела имеют весьма сложный характер. При выполнении броска разгон звеньев тела осуществляется с помощью биомеханизма хлеста, при котором звенья руки последовательно разгоняются и тормозятся от проксимальных к дистальным звеньям. При проксимально-дистальной последовательности включения звеньев тела скорость мяча увеличивается к моменту выпуска и осуществляется последовательное увеличение скоростей отдельных звеньев. В фазе финального усилия осуществляется последовательный разгон звеньев руки, и к моменту вылета скорость мяча возрастает до максимальных значений. Горизонтальные скорости звеньев руки имели самые высокие значения и составили у лучезапястного сустава 12,09 м/с, локтевого – 10,42 м/с, плечевого – 3,98 м/с. Значения вертикальных скоростей меньше и составили соответственно 5,05; 4,15; 2,46 м/с, а по фронтальной оси значения скоростей составили 3,79; 5,33; 2,08 м/с. Оптимальное временное соотношение между максимумами скоростей звеньев руки – не менее важный показатель техники, чем величины самих скоростей. Значения скоростей коленного сустава маховой ноги при выполнении отталкивания высокие, что говорит об активной работе маховой ноги.

Выводы

• Проведенное исследование кинематических механизмов броска в прыжке позволило выявить биомеханические критерии рациональности. Реализация

биомеханизма хлеста соответствовала традиционному для метаний последовательному (от проксимальных к дистальным) разгону и торможению звеньев тела при выполнении гандбольного броска в прыжке. Скорость вылета мяча достигала 23,54 м/с и обеспечивалась нарастанием скоростей звеньев руки, имеющим волнообразный характер.

• Одним из основных биомеханизмов броска является последовательное разгибание нижних конечностей при разнонаправленном изменении углов тазобедренного и коленного суставов при переходе от амортизации к отталкиванию. Максимальное значение сгибания в коленном суставе толчковой ноги соответствовало максимальному сгибанию в коленном суставе маховой ноги. Особое внимание необходимо уделять специальным упражнениям, направленным на совершенствование движения ног при выполнении отталкивания и маховых движений.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ МУСОБОҚА ШАРОИТИДА ТЎПНИ УЗАТИБ БЕРИШ ҲАРАКАТЛАРИ BALL TRANSFER ACTIONS IN COMPETITIVE CONDITIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

*Курязов Р., Мамадалиев Э.Н.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: 16-17 ёшли футболчилар, педагогик кузатиш, тўп узатишлар, аниқлик, олдинга тўп узатиш.

Keywords: 16-17 years old football players, pedagogical observation, passing the ball, accuracy, forward passing.

Кириш. Икки рақиб ўртасидаги мусобоқа қарама-қарши жамоанинг дарвозасига гол уриши футбол спорт турини асосий маъноси ҳисобланади. Томошабинлар майдондаги ҳимоячиларнинг тўпни олиб қўйишлари, ҳужумчиларни алдамчи чиройли ҳаракатлари билан алдаб ўтишларини, дарвозабонларнинг тўпга ташланишларини кўриб завқланишади. Ўйиндаги бир ҳолат борки, бу ҳолатда томошабинларнинг ҳурсандчилик ҳолати олиб келиши, ғам ҳолатига ҳам олиб келиши мумкин. Бу ҳолат рақиб жамоасининг дарвозаси ишғол этилган пайтда маълум бўлади.

Кўпгина мутахассислар фикрича ўйинда гол вазияти томошабинларга ҳурсандчилик олиб келиши учун ҳужумни яқунловчи ўйинчига қўлай бўлган тўп узатишларни амалга ошириш ҳолатини инобатга олиш зарур деб ҳисоблашади. Қўлай бўлган ўйинчига тўпни етказиб бериш ҳужумларни самарали яқунлашга замин яратади. Бунинг учун футболчилардан шеригига аниқ тўп узатиш ҳаракатларини самарали бажаришини талаб қилади.

Кўпгина маълумотларда тўпни ошириб бериш маҳоратлари пасайганлиги тўғрисида кўп бора таъкидлаб келишади. Уларнинг эътироф этишича бунга асосий сабаблардан бири ўсиб келаётган ёш футболчиларнинг ўқув машғулларида етарли даражада вақт ажратмаётганликлари ва тўпни ошириб бериш ҳаракатларини ўргатиш учун алоҳида методикаси йўқлигида деб билишади.

Шундан келиб чиқиб, биз бу ҳолат юзасидан қизиқиш уйғониб қолди. Бу ҳолни эса ҳозирги кундаги долзарб масалалардан бири бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун мазкур иш мавзуси танланган.

Тадқиқот мақсади. 16-17 ёшли футболчиларнинг мусобоқа шароитида тўпни ошириб бериш ҳаракатларидаги ўрганиш асосида камчиликларни таҳлил қилиш.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Мавзу бўйича маълумотларни очиб бериш учун кўйидаги усуллардан фойдаланилди: илмий адабиётлар таҳлили ва умумлаштириш; педагогик кузатиш; математик-статистик усуллар.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Педагогик кузатишлар Юнус-обод туманидаги №1 Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи 16-17 ёшларда олиб борилди. Кузатув давомида ўйинчиланинг тўпни ошириб бериш ҳаракатларини турли зоналарга бўлган ҳолда ўрганиб, тўпни ошириб беришнинг умумий сони ва самарадолиги таҳлил қилинди. Жами 8 ўйин давомидаги тўпни ошириб бериш ҳаракатлари кузатилиб таҳлил қилинди.

Биз келтирган маълумотларда БЎСМ №1 шуғулланувчи ёшларнинг ўйин давомидаги турли зоналарда амалга оширилган ҳаракатларини сони ва самарадорлиги ўрганишга ҳаракат қилдик. Маълумотларга эътибор берадиган бўлсак ёшлар жамоаси жами 281 маротаба тўп узатишларни амалга оширишган. Уларнинг 210 таси (74.7%) самарали бажаришган.

Биринчи таймдаги ўйинларда бажарилган тўп узатишлар сони (142 та) иккинчи таймдаги бажарилган тўп узатишлар сонидан (139 та) камлигини, самарадорлиги эса, биринчи таймга нисбатан (71.1%) иккинчи таймда (78.4%) юқорлигини кўрмоқдамиз.

Олинган маълумотлардан кўриш мумкинки, олдинга ошириб бериш ҳаракатларининг сони юқори бўлса ҳам самарадорлик кўрсаткичи иккала таймда ҳам бошқа тўп узатишларга қараганда самарадорлиги юқори эмаслиги аниқланди. Яъни, жами 112 маротаба тўп узатиш ҳаракатларидан 73 (65.2%) самарали тўп узатишларни амалга оширишган. Биринчи таймда 57 тадан 34 таси (59.7%) самарали бўлса, 55 тадан 39 таси (70.3%) самарали ҳаракатларини иккинчи таймда кўрсатишган. Энг эътиборли жиҳати асосий тўп узатишлар иккинчи зонага тўғри келади. Бу зонада бажарилган тўп узатишлар сони ва самарадорлиги бошқа зонадиги тўп узатишларга қараганда юқорилигини аниқладик.

Қолган тўп узатишларга эътибор берадиган бўлсак, рақиб учун ҳавфли бўлган ҳаракатланувчи ўйинчига тўпни ошириб бериш ҳаракатлари ва орқага тўп узатишлар сони бошқа тўп узатишларга қараганда кам бажаришлари кузатилди. Ўйин давомида орқага тўп ошириб беришлари, бу ҳужумларни бошлашда рақиб ўйинчилари томонидан босим ўтказишларида деб биламиз. Лекин, ҳаракатланувчи ўйинчига тўпни етказиб бериш ҳаракатлари юқори даражада эмаслиги ҳужумларни тўхтатиб қўйиши ёки секинлаштиришига олиб келади.

Ўйин давомида 34 маротаба тўп узатишларни амалга оширишган бўлсалар, 31 та (91.2%) тўп узатишларни самарали яқунлашган. Бу ерда таъкидлаш жоизки, орқага тўп узатишларда ҳам камчиликлар кузга ташланмоқда. Ҳаракатланувчи ўйинчига тўпни етказиб бериш ҳаракатларида 41 маротаба тўп узатишни кўрсак, 28 (68.3%) маротаба самарали тўп узатишларни бажаришган.

Биз тўп узатиш ҳаракатларини таҳлил қилиш жараёнида БЎСМ №1 шуғулланувчи ёш футболчиларни тўпни ошириб бериш ҳаракатлари юқори даражада деб ҳисоблай олмаймиз. Айниқса, тўпларни кўп бора орқага ошириб беришлари, ҳаракатланувчи ўйинчига ошириб бериш ҳаракатларида, тўпларни олдинга ошириб бериш жараёнларида камчиликлар кўзга ташланмоқда. Бундан ташқари учинчи зонадаги тўп узатиш ҳаракатларида сони ва самарадорлик кўрсаткичлари сезиларли даражада пастлигини аниқладик.

Хулоса. Олинган натижалардан хулоса қиладиган бўлсак, рақиб зонасида амалга оширилган тўп узатишлар мураббийлар ўз ўқув машғулотларида эътибор берган ҳолда тўпларни босим остида ошириб бериш ҳаракатларига оид воситалари жорий этишлари керак деб биламиз. Бу рақиб зонасида тўпларни ошириб бериш ҳаракатларини сони ва самарадорлигига самарали таъсир кўрсатишига олиб келади.

**TURLI O'YIN AMPULADAGI YOSH GANDBOLCHILARNING JISMONIY
TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH
MONITORING THE PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG HANDBALL
PLAYERS IN VARIOUS GAMES**

*Qambarov D.S., Guliston davlat universiteti,
O'zbekiston, Guliston shahri*

Kalit so'zlar: trenirovka guruhleri, xujumchi, texnik-taktik tayyorgarlik, xususiyat, ampula, ixtisoslashish bosqichi, ikkinchi liniya o'yinchilari, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichi.

Keywords: training teams, striker, technical and tactical training, feature, ampoule, specialization stage, second line players, advanced specialization stage.

Dolzarbli. Zamonaviy gandbolda, o'yinchilarning universallashtirilishi borgan sari ortib borayotgan paytda, asosiy talab aniq ixtisoslashuv bo'lib qolmoqda. O'quv-trenirovka guruhlarida shug'ullanadigan har xil ampuadagi o'yinchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklari xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlar mavjud ilmiy-metodik adabiyotlarda aniqlanmadi.

Tadqiqotlarimizning maqsadi– yuqori malakali gandbolchilarni ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida pedagogik nazoratni takomillashtirish.

Yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanishi dinamikasini bilish, trener tomonidan ularning sport mahoratini shakllantirishni ancha samarali rejalashtirishga va nazorat qilishga ko'maklashadi. O'yinda har xil funktsiyalarni bajaradigan yosh o'yinchilarning tayyorgarligidagi farqlanadigan va o'xshash tomonlarini bilish, ularni takomillashtirishni har biri uchun o'ziga xos bo'lgan ampuva bo'yicha yo'naltirish imkonini beradi. Undan tashqari, trener, har xil ampuadagi gandbolchilarning tayyorgarligi xususiyatlari qaysi yoshda aniqlanishini, yosh o'yinchilarning jismoniy konditsiyalarini o'sishini qaysi mezonlar bo'yicha nazorat qilishni bilishi zarur. Ular, ushbu ma'lumotlarni bizning ishimizdagi natijalardan olishi mumkin.

Tadqiqotlarni tashkil qilish jarayonini uchta ketma-ket bosqichga ajratish mumkin.

Birinchi bosqichda, bolalar va o'smirlarni yoshga oid rivojlanishi, saralash, sport o'yinlaridagi o'yin ampuvalari muammolari bo'yicha adabiyotlar manbalari tahlil qilindi, 14 yashar gandbolchilar biz ishlab chiqqan dastur bo'yicha sinovdan o'tkazildi, olingan material qayta ishlandi.

Ikkinchi bosqichda, bizni qiziqtirgan masalalar bo'yicha trenerlar o'rtasida anketa-so'rov o'tkazildi, 15 yashar o'yinchilar sinovdan o'tkazildi, materiallar qayta ishlandi va adabiyotlar sharhi yozib tayyorlandi.

Uchinchi bosqichda, 16 yashar o'yinchilar sinovdan o'tkazildi, olingan materiallar qayta ishlandi va muhokama qilindi, super liga ustalarini testlash xujjatlari qayta ishlandi, tadqiqotlar natijalari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

BO'SM ning o'smirlar guruhidagi o'yinchilar tayyorgarligi holatini tahlil qilish uchun yuqori klassli o'yinchilar tayyorgarligining modeli tavsiflari to'g'risida tasavvurga ega bo'lish kerak. Undan tashqari, bizning tadqiqotlarimiz maqsadiga muvofiq har xil ampuadagi 14, 16 yashar va katta yoshdagi o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasi to'g'risida tasavvurga ega bo'lish kerak.

1-jadval

Har xil yoshdagi va ampuadagi gandbolchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar ishonchiligi (13-14 yosh)

Amplua	Yarim o'rta	Burchak	Chiziq	Darvozab
Gavda uzunligi,	176,8 ***	164,0 ***	175,5	170,4
Yugurish 30 m, s	4,89	4,91	4,89	4,98

To'pni olib yurish	5,0	5,0	4,97	5,1
Uch xatlab	654,2 **	619,8 **	680,3	653,6

2-jadval

Har xil yosh va ampuadagi gandbolchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar ishonchliligi(15-16 yosh)

Gavda uzunligi,	185,7	174,9	180,6	180,9
R		***	**	*
			**	
Yugurish30 m,s	4,7 *	4,85	4,84	4,82
To'pni olib yurish,	4,87	4,95	4,9	5,0
Uch xatlab	709,5	695,2	723,1	692,2

Superliga jamoalari har xil ampuadagi gandbolchilarning gavdasi uzunligini qiyosiy tahlil qilish, bo'yi ma'lumotlari bo'yicha ishonchli va ahamiyatliligi koeffitsientini yuqoriligi ($R < 0,001$) bilan gavdasi uzunligi eng kam bo'lgan burchak xujumchilarigina farq qilishini, boshqa ampuadagilarda farq yo'qligini ko'rsatdi.

Bizni BO'SM dagi tadqiqotlarimiz dasturiga mos keladigan testlar bo'yicha mamlakat birinchiligi superligasi jamoalari tarkibida o'ynaydigan gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish, ularning o'yin ampuasini hisobga olgan holdagi jismoniy tayyorgarligi uncha katta bo'lmagan farqqa ega ekanligini ko'rsatdi. 30 m yugurish testida burchak va chiziq o'yinchilari yarim o'rta o'yinchilardan ahamiyatliligi koeffitsientinuncha katta bo'lmagan darajada ishonchli tezroq bo'lishdi ($R < 0,05$).

Uchxatlab sakrash testida burchak ampuadagi 14 yashar gandbolchilar o'zlarining tengdoshlaridan ancha orta qolishgan, 16 yashar o'yinchilarda va yuqori klassli ustalarda farq kuzatilmadi.

30 m. masofa bo'ylab yugurish testida 14 yashar gandbolchilarning natijalari barcha ampualarda teng, 16 yoshdagi burchak o'yinchilari tezlik jihatdan yarim o'rta o'yinchilardan ishonchli ($R < 0,05$) ortda qolishadi. Malakali sportchilar o'rtasida burchak o'yinchilar va chiziq o'yinchilari tezlik jihatdan yarim o'rta o'yinchilardan ishonchli ($R < 0,05$) ustun bo'lishdi.

Tavsiya qilingan normativlarni yuqori malakali o'yinchilarning konkret o'rtacha ko'rsatkichlari bilan taqqoslash, mamlakat birinchiligi to'g'risidagi nizomda tavsiya qilingan har xil ampuadagi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga talablar asoslanmaganligini ko'rsatdi. Barcha ampuadagi o'yinchilar, o'zining individual tayyorgarligiga mos ravishda ayrim farq bilan bir xil natijalarni ko'rsatishdi.

Xulosa. Gandbolchilarni o'yin ampuasi bo'yicha o'rganish, ushbu muammo yuqori sport mahorati darajasida eng yaxshi ishlab chiqilganligini ko'rsatdi. Lekin bunda, ishlarning ko'pchiligi (61, 63, 74, 83, 101, 128) gandbol darvozabonlarining faoliyatini va tayyorgarligini o'rganishga bag'ishlangan. Gandbol jamoalarining boshqa o'yin ampuadagi o'yinchilarni – maydon o'yinchilarini xususiyatlari muammosi kam tadqiq qilinganicha qolmoqda. Musobaqa faoliyatiga katta e'tibor qaratilgan, o'yin ampuasi bo'yicha nazorat modeli ishlab chiqilgan, har xil ampuadagi o'yinchilar shaxsining psixologik xususiyatlarini ayrim tomonlari o'rganilgan, har xil yoshdagi va ayniqsa, BO'SM larda shug'ullanadigan gandbolchilar uchun esa ishlanmalar mavjud emas.

**YUQORI MALAKALI SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINI
RIVOJLANTIRISH OMILLARI
FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF TRAINING OF HIGHLY
QUALIFIED ATHLETES**

Qosimov U, A'zamxonov O.,

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy -metodik taminlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Samarqand filliali
O'zbekiston, Samarqand shahri*

Kalit so'zlar: yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, mahoratli va iqtidorli sportchilarni tanlash, seleksiya o'tkazish, ularga shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalarni o'tkazish, sportchilarni tayyorlash omillari.

Keywords: training of highly qualified athletes, selection of skilled and talented athletes, creation of conditions for selection, holding of sports competitions, factors of preparation of athletes.

Jismoniy madaniyat va sport ishlari yoshlarni kamol toptirish, ularning muvoffaqiyatli hal etishga tayyorlash omilidir. Davrimizga xos idrok bunyodkorlik ishlarini ham aqliy, ham jismoniy barkamol kishilargina kamolga kamolga oshirishga qodirdirlar. Shuning uchun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishiga alohida e'tibor berilmoqda, buning mazmunida "Sog'lom Avlod" tarbiyasi yotadi.

O'zbekistonda ham aholining sog'ligi, jismoniy salomatligi, sog'lom hayot kechirish darajasi pastligi sababli mamlakatimiz rahbari "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng tadbiiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020-yil 30-oktyabrda Prezident farmoni e'lon qilindi. Farmonda har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da maktabgacha, umum o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart -sharoitlar yaratish; ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish belgilangan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 4-sentyabr kuni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish xalqaro musobaqalarga tayyorgarlikni kuchaytirish masalalariga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishi o'tkazildi. Prezident videoselektorda Tokio olimpiadasiga tayyorgarlik ahvoli qoniqarli emasligini tanqid qildi. Qayt etilganidek, keying yillarda bu borada ham juda ko'p ishlar amalga oshirildi. Sohani boshqaruvini takomillashtirish maqsadida jismoniy tarbiya va sport vazirligi tashkil etildi. 2019-2023 yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlandi. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini o'tkazish tizimi joriy etildi. Besh tashabbus hamda "Obod qishloq" va "Obod mahalla" dasturlari doirasida sport ob'yektlari ishga tushurilib yoshlar sportga faol jalb etilmoqda. Olimpia o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari g'olibi bo'lgan 204 nafar sportchi tuman va shaharlarga biriktirildi, ayrimlarining sport maktablari ochildi. 2020-yilda Tokioda bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpia o'yinlariga tayyorgarlik ahvoli qoniqarli emasligi qator sport federatsiyalari va hokimliklar yuqori natijalarni ta'minlaydigan sportchilarga sharoit yaratishga yetarlicha e'tibor bermayotgani tanqid qilindi. Milliy olimpia qo'mitasi, Jismoniy tarbiya va sport vazirligiga Saralab olingan sportchilarning yaqin oylarda o'tkaziladigan xalqaro musobaqalarida yuqori o'rin egallab, Olimpiadaga litsenziyani qo'lga kiritishlari uchun yanada keng shart-sharoit yaratish bo'yicha ko'rsatmalar berildi. Albatta, moddiy-texnik ba'za muhim. Lekin natijani iqtidorli sportchi ta'minlaydi. Bunday yoshlarni topish uchun esa kuchli seleksiya tizimi zarur. Ammo joylarda tashkil etilayotgan musobaqalar soni va saviyasi hozircha talabga javob bermaydi. Misol uchun Andijon, Buxoro, Navoiy, Namangan, Toshkent, Xorazm, Farg'ona hamda Qashqadaryo viloyatlardagi 131 ta shahar va tumanda joriy yilgi musobaqalarni moliyalashtirishga mahalliy byudjetdan mablag' ajratilmagan yoki Respublika

miqyosida o'tkazilgan 230 ta musobaqada ayrim shahar va viloyat jamoalari umuman ishtirok etmagan. Bu milliy terma jamoalar tarkibiga mahoratli sportchilarni saralab olishga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois yig'ilishda har bir hududdagi sport muassasalarni qatnovdan o'tkazib sport zahirasini shakllantirish, seleksiya va iqtidorli sportchilarni tanlab olish tizimini yo'lga qo'yish kerakligi ta'kidlandi.

Bugungi kunda yozgi Olimpiadaga tayyorgarlik ahvoli bizni mutlaqo qoniqtirmaydi. Hozirgacha Tokio Olimpiadasiga qatnashish uchun bor -yo'g'i uchta sport turi bo'yicha 4 ta litsenziya qo'lga kiritilgan xolos. Shuning uchun Olimpiadaga tayyorgarlik ko'rishda mavjud quyidagi muammolarni hal etish bo'yicha kechiktirib bo'lmaydigan tizimli choralarni ko'rishimiz zarur. Qator sport federatsiyalarni va hokimliklar Olimpia sport terma jamoasini shakllantirishga va yuqori natijalarni ta'minlaydigan sportchilar uchun shart-sharoit yaratishga yetarli darajada e'tibor bermagan.

Kelajakdagi Olimpiadalar va xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda hozirgi mavjud kamchiliklarni takrorlanmaslik uchun, avvalom bor, sportchilarni saralash (seleksiya) tayyorlash va musobaqalarda qatnashish ishlarini tizimini yo'lga qo'yish zarur. Buning uchun sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib, sportchilarni saralash metodologiyasini yaratish lozim. Aks holda terma jamoalarga sportchilarni jalb etish tizimi ochiq - oshkora bo'lmay, balki o'sha "tanish-bilish"dan nariga o'tmaydi. Shu o'rinda yana bir masala joylarda sport musobaqalarni tashkil etish umuman talabga javob bermaydi.

Yig'ilishda bundan keyingi musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rish buning uchun joylarda zarur sharoit yaratish masalalari muhokama etildi. 2020-yilda Tokioda bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpia o'yinlariga tayyorgarlik ahvoli qoniqarli emasligi qator sport federatsiyalari va hokimliklar yuqori natijalarni ta'minlaydigan sportchilarga sharoit yaratishga yetarlicha e'tibor bermayotgani tanqid qilindi. Shundan kelib chiqib tegishli vazirliklarga sport farmakologiyasini rivojlantirish, sport federatsiyalarida ilmiy - kompleks laboratoriyalar tashkil etish bo'yicha qaror loyihasini ishlab chiqish vazifasi qo'yildi. Xorijiy davlatlar tajribasi asosida Olimpia o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha yagona markaz barpo etish vazifasi ilgari surildi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda Respublika sport tibbiyoti markazi faoliyatini takomillashtirish, bu boradagi o'quv dasturlari va metodologiyani yangilash, sportchilarning tayyorgarlik jarayoniga innovatsion texnologiyalarini joriy etish bo'yicha topshiriqlar berildi.

Yuqorida aytilganlardan xulosa chiqarib sportchilarni tayyorlashning asosiy turi bo'lgan sport mashg'ulotlari jismoniy mashqlar muntazam ravishda shug'ullanishni taqozo etadi. Bu esa organizmning funksional imkoniyatlarni va qobiliyatlarni takomillashtiradi, organizmning yuqori sport ko'rsatgichlariga erishishga qaratilgan umumiy va ixtisoslashgan takomillashuvining murakkab masalalari hal etiladi. Shu bilan bir qatorda sport mashg'ulotlari jismoniy tarbiya tizimining har qanday tarkibiy qismi kabi, sog'lomlashtirishga jismoniy ta'sirotlarga organism qarshiligini oshirishga bo'lishi kerak.

Sportchilarni tayyorlash tizimi o'z ichiga uchta tizimni oladi: 1) Musobaqalar tizimi; 2) Sport mashg'ulotlari tizimi; 3) Mashg'ulotlar musobaqalarni to'ldiruvchi va ularning natijasini muvofiqlashtiruvchi omillar tizimidir. Mana shu tarkibiy qismlarning yig'indisi, ularni bir-biriga bog'lab yaxlit holga keltirilgan yig'indisigina sport natijalarini oshirib tayyorgarlik darajasiga asos bo'ladi.

Mashg'ulot va musobaqalarni to'ldiruvchi hamda ularning natijalarini muvofiqlashtiruvchi omillar tizimida quyidagi tadbirlar asosiy o'rinni egallaydi: ratsional kun tartibi sog'lom turmush tarsi, chiniqish iqtisoslashtirilgan ana shunday omillar jumlasidandir. Hozirgi vaqtda sportchilarni tayyorlashda bu omillarning ahamiyati va roli tobora ortib bormoqda. Jahon sporti taraqqiyotining asosiy tendensiyalari shuni taqozo etmoqdaki mashg'ulotlar va musobaqalardagi yuklamalarning ortib borayotganligiga hamda sportning ayrim turlarida quyi yosh chegaralarining keyin pasayib ketganligi, musobaqalarni murakkab sharoitda o'tkazishga shunga sabab bo'lmoqda.

Ilmiy tadqiqotlarni amaliy ishlarimizga va pedagogik kuzatuvlarimiz shundan dalolat bermoqda, sportchilarni tayyorlashda zarur omillardan optimal tarzda foydalanish sportchilarning

salomatligiga va qobiliyati yuksak darajada bo'lishi, ularning sport mahoratlari muttasil ravishda takomillashib borishini har xil sharoitlarga tezda moslashib ketish qobiliyatlarini vujudga keltirish zarur bo'lib qolmoqda.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash sohasidagi tashriflarimiz shuni ko'rsatmoqdaki sportchilar sport rejimining og'ishmay bajarib borishi muvoffaqiyatlarga erishishning asosiy sabablardan biridir. Sportchilarni bevosita tayyorlash jarayonida murakkab iqlim sharoitlarga moslashtirib tayyorlash muhim rol o'ynaydi.

Hozirgi vaqtda ko'pgina shart-sharoitlar shuni ko'rsatadiki sport mashg'ulotlarining noqulay sharoitlarda, maqsadga muvofiq kun tartibiga, sog'lom turmush tarziga, ratsional iqtisoslashgan ovqatlanish rejimiga, tiklanishga rioya qilmaslik, vositalardan oqilona foydalanmaslik, sportchilarning salomatligi yomonlashuviga hamda sport sohasidagi ko'rsatgichlari pasayib ketishi sabab bo'lmoqda.

Sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar va musobaqalarning natijalarini muvofiqlashtiruvchi omillar tizimining quyidagi zarur elementlarini tavsiya etamiz:

- Maqsadga muvofiq tuzilgan kun tartibi;
- sog'lom turmush tarsi;
- Iqtisoslashgan ovqatlanish;
- Mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishning eng qulay shart-sharoitlari;
- Tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish;
- Sport mashg'ulotlarini izchilligi va muntazamligini taminlash;
- Sog'lom mikro muhitni vujudga keltirish kabi tadbirlarni amalga oshirish va qo'llash zarurdir.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. 21-23 noyabr 2003-yil Termiz.
2. O'zberiston yoshlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish muammolari. Oliy ta'lim muassasalari ilmiy-nazariy anjumani materiallari. Toshkent 2008-yil
3. O'zberiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyev raisligida 4-sentiyabr 2020-yil jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, xalqaro musobaqalarga tayyorgarlikni kuchaytirish masalalariga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishi. Toshkent 2020-yil.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИГА ИННОВАЦИЯЛАРНИ КИРИТИШ МАСАЛАЛАРИ ISSUES OF INTRODUCTION OF INNOVATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Матиев Х.Ш.,

*Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси Ҳарбий техник институти
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, тарбия, тизим, илм-фан, тадқиқот, тажриба, мониторинг, мотивация.

Keywords: sports, education, system, science, research, experience, monitoring, motivation.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш йўлида тизимли ислохотлар амалга ошириб келинмоқда. Ушбу тизимда амалга оширилаётган ишларнинг асосий мақсади халқимиз саломатлигини янада мустаҳкамлашдан иборатдир. Мазкур ҳаракатлар негизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳар бир масала ёки муаммони ўрганишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу эса илмий-техник янгиликларни ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасига киритиш ишларини йўлга қўйиш муҳим эканлигини кўрсади.

Жаҳон миқёсидаги техник тараққиёт, иқтисодий – сиёсий жараёнларнинг ривожланиши сабабли деярли барча ишлаб чиқариш ва улар билан алоқадор соҳаларда турли техник атамалар қўлланилмоқда.

Ўзбекистон шароитида фан, техника, молия-иқтисодиёт, тиббиёт ва бошқа соҳаларда ҳам инновацион ибора-атамалар истеъмолга кирмоқда. Бу жараёнлар таълим-тарбияда кенг ишлатилиб, ўқувчи ва талаба ёшларнинг билим даражасини кенгайтириш ҳамда интеллектуал салоҳиятини оширишда муҳим омил сифатида хизмат қилмоқда.

Жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотларини ташкил қилишда инновацион иборалардан мақсадли фойдаланиш ҳозирги давр тараққиётида долзарб масалалардан бири бўлиб ҳисобланади. Тадқиқотнинг ушбу соҳага қаратилиши мавзунинг долзарблиги, мақсад ва вазифалари саналади, яъни:

1. Турли соҳаларда қўлланилаётган янги техналогик ибораларни ўрганиш ва уларни, жисмоний тарбия ҳамда спорт фаолиятида қўллаш йўллариини излаш;

2. Жисмоний тарбия ва спорт машқларини ўргатиш билан бевосита боғлиқ бўлган ибора-атамаларни қисқача шарҳлаш;

3. Мутахассис кадрлар тайёрлаш жараёнида инновацион ибора-атамалардан фойдаланиш йўллариини ишлаб чиқиш ва тадбиқ қилиш учун тавсия этиш;

Шу асосда махсус адабиётларни таҳлил этиш, мутахассислар билан мавзуга доир суҳбат ташкил қилиш, машғулотларни кузатиш ва сўровномалар ўтказиш ишлари ташкил қилиш муҳим ҳисобланади.

Бу мулоҳазаларда бошқа соҳалар каби таълим-тарбияда, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт фаолияти жараёнида ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши ва уларнинг ҳар томонлама баркамол бўлиб ўсишига эътиборни кучайтириш вазифалари ифодаланган.

2. Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида мутахассис кадрлар тайёрлаш, уларнинг касбий малакаларини ошириш ва қайта тайёрлаш, илмий - назарий билимларини чуқурлаштириш ҳам асосий вазифалардан биридир.

Улар мазмунида эса янги замонавий ибора – атамаларни ўзлаштириш, ўқувчи ёшларга тушунтириш ва барча фаолиятларда оммавий равишда фойдаланиш устивор масала ҳисобланмоқда.

Таъкидланганидек, истеъмолга кириб, турли соҳаларда кенг қўлланилаётган ибора-атамалар кўпаймоқда.

Юқоридагилар жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотларида фойдаланишга мос келадиган атамалардан намуна ҳисобланади. Яъни:

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ўқув муассасаларида таълим олувчи талабалар реферат, маъруза, битирув – малакавий ишларида самарали фойдаланишлари мумкин;

- ёш ўқитувчи – мураббийлар илмий тадқиқот ишларини тайёрлаш жараёнларида қўллашлари мумкин;

- ўқитувчи ва мураббийлар дарс ҳамда машғулотларга тайёрланиш, уларни ўтказиш жараёнларида ҳар бир техник – тактик амалларни ўрганиш мобайнида ёзма ҳамда оғзаки нутқда фойдаланишлари мақсадга мувофиқ;

- оммавий ахборот воситаларида хабар ҳамда маълумотлар беришда спорт турларидаги, машқларни ижро этиш техникаси, хусусиятларига қараб инновацион атама – ибораларни қўллаш, аҳолининг, айниқса ўқувчи ёшлар, спорт ихлосмандларининг тушунчаларини кенгайтиришга кўмаклашади;

- спорт мавзусида намоиш этилаётган телевизион дастурларда инновацион ибораларни ишлатилиш жараёнида уларнинг моҳияти тўғрисида қисқа шарҳ бериб бориши ёшларда тўлиқ тушунча шаклланишига ёрдам беради.

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ TECHNOLOGY OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Машаринов Ф.Т., Ургенческий государственный университет
Узбекистан, г. Ургенч*

Ключевые слова: дифференцированный метод, студентки-волейболистки, общая физическая подготовка, организационно-методические подходы.

Keywords: differentiated approach, female volleyball students, general physical training organizing methodic approach.

В настоящее время все больше исследователей, тренеров и преподавателей физической культуры приходят к выводу, что существующие программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений не способствуют решению задач оздоровления, развития и совершенствования основных двигательных качеств.

Слабая заинтересованность основной массы молодежи, обучающейся в неспециализированных вузах, в постижении ценностей физической культуры и спорта, укреплении своего здоровья, осознании роли двигательной активности для достижения жизненных и профессиональных целей является причиной систематических пропусков учебных занятий по физической культуре, снижения уровня физического статуса студентов.

В рамках обязательной регламентированной программы по физическому воспитанию исключается реальная возможность обеспечить достаточный уровень физической подготовленности, происходит регресс в развитии физических качеств, снижаются адаптивные возможности организма, растет заболеваемость. Недостаток физической активности девушек приводит к росту заболеваемости, снижению эффективности учебного процесса. Однако использование двигательных нагрузок, превышающих возрастную индивидуальную норму, приводит к истощению резервов адаптации организма, снижению его резистентности и компенсаторных возможностей. Поэтому в настоящее время необходима разработка эффективных средств и методов физического воспитания студенток с разным уровнем развития двигательных способностей и индивидуальных предпочтений. Проведенные исследования общей физической подготовленности студенток подтверждают неблагоприятное положение в области вузовского физического воспитания. Анализ результатов полученных данных по относительной шкале физической подготовленности показал, что общий уровень развития физических качеств у 17-18-летних студенток высших учебных заведений отстает от общепринятых норм, что свидетельствует о необходимости корректировки учебно-тренировочного процесса и акцентированного развития отстающих физических качеств (таблица 1).

Таблица 1

Показатели физического развития и двигательной подготовленности студенток

Показатели	\bar{X}	min	max	$\pm \sigma$	S_x	V%
Длина тела, см	170,4	160	177	4,26	0,63	2,5
Длина верхней конечности, см	71,2	66	79	3,49	0,51	4,9
Длина нижней конечности, см	94,3	86	100	4,81	0,71	5,1
Окружность грудной клетки, см	85,2	75	90	5,79	0,85	6,8
Обхват голени, см	34,7	31	37	2,01	0,30	5,8

Обхват бедра, см	51,6	47	58	2,79	0,41	5,4
Масса тела, кг	62,8	54	72	4,52	0,66	7,2
Функциональная проба, отн.ед	36,7	62	24	9,51	1,40	25,9
Сила кисти, кг	37,5	29	47	4,50	0,66	12,0
Бег 30 м, с	5,1	4,7	5,6	0,22	0,03	4,4
Бег 1000 м, мин/с	4,57	4,2	5,32	0,28	0,04	6,1
Челночный бег 30 м, с	9,3	8,4	10,2	0,71	0,10	7,6
Прыжок в высоту, см	48,6	41	57	3,99	0,59	8,2
Прыжок в длину с места, см	192,5	165	230	14,82	2,18	7,7
Бросок набивного мяча 1 кг, м	10,2	8,4	14,2	1,45	0,21	14,2
Подъем туловища за 1 мин., кол-во раз	26,4	18	34	4,33	0,64	16,4
Подача, кол-во раз	5,9	3	9	1,28	0,19	21,7
Передача, кол-во раз,	5,1	2	8	1,25	0,18	24,6
Нападающий удар, кол-во раз	4,4	3	7	0,81	0,12	18,5
Блокирование, кол-во раз	4,8	2	7	1,24	0,18	26,0
Экспертная оценка игровой деятельности	3,3	1	5	1,00	0,15	30,3

Многие студентки занимаются физической культурой только на занятиях в вузе, то есть один раз в неделю, в основном для получения рейтинга. При этом отмечается большое количество пропусков учебных занятий, их низкая эффективность, в результате чего выявлен регресс в развитии физических качеств у студенток. Сложившаяся ситуация, по заключению ряда специалистов в данной сфере деятельности, является следствием недостаточной разработки культурно-логического аспекта физкультурной деятельности студенток вузов, односторонней ориентации физического воспитания на физическое развитие при недооценке интеллектуальной и духовной сфер жизни молодежи.

В этой связи создание педагогической системы формирования потребности у студенток в физической культуре становится важнейшей предпосылкой развития инновационных процессов в этой области культуры.

Многие исследователи изучали мотивы и предпочтения учащейся молодежи в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Наиболее распространенным методом, позволяющим определить мотивы занятий той или иной деятельностью, является анкетирование. Проведенное анкетирование студенток показало, что большинство девушек осознают важность занятий физической культурой и спортом, однако занимаются лишь эпизодически. Их не устраивают учебные занятия в вузе, более предпочтительной формой двигательной деятельности студентки считают дополнительные занятия, проводимые в более удобное время.

В данной работе полученные результаты во многом перекликаются с проведенными ранее опросами. Наиболее популярны у девушек ритмическая гимнастика, шейпинг, на втором месте, как правило, стоят спортивные игры, в частности, волейбол (рис. 1).

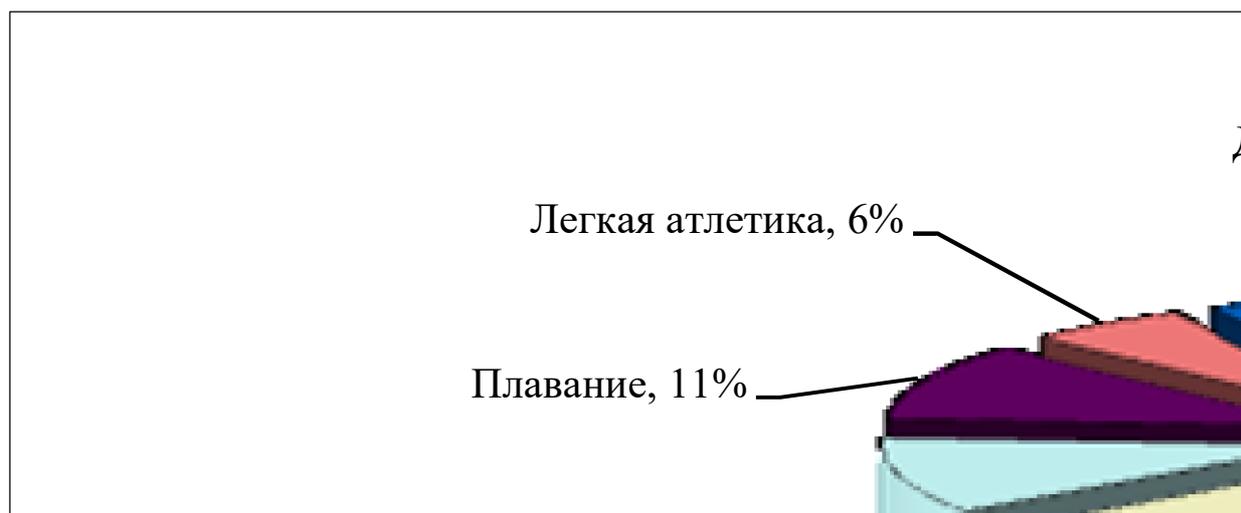


Рис.2. Личностно-мотивационные потребности студенток в занятиях физической культурой и спортом (по данным анкетного опроса)

Это открывает широкие возможности использования волейбола в качестве основного средства физического воспитания, так как волейбол в вузе является составной частью занятий в учебных отделениях, а также одним из основных видов спорта на отделении спортивного совершенствования.

Занимаясь волейболом в вузе, студентки, в соответствии с требованиями программы, на теоретических занятиях получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры и основами методики обучения и тренировки, с методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На практических занятиях по волейболу студентки укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальном учебном отделении. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством, а игру в волейбол с облегченным мячом можно рекомендовать в качестве дополнения к медицинским методам даже для лечения тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. При применении правильной методики занятий волейболом у занимающихся сердечный ритм становится реже, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны быть широко использованы в работе со студентами, имеющими различный уровень физической подготовленности. Для наиболее эффективного решения задач, стоящих перед преподавателями, занимающимися с различным контингентом студентов, учебные программы должны составляться с учетом их индивидуальных показателей.

Наиболее эффективной формой организации занятий по волейболу является создание специализированных групп. Поскольку работа спортивных групп по волейболу наряду с другими стала одной из основных форм организации физического воспитания в высшей школе, то особого внимания заслуживают вопросы планирования учебной работы, определения объема и содержания учебного материала, а также методики обучения. Опыт показывает, что при составлении планов прежде всего необходимо учитывать подготовленность занимающихся и условия предстоящей работы.

Дифференцированная методика приоритетного использования средств волейбола на учебно-тренировочных занятиях со студентками подтвердила свою эффективность в повышении всесторонней физической подготовленности занимающихся и может быть рекомендована для

организации процесса по физическому воспитанию студенток в избранном виде спортивной деятельности в неспециализированном вузе.

Используемые литературы:

1. Айрапетьянц Л.Р. Систематизация тренировочных упражнений волейболисток высших разрядов в годичном цикле тренировки подготовке // Фан-спортга – Ташкент, 2006.- №2. - С. 32-37.

2. Кошбахтиев И.А. Средства информатизации образовательного и учебно-тренировочного процессов по физическому воспитанию студентов, спортсменов // Фан-спортга. – Ташкент, 2005.-№1.- С. 13-16.

3. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - ўзгармас талаб. “Фан - спортга”, Т., 2004, 1-сон, 20-24-бетлар.

4. Машарипов Ф.Т. Волейбол машғулотларида талаба қизларни жисмоний ривожлантиришнинг табақалаштирилган услубияти. Монография. Тошкент. “Fan va texnologiya”. 2012. - 104 б.

**ЗАМОНАВИЙ БОКСЧИНИНГ ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЎЗИГА
ХОСЛИКЛАРИ
FEATURES OF THE TACTICAL TRAINING OF A MODERN BOXER**

*Халмухамедов Р.Д., Меликузиев Б.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: бокс, мувозанат, аниқлик, ҳаракат, спорт, боғланиш.

Keywords: boxing, balance, accuracy, movement, sport, connection.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Спортчини тайёрлаш – спортчини ютуқларга тайёрлигини оширишни таъминлайдиган воситалар, усуллар, шакллар ва шартларнинг барча бирлигини уйғунликда мақсадли қўллашни қамраб олади (4).

Тайёргарликнинг томонлари қаторида шуғулланувчининг тактик тайёргарлиги алоҳида ўрин тутди – спортчи мусобақа фаолиятининг (МФ) мантиқи ва самарадорлигини мазмунан белгилайдиган, умуман тайёргарликнинг энг хал қилувчи томони.

Яккакурашларда спортчининг МФ тактикасига юқори эътибор қаратилади. Ушбу фактни, яккакураш турларининг спецификаси – уларнинг бетакрор кўп қирралиги ва мазмунининг кўп омиллилиги билан тушунтириш мумкин, бу, малакаси ҳар қандай бўлган боксчиларда яккакурашларда МФ янгилиги ва алоҳида жозибadorлигини белгилайди.

Ишимизнинг объективлиги ва реал долзарблиги ана шундан иборат бўлиб, барча спорт турларидаги спортчиларни, айниқса, яккакурашларда ва табиийки – Олимпия тури бўлмиш боксда ҳам тактик тайёрлаш вазифаларини ечишга қаратилган.

Мутахассислар томонидан (1,2,3,4) энг стабил ва амалиётга муносиб таснифлагич сифатида, боксчиларни хужум ва қарши хужум стилини устун кўрадиганларга ажратиш тан олинган.

Ишнинг мақсади – боксчиларнинг тактик тайёргарлигининг мазмунини ва ташкил қилинишининг асослари ва ўзига хосликларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифаси - боксчиларнинг мусобақа фаолиятларини тактик жиҳатдан ташкил қилишнинг хусусиятларини ўрганиш.

Тадқиқотнинг усуллари. Қўйилган вазифаларни ечиш учун тадқиқотнинг қуйидаги усуллари қўлланилди: тадқиқот муаммоси бўйича махсус адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, сўров усуллари (анкета, интервью, суҳбат).

Тадқиқотнинг предмети - боксчиларнинг тактик тайёргарлигининг мазмунини ва ташкил қилиниши.

Тадқиқотнинг объекти -Ўзбекистоннинг бокс бўйича терма жамоаси тренерлари ва спортчилари.

Тадқиқотнинг натижалари. Адабиётлар манбаларини таҳлил қилиш, тайёргарликнинг ҳар хил даражасидаги ва умуман боксчиларнинг тактик тайёргарликлари билан боғлиқ масалалар доирасини аниқлаш имконини берди:

1. Тактика масалалари боксда энг долзарб туради – зарбали яккакурашларда, уларда МФ (мусобақа фаолиятини) ташкил қилиш характериға нафақат спорт учрашувларининг натижалари боғлиқ, балки яккакурашчиларнинг саломатликлари ҳам боғлиқдир.

2. Шунга қарамасдан, МФ (мусобақа фаолияти) тактикаси қонуниятларини ўрганишга қаратилган илмий-тадқиқот ишларининг кўп миқдорда бўлишиға қарамасдан, кўпчилик масалалар ечилмасдан қолмоқда ва амалиёт мақсадға қараб “синаш ва хато қилиш” усуллари билан ўз ҳаракатини давом эттирмоқда. Барча малака даражасидаги замонавий боксчиларни тактик тайёргарлиги соҳасидаги билимларни тизимлаштиришға қаратилган мутахассисларнинг кучлар объектив зарур бўлиб қолмоқда.

Муаммони адабиётлардаги манбалар бўйича таҳлил қилиш билан биргаликда, замонавий боксчининг тактик тайёргарлигининг мазмунини ва ташкил қилинишининг асослари ва ўзига хосликлари, мамлакатимиз терма жамоаси тренерлари ва боксчилари томонидан бизнинг объектимизни тақдим қилиши воситасида ўрганилди.

Респондетлар гуруҳини 18 нафар тренерлар ва 22 нафар спортчилар ташкил қилди.Олинадиган ахборотда юқори даражадаги эътибор қуйидагиларға қаратилди:

- боксчи томонидан жангни олиб бориш тактикаси манерасини белгиловчи омиллар таснифи;

- боксчи томонидан МФ индивидуал стилини танлашининг ҳаммуаллифлари ва сабаблари;

- МФ индивидуал стилини танлаш босқичининг давомийлиги;

- жангнинг тактик кўринишиға таъсир қилувчи омиллар;

- келгусидаги жангнинг тактик кўринишини танлаш усули ва б.

Анкеталар ва суҳбат варақлари саволларидан келиб чиққан ҳолда, боксчиларға шахсий тажрибалари ва спортдаги йўлининг хусусиятлари асосида, умуман боксчини, кўп йиллик тайёрлаш тизимида тайёргарликнинг тактик томонини тасаввур қилиш таклиф қилинди. Тасаввур қилиш маълумотлари, замонавий ҳаваскор-боксчи (бокснинг ўзбек мактаби вакилини, албатта) тактик тайёргарлиги концепциясини шакллантириш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Бизнинг тажрибамиз натижасида, маълумотлар, маълум сабабларға кўра, синовдан ўтувчилар контингенти статуси ва тасаввурларининг хусусиятлари оқибатида нисбийдир.

Боксчи томонидан жангни олиб бориш манерасини белгиловчи омиллар классининг аҳамиятлилигининг ўртача баҳолари қуйидагича тақсимланади:

1) Гавданинг катталиклари ва тузилиши - 49%;

2) Жисмоний сифатлар - 57%;

3) Иродавий сифатлар - 62 %;

4) Психика жараёнлари - 58%.

Бунда, энг белгиловчилар таркибига омиллар классидан қуйидагиларни киритишади: 1) – бўйи ва қўлларнинг узунлиги, 2) - тезкорлик, аниқлик, чидамлилиқ, куч, ҳаракатчанлик, 3) – мақсадға интилганлик, қатъийлик, чайирлик, бардошлиқ ва мустаҳкамлик, 4) - тафаккур, совуққонлик, НС кучи.

Жангни олиб бориш манерасини танлаш муолажаси анча даражада ўзгараб туради: машғулотларни бошлашдан то 6 йиллик спорт стажига қадар; мазкур муолажада спортчининг ҳаммуаллифлари деб, тренер (68 %), мустақил танлаш (38 %), эволюцион вариант (22 %) айтилади; якка спортчилар дўстлари, обрўли боксчилар, қариндошларининг маслаҳатларидан фойдаланишган.

Асосий сабаблари - қулайлик, ўз организмнинг тузилиши ва тайёргарлигининг хусусиятларини умумий рағбат билан бирга максимум қўллаш – спорт натижаси.

Навбатдаги савол, манерани танлашнинг давомийлиги тўғрисидаги саволни хато бўлиши имкониятини нейтраллаштириш учун анкетага махсус киритилди. Лекин, жавоб амалда тасдиқланди: танлаб олинган боксчилар томонидан манерани танлашда ўзига ишончни англашига 7 йилгача вақт талаб қилинди.

Манеранинг динамикасига таъсир қилувчи омиллар ҳам таҳлил қилинди.

Вақт омили (фаол машғулотлар давомийлиги), қоидага кўра, махсус тажриба билан ижобий боғланади ва мос равишда баҳоланади, лекин фақат 20% боксчилар билан.

Жангни тактик ташкил қилиш хусусиятлари мусобақа даражасига кам (22 %) ва томошабинларга жуда кам боғлиқ (10 %).

Кўрсаткичга рақибнинг жанг манераси (26 %), беллашувнинг кечиши хусусиятлари (36 %), спортчининг ўзини тайёргарликлари (38 %), рақибнинг статуси (46 %) катта таъсир кўрсатади. Боксчи МФ тактикасининг характерига энг катта даражада унинг секунданти таъсир кўрсатади (81 %).

Боксчилар томонидан, жангда намоён бўладиган тактик маҳоратнинг таркибий тузилмасини баҳолаш бир хил эмас: у, кўп йиллар даомида шаклланган манерага 46 % боғлиқ; беллашувнинг тактик эпизодларини ечими тўғрисида ўйлайдиган тажриба иштирокчилари 4 %, жангнинг боришида манерани коррекция қилиш тўғрисида ўйлайдигани 3 %.

Умуман олганда, оодадаги тренировка жараёнида тактик тайёргарлик вазифаларини боксчилар тўғри тушунишади: жисмоний захиралар ва сифатларни эпизоднинг тактик кўриниши талабларига адаптацияси, оптимал ечимларни тезкор танлаш, ўз вақтидага хужум, қарши хужум, манера ҳаракатлари. Шу билан бирга, рақиб тайёргарлигининг кучли ва кучсиз томонларини ўз вақтида аниқлаш, ўз МФ мос равишда қайта қуриш, тренернинг танлаган ва қабул қилган кўрсатмаларини бажариш, жангда онгли ҳаракат қилиш малакаси.

Боксчилар, мазкур сифатларни, малака ва кўникмаларни такомиллаштириш жараёнини мусобақалар ва тренировклар натижалари билан, юклама, “шоҳ” ҳаракатларнинг ҳолати ва албатта, устозлар – шахсий тренерлар ёрдамида назорат қилишади.

Хулосалар ва тавсиялар. Шуғулланишни янги бошлаган боксчиларни тактик тайёргарликларини мураккаблигини, агар уларни УЖТ воситаларини танланган таъсирлар мақсадида қўлланса, чиқариб ташлаш мумкин, бу, хаттоки дастлабки тайёргарлик босқичида ҳам амалга оширилиши мумкин.

Дастлабки тайёргарлик босқичида танланган усулни устивор қўллаш маъқул, уни қўллашни нисбатан орқада қолган кўрсаткичларни биринчи навбатда ривожлантириш қоидага бўйсиндириш керак.

Боксчининг тактик тайёргарлигини назорат қилиш учун МФ стилининг перманентли таркибининг мажмуавий ижрочиларини ҳамда экспертларнинг хилма хил вариантдаги назоратларини тавсия қилиш мақсадга мувофиқ.

Адабиётлар:

1.Макаренко Е.М., Малетин А.И. К методике тактической подготовки начинающего боксера. Мат. итог, науч.- практ. конф. СПбГУФК за 2005 г./ СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - 149 с.

2.Филимонов В.И. О технико-тактическом мастерстве юных боксеров/В.И. Филимонов, Л.С. Гильдин, Б.Г. Двойченков// Еж. «Бокс», - М.: ФиС, 1986.-С. 9- 11.

3.Фролов О.П. Некоторые технико-тактические особенности нанесения эффективных ударов в боксе/ О.П. Фролов, В.Е. Котешев, А.Ф. Засухин//Еж. «Бокс». - М.: ФиС, 1994. - С.29-30.

4.Ширяев А.Г. Основы методики тактической подготовки современного боксера/ А.Г. Ширяев, Е.М. Макаренко, А.И. Малетин //Мат. итог, науч.- практ. конф. СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб, 2006. - С. 28.

ЁШ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИ ҚИЗЛАРГА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИ ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ TECHNIQUE OF TEACHING TECHNICAL MOVEMENTS TO YOUNG BELTED WRESTLING GIRLS

*Мирзамиллаева В., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri*

Калит сўзлар: Белбоғли курашчи жисмоний ва функционал тайёргарлиги, белдан ошириб ташлаш, тизза ёрдамида ўннга кўтариб ташлаш.

Keywords: A belt fighter is a kind of physical and functional training, lifting from the waist to the right with the help of the knee.

Мавзунинг долзарблиги: Маълумки, "катта" спортнинг порлоқ келажаги спорт захиралари доирасининг кенглиги ва сифатига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, ўзбек спортини жаҳон майдонига олиб чиқиш, уни рақобатбардош поғонага кўтариш курашчилар спортини илмий асосда ташкил қилиш ва бу борада самарали педагогик технологиялар жорий этиш муҳим аҳамият касб этади. Аммо шунинг эътирофи этиш жоизки айрим спорт мураббийларининг "тезпишар" курашчиларнинг етиштириш мақсадида курашчи ҳали етарли жисмоний ва функционал захирага эга бўлмасдан ҳажми ва шиддати жиҳатларидан "катта" бўлган машғулот юкламаларини қўллашга ружу қўйганлар. Натижада куни келиб ушбу стратегия бўлажак курашчини тўшакка ётқизиб қўйиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Сўзсиз, белбоғли курашчиларни етиштиришда жисмоний ва функционал тайёргарликнинг аҳамияти ниҳоятда катта. Айниқса, спорт маҳоратини шакллантиришда техник-тактик ҳаракатларни ўрни бекиёсдир. Лёкин, бу ҳаракатларни дастлабки ўргатиш жараёнида мақсадга мувофиқ жиддий назорат остида амалга ошириш даркор.

Ушбу ишда ёш белбоғли курашчиларга техник ҳаракатларни ўргатишни самарали шакллантириш йўллари излаб топиш ва уларни амалда синаб кўриш масалаларига бағишланган. Бунинг учун алоҳида йўналтирилган педагогик тадқиқот ўтказиш режаси ва дастури тузилди.

Ишнинг мақсади: Ёш белбоғли курашчиларга техник ҳаракатларни ўргатиш услубиятидан иборат.

Шу мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар амалга оширилади:

1. Ёш белбоғли курашчи қизларга техник ҳаракатларни ўргатиш масалалари бўйича мураббийларнинг анкета сўров орқали фикрини ўрганиш.

2. Ёш белбоғли курашчи қизларда техник ҳаракатларни ривожланганлик даражасини аниқлаш.

3. Ёш белбоғли курашчи қизларда мусобақа қоидаларини ҳисобга олган ҳолда ихтисослаштирилган техник ҳаракатларни шакллантириш самарадорлигини баҳолаш.

Олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, анкета саволжавоблари, педагогик кузатишлар, педагогик назорат тестлари, математик - статистик услублари.

- Ёш белбоғли курашчи қизларга техник ҳаракатларни ўргатишга ихтисослаштирилган бир гуруҳ техник-тактик ҳаракатларнинг янги вариантлари ишлаб чиқилди ва уларнинг самарадорлиги тадқиқот асосида исбот қилинди;

- тажриба гуруҳида синаб кўрилган техник-тактик ҳаракатлар мажмуаси нафақат тезкорлик сифатларини самарали ривожлантиришга эга эканлиги аниқланди, балки шу сифатларнинг физиологик қиймати ҳам шаклланиши кузатилди.

белбоғли курашчи қизларни ихтисослаштирилган махсус техник-тактик ҳаракатлар мажмуасини дастлабки спорт тайёргарлиги босқичида мунтазам қўлланиши белбоғли курашчи қизларнинг тезкорлик сифатларини тез ва унумли шаклланишига олиб келади.

Маълумки стандарт машқлар қанчалик режали қилиб қўлланилмасин белбоғли курашчиларда салбий кайфият, тез чарчаш, қизиқишни сусайиши каби ҳолатларга олиб келиши азалдан исбот қилинган. Жисмоний сифатларни, ҳатто 114 техник - тактик ҳаракат ёрдамида шакллантириш катта самара бериши, шу ҳаракатларнинг эмоционал моҳиятига эга эканлиги эса чарчаш асоратларни кейинроқ пайдо бўлишига олиб келиши ҳам илмий адабиётларда ўз аксини топган. Шунинг учун ушбу иш доирасида ўтказилган тадқиқот натижаларини истиснодан белбоғли курашчиларини тайёрлаш жараёнига тадбиқ этиш ўта ижобий таъсир этади.

Ёш белбоғли курашчи қизларга техник ҳаракатларни ўргатиш бўйича мураббийлар ўртасида анкета сўровнома қуйидаги тартибда ташкил этилди: -Сўровнома РОЗК, БЎСМларда спорт тўғрақларини олиб борувчи ёш белбоғли кураш мураббийларининг ўз машғулотларида техник ҳаракатларни такомиллаштириш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилди. -Сўровнома кураш турлари бўйича (белбоғли ва юнон-рим кураш, кураш, белбоғли кураш, дзюдо, самбо) машғулот олиб борувчи 20-45 ёшли 35 нафар ўқитувчи-мураббийлар ўртасида уюштирилди. Сўровнома таркибига қуйидаги саволлар киритилган эди: Белбоғли курашчилар билан ўтқазиладиган машғулотларда белбоғли кураш техник усулларига ўргатиш услубиятидан фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган саволнома натижалари.

№ Саволлар Ҳа Йўқ Қисман

1. Белбоғли курашчилар билан ўтқазиладиган машғулотларда ўқувчиларни спорт тўғрагигатанлаболишда техник усуллардан фойдаланасизми? 6 20 4
2. Машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида махсус техник усуллардан фойдаланасизми? 14 16 0
3. Жисмоний сифатларини ривожлантиришда техник усуллардан фойдаланасизми? 8 7 15
4. Машғулотнинг тайёргарлик қисмида техник усуллари қўллайсизми? 11 13 6
5. Машғулотнинг асосий қисмида техник усулларни қўллайсизми? 3 18 9
6. Машғулотнинг якуний қисмида техник усулларни қўллайсизми? 7 21 2
7. Спорт тайёргарлигини оширишда техник усуллардан фойдаланасизми? 13 9 8

Хулоса. Ёш белбоғли курашчи қизларни натижаларга эришиш ҳар томонлама тайёргарлик даражаси билан белгиланади. Юқори даражадаги тайёргарликнинг ҳар томонлама ривожланган, мукамал техник ва тактик тайёргарликдан баробарида белбоғли курашчи қизларга машғулотлари учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ўстиришга имкониятига эга бўлади. Бунда ўқувчилари бутун машғулот давомида махсус жисмоний сифатлари энергия алмашинув жараёнларининг такомиллашуви билан тўғридан тўғри боғлиқдир.

Бошланғич тайёргарлик босқичидаги белбоғли курашчи қизларга жисмоний сифатларини ҳар томонлама тарбиялаш, организм функционал имкониятларини ривожлантиришга мустақкам пойдевор қуриш мақсадида назорат ёрдамида индивидуал функционал имкониятга мос юктамаларни тўғри танлаб бериш, жисмоний сифатларни тарбиялаш учун муҳим аҳамият касб этади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306-сонли Фармони.
2. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юктамаларининг оптимал нисбатлари // Педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун тақдим этилган диссертация Автореферати., Тошкент., 2012.
3. Артиқов З.С.. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси/ Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) Автореферат., Ч., 2018.
4. Керимов Ф.А. Спорт курашиназарияси ва услубияти: Дарслик. – Т., 2001.

5. Мирзанов Ш.С.Белбоғли курашчиларда куч қобилиятини изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантириш устуворлиги ва уни баҳолаш методикаси / Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)Автореферат., Ч., 2020.

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ FEATURES OF GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISES AND THEIR ROLE IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN

*Мулладжанов У.А., Термезский филиал ТГПУ имени Низами
Термез, Узбекистан*

Ключевые слова: детский сад, общеразвивающие упражнения, организм.

Keywords: kindergarten, general developmental exercises, organism.

Актуальность. Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для современного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно условия для питания всех клеток и тканей организма.

Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

Общеразвивающие упражнения- специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются диафрагма, межреберные мышцы и тог дали).

Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных движениях, где каждая фаза непосредственно связана с другой (например, разбег в прыжках переходит в толчок- в полет и тог дали).

В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют общеразвивающие упражнения в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11-13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из исходного положения лежа). Их укрепление положительного сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму-основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичность, аналитический характер движений позволяют формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительности вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения.

Активное дыхание, обмен газов в легких, имеет особое значение для организма ребенка. Интенсивность окислительных процессов в тканях ребенка выше, чем у взрослого человека, поэтому ему необходимо большое количество кислорода, поглощаемого в час на 1 кг веса. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), так значительное количество энергии расходуется на рост и развития тканей. Таким образом, потребность в кислороде велика, а дыхательный аппарат ребенка еще не сформирован. Параллельное расположение ребер, малая экскурсия грудной клетки, слабость дыхательных мышц ограничивают жизненную емкость легких. При обычном двигательном режиме она составляет в среднем 900-1600 мл. Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с характером движения. Все это неблагоприятно влияет на глубину дыхания. Кроме того, специальные дыхательные упражнения тренируют диафрагму, межреберные мышцы. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится и глубже.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшает ритмичность сокращений.

Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для значения и для умственного развития детей.

Как правильно, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с характером музыкального произведения (бодрый, энергичный, плавный, спокойный) движения детей приобретают различный характер. Они могут быть четкими, энергичными и легкими, мягкими, плавными, спокойными.

Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Такое разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального произведения влияет на их совершенствование. Движения становятся непринужденными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыкального произведения.

Перед выполнением упражнений в сопровождении музыки дети должны прослушать музыкальное произведение в целом, воспринять художественный образ, проникнуться им, почувствовать характер произведения. Затем педагог обращает их внимание на художественные особенности произведения, средства музыкальной выразительности (темп, динамику, метроритм). Это помогает детям понять характер выполняемых ими движений.

Иногда музыкальное произведение имеет доступный для дошкольника ритмический рисунок, который он может отметить (в умеренной форме) в легких хлопках, притопах. Все это развивает у детей чувство ритма, координацию, быстроту ответной реакции.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, содействуя его общему оздоровлению и

формированию правильной осанки, воспитывает художественный вкус, любовь к движениям, вызывает у детей положительный эмоциональный тонус.

Исполнение музыкальных произведений на физкультурных занятиях требует высокого профессионализма.

Классификация общеразвивающих упражнений

Основная классификация общеразвивающих упражнений (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

На развитие отдельных двигательных качеств и способностей- силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и другие.

На развитие свойств психики- внимания, сообразительного уровня систем организма- упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Все общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (упражнения с палками, мячами, обручами, флажками, скакалками, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, стульев).

Общеразвивающие упражнения могут выполняться:

При свободном построении в звеня, в круг;

При построении в колонны (передача предметов друг другу), в кругу с большой веревкой;

Группами с большими гимнастическими обручами, веревками; парами.

Использование предметов в общеразвивающих упражнениях

Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Активное действие с предметами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами дает возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнить движение в определенном ритме и темпе. Некоторые предметы (например, скакалка, мяч) способствуют отчетливости этих восприятий.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование палок, обручей и других пособий создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (резиновые, набивные мячи и другие).

Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие в целом. Совершенствование координации движений пальцев важно для учебной деятельности ребенка в детском саду и школе.

В упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место,

уступать товарищу предмет, который хотелось бы взять самому, оказывать помощь воспитателю в их подготовке.

Наряду с общим влиянием каждый из предметов в зависимости от физических свойств оказывает своеобразное воздействие-движения приобретают плавность или резкость, четкость силу и того подобное.

**ПРИМЕНЕНИЕ ФОТОЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ
ЗРИТЕЛЬНЫХ ВОСПРИЯТИЙ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ
THE USE OF PHOTOELECTRONIC DEVICES TO EXPAND VISUAL PERCEPTION AT
THE STAGE OF INITIAL TRAINING OF YOUNG
BADMINTON PLAYERS**

*Мухиддинова Ф.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Ташкент*

Ключевые слова: средства срочной информации, фотоэлектронные устройства, компьютерный анализ.

Keywords: urgent information means, photoelectronic devices, computer analysis.

Введение: Совершенствование технического мастерства спортсменов представляет собой сложную управляемую систему, что определяет необходимость системного подхода к исследованию проблемы разработки технических средств срочной информации. В исследованиях по спортивной педагогике принцип применения срочной информации в управлении движениями впервые выдвинут В.С. Фарфелем. [1] Данный принцип предусматривает экстренное сообщение зарегистрированной информации о выполняемом движении. К средствам срочной информации применяемых в спортивной практике можно отнести – видеосъемки и компьютерный анализ техники выполнения физических упражнений. С помощью дополнительной «срочной информации» можно сообщить спортсмену такие параметры, которые им не осознаются и, следовательно, не могут произвольно контролироваться. Метод срочной информации[2] позволил значительно повысить эффективность подготовки спортсменов. Однако для превращения технических средств обучения в составной компонент педагогического процесса необходимо использование не только современных достижений измерительной и вычислительной техники, но и исследование особенностей регуляции движений бадминтонистов на различных этапах многолетней тренировки.

Цель исследования: Обосновать и экспериментально проверить эффективность внедрения в тренировочный процесс юных бадминтонистов метода срочной информации.

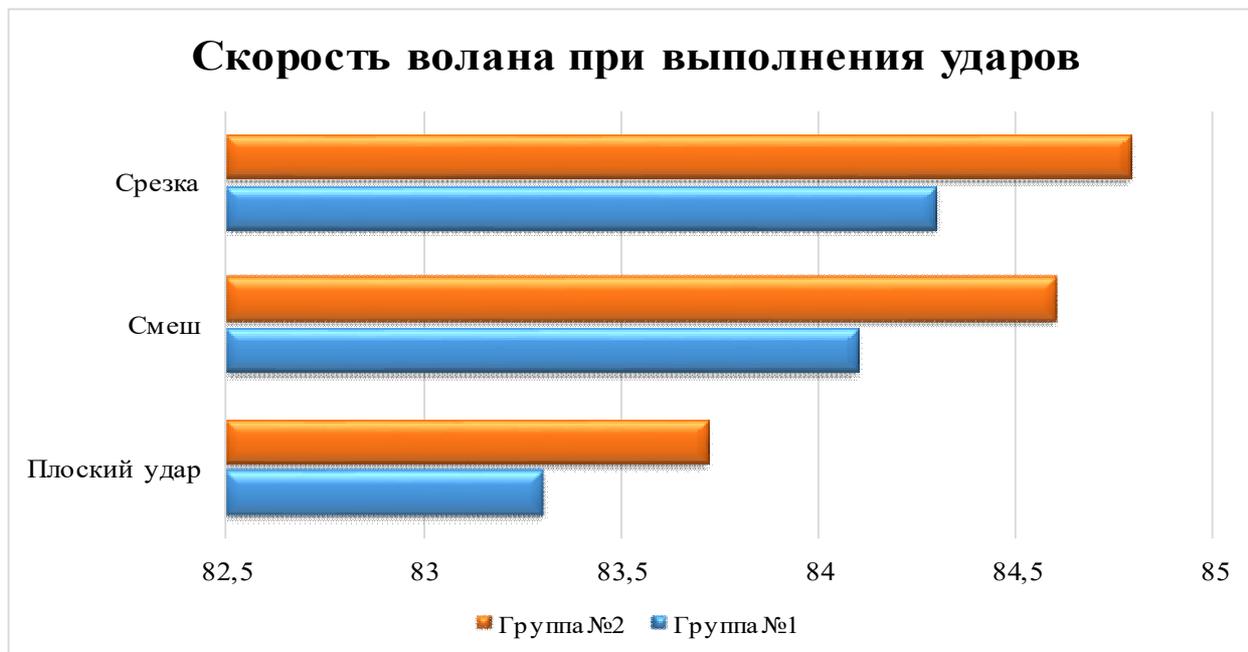
Объект исследования: Тренировочный процесс бадминтонистов на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования: Сравнение методов «срочной информации» с помощью цифровых технологий и обучения «путем расширения зрительных восприятий».

Гипотеза исследования: Предполагается, что применение метода «срочной информации» во время тренировок будет способствовать повышению уровня физической подготовки бадминтонистов на начальном этапе обучения.

Результаты исследования и их обсуждение: С целью исследования эффективности применения средств срочной информации в учебно-тренировочном процессе при помощи цифровых технологий на начальном этапе обучения нами был проведен педагогический эксперимент. Все занимающиеся были разделены на две равнозначные группы « №1» и «№2». В методике обучения двигательным действиям в группе «№ 1» были использованы средства срочной информации. Участники группы «№ 2» в процессе тренировки

пользовались обычной методикой обучения «путем расширения зрительных восприятий». В качестве модели были взяты удары «Смэш», «Плоский», «Срезка». У юных бадминтонистов экспериментальной группы «№ 1» формирование общих представлений о сущности и способе выполнения удара осуществлялось нами до того, как занимающийся начинал разучивать техническое действие. Наряду с показом, сочетающимся с объяснением в процессе обучения и совершенствования техники удара, занимающимся последовательно демонстрировал видеоизображение основных положений: ударов, передвижений и с подробными пояснительными текстами о биодинамике движения. В дальнейшем юные



бадминтонисты повторяли движение, которое фиксировалось на видеокамеру и обрабатывалось на компьютере, сверялось с техникой выполнения действий тренера. Всю обработанную информацию тут же получили юные бадминтонисты и корректировали совместно с тренером свою технику исполнения элементов в бадминтоне. Результаты исследования показывают, что скорость выполнения «Плоского» удара группы «№1» на 0,42 м/сек быстрее, чем скорость выполнения удара группой «№2». Скорость выполнения удара «Смэш» группы «№1» на 0,50 м/сек быстрее, чем скорость выполнения удара группой «№2». Скорость выполнения удара «Срезка» группы «№1» на 0,49 м/сек быстрее, чем скорость выполнения удара группой «№2».

Выводы: Таким образом, анализируя полученные экспериментальные данные можно сделать следующие выводы, что при помощи средств срочной видео циклографической демонстрации, техническим приемом выполненных юными бадминтонистами, сопровождаемой срочным пояснительным анализом, достигается углубленное формирование ясных зрительных восприятий и опирающихся на них представлений за короткий промежуток времени. Использование данных технологий в тренировочном процессе позволяет поднять на более качественный уровень обучение и подготовку юных бадминтонистов. Основное достоинство метода обучения техническим действиям с использованием средств срочной информации в том, что бадминтонисты быстрее и качественней осваивают новые двигательные действия необходимые им в условиях соревнований, а также в более качественном уровне решаются не только задачи технической подготовки, но и тактической. В связи с этим, данный метод можно применять для развития и расширения зрительных восприятий юных бадминтонистов 10-12 лет в спортивных школах и секциях.

Литература:

1. Фарфель В.С., «Управление движениями в спорте» – 2-е изд., стереотип. 2010 г. Стр.37-61.
2. Bizin V.P. Radar unit for the motion speed control of sports objects with sound urgent information // The Modern Olympic Sports: International Scientific Congress. – Kiev: International Financial Agency Ltd, 1997. – P.261.

YOSH DZYUDochILARNI MUSOBOQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI YOUNG JUDOISTS COMPETED PSICHOLOGICAL PREPARATION

*Normamatov M.R.,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sanaladi. Hukumat tomonidan mazkur sohani rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli chora-tadbirlar va amaliy ishlar o‘z samarasini berayotganligi barchaga ma‘lum. O‘z navbatida sportchilar tayyorlash va xalqaro sport maydonlarida munosib raqobatlashish imkoniyatiga ega bo‘lgan sportchilar tayyorlash vazifasi O‘zbekistonda sport siyosatining muhim vazifalaridan biri sifatida belgilangan.

Dzyudo Olimpiya sport turi sanalib, mazkur sport turi bo‘yicha mustaqillik yillarida mamlakatimiz sportchilari tomonidan jahon chempionatlari, Osiyo va Olimpiya o‘yinlarida munosib ishtirok etib kelmoqda. Shuni ta‘kidlash kerakki, bugungi kunda O‘zbekiston kattalar o‘rtasida dunyo miqyosida 17-o‘rinda, o‘smirlar o‘rtasida 16-o‘rinda va yoshlar taerma jamosi esa 19-o‘rinda bormoqda.

Tayyorgarlik jarayonining samarali kechishi sport natijalariga ijobiy ta‘sir etuvchi faktor hisoblanadi. Maqsadga muvofiq tashkillashtirilgan mashg‘ulotlar sportchining jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligiga bevosita aloqador hisoblanadi. Shu sababdan ham mashg‘ulotlar jarayonini yuqori saviyada olib borish va tashkil etish zamonaviy sportda muhim rol o‘ynaydi. Mutaxassilar fikricha psixologik tayyorgarlik va sportchining musobaqa oldi psixologik holati texnik-taktik va jismoniy imkoniyatlarni to‘laqonli ro‘yobga chiqarishning muhim sharti sanaladi. Shuningdek, ba‘zi mutaxassislar startoldi psixologik holat va sportchining musobaqaga munosabati sport turi bilan uzviy aloqador ekanligini ta‘kidlab o‘tishgan. B.Dj. Kretti (1978 y.), T.T. Djamgarov va A.S. Puni (1979 y.) tadqiqotlariga tayangan holda L.K. Serova sport turlari psixologik asoslarini psixologik va pedagogik tasniflashni taklif qiladi.

Ushbu tasnifga ko‘ra yakkakurash sport turlari, xususan, dzyudo kontaktli tasnifga mansub bo‘lib, musobaqa faoliyatining o‘ziga xosligi dzyudochilarga o‘ziga xos tayyorgarlikdan o‘tish vazifasini qo‘yadi. Dzyudochilar ustida olib borigan tadqiqotlar va tajribalar shuni ko‘rsatganki, qisqa muddatli tayyorgarlik mikrotsikllari musobaqa oldi psixologik holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatgan. Xususan, o‘zini idrok etish, motivatsiya, stress va qo‘rquvni yengish, ovqatlanish tartibi va vazn nazorati, sportchi va murabbiy munosabatlari samarali mashg‘ulotlar ta‘siri natijasida yaxshilanganligi aniqlangan.

Yuqoridagi fikr va mulohazalarga asoslangan holda biz ushbu maqolada dzyudochilar musobaqa oldi tayyorgarligi va uning dzyudochilar psixologik holatiga ta‘sirini aniqlashga qaratdik. Maqsadga muvofiq tashkil etilgan tayyorgarlik sportchining musobaqaga bo‘lgan munosabati, o‘ziga bo‘lgan ishonch, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash va ruhiy barqarorlik holatlarining optimallashtirishiga olib kelishi tadqiqotning ilmiy farazi sifatida belgilandi. Tadqiqot maqsadi. Musobaqa oldi tayyorgarligining dzyudochilar psixologik holatiga ijobiy ta‘sirini pedagogik tajribada asoslash. Materiallar va metodlar.

Tajribalarda jami 40 nafar dzyudochilar ishtirok etishdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi (Nazorat guruhi – n=20, va tajriba guruhi – n=20). Dzyudochilarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari: yosh - nazorat guruhida:

16,15±0,79 va tajriba guruhida: 16,25±0,69, vazn – nazorat guruhida: 70±9,91 hamda tajriba guruhida: 70,15±11,16kg.ni tashkil etdi. Nazorat va tajriba guruhlaridagi sportchilar ko‘rsatkichlarida statistik farq qayd etilmadi ($p>0.05$). Nazorat va tajriba guruhlarida turli mashg‘ulot dasturlari qo‘llanildi.

Nazorat guruhida odatdagi mashg‘ulotlar tashkil etildi, tajriba guruhida esa biz tomonimizdan taklif etilgan musobaqa oldi tayyorgarlik mashg‘ulotlari olib borildi. Startdan oldin dzyudochilarning musobaqa oldi psixologik holati va musobaqaga munosabati aniqlandi. Musobaqa oldi psixologik holatini baholash maqsadida maxsus ishlab chiqilgan psixologik testlar – SCAT test va Yu.Xanin tomonidan ishlab chiqilgan psixologik test qo‘llanildi. Natijalar ishonchligi darajasi $P<0.05$ etib belgilandi. Natijalar va muhokama.

Yuqorida ta’kidlanganidek, nazorat va tajriba guruhlariga ajratilgan dzyudochilar bir-biridan farqli ravishda alohida mashg‘ulotlarda ishtirok etishdi. Nazorat guruhi odatdagi mashg‘ulotlarni davom ettirdi, tajriba guruhi esa biz tomonimizdan taklif etilgan mashg‘ulotlarda ishtirok etdi. Tajribadan oldin sportchilarning musobaqalarga munosabati va ularning musobaqa oldi psixologik holati o‘rganildi. Yuqoridagi ma’lumotlardan ko‘rish mumkinki, tajribadan oldin nazorat va tajriba guruhlarida orasidagi natijalarda o‘zaro statistik farq kuzatilmadi ($p>0.05$).

Ikkala guruh natijalari o‘zaro bir-biriga yaqin va ular orasida ahamiyatli farqlar mavjud emasligi tajriba boshida aniqlandi. Dzyudochilarning ayrim psixologik ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhida ma’lum ustuvorliklar kuzatilgan bo‘lsa (Masalan, SCAT test), ba’zi ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba guruhidagi dzyudochilarda yaxshiroq natija qayd etilgan (Masalan, o‘ziga baho berish, raqiblar qobiliyatini idrok etish va o‘ziga ishonch).

Musobaqada ishtirok etish istagi ko‘rsatkichi bo‘yicha esa ikkala guruhda bir xil natija qayd etildi. Tajriba guruhida biz tomonimizdan tegishli tayyorgarlik dasturi qo‘llanildi. Tayyorgarlik dasturi mazmuniga ilgarigi musobaqalar tahlilidan kelib chiqib muayyan o‘zgartirishlar kiritildi. Xususan, 2019-2020 yillar davomida O‘zbekiston miqyosidagi musobaqalarda eng ko‘p qo‘llanilgan usullarni o‘zlashtirish va takomillashtirish hamda ulardan himoyalaniq masalasiga alohida ahamiyat qaratildi. Shuningdek, yuqorida tahlil etilgan musobaqalarda hakamlar tomonidan eng ko‘p berilgan ogohlantirishlar va ulardan saqlanish bo‘yicha ko‘rsatmalar berildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, jismoniy yuklamalar parametrlarini (shiddati va hajmini) musobaqa yuklamalari bilan tenglashtirishga harakat qilindi. Tegishli tayyorgarlik dasturidan so‘ng, asosiy start boshlanishi va so‘nggi mashg‘ulotlar orasidagi 24 soat oralig‘ida nazorat va tajriba guruhidagi dzyudochilar musobaqa oldi psixologik ko‘rsatkichlari qayta testlashtirildi. Test natijalari shuni ko‘rsatdiki, samarali tashkil etilgan mashg‘ulotlar tizimi bevosita dzyudochilar musobaqa oldi psixologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatar ekan.

BASKETBOL SPORT TURIGA ЎҚУВЧИЛАРНИ САРАЛАШ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ УСЛУБИЯТИ

METHODOLOGY OF ORGANIZING STUDENT SELECTION FOR BASKETBALL

*Нурматова Ш.М.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: ўқувчи-ёшлар, баскетбол, спорт тўғараги, саралаш меъёрлари, спорт заллари, синов машқлари.

Keywords: student youth, basketball, sports club, qualifying rules, gyms, test drills.

Бугунги кунда мамлакатимизнинг барча вилоятлари, шаҳар ва туманларидаги ҳар бир умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда. Бундаги асосий масалалардан бири оммавий спорт турларидан тўғарақлар ташкил қилиш бўлмоқда. Таълим муассасаларида спорт тўғарақларини ташкил қилиш ва ўтказишда жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийларидан юксак назарий ва амалий билим, кўникма ҳамда малакаларни эгаллаган бўлиши талаб этилади. Хусусан, баскетбол спорт тури бўйича тўғарақларни ташкил қилиш ва уларга ўқувчиларни саралаш ишларини ташкил қилиш ушбу спорт турининг оммавийлашишида муҳим амалий ишлардан биридир.

Баскетбол билан ўқувчиларни шуғуллантиришдан олдин спорт тури бўйича машғулотлар олиб бориладиган майдонлар, спорт заллари бўлиши лозим. Сўнгра ушбу спорт туридан тўғарақ ташкил қилиб, ўқувчиларни тўғарақка жалб қилиш керак. Таълим муассасаларида мазкур спорт тури бўйича синфлар, гуруҳлар ўртасида ёшига қараб кўпроқ спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш ўқувчиларни баскетбол билан шуғулланишга янада иштиёқини орттириб боради.

Таълим муассасаларида баскетбол спорт тўғарагини ташкил қилишда қуйидагилар билан таъминланганлик муҳим аҳамиятга эгадир.

- баскетбол ўйини бўйича машғулотлар олиб бориладиган майдон ва спорт залларининг мавжудлиги;
- спорт залларини талаблар даражасида жиҳозланганлиги;
- спорт тури бўйича малакали мутахассисларни фаолият олиб бориши;
- моддий ва техник таъминланганлик (баскетбол тўплари, махсус спорт кийимлари ва бошқалар.)

Баскетбол бўйича ҳар бир мураббий тўғарақ ташкил қилишдан олдин тўғарақ иш режасини ишлаб чиқиши лозим.

Тўғарақ фаолиятини ташкил қилишда қуйидагилар бўлиши лозим.

- тўғарақни умумий қодалари;
- баскетбол бўйича назарий таълим бериш мазмуни (белгиланган мавзулар бўйича баскетбол ўйин тарихи, ривожланиши, ўйин техникаси ва тактикасини ўргатиш ҳақида);
- баскетбол бўйича амалий машғулотларни ўтказиш режаси (ўйин техникаси ва тактикасини ўргатиш ҳақида);
- машғулотларни ўтказиш жадвали;
- шуғулланувчиларни давомати ва умумий ҳолатини назорат қилиш дафтари (умумий жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат кўникма ва малакаларини баҳолаш);
- мусобақаларга қатнашиш режаси;

Ўтказилаётган мусобақалар тўғарақ жамоасига ўқувчиларнинг истеъдодларини танлаб олиш имкониятини яратади. Спорт турларида саралаш деганда бирор бир спорт тури билан шуғулланиш ва юқори натижаларни қўлга киритишга қизиқиши юқори бўлган истеъдодли ёшларни аниқлаш жараёнига айтилади. Спорт турларидаги саралаш келгусидаги спорт такомиллашуви, шунингдек мусобақалар фаолияти билан боғлиқ бўлган оғир юкламаларга бардош бера оладиган ҳамда ана шу машғулот ва мусобақалар давомида мақсад

қилинган фахрли ўринларни қўлга кирита оладиган иқтидорли ўқувчи ва ёшларни қидириб топишга имкон берадиган усуллар, методлар шунингдек синов машқ меъёрлари мажмуасини амалга оширилиш фаолиятидир.

Спортда саралаш олти ойлик, бир йиллик ва кўп йиллик спорт тайёргарлиги даврида амалга оширилади. Бу саралаш спорт тайёргарлик даврлари билан бевосита боғлиқ бўлиб спорт турларидаги билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштиришнинг биринчи босқичидан то юқори даражагача етгунга қадар яъни республика терма жамоаларининг тайёргарлик фаолиятида ҳам амалга оширилади. Спортда саралаш атамасининг мазмунида мослик, лойиқлик яъни бирор бир спорт фаолиятига ҳар бир ўқувчини лойиқ ёки бўлмаса нолайиқлигини аниқлаш тушунилади. Саралаш таълим тизимининг деярли барча босқичларида яъни умумий ўрта таълим мактаблари, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари, олий таълим муассасаларининг дастлабки тайёрлов тўғарак жамоаларида ўтказилиши мумкин. Истеъдодли ўқувчи-ёшларни танлаш, уларнинг қобилиятлиларини саралаш жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббийсининг умумий билимига, касбий маҳорати ҳамда унинг иш тажрибасига боғлиқдир. Спорт мусобақаларига ҳар бир спорт тури бўйича тайёргарлик жараёнининг мазмуни, мақсади ва моҳиятига биноан босқичма-босқич саралашларни ўз таркибига киритади ҳамда мазкур жараёнларни бир неча босқичларда амалга оширишни талаб этади. Булар:

- 1) Дастлабки саралаш.
- 2) Ўқувчилар ва шуғулланувчиларни машғулот ҳамда ўйин фаолиятидаги вазифаларни бажаришига қараб саралаш.
- 3) Савияси юқори малакали жамоаларга саралаш натижасида спортчиларни жалб қилиш.
- 4) Республика миллий терма жамоаларига саралаш ўтказиш.

Ўқувчи-ёшларни дастлабки саралаш таълим муассасаларининг жисмоний тарбия ўқитувчи ва мураббийлари томонидан олиб борилади. Саралаш синов машқ меъёрлари ёрдамида амалга оширилади. Тўғарак гуруҳларига ўқувчиларнинг ёшига қараб ўғил ва қиз болалар учун синов назорат машқлари ва уларнинг баҳоланиши белгиланди. Ушбу назорат машқларида юқори стардан 20 метрга югуриш (вақтга), турган жойидан узунликка сакраш (см.га), турган жойидан юқorigа депсиниб сакраш (см.га), 30 сония ичида бирор бир тўсиқ ёки девор қаршисидан 1,5-2 метр масофада туриб тўпни узатиш ва қабул қилиш, майдон бўйлаб тўпни олиб юриш, 50 метрга тўпни вақтга олиб юриш, 60 метрга юқори стартдан югуриш бўйича баҳоланади. Мазкур синов назорат машқлари аъло – 5, яхши – 4 ва қониқарли – 3 баҳоларда натижаларни баҳолаш белгиланди. Ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини аниқлаш ва синов назорат машқ меъёрларини бажаришини баҳолаш 1-жадвал маълумотларида келтирилган:

Синов машқ турлари	12 ёш						13 ёш						14 ёш					
	5		4		3		5		4		3		5		4		3	
	Ў	Қ	Ў	Қ	Ў	Қ	Ў	Қ	Ў	Қ	Ў	Қ	Ў	Қ	Ў	Қ	Ў	Қ
Марказдан югуриб келиб 2 кадамда тўпни саватга ташлаш (8 та уриниш)	5	5	3-4	3-4	2	2	6	6	4-5	4-5	3	3	6	6	4-5	4-5	3	3
Жарима тўпини саватга ташлаш (8 та уриниш)	5	5	3-4	3-4	2	2	6	6	4-5	4-5	3	3	6	6	4-5	4-5	3	3
30 сония ичида деворга 1,5-2 метр масофадан тўпни узатиш ва қабул қилиш	38	35	32-37	29-34	25-31	20-28	40	38	35-39	32-37	30-34	25-31	43	40	37-42	35-39	32-36	30-34
Майдон бўйлаб тўпни олиб юриш. (сек)	13.5	14.0	13.6-15.0	14.1-15.9	15.1-16.5	16.0-17.0	13.0	13.5	13.1-14.5	13.6-15.0	14.6-16.0	15.1-16.5	12.5	13.0	12.6-14.0	13.1-14.5	14.1-15.5	14.6-16.0
Юқори стартдан 60 метрга югуриш (сек)	9.5	9.9	9.6-10.0	10.0-10.1	10.1-10.4	10.2-10.4	9.3	9.8	9.4-9.8	9.9-10.0	9.9-10.0	10.1-10.3	9.2	9.7	9.3-9.6	9.8-9.9	9.7-9.9	10.0-10.2
20 метрга юқори стартдан югуриш (сек)	3.6	3.8	3.7-4.1	3.9-4.2	4.2-4.5	4.3-4.6	3.4	3.6	3.5-3.9	3.7-4.0	4.0-4.4	4.1-4.4	3.2	3.4	3.3-3.7	3.5-3.9	3.8-4.1	4.0-4.2
50 метрга тўпни олиб юриш (сек)	10.3	10.5	10.4-11.0	10.6-11.5	11.1-12.0	11.6-12.5	10.0	10.3	10.1-10.5	10.4-11.0	10.6-11.5	11.1-12.0	9.5	10.0	9.6-10.0	10.1-10.6	10.1-10.5	10.7-11.5
Турган жойидан узунликка сакраш (см)	188	180	170-185	160-179	150-169	140-159	195	186	180-194	170-185	160-179	150-169	200	190	185-199	170-189	170-180	150-169
Турган жойида юқорига сакраш (см)	45	40	36-44	34-39	28-35	27-33	50	44	40-49	38-43	32-39	30-37	55	50	46-54	40-49	40-45	35-39

1-жадвал. Ўқувчи-ёшларни баскетбол спорт тўғарагига саралаш меъёрлари.

Хулоса сифатида айтиш мумкинки, спорт турларидан саралаш тадбирини ўтказиш ҳар бир спорт турида жуда муҳим вазифалардан биридир. Шу боисдан ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ўқитувчи ҳамда мураббийлар учун бу вазифалар жуда масъулиятли вазифа ҳисобланади. Узлуксиз машғулотлар жараёнида мақсад ва вазифаларни аниқ қўйиш, мунтазам равишда саралаш юқори малакали баскетболчиларни тайёрлашда белгиланган мақсад ва вазифаларни самарали амалга ошириш муҳим аҳамиятга эгадир.

ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ УЧАЩИХСЯ 12-15 ЛЕТ TRAINING IN ACROBATIC EXERCISES STUDENTS 12-15 YEARS OLD

*Очилов Г.Х.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: методика, средства, основная гимнастика, прикладные упражнения.
Keywords: methods, tools, basic gymnastics, applied exercises.

Актуальность. Как известно из теории и методики гимнастики акробатические упражнения, обладают возможностью избирательного воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся. Каждое из акробатических упражнений многофункционально и поэтому может быть использовано для разностороннего воздействия на занимающихся. Такое свойство упражнений открывает широкие возможности для совершенствования способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных, прикладных целях, для изучения и развития двигательных способностей, необходимых во всех сферах жизнедеятельности детей и подростков.

По мнению ведущего специалиста по спортивным видам гимнастики В.М. Смолевского (1999) при обучении акробатических упражнений следует строго соблюдать последовательность обучения, посредством применения серии подводящих и развивающих упражнений, методику страховки и помощи. В процессе занятий указывать и объяснять типичные ошибки. Все это имеет важное значение, так как нарушения в последовательности обучения акробатических упражнений, незнание и плохое владение приемами страховки и помощи могут привести к травмам.

Цель исследования: Распределение акробатических упражнений по уровню их координационной сложности по годам обучения и последовательность их освоения учащимися 5-9 классов

Результаты исследования: Экспериментально проверенные и предложенные в практику вариант планирования учебного материала позволили:

а) сформировать по четвертям и годам обучения (в определенной последовательности) акробатические упражнения;

б) разработать тематизированную рабочую программу акробатической подготовки по годам обучения;

в) предложить вариант учебного занятия, используя метод предписаний алгоритмического типа;

г) определить уровень физической подготовленности учащихся 5-9 классов посредством контрольных упражнений и на их основе планировать последовательность развития «отстающих» физических качеств.

д) целенаправленно планировать и проводит учебные занятия, используя акробатические упражнения в подготовительной и заключительных частях урока, вне зависимости от времени и раздела программы.

Материалы экспериментальных исследований подтвердили целесообразность и

эффективность применения предписаний алгоритмического типа в процессе обучения акробатических упражнений данной возрастной группы, а именно учащихся 5-9 классов. Рекомендованный метод программированного обучения, с использованием обучающих программ, составленных по типу алгоритмических предписаний, позволяет не только успешно осваивать упражнения программы, но и содействует эффективному развитию двигательных качеств.

Результаты математической обработки полученных данных в процессе эксперимента показали высокую эффективность предложенной программы составленной из средств основной гимнастики. Так, все запланированные акробатические упражнения школьники экспериментальной группы успешно освоили и приступили к изучению упражнений следующего класса, при достоверно высоком уровне значимости результатов (при $P < 0,01$). Учащиеся 5-9 классов освоили акробатические упражнения в пределах 6,5-8,5 баллов. Тогда в контрольных классах данный раздел программы был существенно сокращен, за счет увеличения времени отводимого на спортивные и подвижные игры.

Выводы

1. Акробатические упражнения, помимо обучающей, должны выполнять функции прикладной, общеразвивающей направленности. Посредством упражнений предотвращается гиподинамия, закладываются основы будущего здоровья, работоспособности и долголетия. Регулярные вращательные движения стимулируют рост, способствуют гармоничному развитию мышц, внутренних органов и нервной системы, предупреждают нарушение осанки, повышают работоспособность и усвояемость учебного материала.

Поэтому, в процессе обучения учащиеся обязаны не только изучить программные, но и обязательно освоить и повторить ранее пройденные упражнения начальных классов. При этом следует учитывать, что занятия только на уроках физкультуры удовлетворяют потребность в движениях школьника лишь на 40-60 % и поэтому необходимы дополнительные занятия оздоровительной направленности во внеучебное время.

Грамотно, с учетом требований теории и практики физического воспитания, построенная последовательность изучения акробатических упражнений позволит целенаправленно разрешать задачи школьной программы, а также, с учетом функциональных особенностей растущего организма подростков, и рекомендаций ведущих специалистов развивать жизненно важные двигательные качества.

ACTIVITIES OF UNIVERSITY SPORT CLUBS IN MODERN UZBEKISTAN ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УНИВЕРСИТЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В СОВРЕМЕННОМ УЗБЕКИСТАНЕ

*Platunov A.I., National University named after Mirzo Ulugbek
Uzbekistan, Tashkent city*

Keywords: sports club, activity, university, students, physical education.

Ключевые слова: спортивный клуб, деятельность, университет, студенты, физическое воспитание.

Measures aimed at increasing the proportion of students who systematically go in for physical culture and sports are also reflected in the framework of the approved with the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. UP-5924 01/24/2020 "On measures to further improve and popularize physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan" the section highlighted the issues of forming the values of a healthy lifestyle and creating conditions for the physical development of young people.

The issues of development and improvement of physical culture and student sports are

currently very relevant. The creation of sports clubs in universities is considered as one of the directions of development and improvement of physical culture and sports work with students. However, if the problem of developing a sports base in universities is a priority that does not cause any doubts, then the problem of creating a sports club, which has been persistently raised recently, raises many questions.

Today, universities have basically only budgetary funds for sports and recreational work with students. Some large universities that can afford to spend extra extra-budgetary funds on sports work.

In conditions when universities do not have additional funding from the trade unions or the Ministry of Sports for physical culture and sports work, it is necessary to resolve the issue of creating a sports club in universities.

The situation with the creation of a sports club should be carefully considered taking into account the fact that universities have departments of physical education and sports, which, by their status, are the main structural units responsible for physical culture and sports at the university. In the near future, the departments of physical education and sports are unlikely to disappear or seriously transform.

The prospects for the creation and functioning of a sports club in universities can be considered, at least, in 3 directions:

1. Sports club - as structural divisions with a staff of coaches engaged in sports work, including the training of highly qualified athletes;

2. Sports club - as structural divisions, staff members of which are engaged in mass sports and recreational work. At the same time, teachers of departments are engaged in sports training, including highly qualified students-athletes on a contractual basis;

3. Sports club - as public associations of students engaged in the organization and conduct of intra-university mass sports work among students with the methodological assistance of the departments of physical education and sports.

1. Departments of physical education and sports, medium-sized universities have 10-15 people in their teaching staff. Sports section work is carried out during extracurricular hours up to about 15 sports (taking into account the fact that there are both women's and men's teams). Today, sectional work in sports is mainly carried out by teachers of the departments of physical education and sports in the amount of approximately 6 hours of training time per week and 24 hours a month. If we imagine that the training work will be carried out by the full-time coaches of a sports club, then it must be borne in mind that each coach will have to work out about 80 hours a month at the expense of his rate.

2. For its implementation, you should not create a sports club as a structural unit. It is enough to introduce a specialist (instructor, responsible, etc.) into the departments (or departments) of educational work, which currently exist in almost all universities, who will oversee the direction of mass sports work, interacting with the department and with student asset. Sectional sports work remains with the teachers of the department.

3. In our opinion, this is the most preferable option today. Within the framework of this approach, student self-government will be developed with all the ensuing positive aspects of the formation of the personality of future specialists and leaders. At the same time, sectional sports work (including with highly qualified students-athletes) also remains with the teachers of the department.

It should be said separately about the possibilities of training highly qualified student-athletes of the master of sports level and above in the conditions of a university. An active master of sports today must train about 1000 hours a year to stay at the same level or progress. A trainer-teacher should work with him for the same amount of working time. If this is a teacher of the department, then it turns out that he must fulfill all his pedagogical load, working with three or four sportsmen of the level of masters of sports. But he is a teacher and should mainly conduct training sessions in the discipline "Physical culture and sports". Currently, there are no regulatory documents that would allow the entire volume of the pedagogical load to be implemented in the training of highly

qualified athletes. Here, a contradiction arises between the amount of training time required for the preparation of a highly qualified athlete (1000 hours per year) and the teacher's ability to allocate this time within the framework of his pedagogical load or additionally. The way out is seen in the creation of interuniversity regional departments of higher sportsmanship in sports. The best students-athletes of the level of masters of sports from different universities of the region could train in these departments under the guidance of the most qualified specialists. It is necessary to study the past experience and try in the conditions of universities of modern Uzbekistan to realize the best achievements in organizing the educational and training process of high-class students-athletes of that time.

In modern conditions of material, technical and personnel support of physical culture and sports of students and in the presence of departments of physical education and sports, the creation of a sports club as structural subdivisions of universities with full-time coaches providing sports training for students seems to be unconstructive and practically unrealizable.

The most promising is the creation and functioning of a sports club on the basis of student self-government. Such sports clubs could undertake the organization and conduct of intra-university mass sports and health-improving work among students with the methodological assistance of the departments of physical education and sports. In order to provide the necessary conditions for the training of highly qualified student-athletes, it is necessary to create interuniversity regional departments of higher sportsmanship in sports.

References

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. up-5924 01.24.2020 "On measures to further improve and popularize physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan."

АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ANALYSIS OF THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED SHORT-DISTANCE RUNNERS

*Рамазанова З.Э., Смурыгина Л.В.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, объем и интенсивность, тренировочная нагрузка, зоны интенсивности.

Keywords: short distance running, volume and intensity, training load, intensity zones.

Актуальность. Современный этап развития Олимпийского спорта характеризуется дальнейшим поиском путей и рациональных форм в методике организации подготовки элитных спортсменов. Однако всевозрастающая острота соревновательной конкуренции не может не повлиять на рост спортивных результатов. Поэтому возникает необходимость разработки наиболее эффективных методов и спортивно-педагогических технологий подготовки конкурентоспособных спортсменов.

На сегодняшний день управление подготовкой спортсменов, определение уровня эффективности учебно-тренировочных занятий, а также соревнований, проводимых в различных масштабах, вплоть до республиканского, нельзя считать соответствующим современным требованиям, что можно сказать и в отношении легкой атлетики с её многовидовыми спортивными дисциплинами (В.Н. Платонов, 2007).

Степень изученности.

Основной причиной отставания в профессиональном спорте, в частности в легкой атлетике, является слабое научно-методическое и экспериментальное обоснование проблемы

скоростно-силовой подготовки квалифицированных спринтеров, специализирующихся в беге на 100 и 200 м, в структуре годичного тренировочного цикла (О.М. Мирзоев, 2005).

Постоянно повышается конкуренция спортсменов за ведущее доминирование в том или ином виде, что является основой для непрерывного поиска специалистами новых подходов к организации и построению спортивной тренировки спринтеров (А.В.Балахничев, 2004).

Бег на короткие дистанции относится к наиболее трудному виду, так как и предъявляет исключительно высокие требования к организму спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов на этой дистанции необходимо отлаженную систему управления подготовки спортсменов, включающее систематический контроль и анализ результатов техники бега и уровня развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости (Питер Дж. Л., 2009).

Организация и содержание учебно-тренировочного процесса квалифицированных спринтеров основывается на использовании эффективных средств, методов и направленности тренировочной нагрузки способствующих выходу спортсмена на оптимальный уровень подготовленности и оптимальную форму перед главными соревновательными стартами.

В.И. Шкляр (2002) в своей диссертационной работе выделил блоковое построение годового цикла подготовки - рекомендуется для реализации в работе со спортсменами высокой квалификации в целях оптимизации суммарных объемов выполняемых нагрузок и достижения более высокой результативности в нескольких пиках на протяжении годового цикла. Для практического использования рекомендуются следующие количественные характеристики планирования: количество блоков-мезоциклов внутри отдельного этапа подготовки - три: накопительный, трансформирующий, реализационный; длительность блока-мезоцикла - 4-6 недель в подготовительном периоде, 2-3 недели в соревновательном периоде; количество этапов подготовки в годовом цикле - 5-7; участие в соревнованиях - преимущественно в конце этапов подготовки.

Важным звеном подготовки высококвалифицированных спортсменов является также система нормативных показателей, благодаря которой можно оценить эффективность и направленность тренировочного процесса. Концепция нормативных показателей предусматривает установление научно-обоснованных количественных и качественных характеристик системы подготовки спортсменов, являющихся определяющими для того или иного уровня мастерства (В.К. Бальсевич, 2001).

В свете современных требований на одно из первых мест выдвигается проблема спортивной подготовки и структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных спринтеров. В связи с этим большой интерес представляют исследования по определению допустимых объемов тренировочных нагрузок, а также изучение индивидуальных особенностей различных сторон подготовленности спортсменов. Дальнейшее развитие этих вопросов позволит более целенаправленно строить тренировочный процесс в микро-, мезо и макроциклах.

Целью данной работы является совершенствование системы управления подготовки высококвалифицированных бегуний на короткие дистанции на основе систематического текущего и оперативного контроля и на их основе своевременной коррекции специальной физической подготовленности.

Задачи исследования

4. Определить на основе литературных источников основы подготовки высококвалифицированных бегуний на 100и 200 метров.
5. На основе динамики результатов бегуний сборной Узбекистана обосновать содержание и структуру подготовки высококвалифицированных бегуний на короткие дистанции.

6. Обосновать виды контроля, объемы и распределение основных средств тренировочных занятий в годичном цикле высококвалифицированных бегуний в беге на 100 и 200 м.

Результаты исследований. Определено, что основной трудностью в беге на дистанции 200 м, является распределение сил с целью противодействия процессами утомления на последних 50 м дистанции, которые являются самыми трудными и определяющими в достижении высоких соревновательных результатов.

Результаты проведенных исследований показали, что достижение нормативных показателей связано с выходом спортсменок на уровень заданного спортивного результата, прежде всего на основе разносторонней подготовки. Поэтому столь значима роль научно-обоснованных контрольных нормативов разносторонней физической подготовленности, которые являются ориентирами для правильного построения учебно-тренировочного процесса.

Один из основных средств контроля за состоянием спортсмена должны быть регулярно проводимые педагогические тесты. Результаты, полученные в результате наблюдений за бегунями высокой квалификации, позволяют достаточно четко контролировать состояние спортсмена и постоянно корректировать тренировочные планы.

После сравнения реальных достижений спортсмена в контрольных упражнениях с нормативными показателями появляется возможность сделать аргументированное заключение о подготовленности высококвалифицированных бегуний на короткие дистанции и перспективных путях индивидуализации его подготовки.

Таким образом, разработка нормативных показателей специальной подготовленности бегунов на короткие дистанции является актуальной задачей спортивной науки. Наряду с обладанием высокого уровня основных физических качеств, специальной физической и технической подготовки важным является умение спортсменкой эффективно реализовать свои функциональные возможности и уровень тренированности и умение рационально распределять свои силы в беге на короткие дистанции.

Исследования показали, что своевременная коррекция недостатков физической подготовленности бегуний высокой квалификации является необходимым условием повышения уровня спортивного мастерства, а также его удержание на долгие годы выступлений на соревнованиях. Анализ учебно-тренировочных планов и дневников бегуний на короткие дистанции высокой квалификации позволил выявить общие направления в организации нагрузки, рассмотреть схему распределения тренировочных средств по малым (недельным) циклам подготовки. Объёмы нагрузки фиксировались по величине и степени воздействия на спортсмена.

Нами определено, что при управлении тренировочным процессом девушек-спринтеров необходимо определить отстающие скоростно-силовые способности и ошибки в выполнении основного упражнения. После чего, моделировать выполнение объемов скоростно-силовой подготовки и индивидуально прогнозировать запланированные результаты в беге на 100 и 200 метров. Анализ проведенных исследований параметров скоростно-силовой подготовки показал, что исправление ошибок с применением предложенных нами средств скоростно-силовой подготовки способствовало повышению подготовленности квалифицированных бегуний на короткие дистанции.

Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходных показателей специальной беговой подготовленности. Анализ результатов тестирования не выявил существенных различий в исходном уровне результатов беговой подготовки на отрезке 30 м с низкого старта, на дистанции 60, 100 и 200 м у спортсменок контрольной и экспериментальной групп ($P > 0,05$).

В контрольной группе тренировочные занятия проводились по традиционной методике в соответствии с программой спортивной подготовки спринтеров, рекомендованной федерацией легкой атлетики. В экспериментальной группе использовались разработанная нами методика скоростно-силовой подготовки.

Сравнительная характеристика показателей скоростно-силовой подготовленности смогла выявить недостатки в тренировочном процессе у молодых бегуний. Сравнивая результаты ведущих бегуний с ранее показанными результатами в сборной команде и модельными характеристиками рекомендованными ведущими тренерами по спринту, мы замечаем, что спортсменки отстают по всем показателям скоростно-силовой подготовленности.

При анализе полученных данных была установлена большая вариативность величин нагрузок по каждой группе средств специальной подготовки. В первую очередь это относится к объему упражнений с отягощением и бегу с максимальной скоростью. С одной стороны, данное обстоятельство можно рассматривать как прямое воплощение принципа индивидуализации тренировки, так как отмеченная выше тренировочная нагрузка по своему содержанию, объему и распределению имеет индивидуальную направленность.

Выводы:

1. Анализ литературы, связанной с изучением управления подготовкой высококвалифицированных бегуний на короткие дистанции показал, что достаточно четкой концепции в этом вопросе. Наличие разноречивых рекомендаций объясняется, по видимому, тем, что еще не определены достаточно четко педагогические критерии оценки двигательных качеств, проявляющихся в спринтерском беге.
2. Одним из важнейших звеньев проблемы управления тренировочным процессом спринтеров является исследование вопросов силовой и скоростно-силовой подготовки, обусловливаемой спецификой и требованиями скоростного бега.
3. Исследование динамики скорости в спринтерском беге позволило определить изменение основных ее компонентов на различных этапах спортивного совершенствования. На основании этого можно выбрать из огромной массы тренировочных средств и методов, используемых спринтерами, именно те, которые необходимы на данном этапе спортивной тренировки.

ТАЭКВОНДОДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ТУРҒУНЛИГИ ВА УНИНГ ҲАРАКАТ АНИҚЛИГИ БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ STABILITY OF BALANCE KEEPING IN TAEKWONDO AND ITS CONNECTION WITH THE ACCURACY OF MOVEMENT

Рахматов Б.Ш.,

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: таэквондо, мувозанат, аниқлик, ҳаракат, спорт, боғланиш.

Keywords: taekwondo, balance, accuracy, movement, sport, connection.

Кундалик ҳаёт, касбий меҳнатва спорт амалиётида аниқ мақсад билан ижро этиладиган ҳар бир ҳаракатдан аввал инсон ёки спортчи дастлаб шу ҳаракатга шайланиш ҳолатини қабул қилади (старт ҳолати) ва реал вазиятни эътиборга олган ҳолда ўз режасини тузади. Шундан кейингина у мазкур ҳаракатни амалга оширади. Ана шу старт ҳолатини сақлашда мувозанат координацион жихатдан барқарор бўлса, ҳаракат муваффақиятли ижро этилиши мумкин. Бордию ҳаракат айрим ички (эндоген) ёки ташқи (экзоген) омиллар таъсирида самарали ижро этилмаса шу ҳаракатни фойдали натижа билан бажариш имконияти изланади ва унинг ўзгартирилган янги техника ёки тактика асосида такрорланади. Ушбу жараённинг самарали кечиши инсон ёки спортчининг руҳияти функционал ҳолати ва тажрибасига боғлиқ бўлади.

Таниқли нейрофизиолог, академик П.К. Анохин [2002] томонидан яратилган “Функционал тизим ” концепциясига биноан инсон фаолиятида ижро этиладиган ҳар бир

ҳаракат тўртта бир-бирига узвий боғлиқ тартибда фаолият кўрсатувчи физиологик механизм асосида амалга оширилади:

1. Афферент синтез- вазиятни таҳлил қилади ва бўлажак ҳаракат дастурини “тузади”;
2. Қарор қабул қилиш- тузилган дастур асосида ҳаракат турини “танлайди”;
3. Ҳаракатнатижасининг акцентори (лот-натижасини қабул қилиши);
4. Ҳаракатни ижро этиш.

Агар ҳаракат натижаси “акценторни” қониқтирмаса бошқа самаралироқ ҳаракат тури изланади.

Демак, функционал тизимнинг мазкур нейрофизиологик механизмларига асосан таъкидлаш мумкинки, таэквондода ижро этиладиган ҳар бир ҳаракат ҳам айнан қайд этилган механизмлар “хизмати” ёрдамида амалга оширилади. Аммо ушбу механизмларнинг функционал моҳиятидан кўриниб турибдики, ҳаракатни фойдали натижа билан ижро этиш учун таэквондочи жисмоний ва психофункционал жиҳатлардан тайёр бўлмоғи лозим. Айниқса бу борада унда статик ва динамик ҳаракатларни бажаришда мувозанат сақлаш турғунлиги (функцияси) мукамал шаклланган бўлиши машғулот ва мусобақаларда ижро этиладиган нафақат оддий элементлар балки турли зарбалар аниқлигини таъминлайди.

Ўта долзарб амалий аҳамиятга эга бўлган ана шу илмий-назарий маълумотларва ҳаракат фаолиятида мувозанат сақлаш турғунлигининг устувор ролини эътиборга олган ҳолда биз шу қобилиятни баҳолашга мўлжалланган бир қатор моделлаштирилган методик тестларни ишлаб чиқдик ва Ўзбекистон Таэквондо Ассоциацияси WT экспертлари иштирокида 15-16 ёшли таэквондочилар ва университет талабалари мисолида “тест-ретест” синовларидан ўтказилди.

Мазкур тестларнинг номи, уларнинг моҳияти ва қўллаш тартиби:

1. Чап оёқга таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида мувозанат сақлаш вақтини аниқлаш.

Тестни бажариш тартиби: тик турган ҳолатдан чап оёқга таяниб, гавда чап ён томонга 90° эгилади; ўнг оёқ гавдани йўналишида тўғри ёзилади (1-расм); қўллар тирсақдан ярим букилган бўлади ва шу ҳолатда максимал вақт ичида мувозанат сақланади.

2. Мазкур тест ўнг оёқга таянган ҳолатда бажарилади.

3. Чап оёқга таяниб, “Апчаге” ҳолатида ўнг оёқ тўғри йўналишда 90° ёзилган ҳолатда мувозанат сақлаш вақтини аниқлаш (2-расм).

4. Мазкур тест ўнг оёқга таянган ҳолатда бажарилади.

Изоҳ: қайд этилган тестлар кўз назоратида ва кўз назоратисиз (кўз юмилган ҳолатда) бажарилади. Мувозанат сақлаш вақти секундомер ёрдамида аниқланади.

5. Гавдани 90° олдинга эгилган ҳолатида диаметри 70 см айлана чизиқ ичида чап томонга айлантириш давомида мувозанат сақлаш;

Изоҳ: Агар текширилувчи айлана чизиғини босиб олса ёки ундан чиқиб кетса, тест тўхтатилади (3-расм).

6. Мазкур тест гавдани ўнг томонга айлантириш асосида бажарилади.

7. Тик туриб, бошни чап томонга 15 сек. Айлантиришдан аввал ва кейин манекеннинг бош қисмига 6 марта марта ўнг оёқ билан зарба бериш (4 расм).

8. Мазкур тест бошни ўнг томонга айлантириб, чап оёқ билан зарба бериш асосида бажарилади.

9. 5 ва 6 тестлар гавдани 90° олдинга эгилган ҳолатида чап ва ўнг томонларга 15 сек. давомида айлантириб бажарилади (5 расм).

Синов – тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили анжуман муҳокамасига ҳавола этилди.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУАССАСАЛАРИ ИЛМИЙ ФАОЛИЯТИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ
DEVELOPMENT OF SCIENTIFIC ACTIVITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS INSTITUTIONS**

*Салимов Ф.А.,
Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси Ҳарбий техник институти
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, таълим, тарбия, фан, жараён, изланиш, тадқиқот, тажриба, илмий ютуқлар.

Keywords: sports, education, training, science, process, research, research, experience, scientific achievements.

Жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасаларини ривожлантириш энг аввало уларнинг илмий фаолият жараёнларини таҳлил қилиш, мавжуд муаммоларни аниқлаш ва уларни ҳал қилиш бўйича таклиф, тавсияларни ишлаб чиқишдан бошланади.

Бир қатор фан тармоқларининг интеграциялашуви жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилаётган тадқиқотларда ўз самарасини кўрсатмоқда. Илмий тадқиқотларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кенг миқёсда олиб борилиши тизимдаги муаммоларни тадқиқ қилиш имкониятини бериш билан бирга уларнинг ечимини кўрсатиб беришда катта амалий аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида етишиб чиқаётган мутахассисларни бундай билимлар билан қуроллантириш, ўз соҳасининг билимдони қилиб тарбиялаш, рўй бераётган жараёнларни тўлиқ идрок этиш сифатларини ривожланишида ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси учун олий маълумотли кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш зарур бўлиб бормоқда.

Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида халқаро стандартлар асосида тарбияланадиган мутахассисларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини йўлга қўйиш, илмий-педагогик салоҳиятни ошириш, ўқув жараёнининг илмий-тадқиқот фаолияти билан узвий боғлиқлигини кучайтириш, ўқув-услугий ва ахборот таъминотини яхшилаш учун қуйидаги мезонларни таклиф қиламиз:

- хорижнинг илғор спорт таълим муассасалари тажрибасини инобатга олган ҳолда ўқув режаларига замонавий фанларни киритиб бориш, инновацион ҳамда илм-фанга асосланган технологияларни тадбиқ қилиш;

- спорт таълими тизимининг узвийлик ва узлуксизлиги тамойилларини, соҳа бўйича олий ва ўрта махсус таълим муассасаларида тайёрланадиган мутахассисликларнинг мутаносиблигини таъминлаш;

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқот ишларини олиб бориш, уларнинг ишончилиги ва натижадорлигини таъминлаш учун ўқув ва илмий лабораторияларини ташкил этиш;

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фан, таълим ва ишлаб чиқаришни интеграция қилиш, кадрлар буюртмачиси бўлган тегишли муассаса ва ташкилотлар билан ҳамкорлик алоқаларини ўрнатиш.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, олимпия захиралари ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, олий спорт маҳорати мактабларида ўқув жараёнлари биринчи навбатда мавжуд спорт турларининг хусусиятига боғлиқ бўлади. Кейинги навбатда спорт тайёргарлиги ўқув режасига мувофиқ қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

- ўқув-машқ машғулоти - бу спорт тайёргарлиги жараёнининг ажралмас қисмидир. У спорт тайёргарлиги иштирокчиларининг ўзаро боғлиқлик шакли бўлиб, спорт

тайёргарлигининг мақсади, мазмуни усул ва воситаларини қамраб олади. У қуйидагиларни ўз ичига қамраб олади: назарий тайёргарлик, амалий тайёргарлик;

- назарий тайёргарлик - ёш спортчиларга шахсни анатомик ва физиологик режалаштириш, спорт тайёргарлигига оид санитария-гигиеник талаблар, ўқув-машқ машғулотларининг техник хавфсизлиги, шунингдек, уларнинг таланган спорт турлари бўйича спорт тайёргарлигига тааллуқли турли назарий маълумотлар доирасида назарий билимлар берилади. Назарий тайёргарлик босқичи муҳим босқич ҳисобланади. Чунки, спорт машғулотлари ҳақида назарий билимлар амалий тайёргарлик учун асос вазифасини бажаради.

- умумий жисмоний тайёргарлик - бу босқич ёш спортчиларнинг ёши, жинсига оид спорт тайёргарлигига, ўқув-машқ машғулотлари жараёнида умумий жисмоний машқларни ўрганиш ва ўзлаштириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражаси кўрсаткичларини бажаришини амалга ошириш ва назорат қилишга қаратилади. Унда тренер-мураббийлар ёш спортчиларнинг ёшидан келиб чиқиб жисмоний юкламаларни юклайди. Шунингдек, ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатларини назорат қилиб боради.

- махсус жисмоний тайёргарлик – бу босқич ёш спортчиларнинг танланган спорт турлари бўйича спорт тайёргарлигига оид махсус жисмоний машқларни ўқув-машқ машғулотларини жараёнида ўрганиш ва ўзлаштириш, махсус жисмоний тайёргарлик даражаси кўрсаткичларини бажаришига йўналтирилади. Бу жараён мураккаб ҳисобланиб, унда ёш спортчиларнинг эгаллаган билим, кўникма, малакалари марказий ўринни эгаллайди. Махсус жисмоний тайёргарлик кейинги босқичлар учун таянч вазифасини бажаради.

- тактик-техник тайёргарлик – ёш спортчиларнинг танланган спорт турлари бўйича спорт тайёргарлиги ўқув-машқ машғулотларини ўзлаштириш жараёнида тактик-техник машқлар, усуллар, ҳужум ва ҳимояланиш амалларини ўрганиш, шу жумладан, уларни ўзлаштириш ҳолатларини назорат қилишга қаратилади. Бу жараёнда ўқув-машқ машғулотлари тактик усул ва методикаларни ўргатишга йўналтирилади.

VOLEYBOLCHILAR MASHG'ULOTINING TAYYORGARLIK DAVRLARI PREPARATORY PERIODS OF TRAINING VOLLEYBALL PLAYERS

*Cafarov A., Qarshi davlat universiteti
O'zbekiston, Qarshi shahri*

Kalit so'zlar: sport mashg'ulotlari, tayyorgarlik davri, musobaqa davri, o'tish davri, tayyorgarlik bosqichlari, mashg'ulot jarayoni.

Keywords: sport activities, training periods, activity period, level of training, types of training, process of training.

Voleybol sport turida tayyorgarlik mashg'ulotlarida yil davomida ikkita sport mavsumi bo'ladi. Shunga bog'liq ravishda ikkita katta tsikl ko'zda tutiladi. Malakali voleybolchilarda tayyorgarlikni ikkita yillik tsiklga ajratib rejalashtirish maqsadga muvofiqdir, kuzgi-qishki (tahminiy sentyabr-oktyabr) va bahorgi-yozgi (tahminiy may-avgust). Bu ikkita katta yillik tsikl bir yoki ikkita tayyorgarlik davridan, kalendar musobaqalarga bog'liq holda ikkita musobaqaviy davr va ikkita (yoki bitta) o'tish davridan iborat bo'ladi. Tahminan birinchi davri ko'zlangan maqsadga muvofiq holda tayyorgarlikni aniq rejalashtirishga imkon beruvchi mos bosqichlarga bo'linadi. Davr va bosqichlarning davomiyligi va muddati tayyorgarlikning vazifalari, kalendar musobaqalarga bog'liq bo'ladi.

Tayyorgarlik davri mashg'ulotning xar bir yangi tsikli boshlanishi bilan boshlanadi va asosiy musobaqalar ya'ni birinchi kalendar o'yinlari boshlanishi bilan yakunlanadi. Bunda kelgusi muvaffaqiyatlarga zamin yaratiladi, shuning uchun ham bu davr imkon qadar uzoq davom etishi kerak. Bu davrda yangi o'yin usullari va harakatlari tahlil qilinadi, o'yinchilarning tayyorgarligi tekshiriladi, texnik usullar va taktik harakatlar egallanadi.

Tayyorgarlik davrida oldindagi bo'ladigan yilning muhim musobaqalarini e'tiborga olib, asosiy e'tiborni maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratish kerak. Texnik taktik tayyorgarlikda esa asosiy maqsad o'rganilgan usul va harakatlarni takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Irodaviy tayyorgarlikda esa jamoani tayyorlash ularning o'z harakatlariga bo'lgan ishonchini tarbiyalash muhim o'rin tutadi. O'yin tayyorgarligi va musobaqaviy tayyorgarlikda vaqt asta-sekin oshirila boradi. Mashg'ulotlarda mashqlarning hajmini kamaytirib jadalligini oshirish mumkin. Shunday qilib tayyorgarlik davri yilning asosiy musobaqasi bilan tugallanadi.

Tayyorgarlik davri uch bosqichga bo'linadi. Birinchi bosqich, umumiy yoki bazaviy tayyorgarlik hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi sport formasiga ega bo'lish uchun zamin yaratishdan iborat. Bu vazifani hal qilish uchun tayyorgarlikning barcha bo'limlari muhim ahamiyatga ega (jismoniy, texnik, taktik o'yin tayyorgarligi, ruhiy va nazariy tayyorgarlik). Ammo ularning hajmi bir xil bo'lmaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning birinchi bosqichida unga umumiy vaqtning 40% ajratiladi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funktsional imkoniyatlarini oshishini ta'minlashi va o'yinchining harakat ko'nikma va malakalari diapazonini kengaytirish, shu bilan birga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ko'nikma va malakalarini shakllantirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdan iborat. Bu bosqichda texnik tayyorgarlik ham asosiy o'rin tutadi. Unga umumiy vaqtning 40% ajratiladi. O'yinchilar texnik usullarni o'rganadilar, o'z kamchiliklari (hatolarini) to'g'irlaydilar. Keyin esa texnik usullar takomillashtiriladi.

Taktik tayyorgarlik va o'yin tayyorgarligi bosqichda umumiy vaqtning tahminan 20% ajratiladi. Uning umumiy yo'nalishi – o'yin malakalarini, jumladan yakka tartibdagi va guruh bo'lib bajariladigan taktik harakatlarining ko'nikma va malakalarini egallash va takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Barcha bosqichlarda boshqa tayyorgarlik turlari bilan bir qatorda ruhiy tayyorgarlikka ham katta etibor qaratiladi. Bunda birinchi navbatda o'yinchilarda mashg'ulotlarda mehnatsevarlikni tarbiyalash, sportda muvaffaqiyatlarga erishishni ta'minlovchi irodaviy imkoniyatlarni yanada oshirishga erishish lozim.

Ikkinchi bosqich maxsus tayyorgarlik bo'lib, bu bosqichdagi asosiy vazifa yuklamalarni oshirib borishga qaratiladi. Voleybolchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlar va malakalarni rivojlantirishdan iborat. Bu vazifa tayyorgarlikning barcha bo'limlari uchun bir xil bo'lib, ajratilgan vaqt turlicha bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy vaqtning 20% ni tashkil qiladi. U umumiy tayyorgarlikning keyingi rivojlanishi va xar tomonlama o'sishi bilan bog'liq bo'lib maxsus tayyorgarlikning o'sishi bilan uzviy bog'liqdir. Bunda ish qobiliyatini tez va to'la tiklashga yordam beruvchi qo'shimcha vositalardan, shu jumladan, kross va sport o'yinlarining ayrim turlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt oshadi. Texnik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 30% ajratiladi. Bunda asosiy e'tibor turli sharoitlarda o'yin vaziyatlariga yaqin xolatlarda, o'yinchining bajaradigan vazifasini xisobga olib o'yin texnikasini egallash va takomillashtirishga qaratiladi. Bu bosqichda taktik, o'yin va musobaqaviy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 50% ajratiladi. Bunda asosan o'yinchilarning jamoada bajaradigan vazifalaridan kelib chiqib individual harakatlarni egallash va rivojlantirishga erishish zarur.

O'yinchilar guruh-guruh bulib bajaradigan va jamoaviy taktik harakatlarni o'rganadilar va ilgari o'rgangan jamoaviy harakatlarni takomillashtiradilar. Jamoa tarkibi, o'yinchilarning bajaradigan vazifalari aniqlab olinadi. Ruhiy tayyorgarlik jarayonida oshib boruvchi yuklamalarda toliqishga qarshi kurashiladi va bir xil mashqlarni takrorlashga yo'l qo'yilmaydi. Shuning uchun ham sportchilar bilan individual mashg'ulot olib borish lozim.

Bu bosqichda mashg'ulotlar asosiy shakli jismoniy, texnik, taktik va o'yin tayyorgarligida yakka, guruh va jamoaviy uslublarni qo'llab maxsus va kompleks mashg'ulot olib boriladi. Mashg'ulotning musobaqaviy va o'yinga ajratilgan vaqt ko'proq bo'ladi. Yuklamalarning umumiy hajmi barqarorlashadi va mashqlarning bajarilishi jadallashishi davom etadi. Uchinchi bosqich musobaqadan oldingi bosqich bo'lib, bu bosqichning asosiy vazifasi sport formasini shallanishini yakuniga etkazish va o'yinchilarning maxsus musobaqaviy faoliyatni o'zlashtirishga erishishdan iborat. Tayyorgarlikning xar bir bo'limlarida ajratilgan vaqt turlicha bo'ladi.

Bunda maxsus jismoniy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 10% ajratilib, u asosan umumiy mashqlanganlikni saqlab turish va maxsus mashqlanganlik va ish qobiliyatini o'zlashtirishga erishish bilan uzviy bog'liqdir. Bunda asosiy e'tiborni ish qobiliyatini tez va to'liq tiklab olishga yordam beruvchi vositalarga qaratish lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan e'tibor tezkorlik, tezkor-kuchlilik va maxsus chidamkorlik (ayniqsa sakrashda va zarbali harakatlarda) sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilishi kerak.

Texnik tayyorgarlik umumiy vaqtning 30% ini tashkil qiladi. Texnik usullar esa yanada murakkabroq sharoitlarda bajariladi. Taktik, o'yin va musobaqaviy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 60% ajratiladi. Bunda asosiy e'tibor o'yin tayyorgarligi va musobaqaviy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratiladi.

O'yinlar va musobaqalarda asosan individual, guruh-guruh va jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarni himoyada qanday takomillashtirilsa xujumda ham shunday takomillashtirish amalga oshirilishi zarur. Ruhiy tayyorgarlikda asosiy e'tiborni musobaqalarga bevosita ruhiy tayyorlashga, g'alabaga bo'lgan ishonch hissini oshirib, jismoniy va ruhiy kuchni eng yuqori darajasiga erishish lozim.

Uchinchi bosqichda jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarga, nazorat uchrashuvlari o'tkazilishi mumkin. Unda jamoaning texnik-taktik mahorati tekshiriladi. Bu bosqichda jamoalar yaqinlash-tiruvchi xarakterdagi musobaqalarda qatnashishi mumkin. Uchinchi bosqichda mashg'ulotning asosiy shakli – texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha kompleks mashg'ulotlar o'tkazish, texnik-taktik usullarni takrorlashga, o'ynaladigan o'yin tayyorgarligi bo'yicha tematik mashg'ulotlar o'tkazish, musobaqalarga yaqinlashtiruvchi xarakterdagi nazorat uchrashuvlari va kalendar o'yinlar o'tkazishda yuklamalarning umumiy hajmi kamayadi, ularning jadalligi esa musobaqaviy darajaga etadi hatto osha boradi.

Musobaqaviy davr asosiy kalendar musobaqalarning birinchisidan ohirgisigacha cho'ziladi. Ma'lumki voleybolchilar musobaqaviy davri qishki va yozgi davrlarga bo'linadi (1-jadval). Tayyorgarlik davridan farq qilib musobaqaviy davr yagona ichki strukturaga ega bo'lmaydi. Musobaqaviy davr shu davrda o'tkaziladigan musobaqalar soni va kalendar o'yinlarning tuzilishiga bog'liq.

Bu davr ayniqsa o'ziga xos quyidagi uch variantga bo'linadi. Birinchi variant – bunda musobaqaviy davr bir xil bo'lib, barcha haftalar bir biriga o'xshash bo'ladi. Bu tuzilishdagi davrga shu narsa xoski, bitta musobaqani o'tkazib, oraliqlar bilan. Navbat bilan kalendar o'yinlarni o'tkazish mumkin.

Ikkinchi variant – bunda musobaqa davri bir xil bo'lmaydi, uning o'zi musobaqaviy bosqichlardan iborat bo'lib, ular oraliqlari bir necha haftalarga bo'linadi va musobaqaviy tarzda o'tkaziladi.

1-jadval

Voleybolchilar tayyorgarligining davrlarga bo'linishining tahminiy grafigi

Birinchi kuzgi-qishki tsikl	1 sentyabr – 10 may,
Tayyorlov davri	1 sentyabr – 15 dekabr, shu jumladan:
1-bosqich	1 sentyabr – 30 sentyabr
2-bosqich	1 oktyabr – 30 oktyabr
3-bosqich	1 noyabr – 15 dekabr
Musobaqaviy davr	15 dekabrden 20 aprelgacha
O'tish davri	20 aprel – 10 may
Ikkinchi bahorgi-yozgi tsikl	11 may 31avgust
Tayyorlov davri	11 may – 15 iyun,
Musobaqaviy davr	15 iyun – 31 iyul,
O'tish davri	1 – 31 avgust

Uchinchi variant – bunda musobaqaviy davrning tuzilishi birinchi va ikkinchi variantlarning aloqadorligidan iborat. Bu davrda bir necha musobaqalarni o'tkazishdan foydalaniladi, masalan bir musobaqa uchrashuv tariqasida o'tkaziladi. Oraliq intervalga asoslangan holda, ikkinchi musobaqa tur shaklida o'tkaziladi.

Musobaqaviy davrda – eng yuqori barqaror natijaga erishishdan iborat. Buni amalga oshirish uchun esa faqatgina sport formasini ushlab turish emas, balki tanlangan sport formasi doirasida o'yinchilarning tayyorgarligini takomillashtirish zarur. Jismoniy tayyorgarlik yuqori darajadagi mashqlanganlikka erishish va uni shu darajada ushlab turishga qaratilgan texnik, taktik va o'yin tayyorgarligiga ajratilgan vaqt barcha davrda musobaqa oldi bosqichi darajasida saqlanib turadi.

O'tish davrining asosiy vazifasi, o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbiiq etish, mashg'ulotlarni to'xtatib boshqa sport turlariga oid (kross – engil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo'llashdan iborat.

Bundan tashqari, bu davrga musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi. O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka tsikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., O'zDJTI, 2011, 179 b.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. T., O'quv qo'llanma. O'zDJTI, 2005 y, 163 b.
4. Masharipov F.T., va boshqalar. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch: 2012 y. – 33 b.

ГИМНАСТИКА БИЛАН ШУФУЛЛАНУВЧИ 5-6 ЁШЛИ ҚИЗЛАР ВА БОЛАЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 5-6-YEAR-OLD GIRLS AND CHILDREN ENGAGED IN GYMNASTICS

*Сулеймонов М., Буриев А.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний сифат, координацион қобилиятларни, техника, снаряд, статик, мотор ҳаракати.

Keywords: physical quality, coordination skills, technique, shells, static, motor movement.

Долзарблиги. Замоनावий гимнастика рақобатбардошлик фаолиятининг жадаллиги, бажариладиган машқларнинг доимий равишда ортиб боровчи координацион мураккаблиги ва барқарор ва ишончли техник кўникмаларни шакллантириш зарурияти билан ажралиб туради.

Буларнинг барчаси координацион қобилиятларни тарбиялаш даражасига юқори талаблар қўяди, бу эса ўз навбатида ёш гимнастикачиларнинг анча мураккаб техник элементларни ўзлаштириш қобилиятини белгилайди. Айниқса, инсоннинг темпорал ва фазовий қобилиятлари бўлган фарқловчи қобилиятларга юқори талаблар қўйилади.

Тадқиқотнинг мақсади. 5-6 ёшли гимнастикачиларда координацион қобилиятларни тарбиялаш методикасини ишлаб чиқиш, назарий асослаш ва экспериментал синовдан ўтказишдан иборат.

Сўнги ўн йилликларнинг кўплаб тадқиқотлари шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия, спорт, меҳнат ва ҳарбий фаолиятда ва кундалик ҳаётда турли хил инсоний координацион кўринишлар жуда аниқ. Шунинг учун, улар назарияси ва амалиётга мувофиқлаштириш қобилиятини ривожланиши учун табақалаштирилган ёндашув зарурлиги ҳақида гапира бошлади. Координацион қобилиятлар тушунчаси, уларни баҳолашнинг асосий мезонлари, бу қобилиятларнинг турлари ва кўрсаткичларини қисқача кўриб чиқамиз. Ушбу саволларни

совет психофизиологи Н. А. Бернштейн (1896-1966) томонидан ишлаб чиқилган тизимли ёндашув ва кўп даражали ҳаракатни назорат қилиш назарияси нуқтаи назаридан тўғри тушуниш мумкин.

Ҳаракатни бошқариш тизимида бошқалар қурилган асосий тушунчалардан бири "ҳаракатларни мувофиқлаштириш" - "мотор аппаратининг бошқарилишини ташкил этиш" (Н. А. Bernstein, 1957) тушунчасидир.

Ҳар қандай мотор ҳаракатни ташкил этиш, дастурлаш ва бошқариш марказий асаб тизимининг турли қаватларида динамик бўйсунуш тамойили асосида амалга ошади. Демак, ҳаракат қурилишининг юқори (етақчи) даражалари ҳар доим ҳаракатларнинг семантик ва дастурий томонларини тартибга солиб туради, юқоридагилар назорати остида бўлган қуйи (фон) даражалари эса ижрочилик, ёки мотор, ҳаракатлар (мотор таркиби) томонларига хизмат қилади. Етақчи ва фон даражаларининг ҳиссий тузатишлари (иккинчиси онгсиз равишда содир бўлиши мумкин) мотор ҳаракатини тананинг қўллаб-қувватловчи қисмлари барқарорлиги, иштирок этувчи кинематик занжирнинг барча алоқаларининг синергетик силлиқлиги, мушак ҳаражатлари иқтисодиёти, фазовий аниқлик, барқарорлик ва бошқалар билан таъминлайди.

Юқоридагиларга хулоса қилиб айтиш мумкинки, гимнастика бўйича узоқ муддатли машғулотларнинг биринчи давр вазифаси қобилиятли болаларни очиб бериш ва дастлабки машғулотни пухта амалга ошириш-мустаҳкам замин яратишдан иборат.

Болаларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришнинг истиқболли йўналишларидан бири бадий гимнастика бўлиши мумкин, у турли хил машқлар ва уларни бажариш йўллари билан ажралиб туради. Гимнастика жараёнида қизлар, айниқса, кўл ва кўлларнинг умумий эпчиллиги, ҳаракатларнинг аниқлиги ва реакциянинг тезкорлиги, мувозанатни сақлаш ва мускулларни бўшаштириш қобилиятини ривожлантиради.

YOSH SPRINTERLARNI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY METODLARI MODERN METHODS OF PREPARATION OF YOUNG SPRINTERS

*Taniberdiev A.A., Guliston davlat universiteti
O'zbekiston, Guliston shahri*

Kalit so'zlar: o'rta masofalar, hajm va zichlik, mashq yuki, zichlik zonalari.

Keywords: middle distance running, volume and intensity, training load, intensity zones.

Dolzarbli. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoev 2020 yil 3 noyabr, PQ-4877-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori talabalarida zamonaviy mashg'ulot metodlarini amaliyotga qo'llash nazarda tutilgan bo'lib, uning samaradorligi haqidagi dalillar ham keltirilgan. Mamlakatimizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan ishlarning salmog'i katta bo'layotganligini e'tirof etish lozim.

Tadqiqotning maqsadi yillik tayyorgarlik mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishni ilmiy asoslash orqali qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarni tayyorlash.

Tadqiqot ishlari. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun Guliston davlat universitetida tajriba-sinov ishlari bosqichma-bosqich tashkil etildi. I bosqichda (2019-2020 yillar) mavzuga oid me'yoriy hujjatlar, yillik tayyorgarlik dasturlari rejalari, ilmiy-uslubiy adabiyotlar hamda statistik ma'lumotlar qiyosiy tahlil asosida o'rganildi.

II bosqichda (2020 yil iyun oyidan 2021 yil may oyigacha) pedagogik tajriba o'tkazildi. Pedagogik tajribaga GulDU 5112000-Jismoniy madaniyat ixtisosligi 2-3 kurs qisqa masofaga yuguruvchi talabalardan 27 nafari jalb etildi, ular yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab ikki guruhga tajriba va nazorat guruhiga ajratilib ular bilan pedagogik tajriba tashkil etildi. Qisqa masofaga yuguruvchi talaba sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar mazmuniga e'tibor qaradigan bo'lsak, yillik o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish, mashg'ulotni boshqarish, vosita va usullarning

mashg'ulot jarayonida qo'llanishini takomillashtirish, nufuzli sport musobaqalariga saralash, talaba-sportchilarni kompleks nazorat qilish shakllari, mashg'ulotlarni innovatsion texnologiyalar asosida boshqarishni tashkil etish vazifalari amalga oshiriladi. Yillik tayyorgarlik tsiklida qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning yuklamalari mazmunida nazariy bilimlar, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, texnik-taktik, psixologik va integral tayyorgarlik komponentlari bo'lishi lozim. Biz amaldagi Engil atletika va O'M fani bo'yicha 2-3-kurs dasturlarini o'rganganib chiqdik. 2 – kursda umumiy soatlar hajmi 125 soatni tashkil etgan bo'lib, unga ko'ra, jami 12 soat nazariy bilimlarga, 60 soat umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, nazorat va musobaqalar, texnik-taktik va psixologik tayyorgarliklarga, 41 soat mustaqil ta'limga taqsimlab berildi.

An'anaviy dasturda ko'rish mumkinki yillik tayyorgarlik dasturi to'liq ishlab chiqilmagan. Buning uchun biz yillik mashg'ulotlarni rejalashtirishning optimal variantini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish lozimligini ko'rsatdik. Amaldagi dasturlarda faqatgina tayyorgarlik yuklamalarining hajmi foiz hisobida ko'rsatib o'tilgan. Agarda ushbu yuklamalarni taqsimlashda sportchilarning individual holatlari inobatga olinib taqsimlanganda talaba-sportchilarning sport natijalari yanada yuksalishiga xizmat qilgan bo'lar edi.

Qisqa masofaga yugurishga ixtisoslashgan talaba-sportchilarning sport natijalari asosan ular organizmining barcha a'zolari, organlarining batartib ishlashiga bog'liq. Buning uchun avvalo yurak-qon tomir, markaziy asab tizimining faoliyati, nafas olish o'pkani tiriklik sig'imi, yaxshi bo'lishi va tana tuzilishining mutanosibliigi muhim ahamiyat kasb etadi. Qolaversa, ularning bo'yi va tana og'irligining o'lchamlari, qadamlari soni, qadamlar uzunligi va chastotasi sport natijalarining yuksalishida katta rol o'ynaydi. Biz tomonimizdan o'tkazilgan pedagogik tajriba oldi tadqiqotimizda qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik model ko'rsatkichlari quyidagicha ifodalandi.

Tadqiqotda ishtirok etgan qisqa masofaga yuguruvchilarning (18-20 yosh) jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari ko'p yillar davomida o'tkazilgan tadqiqotlarda jami 1000 nafardan ortiq yuqori malakali sprinterlarning o'rtacha ko'rsatkichlariga qiyosan o'rganilib chiqildi. Bizning sportchilarda bu ko'rsatkich $182 \pm 3,2$ sm.ga teng bo'ldi.

Oyoq kuchini aniqlash bo'yicha berilgan joyidan turib uzunlikka sakrash, joyidan turib uch hatlab sakrash va joyidan turib o'n hatlab sakrash mashqlaridagi farq esa turlicha ko'rinishga ega bo'ldi. Masalan joyidan turib uzunlikka sakrash mashqida bizning sportchilarda $2,87 \pm 0,19$ m.ga teng ekanligi kuzatildi. Joyidan turib uch hatlab sakrashda bizning sportchilar ko'rsatgan natijalar birmuncha yaxshiroq ekanligini kuzatishimiz mumkin, ya'ni mos ravishda $8,85 \pm 0,32$ m.ga teng bo'ldi.

Tadqiqotda nazorat mezonlari olindi. Olingan natijalar pedagogik tajribaga jalb etilgan tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligini baholash imkonini berish bilan bir qatorda, ular uchun yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining optimallashtirilgan variantini ishlab chiqish lozimligini ko'rsatdi. Shu boisdan biz pedagogik tajriba oldi natijalariga asoslanib, qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun yillik tayyorgarlik mashg'ulot yuklamalarining optimallashtirilgan rejasini ishlab chiqishga imkon berdi. Pedagogik tajribaga jalb qilingan tajriba guruhi va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligi, sport natijalarining o'zaro qiyosiy tahlili natijalari bayon etilgan. Tajriba boshida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra har ikkala guruh sinaluvchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil darajada shakllanganligi o'tkazilgan va ular o'rtasida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha farq seziladi.

Sport musobaqalarida tajriba va nazorat guruhi qisqa masofaga yuguruvchilarining sport natijalari quyidagicha ifodalandi. Qishki musobaqalarda tajriba guruhi sportchilari 60 m masofani tajriba boshida $8,48 \pm 0,14$ s. natija bilan yugurib o'tgan bo'lsa, tajriba o'rtasida $8,40 \pm 0,13$ s. natijaga teng bo'ldi va tajriba yakunida esa ko'rsatkich $8,11 \pm 0,15$ s.ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Bunda $t_{q4,90}$ ga, ishonchlilik darajasi esa $p < 0,05$ ga teng bo'ldi.

Nazorat guruhida 60 m masofani tajriba boshida sportchilar $8,46 \pm 0,19$ s. natija bilan masofani yugurib o'tgan bo'lsa, tajriba o'rtasida $8,43 \pm 0,16$ s. natija namoyish etdi va tajriba yakunida esa ko'rsatkich $8,37 \pm 0,15$ s.ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Bunda $t_{q1,19}$ ga teng bo'lib, ishonchlilik darajasi $p > 0,05$ ni tashkil etdi.

Olingan natijalarga ko'ra tezlik kuch sifatini aniqlash uchun 30 metr masofaga start oldidan yugurish testi qo'llandi. Tadqiqotda ishtirok etgan tajriba guruhi sinaluvchilari 30 metrga start oldidan yugurishda tadqiqot oldidan o'tkazilgan pedagogik testlashda o'rtacha $4,29 \pm 0,11$ s. natijani qayd etgan bo'lsa, tadqiqot yakunida natija $3,98 \pm 0,08$ s.ga o'sdi va ishonchliligi aniqlandi. Nazorat guruhi sinaluvchilari ushbu masofani yugurib o'tishda tadqiqot oldidan $4,31 \pm 0,15$ s. vaqt sarflagan va tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich $4,11 \pm 0,10$ s.ga teng bo'lib, ishonchsiz ekanligi tadqiqotda kuzatildi.

100 metr standart masofani yugurib o'tishda tadqiqotdan oldin tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarida bir xil $12,90 \pm 0,17$ hamda $12,90 \pm 0,15$ s. qayd etilgani o'tkazilgan tajriba davomida aniqlangan bo'lsa, bu ko'rsatkich tadqiqot yakuniga kelib o'zgarishga erishildi ya'ni tadqiqot guruhida o'rtacha $12,28 \pm 0,08$ s.ga nazorat guruhida esa $12,58 \pm 0,20$ s.ga teng bo'ldi.

Portlovchi tezkor kuchni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan joyidan turib uzunlikka sakrash testida tajriba guruhi sinaluvchilarining o'rtacha ko'rsatkichi tadqiqotdan oldin $251,0 \pm 12,08$ sm.ga teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich $262,3 \pm 12,58$ sm.ga teng bo'ldi. Nazorat guruhining ushbu test bo'yicha natijasi tadqiqotdan oldin $248,6 \pm 16,77$ sm.ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakunida $259,8 \pm 12,41$ sm.ni tashkil etdi.

Xulosa. Yurak qisqarishlari soni (YuQS) bo'yicha tadqiqot boshida o'tkazilgan testda yuklamadan oldingi ko'rsatkich tadqiqot guruhi sportchilarida $\bar{x} - 76,4 \pm 2,7$ zarG'daq.ga yuklamadan keyingi holatda esa $\bar{x} - 75,1 \pm 2,4$ zarG'daq.ni tashkil etgan tadqiqot yakunida mos ravishda $\bar{x} - 122,6 \pm 3,6$ zarG'daq va $119,8 \pm 3,5$ zarG'daq.ga yaxshilangan, ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ ga teng bo'lganligi qayd etildi.

Pedagogik tajriba natijalariga asoslangan holda aniqlashimiz mumkinki, qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning tayyorgarlik bosqich va davrlarida qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib yuklamalarni optimal rejalashtirish (hajmi, bajarilish shiddati, takrorlashlar soni, dam olish oralig'i) sportchilarning sport natijasi yuksalashiga olib keldi.

**ВАРИАНТЫ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ ТРЕНИРОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ
ПЕРИОДЕ**
**OPTIONS FOR CONSTRUCTING MICROCYCLES FOR TRAINING HIGHLY
QUALIFIED SWIMMERS IN THE PRE-COMPETITION PERIOD**

*Тарасов Г.И.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: плавание, предстартовая подготовка, пик сужения, микроциклы, оптимизация.

Keywords: swimming, preparing, peak narrowing, micro cycles, optimization of.

В практике подготовки высококвалифицированных пловцов к ответственным соревнованиям часто встречаются случаи, когда пловцы показывают результаты, которые оказываются значительно хуже запланированных. Поэтому проблема оптимизации построения тренировочных микроциклов в предсоревновательном периоде подготовки пловцов не зависимо от их квалификации является весьма актуальным научным направлением.

В работе предполагалось, что для достижения целевого результата необходимо для каждого высококвалифицированного пловца подобрать оптимальный вариант «пика сужения» нагрузок и грамотно спланировать предсоревновательные микроциклы. Есть все основания считать данное предположение справедливым, поскольку именно в правильном сужении нагрузок и в грамотном построении соревновательных микроциклов кроится успешность выступления пловцов в любых соревнованиях.

Цель работы: «Определить в предстартовой подготовке пловца оптимальные варианты пика сужения нагрузок и построения соревновательных микроциклов».

Объект исследований: оптимизация предстартовой подготовки пловца и повышение её эффективности.

Предмет исследований: варианты «пика сужения» нагрузок и построения соревновательных микроциклов, и их влияние на спортивный результат.

В процессе исследований необходимо было решить следующие задачи:

1. Проследить динамику скоростной подготовленности пловцов в различных периодах годового цикла их подготовки.
2. Изучить характер и структуру вариантов сужения тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде подготовки пловцов.
3. Определить эффективность каждого из вариантов пика сужения нагрузок в предстартовой подготовке пловцов.

В работе применялись следующие методы исследований: Анализ литературных источников, протоколов соревнований и дневников исследуемых пловцов; Беседы и устный опрос тренеров и исследуемых пловцов; Педагогические наблюдения; Хронометраж; Тестирование; Методы математической статистики.

Исследования проводились в три этапа. Весь материал, полученный в ходе исследований, был подвержен системному анализу с соответствующей математической обработкой.

Результаты исследований. В результате проведения научной исследовательской работы были получены динамические характеристики скоростной подготовленности пловцов на протяжении всего макроцикла по периодам их подготовки к главным соревнованиям сезона. Такой анализ позволяет судить о грамотности построения годового цикла подготовки пловцов.

Было выявлено, что большинство тренеров соглашались с тем, что «Сужение» (конусность) является основной фазой в пределах программы подготовки любого пловца к соревнованию. Однако у них как выяснилось, имеются серьёзные разногласия, в четырех ключевых областях:

1. Длина «Сужения» (конусности) для отдельного пловца
2. Структура, или форма, сужения (тонкой свечи)
3. Оптимальная комбинация тренировочных нагрузок в пределах самой соответствующей структуры сужения (тонкой свечи).
4. Лучший способ подготовки пловца к многократному плаванию в пределах любого данного соревнования.

Не смотря на различные подходы в построении годичного цикла подготовки пловцов, сама структура тренировочного процесса должна сохраняться, и в каждом отдельно взятом периоде должны выполняться целевые задачи на основе соблюдения принципов спортивной тренировки.

В предстартовой подготовке действительно имеются различные варианты построения микроциклов. Различаются они в основном за счёт существенных различий в сужении нагрузок по объёму и интенсивности. Выявлены 4 основных варианта сужения нагрузок, которые имеют свои характерные черты и структуру.

Для предстартового микроцикла самым удачным считается III-й вариант при котором сужение нагрузки происходит за счёт прогрессивного снижения объёма с волновым изменением интенсивности. Вторым по значимости является I-й вариант сужения, где с прогрессивным снижением общего объёма интенсивность нагрузок остаётся относительно без изменений на достаточно высоком уровне. Третьим по значимости является II-й вариант сужения нагрузки, где наблюдается одновременное прогрессивное снижение объёма и интенсивности.

Практические рекомендации.

Все выявленные варианты сужения тренировочных нагрузок в предсоревновательном микроцикле имеют право на существование. Главное тренеру, следует знать, какой из вариантов сужения следует выбрать тому или иному спортсмену в зависимости от его индивидуальных особенностей, способностей и подготовленности.

Варианты сужения нагрузки в предсоревновательных микроциклах должны способствовать приросту производительности и росту спортивных результатов. Если выбранный вариант для того или иного спортсмена выбран правильно то спортивный результат действительно будет высоким. Если вариант будет подобран неправильно, то и спортивный результат будет низким.

Самым эффективным и современным вариантом сужения в микроцикле является III-й, где с прогрессивным снижением общего объёма нагрузки наблюдается волновое двух пиковое изменение интенсивности. В этом варианте может быть и трёх пиковое волновое изменение интенсивности нагрузки.

Непрогрессивные стандартизированные снижения нагрузок, как по объёму, так и по интенсивности также могут быть с успехом применены в предстартовых микроциклах. Но для этого необходимо провести дальнейшие научные исследования по стандартизации вариантов сужения нагрузок в предсоревновательных микроциклах.

Список литературы:

1. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ.ред. В. Н. Платонова. — М. : Советский спорт, 2012.— 544 с.
2. Lucero B. Challenge Workouts for Advanced Swimming. — Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH— 2010. — 159 p.

**KURASHCHINING MASHG‘ULOT JARAYONIDA UMUMIY VA MAXSUS
TAYYORGARLIGI
GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF WRESTLERS IN TRAINING**

*Tashnazarov Dj. Yu.,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

Mavzuning dolzarbligi hozirgi davrda sport mashg‘uloti sportchining jismoniy va ma’naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to‘xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to‘liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport trenirovkasining shunday yo‘nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo‘lmasdan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport mashg‘uloti ikki yo‘nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlash-tiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organlar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, ko‘nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo‘lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taominlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikni ham, maxsus tayyorgarlikni ham, mashg‘ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo‘lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyorgarlikning orasida o‘zaro uzviy bog‘liqlik mavjud. Ularning o‘rtasidan chegara o‘tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu jihatlarni ajratmaslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o‘zining xususiy funksiyalari, vositalari, usullari va shuningdek, mashg‘ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining muhim omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivojlanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyatlarini ham aks ettirishi lozim. Chunki, alohida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida bir xil bo‘lishini cheklab turadi.

Ko‘rganimizdek, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida turlicha bo‘ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo‘lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasida har doim, ko‘p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma’orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishonitirishga urinadilar. UJTning hajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish hisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko‘proq ishlash hisobiga qisqartilishi kerak. Mashg‘ulot turkumlarida UJT va MJTning o‘zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqi-chida va

musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o‘rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo‘yicha mashg‘ulot jarayoni takomillashtirishni mo‘iyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o‘tkaziladi;

2) navbatdagi har bir mashq oldingi o‘tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, mustahkamlanadi va chuqurlashti-riladi.

3) mashg‘ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o‘shishi umumiy tendensiyaga to‘g‘ri kela-digan darajada bo‘lishi kerak.

Birinchi qoidaning muhimligi hech qanday shub‘a qoldirmaydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxsli hisoblanadi. Navbatdagi mashg‘ulotning oldingi mashg‘ulot iziga joylashtirish samarasi to‘g‘risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo‘ladigan ijobiy o‘zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziq)lar tushuniladi, ular ish qobiliyatining o‘shishi, sifatlarning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Haftada o‘tkaziladigan barcha mashg‘ulotlarning (Haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga ta‘siri bir xil bo‘lmaydi. Bir xil yuklamalar to‘liq tiklanishdan keyin boshqalari o‘ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsagahar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqarishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funksiyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to‘g‘ri tanlansa, mashg‘ulot yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo‘ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanishning barcha shakl va vositalari mashg‘ulot jarayonida har 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg‘ulotlar o‘rtasida ham (cho‘zish, bo‘shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi baland harorat sharoitida autogen mashq qilish gipotermik pauzalar va hokazo) shuningdek, to‘q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko‘k choy, morfonchilar uchun piyodalar vahokazo)lar beriladi. Biroq, mashg‘ulotning har xil davr va bosqichlarida holatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ish hajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurligini hisobga olgan holda belgilanadi.

Yuklama va dam olishning navbatlashuvini ko‘rib chiqib biz mavxum yuklama to‘g‘risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg‘ulotda yuklama hajmi, shiddati to‘xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo‘lishi mumkin. Masalan, agar butun A yuklama qo‘llanilsa, albatta, shu yuklamadan keyin to‘liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B yuklamani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A yuklama uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Xulosa: Mashg‘ulot yuklamasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg‘uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, yuklamani dinamikasi (hajmi va shiddati bo‘yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal yuklama» tushunchasini ko‘plar organizm funksional inkoniyatining nihoyasida turgan «o‘ta og‘ir yuklama» bilan chalkashtiradilar. Maksimal yuklama organizmga maksimal talab qo‘yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo‘lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirishdan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko‘niktirish lozim. Organizmni ko‘niktirish uchun esa, mashg‘ulotning har bir bosqichida mashq qilishning maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan va harakatchan bo‘ladi.

Mashg‘ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turining mohiyatiga qarab uning hajm va shiddati o‘zgaradi. Yuklama hajmi qanchalik katta bo‘lsa, shunchalik izchil o‘zgartirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o'ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to'liqsimon harakat xarakterlidir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.A.Tastanov "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.
3. Sh.S.Tursunov "Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – "Yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari" O'quv qo'llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
6. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ DISTRIBUTION OF FUNDS FOR SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE TRAINING PROCESS OF GYMNASTS OF PRIMARY TRAINING GROUPS

Туйчиев З.У.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: Специальная физическая подготовка, физические качества, группа, специальных физических упражнений, распределение, спортивный результат.

Keywords: Special physical training, physical qualities, group, special physical exercises, distribution, sports result.

Спортивная гимнастика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка (СФП), в результате которой гимнасты должны обладать высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливостью. От того, насколько хорошо развиты эти качества у гимнаста в значительной степени зависят и успехи в овладении сложной спортивной техникой.

Поэтому СФП, постоянное улучшение функционального состояния двигательного аппарата гимнаста, должна стать одним из ведущих в учебно-тренировочном процессе. Однако, для достижения успехов в этом направлении, нельзя ограничиваться только определением количества времени на специальные упражнения, развивающие физические качества.

Прежде всего, необходимо рационально использовать время, т.е. правильно организовывать занятия. Это возможно лишь в том случае, если известен уровень специальной физической подготовленности гимнастов и изменения, происходящие под влиянием тренировки.

Располагая такими данными, можно правильно увеличивать нагрузку, подбирая соответствующее, в каждом отдельном случае, специальное упражнение, акцентировать внимание на слабых местах.

Иными словами, это позволяет своевременно уточнить тренировочный процесс, а следовательно, и повысить его эффективность, тем самым ускоряя процесс роста спортивно-технических результатов.

В настоящее время невозможно показать высокие спортивно-технические результаты на соревнованиях, не выполнив сложных элементов из соединений в комбинациях, а эти

упражнения требуют от гимнастов высокого уровня специальной физической подготовленности.

Оценка уровня СФП гимнаста групп НП второго года обучения проводится по данным ряда контрольных упражнений и показателей: подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз), поднимание ног в высокий угол в висе на гимнастической стенке (кол-во раз), отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз), упор углом на брусьях (сек), прыжок в длину с места (см), упражнения на гибкость (шпагаты, наклон вперед — выполняется из седа на полу, ноги врозь на 90° и мост из произвольного положения).

Результаты сдачи контрольных нормативов показывают, что у большинства гимнастов групп начальной подготовки (НП) уровень СФП по сравнению с модельными характеристиками оказывается недостаточным для освоения программы. Поэтому были предложены комплексы упражнений избирательной направленности рекомендованные Ю.К.Гавердовским в соавт. (2005) и предложенной нами схемы распределения средств для повышения уровня СФП гимнастов групп НП второго года обучения.

В начале учебного года был определен исходный уровень СФП у групп НП второго года обучения. Результаты сдачи контрольных нормативов показали, что у большинства гимнастов уровень СФП оказался недостаточным по сравнению с модельными характеристиками, рекомендованными учебной программой. После применения данных комплексов упражнений в предложенной последовательности в течение 4 месяцев в соответствии с планом подготовки гимнастов обозначились изменения функциональной и двигательной подготовленности гимнастов по результатам сдачи контрольных нормативов. Средние арифметические показатели контрольных упражнений достоверно увеличились ($P < 0,05$).

В результате проделанной работы было выявлено, что:

- чем больше частота специальных физических упражнений и суммарная величина нагрузки, тем тщательнее должен быть контроль за их кумуляционным эффектом и тем большее значение приобретает искусное регулирование нагрузок применительно к уровню подготовленности, адаптационным возможностям и индивидуальным особенностям занимающихся.

При определении объема и интенсивности нагрузок, обеспечивающих оптимальный тренировочный эффект, необходимо рациональное сочетание интенсивных (развивающих) нагрузок с мало интенсивными. Данный путь представляет собой реальный и ещё далеко неисчерпанный резерв роста спортивных достижений практически во всех видах спорта.

При чередовании анаэробного и аэробного энергообеспечения, учитывая направленность нагрузок на совершенствование физиологических механизмов, решается одна из главных задач — подготовка спортсменов к выполнению соревновательной нагрузки.

Необходимо содействовать повышению общего уровня функциональных и адаптивных возможностей растущего организма, применительно к особенностям данного этапа онтогенеза в чувствительные периоды.

При выполнении данных комплексов специальных физических упражнений обеспечивается формирование и улучшение совокупности двигательных умений и навыков, входящих в состав базового разностороннего “двигательного образования”, в том числе и гимнастического.

Для детей младшего школьного возраста физическая нагрузка должна маскироваться эмоциональной окраской — играми, эстафетами, элементами соревнований.

Для повышения специальной силовой и скоростно-силовой подготовки необходимо использовать все вышеперечисленные средства и методы в комплексе, сохраняя данную последовательность их применения в соответствии с принципами преемственности и непрерывности занятий.

Высокий уровень специальной физической подготовки позволяет осваивать более сложные элементы техники в меньшие сроки обучения, исключая травмы и повреждения опорно-двигательного аппарата.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ МАЛАКА ОШИРИШ
ТИЗИМИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШ – САМАРАДОРЛИК КАФОЛАТИ
MODERNIZATION OF THE SYSTEM OF ADVANCED TRAINING OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS IS A GUARANTEE OF EFFICIENCY**

Турсуналиев И.А.,

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш,
қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спорт таълими, модернизация, малака, демократик ёндошув.

Keywords: sports education, modernization, qualification, democratic approach.

Кириш. Миллий юксалиш йўлидан бораётган Ўзбекистон Республикасида сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилиб бормоқда. Бунда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини (кейинги ўринларда спорт мутахассислари) малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш, жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш билан бир қаторда ижтимоий-иқтисодий тараққиёти, шахс, жамият ва давлатнинг илмий-техникавий, маънавий-маърифий, маданий эҳтиёжларини таъминловчи устивор соҳалардан бири ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари малака ошириш тизимини модернизациялашни – умр бўйи олинадиган таълимнинг самарадорлик омили сифатида тизимли таҳлил этиш.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Таълим-тарбия жараёнининг қонун ва қонуности ҳужжатларини ҳамда илмий-услубий адабиётлар маълумотларини назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонунида: “...Кадрлар малакасини ошириш касбий билим, малака ва кўникмаларнинг чуқурлаштирилиши ҳамда янгилаб борилишини таъминлайди, кадрларнинг тоифаси, даражаси, разряди ва лавозими ошишига хизмат қилади.”; “...Таълим ва тарбиянинг инсонпарварлик, демократик хусусияти; таълимнинг узлуксизлиги ва изчиллиги; инсоннинг бутун ҳаёти давомида таълим олиши...” – тегишли моддаларида белгиланган принциплар асосида, кадрлар малакасини ошириш, таълими сифат ва самарадорлигини таъминлаш талабларига эътибор қаратилган.

Бугунги кунда қабул қилинган қонун ва қонуности ҳужжатларини тизимли таҳлили, яъни Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси тизимини тубдан такомиллаштириш бўйича” Фармон ва Қарорлари ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг тегишли Қарорлари жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш бўйича мазмуни, таълим шакл ва услубларини модернизация қилиш зарурлигини кўрсатиб берди.

Спорт таълими мутахассисларини малакасини ошириш тизимини модернизация қилиниши – кўп вариантли ўқув ва ишчи ўқув дастурларини, такомиллаштириш, уларни табақалаштириш ва малака ошириш таълими жараёнига татбиқ этишни талаб қилмоқда. Малака ошириш таълими жараёни замонавий талаблар асосида ижодкор, ижтимоий фаол,

маънавий бой ва юқори малакали, рақобатбардош спорт мутахассисларни малакасини ошириш ва қайта тайёрлашда касбий билим, малака, кўникма ва компетенцияларни чуқурлаштириш ҳамда янгилашни таъминлайди.

Юртимизда спорт мутахассисларини малака ошириш ва қайта тайёрлаш тизимини такомиллаштиришнинг умумий йўналишлари: унинг меъёрий-ҳуқуқий ва моддий-техника базасини, спорт таълим муассасаларининг ўқув-методик, ахборот таъминотини такомиллаштириш; кадрларни изчил равишда ўз касбий билим, кўникма ва малакаларини, маънавиятини, маданиятини, ахлоқини шунингдек иқтисодий, ҳуқуқий саводхонлигини мунтазам равишда ошириб бориши ва ижтимоий-психологик фаолиятларини ривожлантириш принципларини малака ошириш таълими жараёнига татбиқ этилишнинг мақсад ва вазифалари эканлиги таъкидланган.

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш Маркази ва унинг филиалларида малака ошириш таълими жараёнини модернизациялашган ёндошув асосида такомиллаштиришда: ишчи дастурлари, ўқув-услубий мажмуаларни такомиллаштириш, дидактик бирликларни оптималлаштириш, таълим самарадорлигини олдиндан ташхислаш, режалаштириш, психологик-педагогик ёндошувларни инсонпарварлашуви, ахборот-коммуникацион технологияларнинг назарий, илмий-методик йўналишларини мақсадли яхлитлаштириш каби талаблар асосида амалга оширилмоқда. Бундай талабларнинг қўйилиши, сифат жиҳатидан баҳоланиши мумкин бўлган ҳодиса бўлиб – жараён сифатида, яъни малака ошириш таълимида тингловчи шахсига йўналтирилган даврий, мақсадли таъсирлар йиғиндиси, мажмуаси сифатида қаралади ҳамда уларнинг маъноси, мазмуни, мақсад ва вазифалари жамиятнинг объектив эҳтиёжлари билан белгиланади ва у таълим муассасаларининг фаолияти мақсадларидан келиб чиқади.

Умуман олганда, спорт мутахассисларини қайта тайёрлаш тизимини модернизациялаш: бозор муносабатлари шароитида, спорт соҳасида номутахассис кадрларни жадал фаолиятга жалб этиш мақсадида уларни қайта тайёрлаш (янги кадрларни тайёрлаш учун кетадиган вақт ва сарфланадиган маблағни иқтисод қилиш имконини беради), хорижда профессор-ўқитувчиларнинг касбий стажировкаларидан ўтишлари таъминланади.

KURASHCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA TEXNIK MAHORATINI OSHIRISH USLUBLARI METHODS OF IMPROVING TECHNICAL SKILLS FOR WRESTLERS IN TRAINING

*Tursunov Sh.S.,
O‘zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi
O‘zbekiston, Toshkent shahri*

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

Ilmiy tadqiqot ishining dolzarbligi shundaki yuklama (xajm va shiddati)ning to‘lqinsimon o‘zgarishini L.P. Matveev «kechikuvchi transformatsiya» hodisasi deb tushuntiradi, ya’ni yuklamaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo‘lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqalarni hisobga olish zarur. Chunonchi, o‘rta va ayniqsa katta «to‘lqin»larning boshlanishida hajm ko‘rsatkichlari (hafta va oy ichida mashg‘ulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko‘rsatkichlarga yetadi, keyin ham barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko‘rsatkichlari (mashg‘ulotning motorn zichligi, harakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar) katta ahamiyatga ega bo‘ladi. kichik «to‘lqinlarda» ko‘pincha hajm va shiddatning qarama-qarshi

munosabatlari kuzatiladi: mikrosiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashg'ulotlar katta shiddatda, lekin kichikhajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashg'ulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o'rni va a'amiyatiga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Yuklamaning to'qlinsimon o'zgarishi. Sport mashg'uloti uchun to'qlinsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi «to'qlin»lar mavjud:

- 1) kichik to'qlinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) yuklamalarning dinamikasini ifodalaydi;
- 2) o'rtacha to'qlinlar – bu bir necha (3-6) kichik to'qlinlarning mohiyatni ko'rsatadi va o'zicha o'rta turkumni ifodalaydi;
- 3) katta to'qlinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashg'ulot bosqichlari va davrlaridagi o'rta turkumlarning to'qlinsimon o'zgarishini ifodalaydi.

Texnik mahorat – sport kurash sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsionalharakat strukturasi puxta o'zlashtirishdan iborat.

Harakatlarni o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirishda ong juda katta ahamiyatga ega, unga xattoki avtomatlashtirilgan harakatlar ham tobe bo'ladi. Undan tashqari har qanday maqsadga muvofiq harakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladigan ma'lumotlar asosida to'xtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi.

Shu boisdan trener harakat malakasining takomillashtirishini boshqarish borishdan tashqari sportchining psixikasiga ta'sir qila bilishi kerak.

Amalda texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi: 1) texnika asosan harakatning zamonaviy ratsional strukturasi to'g'ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos keladi; 2) sportchi harakatining texnikasi uning funksional imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmiko'pmi kamchiliklari mavjud bo'ladi.

Shuning uchun harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondoshish zarur. Birinchi holda u to'g'ri harakatlarning son jihatdan yanada rivojlanishiga bog'liq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulslarining ko'payishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro munosabati va shuning asosida ma'lum harakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi holda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini ancha o'rgatish vaharakat strukturasi kam samarali qismlarini samaraliroq i qismlarga almashtirish bilan bog'liq bo'ladi.

Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik mahorat darajasini aniqlashning obyektiv ko'rsatkichlariga, uning takomillashtirish borishini kuzatish o'lchovlariga ega bo'lmasliklarida va shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir.

Shuning uchun trenerham, sportchi ham harakatlarni muntazam to'g'rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borish uchun texnik vositalar yordamida tez maolumot olish metodlariga ega bo'lishlari shart.

Texnik takomillashtirishning usullari

I. Qismlarga ajratish usuliyatiharakat tuzilishini soddalashtirishdan iborat bo'lib, anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun koordinatsiyada har bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi.

Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi: harakat shaklini o'zlashtirish uchun immitatsiya mashqlari; o'zlashtirilgan harakat shakllarini bajarishga qaratilgan maxsus mashqlarni zarur bo'lgan tezlikda, maolum zo'r berish va me'yorda bajarish.

II. Mashqni to'liq bajarish usuli musobaqa sharoitida nerv-muskul faoliyatining shartiga va rejimiga muvofiq yaxlit harakat malakasining shakllanishiga yordam beradi.

Texnik mahoratni takomillashtirishda ideomotor mashq qilishga ahamiyat berish lozim. O'rganishda harakatlarni xayoliy ijro etish shu harakat to'g'risidagi tasavvur obrazini yaxshilaydi. Ideomotorni xususiyati trenirovka qildirish bo'lib harakatlarni qayta o'zgartirish, xatolarni tuzatish va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Texnik tayyorlashning bosqichlari:

1. I bosqich – zamin tayyorlash va tasavvur hosil qildirish. Bunda o‘rganiladigan harakat to‘g‘risida tushuncha hosil qilinadi, sport kurashi va harakatning umumiy sxemasini o‘zlashtirish qoida va maqsadlari bilan tanishtirish vazifasi qo‘yiladi. Bu bosqichda harakat soddalashtiriladi, mashq uchun sharoit hosil qildiriladi (balandlik pasaytiriladi, snaryad og‘irligi va mashq bajarish shiddati kamaytiriladi, masofa, maydonchalarning o‘lchami qisqartiriladi, qoida soddalashtiriladi vah.k.).

2. II bosqich – element texnikasini chuqur o‘zlashtirish bir necha haftadan bir necha oygacha davom eadi. Bu bosqichning vazifasi sport mashqi texnikasini to‘g‘ri ijro etish darajasigacha o‘zlashtirishdan iborat.

3. III bosqich –harakat texnikasini takomillashtirish shug‘ullanuvchilarning o‘z intilishlari tugagunga qadar davom etadi. Bosqichning vazifasi – sport kurashining turli sharoitlarida maksimal zo‘r bergandaham texnikani to‘g‘ri saqlab turish uchun sport mashqlarini takomillashtirishga erishishdir. Bunda yuqori muskul sezgisi (suv, muz, vaqt va hokazo sezgilari)ga ega bo‘lish zarur bu bosqichda harakat malakalari muntazam oshadi, funksional tayyorgarlik o‘sib boradi, taktik fikrlash takomillashadi.

Texnik mahoratning ta‘rifi. Texnik mahorat uch xil ko‘rsatkich: 1)hajm; 2)har tomonlamalik; 3) sportchi o‘zlashtirgan texnikaning samarasi bilan ifodalanadi.

Xulosa: Texnikaning hajmi sportchi bajara oladigan harakatlar texnikasining umumiy soni orqali belgilanadi va amalda ijro etilishi bilan baholanadi. Ko‘pincha texnikaning hajmi va uning jismoniy tayyorgarligi orasidagi bog‘liqlik kuzatiladi (masalan, kurashchilar alohida muskul guruhlarining yaxshi rivojlanganligi hisobiga ayrim texnik usullarni yaxshi ijro etishadi yo aksincha, yaxshi ko‘rgan priyomlarni yaxshi bajarganlari sababli baozi muskul gruppalari ularda kuchliroq bo‘ladi).

Yuqorida keltirilgan usullarga quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit harakatni osonlashtirilgan sharoitda bajarish, yaxlit harakat tuzilishini soddalashtirish, umumiy bajarish tezligini kamaytirish (yarim kuch bilan vah.k.) muskul zo‘r berishini yengillashtirish, yengillashtirilgan snaryad qo‘llash,harakat amplitudasini qisqartirish, chamalash va cheklovchi narsalardan foydalanish, yaxlit mashq sharoitini asta-sekin murakkablashtirib (tezligini, qarshilik kuchini oshirib, muhitning o‘zgaruvchan sharoitida va h.k.) bajarish, musobaqadagidek yuqori nerv qo‘zg‘alish sharoitida texnik maxoratni takomillashtirish (o‘zini jalb qila bilish, maksimal zo‘r berishni rivojlantirish va uni taqsimlay olish va h.k.).

Adabiyotlar ro‘yxati

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
2. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
3. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha mashg‘ulot asoslari” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
4. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.
5. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 2-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF GYMNASTS

*Умаров Х.Х.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: физическая подготовка, двигательная подготовка, техническая подготовка.

Keywords: physical training, motor training, technical training.

Постановка проблемы. Возросшая сложность гимнастических программ, необходимость их постоянного обновления и крайне высокая конкурентность привели к необходимости выполнять очень большие объёмы работы, часто требующие двух, трёхразовых ежедневных тренировочных занятий. Это выдвигает еще одну проблему, связанную с упреждающим обеспечением той стороны физической подготовленности, которая лежит в основе прироста тренировочной выносливости. Всё это выдвигает вопросы учёта и регулирования физической подготовки на один из первых планов задач исследований в спортивной гимнастике.

Целью исследований было определение основных направлений дальнейшего совершенствования специальной физической подготовки в спортивной гимнастике.

Результаты исследований и их обсуждение. При использовании средств специальной физической подготовки (СФП) для их эффективного тренирующего потенциала и для совершенствования спортивного мастерства, необходимо не только моделирование соревновательных условий, но и превышение их по значениям максимума усилий, времени его развития и мощности метаболических процессов. На практике это сводится к необходимости широкого использования специализированных силовых нагрузок в системе СФП, целью которых является функциональная специализация мышечного аппарата. Эта сторона специфичности СФП в гимнастике имеет несравненно большее значение, чем в большинстве других видов спорта и составляет основное содержание нагрузок СФП. Вместе с тем, это требование к содержанию СФП в гимнастике накладывается на возрастные особенности созревания и развития двигательного аппарата. В связи с этим, функциональная специализация мышечной силы тесно связана с периодами возрастного развития юных гимнастов и темпами полового созревания, которые в наибольшей степени связаны с естественным возрастным приростом мышечной массы и силы.

В настоящее время вопрос рационализации организации применения средств ФП во многом сводится к двум категориям форм построения тренировки. Имеется в виду, с одной стороны, способ сочетания средств ФП различной преимущественной направленности, как основное условие обеспечения их высокого эффекта и, с другой стороны, - способ упорядочивания таких средств в рамках конкретных циклов, периодов подготовки. Эти вопросы недостаточно хорошо разработаны в гимнастике. Многие положения физической подготовки элитных гимнастов недостаточно обоснованно переносятся на подготовку юных гимнастов.

Многочисленными исследованиями было показано, что гармоничное и разностороннее физическое развитие спортсмена достигается при комплексной форме построения тренировки, когда в рамках тренировочного занятия или микроцикла и на более длительных этапах подготовки параллельно решаются различные задачи подготовки и используются средства физической подготовки (ФП) различной преимущественной направленности. Были получены данные о том, что в этом случае развитие одних двигательных способностей благоприятствует развитию других. При этом разносторонние нагрузки ФП улучшают силу, скорость, выносливость, общую координацию движений в большей степени, чем однонаправленное содержание нагрузок. На этом основываются

вошедшие во все учебники методические принципы единства ОФП и СФП, единства двигательных навыков и качеств, как общее универсальное правило. Вместе с тем в настоящее время всё отчетливее прослеживается тенденция к тому, что эффективность такого подхода бесспорна лишь на этапах базовой подготовки в процессе многолетней подготовки спортсменов, или же она относится к спортсменам ещё относительно невысокой квалификации.

Это связано с тем, что высококвалифицированные гимнасты обладают очень высоким уровнем специальной физической подготовленности. Повысить его можно только за счёт очень сильных тренирующих воздействий той или иной направленности. С этой целью предлагается использовать концентрацию средств ФП той или иной направленности. Наиболее оправданной такая концентрация оказалась для специальной силовой подготовки гимнастов. В условиях интенсификации подготовки это приобретает особое значение. Показано, что благодаря этому можно уменьшить общий годовой объем нагрузок силовой направленности на 10-15% при достижении того же тренировочного эффекта. Следует однако учитывать, что применение концентрированных силовых нагрузок может приводить к временному снижению скоростно-силовых показателей и чувствительности проприорецепторов аппарата движения, как результат специфического утомления. Это осложняет решение задач совершенствования технического мастерства, в связи с чем предлагается разведение во времени тех средств ФП, которые несовместимы или тренировочные эффекты которых имеют негативные взаимосвязи. Однако эти вопросы недостаточно разработаны. Вместе с тем ясно, что эффективность построения тренировочного процесса СФП при ее интенсификации в значительной мере определяется регулированием специфического утомления и изменения общего функционального состояния организма. Именно они определяют состояние готовности к той или иной направленности нагрузок ФП и возможности технического совершенствования гимнастов. Однако, способы учета специфических проявлений утомления, как и тренировочной выносливости гимнастов в целом остаются полем для специальных исследований.

Заключение. Приведенные данные свидетельствуют о наличии существенных резервов для взаимосвязанного совершенствования специальной физической и технической подготовки гимнастов. Они одновременно свидетельствуют, что современные тенденции развития спортивной гимнастики предполагают большую роль совершенствования ФП. Ее высокий уровень обуславливает также снижение вероятности перегрузок, чрезмерных напряжений функций, накопления недовосстановления, которые могут приводить к возникновению состояний переутомления, перетренированности и срыва адаптации. Последние влекут за собой ряд крайне нежелательных последствий в процессе многолетней подготовки и ограничивают реализацию индивидуального потенциала к возрасту высших достижений. Роль ФП может выражаться в снижении вероятности и частоты травм и заболеваний, в сохранении темпов роста спортивного мастерства в многолетней подготовке. В связи с этим совершенствование ФП в соответствии с определенной моделью должно быть одним из критериев «нормальности» процесса многолетней подготовки гимнастов и сохранения потенциала роста спортивного мастерства.

Система многолетней подготовки гимнастов, её базовые положения уже сложились работами большого числа специалистов. Однако, учитывая продолжающееся развитие гимнастики и повышение конкуренции, имеется ряд вопросов и противоречий, требующих первостепенного разрешения. Ключевыми из этих вопросов являются индивидуализация подготовки, с одной стороны, и реализация принципа комплексного моделирования нагрузок ФП и технической подготовки, а также разработка модельных характеристик ФП, отражающих как содержание соревновательной деятельности, так и процесс подготовки.

**БАСКЕТБОЛЧИЛАР ТЕЗКОРЛИГИ ВА ТЎП УРИБ ҲАРАКАТЛАНИШ
ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ
THE EFFECT OF BASKETBALL PLAYERS SPEED AND BALL MOVING
TECHNIQUES**

*Умбетова М.А.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: баскетболчилар, тезкорлик, ҳаракатланиш, техник-тактик, тадқиқот, аниқлик, тезкор, ҳаракат, малака, тўп.

Keywords: basketball players, agility, mobility, technical-tactical, research, accuracy, speed, movement, qualification, ball.

Барча спорт турларида, шу жумладан баскетболда ҳам рақобатнинг кескинлашиб бориши табиий ҳолатдир. Бундай вазиятларда юксак натижаларга эришиш имконияти тренернинг касбий – педагогик маҳоратига, унинг ижодий ва илмий салоҳиятига боғлиқдир. Ўқув – тренировка машғулотларида тайёргарлик турлари (назарий, жисмоний, техник – тактик) билан боғлиқ мавзу ва вазифалар ўзгармайди. Лекин уларни ҳал этиш ва амалга ошириш йўллари, услублари, воситалари ҳамда принциплари ижодий – илмий асосда янгиланиши, янада самарали мазмунга эга бўлиши талаб қилинади. “Баскетболчилар тезкорлиги ва уни тўп уриб ҳаракатланиш тезлигига таъсири” аввал ҳам, бугунги кунда ҳам, эртанги кунда ҳам ўрганилиши ўз долзарблиги ва аҳамиятини йўқотмайди. Бироқ ушбу мавзунини ўрганиш, тезкорлик ва ҳаракат техникасини шакллантириш йўллари, бу масалага ёндашув принциплари илмий асосга эга бўлиши талаб қилинади.

Инсон ҳаёти ва турмуши давомида, айниқса спорт амалиётида турли ҳаракат кўникмаларини ижро этиш у ёки бу даражада тезкорлик сифати билан боғлиқдир. Эҳтиёж ёки вазиятга қараб турли ҳаракатлар ўзига мос тезликда бажарилади. Шундай экан ҳаётнинг зарур ёки спорт турларига ҳос ўта муҳим вазифаларда тезкорлик қобилияти ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Махсус манбаларда чоп этилган маълумотларга қараганда бирор – бир ҳаракатни максимал тезликда бажаришга интилиш шу ҳаракатнинг координацион таркиби ва унинг аниқлиги салбий таъсир кўрсатади (В.П.Филин, 1995; Л.П.Волков, 2002; В.Н.Платонов, 2004; Ж.К.Холодов,). Аксинча, агар ҳаракат тезлиги паст бўлса, бундай ҳаракат техник ва координацион жиҳатлардан аниқ, чиройли ҳамда самарали ижро этилиши мумкин.

Тезкорлик – бу алоҳида намаён этилувчи жисмоний сифат эмас, балки бошқа жисмоний сифатлар билан боғлиқ биопсихологик қобилиятдир. Шунинг учун ҳам тезкорлик сифатининг ички ва ташқи механизми физиологик ва рухий жараёнларда асосланади.

Илмий – услубий манбаларда спорт турларига мансуб ҳаракат техникаси ва тезкорлиги, шу жумладан уларни шакллантириш масалалари кенг очиб берилган. Аммо ҳаракат тезлигини ҳаракат техникасига таъсир этиши ҳақида илмий тадқиқотларга асосланган маълумотлар етарли эмас. Маълумки, тезликни талаб қилувчи спорт турларида, айниқса кескин ўзгарувчан йўналишли тезкорликни талаб қилувчи баскетболда ҳаракат тезлиги ҳам, техникаси ҳам ва албатта, аниқлиги ҳам мукамал шаклланган бўлмоғи лозим. Лекин баскетбол амалиётида шу нарса тез – тез кўзга ташланадики, машғулот ёки мусобақа ўрталари ва якунига келиб ўйинчиларнинг тезкор ҳаракати ижро этилаётган техник – тактик усул техникасига салбий таъсир кўрсата бошлайди, аниқлик йўқолиб боради. Мазкур тадқиқотнинг ғояси ва унинг долзарблиги ана масалани тажриба асосида ўрганиш билан изоҳланади.

Тадқиқотнинг мақсади: ёш баскетболчилар мисолида шу спорт турига ҳос тезкорликни ўрганиш ва уни ҳаракат техникасини таъсир этишини аниқлашга бағишланган.

Тадқиқотнинг вазифалари ва услублари

Тадқиқот қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилади:

1. Кескин ўзгарувчан йўналиш бўйлаб тўп уриб югуриш тезлигини ўрганиш.
2. Максимал тезликда тўп уриб югуриш техникасини таҳлил қилиш.

Ушбу вазифалар қуйида қайд этилган услуб – тестлар ёрдамида ҳал этилади:

Биз амалий жиҳатдан муҳим бўлган масалаларни баскетбол билан 1 йил шуғулланган (11 ёш) ва 3 йил шуғулланган (14 ёш) болалар мисолида ўрганилди.

Баскетбол билан 3 йил шуғулланган болаларда эса 2×14 метрга тўпни уриб кеглилараро югуриш техникаси индивидуал кўрсаткичлар бўйича 1,5 – 4,5 балл оралиғида баҳоланди. Ушбу кўрсаткичлар диапазони 3 баллни ташкил этяпти. Ўртача арифметик кўрсаткич 2.41 балл билан ифодаланади. Тўпни уриб кескин ўзгарувчан йўналиш бўйлаб югуриш техникасининг 3 йил давомида бундай даражада шаклланганлиги озми ёки кўпми? Бошқа тест натижаларига қараганда техниканинг бундай даражада шаклланганлиги нисбатан яхши деб баҳоланиши мумкин. Лекин 2×14 метрга тўпни уриб кеглилараро югуриш тезлигининг сустлиги эътиборга олинса, техниканинг бундай даражада ўсганини етарли деб бўлмайди.

Тўпсиз ва тўпни уриб югуриш тезлиги ҳамда техникаси қўлланилган тест машқлари мураккаблашган сари заифлашиб боргани ва улар ўртасидаги функционал боғлиқлик ўртача статистик кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлили асосида янада яққол кўзга ташланади.

Баскетбол билан 1 йил ва 3 йил шуғулланган болаларда тўпсиз ва тўпни уриб югуриш кўрсаткичларининг ўртача статистик фарқи.

($\times \pm \sigma$)

жадвал

№	Тест машқлари	1 йил давомида шуғулланганлар	3 йил давомида шуғулланганлар	Ўсиш фарқи
1.	2×14 метрга тўпсиз югуриш тезлиги (секунд)	8.89 \pm 1.02	8.66 \pm 0.84	0.23
	2×14 метрга тўпсиз югуриш техникаси (балл)	2.73 \pm 0.04	2.97 \pm 0.05	0.24
2.	2×14 метрга тўпни уриб югуриш тезлиги (секунд)	13.57 \pm 1.86	12.55 \pm 1.43	1.08
	2×14 метрга тўпни уриб югуриш техникаси (балл)	1.82 \pm 0.06	3.54 \pm 0.09	1.78
3.	2×14 метрга тўпни уриб кеглилараро югуриш тезлиги (секунд)	15.53 \pm 2.03	14.20 \pm 1.91	1.33
	2×14 метрга тўпни уриб кеглилараро югуриш техникаси (балл)	1.09 \pm 0.04	2.41 \pm 0.09	1.32

Чунончи, 2×14 метрга тўпсиз югуриш тезлиги баскетбол билан 1 йил шуғулланган болаларда 8.89 \pm 1.02 секундни ташкил этган бўлса, ушбу спорт тури билан 3 йил шуғулланган болаларда эса югуриш тезлиги 8.66 \pm 0.84 секундга тенг эканлиги аниқланди. Югуриш техникаси мувофиқ равишда 2.73 \pm 0.04 балл ва 2.97 \pm 0.05 балл билан ифодаланади.

Шу масофага тўпни уриб югуриш тестини бажаришда тезлик ҳам (13.57 ± 1.86 секунд 1 йил шуғулланганларда; 12.55 ± 1.43 секунд – 3 йил шуғулланганларда), техникаси ҳам (1.82 ± 0.06 балл 1 йил шуғулланганларда; 3.54 ± 0.09 балл 3 йил шуғулланганларда) нисбатан сусайиб кетганлиги кузатилди.

2×14 метрга тўпни уриб кескин ўзгарувчан йўналиш бўйлаб (кеглилараро) югуриш тезлиги 1 йил шуғулланганларда 15.53 ± 2.03 секунд, 3 йил шуғулланганларда 14.20 ± 1.91 секундга тенг бўлди. Техника эса мувофиқ равишда 1.09 ± 0.04 балл ва 2.41 ± 0.09 баллни ташкил этди.

Мазкур кўрсаткичлар ўзаро таққослаш натижасида қуйидаги боғлиқликлар аниқланди: биринчидан, қўлланилган тест машқларининг мазмуни мураккаблашган сари югуриш тезлиги ҳам, техникаси ҳам сусайиб кетди; иккинчидан, баскетбол билан 1 йил ва 3 йил шуғулланганларда тезлик ва техниканинг ўсиш суръати ўта суст кўриниш билан қайд этилди; учинчидан, югуриш тезлиги ортган сари техниканинг сифати ёмонлашиб кетиши кузатилди.

Қайд этилган ҳолатлар, 3 йил давомида қўлланилиб борилган анъанавий мазмунли машғулотлар баскетболда асосий ўйин усуллари таркибидан жой олган тўпсиз ва тўпни уриб югуриш кўникмаларини жадал шакллантириш қийматига эга эмаслигини тасдиқлаб берди.

Соҳа бўйича чоп этилган кўплаб маълумотларга қараганда спорт техникаси қанчалик мукамал шаклланган бўлса, ҳар бир ҳаракатни шу жумладан ҳар бир ўйин усулини катта тезликда ижро этиш имконияти кенг бўлади. Ўз навбатида ҳар бир ҳаракатни узоқ муддат давомида, масалан баскетболда 40 минутли “тоза вақт” ичида кўп марталаб юксак техника ва максимал тезлик асосида такрорлаш деярли барча жисмоний сифатларни, айниқса махсус чидамкорликни талаб қилади. Жисмоний сифатлар ва ҳаракат техникасини пропорционал нисбатда шаклланган бўлса, шу ҳаракатни вазият талабига мувофиқ фойдали тактика билан ижро этиш мумкин бўлади.

Хулоса

1. Мавзу юзасидан ўрганилган илмий – услубий манбалар шуни кўрсатадики, спорт ўйинлари билан шуғулланувчи спортчиларда шу жумладан баскетболчилар мисолида ҳам, тезкорлик сифати ёки ҳаракат тезлиги ва ҳаракат техникаси ўртасидаги ўзаро боғлиқликни очиб берувчи тадқиқотлар деярли ўтказилмас экан. Ана шу икки омил ўрганиш жараёнида ҳам эътиборга олинмаслиги визуал кузатувчилар асосида аниқланди.

2. Жорий тадқиқотлардан маълум бўлдики, баскетбол билан 1 ва 3 йил давомида шуғулланган болаларда тўпсиз ҳолида тўпни уриб югуриш тезлиги ва техникасини ифодаловчи кўрсаткичлар бир – бирига номunosиб хусусиятлар билан қайд этилди. Жумладан, тўпни уриб югуриш машқи мураккаблаштирилган сари ҳаракат тезлиги ҳам, техникаси ҳам сусайиб кетди. Лекин тўпсиз югуришда тезлик орттирилса, техниканинг нусхаси бузилабошлайди.

3. Тажриба натижалари асосида шу нарса аниқландики, 2 x 14 метрга турли мураккабликда тўпсиз ва тўпни уриб югуриш машқлари тезлик- техниканинг хусусиятига устунлик бериб қўлланилса, ушбу икки ҳаракат омили симметрик йўналишда ўзгариши мумкин экан. Бунинг ўта муҳимлиги шундаки, замонавий баскетболда юқори натижаларга эришиш имконияти фақат юксак ҳаракат тезлиги ва юксак ҳаракат техникаси асосида амалга ошиши мумкин.

4. Қўлланилган тест – назорат машқлари ва ҳаракат тезлиги техникасини шакллантириш бўйича ишлаб чиқилган машқлар ёш баскетболчилар тайёрлаш амалиётига жорий этилиши таклиф қилинади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТИЗИМИДАГИ МУАММОЛАРНИ ЎРГАНИШ ЙЎЛЛАРИ

WAYS OF STUDYING THE PROBLEMS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Урдабаев М.А.,
Ўзбекистон Миллий гвардияси Ҳарбий техник институти
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, тарбия, тизим, илм-фан, тадқиқот, тажриба.
Key words: sports, education, system, knowledge, research, experience.

Жамият тараққий этиб борган сари инсонлар ўртасида муносабатлар ҳам мураккаблашиб боради. Бу эса мазкур жараёнлар билан ҳар-бир соҳанинг ўзаро ривожланиб боришини таъминлаш заруриятини келтириб чиқаради. Шу жиҳатдан саломатлик ва кўркемлигининг манбаи бўлган жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ҳам ривожлантириб бориш муҳим ҳисобланади.

Халқимизнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатини ўрганишда ҳамда уларни жалб қилишда фақатгина жисмоний тарбия ва спортнинг ўқув-машқ жараёнини такомиллаштириш орқали ёки спорт иншоотларини барпо этиш орқали эришиб бўлмайди. Балки, бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда барча омилларни ўрни, таъсирини ўрганиш муҳим ҳисобланади. Шунингдек, “жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштиришда барча воситаларни сафарбар қилиш, тизимли ва узлуксиз чоратadbирларни ишлаб чиқиш ҳамда амалга ошириш зарурият бўлиб бормоқда”¹. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда барча фанларга тегишли бўлган муаммоларни ўзаро ҳамкорликда ўрганиш ёки мазкур муаммоларни ўрганувчи фанларни ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Мазкур ҳолатда бундай муаммоларни ўрганишга қаратилган илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш фанлар кесимидаги муаммоларнинг моҳиятига чуқур кириб боришда ҳамда ўрганишда ўз самарасини беради. Бу борада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида барча меъёрий ҳужжатлар қабул қилинган бўлсада, амалиёт бу соҳада бир қанча муаммолар мавжудлигини кўрсатмоқда. Жисмоний тарбия ва спортда вужудга келаётган илмий тадқиқотларга бўлаётган эҳтиёжларни жисмоний тарбия ва спорт – фан, таълим ва инновацияларни уйғунлаштириш орқали илмий ёндашувни кучайтириш тенденциялари билан изоҳлаш мумкин. Хусусан, “жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий тадқиқот мавзуси тадқиқотчининг кейинги мақсадли фаолияти учун истиқболли бўлишини таъминлайди”².

Бугунги замонавий тараққиётнинг суръатлари тобора тезлашиб бормоқда, бу эса жисмоний тарбия ва спорт тизимининг бошқа соҳалар билан интеграциясини янада ривожлантиришни тақозо этади. Бир қатор фан тармоқларининг интеграциялашуви жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилаётган тадқиқотларда ўз самарасини кўрсатмоқда. Илмий тадқиқотларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кенг миқёсда олиб борилиши тизимдаги муаммоларни тадқиқ қилиш имкониятини бериш билан бирга уларнинг ечимини кўрсатиб беришда катта амалий аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида етишиб чиқаётган мутахассисларни бундай билимлар билан қуроллантириш, ўз соҳасининг билимдони қилиб тарбиялаш, рўй бераётган жараёнларни тўлиқ идрок этиш сифатларини ривожланишида ҳам муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси учун олий маълумотли кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш зарур бўлиб бормоқда.

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори.

² Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 348 bet.

Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида халқаро стандартлар асосида тарбияланадиган мутахассисларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини йўлга қўйиш, илмий-педагогик салоҳиятни ошириш, ўқув жараёнининг илмий-тадқиқот фаолияти билан узвий боғлиқлигини кучайтириш, ўқув-услубий ва ахборот таъминотини яхшилаш учун қўйидаги мезонларни тақлиф қиламиз:

- хорижнинг илғор спорт таълим муассасалари тажрибасини инобатга олган ҳолда ўқув режаларига замонавий фанларни киритиб бориш, инновацион ҳамда илм-фанга асосланган технологияларни тадбиқ қилиш;

- спорт таълими тизимининг узвийлик ва узлуксизлиги тамойилларини, соҳа бўйича олий ва ўрта махсус таълим муассасаларида тайёрланадиган мутахассисликларнинг мутаносиблигини таъминлаш;

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқот ишларини олиб бориш, уларнинг ишончлилиги ва натижадорлигини таъминлаш учун ўқув ва илмий лабораторияларини ташкил этиш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТАРБИЯВИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ EDUCATIONAL FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Уролов М.М.,
Ўзбекистон Миллий гвардияси Ҳарбий техник институти
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, саломалик, тарбия, ахлоқ, жисмоний тарбия, тараққиёт.

Key words: sports, health, education, morality, physical education, progress.

Мамлакатимиз аҳолисининг 30 фоизи 14 дан 30 ёшгача бўлган ёшлардир. Уларнинг таълим олиши, касб-хунар эгаллаши учун замонавий шароит ва имкониятлар яратилган. Шу билан бирга, ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ўтказишни ташкил этиш долзарб масала ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт инсонни жисмоний камолоти билан биргаликда унинг ахлоқий, маданий, маънавий тарбиясига ижобий таъсир этади. Ёшларда ватанга меҳр, юртга садоқат, ўз устида ишлаш ҳис-туйғуларини тарбиялайди.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни фаол ривожлантириш, аҳолининг барча қатламларини, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб қилиш, жамиятда соғлом турмуш тарзининг фойдаси ва устунлигини кенг тарғиб қилиш, мамлакатда яратилган жисмоний тарбия соғломлаштириш ва спорт инфратузилмасидан тўлақонли ва самарали фойдаланишни таъминлаш, шунингдек, янада такомиллаштириш мақсадида устувор йўналиш ва вазифа этиб белгиланди.

Бу борада халқимизнинг қадриятлари ҳамда ёшларнинг қизиқишига эътибор қаратиш давр талабларидан бири ҳисобланади. Чунки, жамиятда турли қатламларнинг шаклланиши ўзаро манфаат ва қизиқишларни ҳам ўзгаришига олиб келади. Бу эса жамиятда ҳар бир спорт турини ривожлантириш заруриятини юзага келтиради. Бунда оммавий спортга эътибор қаратиш халқ саломатлигини таъминлашда муҳим аҳамият касб этишини унутмаслик керак. Оммавий спорт шахснинг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётий кўникма ва малакаларнинг шаклланишига ёрдам беради, маънавий, ахлоқий ва ақлий ўсишга, шахснинг мардлик, ирода, руҳий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга қўмаклашади, инсонларда ўзаро ҳурмат, дўстлик иноқлик ҳиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олийжаноблик, ҳалоллик ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади. Спорт кўнгилхушлик ва мухлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаштириш турлари, дам олиш, жўшқин хордиқ чиқаришга қаратилган бўлиб, соғлом ҳаётнинг асоси бўлиб, ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва оммавий спортда танлаш бу кўп босқичли ҳамда кўп йиллик жараён бўлиб спортда тайёргарликнинг ҳамма босқичларида амалга оширилади. У спортчиларнинг жисмоний сифатларини ҳар томонлама ўрганишга асосланиб ушбу қобилиятларнинг шаклланиши учун яхши шароит яратишга қаратилган. Спорт турларини кўп бўлиши, ҳар бир шахс спортни қайси бир туридан юқори маҳоратларни эгаллашга имконият беради. Бир спорт турига лаёқатли бўлмаган шахс бошқа спорт туридан яхши натижаларга эришиши ёки кўрсаткичларга эга бўлиши мумкин. Шунинг учун қобилиятларни тиклашни айрим бир туридан ёки спорт турларига ҳамда гуруҳларда амалга ошириш керак. Спорт қобилиятларни турғунлиги билан ажралиб турадиган спортчилар наслий қобилиятларига ҳам боғлиқ. Наслий қобилиятлари организмга катта юклама берилганда намоён бўлади, шунинг учун ёш спортчининг қобилиятини юқори натижа кўрсатишга қаратиш керак. Айрим функцияларни ва сифат қобилиятларини ривожланиши ҳар хил ёшларда ҳар хил бўлади. Айниқса буни кичик ёшдаги юқори натижа кўрсатадиган спорт турида эътиборга олиш керак.

Мазкур ҳолатда жисмоний тарбия ва спортнинг тарбиявий хусусиятларини ривожлантириш, ёшларда спорт орқали ахлоқий қадриятларни шакллантириш ишларига эътибор қаратиш керак бўлади. Шунингдек, олий таълим муассасалари, малака ошириш марказларида ўқитилаётган тегишли фанларнинг дастурларига “Спортнинг ахлоқий хусусиятлари” каби мавзулардан иборат бўлган машғулотларни киритиш зарур ҳисобланади.

16-17 YOSHLI BOSQON ULOQTIRUVCHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH IMPROVING THE PRE-COMPETITION TRAINING OF 16-17 YEAR-OLD HAMMER THROWERS

*Xaydarov B.Sh., Yusupov I.A.,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: bosqon, musobaqa, o'smir, yuklama, metr.

Key words: hammer, competition, teenage, load, meter.

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda axoli o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, barkamol avlodni jismonan baquvvat, ma'nan yetuk qilib tarbiyalash kabi ustivor vazifalarga e'tibor qaratilayotganligini ko'rishimiz mumkin. Bu borada ilmiy maskanlarda samarali ishlar qilinmoqda va tashkil etilmoqda. Respublikamizda olib borilayotgan bunday o'zgarishlar albatta yaqin kelajakda ijobiy natijalarga erishishga imkon yaratadi. Kechagina sport bilan shug'ullana boshlagan o'quvchi yoshlar, ertangi kunga zaxira sportchilar bo'lib etishadi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablariga o'quvchi yoshlarni saralashda tanlov asosida iqtidoriga qarab, individuval hususiyatlari, antropometrik ko'rsatkichlari va jismoniy tayyorgarligini inobatga olib qabul qilish ko'zlangan maqsadga erishishda yaxshi samara beradi. Biz bilamizki, bugungi kunda sport turlariga saralash, mashg'ulotlarga jalb qilish va mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash masalalarini qo'yilgan maqsadga ko'ra to'g'ri ishlab chiqilgan deb bilsakda, ammo bosqon uloqtirish turlarida sportchilarni musobaqalarga tayyorlash borasida o'ziga xos kamchiliklar mavjudligini sport natijalarini va musobaqalarni tahlil etish jarayonida aniqladik. Shu boisdan 16-17 yoshli bosqon uloqtiruvchi o'quvchi sportchilarni musobaqalarga tayyorlash mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tahsilash bugungi kundagi dolzarb masalalardan sanaladi.

Ishning maqsadi: 16-17 yoshli bosqon uloqtiruvchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari: Biz oldimizga qo'yilgan maqsadni amalga oshirishda quyidagi vazifalarni hal etdik:

- Mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlar.

- 16-17 yoshli bosqon uloqtiruvchilarini jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.
- 16-17 o'quvchilarini tayyorgarlik mashg'ulotlarida musobaqalarga tayyorlash uslubiyatini ishlab chiqish va amaliyotda samaradorligini aniqlash.

Biz tadqiqotga jalb etilgan uloqtiruvchi sinaluvchilarimizga mashg'ulot jarayonida quyidagi vosita usullaridan foydalandik.

Mashg'ulot jarayonida dastasi qisqartirilgan bosqonni yarim o'tirgan xolatda snaryatni quvib o'tish fazasini takroriy dam olish usuli orqali takomillash, dastasi uzaytirilgan va og'irlashtirilgan bosqon bilan belni to'g'ri ushlashni takomillashtirdik.

Standart bosqon bilan yarim o'tirgan xolatda snaryatni quvib o'tish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish, takroriy dam olish orqali takomillashtirish.

Bosqon uloqtiruvchi musobaqa oldi haftalik mashg'ulotlari tuzilmasi.

Dushanba. Qizish uchun 1500-2000 metr masofaga yugurish, URM va cho'zilish mashqlari, sinaryadsiz aylanish 10\2-3 marta, standart bosqon bilan boshlang'ich aylana bosh ustidan 10 ta chapga 10 ta o'ngga, sinaryad bilan engil aylanish 10\3-4 marta, texnika bilan bosqonni uloqtirish 15-20 marta 60-70% kuch bilan 2-3 marta natijaga, engil yuklama 16 kg tosh bilan yarim cho'qqayib o'tirib turish 2\20-30 martadan, 16 kg toshda cho'qqayib o'tirib turish 2\15-20 marta, 30 metir masofaga tez yugurish 3 marta.

Seshanba. Qizib olish uchun 1000-1500 metir masofaga engil yugurish, URM va cho'zilish mashqlari, shtanga lappaklarida URM bajarish 4 xil mashq 1 minutdan, shtangani erdan ko'krakga olish 4\4-25-30 kg, og'irlashtirilgan shtanga bilan yarim o'tirib turish 35-40-6\4, 45-50-4\4, 55-60-2\4 marta tiyaga tortish 45-50-6\4, 55-60-4\4 marta 30\3 marta tez yugurish, turnikda 30 sekuntadan 2 marta osilib turish.

Chorshanba. Qizib olish uchun 1500-2000 metirga engil yugurish, URM va chuzilish mashqlari, sinaryadsiz aylanish 10\2-3 marta, standart bosqon bilan boshlang'ich bosh ustida aylantirish o'ngga chapga 10 tadan, standart bosqonni 1-2-3-4 aylanada 10 martadan uloqtirish faqat texnikaga, 4 aylanada 2 marta natijaga, engil yuklama 16 kg tosh bilan yarim cho'qqayib o'tirib turish 2\20-30 marta, cho'qqayib o'tirib turish 2\15-20 marta, 30 metir masofaga tez yugurish 3 marta.

Payshanba. Qizib olish uchun 1000-1500 metir masofaga engil yugurish, URM va cho'zilish mashqlari, shtanga lappaklarida URM bajarish 4 xil mashq 1 minutdan, shtangani erdan ko'krakga olish 4\4-25-30 kg, og'irlashtirilgan shtanga bilan yarim o'tirib turish 35-40-6\4, 45-50-4\4, 55-60-2\4 marta tiyaga tortish 45-50-6\4, 55-60-4\4 marta 30\3 marta tez yugurish, turnikda 30 sekuntadan 2 marta osilib turish..dam olish kuni.

Juma. Dam olish.

Shanba. Qizib olish uchun 800-1000 metir masofaga engil yugurish, URM va cho'zilish mashqlari

Yakshanba. Musobaqa.

Sinaluvchilarining tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keyingi natijalarining dinamikasi.

testlar	30 m yugurish, (sek)	turgan joyidan uzunlikka sakrash, (sm)	joydan balandlikka sakrash, (sm) (Abolokov usuli)	to'ldirma to'pni oldinga uloqtirish, 3 kg (sm)	to'ldirma to'pni orqaga uloqtirish, 3 kg (sm)
tadqiqotdan oldin	5,29	178,7	27,3	12,44	12,88
tadqiqotdan keyin	5,03	185,3	30,7	13,48	13,86
o'sish	0,3	6,7	3,5	1,0	1,0
% hisobida	4,9	3,8	12,7	8,3	7,6

Xulosa. Uloqtiruvchilarning jismoniy tayyorgarligini ifodalovchi test natijalariga ko'ra, tadqiqot boshida kuzatilgan ko'rsatkichlar tadqiqod yakunida o'zgarganini ko'rishimiz mumkin. Ularda tezkorlik, chaqqonlik va kuch sifatlari o'ziga xos tarzda shakllanib borayotgani va mashg'ulotlarda olayotgan yuklamalarining ta'siri darajasida shakllanayotgani pedagogik testlash natijasida kuzatildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. Yangi tahrir. Toshkent 2015 yil.
2. R.Qudratov. Engil atletika. Darslik. Toshkent 2012 y.
3. Qudratov R.Q., G'aniboev I.D, Soliev I.R., Baratov A.M. "Engil atletikachilarning maxsus mashqlari". Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. Toshkent 2011 y.
- 4.Olimov M.S., Soliev I.R., Xaydarov B.Sh. Sport pedagogik maxoratini oshirish. 139-160 bet. Darslik T.: 2017 y.

ИНДИВИДУАЛ ДАРСЛАРДА ҚИЛИЧБОЗЛАРНИНГ ҲАРАКАТ РЕАКЦИЈАЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ TOOLS AND METHODS AIMED AT IMPROVING THE MOTOR REACTIONS OF FENCERS IN AN INDIVIDUAL LESSON

*Халмухамедов Р.Д., Рахимжанова М.Х.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: қиличбозлик, ҳаракат, реакция, машғулот, чаққонлик.
Keywords: fencing, action, reaction, training, agility.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Тадқиқотнинг долзарблиги спорт тайёргарлигининг турли бўғинларида ўқув-тарбия жараёнини мунтазам такомиллаштириб бориш йўллари излаш, талабаларда касбий билим ва кўникмаларни шакллантиришнинг энг самарали усуллари аниқлаш, шунингдек ватанимиз яккакураш спорт турлари мактабининг жаҳон майдоидаги етакчи ўрнини сақлаб қолиш мураббийларни ўқитиш сифатини ошириш бўйича амалга ошириладиган саъй-ҳаракатлар билан ўзаро боғлиқ.

Қиличбозлик бўйича мутахассислар тайёрлаш мазмуни ва усулиятини такомиллаштиришда энг биринчи вазифалардан бири уларнинг касбий-педагогика кўникмаларини шакллантириш, спортчиларни техник-тактик жиҳатдан жумладан, танланган яккакураш спорт туридаги мусобақа фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, ҳозирги пайтда юзага келган тажрибани умумлаштириш асосида такомиллаштириш услублари билан уларни қуроллантириш жараёнларини илмий асослаш ҳисобланади.

Мазкур ишнинг мақсади - қиличбозлик бўйича мураббийларнинг ихтисослашган фаолияти, техник-тактик жиҳатдан такомиллаштириш бўйича қўлланиладиган услубларни аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари. Тадқиқотлар давомида қуйидаги вазифа ҳал этилди: индивидуал дарсларда мураббийларнинг қиличбозларда ҳаракат реакцияларини такомиллаштиришга қаратилган машқларни қўллаш ҳажмини аниқлаш.

Тадқиқотнинг услублари. Тадқиқот олдида қўйилган вазифаларни ҳал этиш мақсадида қуйидаги тадқиқот услубларидан фойдаланилди: илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва илғор тажрибаларни умумлаштириш, педагогик кузатувлар, математик-статистика услублари.

Тадқиқотнинг объекти - қиличбозлик бўйича мураббийларнинг индивидуал дарслардаги ихтисослашган фаолияти.

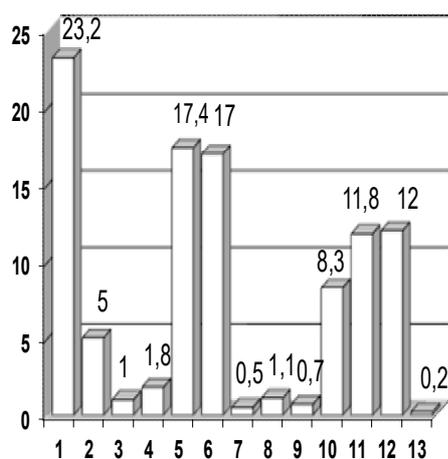
Тадқиқотнинг предмети - индивидуал дарсларда мураббийларнинг қиличбозларда ҳаракат реакцияларини такомиллаштиришга қаратилган восита ва усуллари.

Мураббийнинг ҳаракатланишлари муаммоларига оид махсус адабиётларнинг таҳлили (1,2,5,6) шундай хулосага келишга имкон берадики, индивидуал дарс усулиятининг асосий қоидалари кўпроқ тажрибани умумлаштириш асосида шакллантирилган ҳамда унинг турлари ва жанговар ҳаракатларни такомиллаштиришнинг услубий усуллари кўрсатиб ўтиш ҳамда тавсифларини келтириш билан чекланади. Ҳозирги пайтгача мураббийнинг касбий-педагогик кўникмаларини ташкил этувчи ихтисослашган операциялар ва техник-тактик тайёргарликни такомиллаштириш услубларининг турларидан мураббий маҳоратининг индивидуал хусусиятлари аниқланмаган қиличбозлик бўйича мураббийнинг ҳаракатланишлари мазмуни аниқлаштирилмаган.

Юзага келган вазият индивидуал дарс усулиятини такомиллаштириш имкониятини чеклайди, яккакураш бўйича янги ўқув дастурларини тайёрлашни қийинлаштиради. Буларнинг ҳаммаси касбий-педагогик кўникмаларни шакллантириш усулиятини илмий асослашга ва яккакураш спорт турлари бўйича кадрлар тайёрлаш ҳамда малакасини ошириш учун амалий тавсияларни ишлаб чиқишга қаратилган махсус тадқиқотлар ўтказиш заруриятини белгилаб беради.

Мураббийнинг ҳаракатланишларини кузатиш Тошкент шаҳрининг терма жамоасининг юқори малакали қиличбозларнинг ўқув-машғулоти жараёнида ўтказилди.

Қиличбозликда индивидуал машғулотларда мураббийнинг спортчиларда махсус таъсирга жавоб бериш малакаларига йўналтирилган машқ турларининг қўлланилиш ҳажми натижалари таҳлили кўрсатдики (1-расм) энг кўп диққат-этибор ҳужум секторини аниқлаш ва санчишни бажаришга қаратилади (23,2%).



1-расм. Шамширда қиличбозлик бўйича индивидуал дарсларда мураббий томонидан спортчиларнинг махсус таъсирларга жавоб қайтаришга йўналтирилган машқ турларини қўллаш ҳажмлари (% ларда).

Шартли белгилар: 1-ҳужум секторини аниқлаш ва санчиш; 2-ҳужум йўналишини аниқлаш ва уни бартараф қилиш; 3-оддий ва мураккаб ҳаракатларини фарқлаш ва уларга қарши ҳаракат қилиш; 4-ҳужумга тайёргарлик ҳаракатларини аниқлаш ва уларга қарши ҳаракат қилиш; 5-ҳужумдан ҳимояга ўтиш; 6-бир ҳужум туридан бошқасига ўтиш; 7-дастлабки муваффақиятсиз ҳимоядан кейин қайта ҳимояга ўтиш; 8-ҳимоядан ҳужумга ўтиш; 9-бир ҳужум секторидан бошқасига ўтиш; 10-ҳаракатларнинг фазовий ўлчамларини олдиндан пайкаш; 11-ҳаракатларнинг вақт ўлчамларини олдиндан пайкаш; 12-найза тиги бўйича яккакурашнинг фазо-вақт тавсифларини олдиндан аниқлаш; 13-рефлектор қаршилиқларга чидамликни сақлаш.

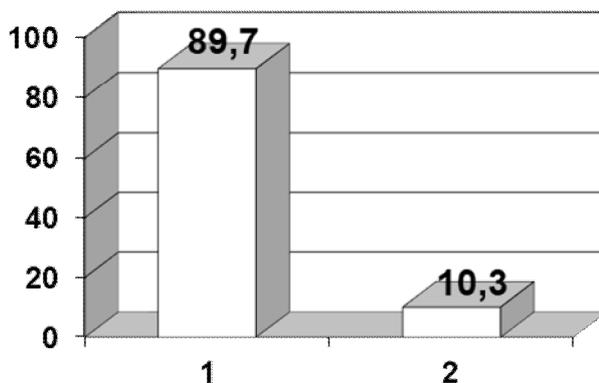
Ҳужумдан ҳимояга ўтиш (17,4%) ва ҳужумдан қайта ҳужумга ўтиш малакаси (17,0%) ҳам нисбатан каттароқ ҳажмни эгаллайди.

Шунингдек мураббийлар спортчиларда турли олдиндан пайқаш (32,1%) хусусан рақибнинг қуроли билан ўз қуролнинг ўзаро ҳаракатини (12,0%) ва ҳаракатларнинг фазовий ўлчамларини олдиндан пайқаш (8,3%) малакаларини такомиллаштиришга ҳам эътибор берадилар.

Ҳужум йўналишини фарқлаш ва уларни бартараф қилиш (5%) малакасини эгаллашга қаратилган машқлар кам миқдорда қўлланилиши қайд этилган, шунингдек, ҳужумга тайёргарлик ва ҳужум ҳаракатларини фарқ қилиш (1,8%) ҳимоядан ҳужумга ўтиш (1,1%) оддий ва мураккаб ҳаракатларни фарқлай олиш (1,0%), бир ҳужум секторидан бошқасига ўтиш (0,7%) машқларидан жуда кам миқдорда фойдаланилади. Қиличбозликда спортчиларнинг айрим малакалари умуман қайд этилмаган. Турли типдаги таъсирга жавоб беришга махсуслаштирилган машқлар йиғиндиси ҳажмларини таққослаб шуни таъкидлаш лозимки, дифференциалланган реакцияларни такомиллаштириш воситаларини қўллаш (36,7%) ва фаол реакцияларни такомиллаштириш воситаларини қўллаш (31,0%) деярли тенг миқдорларда қайд этилган, тўсиқларга қарши малакасини шакллантириш машқларидан эса жуда кам миқдорда (0,2%) фойдаланилади.

Шундай қилиб, қиличбозларнинг мураббий билан индивидуал машғулотларда махсус таъсирга жавоб бериш малакаларини шакллантиришга йўналтирилган машқ турларининг қўлланиши ҳажми ҳақидаги маълумотларнинг таҳлиliga асосланиб қуйидаги хулосага келиш мумкин. Асосий диққат эътибор ҳужум секторини аниқлаш ва санчиш, ҳужумдан ҳимояга ўтиш, бир ҳужум туридан бошқасига ўтиш, ҳаракатларнинг вақт ўлчамларини олдиндан пайқаш, найза тиги бўйича яққакурашнинг фазо-вақт тавсифларини олдиндан аниқлаш, ҳаракатларнинг фазовий ўлчамларини олдиндан пайқаш малакаларини такомиллаштиришга қаратилади.

Бу машқлар ҳажми 89,7%ни ташкил этади (2-расм).



2-расм. Ҳужум ва ҳимоя турларини фарқ қилиш (2) ва бир турдан иккинчисига ўтиш (1) малакаларини такомиллаштиришга қаратилган машқ турлари ҳажмларининг ўзаро муносабатлари (% ларда).

Ҳужум йўналишини аниқлаш ва уни бартараф қилиш, оддий ва мураккаб ҳаракатларни фарқлаш ва уларга қарши ҳаракат қилиш, ҳужумга тайёргарлик ҳаракатларини аниқлаш ва уларга қарши ҳаракат қилиш, дастлабки муваффақиятсиз ҳимоядан кейин қайта ҳимояга ўтиш, ҳимоядан ҳужумга ўтиш, бир ҳужум секторидан бошқасига ўтиш ва рефлекс қаришликларга чидамлик сақлашга йўналтирилган машқлар миқдори 10,3%ни ташкил этади. Бироқ қиличбозларнинг мусобақадаги фаолияти тадқиқотлари натижалари таҳлили (4,7) шуни кўрсатадики, жангдаги муваффақиятлар кўп ҳолларда айнан шу машқларни қўллаш оқибатида юз берадики, аммо бу миқдорий муносабатларни энг мақбул деб ҳисоблаш имконини бермайди.

Шундай экан, мураббийлар спортчилар билан индивидуал дарсларда қиличбозларнинг билан индивидуал дарсларда қиличбозларнинг бир ҳаракат туридан бошқасига ўтиш малакаларини такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар ҳажмини кўпайтиришлари зарур.

Жанг амалиёти таҳлили қиличбознинг тўқнашувдаги жавоб қайтариш тезлиги ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум олиб бориш учун турли даражаларда ва ўзига хос бўлади (3). Шунинг ҳам таъкидлаш лозимки, қиличбознинг ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужумда у турли типдаги жавоб қайтариш тезлигини кўрсатади. Мураккаб реакция спортчида унинг рақиби қандай зарба билан, қандай масофадан ва қай дақиқада ҳужум ёки қарши ҳужум қилишини билмаган ҳолда юз беради. Қиличбоз рақибининг маълум ҳужумларини олдиндан кутган ҳолда унга ҳужум секторини онгли равишда очиб қўйса, бироқ самарали ҳимояланса бундай ҳимоя фаолиятида оддий типдаги реакция юз беради (4,7).

Қиличбознинг ҳужум ва қарши ҳужумдаги қўпгина мураккаб ҳаракатларида жавоб қайтариш тезлиги характери ҳаракатланаётган нишонга қаратилган бўлади. Мураккаб реакция жараёни рақибнинг бир неча ҳаракатларини қабул қилиш, уларни тушуниб етиш ва маълум жавоб ҳаракатларни бажаришдан иборатдир.

Келтирилган маълумотларга асосланиб тасдиқлаш мумкинки, мураббийлар спортчиларда махсус мажбурий компонентларни такомиллаштиришга қаратилган машқ турларининг ҳажми турли даражаларда бўлиш уларнинг педагогик тайёргарлигига ва спортчиларнинг малакавий даражаларига боғлиқ бўлади.

Хулосалар

1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шунинг аниқлашга имкон бердики, мураббийнинг қиличбозлик бўйича индивидуал дарсдаги касб фаолияти деярли ўрганилмаган, мавжуд илмий маълумотлар амалий тажрибани умумлаштириш асосида ҳосил бўлган. Турли тоифадаги қиличбозлик мураббийларининг индивидуал дарс олиб боришдаги шахсий тажрибаларни умумлаштириш натижасида шу нарса маълум бўлдики, мураббийлар малакаси ошиши билан спортчиларни тайёрлаш жараёнида индивидуал дарс ўтказиш аҳамияти ортади.

Мураббийнинг индивидуал дарс ўтказиш фаолиятини аниқлаш қиличбозлик бўйича бўлажак мутахассисларни ўқитишда кўникмалар ва малакаларни эгаллаш жараёни мазмунини янада такомиллаштиришга имкон беради.

2. Қиличбозликда индивидуал дарс жараёнида қиличбоз реакцияларини ихтисослаштиришга қаратилган 6 та асосий машқлар гуруҳи ва уларнинг нисбатлари белгиланди: ҳужум секторини аниқлаш ва санчиш (23,2%), ҳужумдан ҳимояга ўтиш (17,4%), бир ҳужум туридан бошқасига ўтиш (17,0%), найза тиги бўйича яккакурашнинг фазо-вақт тавсифларини олдиндан аниқлаш (12,0%), ҳаракатларнинг вақт ўлчамларини олдиндан пайқаш (11,8%), ҳаракатларнинг фазовни ўлчамларини олдиндан пайқаш (8,3%).

Адабиётлар:

1. Варакин А.П. «Формирование профессионально-педагогических знаний, навыков и умений», «Фехтование» - учебник для институтов физкультуры. М., 1978. - С. 311-326.

2. Варакин А.П. «Индивидуальный урок», «Современное пятиборье» - учебник для институтов физкультуры. М., 1995. - С. 65-67.

3. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. «Психологическая подготовка фехтовальщика» - М.: «Физкультура и спорт», 1999. - 127 с.

4. Мовшович А.Д. «Особенности вероятностного прогнозирования и выбора решений у фехтовальщиков», автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1972. - 15 с.

5. Пономарёв А.Н., Сайчук Л.В. «Совершенствование техники в индивидуальном уроке», «Фехтование на шпагах». М., 1990. - С. 81-98.

6. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Действия тренера в индивидуальном уроке //Фехтование на шпагах: Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования. - Минск, 2005. - С. 7-94.

7. Тышлер Д.А. «Теоретические основы анализа действий в поединках фехтовальщиков», «Фехтование»-сборник статей. - М., 2006. - С. 28-33

**ЖАМОАВИЙ ПОЙГАЛАРДА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ВЕЛОСИПЕДЧИ
ШОССЕЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИ
SYSTEM OF PROFILE TRAINING FOR HIGHLY QUALIFIED ROAD CYCLISTS IN A
TEAM RACE**

*Хамраев С.С., Тухфатуллина И.Н.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: тизим, йўналишли тайёргарлик, велоспорт, жамоавий пойга
Keywords: System, profile training, cycling, team race.

Велоспортда машғулот юкламаларининг самарали оптимал нисбатлари йўллари излаш мавсумнинг асосий мусобақаларида уларнинг иштирок вақтига спортчилар салоҳиятининг максимал даражасига эришиш имконини беради.

Бунда шу нарса кўринадики, спорт такомиллаштириш босқичда велосипедчиларни машғулот юкламаларини оптималлаштиришни такомиллаштириш спорт ютуқларининг режалаштирилаётган даражаси учун куч ва тезлик компонентлари оптимал нисбатини ҳисобга олувчи мусобақа фаолияти модел хусусиятларига йўналтириш билан амалга оширилади. Юқорида кўрсатилганларнинг барчаси мазкур тадқиқотнинг долзарблиги билан асосланади.

Юқори малакали велосипедчиларни тайёрлаш самарадорлиги кўплаб омилар билан белгиланади. Улар орасида педагогик назорат асосийси саналади. Мазкур тадқиқотнинг долзарблиги юқори малакали велосипедчи шоссечиларни тайёрлашнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги бўйича илмий асосланган тавсиялар йўқлиги билан белгиланади.

Тадқиқот мақсади: Жамоавий пойгаларда юқори малакали велосипедчи шоссечиларни тайёрлаш тизими.

Юқори малакали велосипедчилар билан шуғулланадиган мураббийларнинг барча ишлари ҳаракат сифати ва функционал имкониятларни такомиллаштириш динамикасини билишга асосланади. Жамоавий пойгаларга юқори малакали велосипедчи шоссечиларни тайёрлаш тизимини билиш.

Юқори малакали велосипедчиларни тайёргарлигини тузишнинг тўғрилиги функционал ва жисмоний тайёргарлик билан баҳоланади, йил боши ва охирида ўтказилади. Данные функционального состояния различных систем организма отражены в Диаграмме 1.

Гарвард степ тести маълумотларига кўра ҳаракат фаоллигининг юқори даражаси (3гурух) иш қобилияти индекси янада юқори ўсишини таъминлади (22,4 % $P < 0,01$), ҳафтасига жисмоний тайёргарликнинг 2-3 марталик машғулотларида 1 гуруҳда кичик бўлди. Ўхшаш ўзгаришлар турли жисмоний юкламаларда юрак-қон томир тизими реакцияларига кузатилган. Бунда ҳаракат фаоллигининг юқори ҳажми бир минутда юрак қисқаришлари частотасининг барқарор мослашувчан пасайишига олиб келди (3гурух).

Шундай тарзда юқори жисмоний юклама функционал кўрсаткичларнинг катта ўсишига олиб келади, 3 гуруҳнинг функционал намуналар якуний маълумотлари назорат гуруҳида ўртача 20,0-30,0 % га ошади, натижалар маълумотларини ишончлилиги тўғрисида гапириш мумкин. 2 ва 3 гуруҳ функционал намуналари кўрсаткичлари тахминан бир хил ва назорат гуруҳида ўртача 10-20 % га ошади.

Тадқиқот натижалари: спортчиларнинг ҳолати динамикаси ва бажарилган машғулот юкламасининг ўзаро алоқаларини ўрганиш натижалари қуйидагиларни изоҳлаш имконини беради: а) спортчи ҳолати динамикаси машғулот жараёни самарадорлигини баҳолашнинг муҳим ва ахборот мезонларидан бири саналади, б) бажарилаётган машғулот юкламасига боғлиқ ҳолда спортчи ҳолати ўзгаришининг назорати машғулот жараёнларини бошқариш ғояларини амалга оширишнинг аниқ ва самарали усули саналади, в) махсус тадқиқотлар асосида ишлаб чиқилган тайёргарликнинг у ёки бу босқичидаги спортчининг ҳолати динамикаси модели машғулот

жараёнини дастурлаштиришга асосий замин саналади, бу жамоавий пойгаларга юқори малакали велосипедчи шоссечиларни тайёрлаш тизими саналади.

МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЭГИЛУВЧАНЛИК СИФАТИНИНГ ЎРНИ THE ROLE OF FLEXIBILITY QUALITY IN TRAINING SKILLED WRESTLERS

*Холиқов Б.Х.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия вазирлиги
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар; кураш, эгилувчанлик, мушаклар пластиклиги, жисмоний машиқлар, техник-тактик машқлар.

Keywords: wrestling, flexibility, muscle plasticity, physical exercises, technical and tactical exercises.

Долзарблиги. Юртимизда барча соҳаларида булгани каби спорт соҳасида ҳам Президентимиз Ш.Мирзиёев раҳномалигида спортчи ёшлар тарбияси ва уларнинг саломатлиги борасида кенг кўламдаги ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Давлатимиз раҳбари таъкидлаганидек, “Ёшларимизнинг мустақил фикирлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё миқёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли булиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор кучи ва имкониятини сафарбар этамиз”. Бунга далил сифатида йилдан-йилга сони ва сифати ортиб бораётган илм даргоҳлари ва спорт иншоотларини келтиришимиз мумкин. Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга қаратилган юксак эътибор натижасида мамлакатимизда спорт турлари жадал тарзда оммавийлашмоқда. 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3031-сонли қарори асосида жамиятимизда соғлом турмиш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали мардлик ва Ватанпарварлик, она Ватанга садоқат тўйғуларини камол топтириш ва оммавий спортни яна ривожлантириш ишлари амалга оширилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги ПҚ-4881-сонли қарорига мувофиқ жойларда бир қатор кенг кўламдаги ишлар амалга оширилмоқда. Курашнинг янги турлари “Соҳил кураши”, “Жанговор кураш” ҳам халқ орасида оммалашиб бормоқда. Албатта уни оммалаштириш йўлида назарий ва амалий билимларни ўзида мужассам этувчи илмий адабий, ўқув услубий адабиётларга эҳтиёж жуда ҳам зарур. Кураш бўйича ўтказиладиган мусобақаларда беллашув тақдири устивор жиҳатдан жисмоний сифатлар билан боғлиқ эканлиги кўплаб мураббийлар ва мутахассис-олимлар томонидан таъкидланади.

Мақсади. Турли малакали курашчиларда эгилувчанликнинг ривожланиш даражасини тадқиқ қилиш.

Вазифалари: Турли малакали курашчиларда эгилувчанлик ривожланганлик даражасини аниқлаш; ривожланганлик даражасини спортчи соғлиқ захирасини чегараланиши ва шикастланишларига боғлиқлигини ўрганиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.

Инсон ҳаётида, турли жисмоний меҳнат ва касбий жараёнларда, айниқса спорт фаолиятида эгулувчанлик сифатининг ўрни беқиёсдир. Илмий-назарий манбалардан маълумки, эгулувчанликка хос машқлар билан шуғулланиш организмда йиғилиб қолган, ҳатто қатламлашиб қолган ишлаб бўлинган шакл моддалар (тузлар, аммиак ва ҳ.к) ни чиқаришга туртки беради, истеъмол қилинган янги энергетик озуқаларга жой бўшатишга имкон яратади модда алмашинувини жадаллаштиради. Эгилувчанлик машқларнинг ана

шундай хусусиятлари мушакларнинг чўзилувчанлиги (эластиклиги)ни оширади, толиқиш аломатларини бартараф этиб, иш қобилиятини тиклашга ёрдам беради. Энг асосийси соғлиқ захирасини кўчайтиришга хизмат қилади [1.3.6] Жисмоний тарбия ва спорт амалиётини, айниқса кураш турларини эгилювчанликсиз тассавир қилиб бўлмайди. Айнан мушакларнинг чўзилувчанлиги ёки бошқача айтганда, пластиклиги, бўғимларнинг букилиши ва ёзилиши ампулатудасини кенгайтиради. Эгилювчанлик машқлар билан мунтазам шуғулланиш мушакларнинг қисқариш кучи ва тезлигини оширади. Немис олими Ф. Старлинг томонидан очилган қонунга биноан “Мушаклар қанчалик чузилиши имкониятига эга бўлса, улар шунчалик қисқариш кучига эга бўлади”. Спортнинг кураш турларида мазкур хусусият устивор касб этади. Шунинг учун ҳам кураш мутахассислари эгилювчанлик қобилиятини мақсадли шакиллантиришга алоҳида аҳамият қаратишади.

Шуни ҳам алоҳида таъкидлаш муҳимки, эрталаб, машғулот ва мусобақалар олдидан ҳамда уларнинг якунида эгилювчанлик машқлар билан мақсадли шуғулланиш нафақат организмни булажак юкламаларга тайёрлайди. Иш қобилиятини тиклайди, шикасланишларнинг олдини олади, балки соғлиқ захираларини кучайтиради.

Мазкур тадқиқотнинг мақсади Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг СПМО гуриҳида кураш билан шуғуланувчи ўғил ва қиз талаба спортчиларда эгилювчанлик сифатини ўрганиш ва уни махсус машқлар асосида шакллантириш имкониятини аниқлашга бағишланган.

Эгилювчанлик қуйидаги тест машқлар асосида аниқланди “Мост” ҳолатида қўл ва оёқлар жойлашган ораликни ўлчаш (1-жадвал). Ўтирган ҳолатда гавда бошни тизза томон букиш ва бош-тизза оралигини ўлчаш (2-жадвал).

Тадқиқотга юқори малакали 5 нафар ўғил ва 5 нафар қиз спортчи талабалар.

(Халқора тоифага мансуб спорт усталари ва спорт усталари) ҳамда қуйи спорт разрядига эга 5 нафар ўғил ва 5 нафар қиз спортчи талабалар жалб қилинди. Тадқиқод 2019 йил февраль ва 2020 йил февраль ойлари давомида ўтказилди.

Ўтказилган тадқиқод натижалари 1-2 жадвалларда келтирилган,

1- жадвалда қайт этилган натижалардан шу нарса кузга ташланадими, юқори малакали ўғил курашчиларда ҳам, қиз курашчиларда ҳам эгилювчанлик сифати пропорционал жиҳатдан етарли ривожланган деб бўлмайди. Жумладан “мост” ҳолатида қўл ва оёқлар жойлашган оралик кенглиги ўғил курашчиларда дастлаб 22.4 ± 0.96 см ни, 12 ойлик машғулотлардан ўнг 23.0 ± 1.06 см ни ташкил этади.

Эгилювчанликнинг ўсиш суръати шу муддат ичида деярли ўзгармади ёки 0.2 см га ўзгарди, холос. Маҳоратли қиз курашчиларда эса дастлаб 17.7 ± 0.48 см ни, 12 ойдан сўнг 18.8 ± 0.39 см ни ташкил этди ёки эгилювчанлик 0.2 см га ўсди.

1-жадвал

Кураш билан шуғулланувчи юқори малакали ўғил ва қиз спорт-талабаларда эгилювчанликни ривожланиш динамикаси ($X \pm \delta$)

Тест машқлари	2019 йил сентябрь	2020 йил февраль	Кўрсаткичлар фарқи
“Мост” ҳолатида қўл ва оёқлар жойлашган оралик кенглиги, (см)	22.4 ± 0.96 17.7 ± 0.48	23.0 ± 1.06 18.8 ± 0.39	+0.2 +0.2
Ўтирган ҳолатда гавда-бошни тизза томон букиш бош-тизза оралигининг кенглиги, (см)	2.2 ± 0.13 1.8 ± 0.09	2.1 ± 0.15 1.5 ± 0.07	+0.1 +0.3

Изоҳ: суратда – ўғил болалар кўрсаткичлари:
маҳражда - қиз болалар кўрсаткичлари:

2- жадвал

Кураш билан шуғулланувчи қўйи малакали ўғил ва қиз спортчи-талабалар эгилувчанликни ривожланиш динамикаси (X±δ)

Тест машқлари	2019 йил октябр	2020 йил матр	Кўрсаткичлар фарқи
“Мост” ҳолатида қўл ва оёқлар жойлашган оралиқ кенглиги, (см)	42.4±1.19	41.8±1.11	+0.1
	31.4±1.08	30.2±1.13	+1.2
Ўтирган ҳолатда гавда-бошни тизза томон букиш бош-тизза оралиғининг кенглиги, (см)	9.8±0.91	9.4±0.86	+0.4
	7.2±0.08	6.5±0.09	+0.7

Ўтирган ҳолатда гавда бошни тизза томон букиш ва бош-тизза оралиғининг кенглиги мувофиқ равишда 2.2-2.1 см ва 1.8-1.5 см билан ифодаланган бўлиб, эгилувчанликни сусти шакилланганлигини кўрсатди.

Фикиримизча, ўтирган ҳолатда бошни тиззага етказа олмаслик ҳолати эгилувчанлик захираси чегараланганлигидан дарак беради ва бундай вазият курашчи усулларни қўллаганда ёки зарб билан йиқилганда шикастланишга олиб килиши мумкин. Ўтироф этиш жоизки, тадқиқотда иштирок этган айрим спорт усталарида (Буриев Р., Худойкулова Г.) эгилувчанлик “мост” ҳолатида 15-17 см. ни ташкил этган бўлса, ўтирган ҳолда олдинга букилиб бошни тиззага етказиш ушбу сифатни тўлиқ шакилланганлигини кўрсатди. Лекин, ўртача статистик курсаткичларга асосланган ҳолда шундай фикирни илгари суриш мумкинки, қўлланилган тестлар натижалари бўйича қайд этилган сусти эгилувчанлик ўнг ва чап томонга бурилиш машқларида ҳам кузатилиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Қўйи спорт разрияларига эга ўғил ва қиз курашчиларда қўлланилган тест натижалари улардан эгилувчанликни ўта заиф ривожланганлигини кўрсатади (2-жадвал). Чунончи қўйи малакали ўғил курашчиларда эгилувчанлик “мост” ҳолатида қул ва оёқлар жойлашган оралиқ кенглиги бўйича дастлаб 42.4±1.19см ни, 6 ойдан сўнг 41.8±1.11 см ни ташкил этади. Қўйи разриядли курашчи қизларда эса бу кўрсаткичлар мувофиқ равишда 31.6±1.08 см ва 30.2±1.13 см билан ифодаланди. Эгилувчанликнинг 6 ойлик усиш сурьати мувофиқ тартибда 0.6±1.2 см. ни ташкил этади.

Ўтирган ҳолатда гавда бошини тизза томон букиш ва бош-тизза оралиғининг кенглиги бўйича олинган натижалар мувофиқ тартибда курашчи йигитларда 9.8±0.91-9.4±0.86 см.ни ташкил этади. Курашчи қизларда эса 7.2±0.08-6.5±0.09 см миқдориди қайд этилган бўлиб, эгилувчанлик даражаси ва ривожланиш динамикаси икки гуруҳда ўта сусти сурьатда ўзгарганлигини кўрсатди.

Демак қўйи малакали курашчи ўғил ва қиз болаларда эгилувчанликни 12 ойлик машғулотлар давомида бунчалик сусти ривожланганлиги уларда қўлланилаётган умумий ва махсус жисмоний машқлар, шу жумладан, техник-тактик машқлар ҳам курашчиларга хос эгилувчанликни жадал ҳамда мақсадли шакллантириш қийматига эга эмаслигидан дарак беради. Шундай экан, айни кунда қўлланилаётган машғулотлар олдида (Машғулотнинг тайёрлик қисмида), машғулотлар давомидаги қисқа танаффусларда машғулот якунида ва эрталабки “зарятка” машғулотларида “стретчинг” (инглизчадан – букилиш) мазмунли қийишқоқлик машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Маълумки, кураш турларида, шу жумладан курашда ҳам эгилувчанлик сифати техник-тактик усулларни тезкор ижро этиш, статик ҳолатда қаршилиқ кўрсатиш, эгиш, букиш, рақибни кўтарган ҳолатда ўнг ва чап томонга айланиш элементларини куч билан ижро этишда асосий омил бўлиб хизмат қилади. Лекин бундай элементлардан иборат эгилувчанликни ривожлантириш учун даслаб тана қисимларининг боғловчи бўғимларни максимал амплитудада букилиш имкониятларини аста ижро этиладиган машқлар ёрдамида шакллантириш орқали эгилувчанлик захирасини юзага келтириш ва кейин тезкор амалга ошириладиган ҳамда

рақиб қаршилигига бардош бера оладиган эгилувчанликни такомиллаштириш тавсия этилади.

Фодаланган адабиётлар:

1. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература 2002.- 294с.
2. Матвеев Л.П. Основы общественной теории спорта и системы подготовка спортсменов. Киев. Олимпийская литература, 1999.- 316 с.
3. Туманян Г.С. Моторные факторы спортивных достижений борцов. Метод разработки. М. Гцолифк, 1992. 58 с.
4. Лях В, Герчун Д, Герчун А, Влияние тренировочных занятий координационной направленности на уровень технических умений борцов вольного стиля в возрасте 14-15 лет // Наука в олимпийском спорте. 2010, №1, 75-80с.
5. Шулина Ю.А. Греко-римская борьба.// Учебник. Ростов-на-Дону, Фенине. 2004. -800 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.// Учебное пособие. М. Академия, 2008.-478 с.

SPORT KURASHIDA MASHG‘ULOTLARINI TASHKILLASHTIRISHDAGI ZAMONAVIY MUAMMOLAR MODERN PROBLEMS IN ORGANIZATION OF SPORTS TRAINING

*Xolmatov A.I.,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

Yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg‘uloti usuliyatlariga kiradi. Harakat faoliyatiga o‘rgatish usuliyatlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga ma’lumdir. Bu yerda ularni sport mashg‘ulotlariga nisbatan aniqlashtirishga to‘g‘ri keladi. Usuliyatlarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Sport mashg‘ulotida belgilangan vazifalariga ko‘ra, qa‘tiy reglamentlashtirilgan mashq usuliyatlarining turli xil variantlardan foydalaniladi. Trenirovka mashg‘ulotlaridagi harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuliyati keng qo‘llaniladi.

Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuliyatini (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz bajariladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usuliyatlar qo‘llaniladi. Bir usuliyatning o‘zi keng vazifalarni hal qilish va sportchini tayyorlashda asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda o‘zgaruvchan mashq qilish usuliyati yordamida bir vaqtning o‘zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo‘ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, ya’ni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkin.

Qa‘tiy reglamentlashtirilgan usuliyatdan tashqari sport mashg‘ulotida musobaqalashish va o‘yin usuliyati, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo‘llaniladi.

Musobaqalashish usuliyatining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o‘z-o‘zi bilan ham musobaqalashish mashqlari ham tashkil qiladi. Shuning bilan birga mashg‘ulotga

kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish, irodasi va qa'tiyyati rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashning tashkiliy-usuliyatining shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks namoyon qilishni takomillashtirishga qaratilgan.

Mashg'ulot jarayonlari muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish-ko'pqirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchining o'zini har tomonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining o'sishiga ta'sir qiluvchi boshqa omillar ta'sirida kam amalga oshiriladi. Bu omillarga birinchi o'rinda trenerning har tomonlama tayyorgarligini (uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot va metodik faoliyatga intilishining bevosita tashqi muhitni, moddiy-texnika, xo'jalik va meditsina ta'minoti va boshqalarni) kiritish lozim. Shunday qilib, sportchi rekord o'rnatishida unga yuzlab kishilar yordamlashadi, ular uni shaxs va sportchi sifatida shakllantirishadi.

Nagruzka (hajm va shiddati)ning to'lqinsimon o'zgarishini L.P. Matveev «kechikuvchi transformatsiya» hodisasi deb tushuntiradi, ya'ni nagruzkaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo'lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqalarni hisobga olish zarur. Chunonchi, o'rta va ayniqsa katta «to'lqin»larning boshlanishida hajm ko'rsatkichlari (hafta va oy ichida mashg'ulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko'rsatkichlarga yetadi, keyin ham barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko'rsatkichlari (mashg'ulotning motor zichligi, harakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar) katta ahamiyatga ega bo'ladi. Kichik «to'lqinlarda» ko'pinchahajm va shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrosiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashg'ulotlar katta shiddatda, lekin kichikhajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashg'ulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o'rni va a'amiyatiga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Nagruzkaning to'lqinsimon o'zgarishi. Sport mashg'uloti uchun to'lqinsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi «to'lqin»lar mavjud:

- 1) kichik to'lqinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) nagruzkalarning dinamikasini ifodalaydi;
- 2) o'rtacha to'lqinlar – bu bir necha (3-6) kichik to'lqinlarning mohiyatni ko'rsatadi va o'zicha o'rta turkumni ifodalaydi;
- 3) katta to'lqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashg'ulot bosqichlari va davrlaridagi o'rta turkumlarning to'lqinsimon o'zgarishini ifodalaydi.

Xulosa: Sport trenirovkasi pedagogik hodisa bo'lib, mashq qilish usuliyatlari tizimi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan va jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni ta'kidlash muhimki, sport pedagogika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, tarbiyalash, sog'lomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasidir.

Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'likni mustahkamlash va ma'naviy tarbiya talablari, shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport gigienasi va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iborat. Sport mashg'uloti davomida faqat yuqori mahoratiningina egallamasdan, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, serunum mehnat va himoyasi uchun zarur bo'lgan hayotiy zaruriy malakalarni egallash vazifalari hal qilinadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
2. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O'quv qo'llanma. T., 2018.
3. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari” O'quv qo'llanma. T., 2018.
4. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
5. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.

ЁШ ВЕЛОСИПЕДЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ МОДИФИКАЦИЯСИ ВА НАЗОРАТ ТИЗИМИ MODIFICATION OF TRAINING LOADS OF YOUNG BIKES AND CONTROL SYSTEM

*Холмуратов О.Ю.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: велоспорт, ёш велосипедчилар, машғулот, назорат тизими.

Keywords: cycling, young cyclists, training, control system

Жисмоний такомиллаштиришнинг энг муҳим шаклларида бири ёш велосипедчиларнинг машғулот юкламаси модификацияси ва назорат тизими саналади.

Самарадорликни ошириш ўқув машғулот жараёни мобайнида тайёргарликнинг турли томонлари устидан назорат ва болалар ҳамда ўсмирларнинг спорт қобилиятларини объектив баҳолаш асосида гуруҳни оқилона жамлаш услугиётини ишлаб чиқиш саналади.

Физиологик ва анатомик-морфологик хусусиятларини ўрганиш асосида болалар ва ўсмирлар спорт қобилиятларини баҳолаш муаммоси спорт назарияси ва амалиётида энг муҳимларидан бири саналади. Мазкур муаммоларнинг ечими юқори синфдаги спортчиларни тайёрлашга харажатларни қисқартириш, мақсадли йўналтирилган тизим билан спорт танлашнинг тартибсиз жараёнини алмаштириш имконини беради.

Мазкур тадқиқотда ёш велосипедчиларнинг машғулот юкламаси модификацияси ва назорат тизими қонуниятлари ва ташкил қилиш тузилмасини очиб бериш кўзда тутилди.

Мазкур ишнинг мақсади ёш велосипедчиларнинг машғулот юкламаси модификацияси ва назорат тизими асосида велосипедчиларнинг спорт натижавийлигининг асоси ва тажрибавий исботи саналади.

Тадқиқотнинг назарий янгилиги қуйидагилардан иборат:

1) Спорт натижавийлигини таъминлайдиган морфофункционал хусусиятлар мажмуасининг ёш ва малакавий динамикасини ўрганишни кўзда тутувчи ёш спортчиларни йўналтириш, спорт қобилиятларини баҳолаш, спорт танлаш соҳасида илмий тадқиқотларнинг услугиёти келгусида ривожлантирилди;

2) интенсив спорт тайёргарлиги мобайнида ёш спортчиларни алоҳида хусусиятларни ўзаро боғлиқликдаги ўзгариш қонуниятлари аниқланган.

Бевосита спортчилар йилда 46 ҳафта шуғулланидилар, ёз ойларида 4-6 ҳафта индивидуал режа асосида мустақил машғулотлар учун ажратилади, у асосан тиклаш тадбирлар ва умумий жисмоний тайёргарлигини олади.

Бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув даври давомийлиги – 36 - 40 ҳафта – бир ҳафтада 3 марта 2-3 ўқув соатдан.

Машғулотларнинг йиллик даври тузилмаси қуйидагиларни кўзда туттади:

- октябрь – апрель – умумий жисмоний тайёргарлик даври;
- май – махсус жисмоний тайёргарлик даври;
- июнь – июль – мусобақа даври;
- август – сентябрь – мустақил тайёргарлик.

1-жадвал.

Бошланғич тайёргарлик босқичи учун ўқув-мавзувий режа

№ п/п	Тайёргарлик бўлимлари	гуруҳлари		
		ВП-1	ВП-2	ВП-3
1.	Назарий тайёргарлик	4	6	6
2.	Умумий жисмоний тайёргарлик, шу жумладан спортнинг бошқа шакллари ва ҳаракатли ўйинлар	125-170	117-188	117-188

3.	Спортнинг танланган шакли (махсус тайёргарлик) шу жумладан:	137-198	231-334	231-334
3.1.	Махсус жисмоний тайёргарлик	93-140	188-257	188-257
3.2.	Спорт-техник тайёргарлиги, шу жумладан велосипедчиларга техник хизмат кўрсатиш	30-40	20-45	20-45
3.3.	Тактик тайёргарлик	6	8	8
3.4.	Руҳий тайёргарлик	6	10	10
3.5.	Мусобақа тайёргарлиги, мусобақалардаги иштирок	2-6	5-14	5-14
4.	Педагогик ва тиббий назорат	14	20	20
5.	Қабул қилиш ва ўтказиш синовлари	8	8	8
6.	Мустақил тайёргарлик	24-36	36-54	36-54
Бир йилдаги ўқув соатлари умумий миқдори		312	468	468

Тадқиқот вазифалари:

1. Велосипед спортида тиббий-педагогик назорат, ўзини назорат қилиш ва гигиенасининг асосларидан фойдаланиш хусусиятларини аниқлаш.

2. БЎСМ да велосипед спорти машғулоти учун кўп босқичли назорат ва саралаш услубидан фойдаланиш самарадорлигини исботлаш.

Ишда тадқиқотнинг қуйидаги усуллари қўлланди: Тестлаш; Педагогик тажриба; олинган маълумотларни математик статистик қайта ишлаш усуллари.

Мазкур тадқиқот Олмазор туманидаги 2 БЎСМ асосида ўтказилди. Иккита ўқув машғулоти гуруҳлари (УТГ – 1 ва 2). Ҳар бир гуруҳда 8 тадан велосипедчилар.

Тадқиқотда шоссега ихтисослашган ва 3 дан 1 разрядгача малака тоифасига эга бўлган 12 ёшдан 15 ёшгача бўлган велосипед спорти бўйича Ўзбекистон Республикаси ёшлар терма жамоасининг 16 та спортчилари иштирок қилди.

2-жадвал.

Алоҳида старт билан пойгалардаги меъёрлар

Масофа	Қониқарли .	Яхши	Аъло
4 км	6 мин. 20 сек.	6 мин. 05 сек.	5 мин. 50 сек.
10 км	17 мин. 20 сек.	16 мин. 40 сек.	16 мин. 00 сек.

Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра велосипед спортида назорат объектлари ва асосий мезонларини аниқлаш мумкин:

- мусобақа фаолияти назорати;
- машғулоти фаолияти назорати;
- пойгачининг тайёргарлиги назорати.

Режалаштирилган ва реал бажарилган машғулоти юкломлари ҳажми ва интенсивлигини аниқлаш учун истиқболли ва дарс режалари, ўқув гуруҳи журналлари таҳлил қилинди. Дастурий ҳужжатларга мувофиқ режалаштириш кўрсаткичлари, машғулоти даври бўйича режалаштирилган машғулотларни бажариш даражаси таққосланди. Дастурий материалдан ўтказиш графиги, даврийлаштириш, даврийлик таҳлил қилинди.

Замонавий велоспортда машғулоти юкломлари ҳажми ва интенсивлиги бўйича юқоридир, баъзан сурункали толиқишга олиб келади. Мана нима учун спортчилар ҳолати устидан тиббий-педагогик назорат зарур. Назорат ҳар куни, мусобақалар даврида икки марта, шунингдек чарчаш босқичини аниқлаш учун ҳафталик микродавр пойгалар вақтида ўтказилиши керак.

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ВЕЛОСИПЕДЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БОШҚАРИШ ТИЗИМИ
MANAGEMENT SYSTEM FOR PRE-COMPETITION TRAINING OF HIGHLY
QUALIFIED CYCLISTS**

*Черникова Е.Н.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: тизим, бошқарув, мусобақа олди тайёргарлиги, трек, юклама
Keywords: system, control, pre-competition training, track, load.

Айни пайтдама малакатимиз спортчи-велоспортчилари алоҳида машғулотларни намойиш этиб, республикамиз байроғини жаҳон ареналарида баланд кўтаришмоқда. Бу мураббийлар штабининг самарали меҳнати самарасидир. Шу муносабат билан трек пойгаларига ихтисослашган спортчилар тайёрлаш тизимини самарали бошқариш муҳима ҳамиятга эга.

Тадқиқот мақсади: Мусобақа олдидан тайёргарлик босқичида юқори малакали велосипедчилар – трекчиларнинг ажралмас тайёргарлигини самарали бошқаришни таъминлайдиган кучга қаратилган машқларини комплекс дастурини ишлаб чиқиш.

Ишнинг илмий ва амалий аҳамияти қуйидагилардан иборат:

- трекдаги "Омниум" пойга дастурида турли даражадаги спорт ютуқлари учун педалнинг куч ва тезлик хусусиятларининг оптимал нисбатларини ҳисобга олган ҳолда рақобат бардош фаолият моделларини қуришда;

- йиллик ўқувдаврини қуриш учун аниқланган мақбул таркибий вариант асосида ишлаб чиқилган моделларни босқичма-босқич амалга ошириш йўллариини белгилашда;

- ўзаро боғлиқ мезодаврлар доирасида куч ва тезлик-қувват йўналиши бўйича ўқув дастурлари комплексини ишлабчиқишда ва синовдан ўтказишда, буэса мавсумнинг асосий мусобақаларида қатнашиш вақтига қадар энг юқори қувват ва тезлик салоҳиятига эришган спортчилар туфайли тишлиставқалари қийматининг ошиши натижасида пайдо бўлган машқлар юқларининг мусобақаларида самаралиф ойдаланилишини таъминлайди.

Тадқиқот вазифалари: 1. Йўл велосипедчиларининг техник ва махсус жисмоний тайёргарлигининг асосий воситалари ва услубий хусусиятларини аниқлаш. 2. Ўқув юкламасининг энг муҳим кўрсаткичларини ва уларнинг машғулотларда, микро ва мезодаврда оқилона тақсимланишини асослаш.

Спортни такомиллаштириш гуруҳининг трекерларини тайёрлашнинг олти ойлик даврларида ўқув дастурининг микдорий ва вақтинчалик параметрлари 1-жадвалда келтирилган.

1-жадвал.

Велосипедчи трекчиларнинг ўқув машғулот жараёни йиллик режасининг ахборот кўрсаткичлари

Даврлар	1-ярим йиллик давр			2-ярим йиллик давр			Жами
	Тайёргарлик	Мусобақа	Ўтиш	Тайёргарлик	Мусобақа	Ўтиш	
Машғулот ҳафтаси микдори	12	4	2	12	6	6	52
Машғулотлар сони							

Бир ҳафтада	10	112	48	10	128	64		362
машғулотда		140	60	10	160	80		450
Бир ҳафтада	12							
машғулотда								
Ўқув соатлари миқдори								
Бир ҳафтада	10	308	132	20	352	176		988
машғулотда		364	156	20	416	208		1164
Бир ҳафтада	12							
машғулотда								

Тажрибавий тадқиқотлар таҳлили материаллари шуни кўрсатадики, рақобатдаври учун (рақобатбардош тайёргарлик босқичида) энгмуҳими, рақобатдош мезодаврнинг биринчи ярмида ишлатиладиган "зарба" микро даври бўлиб, унинг асосий вазифаси махсус ишқобилияти даражаси ва функционал ортиқчаликнинг юқори даражасини ташкил қилишдир.

Хулосалар:

1. Спортнинг рекорд натижалари учун рақобатбардош фаолият тузилмаси моделларини ишлаб чиқишда, қайд этилган маълумотларнинг катта миқдорини ўртача ҳисоблашга асосланган ёндашув қабул қилиниши мумкин эмас. Бундай ҳолда, рақобатбардош фаолият таркибини эксперт баҳолашига асосланган миқдорий прогнозлаш усуллари етарли, бу пойгачиларни тайёрлашда миқдорий мезонларни – юқори малакали темпларни белгилашга имкон беради.

2. Трекдаги тезкор пойгаларида рақобатбардош фаолиятнинг умумий гуруҳ параметрлари маълум бир ўзгарувчанлик билан тавсифланади, бу ҳаракатларнинг масофа тақсимотидан ва тайёргарликнинг тузилишидан фойдаланиш билан боғлиқ. Шу сабабли, пойгачилар – темпларни тайёрлашни бошқариш темп пойгаларининг бошқа модел хусусиятлари билан бир қаторда рақобат бардош фаолиятнинг одатий моделларидан фойдаланиш, спортчиларни масофадаги ҳаракатларни маълум тақсимотига йўналтириш асосида амалга оширилиши керак. Шу билан бирга, тезкорлик-қувват фазилатлари ривожланган пойгачилар орасида рақобат бардош фаолиятнинг энг юқори самарадорлигинол ва темп пойгаларида аниқланади, спортчилар ўртасида кучва аеробик чидамлиликининг устун ривожланиши, очколар бўйича мусобақа ва қувиб ўтиш пойгаси.

BRASS USULIDA SUZISH TEXNIKASINI O'RGATISH TEACHING SWIMMING TECHNIQUES IN THE BRASS METHOD

*Shamsiddinov Sh.X., Akramov R.R.,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: Suzish, ekspremental mashqlar, nazorat testlari, maxsus mashqlar, brass usuli, tajriba guruhi, nazorat guruhi, pedagogik kuzatuv.

Key words: Swimming, experimentalexercizes, control tests, special exercizes, way breaststroke, experimental group, control group, pedagogical observation.

Ishning dolzarbligi: Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Bulardan“ O`zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan dastlabki yillardan boshlab sport davlat siyosatining ustuvor yo`nalishlaridan biriga aylandi. Sport sohasida erishgan yutuqlarimizda davlatimiz va hukumatimiz tomonidan sohaga doir qabul qilingan qonun va qarorlar, yaratilgan shart-sharoitlar asos bo`lib xizmat qilmoqda. Darhaqiqat, jahoniy qudrat va salobat jismoniy tarbiya kuchidandir, deb bejiz aytmaganlar inson hayotida jismoniy tarbiyaning foydali, ijobiy xususiyatlari nihoyatda buyukdir. Jismoniy tarbiyaga ahamiyat bilan yondashgan kishida qandaydir ilohiy kuch-quvvat, bardamlik, salomatlilik, ayniqsa sog`lomlik

husuyatlari kuchli bo'ladi. Har bir jismoniy kuch qudrat juda ko'p jismoniy mashg'ulotlar natijasida ro'yobga chiqadi. Sportchilarning harakat texnikasi, iroda kuchi, qobiliyati o'sha yillardagi odatiy sport normalariga nisbatan ancha baland bo'lgan. Lekin, shuni e'tiborga olish lozimki, vaqt hech yerda mashhur odamlarga nisbatan sportdagidek beshafqat emas, inson jismi, ongi, ruhiy erishgan eng yuksak muvaffaqiyatlari haqidagi taassurotlar hech yerda sportdagidek tez o'zgarmaydi.

Sportning suzish turi hozirgi zamonaviy bosqichida rivojlanishi jarayonida dolzarb masalalardan biri bo'lib, bu suzuvchilarni texnik-taktik qobiliyatlarini takomillashtirish uslubiyatiga bo'lgan diqqat etiborni yanada oshganligidir. Suzish texnikasini o'rganish keng amaliy ahamiyatga ega, shundan kelib chiqqan holda suzish jarayonida brass usulida suzuvchilarning suzish texnikasini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish zarur.

Tadqiqotning maqsadi—Bolalarga maxsus mashqlar orqali brass usulida suzishni o'rgatish uslubiyati samaradorligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari

1. Brass usulida suzishga o'rgatishda bolalarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash.
2. Brass usulida suzish jarayonida suzish uchun tehnikani mustaxkamlash va takomillashtirish uchun mashqlar majmualarini ishlab chiqish.
3. Nazorat va tajriba guruhlarini texnik tayyorgarligini o'zaro takomillashtirish.

Tadqiqot uslubiyatlari

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganib chiqish va ularni tahlil qilish.
2. Pedagogik test sinovlarini o'tkazish.
 - 2.1. Sho'ng'ish
 - 2.2. Brass usulida 10 marta qo'l xarakatida suzish.
 - 2.3. Brass usulida 10 marta oyoq xarakatida suzish.
 - 2.4. Brass usulida faqat qo'llarda 25m suzibo'tish.
 - 2.5. Brass usulida faqat oyoqlarda 25m suzibo'tish.
 - 2.6. To'liq koordinatsiyada 25m brass usulida suzibo'tish.
3. Pedagogik kuzatuvlar.
4. Matematik - statistik usullar.

Tadqiqotni tashkillashtirish. Tadqiqot 2019 yil sentyabrdan 2019 yil dekabrgacha Toshkent shaxri Yashnaobod tumani 2-BO'SMda o'tkazildi. Tadqiqotda 20 nafar yoshi 8-9 bo'lgan bolalar ishtirok etdilar. Tadqiqot ishtirokchilari ikki guruxga bo'linadi. Tajriba guruhi va nazorat guruhi, har bir guruxda 10 tadan bola ishtirok etadi. Nazorat guruhi hamda Tajriba guruhiga ham B.O'.S.M. dasturi bo'yicha mashg'ulot olib borildi. Tajriba guruhiga qo'shimcha qilib maxsus mashqlar qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Tadqiqot davomida nazorat hamda tajriba guruhiga ham BO'SM dasturi bo'yicha mashg'ulot olib borildi. Ulardan tashqari tajriba guruhiga biz tavsiya etgan maxsus mashqlar qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida ikki bosqichda pedagogik test sinovlari o'tkazildi. Birinchi bosqich 2019 yilning sentyabr oyida ikkinchi bosqich 2019 yilning dekabr oyida o'tkazildi. Birinchi bosqich pedagogik test sinovlari o'tkazilganda nazorat hamda tajriba guruhlarining o'rtacha ko'rsatkichlari deyarli teng edi. Keyingi bosqichgacha tajriba guruhi biz tavsiya qilgan maxsus rezenada bajariladigan mashqlar majmuasidan foydalanildi. Hamda tadqiqot yakunida ikkinchi bosqich pedagogik test sinovlaridan foydalanildi va guruhlardagi o'rtacha ko'rsatkichlardagi natijalar o'zgardi.

**ГИМНАСТИКА СПОРТ МУРАББИЙИ ФАОЛИЯТИДА ГИМНАСТИКА
МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ УСЛУБИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ ВА УЛАРНИ АМАЛГА
ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ**
**METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF GYMNASTICS IN THE ACTIVITIES OF
GYMNASTIC SPORTS COACHES AND WAYS OF THEIR IMPLEMENTATION**

*Эргашева С.Ш.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: гимнастика, спорт мураббийи, машғулот жараёни, услубий тамойиллар.
Key words: gymnastics, sports coach, training process, methodological principles.

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият жараёнини бошқарадиган, инсон вужудига, жисмоний ўсишга таъсир қиладиган табиат қонунлари жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида принцип - тамойил номини олган. Организм ривожланишининг умумий тамойилларини билиш ва уларни амалиётда қўллаш, машғулотлар жараёнини янада самарали даражага олиб келади.

Гимнастика машғулотларининг услубий тамойиллари ўзида қуйидаги мазмунни ифодалайди:

-машғулотлар жараёнида шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама ривожланишлари учун жисмоний машқларни онгли, тушунган ҳолда ташкил этиш;

-ўргатилаётган машқларни яхши ўзлаштирилиши учун кўргазмалиликнинг турли хил шаклларида фойдаланиш;

- ҳар бир шуғулланувчига таклиф қилинадиган муайян мақсадга йўналтирилган ва психологик оғирликларнинг соддалигини, тушунарлилигини таъминлаш;

- шуғулланувчилар аввалги машғулотларда ўзлаштириб олганларини мустаҳкамлашларида талабни кучайтириш ва кейинги машғулотлар учун замин яратишни таъминлаш.

Жисмоний тарбия, жисмоний машқларга ўргатиш ва шуғулланувчиларни билимлар билан қуроллантириш, жисмоний сифатларни тарбиялашни ўз ичига қамраб олганлиги учун бу тамойилларни усулик -услубий деб аташ қонунийроқдир.

Гимнастикага оид кўникма ва малакаларни шакллантиришда қўлланиладиган асосий услубий тамойиллар шуғулланувчиларнинг ёшлари қандай бўлишидан қатъий назар, барча учун бир хил ва зарурдир. Ҳар бир тамойилнинг моҳиятини ва гимнастика билан шуғулланувчилар жисмоний тарбияси жараёнида уни амалга ошириш йўллари алоҳида кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир.

Онглилик ва фаоллик тамойили. Дидактик адабиётларда онглилик деганда, ўрганилаётган билимларга оид қонуният, таъриф ва фактларни асосли эгаллаш, хулоса ва умумлашларни чуқур, атрофлича фаҳмлаш, билимларни изчил ва тўғри баён қила олиш, билимларнинг ишонч ва эътиқодга айланиши, ўргатилган билимлардан турмушда мустақил фойдалана билиш кабилар тушунилади. Онглилик билимларни онгли ўзлаштиришга йўналган принципдир.

Фаоллик эса, ўз навбатида шуғулланувчиларда мустаҳкамликни тарбиялаш учун асос бўлади. Бу принциплар бир-бирини тўлдирадиган ҳодисалар бўлиб, уларнинг моҳиятини ташқаридан ичкарига ва ичкаридан ташқарига йўналган жараёнлар сифатида тасаввур қилингандагина англаш мумкин. Фаоллик ташқаридан ичкарига йўналган жараён сифатида тасаввур этилса, унда шуғулланувчиларда мустаҳкамликни шахсий сифат шаклида тарбиялашни англаймиз. Агар фаоллик ичкаридан ташқарига йўналган жараён сифатида қаралса, унда инсоннинг ички интилишлари, эмоциялари, кизиқишлари мустақилликни шакллантириш воситаси эканлигини тан олишга тўғри келади.

Машғулотлар жараёни - бу икки томонлама жараёндир. Бир томондан ўргатишга интилаётган мураббий, иккинчи томондан ўрганишга хоҳиши бўлган шуғулланувчи қатнашади. Тажрибалар шуни кўрсатадики, агар шуғулланувчи олдига қўйилган вазифанинг моҳиятини тушуниб етса ва унинг ҳал этилишига қизиқса, ўргатишнинг муддати тезлашади ва сифати яхшиланади.

Қулайлик ва индивидуаллик тамойили. Бир хил ёшдаги ва жинсдаги шуғулланувчилар, ҳар хил қобилиятга эга, шунинг учун ўргатиш ва тарбия жараёнида шу томонларни албатта ҳисобга олиш зарур. Бунда қулайлик ва индивидуаллик тамойилига амал қилинади. Бу ерда сўз, мураббийнинг ҳар бир шуғулланувчи юрагига йўл топа олиши, вақтинча қийинчиликларни англай олиши ва уни тузатишга йўл топа олиши, уларнинг қобилияти ва қизиқувчанлигини ривожлантиришда ҳамкорлик қилиши устида боради.

Кўникма ва малакаларни шакллантириш йўллари шундай ташкил қилиш керакки, улар ҳар доим ривожланишда бўлмоғи зарур. Бунинг учун шуғулланувчининг ҳаракат тажрибаси жисмоний ва психик ривожланганлиги албатта ҳисобга олиб ўтилади.

Мунтазамлилик тамойили асосида учта талаб бор, машғулотларни ташкил этишдаги камчиликларга, режасиз иш, манбаларни тасодифий танлаш каби тартибсизликларга қарши курашмоқ керак.

Спорт мураббийи мунтазамлилик тамойилини амалга ошириб бориб, қуйидагиларни ҳисобга олиши зарур:

Ўзлаштириб олиниши зарур бўлган материални системалашда қатор талабларни сақлаши керак. Ўқув дастурларида мавжуд бўлган жисмоний машқлар бўлимларда таснифлар асосида белгилаб берилган. Масалан, гимнастикада чакқонлик, эпчиллик ва эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар алоҳида санаб ўтилган. Шунинг учун машқларни режалаштиришни шундай тизимга олиб келиши керакки, жисмоний тарбия жараёнини дидактик қоидалар асосида ташкил этиш имкони бўлсин: аниқдан ноаниққа, оддийдан мураккабга, енгилдан оғирга. Бошқа сўз билан айтганда, ўқув материалларининг ҳар бир бўлими бу тизимда поғонани ташкил этади, яъни аввал ўтилганлар кейинги машқ учун асос бўлади.

Рефлексивлик тамойили - субъектнинг ўзига, шахсий фаолиятига ва билимига баҳо бериши, ўзгаларнинг у ҳақидаги фикрлари ва улар ўртасидаги ҳамкорлик фаолиятига оид муносабатларни тавсифлайди.

Натижавийлик тамойили - шарт-шароитларнинг қулайлиги, оз вақт ва куч сарфлаш эвазига самарали натижаларга эришишни тавсифлайди.

Хулоса қилиб айтганимизда, машғулотлар жараёнининг умумий тамойилларини билиш ва уларни амалиётда қўллаш, машғулотлар жараёни янада самарали даражага олиб келади. Бу тамойиллар мазмуни шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама ривожланишлари учун жисмоний машқларни онгли, тушунган ҳолда ташкил этиш, машғулотларда кўргазмалиликнинг турли хил шаклларида фойдаланиш, ҳар бир спортчига индивидуал тарзда ёндашиш кабиларни кўзда тутати. Шуғулланувчиларнинг ёшлари қандай бўлишидан қатъий назар машғулотлар жараёнида спортчиларга хос кўникма ва малакаларни шакллантиришда қўлланиладиган асосий услубий тамойиллар натижага эришишнинг асосий омилдир.

**14-16 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ ВА ТЕХНИК - ТАКТИК
ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИГИНИ АНИҚЛАШ
DETERMINATION OF THE INTERACTION OF SPEED-POWER AND TECHNICAL-
TACTICAL TRAINING OF PLAYERS AGED 14-16**

*Юсунов Н.М., Хурсанов Р.Ч., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия вас порт
университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: спортчи, жисмоний сифат, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, техник-тактик ҳаракат, педагогик кузатиш.

Keywords: athlete, physical qualities, physical training, technical training, technical and tactical movement, pedagogical observation.

Кириш. Футболчиларни тайёргарлик тизимида тезкор–куч машғулотларининг ўрни ва функцияларини аниқлашга илмий тадқиқотчи ходимлар ва амалиёт мураббийларнинг машғулотларга муносабатлари етарли даражада турли – тумандир. Бир қатор муаллифлар тезкор–куч сифатларини тарбиялаш тайёргарликнинг бирон – бир томонига кирмайди, балки унинг бутун тўлиғича мазмунининг йўналтирувчи асосларидан биридир деган нуқтаи назарни илгари сурмоқдалар.

Айрим мутахассислар тезкор–куч машғулотини спортчининг жисмоний тайёргарлиги тизими таркибида деб қарайдилар ва тезкор–куч сифатларини жисмоний тайёргарлик билан биргаликда такомиллаштириш тарафдорларидирлар. Бизнинг фикримизча, тезкор–куч сифатларини техник–тактик тайёргарлик давомида интеграллашган ҳолда такомиллаштириш анча истиқболлидек туюлмоқда. Айнан спорт машғулотлари тизимида тезкор–куч тайёргарлигида умумқабул қилинган ёндашувнинг мавжуд эмаслик сабабига кўра уни баҳолашда бир мунча ноаниқликлар келиб чиқмоқда.

Шуни инобатга олган ҳолда **мазкур тадқиқотнинг мақсади**- малакали футболчиларнинг тезкор – куч тайёргарлиги юқори даражасини шакллантиришнинг асосий қонуниятларини аниқлаш белгиланди.

Тадқиқот усуллари ва уни ташкил этиш. Қўйилган мақсадга эришиш учун 2020 - йилда бўлган давр давомида педагогик тажриба ўтказилди. Ушбу тажрибада Республика футбол бўйича спорт махроатини ошириш олий мактаби (РФСМОМ) тошкентнинг «Бунёдкор» жамоаларининг (жами 40 нафар) ўсмирлар футболчилари иштирок этдилар.

Тадқиқот усуллари: илмий–услубий адабиётлар маълумотларини таҳлил қилиш, амалий тажриба натижаларини умумлаштириш, педагогик тестлаш ва кузатишлар.

Жисмоний ва техник тайёргарлик даражасини баҳолаш учун қуйидаги тестлар тадқиқ қилинди: жойида туриб узунликка ва баландликка сакраш; юқори стартдан ва бирданига 15 метр масофага югуриш; 28 метр масофадан тўпни аниқ узатиш; жойидан туриб ва югуриб келиб тўпни узоқликка улоқтириш; тўпни иложи борича узоқроққа зарба бериш.

Ўйин давомида футболчилар томонидан амалга оширилган техник–тактик ҳаракатларнинг сони футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини ифодаловчи билвосита кўрсаткич ҳисобланади.

Аниқ бажарилган усуллар миқдорини уларнинг умумий миқдорига нисбати орқали ифодаланадиган ишонччилик коэффициенти ўйинчининг техник–тактик тайёргарлигини характерлайдиган миқдорий кўрсаткич ҳисобланади.

Футболчиларнинг мусобақаларда иштироки натижаларини таҳлил қилиш ва педагогик кузатишлар натижаларини ажратиш катта аҳамиятга эга. Тажриба ва назорат гуруҳи мураббийлари спортчиларнинг ўйин фаолиятини педагогик кузатиш натижаларига эга бўлдилар. Бу натижалар мураббийларга машғулотлар жараёнига мос тузатмалар киритиш имкониятини берди.

Амалга оширилган тадқиқот натижаларига умумқабул қилинган вариацион статистика усулларида фойдаланиб ишлов берилди. Чунончи, куйидагилар ҳисобланди:

M – ўртача арифметик қиймат,

Q – ўртача квадратик оғиш,

m – ўртача арифметик қийматдан оғиш (тебранувчанлик),

t – солиштирилаётган катталиклар фарқининг ишончилиги коэффиценти,

P – аҳамиятлилик даражаси ва Стъюдент бўйича фарқларнинг ишончилиги.

Натижалар ва уларни муҳокамаси. Дастлабки педагогик тадқиқотлар натижалари асосида спортчи қизларнинг тезкор–куч тайёргарлигини ва уларнинг техник–тактик маҳоратларини акс эттирадиган учта тестлар гуруҳида энг муҳим кўрсаткичларни аниқлаш имконияти пайдо бўлди. Бу уларнинг ҳар бирини ижобий ва салбий томонларини аниқлаш ҳамда дастлабки тажриба ўтказиш учун замин яратиш имкониятини берди.

Дастлабки педагогик тажрибанинг давомийлиги 20 кун бўлиб, мусобақаларга бевосита тайёргарланиш босқичида 2020 - йилнинг 31 – мартдан 20 – апрелигача давом этди ҳамда иккита микроциклдан ташкил топган эди. Улардан биринчиси – зарбдор микроцикл бўлиб, ундаги умумий машғулот юкламаси 44 соатни ташкил этади. Иккинчиси – келтирувчи микроцикл бўлиб, ундаги умумий машғулот юкламаси 28 соатни ташкил этади. Мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичининг бундай тузилмаси (Л. П. Матвеев, 2000; В. Н. Платонов, В. А. Запоражанов, 1997) мутахассисларнинг тавсияларига мос келади.

Ўтказилган дастлабки ва охириги тестлар натижаларини солиштириш тайёргарликнинг турли босқичларида умумий ва махсус машқлар мажмуасини қўллаш самарадорлигини аниқлаш имкониятини берди.

Иккала гуруҳ футболчилари ҳам тайёргарликнинг кўрсатилган босқичи учун биз ишлаб чиққан машғулотлар дастури бўйича шуғулландилар.

Иккала гуруҳга иккита махсус машқлар мажмуаси таклиф этилди. Турли йўналишдаги машғулотлардан кейинги чарчаш механизми турлича бўлиши сабабли махсус машқларни танлаш ва улардан самарали фойдаланиш, асосан, машғулот жараёнида бажарилаётган юкламанинг характерига, унинг йўналувчанлигига, катталигига ва координатон мураккабликка боғлиқлиги аниқланган. Олинган маълумотлар бир қатор тадқиқотлар ва бошқа спорт ўйинларидаги (М. А. Годик, 1995; И. А. Клесов, 1991) натижаларга жуда яқин.

Жадвал.

Тажриба ва назорат гуруҳлари футболларининг тажриба охирида тезкор–куч ва техник тайёргарлиги кўрсаткичлари фарқларини ишончилиги.

№	Тестлар	назорат (n=20)		тажриба (n=20)		фарқ ишончилиги	
		x	m	x	m	t _{ст}	p
1.	Жойида туриб баландликка сакраш, см.	36,73	0,21	37,41	0,76	3,00	<0,05
2.	Жойида туриб узунликка сакраш, см.	236	0,37	243	0,36	2,35	<0,05
3.	Жойидан туриб учсакраш, см.	737	0,16	742	0,13	2,81	<0,01
4.	Юқори стартдан 15 м. га югуриш, с	2,62	0,20	2,54	0,15	2,54	<0,05
5.	Бирданига 15 м.га югуриш,с	2,05	0,25	1,95	0,37	2,76	<0,05
6.	Юқори стартдан 30 м. га югуриш, с.	4,35	0,34	4,30	0,28	2,78	<0,01

7.	Зарба бериб коптокни узокқа йўналтириш, м.	52	0,32	50	0,14	1,54	>0,05
8.	32 м.га коптокни аниқ узатиш	98	0,18	102	0,12	2,17	<0,05
9.	Югуриб келиб коптокни қўл билан узатиш, м.	22	0,65	23	0,38	1,78	>0,05
10.	Жойидан туриб коптокни узокликка қўл билан узатиш, м.	17	0,52	19	0,33	2,24	<0,05

Тадқиқотлар жараёнида тезкор–куч характеридаги махсус машқларни уларни техник–тактик тайёргарлиги билан ўзаро боғлиқ ҳолда қўллашнинг қуйидаги схемаси ишлаб чиқилди:

- а) тезкор–куч сифатларини ривожлантиришда;
- б) тезкорликни ривожлантиришда;
- в) кучни ривожлантиришда;
- г) тезкорлик чидамлилигини ривожлантиришда.

Жадвалда келтирилган дастлабки ва охириги тестлар натижалари педагогик тажриба жараёнида махсус машғулот воситаларини қўллаш самарадорлиги тўғрисида далолат беради. Тажриба гуруҳи футболчиларида тезкор – куч тайёргарлигини характерлайдиган ҳамма кўрсаткичлар ишончли яхшиланганлиги аниқланди.

Сон қийматлари 2,71 дан 3 гача ораликда бўлган Стьюдент тақсимотининг t_{ct} – мезони қийматлари бундан далолат беради. Сакровчанлик тайёргарлиги даражасини характерлайдиган кўрсаткичларнинг қайд этилган ўсиш катталиги бўйича тажриба гуруҳи футболчи қизларининг натижалари назорат гуруҳидагига нисбатан юқори бўлди.

Уларда икки кўрсаткич ишончли даражада яхшиланган: жойидан туриб баландликка сакраш ($P < 0,001$ бўлганда $t_{ct} = 3,00$) ва жойидан туриб учсакраш ($P < 0,05$ бўлганда $t_{ct} = 2,81$). Югуриш машқларида ҳам тажриба гуруҳи футболчи қизларида ижобий ўзгариш динамикаси: бирданига 15 м. га югуриш ($P < 0,05$ бўлганда $t_{ct} = 2,76$), юқори стартдан 30 м.га югуриш ($P < 0,05$ бўлганда $t_{ct} = 2,54$) кузатилган. Спортчи қизларнинг техник – тактик маҳоратини акс эттирадиган вақт характеристикалари кўрсаткичларида ишончли ўзгаришлар аниқланмади ($P < 0,05$ бўлганда $t_{ct} = 2,09$).

Хулоса. Тажриба тадқиқотлари футболчиларнинг тезкор–куч тайёргарлигини техник – тактик маҳорат даражаси билан ўзаро боғлиқ ҳолда ривожлантиришнинг ишлаб чиқилган мажмуаси самарадорлигини тасдиқлади. Тажрибани ўтказиш даврида тажриба гуруҳида барча тестлар бўйича натижалар сезиларли даражада ошди ва бу спорт такомиллашувининг турли босқичларида ёш футболчиларни тайёрлашга сезиларли тузатмалар киритиш имкониятини берди.

Адабиётлар.

1. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов и современная система подготовки. – М.: СААМ, 1995, - С 136-165.
2. Клесов К.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной специализации с учетом особенностей личности.: Авторе.дисс....канд.пед.наук. – М.: ГДОИФК, 1991, - 19 с.
3. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Ж. Теория и практика физической культуры. – 2000. -№ 2. – С. 28-37.
4. Платонов В.Н., Запоражанов В.А. Теоретические аспекты отбора в современном спорте // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. – Киев, 1990, - С. 5-16.

II ШЎБА. ОЛИМПИА ВА ПАРАЛИМПИА ЎЙИНЛАРИГА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ

УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ СПОРТИВНЫХ УСЛУГ SPORTS SERVICES MANAGEMENT

*Аббасов Б.А., Худайбердиева Д.А., Ташкентский финансовый институт
Узбекистан, г.Ташкент*

Ключевые слова: Спортивный менеджмент, менеджер, менеджмент, спорт, спортивная деятельность, инфраструктура, субъект управления

Keywords: Sports management, manager, management, sports, sports activity, infrastructure, subject of management

В теории менеджмента не существует одного определения термина "менеджер". Определений множество. Все предлагаемые определения базируются на понимании сущности менеджмента. Слово «менеджмент» в своем первоначальном смысле обозначало умение объезжать лошадей и править ими. Основа - английский глагол "tomanage" (управлять), который происходит от латинского "manus" (рука). Если следовать логике, то "менеджмент" буквально означает "руководство людьми".

В современной науке под «менеджментом» понимается процесс руководства или управления работником, рабочей группой, коллективом, организацией, несколькими организациями, действующими в условиях рыночной экономики. Менеджмент в спорте представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, направленной на достижение целей и реализацию поставленных задач в рамках деятельности спортивной организации, которая функционирует в условиях рынка путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов. Иными словами, менеджмент в спорте - это теория и практика (знания, умения, навыки) эффективного управления организациями спортивной отрасли и организациями межотраслевых комплексов предприятий.

Менеджмент в спорте, как особый вид профессиональной деятельности управленцев в спортивной отрасли, возникает в результате разделения и кооперации их труда. Как мы уже отмечали, причиной появления спортивных менеджеров стала рыночная экономика, предъявившая особые требования к менеджерам в условиях экономической конкуренции.

Пока с сожалением приходится констатировать, что рыночный механизм спроса и предложения специалистов спортивного менеджмента в нашей стране еще не сформирован. Оптимизма добавляет внедрение профессиональных стандартов работников спортивной отрасли и процедуры обязательной аттестации специалистов. Это позволит, с одной стороны, провести инвентаризацию управленческих кадров в отрасли, а с другой, выявить приоритеты управленческих специальностей в общем перечне должностей спортивного менеджмента³.

Конечно, понятие спортивный менеджмент включает в себя много компонентов. И одним из самых основных из них являются люди, которые в этой сфере работают. Экономика спорта на сегодня подвергается коммерциализации, то есть роль денежных вложений становится все более значимой. Поэтому менеджмент в спортивной индустрии является важной отраслью, экономической категорией. Те люди, которые стараются решать проблемы спортивного менеджмента, решают задачи формирования новой инфраструктуры, характеристики которой обязательно должны соответствовать мировым стандартам⁴.

³sm@econ.msu.ru

⁴<http://kak-bog.ru/sportivnyy-menedzhment>

Спортивный менеджмент как особый вид профессиональной деятельности управленцев в спортивной отрасли возникает в результате разделения и кооперации их труда. Как мы уже отмечали, причиной появления спортивных менеджеров стала рыночная экономика, предъявившая особые требования к менеджерам в условиях экономической конкуренции.

Спортивная организация имеет определенную внутреннюю структуру, основанную на специфике того или иного вида спорта. В ней есть управления, департаменты, отделы, группы, команды. Иными словами, в спортивной организации существуют различные виды управленческой деятельности. Вместе с ними появляется структура взаимоотношений и подчиненности. Это значит, что менеджеры бывают разных уровней и задачи они решают разные. Менеджеров, как правило, принято подразделять на три основные группы.

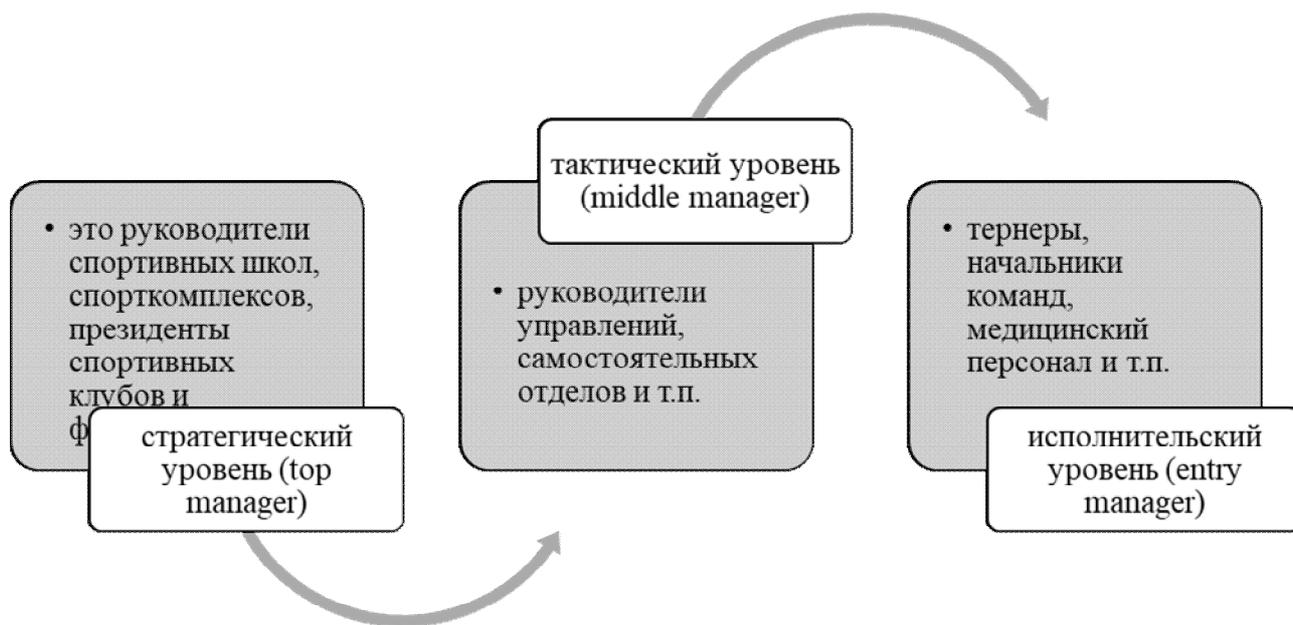


Рис-1. Основные виды менеджеров

Спортивных менеджеров подразделяют и по видам профессиональной деятельности: генеральный менеджер, менеджер по персоналу организации, менеджер по рекламе, менеджер по маркетингу, менеджер-представитель спортсмена.

Спортивные менеджеры, являясь субъектом управленческой деятельности, выполняют в организации ряд своеобразных функций. Среди них выделяются три ключевые функции.

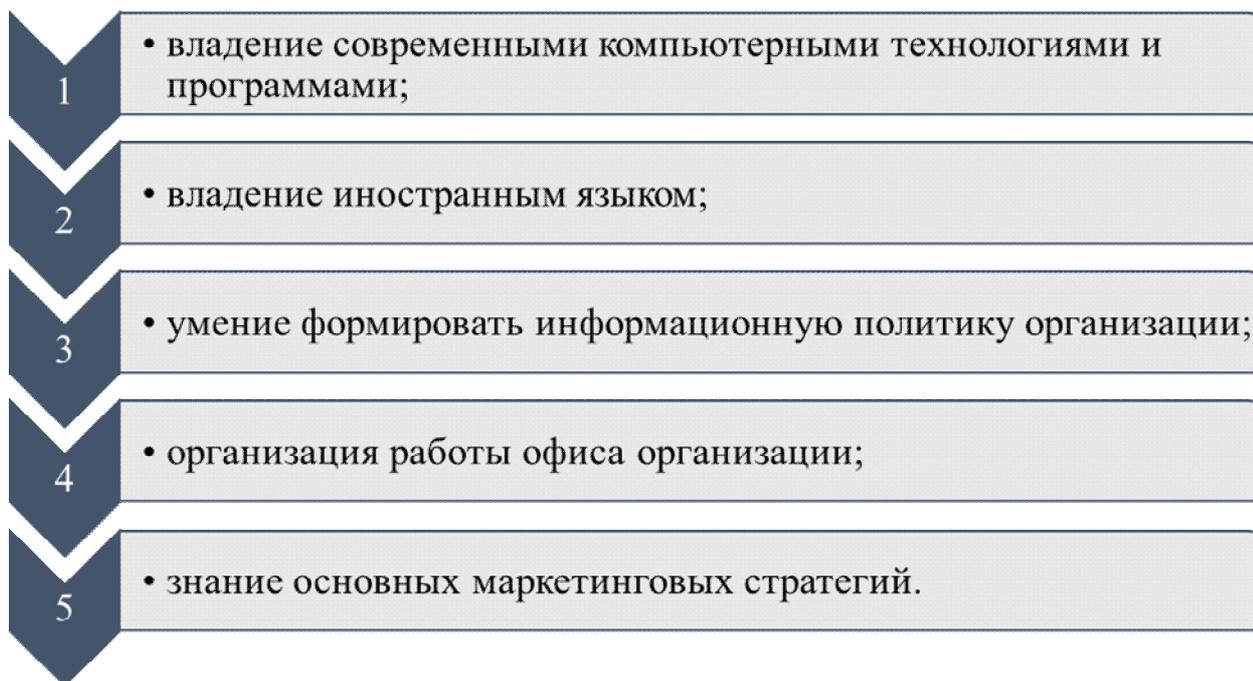
1. Функция принятия решения. Именно менеджер определяет направление деятельности организации, решает вопросы распределения ресурсов, осуществляет текущие корректировки. Право принятия управленческих решений имеет только менеджер, но он же и несет ответственность за последствия.

2. Информационная функция. Менеджер аккумулирует информацию о внутренней и внешней среде спортивной организации, в которой он работает, распространяет эту информацию в виде нормативных установок и разъясняет персоналу ближайшие и перспективные цели организации.

3. Функция руководителя. Менеджер выступает в качестве руководителя спортивной организации, формирующего отношения внутри и вне организации, мотивирующего членов спортивной организации на достижение целей, координирующего их усилия и, наконец, выступающего в качестве представителя организации во взаимодействии с другими организациями.

Рынку свойственна неопределенность ситуации и предпринимательский риск. Они требуют от менеджеров самостоятельности и ответственности за принимаемые решения. Профессионализм спортивного менеджера проявляется в знании технологии управления организацией и законов рынка, в умении организовать слаженную работу коллектива и прогнозировать развитие организации.

Обобщение опыта подготовки спортивных менеджеров в ВУЗе и рыночный спрос на специалистов такого профиля показывает, что все большему количеству организаций спортивной отрасли нужны менеджеры с определенным набором умений и навыков. Вот основные из них:



И так менеджмент в спорте, как особый вид профессиональной деятельности управленцев в спортивной отрасли, возникает в результате разделения и кооперации их труда. Причиной появления спортивных менеджеров стала рыночная экономика, предъявившая особые требования к менеджерам в условиях экономической конкуренции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУР:

[1].Махаммадиев А.Т. Образование-источник новых идей, творческого мышления и нововведений //Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы. – 2018. – С. 156-157.

[2].Asatillaevich A.B. et al. The impact of service sector on welfare //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 5. – С. 330-333.

[3].Jamalovna J.D. et al. The importance of marketing strategies in the provision of physical education and sports services //South Asian Journal of Marketing & Management Research. – 2020. – Т. 10. – №. 4. – С. 111-119.

[4].Abbasov B.A., Mavlyanov F.A. Specific features of vocational and practical physical training of students //Приоритетные направления научных исследований. – 2019. – С. 3-4.Khudayberdiyeva D., Raupova D. Consistency of reforms in education //Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1671-1680.

[5].Abidovna K.D., Asatillaevich A.B. Stages of technical training of athletes //Euro-Asia Conferences. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – С. 94-96.

[6].Abbasov B.A., Mavlyanov F.A. Issues of improvement of the form of physical education in health promotion //Theoretical & Applied Science. – 2019. – №. 10. – С. 659-661.

СПОРТДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЭНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШИЛАРИ. NAIBOLEE PRIORITIES OF HEALTHY IMAGE IN SPORT.

*Абдуллаев И.Х., Иминова З.Б., Ўзбекистон Миллий университети
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: соғлиқ, саломатлик, соғлом турмуш, соғлом ҳаёт тарзи.

Key words: health, healthy lifestyle.

Соғлом турмуш тарзи нима? Соғлиқ нима? Бугун биз учун соғлом турмуш тарзини олиб боришнинг таркибий қисмлари ва мувозанатли ҳаёт кечириш қанчалик муҳим? Аксарият одамлар соғлом турмуш тарзи тўғрисида тамаки воситалари ва алкоғол ичимликларисиз ҳаёт, соғлом вазн, мувозанатли соғлом овқатланиш, ижобий фикр, хотиржам ҳис қила олиш ва мунтазам равишда машқ қилиш, яхши ҳаёт мувозанати деб тушунишади. Аслида–чи? Соғлиқ бу инсоннинг муҳим эҳтиёжларидан биридир. Соғлом турмуш тарзи–бу соғлом ҳаёт, соф ва эркин фикр, соғлом ва тоза танадир. Соғлом ва маънавий етук киши–бахтлидир. Саломатлик–бу ҳар қандай тирик организм ва унинг барча аъзолари ўз вазифаларини тўлиқ бажаришга қодир бўлган ҳолат. Соғлом турмуш тарзи инсон ҳаётининг турли жihatларини ривожлантиришга, узоқ умр кўришга ва ижтимоий функцияларни тўлиқ бажаришга, меҳнат, жамоат, оила каби ҳаёт шаклларида фаол иштирок этишга ёрдам беради. Соғлом турмуш тарзи–бу инсон фаолиятининг ўзига хос шакли–ўз соғлиғини сақлаш, мустаҳкамлаш ва яхшилашга қаратилган фаолият туридир. Соғлом турмуш тарзи–муваффақиятли ҳаётнинг калити. Соғлом турмуш тарзи нафақат овқатланиш ва жисмоний машқлар билан эмас. Соғлом турмуш тарзининг асосида бахтли ва узоқ умрли ҳаёт мужассам. Соғлом ҳаёт тарзи ёки оқилона яшаш тушунчалари кенг қамровли бўлиб, оқилона турмуш тарзи ҳар бир инсоннинг ақл салоҳияти орқали яратилади ва ҳар бир шахс учун индивидуал. Саломатлик–инсон ақлнинг маҳсули.

Соғлом ҳаёт тўғрисида кўпгина фикрлар мавжуд, инглиз тилининг америкалик мероси луғатидаги таърифда шундай дейилган: "Бирор кишининг ёки гуруҳнинг муносабати ва қадриятлари унинг турмуш тарзи орқали намоён бўлади. Ҳаёт тарзи–шахслар томонидан уларнинг соғлиғига таъсир қиладиган ва улар устидан озми–кўпми назорат қилинадиган қарорлар йиғиндиси", деган қарашлар ҳам мавжуд. Ҳатто энг таниқли ва қудратли олим мутаффақирларимизнинг ҳам соғлом ҳаёт тўғрисида ўзларининг мулоҳазаларига эгадирлар. Буюк ватандошимиз, тиббиёт илмининг етук ва буюк олими Абу Али ибн Синонинг "Тиб қонунлари" асари саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш ғоясига асосланган. Олимнинг таъкидлашича, одамлар атрофдаги муҳит билан ўзаро алоқада бўлиб, атроф–муҳит омиллари, ўз навбатида, унинг соғлиғига таъсир қилади. Жисмоний машқлар соғлиқни сақлашда муҳимлигини таъкидлаб, жисмоний машқлар, овқатланиш ва ухлаш соғлом турмуш тарзини сақлашнинг муҳим омиллари эканлигини таъкидлади. У шундай ёзади: "Ўртача ва ўз вақтида машқ қиладиган одам ҳеч қачон даволанишга муҳтож бўлмайди. Соғлом турмуш–бу қарорларингиз учун масъулиятни ўз зиммангизга олиш ва бугунги ва келажак учун соғлиқни сақлашни оқилона танлашдир.

Шундай қилиб, юқоридаги фикрлар асосида соғлом турмуш тарзи 4 та асосий дастурдан иборат. Улар қуйидагилар:

- ратсионал овқатланиш;
- жисмоний фаолият;
- руҳий–эмотсионал саломатлик;
- репродуктив саломатлик;

Соғлом турмуш тарзини сақлашнинг муҳим омилларидан бири бу мувозанатли овқатланишдир.

- Тўғри овқатланиш-бу энергия истеъмоли ва сарфланиши ўртасидаги мувозанат. Ўртача кунлик озиқ-овқат истеъмом қилишдан ҳосил бўлган энергиянинг катта қисми кун давомида истеъмом қилиниши керак.

Тўғри овқатланиш истеъмом қилинган ва сарфланган қувват ўртасидаги мувозанат билан ифодаланади. Бир кунлик ўртача овқат истеъмолидан ҳосил бўлган энергиянинг асосий қисми кун давомида сарфланиши лозим. Жисмоний фаоллик ва касбий меҳнатни ҳисобга олган ҳолда калория миқдори ва парҳезга қатъий риоя қилиш лозим. Инсон танасининг нормал ишлаши учун оксил, ёғ ўва углеводлар, витаминлар ва минералларнинг маълум бир нисбати керак. Шунинг учун, ратсиондаги озуқа моддаларининг таркибига эътибор бериш муҳим. Сўнги йилларда ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, тўғри овқатланиш нафақат вазни камайтиради, балки қон босимини пасайтиради. Қонда шакар миқдорини пасайтиради. Бу, айниқса, диабетга чалинган беморлар учун жуда муҳимдир. Шунингдек, у юрак-қон томир тизимини кучайтиради, эрта қаришни олдини олади ва миокард инфаркти ва қон томир каби жиддий касалликларнинг олдини олади. Инсон организмнинг меъёрий ҳаётий фаолияти учун оксил, ёғ, углеводларнинг, витамин ва минерал моддаларнинг муайян миқдоридаги нисбати лозим. Шунинг учун ҳам овқатланиш тартибини белгилашда озуқаларнинг бирикмаларига эътибор қаратиш муҳимдир.

Кейинги босқич бу–жисмоний фаолиятдир. Нима учун жисмоний фаолият? Нима учун машқ қилиш керак? Соғлом турмуш тарзининг энг устувор йўналиши –бу ҳаракатлар тартибидир. Унинг асосида тўғри овқатланиш ҳамда тизимли жисмоний машқлар, спорт билан шуғулланишни ташкил этади. Жисмоний фаолият бу-ҳаёт сифатини яхшилаш гаровидир. Спорт билан шуғулланиш ва ҳар қандай жисмоний фаоллик нафақат стрессни енгиллаштиради, балки организмнинг ҳолатини яхшилади ва умр кўриш давомийлигини узайтиради. Бундан ташқари, жисмоний фаоллик тана вазнини назорат қилиш, организмдаги калорияларни ёқиш орқали вазн ёқотишни тезлаштиради, организмга тўпланган ёғ ў катламни сингдиришга ёрдам беради ва мушакларнинг вазнини оширади, эътиборни овқатдан-машққа ўтказиши, фаолиятга ёъналтиради. Жисмоний фаоллик, спорт–инсон умри давомида соғлом ҳаёт кечиришнинг асосий воситаларидан биридир. Жисмоний машқлар– ҳаёт сифатларини оширишда ва салбий руҳий ҳолатларни бартараф этишда шу билан бирга, организм ҳолатини яхшилаб, яшаш давомийлигини узайтиради. Шу билан бирга, жисмоний фаоллик тана оғирлигининг ҳам меъёрини таъминлайди, организмдаги калория сарфлаш орқали тана оғирлигини бр меъёрда сақлашда, мушак–боғим тизимларни мустаҳкамлаб, шакллантиради, тўғри овқатланишни меъёрлаштиради, юрак–қон томир тизимларини яхшилади, тана ва организмни фаоллаштиради, организмда иммун тизимини яхшилади. Организмда захира имкониятларини оширади, меҳнат қобилиятини тартибга солиди, дам олиш ва уйку вақтини тўғри ташкил қилиш, сифатли ва оқилона овқатланиш, гиподинамия, яъни камҳаракатликни олдини олишга ёрдан бериб, соғликни мустаҳкамлайди.

Учинчи дастур–руҳий–ҳиссий саломатлик бўлиб, руҳий саломатлик инсоннинг ҳиссий, психологик ва ижтимоий фаровонлигини тавсифлайди. Ҳаётдан завқ олиш қобилияти яхши руҳий саломатлик учун жуда муҳим. Руҳий саломатлик овқатланиш одатларида, жисмоний фаоллик даражасида, моддаларни ишлатиш хатти-ҳаракатларига ва кийин вазиятларда қандай фикрлаш, ҳис қилиш ва уларга қарши курашишда таъсир қилади. Инсонлар ҳар куни руҳий саломатликка дуч келади. Инсоннинг руҳий саломатлиги унинг жисмоний соғлиғи каби муҳим ва руҳий саломатлик ҳолатлари жисмоний касалликлар каби ҳақиқийдир. Шундай қилиб, сўғлом ҳаёт дастурлари инсон учун хизмат қилади ва инсон ўзи бу дастурда ўзи иштирокчи ҳисобланади.

Яна бир дастуримиз–бу репродуктив саломатлик. Репродуктив саломатлик–бу тананинг умумий ҳолатининг бир қисми бўлиб, тўғридан–тўғри ҳомиладорлик даврида ота-онанинг ҳаёт тарзига, саломатлигига бўғлиқдир. Инсоннинг умумий соғлигининг бир қисми, яъни жисмоний, руҳий, ижтимоий фаровонлигини англатади. Шундай экан, нафақат ота–оналар, ҳар бир шахс ўз саломатлигида ҳам жисмоний, ҳам руҳий, ҳам маънавий, организмнинг ривожланиши босқичларида эътиборли бўлиши лозим. Инсоннинг саломатлиги ҳамиша ўз

қўлида. Шундай экан, инсон ўз соғлигига мунтазам равишда аҳамиятли бўлса, умр давомида соғлом ва бахтли ҳаёт ҳамроҳи бўлади. Соғлом ҳаёт тарзи услублари орқали организмнинг жисмонан, руҳан, ҳиссий, интеллектуал ҳолати ва иммунитет даражаларини меъёрлаштира олади ва яхшилади. Зеро, соғлом ҳаёт–бахтли турмуш. Дунёдаги энг буюк ва топилмас неъмат–бу соғлиқ. Шунинг учун ҳам инсонлар ўзлиги учун яшаши ва ўзини севиши лозим. Ўзини ҳурмат қилган ва севган инсон ўзининг соғлигига ҳам бефарқ бўлмайди. Соғлом бўлиш жуда муҳим ва осон. Бугунги кунда инсонлар фақат битта нарсани ўзгартириш мумкин. Фақатгина ўз соғлиқларини яхшилаш ва турли юқумли касалликлардан сақланишлари ва ўзларининг маънавий ва рўҳий ҳолатларини юксалтиришлари, саломатлигини яхшилаб, ўзлигини ҳурмат қилиши ва севиши лозим. Ўз ҳаётингизни соғлом ҳаётга айлантиринг. Соғлом турмуш тарзи сизга бахт, соғлиқ ва орзу қилган ҳаётни олиб келади. Соғлиқ аввало, ҳар бир инсоннинг ўзи учун муҳим. Соғлом турмуш тарзи–соғлом ҳаёт гарови.

Адабиётлар

1. Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида ўзбекистон республикаси президентининг фармони. ПФ-6099-сон 30.10.2020 й.
2. Соғлом турмуш тарзи тарбия воситаси, дарслик А.Раҳмонов тошкент 2012 йил.
3. Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини оширишга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида Ўзбекистон республикаси вазирлар маҳкамасининг қарори. 735-сон 19.11.2020 й.
4. Спорт тиббиёти, Маърузалар курси С.Болтабоев, Наманган 2015 й

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ФИКРЛАШИ ЎЙИН ЖАРАЁНГА ТАЪСИРИ INFLUENCE OF THINKING ON THE PROCESS OF PLAYING YOUNG FOOTBALL PLAYERS

*Абидов Ш У., Эрдонов И Х.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия вас порт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: фикрлаш, катакчалар, психик ва морфофункционал.
Keywords: thinking, cells, mental and morphofunctional

Футбол мамлакатимизда энг оммавий спорт тури бўлиб келган ва шундай бўлиб қолмоқда, бироқ бунда – бир қатор мутахассислар ўтказган тадқиқотларнинг маълумотларига кўра – ёш футболчиларни тайёрлаш билан шуғулланадиган болалар спорт муассасалари ишининг маҳсулдорлиги ўта паст даражада қолмоқда.

Сабаб тайёргарликни оптималлаштиришда яширинган, оптималлаштириш тизимнинг ўзини сифат жиҳатидан қанчалик ўзгартириш билан таъминланса, унинг ички резервларини кидириш ҳисобига ҳам шунчалик даражада таъминланиши лозим.

Ёш футболчиларни тайёрлаш тизимида ўқув-машғулот жараёнининг ташкил қилинишини спортчиларнинг ҳаракатланиш қобилияти структурасининг, психик ва морфофункционал ҳолатининг, индивиднинг техник-тактик маҳорат даражасининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш асосида такомиллаштириш шундай резервлардан бири бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади: 12-13 ёшли ёш футболчиларнинг Равенн тест орқали фикрлашини ўрганиш асосида камчиликларни аниқлаш.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Психологик тадқиқотларни амалга оширишда Равенн тестларидан фойдаланилди. Ушбу услубият диққатнинг тақсимланиши ва бир нарсдан иккинчисига кўчирилиши ҳажмини баҳолаш учун мўлжалланган. Бунда 25 та катакчаларга эга бўлган квадрат соҳада тасодиқий тартибда 1 дан 40 гача бўлган рақамлар

жойлаштирилади. Жумладан, 15 та рақам қолдириб кетилади. Синовдан ўтказилувчи квадрат соҳада мавжуд бўлмаган рақам сони қаторини белгилашги талаб қилинади. Ишни бажариш вақти 15 минутни ташкил қилади. Иш натижаларини қайта ишлаш давомида тўғри жавоблар сон миқдори (жумладан, қолдириб кетилган ҳолатлар, хатолар – тузатишлар) ҳисоблаб чиқилади.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Ўйин вазиятини оператив хотирлашни баҳолаш. Футболчилар 2 сек давомида ўйин вазиятини баҳолаши ва ўйин вазияти учун тўғри ечимни танлаши лозим. тактик вазиятлар топшириқнинг қийинлиги бўйича изчил ўсиб борадиган қилиб танланади.

Шу нарса аниқланганки, 20 та ёш футболчидан фақатгина 5 таси (ёки 25%) ўйин вазиятини қайта тиклашда битта ҳам хатога йўл қўймаган, бу уларда оператив хотирлаш юқори даражада эканлигидан далолат беради. 8 та (ёки 40%) футболчилар битта қўпол хатога йўл қўйганлар, бу оператив хотирлашнинг ўртача даражасидан гувоҳлик беради. 5 кишидан (ёки 25%) иборат бўлган бошқа бир гуруҳ футболчилар эса 2-3 тадан қўпол хатога йўл қўйганлар. Оператив хотирлашнинг паст даражасига эга бўлган ва 4 тадан ошқ қўпол хатога йўл қўйган футболчилар эса 2 та (ёки 10%) бўлган.

Эҳтимолли прогнозлаш қобилиятини баҳолаш чегараланган майдончада кичик таркиб билан ўтказилган ўйинларда ўтказилган. Футболчилар ўйин вазиятининг ривожланишини олдиндан кўра билишни намоён қилишлари ва ўйин вазиятига боғлиқ равишда ўз қарорини қабул қилишлари лозим бўлади

Кўриниб турибдики, гуруҳда индивидлар ўртасида эҳтимолли прогнозлаш бўйича фарқлар мавжуд.

Масалан, ёш футболчилар орасидан тактик вазиятнинг ривожланишини олдиндан кўра билган ва тўғри жавоб ҳаракатларини амалга оширган 3 та ўйинчидан иборат бўлган (15%) гуруҳни ажратиб кўрсатиш мумкин. 13 та футболчи (65%) рақибнинг ҳаракатларини олдиндан кўра билишда қийналганлар ва вужудга келган ўйин вазиятига ҳар доим ҳам тўғри реакция кўрсата олмаганлар. 4 та ўйинчи (20%) ўйин вазиятларини олдиндан кўра билмаганлар ва нотўғри қарорлар қабул қилганлар.

Шундай қилиб, тестдан ўтказиш шуни кўрсатадики, фақат 15% футболчиларгина мусобақалар давомида, қоидага кўра, вақт етишмаслиги шароитларида янги-янги вазифаларни ҳал қилишга қодир. Уларда ностандарт ўйлаш қобилияти бошқаларга қараганда қандайдир бир даражада ортиқ. Ёш футболчиларнинг бу гуруҳини рақибнинг ҳаракатини прогнозлашга қодир ва тўғри қарорлар қабул қила олади деб ҳисоблаш мумкин, табиийки бундай қарорларни қабул қилишга ижодий ёндашув зарур бўлади.

65% ҳужум қилаётган футболчилар рақибнинг тахмин қилинадиган жавоб ҳаракатларига қарши кутилмаган ўйин қилиш, баъзи бир ҳолларда эса позицияда, вақтда бир лаҳзага бўлсада устиворликка эришиш ва бу устиворликдан фойдаланиш мақсадида берилган вазиятда “номантиқий” ўйнаш учун воқеалар ривожини олдиндан кўра билишга ҳаракат қилганлар, бироқ буни ҳар доим ҳам удалай олмаганлар. Уларда ностандарт фикрлашга мойилликнинг нормал ифодаланиши кузатилган, бироқ уларнинг бу соҳадаги қобилиятлари ўртача бўлиб ҳисобланади. Бу ўртача катталиқлар доирасида уларнинг креативлиги кўпроқ муҳитланган ҳолда ифодаланади. Агар мос келувчи машғулотлар билан шуғулланиш ўтказилса, бу бўшлиқни тўлдириш мумкин бўлади, албатта.

20% ёш футболчилар ўйин вазиятларининг қандай ривожланишини олдиндан кўра билмаганлар. Уларда ностандарт фикрлашнинг қўйилмалари бор албатта, бироқ шунга қарамадан улар қўйилган вазифаларни бажаришни эплай олмаганлар. Агар ўз олдига худди шунга ўхшаш вазифаларни қўйиш билан шуғулланиш машқларининг сони кўпайтирилса, ижобий натижага эришса бўлади, бироқ бунинг учун ҳар куни сабот билан шуғулланиш зарур бўлади. Фақат шу ҳолдагина улар мумкин бўлган максимал баллар сонидан ҳеч бўлмаганда ярмини тўплашлари мумкин бўлади.

Шуни қайд қилиш лозимки, интеллектуал салоҳият ривожланиши билан ўзини қандай тутиш кераклигининг вариативлиги, пластиклиги сезиларли даражада ортади, улар гўё янги

ўлчамни қабул қилади. Ўзини қандай тутишнинг олдинги ва кейинги ҳаракатлар кетма-кетлигининг ўзаро муносабати сезиларли даражада ўзгаради ва шу билан биргаликда ўзини қандай тутиш билан у содир бўладиган вазият ўртасидаги ўзаро муносабат ҳам ўзгаради.

Шу нарса аниқланганки, 6 та (30%) ёш футболчилар оператив тактик фикрлашнинг юқори даражасини намоён қилган. Ўйин вазифалари барча ҳолларда тез ва тўғри ҳал қилинган, ўйин вазиятларини олдиндан кўра билишнинг ривожланишида динамика қайд қилинган ва кўпинча ностандарт самарали қарорлар қабул қилинган;

5 та (25%) футболчиларда — етарлича яхши мўлжал олиш намоён бўлган, бироқ бу барча ҳолларда содир бўлмаган. Баъзан вужудга келган вазифаларни ҳал қилишнинг энг яхши бўлмаган, бироқ қўлласа бўладиган вариантлари топилган. Ёки аксинча, мураккаброк вазиятларда қарор қабул қилишда кечикишлар бўлган, ва ўз вақтида ҳаракат қилмаслик билан ижро қисми кечиккан, бу рақибга мўлжалланган режани олдиндан кўра билиш ва уни амалга оширишга ҳалақит бериш имконини берган;

8 та (40%) ёш футболчилар — кўпгина ҳолларда (50—60% дан ошди) тактик характердаги хатоларга йўл қўйганлар ёки ҳаракат қилиш усуллари йўлаб кўриш ва танлашда ошди вақт сарфланган;

Ва 1 та (5%) футболчи — жуда секин мўлжал олган ва самарасиз қарорлар қабул қилган, чунки унда воқеалар ривожини ўйлаш учун вақт етишмаган, кўпинча тўғри адресиз кайтариш билан таваккалга ҳаракат қилган.

Хулоса. 12-13 ёшли футболчиларнинг ўйин фикрлашини ривожлантириш учун таклиф қилинган услубиётлардан фойдаланиш улар томонидан назарий-тактик масалаларининг ечилиш кўрсаткичларини, жумладан, ўйин вазиятларининг аломатларини ажратиш ва бу аломатлар бўйича классификациялаш бўйича шаклланган билимлар ҳисобига тезкор ва тўғри қарор қабул қилишни сезиларли даражада яхшилайти.

12-13 Ёшли Футболчиларнинг Фикрлашини Ўрганиш ANALYSIS OF THINKING PLAYERS 12-13 YEARS OLD

Абидов Ш.У., Эрдонов И.Х.,

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия вас порт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: фикрлашини баҳолаш, Равенн тести, асаб жараёнлари.

Keywords: assessment of thinking, Ravenna test, nervous processes.

Кириш. Жамоавий спорт ўйинлари, футболни ҳам ўз ичига олган ҳолда, шуниси билан ажралиб турадики, шуғулланиш жараёнида бажариладиган юкламанинг асосий ҳажми ихтисослаштирилган характерга эга бўлади, тайёргарликнинг устивор воситалари сифатида эса – техник-тактик характердаги ёки ўйин характердаги гуруҳий ва жамоавий машқлардан фойдаланилади, бу машқлар, ўз навбатида, бир нечта мумкин бўлган вариантлардан энг оптимал ечимни танлашни кўзда туттади. Шундай қилиб, ўйин фаолиятида футболчи олдида вужудга келган ҳар қандай ўйин вазиятида энг тўғри ҳаракатни танлаш муаммоси ҳар доим кўндаланг туради.

Футбол амалиёти ва спорт психологияси ўйин пайтида қарор қабул қилишни билишга ўқитишнинг қанчалик муҳим аҳамиятга эга эканлигини эътироф этади. А.Вайтерс нинг фикрига кўра, ана шу - футболчининг маҳоратидир. Тайёргарлик пайтида уни ишлаб чиқишга, Англия клубларида, шуғулланиш машғулоти вақтининг 80% и ажратилади.

Ёш футболчиларнинг ўқув-шуғулланиш жараёнида ўйин вазиятларининг махсус комплексини моделлаштириш ва таҳлил қилиш, сўнгра эса ҳосил қилинган кўникмаларни техник-тактик тайёргарлик бўйича амалий ўқув-шуғулланиш машғулоти олиб ўтиш билан уларнинг тактик фикрлаш даражасини баҳолайдиган услубиётлардан фойдаланиш, бу уларнинг ўйин фаолиятининг самарадорлигини оширишга кўмаклашиши лозим.

Тадқиқотнинг мақсади: Ёш футболчиларнинг ўйин фикрлашини баҳолаш услубиётларини ўрганиш.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Психологик тадқиқотларни амалга оширишда Равенн тестларидан фойдаланилди. Бунда ушбу услубдан индивидуал ҳолида фойдаланилди. Ёш футболчиларга 3 минут давомида тушириб қолдирилган ҳарфларга эга бўлган 40 та сўз берилган бланкани тўлдириш масаласи тақдим этилади. Ҳар бир чизик тортилган соҳа битта қолдириб кетилган ҳарфни ифодалайди. Сўзлар отлардан иборат бўлиши ва бирликда келтирилиши талаб қилинади.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Жавобларни таҳлил қилиш натижалари кўрсатишича, тест талабларини тўғри бажаришни 12 та ёш футболчи (60%) уйдлашган, яъни улар томонидан сўзлардаги (31 тадан 35 тагача) тушириб қолдирилган ҳарфлар ўз ўрнига қўйилиши бажарилган. Спортчиларнинг бу гуруҳи фикрлашнинг юқори даражада ифодаланиши билан тавсифланади ва уларда асаб жараёнлари (АЖ) ҳаракатчанлиги юқори даражада кузатилади.

7 та (35%) ёш футболчиларда фикрлаш ва асаб жараёнлари ҳаракатчанлигининг ўртача даражаси қайд қилинган (21 тадан 26 тагача сўзлар тўғри белгиланган).

1 та (5%) футболчида фикрлаш ва асаб жараёнлари ҳаракатчанлигининг паст даражаси қайд қилинган (яъни, улар томонидан 15 тадан 19 тагача сўзлардаги тушириб қолдирилган ҳарфлар тўғри белгиланган).

Маълумки, фикрлаш одамнинг бутун ҳаёти давомида, унинг ҳаёт фаолияти жараёнида ривожланади. Ҳар бир ёш босқичида фикрлаш ўзига хос хусусиятларга эга бўлиши қайд қилинади. Эрта ёш даврида болаларда фикрлаш аниқ масалаларни ҳал қилишга йўналтирилган ҳаракатлар шаклида: яъни, кўриш майдонида жойлашган қандайдир предметларни олиш, ўйинчоқ пирамидага ҳалқани кийдириш, қутичани очиш ёки ёпиш, яширилган нарсаларни кидириб топиш, стулни айланиб юриш, ўйинчоқни олиб келиш ва ҳақозо кўринишларда намоён бўлади.

Нутқни эгаллаш орқали атрофдаги одамлар томонидан болаларда кўргазмалар – амалий фикрлаш ривожлантирилиши амалга оширилади. Тил орқали болалар умумий тарзда фикрлай бошлашади. Фикрлашнинг навбатдаги ривожланиши ҳаракатлар, тимсоллар ва сўзлар ўртасидаги ўзаро муносабатлар ўзгаришларида ўз ифодасини топади.

Бироқ, фикрлашнинг гап билан ўзаро чамбарчас боғлиқлиги – бу бутунлай фикрлашнинг гапларга боғлиқлигидан далолат бермайди. Фикрлаш ва гаплар айнан бир хил тушунчалар эмас. Фикрлаш, бу демак ўзи ҳақида гапириб беришни аниқламайди. Бу ҳолат бир хил фикрларнинг турли хил сўзлар воситасида ифодаланиши мумкинлиги асосида тасдиқланади, шунингдек биз ҳар доим ҳам ўз фикрларимизни тўғри ифодай олиш учун керакли сўзларни топишга ҳаракат қиламиз. Дикқат – эътиборнинг тақсимланиши ва бир нарсдан бошқасига қаратилиши ҳажмини баҳолаш учун ушбу тестдан фойдаланилди. Бунда футболчиларга 1,5 минут вақт давомида квадрат соҳада мавжуд бўлмаган рақамни қайд қилиш топшириғи тақдим этилди.

Биринчи гуруҳ таркибига белгиланган вақт давомида етишмайдиган расм қисмини тўғри топган 11 та (55%) ёш футболчи киритилди. Иккинчи гуруҳга 4 та (20%) футболчи киритилиб, ўз навбатида уларда даража ўртача юқори қийматга эга ҳисобланади. Учинчи гуруҳга 3 та (15%) спортчи киритилиб, уларда ўртача даража қайд қилинди. Тўртинчи гуруҳ таркибига 2 та (10%) футболчи киритилиб, уларда мантиқий фикрлаш даражаси ўртачадан паст ҳисобланади.

Ушбу гуруҳ таркибида мантиқий жиҳатдан фикрлаш бўйича катта қийматдаги ўзаро фарқланишлар кузатилиши бу ҳолатда жамоадаги маълум бир аниқ маъсулиятга эга бўлиш билан боғлиқ ҳолатда уларда интеллектуал сифатларнинг маъсус тарзда ривожлантирилиши ҳали тўлиқ амалга оширилмаслигидан далолат беради. Шу билан бир вақтда, ўз – ўзидан футбол билан шуғулланиш факти ёш футболчиларда фикрлашнинг шаклларида бири сифатида дикқат – эътиборнинг бир ҳолатдан иккинчисига жалб қилиниши тезкорлиги интенсивлиги ортишига олиб келади. Бу ҳолат эса – демак, улар ҳаракатлар моторикаси

кўрсаткичлари бўйича максимал темпда ўз тенгдошларидан илгарилаб кетиши мумкинлигини кўрсатиб беради. Бунда моторика сифатларига ёшга оид ва шунингдек, спортга оид омиллар бир хилда ўз таъсирини кўрсатади.

Хулоса. Ўрганилган гуруҳларда яқка тартибдаги спортчилар ўртасидаги фикрлаш тезкорлигини таҳлил қилишда ўзаро фарқланишлар мавжудлиги қайд қилинди. Маълумки, фикрлаш тезлиги генетик жиҳатдан белгиланган бўлиб, кўп жиҳатдан шахснинг нейродинамик хусусиятлари билан аниқланади. Ушбу психик функцияга футбол машғулотларининг таъсири нисбатан кечроқ ёш даврларида намоён бўлади.

СПОРТ ТАЪЛИМИДА ПЕДАГОГ ВА ТРЕНЕРЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШ ОМИЛИЛАРИ FACTORS OF INDEPENDENT STUDY OF TEACHERS AND COACHES IN SPORTS EDUCATION

Акмалов А.А., Амонов А.Н.,

*Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: ҳаёт давомида таълим олиш, малака, давлат таълим талаблари, креатив, модернизация.

Keywords: Lifelong learning, skills, state education requirements, creativity, modernization.

Жисмоний тарбия ва спорт таълими мутахассисларининг (кейинги ўринларда педагог, тренер) назарий, илмий, касбий, услубий эҳтиёжларини қондиришга йўналтирилган қайта тайёрлаш, малака оширишда: институт, марказ ёки тегишли факультетларда бевосита ўқиш, масофадан, мустақил ва муқобил шаклларида мустақил танлаш имкониятлари яратилган.

Педагог, тренерлар ҳар 5 йилда бир марта малака ошириш курсидан ўтгани билан ҳозирги тезкор замон талабларига жавоб бера олмайди, сабабларидан бири бу тоифа мутахассислар малака оширишлари оралиғида узлуксиз ўқиши, янгиликларни ўрганиши, мустақил мутолаа қилиб боришлари шу куннинг долзарб масаласига айланмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт таълими жараёнини ташкил этишга креатив ёндошадиган, ўз касбини билимдони, методик маҳоратга эга, илғор педагогик технологияларни мукамал ўзлаштириб олган, инновациялар асосида спорт машғулотларини ташкил этувчи фазилатларга эга педагог, тенерларга талаб ортиб бормоқда.

Ўзбекистон Республикасининг “**Таълим тўғрисида**”ги Қонунида “*Кадрлар малакасини ошириш касбий билим, малака ва кўникмаларнинг чуқурлаштирилиши ҳамда янгилаб борилишини таъминлайди, кадрларнинг тоифаси, даражаси, разряди ва лавозими ошишига хизмат қилади.*” - деб эътироф этилиши малака ошириш таълими сифат ва самарадорлигини ошириш масаласини янада такомиллаштиришга асос бўлмоқда.

Спорт таълими тизимида малака оширишнинг мақсади, вазифалари, мазмунидан келиб чиққан ҳолда таълим жараёнини ташкил қилиш, бошқарув ва педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва узлуксиз малакасини оширишда, давлат талаблари, таълим дастурларига инновацион ёндашувлар асосида модернизация қилиш талаблари қўйилган.

Модернизация, модернизациялаш франсузча – modern- бирор нарсани янгилаш, уни замонавий талабларга мувофиқ ўзгартириш.)

Малака - шахснинг касбий фаолиятнинг муайян турини бажаришга тайёргарлигини ифодалайдиган, маълумот тўғрисидаги тегишли ҳужжат билан тасдиқланадиган билим, қобилият, маҳорат ва кўникмалар даражаси;

Давлат таълим талаблари – малака ошириш таълимининг тузилмасига, мазмунига ва уни амалга ошириш шарт - шароитларига, шунингдек таълим олувчиларнинг жисмоний, шахсий, интеллектуал, илмий ҳамда касбий сифатларига қўйиладиган мажбурий, минимал талаблар.

Ўзбекистон Республикасининг “**Таълим тўғрисида**” ги Қонунида: “Таълим устуворлигининг тан олиниши; таълим ва тарбияга миллий ҳамда умуминсоний кадриятларнинг сингдирилганлиги; таълим ва тарбиянинг инсонпарварлик, демократик хусусияти; таълимнинг узлуксизлиги ва изчиллиги; **инсоннинг бутун ҳаёти давомида таълим олиши**” – белгиланган тамойил (принцип) асосида, малака ошириш таълими сифат ва самарадорлигини ошириш, бошқарув ҳамда педагог кадрлар узлуксиз малакасини ошириш тартибини белгилайди.

“**Ҳаёт давомида таълим олиш**” принципи, жисмоний тарбия ва спорт таълими тизимида фаолият олиб бораётган педагог ва тренерларнинг шуғулланувчиларга жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий, амалий таълим –тарбия бериш, танлаган спорт турини ўргатишдаги илмий – методик фаолиятига креатив ёндошуви узлуксиз равишда ўз билим, кўникма ва малакаси, компетентлигини мустақил мутолаа билан ошириб боришини таъминлайди.

Спорт таълими ташкилотларда индивидуал режа асосида мустақил мутолаасининг самарадор усулларида бири мустақил таълим олишдир. Тарихдан бизга маълумки, дунёдаги энг машхур даҳолар, мустақил мутолаа натижасида оламшумул янгилик, кашфиётларни ихтиро қилганлар. Мустақил таълим эса, ўзликни англашдан бошланади.

Малака оширишнинг узлуксизлигини таъминлаш учун, малака ошириш машғулотларини бевосита спорт таълими ташкилоти шароитида, шахсий дастур асосида, мустақил мутолаа орқали, ҳамкасблари билан ҳамкорликда ташкил этиш тизими яратишни тақозо этилмоқда.

Спорт таълими ташкилотларида бу масаланинг ташкилий – педагогик ечимлари топиш бўйича: спорт таълими ташкилотларида мустақил малака ошириш қандай ташкил этилади? малака ошириш шакли, йўналишлари ва унинг мазмуни қандай белгиланади? малака оширишда касбий диагностика қандай тартибда амалга оширилади? унинг мониторинги қандай олиб борилади?-деган саволларга жавобларни аниқлаш лозимдир.

Мазкур ишларни амалга оширишда педагог, тренернинг шахсий, методик ва психологик- педагогик тайёргарликларига қараб педагогик диагностикадан ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Бундан мақсад - спорт таълими мутахассисига ҳозирги кунда қўйилган талабларга қай даражада тайёрлиги, унинг назарий, методик тайёргарлиги, педагогик маҳорати, ижодкорлиги, инновацион фаолиятга тайёрлиги, АКТ ва илғор педогогик технологияларни ўзлаштириши, маънавий, маданий тайёргарлик даражаси, унинг шахс ва педагог сифатидаги фаолиятида тузатиш зарур бўлган камчиликлар ва бошқа жиҳатлари таҳлил қилинади.

Тренер, педагог шахс сифатида- ўзини –ўзи бошқара олдимиз, демак, у ўзини –ўзи тарбиялайди, бошқаришни, ўз шахсининг хўжайини сифатида ўз ҳаёт тарзини белгилайди.

Спорт таълими ташкилотларида тренер, педагог ўз – ўзининг фаоллигини ошириши, ривожлантириши, такомиллаштиришида **ҳаёти давомида таълим олишини** ташкил эта олиши, уларда изланувчанлик, узлуксизлик ва узвийлик, яратувчанлик, бунёдкорлик, ўз ишига замон талабларида инновацион, креатив ёндошувлар натижасида рақобатбардош, ижодкор жамоани шакллантирилиб, спорт таълимда сифат ва самарадорликлик кафолатланади.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРГА БАДАН ТАРБИЯ
МАШҚЛАРИНИ БАЖАРИШГА ЙЎНАЛТИРИШ МЕТОДИКАСИ ВА УНИНГ
ХУСУСИЯТЛАРИ (Абу Али Ибн Сино таълимотига асосан)**

**METHODOLOGY AND FEATURES OF A PHYSICAL EDUCATIONAL EXERCISE
GUIDE FOR STUDENTS OF PHYSICAL PARTICIPANTS
(According to the teachings of Abu Ali ibn Sina)**

Алимбоева Р.Д.

*Алишер Навоий номидаги Тошкент давлат ўзбек тили ва адабиёти университети
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: қадди-қомат, тўғри-мутаносиб, суяк-бўғин, мускул, юрак-томир, асаб тизими, мажмуа, мустаҳкамлаш, тана-аъзолари, мўътадил, юқори малакали.

Keywords: growth, straightness, bone-joint, muscle, cardiovascular, nervous system, complex, strengthening, organ-body, medium, highly qualified.

2021 йилнинг “Ёшларни қўллаб қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” деб номланиши ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 19-мартдаги “Ёшларни маънавий юксалтириш ва бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш тўғрисида”ги қарорига мувофиқ 5 та ташаббус тасдиқланди ва 2-ташаббус “Ёшларни жисмоний чиниқиш ва спорт соҳасида ўз қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратиш” деб белгиланган. Ушбу ҳужжатлар асосида ёшларни саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича кўп амалий ишлар бажарилиб келинмоқда. Соғлом авлодни тарбиялаш ҳозирги давримизнинг асосий мақсадидир. Шундай экан “Соғлом авлод – соғлом юрт демакдир”. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонунига кўра (10- модда) “Таълим муассасаларида жисмоний тарбия узлуксиз таълим тизимининг энг муҳим мажбурий қисми бўлиб, давлат таълим стандартлари, ўқув режалари ва дастурларига мувофиқ юқори малакали мутахассислар томонидан амалга оширилади. Жисмоний тарбия бўйича мажбурий дарслар, дардан ташқари машғулотлар ва тест синовлари барча таълим муассасаларида ўқувчиларнинг физиологик имкониятларига мос равишда ўтказилади” деб белгиланган. Жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчилар онгида инсонпарварлик, меҳнатсеварлик энг асосийси ватанпарварлик руҳи билан тарбияланади. Мактаб ўқувчиларида жисмоний ривожланиш билан уларда ташқи кўринишдаги кўркамлиқ, хушбичим қомат ва албатта саломатлиқни мустаҳкамланади. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга бадан тарбия машқларини бажаришга йўналтириш методикаси ва унинг хусусиятларини кўрадиган бўлсак болаларнинг эрталабки бадан тарбия машқларини бажариш жуда муҳим аҳамиятга эгадир.

Биринчидан, ҳаётда ҳар кимнинг мукамал соғ-саломатликка, куч-қувватли баданга эга бўлиш эҳтиёжи бор.

Иккинчидан, бадан соғлиғи фикр ва ахлоқнинг ҳам соғлиғини таъминлайди.

Қувватли баданнинг фикр ва ахлоқ узра таъсири ҳам номоён бўлади албатта. Фикр ва ахлоқ билан мижоз ва соғломлик узвий боғлиқ.

Бадан тарбиясининг мақсади ҳар томонлама жисмонан чиниққан, соф фикрли, мард, саботли, қатъиятли, Ватанни ҳимоя қила оладиган шахсларни камол топтиришдан иборат. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнида қуйидаги асосий вазифалар ҳал этилади. Биринчи вазифа — соғлиқни мустаҳкамлаш, тана аъзоларини чиниқтириш, жисмоний жиҳатдан тўғри ривожланиш ҳамда унинг ишлаш қобилиятининг ошишига таъсир этишдир. Мактаб ёшидаги болаларнинг қадди-қоматини тўғри-мутаносиб шакллантириш, суяк-бўғинларни ва мускулларни уйғунлашган тарзда ривожлантириш, юрак-томир ҳамда нафас олиш аъзоларининг асаб толалари мажмуасини мустаҳкамлаштириш муҳим. Тана-аъзоларининг мўътадил фаолияти учун ҳаракат жуда зарурдир. Буюк ҳаким Абу Али ибн Сино: “Бадан тарбия — соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир”, дейдики, бу фикр: “Кимки

қилса ҳаракат — соғлигида баракат бўлади” деган нақлни эслатади. Қадимда халқимиз бадан тарбияни риёзат деб аташган. Бу ўринда Ибн Сино бадан тарбияни оғир ё енгиллини эмас, ўртачасини танла демоқчи. Жисмоний машқларнинг сихат-саломатликка фойдаси чексиз эканлигини *Д. Адиссон* бундай тасвирлайди: “Мутолаа ақл учун қанча зарур бўлса, жисмоний машқлар ҳам бадан учун шунча зарур”. Суқрот ҳақим эса бундай дейди: “Гимнастика ёрдами ила мен баданимнинг мувозанатини тўғрилаб оламан”. Олим Иван Павлов таъкидлаганидек бош мия пўстлоғини “кучайтириш ва мустаҳкамлаш” йўли билан асаб тизими фаолияти фаоллигини янада ошириш мумкин. Абу Али ибн Сино жисмоний баркамол инсон тарбиясига алоҳида аҳамият беради. У ахлоқ қоидаларини эгаллашга, инсоннинг ахлоқий муносабатларини ривожлантиришга ёрдам берадиган тадбир орқали таълим ва тарбияни изчил амалга ошириш мумкинлигини айтади. У инсон ёшлигидан ўсиб бориши билан таълим ва тарбия вазифалари ҳам ўзгариб боришини таъкидлади. Ибн Синонинг таъкидлашича, бола туғилганидан бошлаб оёққа тургунча маълум тартибда тарбияланиб бориши лозим. Бу тартиб ўз вақтида: овқатлантириш, чўмилтириш, ухлатиш, йўргаклаш каби тартиблардан иборат. Буларни ҳам маълум қоидалар асосида амалга ошириш лозим.

Ибн Сино болада ахлоқий хислатларни меҳнат, жисмоний ва ақлий тарбия билан узвий бирликда шакллантиришни болани ҳақиқий инсон қилиб камол топтиришда асосий омил деб билади.

Ибн Синонинг фикрича, боланинг тарбияси - бу изчил ва аста-секин амалга ошириладиган тартибдан иборатдир.

Ибн Сино биринчи бўлиб жисмоний тарбиянинг илмий-педагогик жиҳатдан бир бутун тизимини яратди. Жисмоний машқлар, тўғри овқатланиш, уйқу, баданни тоза тутиш тартибига риоя этиш инсон соғлигини сақлашда муҳим омиллардан эканлигини ҳам илмий, ҳам амалий жиҳатдан асослади. Болага ҳам ҳали у туғилмасдан туриб ғамхўрлик қилиш, гўдаклик давридани бошлаб тарбияни бошлаш зарурлигини таъкидлайди. “*Боланинг етук инсон бўлиб шаклланишида унга ғамхўрлик, поклик, масъулиятни ҳис этиш, дўстона муносабатлар туйғусини сингдириб бориш зарур*”, дейди олим “Тиб қонунлари” асарида. Айниқса, инсон саломатлигини сақлашни фаолиятнинг бошқа барча томонлари билан боғлаб олиб бориш ғоясини илгари сурди.

Жисмоний тарбияни илмий асосда ташкил этиш инсон организмнинг ривожланишини, уни ташқи муҳит билан боғлиқлигини, ёшининг турли босқичларида потенциал ва мослашувчанлик имкониятларини билишни тақозо этади.

Ибн Сино одамлар ёшини тўрт қисмга бўлиш билан қаноатланмай, шу ёш учун *бадантарбия машқларининг таснифини (классификация)* қолдирган. Бадан тарбия машқларини мунтазам бажариш барча учун тавсия этилади.

1) Қўллар кучи билан тортилиш машқлари.

2) Тана мушаклари учун мўлжалланган бўшаштириш белгилари бўлган машқлар.

3) Умумий таъсир этиш машқлари – югуриш, сақраш, ўтириб-туриш.

4) Силтаб бажариладиган машқлар

5) Нафас ростловчи машқлар

б) Дикқатни мувофиқлаштириш машқлари

- чуқур нафас олиб, қўл ва елка мушакларини бўшаштириш

- чуқур нафас олиб, ҳар хил мушакларни бўшаштириш машқлари

- чуқур нафас олиб, қўл, оёқ, гавда мушаклари учун ўтириб ва ётиб машқлар бажариш.

Чуқур нафас олиб, мушакларни бўшаштириш ва ҳаракатни енгиллаштириш машқлари.

Гавда, қўл ва оёқ мушакларини бўшаштириш машқларини ҳаракатларни енгиллаштириш машқлари билан биргаликда олиб бориш.

Мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиш орқали организмда содир бўладиган ўзгаришлар ҳақидаги билим спорт машқлари ва усулларидан тўғри фойдаланиш имконини беради.

Спорт билан шуғулланганда турли машқлардан ҳар хил вақтларда фойдаланиш олий асаб тизимини такомиллаштириш ва асаб жараёнининг фаолиятини ривожлантириш имконини беради.

Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири – бу бадантарбиядир. Абу Али ибн Жисмоний ва руҳий ҳаракатларни тартибга солиш (уйқу ва уйғоқлик).

Агар танани қисқа муддатга бўлса ҳам чиниқтириш лозим бўлиб қолса, Бу ҳол танада чиниқишга мойиллик аста-секин кучайиб боради. Чиниқишда табиат томонидан инъом этилган сув, қуёш, ҳаво каби омилларни санаб ўтиш кифоя. Юқоридагилардан кўриниб турибдики, табобат илмининг султони, буюк олим Абу Али ибн Сино тавсия қилган бадантарбия машқларининг турлари бугун бизга етиб келибгина қолмай, балки шу турлардан халқаро мусобақалар ўтказилиб келинаёпти, ушбу ҳаракат ўйинлари Осиё ва Олимпиада ўйинлари дастуридан ҳам ўрин олган. Бу тур мусобақаларини таълим муассасалари шароитида ҳам ўтказилиши назарда тутилади. Демак, ёш авлодни ҳозирги замон талабларига тайёр бўлиши ва муаммоларни ҳал қилишга тўғри йўлни танлаши учун соғлом, бақувват бўлиши керак. Бунинг учун биз, таълим-тарбия жараёнида шахсни ҳар томонлама жисмонан бақувват, баркамол қилиб тарбиялашда: жисмоний машқлар, тўғри овқатланиш, уйқу, баданни тоза тутиш қоидаларига амал қилишни, буларнинг барчаси инсон соғлигини сақлашда муҳим омиллардан эканлигини ҳам илмий, ҳам амалий жиҳатдан мунтазам тушунтириб боришимиз лозим. Шунингдек жисмоний тарбияга буюк соҳибқирон Амир Темур ҳам катта эътибор берган. Буюк соҳибқирон шундай таъкидлайди: “Черик тузиб, навкар олмоқда уч қоидага амал қилдим: биринчидан, йигитнинг куч-қувватига, иккинчидан, унинг қилични ўйната олишига, учинчидан, ақл-заковатию камолотига эътибор қилдим. Шу уч фазилат жамул-жам бўлса, навкарлик изматига олдим. Негаким, кучқувватли йигит ҳар қандай қийинчиликларга, азобу-укубатларга чидамли бўлади, қилич ўйната оладиган киши рақибини мағлуб эта олади, оқил навкар ҳар жойда ақлидрокини ишга солиб, мушкулотни баргараф этмоғи мумкин”, - деб аскарларнинг фақат жисмоний эмас, балки ақлан ҳам баркамол бўлишига эътибор берган. “Тарихсиз келажак йўқ” деган фикрларга таянган ҳолда ҳозирги давримиз ёшларини жисмонан ва маънан тарбиялашда тарихий буюк симоларнинг бебаҳо тарифларига таянамиз.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ К СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ METHODOLOGICAL APPROACHES TO RESEARCH THE PROCESS OF DEVELOPMENT OF ABILITIES FOR SPORTS AND PEDAGOGICAL ACTIVITIES

Арзикулов Д.Н.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: физическая культура, спортивно-педагогическая деятельность, тренера-педагог, спортивные достижения, спортивных результаты.

Key words: physical culture, sports and pedagogical activity, trainer-teacher, sports achievements, sports results.

Активно поддерживая политику здорового образа жизни, популяризации физической культуры и спорта, в Республики Узбекистан за прошедший период произошли кардинальные преобразования, направленные на комплексную поддержку, совершенствование этого важного направления. Так, оптимизирована организационная структура, учебная и материальная база, введены в действия эффективные мотивационно - стимулирующие механизмы спортивной деятельности, созданы благоприятные экономические условия для производства необходимой спортивной одежды и инвентаря, развивается на постоянной основе мощная инфраструктура, охватывающая все популярные виды спорта. При этом одним из ключевых

элементов эффективного функционирования этой востребованной системы являются квалифицированные кадры - специалисты, непосредственно осуществляющие спортивно-педагогическую деятельность.

В современном, динамично развивающемся обществе наблюдается стремительное развитие физической культуры. Увеличивается количество людей занимающихся спортом, как на профессиональном, так и на оздоровительном уровне. Данная тенденция утвердилась как всемирно признанная, общественная норма, насущная необходимость для любого государства в целом и для каждого человека в частности.

На сегодняшний день, эту категорию готовят в различных образовательных учреждениях страны, среди которых базовым высшим образовательным, научно-исследовательским и научно-методическим учреждением по подготовке кадров является Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Процесс подготовки в образовательных учреждениях организован в соответствии с образовательным государственным стандартом путем реализации специально подготовленных учебных программ. Важным звеном в процессе подготовки является цикл спортивно-педагогических дисциплин, в ходе которых обучаемые овладевают узко профильными знаниями, умениями, тем самым развивают способности к спортивно-педагогической деятельности.

Вместе с тем, проведенный анализ процесса подготовки кадров показывает, что на сегодняшний день имеются не реализованные резервы повышения эффективности данного процесса. К ним можно отнести социально-психологические условия, обеспечивающие эффективное развитие способностей к спортивно-педагогической деятельности. Кроме того, практика показывает, что современную физическую культуру и спорт целесообразно рассматривать, прежде всего, как результат целенаправленной деятельности коллективного характера, охватывающей полный спектр социально-психологических вопросов связанных с коммуникацией, взаимодействием, воздействием, взаимовлияний, индивидуальных стилей и подходов. Создание и поддержание должных социально-психологических условий обеспечивающих эффективное развитие способностей обучаемых к будущей спортивно-педагогической деятельности, с одной стороны, является важной проблемой процесса подготовки, а с другой - в ней содержатся широкий спектр актуальных вопросов социально-психологической науки, которые непосредственно связаны с индивидуально-психологическими особенностями, психическими проявлениями, которые в значительной степени определяют успешность профессионального становления будущего специалиста спортивной отрасли.

Как известно, рост популярности профессии тренера-педагога осуществляющего спортивно-педагогическую деятельность обусловлен в первую очередь активизацией всемирного олимпийского движения, активного становления профессионального спорта, все большей популяризации спортивного образа жизни. В общественном сознании, данная деятельность, связывается, с ее основными внешними структурными функциями (организация и проведение спортивных тренировок, обучение спортсменов, непосредственное сопровождение спортсменов на соревнованиях). Такое восприятие во многом носит поверхностный характер и не отражает сущности, всех важных особенностей, сложностей спортивно-педагогической деятельности тренера-педагога. Данная тенденция обусловлена сложившимися стереотипами, массовым общественным опытом, полученным при посещении занятий по физической культуре в средних общеобразовательных школах, высших образовательных учреждениях [2,3,4.].

Так, по мнению А.Я. Корх, главной особенностью спортивно-педагогической деятельности является то, что эта деятельность относится к сложному педагогическому труду. Следовательно, в ней сочетаются два основных и целенаправленных процесса:

- обучение;
- воспитание.

В связи с тем, что процесс обучения и воспитания двусторонний и предполагает субъект - объектное и объект - субъектное взаимодействие, его результат опосредован

отношением объекта (обучаемого) к субъекту (педагогу) и к своей деятельности. Т.е. присутствие в деятельности социально-психологической доли, неоспорима велика. В свою очередь, психологическое своеобразие спортивно-педагогической деятельности заключается в том, что у эффективного педагога она носит креативный характер, который проявляется в возможности самостоятельного выбора и создания новых, нестандартных способов подготовки обучаемых спортсменов, достижения желаемой цели. Креативно ориентированный, творческий тренер-педагог, обладает соответствующими способностями, владеет приемами, педагогическими умениями и навыками, которые успешно применяет в нестандартных ситуациях, осуществляя при этом их постоянную коррекцию. У данного тренера-педагога в значительной степени, существует тесная зависимость между его деятельностью и спортивной специализацией. Специфика вида спорта накладывает жесткие поведенческие шаблоны и поэтому эффективный тренер-педагог обязан учитывать их. В отличие от педагога физической культуры, он значительно больше заинтересован в результате своей деятельности, так как её успешность это новые спортивные достижения обучаемых на соревнованиях.

Проведенный анализ научной литературы по исследуемой проблеме показывает, что современная спортивно-педагогическая деятельность рассматривается большинством ученых как сложный и многогранный процесс, отличающийся экстремальностью, эмоциональностью, повышенными психофизиологическими нагрузками, направленный на эффективное обучение спортсмена, достижения им выдающихся спортивных результатов. Вместе с тем, данная деятельность весьма разнообразна и разнопланова. Каждый из многочисленных видов спорта имеет свои специфические особенности. В связи с этим, спортивно-педагогическая деятельность тренеров-педагогов по различным видам спорта в определенной степени отличается друг от друга.

Именно главные цели тренировок и обуславливают всю сложность спортивно-педагогической деятельности, высокую конкуренцию среди современных тренеров-педагогов, актуальность научного исследования данной проблемы.

Список использованной литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан №УП-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы Государственного правления в области физической культуры и спорта» от 5 марта 2018 года / Режим доступа: <http://lex.uz/ru/docs/3578127>
2. Морган У. Философия спорта: исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего // Логос. - 2006. - № 3 (54).
3. Никитин А.А. Применение контекстного обучения в формировании профессионального интереса студентов институтов физической культуры (На примере спортивно-педагогических дисциплин): Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.08: Йошкар-Ола, 2004.
4. Ольхова Т.Г. Опыт интегративного подхода к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов / Т.Г. Ольхова // Теория и практика физ. культуры. - 2002. - № 1.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. - М.: Терра-Спорт, 2000.

**РИТУАЛ ОЛИМПЕЙСКОГО ОГНЯ В УЗБЕКИСТАНЕ–КАК СИМВОЛ И
КОНСТРУКЦИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
OLYMPIC FIRE RITUAL IN UZBEKISTAN – HOW SYMBOL AND DESIGN OF THE
NATIONAL SYSTEM MASS FITNESS**

*Ахматов М., Джалилова Л.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: олимпийский огонь, ритуал, символ, церемония, зороастризм, спорт, система, эстафета, соревнования, трехступенчатые, факел.

Keywords: olympic flame, ritual, symbol, ceremony, zoroastrianism, sport, system, relay race, competitions, three-stage, torch.

Актуальность темы. В постиндустриальный период физическая культура и массовый спорт становятся важным социальным инструментом формирования капитала человека, который является фундаментом социально-экономического развития страны. В настоящее время во многих странах проводится большой диапазон теоретических и практических работ, касающиеся массового вовлечения молодежи к физической и соревновательной активности. В тоже время в литературе, в полной мере не рассмотрены вопросы, связанные с влиянием ритуала огня на формирование у учащихся мотивации к физической активности и стремления быть участником массовых соревновательных мероприятий учебного заведения.

Социальное значение ритуала огня: 1. Формирование мотивации у учащихся к занятию физической активности на основе инструмента ритуального процесса огня, а также на его основе разработка технологии массового вовлечения их в факельную эстафету; 2. Ознакомление детей и молодежи с доступными для их возраста сведениями из истории древнего и современного Олимпийского движения; 4. Посредством ритуала огня развивать интерес к различным видам спорта; 5. Создать у учащихся знания и представление об Олимпийских играх как мировых соревнованиях

Объект исследования. Ритуал спортивного огня в мероприятиях национальной спортивно-оздоровительной системы.

Цель исследования. 1. Использование ритуала огня в качестве спортивно-культурного и мотивационного мероприятия в образовательных учреждениях, как инструмент вовлечения учащихся в общегосударственные соревнования «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада».

2. Провести комплекс исследований о влиянии ритуала спортивного огня на формирование социальной и личностной мотивации молодежи к двигательной активности и занятий спортом.

Результаты исследований. В 2001 году руководством Джизакской области было предложено включить ритуал зажжения огня в церемонию открытия малых олимпийских соревнований «Баркамол авлод».

Организационным комитетом были разработаны: 1. Положение об организации и проведения праздничной церемонии зажжения огня спортивных соревнований "Баркамол авлод"; 2. Ритуал и сценарий зажжения огня соревнований «Баркамол авлод»; 3. Маршрут факельной эстафеты; 4. Порядок отбора участников факельного шествия; 5. Комплекс спортивно-праздничных мероприятий на маршруте огня; 6. Сценарий открытия финальных соревнований «Баркамол авлод» в г.Джизаке.

Создание специального факела для огня с использованием дизайна национального прикладного искусства, а также разработка технологии его хранения были возложены на организацию «Ватанпарвар», которая являлась ответственной за сохранение и транспортировку огня.

В Узбекистане впервые в мировой практике «Олимпийский» огонь по технологии XXI-века был зажжен на уникальном научно-техническом объекте «Физика-Солнце», при концентрации энергии солнечного пучка в одной точке до 3000 градусов по Цельсию. Подобных сооружений в мире два: одно во Франции, второе - Центральной Азии (Объект расположен в г.Паркенте, Ташкентской области). Зажженный огонь эстафетой переносился к месту назначения. В процесс эстафеты огня были вовлечены тысячи учащихся и студенты, а также спортсмены, завоевавшие право нести факел. От Паркента до города Джизака, на маршруте факельной эстафеты, в учебных и других заведениях под патронажем местных хокимиятов проводились торжественные церемонии и спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому огню.

Согласно ритуалу, по прибытию факельного шествия, огонь до открытия игр хранился на специальном месте, расположенный в хокимияте Джизакской области. Впервые, во время церемонии открытия малых олимпийских игр - «Баркамол авлод», Олимпийский огонь игр был зажжен на центральном стадионе города Джизака.

Ритуал огня и эстафета являются одним из самых важных событий, связанных с финальными соревнованиями в областных центрах страны. Необходимо отметить, что каждый из населённых пунктов, где проходит эстафета, на один день становится центром спортивного огня и спортивных мероприятий, и это уникальный шанс для городов, районов и посёлков по развитию массового спорта, а также заявка о себе на всю страну через средства массовой информации.

История священного огня. Олимпийский огонь без преувеличения самый важный символ Олимпиады, он неизменно сопровождает проведение соревнований на главных стартах четырёхлетия ещё с Древней Греции. Красочные церемонии открытия, парад знаменосцев и праздничные фейерверки появились гораздо позже, и носят разный характер, а огонь Олимпийских игр не изменен. Проведение Игр без его пламени, сейчас попросту невозможно.

На Востоке Священный огонь являлся главным символом всего зороастризма, сыгравший немаловажную роль в религиозной истории человечества. Учение Заратуштры одно из древнейших религиозных систем человеческой цивилизации, которое зафиксировано в книге «Авеста», датируемая примерно XII-X вв. до н.э. В книге особенно подробно разработаны представления о создании мира из первоначального всепроникающего света и огня. Такие религии, как иудаизм, буддизм, христианство, ислам, заимствовали из этой религии важнейшие доктрины.

Значение огня в ритуальной практике подчеркивает храмовый культ огня, корни которого восходят ко II-тысячелетию до н.э. С приходом огня в жилище человека начинается цивилизация человека, возможно поэтому свет станет цивилизационным ориентиром людей, а главной цивилизационной составляющей мира людей станет культура (культура - в переводе санскрита означает «культ света»)

Возникновение символа Олимпийского огня. Традиция зажигания огня существовала в Древней Греции во время проведения античных Олимпийских игр. Олимпийский огонь служил напоминанием о подвиге титана Прометея, по легенде похитившего огонь у Зевса и подарившего его людям. Специально к открытию Олимпийских игр огонь зажигался и 40 обученных юношей по эстафете переносили факел с алтаря Прометея к афинскому алтарю. Дистанция составляла 2,5 километра.

В новейшей истории Священный огонь из Олимпии имеет лишь символическое значение. В 1912 году Пьером де Кубертенем была высказана идея зажигания олимпийского огня от солнечных лучей у храма Зевса в Олимпии и его доставки факельной эстафетой на олимпийский стадион к церемонии открытия Игр. В 1928 году сотрудник Амстердамской электроэнергетической компании зажег первый олимпийский огонь в чаше Марафонской башни Олимпийского стадиона в Амстердаме, и с тех пор этот ритуал является неотъемлемым атрибутом современных Олимпийских игр.

Огонь зимних Олимпийских игр в 1952, 1956, 1960 и 1994 годах зажигался в норвежской деревне Моргендаль в камине дома, где жил основоположник норвежского лыжного спорта - Сондре Нордхейм.

Эстафета олимпийского огня впервые была проведена во время Олимпийских игр 1936 года в Берлине. Более 3 тыс. бегунов участвовали в доставке факела из Олимпии в Берлин.

Олимпийская эстафета дала жизнь новому символу и новой олимпийской церемонии. Ритуал церемонии зажжения олимпийского огня закреплен в Олимпийской хартии.

Ритуал огня малых Олимпийских игр в Узбекистане. В нашей стране, благодаря независимости и соответственно развитию олимпийского движения, была создана целостная национальная система массового вовлечения учащейся молодежи в непрерывную спортивную активность. Для учащейся молодежи на основе данной системы были сформированы трехступенчатые последовательно-непрерывные «малые Олимпийские игры» - «Умид ниоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада», (школа - лицей, колледж - вуз). С 2000 года в областных центрах страны поэтапно начались проводиться финальные стадии этих соревнований, которые стали консолидирующим культурным событием общенационального масштаба, выходящее за рамки спортивных игр. Со временем традиция огня и церемония открытия игр стали приобретать значение мотивационного праздника для населения, особенно для подрастающего поколения, объединяя их вокруг идеалов физической активности и здорового образа жизни.

Спортивно-молодежный праздник стал национальным мероприятием, направленным на стимулирование миллионов учащихся к занятиям физической активности, объединением молодежи узами общности вокруг единой идеи, порождением чувства коллективности, а также социализацией индивидов, которая в конечном итоге стала культурно - оздоровительным «барометром». Результаты опроса показали, что на празднике учащиеся более, чем где-либо ощущают свою причастность к своей стране, открыто демонстрируют себя и в таком же качестве видят других.

Заключение. Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма посредством ритуала огня, должно занимать важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения приобщения к ценностям здорового образа жизни.

Теоретическая значимость исследований: будет предложен новый комплексный технологический подход, который позволит выделить социальную составляющую потенциала Олимпийского огня в решении проблемных вопросов, связанных с мотивацией вовлечения учащихся массовую спортивную активность.

Практическая ценность результатов исследования заключается в том, что выводы и материалы будут полезны в части подготовки и проведения массовых спортивных игр на местах. Кроме того, материалы станут подспорьем для разработки учебных программ и научных исследований по широкому перечню проблем, связанных с развитием массового спорта, в том числе, образовательных программ, ориентированных на организацию спортивных мероприятий.

**КУРАШ ЁШЛАРДА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ФАЗИЛАТЛАР ВА МИЛЛИЙ
ИФТИХОР ТҒИҒУСИНИ ШАКЛЛАНТИШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА
KURASH AS MEANS OF MORAL CHARACTERISTICS AND TOOL OF FORMING
NATIONAL PRIDE OF YOUTH**

Ахмедов Ж.Қ.,

*Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: ҳаёт давомида таълим олиш, малака, давлат таълим талаблари, креатив, модернизация.

Keywords: lifelong learning, skills, state education requirements, creativity, modernization.

Асрлар давомида мардлик, бағрикенглик, олийжаноблик ва ҳалолликнинг тимсоли сифатида эъзозланиб келинган кураш миллатимизнинг бебаҳо қадрияти ғурури ва ифтихоридир! Курашнинг кўп минг йиллик тарихи полвонларнинг жисмоний, маънавий ва рухий оламининг етуклигини таърифлайди.

"Кураш" миллий спорт турини қайта тиклашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ўзида ҳалоллик ва покликни мужассамлаштирган, ёшларимизнинг жисмоний, иродавий, маънавий-ахлоқий фазилатларининг таркиб топишида катта аҳамият касб этган давра кураши асосида майдонга келган ва янги спорт тури тарзида тан олинган "Ўзбек кураши" узоқ тарихга эга.

Ўтмишда аждодларимиз миллий удум ва урф-одат сифатида тўй-ҳашамларда, байрамларда, катта маъракаларда ва ҳатто давлатлар, ҳукмронлар ўртасига низо тушган пайтларда ҳам кураш тушишган. Икки рақиб полвонлари ўртага чиқиб кураш тушишган ва низо, қирғинбаротсиз, урушсиз, қон тўкишсиз ҳал этилган. Чунки халқ ўз полвонининг мардлигига адолатли эканлигига, ҳалоллигига ишонишган ва уларга таяниб иш тутишган. Бу ва шунга ўхшаш масалаларни кенгроқ ва чуқурроқ таҳлил қилиш, Амир Темур, Паҳлавон Маҳмуд, Заҳириддин Муҳаммад Бобур, Жалолиддин Мангуберди, Хусайн Бойқаро каби саркарда ва амирларнинг кураш ўйинига бўлган беҳад ҳурматларини билиш мумкин. Кураш ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини оширувчи, маънавий-ахлоқий салоҳияти, иродавий сифатларини юксалтирувчи, уларни ижтимоий меҳнат ва Ватан муҳофафасига тайёрловчи муҳим восита сифатида кенг тарғиб қилинмоқда.

Давлатимизнинг бевосита қўллаб-қувватлаши натижасида кураш халқаро спорт тури сифатида кенг эътироф этилди, "кураш", "ҳалол", "таъзим", "тўхта" ва "ёнбош" каби атамалар эса халқаро спорт луғати таркибидан мустаҳкам ўрин эгаллади. Кураш халқимизнинг қадимий, ҳаммабоп, кенг тарқалган, ҳалолликни талаб этадиган, ғирромликдан йироқ бўлган қадриятлардан бири. У мустақиллик йилларида кенг қулоч ёзди, кенг сарҳадларга эга бўлди, у жаҳонни камраб олмақда. Ер қуррасининг беш қитъасидаги 170 дан ортиқ мамлакатларида ўзбек курашининг ихлосмандлари, мухлислари ва иштирокчилари мавжуд. Миллий ғурур, ҳалоллик, фидоийлик, мағрурлик, жасоратни ўзида мужассамлаштирган миллий ўзбек кураши 1992-йилдан бошлаб нуфузли мусобақалар сабабчиси бўлмоқда. Қоракўлда "Турсун ота", Шаҳрисабзда "Амир Темур", Сурхондарёда "Ат-Термизий", Бухорода "Баҳоуддин Нақшбанд", Андижонда "Бобур Мирзо", Хоразмда "Паҳлавон Маҳмуд" хотирасига бағишлаб Президент соврини учун ўтказилган халқаро турнирлар ўзбек курашининг юксак даражага кўтарилишида, жаҳон спорт оламига янги тур бўлиб киришига катта ҳисса қўшди.

2010 йилда Кураш халқаро ассоциацияси Олимпия ўйинлари дастурига киритиш учун буюртма беришда муҳим талаб ҳисобланган Жаҳон допингга қарши агентлигининг эътирофига сазовор бўлди.

2017 йил 20 сентябрда Ашхобод шаҳрида бўлиб ўтган Осиё Олимпия кенгашининг 36-Бош ассамблеясида "Кураш" миллий спорт тури тарихда илк бор XVIII ёзги Осиё ўйинлари дастурига расман киритилди.

Зеро, кураш ўз жанговорлиги, гўзаллиги, жозибадорлиги, ҳалоллиги билан барчанинг меҳрини уйғотган, ўзига катта қизиқиш уйғота олган спорт тури ҳисобланади. Курашда кураш тушувчилар ҳаром-ҳаришдан, ғирромликдан, ўғриликдан, кашандаликдан йироқ бўлиб, олийжаноблик, инсонийлик, ҳатто рақибига нисбатан хурмат кўрсатадиган инсонлар бўлиши талаб этилади. Кураш ёшларни чиниқтиради, иродани мустаҳкамлайди, халқига, Ватанига бўлган муҳаббатини уйғотади ва мустаҳкамлайди. Шунинг учун ҳам курашчилар қатъий қарорга эга бўлиб, ҳеч қачон дўстларига, миллатига, Ватанига хиёнат қилмайдилар. Кураш иродани тоблайдиган, аниқ мақсад сари ундайдиган, қийинчиликларни чидам ва бардош билан енгишга ўргатадиган спорт тури ҳисобланади. Шунинг учун ҳам кураш ёшларни маънавий, жисмоний, ахлоқий жиҳатдан камолотга етказувчи тарбия мактаби ролини ўтайди. Кураш тушувчилар яккама-якка беллашув натижасида ўзларида чاقқонлик, эпчиллик, кучлилик, тезлик каби жисмоний сифатлари ривожлантирадидилар, маънавий-ахлоқий камолотга эришадилар.

Хулоса қилиб айтганда кураш ёшларимизни бугунги шиддаткор ҳаёт ва жамият талабларига жавоб бера оладиган инсонларга, янги бунёд этиладиган жамиятнинг фаол иштирокчиларига айлантириши табиийдир. Мустақил дунё қараш ва эркин фикирлашни шакиллантиришда, ўз билими ва кучига ишониб яшайдиган қатъиятли инсонни тарбиялашда, ўзликни англаш муқаддас қадриятларни асраб-авайлашда, олийжаноблик, иймон итиқод, саховат ва ҳалоллик, миллий ифтихор туйғуси каби инсонийлик фвзилатларини юксалтиришда-Миллатнинг кўп минг йиллар сайқалланиб келган, беназир ва бебаҳо қадрияти бўлган Курашнинг роли бекиёслигини кўрсатади. Зеро, полвонлик фалсафаси ёшларни комлик сари етаклайди.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги «Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини ошириш янада ошириш чоратadbирлари тўғрисида»ги ПҚ-4881-сонли қарори.
2. KURASH. Халқаро журнал. 2000 йил, 5-6 сон.
3. К.Юсупов. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси.-Т.2005.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИҚТИСОДИЁТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР ECONOMICS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND PROSPECTS

*Ахмедов И., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний тарбия ва спорт, жисмоний тарбия ва спорт иқтисодиёти, иқтисодий таҳлил, технологиялар, спортни тижоратлаштириш, спорт индустрияси, хизматлар, спорт маҳсулоти, соғломлаштириш, профессионал спорт.

Keywords: physical education and sports, physical education and sports economics, economic analysis, technology, sports commercialization, sports industry, services, sports products, fitness, professional sports.

Кириш: Маълумки, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини “Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”да амалга оширишга оид Давлат дастури тўғрисида”ги Фармонининг 232-бандида

жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори малакали тренерлар ва бошқа мутахассисларни тайёрлашни йўлга қўйиш билан боғлиқ вазифалар белгиланган эди.[1]

Бу бўйича қабул қилиниши назарда тутилган норматив-ҳуқуқий ҳужжатда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Фарғона филиалини ва илмий-тадқиқот институтини ташкил этиш ҳамда Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш марказини университет тасарруфига бериш масаласи кўзда тутилганди.

Давлат раҳбарининг 2020 йил 3 ноябрда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори билан Давлат дастурида белгиланган ушбу вазифаларнинг ижроси таъминланиши баробарида, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларини тайёрлаш ҳамда спортни оммалаштиришга қаратилган қатор масалалар ўз ечимини топадиган бўлди.

Қарорга биноан, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Фарғона филиали, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Спортчиларнинг техник-тактик, психофизиологик ҳолатини ўрганиш ва таҳлил қилиш бўйича махсус илмий лабораторияси негизида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти ташкил этилади.[2]

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 2019 йилнинг 4 сентябрь куни жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, халқаро мусобақаларга тайёргарликни кучайтириш масалаларига бағишланган видеоселектор йиғилишида кейинги йилларда бу борада ҳам жуда кўп ишлар амалга оширилди. Соҳани бошқаришни такомиллаштириш мақсадида Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ташкил этилди. 2019-2023 йилларда жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепцияси тасдиқланди. Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини ўтказиш тизими жорий этилди.

Беш ташаббус ҳамда “Обод қишлоқ” ва “Обод маҳалла” дастурлари доирасида спорт объеклари ишга туширилиб, ёшлар спортга фаол жалб этилмоқда. Олимпия ўйинлари, жаҳон ва Осиё чемпионатлари ғолиби бўлган 204 нафар спортчи туман ва шаҳарларга бириктирилди, айримларининг спорт мактаблари очилди.

Юртимиз вакиллари ўтган йилги Осиё ўйинларида жами 70 та, жумладан, 21 та олтин, 24 та кумуш ва 25 та бронза медалини қўлга киритиб, умумжамоа ҳисобида 5-ўринни эгаллади.

Жорий йилнинг ўтган даврида эса халқаро мусобақаларда жами 442 та, жумладан, 145 та олтин, 134 та кумуш ва 163 та бронза медали қўлга киритилди.

Йиғилишда бундан кейинги мусобақаларга пухта тайёргарлик кўриш, бунинг учун жойларда зарур шароит яратиш масалалари муҳокама этилди.

2020 йилда Токиода бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ўйинларига тайёргарлик аҳволи қониқарли эмаслиги, қатор спорт федерациялари ва ҳокимликлар юқори натижаларни таъминлайдиган спортчиларга шароит яратишга етарлича эътибор бермаётгани танқид қилинди.

Миллий Олимпия қўмитаси, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигига саралаб олинган спортчиларнинг яқин ойларда ўтказиладиган халқаро мусобақаларда юқори ўрин эгаллаб, Олимпиадага лицензияни қўлга киритишлари учун янада кенг шарт-шароит яратиш бўйича кўрсатмалар берилди.

Албатта, моддий-техник база муҳим. Лекин натижани истеъдодли спортчи таъминлайди. Бундай ёшларни топиш учун эса кучли селекция тизими зарур.

Аммо жойларда ташкил этилаётган мусобақалар сони ва савияси ҳозирча талабга жавоб бермайди. Мисол учун, Андижон, Бухоро, Навоий, Наманган, Тошкент, Хоразм, Фарғона ҳамда Қашқадарё вилоятларидаги 131 та шаҳар ва туманда жорий йилги мусобақаларни

молиялаштиришга маҳаллий бюджетдан маблағ ажратилмаган. Ёки республика миқёсида ўтказилган 230 та мусобақада айрим шаҳар ва вилоят жамоалари умуман иштирок этмаган. Бу миллий терма жамоалар таркибига маҳоратли спортчиларни саралаб олишга салбий таъсир кўрсатмоқда. Сўнгги йилларда спорт кўплаб мамлакатлар, шу жумладан Ўзбекистон иқтисодиётининг муҳим тармоғига айланди. Бу соҳага катта молиявий воситалар ва катта миқдордаги ишчи кучи жалб қилинган. Спортни бошқариш ва молиялаштиришнинг янги моделлари ишлаб чиқилмоқда ва доимий равишда такомиллаштирилиб борилмоқда.[3]

Тадқиқотнинг мақсади спорт иқтисодиётининг фан сифатида шаклланиши, унинг тарихи, ривожланиш хусусиятларини тадқиқ этиш асосида унинг истиқболларини белгилашдир.

Тадқиқот методологияси

Таҳлил жараёнида маълумотларни статистик гуруҳлаш, қиёсий ва трендли таҳлил усулларидан фойдаланилди. Мақолада ривожланган мамлакатларда бу соҳада тўпланган тажриба таҳлил қилинган ва мамлакатимизда бу соҳа ривожига мавжуд муаммоларни ҳал этиш йўллари бўйича муҳим фикрлар таклиф этилган.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.

Шу билан бирга, бир томондан тижоратлаштириш ва профессионаллаштириш тенденцияларининг ўсиб бориши, шунингдек, иккинчи томондан бюджет маблағлари атрофидаги кучайиб бораётган рақобат спорт ўз ихтиёрида бўлган ресурслардан мустақил равишда қандай қилиб фойда олишни ўрганиши лозимлигини кўрсатмоқда. Сўнгги йилларда кўпгина мамлакатлар аҳолиси ўзларининг спорт фаолиятига (фаол спорт турлари) ва пасив спорт турларига (томошабинлар учун спорт) бўлган қизиқиш сезиларли даражада ошди. Буни кўплаб далиллар тасдиқлайди: масалан, 2005-2006 йй. Германияда хусусий секторда спорт харажатлари 53 миллиард еврога ёки яппи ички маҳсулотнинг 3,4 фоизини ташкил этди ҳамда кишлоқ хўжалигига сарфланадиган харажатлар билан тенглашди. Спорт соҳасида 750 минг киши бевосита ёки билвосита иштирок этди ёки меҳнатга лаёқатли ёшдаги аҳолининг 2% дан кўпроғини ташкил этган ҳолда кимё sanoатида банд бўлганлар улушига тенглашди. Шуниси қизиқки, фаол спорт турлари томошабинлар учун спорт турларига қараганда юқори иқтисодий аҳамиятга эга бўлиб барча спорт харажатларининг 80 фоизидан ортиғини унга тўғри келади.

Ғарбда ҳам узок вақт давомида спорт ва иқтисодиёт, иккита алоҳида мустақил соҳа сифатида қаралган. Спортга бу сеvimли машғулот, бўш вақтни ўтказиш воситаси сифатида қаралиб, иқтисодиёт, касб ва савдо билан ҳеч қандай алоқаси йўқ деб ҳисоблашган. Бугунги кунда ҳамма нарса тубдан ўзгарди. Спортда, шубҳасиз, шиддатли рақобат шароитида яхши пул топиш мумкин бўлди, шу билан бирга аъъанавий спорт манбалари тобора чекланиб бормоқда.

Ушбу жараёнлар натижасида спорт нафақат профессионал спортчилар ва мураббийларни, балки профессионал иқтисодчилар, менежерлар, ҳуқуқшунослар ҳамда социологларни ҳам талаб қилиши аён бўлди. Ушбу ҳолат спортнинг барча жабаҳаларига, яъни томошабинлар учун спорт, профессионал спорт турлари, спорт уюшмалари ва жамоалар, тижорат таклифи ёки давлат ва минтақавий бошқарув каби соҳаларига тегишлидир.

Спорт ўзининг кўплаб кўринишларида иқтисодий ва бошқарув жиҳатидан жуда аниқ таснифланганлиги сабабли, иқтисодий назария ва бошқарувнинг аксарияти усул ва қоидаларини спортда қўллаш мумкин.

Фарқ шунда-ки, хусусан, спорт маҳсулотлари ёки аниқроғи кўрсатилган шахсий хизмат, масалан, шуғуллантириш шаҳар аҳолиси ёки спорт жамоасининг аъзолари учун берилган спорт (завқланиш, ўз хоҳиш-истакларини қондириш, ўзини ўзи юксалтириш) мақсадлари ҳисобланиб, бозор мақсади эмас.

Маҳсулот сифатида спортнинг тижорат таклифига келсак, биз бугунги кунда тез ривожланаётган спорт бозорларини ажратиб кўрсатишимиз мумкин:

- кўп сонли соғлиқни сақлаш, рақс, гимнастика студиялари ва спорт мактаблари томонидан тақдим этилаётган фойда олишга йўналтирилган спорт сотувчилари бозори;

- спорт туризми учун махсулотлар бозори, яъни техник воситалар ва мосламалар (тоғ чанғиси, серфинг, гольф) билан жиҳозланган тегишли инфратузилмага эга туризм;
- спорт анжомлари, ускуналари ва кийим-кечак сотувчилари бозори. Ушбу бозор спортга қизиқиш тобора ортиб бораётгани учун эмас, балки спорт ва жисмоний тарбия замонавий ҳаётнинг ажралмас қисми бўлгани учун ривожланмоқда;
- спорт тадбирлари, оммавий ахборот воситаларидаги дастурлар бозори;
- клублар, федерациялар, Олимпия кўмитаси томонидан ўтказиладиган тижорат мақсадида ташкил этилган спорт тадбирлари бозори (Олимпия ўйинлари, чемпионатлар, мусобақалар, хотира турнирлари ва бошқалар);
- спортга ҳомийлик ва реклама бозори.

Шундай қилиб, бозор қонунларининг спортга тез кириб бориши ва шу билан бирга спортнинг товар сифатида етказиб берилиши кўпаймоқда ҳамда бу спорт иқтисодиётининг асосий мазмунини акс этиради. Спорт иқтисодиётини спортнинг иқтисодий томонларини ўрганадиган фан сифатида талқин қилиш мумкин, шу билан бирга у барча турдаги спорт ташкилотларининг фаолиятида ишларида дуч келинадиган социологик, психологик, ҳуқуқий жиҳатларни ҳам ўрганади. Албатта бу жиҳатлар иқтисодий нуқтаи назаридан кўриб чиқилиши зарур. Ушбу таъриф спортда иқтисодий назария қоидаларини қўллашни назарда тутадиган умумэътироф этган қарашлардан анча фарқ қилади.

СПОРТ МАШҚ МАШҒУЛОТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ SPORTS EXERCISE

*Базаров Ш., Кенжаев Р., Навоий олимпия захиралари коллежи
Ўзбекистон, Навоий шаҳри*

Калит сўзлар: машқ машғулоти, кўрганлиги, *спортформасида*, маънавий ғояларини.

Keywords: exercise, vision, sports form, spiritual ideas.

Спорт – одамларнинг муайян қоидалар бўйича ташкил этилган, уларнинг жимоний ва интеллектуал қобилиятларини таққослашдан иборат бўлган ҳаваскорлик асосидаги ва профессионал асосидаги фаолияти, шунингдек ушбу фаолиятга тайёргарлик кўриш ҳамда бу фаолият жараёнида одамлар ўртасида юзага келадиган муносабатдир.

«Машқ машғулоти» (Спорт тренировкаси) термини бошқа кўп терминлар сингари тор маънодаги сўз эмас. У кенг маънода, машқларнинг аниқ мазмуни мутлақо хилма-хил бўлиши мумкинлигига қарамай, ҳар қандай машқ қилишга одатлантириш жараёни маъносида тушунилади. Мисол учун, «ақлий машғулоти», «жисмоний машғулоти» ва ҳатто ҳайвонлар «машғулоти» деб гапирадilar. Бу эса бир-биридан тамойили билан фарқ қиладиган нарсаларни қориштириб юбормаслик учун дастлабки тушунча таърифини қатъий аниқлаб олишимизни талаб қилади.

Спорт машқ машғулоти педагогик жараён бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия фаолиятидир.

Бошқача қилиб айтганда, бу жисмоний тарбиянинг спорт орқали ва спорт воситалигида амалга ошириладиган жараёнидир. Бунда спорт педагогик нуқтаи назардан ўз аурасига ўралиб қолган нарса бўлмай, балки тарбиялаш, соғломлаштириш, одамни ҳаётга тайёрлаш воситаси эканлигини назарда тутиш ниҳоятда муҳимдир.

Жамоа спортчиларининг машқлар билан шуғулланиши кишини ҳар томонлама тараққий эттириш маънавий ғояларини ўзида мужассамлаштирган умумий тарбия тизими компонентларидан бири ҳисобланади. Махсус спорт усулидаги спорт машғулотларининг ижтимоий-педагогик моҳияти ҳам оқибат натижада ана шундан иборатдир.

«Спорт машқ машғулоти» термини билан бир қаторда «спортчини тайёрлаш» термини ҳам қўлланилади. Булар ўзаро маъно жиҳатидан бир-бирига жуда яқин, бироқ бир хил эмас.

Спортчини тайёрлаш — кенгроқ тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга

эришишга тайёр бўлиш ва уни ривожлантириб боришни таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.

Савол тўғилади спортчи ким?

Спортчи – танлаган спорт тури ёки спорт турлари билан мунтазам шуғулланадиган, доимо ўзининг спорт маҳоратини ошириб борадиган ва спорт тадбирларида қатнашадиган жисмоний шахс.

Спорт машқ машғулоти мазмунига оид воситалар ҳам машғулотдан ташқари вақтларда қўлланадиган ўзига хос шаклдаги воситалар, яъни спорт техникаси, тактикаси, этикаси масалалари бўйича маърузалар, суҳбатлар ва кинофильмлар, спорт назарияси соҳасидаги китоблар устида мустақил иш олиб бориш ва бошқа воситалар ҳам ана шулар жумласига киради.

Спорт машғулоти спортчини тайёрлашнинг асосий шаклини (амалга ошириш воситасини) ташкил этади. Спорт машқ машғулоти ҳаваскорлик ёки профессионал даражада тайёрлашнинг барча қисмларини ўз ичига олади, бироқ уларни буни етарли даражада мукамал ҳал этмайди; унга тайёрлаш бевосита техник ва амалий турларининг жисмоний машқ машғулоти жараёнида амалга ошириладиган асосий қисми киради.

Спорт машқ машғулотида жисмоний тайёргарлик, шунингдек, спортчининг спорт-техника, тактик, маънавий ва ирода тайёргарлигининг амалий қисмлари энг кўп ўрин эгаллайди.

Умуман спорт машқ машғулоти ва спортчини тайёрлаш биологик ва психологик ўзгаришларнинг мураккаб комплексини юзага келтириб, натижада, спорт турлари бўйича махсус тайёрлик орқали машқ кўрганлик даражасини яхшиланишига олиб келади. «Машқ кўрганлик» тушунчаси одатда машқ машғулоти таъсири остида спортчи организмда содир бўладиган ҳамда унинг иш қобилиятини самарадорлигида ўз ифодасини топадиган биологик (функционал ва морфологик) мослашув ўзгаришлари маъносида англатади. Бу ўзгаришлар асосан бир-бири билан боғлиқ икки йўналишда юз беради. Биринчидан, тизим ва биохимик ўзгаришлар базасида организмнинг турли орган ва тизимлари (асаб, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқалар)нинг функционал имкониятлари, ишга лаёқатлилиги юксалади. Иккинчидан, марказий асаб тизимининг барча органлар ишини тартибга солиб туриши ва ўз-ўзидан меъёрлашуви такомиллашади. Спортчи қанчалик яхши машқ кўрган бўлса, у муайян ишни шунчалик самарали ва мукамал бажаради. **Демак, машқ кўрганлик — машқ машғулоти воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.**

Умумий ва махсус машқ кўрганлик бир-биридан фарқ қилди. Спортчининг махсус машқ, танланган спорт тури ихтисослик талабларига спортчи организмнинг қанчалик мослаша олганлигини кўрсатади. Умумий машқ кўрганлик ҳаракат фаолиятининг ғоят хилма-хил турларига мослаша олишнинг умумий даражаси билан характерланади. Умумий ва махсус машқ кўрганлик ўзаро боғлиқликда бўлиб, уларнинг бири иккинчиси билан ўрин алмашиб туради, деса ҳам бўлади (машқ кўрганликнинг кўчиши).

Спортчи тайёргарлиги натижаларини характерлаш учун машқ кўрганликдан ташқари, унда кенгрок тушунча — тайёрлик даражаси тушунчаси ишлатилади. Бу тушунча тегишли тайёргарлик натижасида спортда ютуқларни қўлга киритишга тайёр бўлганликнинг барча омилларини ўз ичига олади. Бу омиллар куч, тезкорлик, чидамлилик, эпчиллик ҳамда чакқонлик каби жисмоний сифатлар (жисмоний тайёрлик) маълум даражада ривож топганида, спорт техникаси ва тактикасини билишда (спорт-техника ва тактик жиҳатдан тайёрлик кўрганлик, зарур руҳий ҳолатларидан), психик, жумладан, иродавий тайёр эканликдан иборат.

Спортчининг машқ кўрганлиги ва мусобақаларга тайёр эканлиги тизимли машғулотлар жараёнида узлуксиз, доимо юксалиш томон ўзгариб туради. Бунда муайян тизимлилик кўзга ташланади. Ҳар бир янги босқичда спортда ютуқларни қўлга киритишга оптимал тайёр бўлиш мазкур босқич учун энг яхши давр ҳисобланади. Спорт маҳоратига эришишда бундай тайёр эканликни одатда *спортформасида* деб атайдилар.

Мураббий ва спортчилар машқ машғулоти жараёнини шундай ташкил этишлари

керакки, бунда ўз вақтида спорт формасига эришиш учун шароит яратилсин, уни масъулиятини мусобақаларнинг муддатларига мувофиқ белгиланадиган маълум давр мобайнида сақлаб туриш ва янада ривожлантириш мумкин бўлсин. Бу спорт машқ машғулоти спорт формаси тараққиётини бошқариш жараёни экани маъносини англатади.

СПОРТНИНГ ЖАМИЯТДА ТУТГАН ЎРНИ ВА ИЖТИМОЙ-ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ

THE ROLE AND SOCIO-EDUCATIONAL SIGNIFICANCE OF SPORTS IN SOCIETY

*Бобожонов К., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар: профилактика, жорий, устувор, алмашинув, қамраб, жараён.
Keywords: profilactics, introduction, priorities, exchange, coverage, process.

Бугун дунёда спортнинг нафақат ғолиблик натижаларини ошириб бориш вазифаси, балким ижтимоий, иқтисдий, халқаро ҳамкорлик ва бирдамлик шунингдек тарбиявийлик вазифаси ҳам борлиги маълум. Мазкур вазифалар асосида спорт бугунги кунда умумбашарий кадриятларнинг энг асосийларидан бири эканлигини қайд этиш лозим. Спорт бир сўз билан айтганда жисмоний ҳаракатлар йиғиндисидир. Маълум жисмоний машқлар билан мураббий қўл остида шуғулланиш, мусобақаларда иштерок этиш ва спорт натижаларини қўлга киритиш спортнинг моҳиятини ташкил қилади. Спорт дейилганда дастлаб кўз олдимизда келишган қад-қоматли инсон тасвирланади. Шу билан бирга спорт инсонни нафақат жисмонан, балки ақлан, ахлоқан, маънан тарбиялаш имкониятига ҳам эга. Бу ўринда спортнинг жамиятда тутган ўрни, унинг ижтимоий-тарбиявий аҳамияти тўғрисида маълумотлар келтириб ўтиш лозим.

Шу билан бирга, касалликларнинг ортиб бориши, катта ёшдаги аҳолининг, шу жумладан талаба-ёшларнинг ўз соғлиғига эътиборсизлиги, таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларининг сифатсиз ўтказилиши, таълим муассасалари ва аҳоли истиқомат жойларида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун шарт-шароитларнинг етишмаслиги, аҳолининг асосий қисмини саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш бўйича профилактик тадбирлардан беҳабарлиги, профилактик тадбирлар (санитария ва гигиеник коидаларни етарли даражада тарғибот қилмаслик, касаллик варақаларига тўланадиган маблағ миқдорининг катталлиги, дори-дармон ва бошқа даволаш ҳамда текшириш, таҳлил қилиш воситаларининг қимматлиги ва бошқалар катта аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни тарғибот қилиш, уларни қўшимча ўқитиш эҳтиёжини келтириб чиқаради. Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида катта ёшдаги аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилашда, аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спорт орқали соғломлаштириш жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш масалаларидаги муаммолар шулар жумласидандир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йи 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармонида келтирилган маълумотларга кўра, бугунги кунда Республика аҳолисининг 19 % жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт тизимини ислоҳ қилишнинг 2025 йилгача бўлган даврдаги асосий йўналишларида бу рақамда 30 % га етказиш вазифаси қўйилган.

Инсониятнинг ривожланиши билан бир вақтда турли соҳалар, йўналишлар ривожланиб келди. Буни биз ишлаб чиқариш, маданият, илм-фан шунингдек, спортда ҳам кўришимиз мумкин. Тарихий манбаалар, археологик қазилмалар аждодларимиз қадимдан ҳозирги спорт атамасини ўзида мужассамлаштирган жисмоний машқлар билан шуғулланганидан далолат

беради. Ўша пайтда инсонлар турмуш-тарзи, яшаш шароитига ҳамоҳанг тарзда у ёки бу турдаги жисмоний машқлар билан шуғулланишга эҳтиёж бўлган. Кейинчалик, инсонлар онгининг такомиллашуви, жамиятнинг ўзгариши, даврлар алмашинуви жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос шакллари ишлаб чиқишни талаб қилган. Натижада, бугун биз фикр юритмоқчи бўлаётган спорт тушунчаси ўзининг асл мазмунини топди.

Замонавий спорт ўз олдига фақатгина спорт натижаларини эгаллашни эмас, шуғулланувчини ҳар томонлама тарбиялашни ҳам мақсад қилиб қўяди. Бу мақсад ўз ичига қатор йўналишлар ва тарбия соҳаларини қамраб олади. Спортчининг маънавий-ахлоқий тарбияси, руҳий барқарорлигини ва иродавий сифатларини тарбиялаш спорт машғулоти жараёнида амалга оширилиши лозим бўлган вазифалар сирасига киритилади. Спортнинг ижтимоий-тарбиявий аҳамияти ҳам шундадир. Шу билан бирга спорт умуминсоний қадрият сифатида ҳам ўз мавқеига эга.

Спортнинг ижтимоий характери, инсонни шахс сифатида тарбиялашдаги ўрни бекиёсдир. Жамият ривожланиши бевосита жисмоний маданият тушунчасининг ҳам ривожланишига олиб келди. Жисмоний маданиятнинг таркибий қисми бўлган спорт бугунга келиб ўзининг юксак ижтимоий аҳамиятини намоян қилмоқда. Сўнгги йилларда дунё миқёсида спортнинг аҳамиятини ўрганишга қаратилган тадқиқотлар, унинг инсонлар турмуш-тарзидаги роли юксак даражада эканлигини исботлади. Мазкур масала юзасидан жисмоний маданият ва спорт мутахассислари, психологлар, сотсиологлар тадқиқот ишларини амалга оширдилар ва турли даражадаги илмий-услубий манбаалар яратилди (В.Д.Паначаев, Н.И.Пономарёв, Л.П.Матвеев, Р.Абдумаликов, Ф.А.Керимов, Р.С.Саламов, Х.Т.Рафиев, Ж.Э.Эшназаров, Л.И.Лубышева).

Спортнинг яна бир аҳамиятли жиҳати шундаки, бунда шуғулланувчининг вақти мазмунли ўтади. Турли мақсадда (саломатликни тиклаш ва мустаҳкамлаш, спорт натижалари ва б.) спорт билан шуғулланилганда машғулот жараёнида ва машғулотлардан сўнг ҳам шуғулланувчиларнинг вақтлари бекорга сарфланмасликлари аниқланган. Турли даражадаги шуғулланувчилар (ҳаваскорлар, юқори малакали спортчилар) билан ўтказилан суҳбатлар билдирилган фикрларнинг исботини топади. Барча ҳолатда ҳам шуғулланувчилар машғулот ва машғулотлардан кейин вақтларини тежашлари, аниқ режалаштирилган кун тартиби асосида фаолият олиб боришлари айтиб ўтилган.

Ҳозирда, замонавий спорт машғулоти модели ҳамда спорт назарияси ва амалиёти тажрибасида шуғулланувчини маънавий-ахлоқий тарбиялаш масаласи алоҳида кўрсатиб ўтилган. Спорт билан шуғулланиш жараёнида шахсий ахлоқий хусусиятларни тарбиялаш, ахлоқ нормалари доирасида камол топиш масалалари машғулотлар жараёнининг таркибий қисми сифатида ўз аксини топади. Мураббийлар, спорт мутахассислари машғулотлар жараёнида шуғулланувчиларнинг ахлоқий сифатларини тарбиялаш ишларини ҳам олиб борадилар.

Ўзаро муносабатларни тўғри йўлга қўйиш, шуғулланиш тартиб-қоидаларини ҳурмат қилиш, мураббийнинг топшириқларини бажариш кабилар машғулот жараёнида ўзига хос аҳамиятга эга. Жамоани ҳурмат қилиш, мураббий ва жамоа раҳбари томонидан берилган вазифаларни тўла амалга ошириш масалалари машғулотлар жараёнида спортчи томонидан ўзлаштирилади, бу борадаги кўникма ва малакалар такомиллаштирилиб борилади. Бу деган сўз шуғулланувчининг маънавий-ахлоқий сифатлари тобора тарбияланиб боради.

Ҳозирга келиб спорт дунё мамлакатлари умумий маданиятининг бир қисмига айланди. Спортсиз мамлакатлар ривожини тасаввур қилиб бўлмайди. Шунинг билан бирга, спорт давлатларнинг халқаро майдондаги обрўсини оширишга ҳам хизмат қилмоқда. Зеро, ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга тезда танита олмайди. Халқаро спорт мусобақаларида спортчиларнинг ҳар бир чиқишлари улар яшайдиган давлат номи билан тилга олинади. Эгалланган ҳар бир ғалаба ёки ютуқ бевосита спортчининг ватани номи билан биргаликда эълон қилинади. Маълумки, спортчиларни тақдирлаш жараёнида уларнинг ватанлари байроғи кўтарилиб, давлат мадҳияси янграйди. Бу анъана тусига кирганлиги барчамизга маълум.

Бу борада халқаро спорт майдонларида ғолибликни қўлга киритган баъзи спортчилар (Р.Собиров, А.Тангриев, Э.Расулов, Х.Тожибоев в.б.) суҳбат ўтказилди. Суҳбатлар жараёнида шу нарса аниқландики, спортчи айнан шу ғолиблик нашидасини татиш учун узок муддатли машаққатли меҳнат қилади. Унинг шарафига Ватан мадҳияси янграганда барча машаққатлар унитилади ва ўзгача бир ҳис туйғу кечади. Бу туйғу “Спортдаги ғалаба туйғуси” дейилади. Зеро бундай туйғу фақат ғолибларга ва унинг Ватандошларига насиб қилади.

Айнан шу жараёни бошидан кечирган, бундай шароитда иштерок этган ҳар қандай иштирокчи (спортчи, мураббий, ҳакам, томошабин ва ҳоказо) ўз қалбида ватанга бўлган меҳр-муҳаббат, ғурур-ифтихор туйғуларини яна бир бор ҳис қилиши муқаррар. Ўз ватани, туғилиб ўсган она юрти билан фахрланиш ҳисси иштирокчиларни шу онда кўпроқ тўлқинлантириб юборади. Билдирилган фикр ва мулоҳазаларни умумлаштирган ҳолда аниқ бир хулосага келиш мумкин. Демак, спорт ёшлар тарбиясида ва мамлакатнинг ижтимоий ҳаётида, унинг дунё ҳамжамиятида туганган ўрнини, нуфузини оширишда катта аҳамиятга эга. Агар мамлакатда спорт билан шуғулланувчилар сони тобора ортиб борса, аҳолининг оммавий саломатлик даражаси ҳам юксалиб бориши кузатилади. Ўз-ўзидан спорт соҳасида халқаро майдонларда эришилаётган натижалар салмоғи юқорилаб боради. Бу деган сўз, мамлакатда яшайдиган инсонларнинг ҳар томонлама соғлом ва баркамол бўлиши таъминланади.

-Оилада болалари соғлом этиб тарбиялашда муҳим роли кундалик режим .санитария гигиеник қоидаларига риоя қилишга талаб этишни кучайтириш зарур .

- Ота онанинг шахсий намунаси яни ўзлари эрталабки гимнастика кечки овқатдан кейинги тоза ҳавода сайр ва х. муҳимдир.

-Оила азолари билан ота она баҳор фасилларида туристик саёҳатларга чиқиш соғлом бола тарбиясига муҳим рол ўйнайди.

-Жисмоний маданят ўқитувчилари болаларни уйида, маҳаллада ва х. да

-Оилавий паликликдан мунтазам кўриқдан ўтиб боришни ота- она назорати муҳимдир.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА WAYS TO IMPROVE THE SKILLS OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF SPORTS

*Бурибоев Д.Б., Военно - технический институт национальной гвардии Узбекистана
Узбекистан, г.Ташкент*

Ключевые слова: спорт, здоровое поколение, квалификация, критерия, компетентность.

Keywords: sport, healthy generation, qualification, criteria, competence.

Современные условия, возникающие в результате развития современной науки, требуют развития профессиональных навыков специалистов всех областей.

Сегодня важнейшим направлением дальнейшего повышения роли физической культуры и спорта в развитии страны является разработка и развитие критериев, определяющих квалификацию профессионалов спорта.

Таким образом, Указ Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта».

Для определения критериев и показателей, определяющих квалификацию специалистов физического воспитания и спорта, необходимо знать их сферу профессиональной деятельности. Это отражено в следующем:

- изучать и улучшать физические, умственные и функциональные возможности человека;

- разработка и утверждение принципов активного и здорового образа жизни;

- популяризация физической культуры и спорта;
- формирование личности;
- создание ценностей физического воспитания и спорта.

Квалификация - это совокупность профессионально важных качеств, знаний и навыков, необходимых для эффективного ведения профессиональной деятельности. Это критерий соответствия и пример готовности специалиста работать по определенной специальности. Квалификация, полученная в результате обучения и практической деятельности, является ключевым показателем профессиональной деятельности профессионала.

Рассмотрим критерии определения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта на основе следующих показателей:

1) Коучинговая деятельность:

- оценка физического и функционального состояния будущих спортсменов, определение их пригодности к тренировкам по отдельным видам спортивной деятельности;
- определение целей и задач образовательного процесса;
- соответствующий подбор средств задания и методов обучения;
- определить размер нагрузок, соответствие способностям спортсмена;
- оценить эффективность инструментов и методов, используемых в процессе обучения и воспитания;
- текущий и пошаговый мониторинг общей и специальной успеваемости студентов-спортсменов тестовой методикой и внесение корректировок в тренировочный процесс;
- мониторинг эффективности занятий физкультурой и спортом, разработка и использование методик ее повышения;
- учет учебных нагрузок с использованием компьютерных программ для планирования учебных процессов.

2) Организационно-управленческая деятельность:

- планирование и прогноз развития физического воспитания и спорта на локальном, региональном и глобальном уровнях;
- управленческие решения в области физической культуры и спорта;
- анализ и обобщение деятельности органов государственного и общественного управления в области физической культуры и спорта;
- организация и проведение массовых спортивных мероприятий.

3) Исследовательская деятельность:

- выявление и формирование актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- формирование логики и методологии научных исследований в области физической культуры и спорта;
- определение целей и задач исследования;
- применение методов и приемов научных исследований;
- обработка, анализ и формализация результатов исследований с помощью компьютерных программ.

Критерии определения квалификации специалистов по физической культуре и спорту будут и дальше совершенствоваться и изменяться с учетом современных требований.

SPORTCHILARNI OLIMPIYA O'YINLARIGA ERTA SARALASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

PECULIARITIES OF EARLY QUALIFYING ATHLETES FOR THE OLYMPIC GAMES

*G'aniboyev I.D., Omurullayeva M.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Kalit so'zlar: Sog'lim turmish tarzi, umumta'lim maktablari, sport orientatsiyasi (yo'nalishi), qobiliyat, sport iqtidori, sport ommaviyligi, harakatli o'yinlar, so'rovnoma, jismoniy tarbiya va sport.

Keywords: Healthy lifestyle, secondary school, sports orientation (direction), ability, athletic ability, sports community, action games, survey, physical education and sports.

Respublikamiz hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish Dasturining asosiy yo'nalishlari qatorida-ta'lim muassasalari o'quvchilari orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish (seleksiya) va ularni maqsadli tayyorlash vazifalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi davrda sportchi shaxsiga nisbatan e'tibor va talablar majmuida bolalar sportidagi iqtidor va malakalarni saralash nazariyasini yuzaga chiqarishga alohida urg'u berilmoqda. Bolalarni sportga saralash nazariyasining boshlanish davri 60-yillar o'rtalarida Rossiya va chet mamlakatlarda boshlanganligiga qaramasdan, bugungi kunda eng dolzarb muammolar qatoridan o'rin olgan.

Iqtidorli bolalarni sportga saralash muammolarini doimiy izlanish orqali mukammallashtirishni va davomiy tadqiqotlar olib borishni taqozo etadi. Sport maktablariga bolalarni saralash, bo'lajak natijalarni prognozlashtirish metodlarining ilmiy asoslanganligi, bolalar sportidan boshlab yuqori natijalar sportiga qadar muhim va ajralmas bosqich sanaladi.

Bolalarning sportdagi boshlang'ich natijalaridan qoniqish hissi sport turini to'g'ri tanlanganligi bilan to'g'ri proporsionaldir. Shuning uchun sport turini aniq tanlash qayta va qayta sinash orqali emas, balki o'qituvchi, sport murabbiylari kabi mutaxassislar va keng jamoatchilik tomonidan boshqariladigan jarayondir. Bolalarni saralash sport orientatsiya masalalarida "sportogramma" orqali amalga oshiriladi (alohida sport turining organizmga ko'rsatadigan ta'siri, iqtidor va qobiliyat).

Qobiliyat-belgilangan faoliyatga nisbatan shartli ehtiyoj, faoliyat bilan bog'liq vazifalar uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni tez egallash natijasidagi samaradorlikdir.

Sport iqtidori-organizmning anatomo-fiziologik xususiyatlari bo'yicha jismoniy harakatni oson bajara olish orqali samaradorlikka erishish yo'lida faoliyatga yo'naltirilgan qobiliyatlar birikmasidir.

Sport orientatsiyasi (yo'nalishi)-insonning ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanishiga yo'naltirilgan, uning qiziqishi, bo'lajak sport mashg'ulotlaridan qoniqishini prognozlashtirish kabi tadbirlar tizimidir.

Jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini rivojlantirish vazifasi mumkin qadar ko'proq bolalarni ushbu faoliyatga muntazam jalb qilinishi bilan bog'liq. Bir qator mualliflarning fikrlariga tayanadigan bo'lsak, bolalar va o'smirlar sport maktablarining boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichi vazifalari qatorida o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, irodaviy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan masalalarning ham belgilanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Aksariyat sport maktablarida, aynan boshlang'ich sport tayyorgarligi guruhlarida 10-20% gacha o'quvchilar qo'nimsizligi aniqlandi. Past samaradorlik sabablari sifatida o'quv-mashg'ulot jarayonining tashkillanishidagi ba'zi yo'l qo'yilgan xatolar va umuman tarbiyaviy, targ'ibot ishlarning sustligi kuzatildi.

Sport murabbiylarining fikrlaricha, ayrim sabablarga ko'ra sport faoliyatlarini to'xtatgan o'quvchilarning aksariyat qismi o'zining boshlang'ich sport ixtisosligida yuqori natijalarga erishishi mumkinligi e'tirof etildi. Sportdan noratsional ketib qolishlar sababini o'quv-mashg'ulot jarayoni

va tarbiyaviy ishlarda qo'llaniladigan vosita va metodlardan qidirish lozim. Bundan tashqari, sport maktablaridan erta ketib qolishga sabab, murabbiy-o'qituvchilarning kasbiy mahoratidagi nuqsonlar ham ehtimollikdan xoli emas. Sport maktablarining boshlang'ich sport tayyorgarligi guruhida (kurash misolida) ma'lum muddat shug'ullangan va keyinchalik ketib qolgan o'quvchilar orasida ($n = 20$) o'tkazilgan so'rov natijasiga ko'ra, 100% yakdillik bilan shug'ullanish istagi, murabbiy tomonidan e'tibor va guruhda jamoaviy ishlashga bo'lgan ijobiy munosabatlarni aniqlanishi bilan bir qatorda, asosiy sabab sifatida musobaqalarda qatnashish istagi yo'qligi 25% ni (9-10 yosh) tashkil etdi.

Umumta'lim maktablarining boshlang'ich (1-4 sinf) maktab yoshidagi bolalar o'zlarining xohish-istaklari va imkoniyatlarini ob'yektiv baholashga qodir emasliklari ham aniqlandi, ya'ni ularning asosiy qiziqish sabablari chempion bo'lishlikni ($n=78\%$) tashkil etadi. Bundan tashqari, o'quvchilar sport ta'limining boshlang'ich etaplarida jamoaviy ishlar, musobaqa, bahslashuvlarning ayrim elementlari, ya'ni jamoaviy faoliyatni baholashga qaratilganligi ularga ko'proq ma'qul keladi. Aynan 9-10 yoshdagi o'quvchilar bilan ishlashda individuallikka xos ish yuritish ma'lum ma'noda o'zini oqlamaydi, chunki bu yoshda asosiy motiv sifatida o'z tengdoshlari va o'qituvchi bilan birgalikda jamoaviy munosabatlar xususiyati ustunligi jihatidan ajralib turadi.

O'quvchilar tomonidan boshlang'ich sport ixtisosligini tanlash, sport mashg'ulotlarida ko'nikmalarni asta-sekinlikda mustahkamlanishi vazifalari samaradorligini ta'minlashda ota-onalarning munosabatlari ham muhim omil sanaladi. Boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida salbiy uzilish holatlari kuzatilgan o'quvchilarning ota-onalari, sportning shaxs rivojiga, organizmga va kundalik hayot tarziga ta'siri, ahamiyati to'g'risida tizimli ma'lumotga ega emaslar. Eng noxush vaziyatlardan biri oilaviy kundalik turmush vazifalarining farzandlarimiz istiqbolidan ko'ra ahamiyatliroq deb bilishimiz.

Ta'lim muassasalarida, keng jamoatchilik orasida sport faoliyatiga doir maxsus bilimlarni ommalashtirish, bolalarning qiziqishlarini shakllantirishga yo'naltirilgan ishlar asosini targ'ibot-tashviqot tadbirlari tashkil etadi. Amaliyotda asosan jismoniy tarbiya darslari jarayonida qisqa nazariy bilimlar berish orqali, sinfdan tashqari ishlashda, musobaqalarda amalga oshiriladi (yakka tartibda maslahat va ko'rsatmalar). Pedagogik kuzatishlar natijasida muhim jarayonning tizimsizligi, uzluksizligi va eng asosiy ilmiy asoslanmagan shakl va metodlarning qo'llanilishidagi samarasizlik oqibatida, aksariyat boshlang'ich sinf o'quvchilarida sportga bo'lgan qiziqish, intilishlarini tushuntira olmadilar. Ya'ni so'rov natijalarida 77 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilaridan faqat 22% sportga bo'lgan munosabatlarni mustaqil izohlab beradilar.

Umumta'lim maktablarining birinchi sinfdan boshlab jismoniy tarbiya darslari jarayonida bolalarni sportga saralashda yo'llanma berish uchun quyidagi tartibdagi texnologik yondashuv tavsiya etiladi.

1. Umumta'lim maktablari, turar joy, mahallalarda faoliyat ko'rsatayotgan turli sport majmuasida sport turlariga xos testlar yordamida 1-4 sinf o'quvchilari qobiliyatlarini individual ravishda aniqlash.

2. Yaqin atrofdagi sport to'garaklari haqida batafsil ma'lumotlarni ota-onalarga yetkazish.

3. Jismoniy tarbiya ta'lim mazmunida o'quvchilarni Olimpiada sport turlari bilan tanishtirish.

4. 6-10 yosh xususiyatlarida jismoniy qobiliyatlarning tabiiy dinamikasida namoyon bo'ladigan senzitiv davrlarga xos jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini o'rganish.

5. Sport turlariga xos harakatlarning texnikaviy elementlarini harakatli o'yinlar vositasida o'zlashtirish.

6. Tabiatdan koordinatsion qobiliyatlari rivojlangan iqtidorlarni, jismoniy harakat faolligiga nisbatan individual moyillikni aniqlash.

7. O'quvchilar o'rtasida turli sport musobaqalarini tashkil qilish hamda uning natijalarini maktab miqyosida tahlil qilish.

8. Har bir o'quvchining psixik xususiyatlaridan kelib chiqib, ularni sport o'yinlariga jalb qilishni yo'lga qo'yish.

Maktab amaliyotida mavjud bo'lgan muammolarni o'rganish jarayonida sotsiologik tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqotda asosan yetuk sportchilarning (2014 - 2019 yillardagi Osiyo o'yinlari, Olimpiada sovrindorlari, Universiada qatnashchilari) sportga kirib kelishi sabablari o'rganildi.

Respondentlar soni p=47 bo'lgan sportchilarning bergan javoblari tahlilida:

- jismoniy tarbiya o'qituvchilari 60%; ota-onalar 18 %; o'rtoqlari 12%; yaqin kishilari 7%; mustaqil 3% - yetuk sportchilarning sport turini tanlashdagi sabab, oqibatlar o'rganildi.

Pedagogik kuzatishlar davomida boshlang'ich sinf o'quvchilarining sport bilan shug'ullanishi istiqbollari (motivatsiya) o'rganildi (sportga bo'lgan munosabatlari). Olingan javoblarni mohiyatiga ko'ra ikki guruhga ajratish mumkin:

1 Sport faoliyati motivatsiyasiga bevosita aloqador:

- chiroyli, estetik harakatlardan qoniqish hissi;
- o'zgaruvchan vaziyatlarda o'zini boshqara olishi;
- imkoniyatini ko'rsata olish orqali atrofdagilar e'tiborini qozonish;
- nomdor sportchilarga taqlid qilish.

2 Sport faoliyati motivatsiyasiga bilvosita aloqador:

- chiroyli, kuchli, sog'lom bo'lish;
- ota-onalar xohishiga ko'ra.

A.S.Puni ma'lumotlariga ko'ra, boshlang'ich sinf o'quvchilarida motivatsiyaning dinamikligi (o'zgaruvchanligi) xususiyati ustunligi bilan ajralib turadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'quvchi o'zining shaxsiy istak va ehtiyojlaridan kelib chiqib sport bilan shug'ullanishga jazm qilsa, natijalarning o'sish sur'atida ijobiylik va sababsiz ketib qolishlar nisbatan kam sodir etilishi kuzatilgan.

Xulosa tariqasida shu aytish mumkinki, jismoniy madaniyat ta'lim mazmunida DTS talablari qatorida o'quvchi istaklarini, qiziqishlarini shakllantirish vazifalarini hal qilishda tizimli yondashuv masalasi mohiyatan zaruriy shartdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031- sonli Qarori, 2017-yil, 3- iyun.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi.-T.: "Mehrigiyo" MCHJ, 2011, 33 bet.
3. Быков Б.А. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте. Учебно-методическое пособие.-М., 2007, 42 с.

INKLYUZIV TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM PEDAGOGIKASINING AHAMIYATI THE ROLE OF EDUCATIONAL PEDAGOGY IN THE SYSTEM OF INCLUSIVE EDUCATION

*Davlatova L.T., Baxtiyorov D.B., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: inklyuziv, giperaktiv, dialektik, motivatsiya, mintalitet.

Keywords: Inclusive, hyperactive, dialectical, motivation, mentality.

Mavzuning dolzarbligi. So'nggi yillarda mamlakatimizda ta'lim tarbiya tizimining sifati va samaradorligini oshirish, yoshlarda zamonaviy bilim va ko'nikmalarni shakllantirish, ta'lim tizimlari hamda ilm-fan sohasi o'rtasida yaqin hamkorlik, ta'limning uzviyligi va uzluksizligini ta'minlash borasida tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, milliy ta'lim tarbiya tizimining amaldagi holati uni zamon talabkari asosida modernizatsiya qilish, yoshlarni yuksak bilim-ma'rifat egalari, jismoniy va ma'naviy insonlar etib tarbiyalash, ta'lim muassasalarining rahbar va pedagog hodimlari nufuzini oshirish, ularni smarali faoliyat yurutishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

O'qitish faoliyatining ko'plab ijobiy tajribalari ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari sharoitida to'plangan bo'lib, ularning o'ziga xosligi tajriba va madaniyatni yosh avlodga yetkazish jarayonini tashkil etish xususiyatlarini oldindan belgilab beradi.

Jamiyat va pedagogik muhitga qo'shilish mafkurasini ommalashtirish bilan bog'liq holda zamonaviy jamiyatni demokratlashtirish va ta'lim tizimini modernizatsiyalash maxsus bolalar bilan ishlash o'qituvchilarining tajribasini tahliliy anglash va uni amaliyotda rad etish zarurligini ko'rsatadi.

Ijtimoiy rivojlanishning zamonaviy maqsadlariga javob beradigan inklyuziya mafkurasi aholining barcha toifalari uchun umrbod ta'lim olish imkoniyatini hal qilish uchun asos bo'lishi mumkin.

Shu bilan birga, maktabgacha ta'lim muassasalari va maktablar sharoitida inklyuziv ta'lim g'oyasini amalga oshirish sharoitida ta'lim sifati muammosi alohida muammoga aylanadi.

Maqsad. Maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlashning eng muhim maqsadi ularni ijtimoiylashtirish jarayonini pedagogik jihatdan qo'llab-quvvatlashdir.

Uzluksiz inklyuziv ta'lim tizimida ishlash uchun o'qituvchilarni tayyorlashning yetakchi yo'nalishi - bu inklyuziv ta'limni tashkil qilishda o'quv dasturlari, ish dasturlari, uslubiy yondashuvlarni farqlash qobiliyatlarini shakllantirishdir.

Bundan tashqari, inklyuziv ta'lim tizimi o'qituvchisi maxsus ehtiyojlari bo'lgan bolalar (eshitish qobiliyati zaif, ko'rish qobiliyati past, giperaktiv, aqliy qobiliyati cheklangan va boshqalar) bilan ishlashda bilim asoslariga ega bo'lishi kerak.

Pedagogik faoliyatning asosiy turlari - har qanday mutaxassislik, har qanday ta'lim darajasi o'qituvchisi faoliyatining dialektik birligini tashkil etadigan o'quv va tarbiyaviy ishlar - inklyuziv ta'lim sharoitida o'qituvchining kasbiy faoliyatida o'ziga xos xususiyatga ega.

Inklyuziv ta'lim tizimida o'qituvchilarni ishlashga tayyorlashning bilim to'siqlaridan biri bu hatti-harakatlarida passiv rivojlanish va tuzatishga qaratilgan ishlarini amalga oshirishga qaratilgan asoslar to'g'risidagi bilimlardir.

Ushbu bilimlar orqali alohida ehtiyojga ega bolalarni o'qitish va tarbiyalashni tashkil qilishda pedagogik faoliyatning dolzarb vakolatlarini shakllantirishdir.

Shu munosabat bilan o'qituvchining psixologik bilimlari va pedagogik vakolatlarini oshirishga qaratilgan maxsus treninglarni tashkil etish alohida muhim rol o'ynaydi.

Ushbu treninglarning vazifalariga pedagogik vakolatlarni motivatsiyali ravishda amalga oshirish kiradi.

O'quv faoliyatining mazmuni quyidagilarga qaratilgan: o'qituvchilar inklyuziya falsafasini qabul qilishlari; bolani kuzatish, uning xulq-atvori va ta'limidagi o'zgarishlarni qayd etish malakalarini oshirish; pedagogik muammolarni hal qilishda bolaning ota-onasi bilan yaqin hamkorlikni yo'lga qo'yish va bu o'zaro ta'sirni bola rivojlanishi uchun uning natijalarining maksimal samaradorligi bilan tashkil etish ko'nikmalarini shakllantirish.

Vazifalari. Inklyuziv ta'limda ishlash uchun o'qituvchilarning kasbiy kompetentsiyasining tarkibiy qismlariga quyidagilar kiradi.

- o'qitishning moslashuvchan shakllariga, interfaol o'qitish uslublariga ega bo'lish;
- bilish faoliyati mustaqilligini rag'batlantirish qobiliyati;
- jamoada ishlash qobiliyati, alohida ehtiyojli bolalar ta'limi uchun psixologik-pedagogik yordamni yaratish uchun mutaxassislar bilan o'zaro aloqada bo'lish;
- bolalar jamoatchiligining o'ziga xos atmosferasi va madaniyatini yaratish maqsadida o'quv ishlarining zamonaviy texnologiyalariga egalik qilish.

Nogiron bolalarni psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash o'qituvchining har xil turdagi sog'lig'i bilan bog'liq muammolarga duch kelgan bolalarning sog'lom tengdoshlari bilan birgalikdagi va individual faoliyatini tashkil etish qobiliyatini taxmin qiladi har bir bolaning tarixi to'g'risida dastlabki ma'lumotlarni to'plash ularni qobiliyati haqidagi bilimlarni oshirishga hizmat qiladi.

Inklyuziv ta'lim o'qituvchisining kasbiy faoliyatiga qo'yiladigan talablardan biri bu bolaning hissiy barqarorligini nazorat qilish talabidir.

Tegishli vakolatlar orasida - nizolarni boshqarish sohasidagi kompetentsiya, har qanday nizoni oldini olish va hal qilish san'ati - pedagogik muammolarni hal qilish muvaffaqiyatining garovidir.

Inklyuziv ta'lim o'qituvchisining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda, insonning dunyoga munosabatini aks ettiruvchi va uning tanlovini belgilaydigan, ma'lum ijtimoiy-psixologik munosabatlarning qadriyat yo'nalishlari, voqelikni idrok etish va anglash xususiyatlari to'plami sifatida mentalitetga e'tibor qaratish zarur.

Inklyuziv ta'lim o'qituvchisi mentalitetining (Mentalitet-ijtimoiy yoki etnik guruhga, millatga, xalqqa, millatga xos bo'lgan aqliy, hissiy, madaniy xususiyatlar, qiymat yo'nalishlari) tarkibiy xususiyatlari bu munosabatdir: bolaning qadr-qimmatiga, uning qobiliyatlari va yutuqlaridan qat'i nazar, har kimning tengdoshlari bilan muloqot qilish, qo'llab-quvvatlash va do'stlik qilish huquqidir.

O'qituvchi tomonidan inson hayotining barcha jabhalarini mustahkamlashga qodir ijtimoiy me'yor sifatida qabul qilingan xilma-xillik falsafasi uning ta'limga qo'shilishni o'zi qabul qilishi uchun asos bo'ladi.

Inklyuziv ta'limda pedagogik muammolarni muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradigan o'qituvchining shaxsiy xususiyatlariga yaxshi o'zini o'zi boshqarish va o'zini tuta bilish, qat'iyatlilik va qiyin vaziyatlarni hal qilish qobiliyati kiradi.

O'qituvchi shaxslar bilan bog'liq kasb vakili sifatida insonparvarlik, odob-axloq, mas'uliyat, axloq, boshqalarga munosabat va boshqalarni tushunish, xushmuomalalik, optimizm, hissiy iliqlik, xushchaqchaqlik, do'stona munosabat kabi fazilatlarga ega bo'lishi kerak.

Ushbu fazilatlarning shakllanishi, ta'lim muassasasining ta'lim muhiti alohida ehtiyojga ega bo'lgan bola uchun kirish va to'siqsiz muhitga aylanganda, pedagogik muammolarni hal qilish uchun asos bo'lishi mumkin.

Inklyuziv pedagogika tomonidan amalga oshiriladigan ishlar insonga yoshi, yutuqlari, jismoniy imkoniyatlari, irqiy, etnik va ijtimoiy mansubligidan qat'i nazar, bu munosabatdir.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, inklyuziv ta'limda pedagogik jarayonning mazmun komponenti alohida ehtiyojli bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tarkibning o'zgaruvchanligini ta'minlashdan iboratdir.

O'ZBEKISTONDA SAMARALI OLIMPIYA TA'LIMI TIZIMINI YARATISH MODULI EFFECTIVE OLYMPIC EDUCATION MODULE IN UZBEKISTAN

*Djalilova L.A., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: olimpiya harakati, olimpiya bilimlari, olimpiya ta'limi, olimpiya ideallari, olimpiya qadriyatlari, olimpizm, olimpiya madaniyati.

Keywords: olympic movement, olympic knowledge, olympic education, olympic ideals, olympic values, olympics, olympic culture.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport millat genofondini takomillashtirish, har tomonlama rivojlangan avlodni tarbiyalashning tizim yaratuvchi manbai maqomiga tobora ko'proq ega bo'lib bormoqda va milliy g'oyani amalga oshirishning strategik vositasi sifatida foydalanilmoqda. Mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga qaratilgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni (2015) va hukumatning bir qator muhim qarorlari (2019, 2020, 2021) qadul qilindi.

Prezident Sh.M.Mirziyoyev tomonidan olib borilgan oqilona va ijtimoiy yo'naltirilgan siyosat tufayli ushbu soha turli yoshdagi odamlar va ayniqsa yoshlarning kundalik hayotiga tobora ko'proq kirib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi farmon va qarorlari jismoniy tarbiya tizimini isloh qilishning asosiy yo'nalishlarini belgilab berdi.

Mamlakatda har tomonlama rivojlangan va jismonan sog'lom, yuksak madaniyatga ega shaxsni shakllantirish uchun jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilimlarni oshirish, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport jarayonida innovatsion shakl va usullarni joriy etish ustuvor yo'nalishlardan biridir. So'nggi yillarda respublikada jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport mamlakatning har bir fuqarosining umumiy madaniyatining ajralmas qismiga aylanishi kerak.

Mamlakatimiz taraqqiyotining zamonaviy bosqichi xorijiy tajribaga asoslangan holda ta'lim mazmunining, xususan, universitet ta'limining yangilanishi bilan ham ajralib turadi. Hozirgi vaqtda zamonaviy ta'lim tizimida yangi yo'nalishlar, shakllar, vositalar va usullarni izlash dolzarbdir.

Olimpiya ta'limi olimpizm haqidagi bilimlarni tarqatishni rivojlantirish, yoshlarni olimpiya g'oyalari va qadriyatlari bilan tanishtirish va keng aholini olimpiya harakatiga jalb qilish uchun mo'ljallangan. Olimpiya ta'limi yordamida o'quvchilarni olimpiya g'oyalari va qadriyatlari bilan tanishtirish, tinchlik, bag'rikenglikni shakllantirish, olimpiya sport turlaridagi adolatli o'yin yo'nalishi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va sog'lom turmush tarzi masalalari hal qilinmoqda. Hozirgi vaqtda o'ziga xos tizim sifatida olimpiya ta'limini tushunish va amalga oshirishga o'tish zarur.

O'quvchi yoshlar, talabalar o'rtasida olimpiya bilimlarini shakllantirish muammosini ko'rib chiqishning dolzarbligi bir-birini to'ldiruvchi holatlar bilan belgilanadi. Xorijiy nashrlarning katta qismi olimpiya ta'limi masalalariga bag'ishlangan. Mamlakatimizda bolalar va yoshlarga olimpiya ta'limi muammolari 1990 yillarning boshlarida ishlab chiqila boshlandi. Nashr etilgan asarlar olimpizm g'oyalari va qadriyatlarini bolalar va yoshlar bilan tarbiyaviy ishlarda qo'llash zarurligini asoslaydi, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar, talaba yoshlar va yosh sportchilar uchun olimpiya ta'limini tashkil etish va amalga oshirish metodikasining ayrim masalalarini ko'rib chiqadi.

Biroq, ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yoshlar, talabalar, maktab o'quvchilarini tarbiyalash jarayonida olimpiya an'analarini va olimpizm qadriyatlarini gumanistik tizimidan foydalanish masalalariga yetarlicha e'tibor berilmagan.

Tadqiqot maqsadi. Yoshlarni olimpiya an'analariga o'rgatish, yosh avlodni olimpizm g'oyalari va qadriyatlari bilan tanishtirish, ularning ma'naviy-axloqiy va estetik qadriyatlarini shakllantirish bo'yicha olimpiya ta'limining samarali tizimini yaratish.

Tadqiqot natijalari. Ilmiy tadqiqotlar jarayonida uch bosqichli ta'limning "O'quvchi yoshlarni olimpiya ta'limi" milliy moduli ishlab chiqildi. Modulning birinchi bosqichi umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun mo'ljallangan; II bosqich - Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun (kasb-hunar kollejlari va akademik litsey o'quvchilari); III daraja - oliy o'quv yurtlari talabalari uchun mo'ljallangan. Modulning maqsadi olimpiya savodxonligini oshirish, olimpizm g'oyalari va qadriyatlarini bilan tanishish, o'zini tutish madaniyatini shakllantirish va o'quvchi yoshlar, talabalar o'rtasida yuksak axloqiy fazilatlarini tarbiyalashdir.

Ushbu modulni amalga oshirish turli modellardan foydalangan holda treninglar asosida amalga oshirildi (keys texnologiyasi, interaktiv trening). Ishlab chiqilgan "O'quvchi yoshlarni olimpiya ta'limi" moduli har bir ta'lim darajasi uchun uchta darslikni o'z ichiga oladi. Uzlüksiz ta'limning uch bosqichli bosqichi uchun rus va o'zbek tillarida o'quv darsliklar nashr qilindi. Darsliklarning mazmuni muallifning ishlanmalari va uslubiy tavsiyalarini o'z ichiga oladi. Olimpiya ta'limi bo'yicha darsliklar nazariy materiallardan tashqari yaxshi tasvirlangan, jadvalli materiallardan iborat, shuningdek test savollari, krossvordlar, lug'at, adabiyotlar ro'yxati va mavzular bo'yicha Internet manbalari tavsiya etilgan.

Modulda bilimlarni boshqarish uchun savollar bilan olimpiya ta'limi bo'yicha ma'ruza materiallari keltirilgan. Ma'ruzalar mazmuni faol o'qitish usullarini o'z ichiga oladi (ma'ruza-munozara, nazorat savollari bilan ma'ruza, savol-javob tarzida ma'ruza, "Yosh olimpiyachilar" musobaqasi, "Olimpizm to'g'risida nimalarni bilamiz?", "Olimpiada viktorinasi". Nazariy bo'lim bilan bir qatorda biz multimedia taqdimotlari shaklida savol-javoblar bilan multimediya yordamidan foydalanganmiz. Universitet talabalari uchun olimpiya ta'limi bo'yicha individual mavzularni

chuqurroq o'rganish uchun olimpiya ta'limi sohasidagi olimlarning publitsistik va ilmiy maqolalari namoyish etildi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Pedagogik texnologiyalar yordamida o'quv faoliyati sifatini oshirishga qaratilgan "O'quvchi yoshlar olimpiya ta'limi tizimi" moduli ishlab chiqildi, asoslandi va sinovdan o'tkazildi. Modulning tuzilishi turli bo'limlarni o'z ichiga olgan holda ishlab chiqilgan va asoslangan. Ishlab chiqilgan modul mavzularida seminar-treninglar o'tkazildi, shaxsning ma'naviy-axloqiy dunyoqarashini shakllantirish, o'quvchilarda insonparvarlik fazilatlarini tarbiyalash samaradorligi isbotlandi.

Xulosa. Olimpiya ta'lim modulining amalga oshirilishi universitetning o'quv jarayonini uslubiy ta'minotini takomillashtirishga va "Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" fanidan talabalar bilimlari samaradorligini sezilarli darajada oshirishga imkon berdi.

"O'quvchi yoshlarning olimpiya ta'limi tizimi" moduli asosida o'quv seminarlarini o'tkazish olimpiya bilimlari asoslarini shakllantirishga, yoshlarni olimpizm g'oyalari va qadriyatlarini bilan tanishtirishga yordam berdi.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

*Газиева З.Ю., Абдурахманов К.Х., Джуманов А.М.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: нагрузка, здоровье, активность, физическое развитие, биологический процесс.

Keywords: exercise, health, activity, physical development, biological process.

Актуальность. Духовное здоровье человека неотделимо от физического. Здоровье человека зависит от сложного комплекса многих социальных и естественных факторов. Огромную роль в этом комплексе играет система оздоровительных мероприятий. Среди них физическая культура и спорт занимает одно из первых мест, поскольку поддержание высокого уровня состояния здоровья и функционального состояние человека невозможно без определенной двигательной активности (6).

Физическое активность, в том числе занятия физической культурой и спортом, может обеспечить физическое совершенствование человека, быть эффективной и выполнять свою оздоровительную задачу только тогда, когда она используется рационально и правильно дозируется, иначе говоря, когда степень физической активности, уровень нагрузки соответствуют возможностям человека, то есть когда она оптимальна (7).

Только такая индивидуально различная физическая нагрузка способствует улучшению и укреплению здоровья, повышению сопротивляемости организма к отрицательным воздействиям внешней среды, предупреждает ряд заболеваний и увеличивает продолжительность жизни. Недостаточная и чрезмерная двигательная активность оказывает отрицательное влияние на организм и может быть причиной различных патологических изменений (1).

Физическое развитие - биологический процесс, характеризующийся на каждом возрастном этапе определенными анатомическими и физиологическими особенностями. В антропологическом плане, физическое развитие понимается как комплекс морфо - функциональных свойств, определяющих запас физических сил организма. В гигиенической трактовке, физическое развитие выступает как интегральный итог воздействия на организм факторов окружающей среды бесспорно вкладываются и социальные факторы, объединяемые понятием «образ жизни» индивидуума (жилищно-бытовые условия, питание, двигательная активность и др.). Учитывая биологический

характер понятия «физическое развитие», последнее отражает и биологические факторы риска его отклонений (этнические различия) (3).

Споры вокруг связи физического развития и состояния здоровья носят, главным образом, методологический характер и связаны с определением, что первично в этом сочетании: физическое развитие определяет уровень здоровья, или уровень здоровья - физическое развитие. Однако, абсолютно однозначно отмечается прямая взаимосвязь этих двух показателей - чем выше уровень здоровья, тем выше и уровень физического развития. На сегодняшний день общепринятым определением физического развития следует считать следующее: "Физическое развитие - это совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи и зависимости от окружающих условий, характеризующих процесс созревания и функционирования организма в каждый данный момент времени". Такое определение охватывает оба значения понятия "физическое развитие": с одной стороны оно характеризует процесс развития, его соответствие биологическому возрасту, с другой – морфо-функциональное состояние на каждый отрезок времени.

Физическое развитие детей и подростков подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития организма:

чем моложе детский организм, тем интенсивнее протекают в нем процессы роста и развития; процессы роста и развития протекают неравномерно и каждому возрастному периоду свойственны определенные анатомо-физиологические особенности; в протекании процессов роста и развития наблюдаются половые отличия. Наблюдение за физическим развитием детей и подростков - неотъемлемая часть работы, как врача, так и педагога, любого детского коллектива. Это имеет особое отношение к работе учителя физической культуры, непосредственно обеспечивающего физическое развитие ребенка, поэтому он должен хорошо владеть методикой антропометрических измерений и уметь правильно оценить уровень физического развития (10).

Цель исследования. Выявление особенностей физического развития учащихся в критические школьных годы (I, V, VII, IX классы).

Материалы и методы. Обследовано 212 учащихся школы г. Чирчика, из них 42 первоклассника, 55 учащихся V-х классов, 57 - VII - классов, 58- IX- х классов. В работе мы руководствовались «Унифицированной методикой исследований и оценкой физического развития детей и подростков».

При оценке соматометрических показателей учитывались местные стандарты.

Таблица

Распределение детей по полу и возрасту

Возраст в годах	Мальчики	Девочки	Оба пола
7	21	21	42
11	25	30	55
14	37	20	57
16	38	20	58
Всего	121	91	212

Результаты. Из обследованных 212 учащихся в общей популяции 61,3 % имели средний уровень физического развития, 25,4 %- замедленный, 13,3 %- ускоренный. Неравномерность роста и развития детей, особенно выражена у учащихся 7-классов, где соответствие массы норме отмечалось только у 57,8 %, рост в пределах нормы установлен у 33,5 %, учащихся, дефицит по росту – у 45,6 %. Выявлено, что начавшаяся ретардация физического развития у учащихся 5-го класса имеет пиковое значение в 7- классе, к 9-му классу отмечается улучшение показателей физического развития. Таким образом, школьные перегрузки отрицательно сказываются на физическом развитии учащихся, вызывая задержку естественных физиологических процессов (период второго вытягивания). Нарушение формирования здоровья, начиная с низкого биологического уровня развития, несомненно, наложит свой отпечаток на остальные составляющие здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов, Р.А. Оценка уровня физической подготовленности школьников / Р.А. Абзалов, О.И. Павлова, М.В. Косов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1999. - № 3 - С. 50-55.
2. Ананьева, Н.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьниц / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // Вестн. Рос. АМН-2000-№ 5-С. 19-24.
3. Апанасенко, Г.Л. Оценка физического развития детей и подростков с позиций биоэнергетики / Г.Л.Апанасенко // Валеология. -2003- № 1- С. 14-17.
4. Решетников, Ю.И. Развитие физических качеств быстроты и выносливости бегунов на 100 и 200 м: автореф. дис. . канд. пед. наук / Ю.И. Решетников; ЛНИИФК. Л., 1967.- 23 с.
5. Родин, М.А. Формирование личности старших подростков в условиях учебно-тренировочного процесса / М.А. Родин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2003. - № 4 - С. 17-19.
6. Рузиев, А.А. Физическая культура и спорт в системе охраны и укрепления здоровья школьников / А.А. Рузиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2003. - № 3 - С. 17-19.
7. Сальникова, Г.Н. Физическое развитие школьников / Г.Н. Сальникова-М., 1968.- 157 с.
8. Сахиуллин, А.А. Современное состояние пути совершенствования физкультурного образования в Иркутской области / А.А.Сахиуллин, Ф.Г. Беймуратов и др. // Физкультурное образование и спорт в Восточной Сибири: бюллетень-Иркутск, 2001-№ 3. С. 72-75.
9. Семенов, Л.А. Проблемы управления физическим воспитанием в образовательных учреждениях / Л.А. Семенов // Всеросс. науч. практ. конф., поев, памяти И.И. Сулейманова. Тюмень: Вектор-Бук, 2001 - С. 111-113.
10. Семенов, Л.А. Анализ информированности учителей о состоянии физической подготовленности школьников / Л.А. Семенов, Л.Н. Фитина // Современные аспекты развития физ. культуры и спорта: матер, науч. практ. конф Екатеринбург, 2001- С.47.
11. Табакова, Е.А. Нормативная оценка физического развития и физической подготовленности пловцов и школьников 12-16 лет: дис. . канд. пед. наук / Е.А. Табакова. М.: РГБ, 2002. - 141 с.
12. Толкачев, А.И. Планирование и контроль развития двигательных качеств школьников 9-11 классов / А.И. Толкачев // Физкультурное образование и спорт в Восточной Сибири: бюллетень Иркутск, 2004 - № 4 - С. 94102.
13. Фараджаева, Н.А. Физическое развитие, состояние здоровья детей старшего дошкольного возраста Восточного Забайкалья / Н.А. Фараджаева, В.И. Кузнецов и др. // Физкультурное образование и спорт в Восточной Сибири: бюллетень-Иркутск, 2001-№ 1- С. 94.
14. Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и молодежи: метод, рекомендации / под ред. В.Ю. Лебединского. -Иркутск: БИОФССиТ, 2002. 24 с.

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ИНТЕГРАЦИИ В РАЗВИТИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
IMPLEMENTATION OF THE PRINCIPLE OF INTEGRATION IN THE
DEVELOPMENT OF COGNITIVE ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN**

*Усманова Ш.Ш., Ёкубова Д.М.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г Чирчик*

Ключевые слова: интеграция, детская деятельность, образовательная область, технология, принцип.

Keywords: integration, children's activities, educational area, technology, principle.

Интеграция — это взаимосвязь разделов программы и всех видов детской деятельности друг с другом и совмещение различных задач и образовательных технологий.

Основа интеграции — это единая проблема или тема занятия; серии занятий; занятий, совместной и самостоятельной деятельности; разделов программы.

Варианты интеграции: - полная интеграция (все разделы программы интегрируются в приоритетный раздел программы);

- частичная интеграция (одно из направлений интегрируется в другое);

- интеграция дополнительного образования и воспитательно

- образовательного процесса (работа кружковой работы интегрируется в основной процесс);

- интеграция разделов программы дополнительного образования, видов деятельности, технологий в едином проекте, в основе которого лежит проблема.

Интеграция образовательных областей – это процесс, который ведет к такому состоянию связанности, взаимное влияние друг на друга и взаимодействия отдельных образовательных областей содержания дошкольного образования, обеспечивающий целостность образовательного процесса. Интеграция должна охватывать все виды деятельности.

Один из которых – принцип интеграции образовательных областей. Данный принцип является новым для дошкольного образования, который предлагает пересмотреть и перестроить всю образовательную деятельность в детском саду на основе объединения образовательных областей. Этот принцип дает возможность получить обобщенный образовательный процесс, который гарантирует формирование интегральных качеств личности дошкольника и гармоничное его вхождение в социум. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей направлено на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей. Задачи психолог педагогической работы, решаются интегрировано, в ходе освоения всех образовательных областей и поставленными задачами, отражающими содержание каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

Первый фактор, который образует систему в дошкольном образовании – это образовательные области. Выделяют пять образовательных областей, которые не могут реализоваться в образовательной деятельности самостоятельно, их реализация - это гармоничная взаимосвязь и дополнение друг друга.

Второй системообразующий фактор – это интеграция образовательных областей на основе календарно-тематического планирования: выбор темы определяет подбор образовательных областей, которые смогут всесторонне раскрыть ребенку содержание выбранной темы. Существуют правила подбора темы – это события, которые происходят во круг нас и вызывают интерес детей (яркие природные явления, общественные события, праздники); воображаемые события, которые можно найти в художественных произведениях; события, специально «смоделированные» воспитателем, например внесение

в группу предметов, которые неизвестны детям, с интересным эффектом и назначением, которые могут вызвать интерес и исследовательскую активность; события, которые происходят в жизни группы, заинтересовавшие детей и приводящие к удержанию на какое-то время интересам (например: коллекционирование, создание музея и т.п.). Все эти темы могут использоваться воспитателем для составления плана целостного образовательного процесса.

Третий фактор – это интеграция основных видов детской деятельности: познавательно-исследовательской, трудовой, изобразительной деятельности, коммуникативной, двигательной, музыкальной. Деятельность как психологическая основа интеграции может связать в себе различные компоненты и выступать как интегратор всех других деятельностей.

Четвертый фактор – это формирование интегральных качеств личности, которые направлены как конечный результат образовательной деятельности ДООУ. Личность человека целостная система. Человек в процессе личностного роста постепенно обретает способность к самостоятельному существованию и активную способность социализироваться или умение создавать и поддерживать отношения со средой.

Интегральная индивидуальность каждой личности складывается в процессе воспитания, развития и обучения. Четко выделяются такие линии воспитания, как духовно-нравственное, гражданское, патриотическое, гендерное, воспитание здорового и безопасного образа жизни. Особенность организации интегрированного процесса в ДООУ такова, что все перечисленные формы не могут существовать сами по себе, выбор определенной темы предполагает их интеграцию.

На уровне интеграции образовательных областей устанавливается связь между целями и задачами одной образовательной области и целями, и задачами других образовательных областей. Решая такие задачи в ходе совместной деятельности, ребенок с помощью взрослого строит причинно следственные связи и выделяет какой-то признак не сам по себе, а в системе других свойств и связей интегрированных образовательных областей, что является основой обобщения.

К эффективному интегрированию знаний в различных направлениях можно прийти, разработав содержания интегрированного знания непосредственно по каждому разделу программы, а также с включением знания из дополнительных парциальных программ, которые используют в работе с дошкольниками в связи с наличием в ДООУ какого-либо приоритетного направления работы.

Интегрированная организованная образовательная деятельность имеет ряд существенных преимуществ: 1. Способствует рассмотрению предмета, явления с нескольких сторон: теоретической, практической, прикладной, что важно для формирования целостной научной картины мира дошкольника, развитию его интеллектуальных способностей.

2. Способствует развитию эстетического восприятия, воображения, внимания, памяти, мышления (логического, художественно-образного, творческого) детей дошкольного возраста. 3. Интегрированная образовательная деятельность, обладая большой информативной емкостью, позволяет вовлечь каждого ребенка в активную работу и способствует творческому развитию детей. 4. Интеграция компонентов образовательной деятельности повышает мотивацию, формирует познавательный интерес дошкольника. 5. Интегративная деятельность за счет переключения на разнообразные ее виды и компоненты лучше способствует снятию напряжения, перегрузки, утомляемости детей, позволяет создать условия поддержки детской инициативы в различных областях деятельности.

Литература:

1. Авдеева, Н.Н. Развитие познавательной активности. Его диагностика [Текст]/ Н.Н. Авдеева // Дошкольное воспитание. – 2015. – №9. – С. 26-28.

2. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды. [Текст] / Б.Г. Ананьев – СПб.: Питер, 2010. – 288с.

3. Баранова, Э.А. Особенности вопросительной активности дошкольников и младших школьников [Электронный ресурс]/Э.А. Баранова // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2009. № 2. – URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2009/n2/Baranova2.shtml (дата обращения: 16.04.2018)

GROSSMEYSTERLAR HAMDA YETAKCHI SHAXMATCHILARIMIZNING JAHON VA OSIYO MUSOBAQALARIDA TUTGAN O'RNI **THE ROLE OF LEADING CHESS PLAYERS IN CHESS COMPETITIONS IN THE WORLD AND ASIA**

*Jumanov E.,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Калит сўзлар: shaxmat sport turi, blitz, grossmeister, shaxmat federatsiyasi, shaxmat bo'yicha olimpiada

Keywords: chess sports, blitz, Grandmaster, Chess Federation, Chess Olympiad

Кирish. Mustaqillik yillarida ayniqsa, shaxmat sport turi ommaviylashib, yanada rivojlandi. O'zbekiston sportchilarining dastlabki eng katta yutuqlaridan biri xam shaxmat bo'yicha qo'lga kiritildi.

1992 yili Filippin poytaxti Manila shaxrida o'tkazilgan butun jahon shaxmat olimpiadasida yurtimiz shaxmatchilari ilk bor mustaqil jamoa sifatida ishtirok etdilar. Jamoaviy baxslar shartiga ko'ra, jamoadagi to'rt nafar shaxmatchi boshqa bir davlat vakillari bilan kuch sinashadilar. AQSh, Germaniya, Armaniston, Bolgariya kabi kuchli jamoalarni mag'lub eta olgan O'zbekiston vakillari yuzdan ortiq davlatlar ichida ikkinchi o'rinni egallab, olimpiadaning kumush medallarga sazovor bo'ldilar. A. Nenashev, S. Zagrebelniy, V.Loginov, G. Serper kabi shaxmatchilarimiz Rossiya davlati shaxmatchilaridan keyin ikkinchi o'rinni egalladilar. Keyinchalik, butunjaxon shaxmat Olimpiadalarida Saidali Yuldoshev, Anton Filippov kabi shaxmatchilarimiz medallarga sazovor bo'ldilar. Butun jahon shaxmat Olimpiadalarida eng katta musobakalardan biri xisoblanib, xar ikki yilda bir marotaba o'tkaziladi. Unda xar bir davlatdan 4 nafardan shaxmatchi ishtirok etadi va erkaklar xamda ayollar o'rtasida aloxida jamoaviy tarzda o'tkaziladi. Shaxmat bo'yicha Olimpiada 2016 yilda Boku shaxrida o'tkazilib, 170 dan ortiq davlatlar ishtirok etdilar. O'zbekiston terma jamoasi 22 o'rinni egalladi. Olimpiadada Sarvinoz Kurbonboeva grossmeisterlik talabini bajardi.

1996 yili O'zbekiston shaxmat federatsiyasi rasman tuzilib ish boshladi.

Shaxmat ustalarimizning g'alabalari keyin yanada rivoj topib, xalqaro turnirlar, Osiyo chempionatlari va jahon chempionatlarida ushbu an'ana davom etdi. Georgiy A'zamovning izdoshlari ko'paydi. O'zbekistondan o'ndan ortiq grossmeisterlar yetishib chiqdi.

Grossmeister Rustam Qosimjonov 2004 yili Liviya poytaxti Tripoli shaxrida o'tkazilgan jaxon chempionatida ishtirok etib, olamshumul g'alabani qo'lga kiritdi.

Yuzdan ortiq dunyoning kuchli shaxmat ustalari ishtirok etgan Jaxon chempionati olimpiya tizimida o'tkazildi. To'rt partiyadan iborat matchlarda g'olib nomi ma'lum bo'lishi va saralanib borishi lozim edi. Chempionat davomida Rustam Qosimjonov birin-ketin yetakchi grossmeisterlarni mag'lub eta boshladi. Vasiliy Ivanchuk, Zoltan Almashi, Aleksandr Grishuk, Veselin Topalov kabi kuchli shaxmatchilarni mag'lub etib, finalda Maykl Adams bilan uchrashdi. Angliyalik grossmeister bilan asosiy match 2:2 bo'ldi. Qo'shimcha tezkor matchda esa, Rustam g'alaba qozondi. 3:1. Rustam Qosimjonov Jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi! U o'n yettinchi jahon chempionidir.

Rustam olti yoshida shaxmat o'ynashni boshlaydi. 11 yoshida yoshlar o'rtasida O'zbekiston chempioni, 1994 yili -15 yoshida yoshlar o'rtasida Osiyo chempioni, 1997 yili grossmeisterlik darajasiga erishadi. O'nlab turnirlarda g'olib chiqib, dunyoning yetakchi shaxmatchilaridan biriga

aylandi. Rustamning shaxmat sohasida bosib o'tgan yo'li ko'plab yoshlar uchun o'rnak va namuna bo'ldi.

Yurtimizda bugungi kunda xotin-qizlar sportiga katta e'tibor qaratilgan. Shaxmat ayniqsa, xotin-qizlar uchun shug'ullanishga qulay va jozibali sport turi hisoblanadi. O'zbekiston chempionatlari va boshqa turli ommaviy shaxmat musobaqalarida avvallari sanoqli xotin-qizlar ishtirok etgan bo'lsalar, hozirda yuzlab shaxmatchi qizlar to'garaklarga, musobaqalarga jalb etilgan. Xotin-qizlarimiz xalqaro musobaqalar va Osiyo, Jahon chempionatlarida ishtirok etib kelmoqdalar. 2005 yili Fransiya davlatining Belfort shaxrida o'tkazilgan Jahon chempionatida 16 yoshgacha qizlar o'rtasida Yulduz Hamroqulova uchinchi o'rinni egallab, bronza medaliga sazovor bo'ldi. Nafisa Mo'minova Osiyo chempionatlarida bir necha bor g'oliblar safidan joy oldi. 2008 yili Eronda o'tkazilgan Osiyo chempionatida Sarvinoz Qurbonboeva kumush medallariga sazovor bo'ldi.

2011 yili Braziliyaning Kaldas-Novas shaxrida yoshlar o'rtasida navbatdagi Jaxon chempionati o'tkazildi. Unda qizlar o'rtasida 14 yoshgacha Gulruhbegim Tohirjonova 3-o'rinni egallab bronza medaliga sazovor bo'ldi.

Hozirgi kunda ana shunday yuqori saviyada o'yin ko'rsatayotgan qizlar orasidan uch nafari- Nafisa Mo'minova, Sarvinoz Qurbonboeva hamda Gulruhbegim Tohirjonova grossmeyster unvoniga sazovor bo'ldilar.

2017 yilda Toshkent shaxrida Jahon chempionatining mintakaviy saralash turniri bulib utdi. Markaziy Osiyo davlatlari ishtirokidagi saralash turnirida Jahongir Voxidov birinchi o'rinni egalladi va jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdi. Jahon kubogi baxslarida dunyoning yetakchi shaxmatchilaridan biri Petr Svidler bilan uchrashib, birinchi bosqichda mag'lubiyatga uchradi.

Yopiq inshootlarda utkazilgan Osiyo uyinlarida blitz bo'yicha ayollar o'rtasida Nodira Nodirjonova hamda Irina Gevorgyanlar uchinchi o'rinni egallab bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

Xulosa. Mamlakatimiz shaxmat ustalarining xalqaro turnirlar, Osiyo va Jaxon chempionatlarida ishtirok etishlari va yuqori natijalarni qayd etib borishlari shubxasiz, barcha sport ishqibozlarini e'tiborini tortadi va quvontiradi. Ayniqsa yosh shaxmatchilarimizning olamshumul g'alabalari butun dunyoni lol qoldirmoqda. 2016 yilning dekabr oyida Rossiya davlatining Sochi shaxrida o'tkazilgan maktab o'quvchilari o'rtasidagi Jaxon chempionatida O'zbekiston terma jamoasi o'ndan ortiq medallarni qo'lga kiritib, umumjamo'a xisobida birinchi o'rinni egallashdi. Rossiya, Germaniya kabi davlat jamoalari ortda qoldirildi. 12 yoshli Nodirbek Abdusattorov esa, standart va blitz bo'yicha oltin medallarni qo'lga kiritib, ikki bor jaxon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi.

So'nggi yillarda mamlakatimizda ko'plab xalqaro turnirlar o'tkazilishi an'anaga aylanib bormoqda.

Toshkent shahrida o'tkazilgan Yoshlar o'rtasidagi Osiyo chempionatida o'ttizdan ortiq davlatlar ishtirok etib, 8 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan 500 nafardan ziyod shaxmatchilar o'zaro dona surdilar. Musobaqa yakuniga ko'ra, eng ko'p 28ta medalni hamyurtlarimiz qo'lga kiritishdi. Lekin, oltin medallar soniga kura, Hindiston davlati birinchi, O'zbekiston ikkinchi, Eron terma jamoasi uchinchi o'rinni egalladi.

**САЁХАТЛАРДА ЎЛКАШУНОСЛИК ВА ҚИДИРУВ ИШЛАРИНИНГ ЎҚУВЧИ
ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ
THE IMPORTANCE OF LOCAL STUDIES AND EXPLORATIONS IN TRAVEL IN
EDUCATION OF STUDENT YOUNG PEOPLE**

*Жўраева С., Солиева А., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: Метропогия, топография, геологик, гидрологик ва ҳоказо.

Keywords: Metropogy, topography, geological, hydrological, etc.

Саёхатлар жараёнида турли хил ўлкашунослик ва қидирув ишлари олиб борилади. Бунинг учун мактаб коллективи, асосан, саёхат раҳбари ўқувчи-ларнинг кўп кунлик туристик саёхати давомида қандай қидирув ёки ўлкашу-нослик ишлари олиб бориш кераклигини аввалдан режалаштириши ва тегишли мутахассислардан маслаҳат олиш керак бўлади. Бу соҳада эса мутахассислар илмий текшириш институтлари, олий ва ўрта махсус таълим муассасаларидаги кафе-дралар, кабинетлар, музейлар ва муассасалар тегишли ёрдам кўрсатиши ёки бевосита топшириқлар бериши мумкин.

Метеорологик кузатишлар: Табиатда учрайдиган турли ходисалар, жумладан, метеорологик ўзга-ришлар саёхатчилар, умуман сайёҳларнинг ҳаётида муҳим ўрин тутади.

Об-ҳавонинг ўзгаришини билиш учун бир неча кун давомида аниқ бир вақтда (соат 1, 7, 13 ва 19 да) кузатишлар олиб бориш лозим.

Булутларни баландроқ ва очиқ жойда кузатиш керак бўлади. Кўз билан булутларни кузатиш баллар билан ўлчанади. Булутсиз осмонни, нўл балл би-лан, осмон булут билан тўла қорежаган бўлса-10 балл билан белгиланади. Агар булутлар осмонни 1/10, 2/10, 3/10, 4/10 миқдорда қоплаган бўлса, унда 1, 2, 3, 4 балл деб ҳисобланади.

Булутлар паст, ўрта ва баланд қатламлардан иборат. Юқори қатламдаги булутлар юпқа, оқ бўлади ва соя ташламайди. Бундай булутлар об-ҳавонинг ўзгаришига таъсир кўрсатади. Ўрта қатламдаги булутлар зангори-сарғиш тусда бўлиб, туман ва тўлқинни эслатади. Ўрта қатламдаги булутлар қуёш нурини ўтказмайди.

Булутнинг пастки қатлами қуюқ сарғиш тусдадир. Бундай булутлар осмонни тўла қоплаб олади.

1. Булутлар кўпинча шимолий-ғарб томондан шарққа қараб кўчиб юради.

Бу осмондаги шамолларнинг йўналишини билдиради.

Одатда қуёшнинг чиқиш ва ботишида осмон қизаради. Бундай ҳолларда ҳаво ўзгариши мумкин. Осмон зангори, кўкроқ бўлганда эса об-ҳавонинг узоқ муддатларгача ўзгармаслигини билдиради.

Об-ҳавода бўладиган ўзгаришларни олдиндан билишнинг айрим белги-лари:

1. Ёз пайтларида осмон булутли бўлиб, шамол пасайса, кечаси салқин бўлишидан дарак беради.

2. Қуёш чиқиши билан булутлар пайдо бўла бошлайди ва куннинг ярмига бориб кўпаяди. Кеч кириши билан булутлар яна йўқолади.

Ҳаво яхши бўлишнинг белгилари:

- қалдирғочлар баландлаб учади;
- чумолилар жуда тез ҳаракат қилади;
- кечқурун чигиртка ва бошқа ҳашаротлар узоқ чириллашади;
- асаларилар далаларга жуда эрта учиб кетади;
- бурчаклар, ўт оралари, тош коваклари ўргимчак уяси билан тўла қопла-нади;
- қоқигулларнинг ҳамма гуллари, сув ҳамда кўлмак, ҳавзаларида оқ нилу-фарлар очилган бўлади;
- шамол бўлмаганда чанглар тик юқорига кўтарилади;
- гулхан чўғларининг усти оқариб, ўчгандай бўлиб кўринади;

- Об-ҳаво бузилишининг белгилари:

- юлдузлар қизғиш ёки тиниқ, зангори бўлиб ярқирайди;
- қалдирғочлар ва бошқа қушлар паст учади;
- бойкушлар кундузи сайрай бошлайди;
- ўрдаклар, оққушлар сувга кўп шўнғийди;
- калтакесаклар инига яширинади;
- бақалар сув, балчиқдан чиқиб қуруллай бошлайди;
- асаларилар кечгача учади ва кечқурун активлашади;
- итлар кам овқат еб, кўп ухлайди, бекорчи югуришади;
- мушуклар юз-қўлларини “ювади”;
- товушлар тез эшитилади ва ҳидлар тез тарқалади;
- телеграф устунларидаги симлар гувиллайди;
- гулхан очиқ ва тиниқ кўринади;

Топогрфик кузатишлар: Топографик кузатишнинг энг қулай тури ўтган маршрутни расмга олиш ёки схемага туширишдир. Шунингдек, масофа ёки ораликлар қадамлаб ўлчаш йўли билан, йўналиш эса компас билан аниқланади.

Агар архелогик ёки фойдали қазилма бойлик ва ҳоказоларни чизиш керак бўлса, унда унинг аниқ режасини тузиш лозим. Бундай ҳолларда аниқ ўлчов асбобларини (метр ва бошқа асбоблар) ишлатиш керак.

Кўп ҳолларда туристлар ўзлари турган жойнинг баландлигини ўлчашга уриниб кўрадилар. Бундай пайтларда эклиметр (жойларнинг нишаблигини ўлчайдиган асбоб) ёки барометр (высотометр) каби асбоблардан фойдаланилади.

Жойларнинг схемасини чизиш ва шартли белгиларни кўчириш турист-ларнинг топография соҳасидаги малакаларини мустаҳкамлайди

Геологик кузатишлар: Саёҳатчиларнинг геологик кузатиши маршрутнинг геологик суратга олинишини тақозо қилади. Геологик кузатишларда туристлар ер тузилиши, унинг қатламлари, фойдали қазилмалар билан танишадилар.

У ёки бу жойнинг схемасини чизиш, муҳим топилмалар тавсифини ёзиш-да уларнинг ҳажми, аниқ жойи, узунлиги, кенглиги аниқ кўрсатилиши керак.

Топилмалардан ҳажми 3 x 3 см қалинлиги 2 см дан кам ва ортиқ бўл-маган ҳажмда наъмуна олиш лозим.

Геологик кузатишларга чиққанда геологик болға, арра, ўлчов лентаси (бочевка), тоғ компаси (эклиметрли), 10 процентли туз кислотаси солинган шиша (тоғ жинсларининг қайнашини аниқлайди), матодан қилинган халта ва бошқа керакли асбоб ҳамда жиҳозларни олиш лозим.

Геоморфологик кузатишларда саёҳатчилар ер тузилишидаги ўзгариш-ларни ўрганадилар. Буни қуйидаги режа асосида олиб бориш мумкин:

Объектнинг номи.

Унинг аниқ йўналишлари.

Денгиз сатҳига нисбатан узунлиги ва баландлиги

Кесиб ўтиш чизиғи бўйича (энига)учрайдиган турлар, бўлинмалар тўғри-сида характеристика.

Йўналиш бўйича характеристика.

Айрим қисмларни қамраб олган ўсимликлар.

Территориянинг халқ хўжалиги учун аҳамияти.

Гидрологик кузатишлар.

Гидрологик кузатишларда ҳали тўла ўрганилмаган кўл, дарёлар тадқиқ қилинади.

Бунда кўл ёки дарёнинг бошланиши, оқиш тезлиги, кенглиги, атрофидаги шароити, табиатнинг ўзгаришига қараб унинг ҳам ўзгариши, қирғоқларнинг тузилиши, дарё сувининг оқиш хусусиятлари тўғрисида материаллар йиғилади. Айрим ҳолларда маҳаллий кишилар билан ана шу мавзуларда суҳбат қилишга тўғри келади.

Туристлар бундай кузатишлар учун 20-30 метр узунликдаги ип, режашетли компас, белгили линейкалар, енгил лангар чўп, секундомер, бошқа асбоблар билан таъминланишлари лозим.

Ботаник ва зоологик кузатишлар.

Саёҳат жараёнида жойларнинг ўсимлик дунёсини ўрганиш ёки ўсим-ликни излаш учун ботаник кузатишлар олиб борилади. Бундай пайтларда те-гишли ўсимликлардан гербарий ясалади, улар турларга ажратилиб, номлари аниқланади.

Ўсимликларни териш олдидан маҳаллий кишилар билан маслҳатлашиш, унинг ранги, барги, бўйи, тузилиши ва бошқа хусусиятларини аниқлаш, шунингдек, уларни қуритиш, жойлаштириш қоидаларини ҳам билиш талаб этилади.

Айрим ўсимлик ва гулларни ўз ҳолича йиғиш флоризм дейилади. Рассомлар тасвирий санъат ишларида бу гулларнинг тузилиши, ранги умумий формаларидан фойдаланадилар.

Саёҳат пайтида зоологик кузатишлар асосан ҳашаротларнинг турларини белгилаш ва уларни йиғишдан иборат. Ҳашаротлар зарарли ва фойдалиларга ажратиб ўрганилади. Ҳашаротларни йиғиб, уни сақлаш жуда осон. Бунинг учун махсус банка ёки шишалардан фойдаланилади. Ҳашаротни терган жойнинг номи, майдон кенглиги ва уларнинг миқдорини махсус дафтарча қайд этиш лозим. Ҳашаротларни излаш унчалик мураккаб эмас, оддий дурбинларни ишлатиш кифоя. **Фенологик кузатишлар.** Фенология биология фанининг ўсимликлар ҳамда ҳайвонлар ҳаётидаги ўзгаришлар қонуниятини, уларнинг иқлим шароитига бўлган муносабатини ўрганувчи соҳаси ҳисобланади. Фенологик кузатишлар учун махсус жиҳоз ёки асбоб талаб қилинмайди. Лекин, махсус кундалик тутиш лозим.

РОЛЬ НАРОДНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДУХОВНОМ ФОРМИРОВАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ THE ROLE OF FOLK AND MOVING GAMES IN THE SPIRITUAL FORMATION OF THE YOUNG GENERATION

*Захритдинов А.Т., Гулистанский государственный университет
Узбекистан, г. Гулистан*

Ключевые слова: духовно обновленного, физическое воспитание, гармоническом развитии, физическая активность, двигательной активности, природная, климатографическая, производственная, этническая

Keywords: spiritually renewed, physical education, harmonious development, physical activity, physical activity, natural, climatographic, industrial, ethnic

Актуальность. Физкультура и спорт приобретают все большее значение во всестороннем и гармоничном развитии детей и подростков. Развитие современного общества сопровождается дальнейшим внедрением массовой физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Республика Узбекистан, осуществляя построение демократического государства, духовно обновленного, особо заботится о гармоническом развитии, здоровье, благосостоянии, движущей силы общества – молодого поколения.

Идеи всестороннего гармонического развития человека, воспитания его личности всегда волновали передовые узлы человечества. Для развития таких качеств, как сообразительность, смекалка, точная координация движений, ловкость, быстрота – необходимы специальные спортивные, подвижные и развивающие игры.

Исследования. Период обучения в подростковом и юношеском возрасте совпадает с формированием духовных и физических качеств человека, с подготовкой к выполнению социальных функций в условиях демократического общества. Все эти игры направлены на физическое совершенствование подростка, на развитие двигательной системы, приспособленности к меняющимся жизненным обстоятельствам, закаленности не только физической, но и психологической.

С одной стороны они развивают человека физически за счет жизненных состояний человеческого организма, а с другой – раскрывают и проявляют определенные черты характера, личные качества и способности. Проблема нормирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, т.к. в последнее время отмечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудиториях, но и дома. Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств, школьникам необходим двигательный режим, в который должны входить не только физические упражнения и специальная гигиена, и диета, но и развивающие ловкость спортивные и подвижные игры.

Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества молодежи. Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для народного воспитания. Игры – как осмысленная деятельность, направлена на достижение конкретных двигательных задач в быстро меняющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: С одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать: с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это способствует воспитанию личности в целом. Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, которая способствует всестороннему развитию детей и подростков: физическому, психическому, умственному.

Множество игр использует трудовые действия человека. Общим для всех народов, живущих в одном регионе, является влияние природных, климатографических, производственных и этнических особенностей.

В качестве примера можно привести игры нашего среднеазиатского региона, проводимые на лошадях, в которых обязательным компонентом служат аркан и нарта. Игры военной тематики, развивают физические и нравственные качества, формируют прикладные навыки, которые считаются лучшей формой подготовки к жизни.

Если в историческом плане подвижные игры представляют собой подражание какому-либо трудового или военного действия, то в настоящее время такое действие не всегда осознается играющими. Молодое поколение выбирает игру сообразно опыту сверстников или взрослых, но это не исключает, а предполагает, что в нее вносится творчество самих играющих. Дети и подростки в своих играх не только подражают действию, поведению старших, но и используют инвентарь, весьма сходный с обычным, применяемым в повседневной жизни.

Если мужское население тяготеет к состязательным, то женское - больше к сюжетным играм хозяйственного характера, пляске и танцам. В культурно-историческом развитии нашего народа игра является важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки молодежи к жизни. Игра вводит молодых людей в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности. Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми.

Выводы. Необходимо углубленное изучение и научное описание всего богатства народных подвижных игр и вековых традиций их использования, внедрения особенно ценных народных подвижных игр в современную физкультурно-спортивную работу. Правильное использование этого наследия в современной жизни молодежи содействует физическому и духовному воспитанию подрастающего поколения, а в конечном итоге – сближению и взаимообогащению национальных культур.

**SPORT TASHKILOTLARINING BOSHQARUV TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHDA
SPORT MENEJMENTINI AHAMIYATI
THE IMPORTANCE OF SPORTS MANAGEMENT IN IMPROVING THE
MANAGEMENT SYSTEM OF SPORTS ORGANIZATIONS**

*Ziyadullayev.K.Sh., Mamatova.M.K., Sadirxonov.O.A.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Kalit soʻzlar: menejment, ivent-menejment (event-management), marketing, benchmarking, marketing tadqiqotlari, sport menejerlari, trenerlar, texnologlar, boshqarish strategiyasi, inson kapitali, menejment konsepsiyasi, innovatsion mexanizm, model, strategik konsepsiya, boshqaruv qarorlari, simbioz, boshqaruv modeli.

Keywords: management, event management, marketing, benchmarking, marketing research, sports managers, coaches, technologists, management strategy, human capital, management concept, innovation mechanism, model, strategic concept, management decisions, symbiosis, management model.

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoev Oʻzbekiston Respublikasi Oliy majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qoʻshma majlisidagi maʼruzalarida “Tarmoq va hududlar rahbarlarining faoliyatini samarali tashkil etish uchun zamonaviy menejment tizimiga oʻtishimiz muhimdir. Vazirlik va sohalarning rahbarlari ish uslublarini oʻzgartirishlari va maʼsuliyatni oʻz zimmlariga olishni oʻrganishlari zarur. Rahbarlar ishini baholashning asosiy mezonini boʻlib aholi turmushini yaxshilash hamda xalq farovonligining sifatiga salbiy taʼsir etuvchi muammolarni hal qilishga qaratilgan qarorlar boʻyicha yangi gʻoya va tashabbuslarni ilgari surish boʻlishi kerak” deb taʼkidladi. Sport menejmenti - bu oʻzgaruvchan va oldindan bilish qiyin boʻlgan muhitda sohadagi bevosita va bilvosita masalalarni kompleks yechish imkoniyatlarini doimiy izlashdir. **Sportda natijalarning oldindan maʼlum boʻlmasligi uning jozibadorligini oshiradi.**

Jismoniy tarbiya va sport sohasi mamlakat rahbariyatining doimiy diqqat-eʼtiborida boʻlishini taʼkidlagan holda inson faoliyatining barcha jabhalarida soʻngi uch yilda roʻy bergan jiddiy oʻzgarishlar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vaziyatni keskin oʻzgartirish, eskirgan hamda zamon talablariga javob bera olmaydigan boshqaruv uslublarining oʻrniga xalqaro tajribalarni hisobga olgan holda yetakchi sport mamlakatlaridagi **sportni boshqarishning ilgʻor uslub va andozalarini tadbiq qilishni** talab qiladi. Shu maqsadda sport menejerlarini kamida 6 oy muddatga sport sohasida yetakchi boʻlgan mamlakatlarga malakasini oshirishga yuborib turish zarurdir.

Mamlakatimizda ijtimoiy soha va uning ajralmas qismi boʻlgan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishda jahon standartlariga javob beruvchi zamonaviy korxonalar va tashkilotlar bilan birga shakllanayotgan sport industriyasi muhim rol oʻynaydi. Jismoniy tarbiya va sport xizmatlarini koʻrsatish tashkilotlarining iqtisodiy samaradorligi xaqida soʻz yuritilganda ularning aholi turmush darajasi va sogʻlomlashtirish muhitini oshirishdagi ahamiyatiga nisbatan baho berilishi maqsadga muvofiqdir.

Sportni rivojlantirish boʻyicha Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF 4947-sonli “2017-2021 yillarda Oʻzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yoʻnalishi boʻyicha harakatlar strategiyasi” toʻgʻrisidagi Farmonida, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Qarorida, 2017 yil 15 iyundagi “Oʻzbekiston Respublikasida yilqichilik va ot sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-3057-sonli Qarorida, 2018 yil 5 mart PF-5368-sonli Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Farmoni, 2020 yil 24 yanvardagi “Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PF-

5924-sonli Farmonida hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevralda 118-sonli “2019-2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi” to‘g‘risidagi qarorida belgilangan vazifalarni hal qilish ta’kidlab o‘tilgan.

Bugungi kunda iqtisodiy jihatdan rivojlangan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport nafaqat millat salomatligini mustahkamlash hamda mamlakatni butun dunyoga tanitish vositasi bo‘libgina qolmay, balki **iqtisodiyotning salmoqli foyda keltiruvchi tarmog‘iga va shu bilan bir qatorda sport industriyasiga** aylangan.

Zamonaviy sport industriyasi **“tirik”** va ko‘p qirrali organizm bo‘lib, turli ko‘lamli rejalar, shu jumladan tadbirkorlik faoliyatini amalga oshirish uchun keng qamrovli imkoniyatlarni yaratmoqda. Mijozlarning vaqti va mablag‘lari uchun mavjud jiddiy raqobat sport menejerlaridan layoqatli marketingli fikrlashni talab etib, u murakkab ko‘p omilli bozor va ijtimoiy muhitni ob‘ektiv baholash, strategik maqsadlarni qo‘yish, strategiyalarni tanlash hamda ularni amalga oshirishning samarali vositalarini ishlab chiqishga imkon beradi.

Hozirgi zamon iqtisodiy jarayonlar va ijtimoiy munosabatlarning juda tez va global ravishda axborotlashayotganligini **“boshi”dan** kechirmoqda. Buning natijasida marketing to‘g‘risidagi oldingi tasavvurlar keskin ravishda o‘zgarimoqda, uning imkoniyatlari kengayimoqda – yangi extiyojlar va mahsulotlar, kommunikatsiyalar va mahsulotlarni sotish kanallari paydo bo‘lmoqda. Boshqaruv jarayonlarining aksariyati kompyuterlarda bajarilishiga qaramasdan biznes mafkurasini ishlab chiqish, yo‘nalishlar, maqsadlar va strategiyalarni tanlash hanuzgacha inson “qo‘li”da qolmoqda.

Yuqoridagi ma’lumotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, mamlakatimizda ham sportning industriya darajasiga yetishi uchun sport menejmentining rolini oshirish va uni takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida sport menejmentining innovatsion modeli”ni tadbqiq qilish mavjud muammolarni kompleks ravishda yechish uchun asos bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sport inson faoliyatining o‘ziga xos-xususiyatli xizmatlar sohasidir. Shu sababli sport menejmenti strategiyasini ishlab chiqish texnologiyasini ilmiy asoslashda “Inson kapitali”ni o‘rganish juda muhimdir. Bu iqtisodiy kategoriya inson faoliyatining boshqa sohaslariga ham xosdir. Ammo jismoniy tarbiya va sport sohasida ushbu ko‘rsatkich, ya’ni murabbiy va sportchilarni tayyorlash darajasi, sportchining jismoniy, ruxiy, ijtimoiy va boshqa ko‘rsatkichlari, yirik musobaqalarda ularning qatnashish tajribasi va boshqalar muhim kasb etadi.

Mamlakatimiz nodavlat notijorat sport tashkilotlarining rivojlanishida mazkur muammolarni ijobiy hal qilish uchun sport menejmenti doirasida jismoniy tarbiya va sport sohasida xizmatlar bozorini to‘laqonli shakllantirish va rivojlantirishning strategik menejment konsepsiyasi hamda innovatsion mexanizmini shakllantirish quyidagi dolzarb masalalarning yechimlarini topishga imkon beradi:

- 1.Sport tashkilotlarida optimal boshqaruv qarorlarini qabul qilish;
- 2.Bozordagi brendni yanada kuchaytirish va uning taniqliligini oshirish;
- 3.Mustaqil daromad topish manbalarini izlash;
- 4.Reklama faoliyati samaradorligini oshirish;
- 5.Mijozlarga nisbatan alohida yondoshuvni amalga oshirish;
- 6.Sport tashkilotlarining imijini yaxshilash va raqobatbardosh sport maxsulotlarini ishlab chiqarish, ularni nafaqat ichki iste’mol bozoriga, balki tashqi bozorlarga ham chiqarish, davlat va xususiy mulk mushtarakligida sport menejmenti strategiyasi uchun zarur bo‘lgan asosni yaratish, murabbiylar, sportchilar, hakamlar va boshqa sport tashkilotlari sub’ektlari uyushmasining shakllanishi, ishqibozlar, homiylar, sportchilarni sotish va sotib olish, ommaviy sport, sport biznesi, sog‘lom turmush tarzi hamda sport sohasidagi faoliyatni muvofiqlashtirish va tartibga solish tizimini rivojlantirishning iqtisodiy asoslarini ishlab chiqish.

Respublika hududlari bo‘yicha ommaviy sportni rivojlantirish bilan bog‘liq bo‘lgan sport tashkilotlarining moliyaviy mustaqilligini ta’minlash va ularning ravnaqi uchun tegishli shart-sharoitlar yaratishga qaratilgan innovatsion modelni yaratish, jismoniy tarbiya va sport sohasi

rivojlanishini baholash uslubiyoti asosida korporativ maqsadli sport menejmenti strategiyalarini aniqlash, yosh iqtidorli sportchilarga bo'lgan talabni aniqlashning innovatsion uslubiyotini ishlab chiqish va sport xizmatlariga bo'lgan talabni qondirishning iqtisodiy andozasini yaratish hamda jaxon bozorlarida raqobatbardoshlikni ta'minlash uchun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha sport menejmentining strategik konsepsiyasini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqish sport menejerlarining funksional vazifalaridir. Undan strategik "ko'ra olish" va marketingning ustuvor yo'nalishlarini tanlashda foydalanish tavsiya etiladi.

Shu bilan bir qatorda ushbu model sport sohasida o'zgarishlar va rivojlanishga intiluvchilarga hissiyotlar va xohish-istaklar, mukammallashuv, muloqat hamda ijtimoiy o'rniga asoslangan mijozlarning ehtiyojlarini qondiruvchi "yutuq"li sport mahsulot (xizmat)larini yaratishda amaliy ko'mak beradi. Sport tashkiloti va korxonalarida sport menejmenti tizimini yaratish hamda hamkorlik munosabatlarini yo'lga qo'yish bo'yicha qarorlar qabul qilish modeli ma'lum bir vaziyatli yondoshuvda muhim o'rinni egallaydi. Shu asnodan ta'kidlash lozimki, bunda zamonaviy sport menejmentining eng muhim qirralari hamda bozor munosabatlari tizimi doirasida sport tashkiloti va korxonalarini faoliyatining ba'zi masala (masalan, ishqibozlar bilan ishlash, litsenziyalash, sport inshootlari marketingi) lari ham o'z ifodasini topadi.

Menejmentda eng muhim fundamental masala bo'lib sport menejmentining turli tashkil etuvchi (komponent)larining sintezidan iborat bo'lgan optimal qarorlar qabul qilish hisoblanadi. Ko'p sonli turli qarorlar qatoridan, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport tashkiloti faoliyatining dasturi sifatida namoyon bo'luvchi boshqaruv qarorlarini ajratish muhimdir. Boshqaruv qarorlaridan zaruriy axborot (ma'lumot) larni qidirish va tahlil qilish hamda maqsad va vazifalarni belgilash, kelishish, tasdiqlash va amalga oshirish tartib-qoidalari sifatida foydalaniladi. Boshqaruv qarorlari boshqaruv faoliyatining mahsuloti sifatida qonun, farmonlar, bo'yruqlar, rejalar va boshqa hujjatlarda o'z aksini topadi.

Boshqaruv qarorlariga ta'sir etuvchi omillar mexanizmi beshta qadamni qamrab oladi.

1. Muammoni anglash.
2. Axborot(ma'lumot)larni qidirish.
3. Turli muqobillarni taqqoslash.
4. Xarid qilish akti.
5. Xaridni baholash.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash kerakki, mamlakatimizda sportni industriya darajasiga ko'tarishda sport menejmentining rolini oshirgan holda uni takomillashtirib borish muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida sport menejmentining rivojlanish modelini tadbiq qilish sohadagi mavjud muammo va dolzarb masalalarni kompleks ravishda yechish uchun asos bo'ladi. Uning maqsadli o'zagini mamlakatimizda xududlar kesimida ommaviy sportni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan sport tashkilotlarining moliyaviy mustaqilligini ta'minlash va ularning istiqbolli ravnaqi uchun tegishli shart-sharoitlarini yaratishga qaratilgan innovatsion modelni yaratish, jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishini baholash uslubiyotini shakllantirish asosida korporativ maqsadli sport menejmenti strategiyalarini aniqlash, yosh iqtidorli sportchilarga bo'lgan talabni aniqlashning innovatsion uslubiyotini ishlab chiqish, sport xizmatlariga bo'lgan talabni qondirishning iqtisodiy andozasini yaratish hamda jahon bozorlarida raqobatbardoshlikni ta'minlashga qaratilgan "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha sport menejmentining strategik konsepsiyasi" tashkil etadi.

Sport tashkiloti va korxonalarida sport menejmentini tizimli takomillashtirib borish hamda hamkorlik munosabatlarini yo'lga qo'yish bo'yicha qarorlar qabul qilishning taklif etilayotgan modeli vaziyatli yondoshuv asosida boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Menejment jismoniy tarbiya va sport sohasida barcha tashkilot, korxonalar va muassasalarda yaxlit tizim sifatida qo'llaniladi. Bunda taklif etilayotgan strategik boshqaruv modeli muhim o'rinni egallaydi. Ushbu model korporativ strategiya, biznes strategiyasi va funksional strategiya yo'nalishida jismoniy tarbiya va sport sohasida xo'jalik sub'ektlarining barcha jabhalarini qamrab oladi.

Mazkur tadqiqotning yana bir asosiy natijalaridan biri bo'lib O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida sport menejmentining innovatsion modeli hisoblanadi. Ushbu model sport

faoliyatining ko‘lami, aholini qamrab olish va maqsadli guruhlar hamda mulk shakli va turlari bo‘yicha Respublikamizdagi barcha sport tashkilotlari va muassasalarini qamrab olgan bo‘lib, uning asosida ularning faoliyatini muvofiqlashtirgan holda samarali boshqarish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» PF-5368-son Farmoni.

2. Ekonomicheskie i sotsialnye aspekty razvitiya sportivnykh uslug: Monografiya /Pod.red. N.A. Voskolovich –M.: TEIS, 2012.-144 s.

3. European Sport Management Quarterly. Vol. 3. - n. 3 - September 2003.

4. www.sport

FACTORS OF MENTAL BURNOUT IN ATHLETES ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

*Zotova E.A., Mukhiddinova U.A., Uzbek State University of Physical Culture and Sport
Uzbekistan, Chirchik city*

Key words: mental burnout, emotional burnout, stress, athletes, sports activity, devaluation of achievements, level of aspirations, descriptive research.

Ключевые слова: психическое выгорание, эмоциональное выгорание, стресс, спортсмены, спортивная деятельность, обесценивание достижений, уровень притязаний.

High physical and mental stress, focus on achieving the highest possible results, fierce competition of rivals characterize modern sports of the highest achievements. Therefore, it is extremely important to pay attention to the influence of psychological factors on the achievements of athletes [1; 3; 6].

Burnout in athletic performance is a response to chronic stress. It contains physical, behavioral and cognitive components. Mental burnout is revealed in psychological, emotional, and sometimes physical withdrawal from activity that previously served as a source of pleasure for an athlete [1; 4; 6]. External reasons for the development of mental burnout in sports activity are: intense physical activity, unfavorable conditions of the training process, difficulties in relationships with a coach, lack of social support from the family. The main internal causes leading to the appearance of mental burnout in sports are revealed in the personal characteristics of athletes, such as anxiety, self-esteem, level of aspirations, locus of control, motivation [2; 4; 5; 9].

The relevance of research. Despite the long history of research on mental burnout in sports, much has yet to be revealed. In particular, why mental burnout is triggered by stress. These problematic aspects formed the basis of our empirical research. Thus, literary sources show that mental burnout and stress affect performance in sports activity and lead to withdrawal from it. However, there is no literature on how stress causes burnout. Moreover, there is no evidence of the form and degree of relationship between these variables. Mental burnout in sports activity has negative consequences: a decrease in the effectiveness of training and competitive activity, susceptibility to diseases, the appearance of injuries, and further retirement from sports. The lack of reliable data on the characteristics of the manifestations of mental burnout and its relationship with stress in athletes of different sexes and qualifications, representatives of team and individual sports prompted this study.

The aim of this study was to study the relationship between perceived stress and mental burnout in individual and team athletes.

Research tasks:

1. To study the level of perceived stress and mental burnout in athletes involved in individual and team sports.

2. To identify the differences in the level of stress and mental burnout in athletes involved in individual and team sports.
3. Check for links between perceived stress and burnout.

Research methods and organization

As a methodological basis for the study, we used:

- ✓ The concept of mental burnout in sports: theoretical models and causes of the phenomenon (Grin E.I.) [2]
- ✓ Concepts explaining the nature of the development of mental burnout. These include: the cognitive-affective model of R. Smith (1986), the model of involvement in sports by G. Schmidt, G. Stein (1991), the model of the fixed negative response to stress by J. Silva (1990), the model of one-dimensional development of identity and external control J. Coakley (1992) [7; 8; 9].

Research methods: 1) Mental burnout questionnaire among athletes T. Riedek and A. Smith, which contains 3 subscales and a total of 15 items, 5 of which are designed to measure emotional and physical exhaustion, 5 - for the depreciation of achievements and 5 to reduce feelings fulfilled duty [9].

2) Scale of psychological stress PSM-25, aimed at measuring the level of stress in athletes (high, medium, low) [1].

The study was conducted at the Republican Sports College of Olympic Reserves. The research was organized in January-February 2021. 100 athletes took part in the research. In accordance with the tasks set in the study, the sample included athletes of both sexes, among whom were 50 representatives of team (volleyball, basketball) and 50 of individual (rhythmic gymnastics, boxing) sports, highly qualified athletes (CMS, MS).

Research results and their discussion

Data was collected at sports facilities before training. Other issues related to the age of the participants, gender, type of sport were also taken into account. Table 1 presents descriptive statistics (mean, standard deviation) according to the PSM-25 Psychological Stress Scale.

Table 1.

Stress indicators in athletes engaged in individual and team sports (n = 100)

Stress level	Frequency of incidents,%		Frequency of incidents,%
	Athletes in team sports (n = 50)	Athletes in individual sports (n = 50)	
High	23,4	76,6	p <0,05
Average	31,7	68,3	p <0,05
Low	69,5	30,5	p <0,01

In the group of athletes involved in team sports, there are significantly more athletes with a low level of stress (69.5%). Athletes in team sports receive more social support in the team from their teammates, so they can share responsibility for the results during training and competitive activities. As a result, in their group there is significantly less number of athletes who have high and medium stress levels.

Athletes who go in for individual sports rely only on their own strengths and capabilities, that is, there is no social support in the team. Failures arising in the process of competitive activity, for which they are responsible, can be a source of increased stress levels (76.6).

Next, we consider the results of the manifestations of mental burnout. Table 2 presents descriptive statistics (mean, standard deviation) for each of the items on the subscales of the mental burnout questionnaire in athletes T. Riedek and A. Smith.

Table 2. Manifestation of mental burnout of varying degrees in athletes (n = 100)

Mental burnout indicators	Incidence rate,%			Standard deviation
	High	Medium	Low	
Decreased sense of accomplishment	10,5	59,4	30,1	1,03
Emotional and physical exhaustion	13,2	75,8	11	1,04

Devaluation of achievements	12,2	60,9	26,9	1,19
Integral index of mental burnout	14	68	18	1,00

Evidence suggests that burnout is moderate to high in a large number of athletes. Interpretation of the severity of individual factors of mental burnout as a whole for the sample, presented in table 1, led to the following conclusions. Athletes who have a low level of mental burnout make up from 15 to 30.1% for the individual components of burnout and 18% for the integral component of mental burnout. The athletes who showed a high level of severity of individual components of mental burnout range from 10.5 to 13.2%. This allows us to conclude that mental burnout is an essential regulator of athletes' activity.

Table 3 presents descriptive statistics of mental burnout indicators among athletes involved in individual and team sports.

Table 3. Indicators of mental burnout in athletes involved in individual and team sports (n = 100)

Mental burnout indicators	Level	Athletes engaged in team sports (n = 50)	Athletes in individual sports (n = 50)
Decreased sense of accomplishment	High	15,3	11,1
	Average	21,5	68,5
	Low	63,2	20,4
Emotional and physical exhaustion	High	10,5	17,3
	Average	71,1	69,4
	Low	18,4	13,3
Devaluation of achievements	High	12,7	15,4
	Average	69,9	66,8
	Low	17,4	17,8
Integral index of mental burnout	High	11,4	18,2
	Average	72	66,2
	Low	16,6	15,6

The data of the conducted research show that athletes, who go in for individual sports, are more inclined to “decrease the sense of achievement” and have a high level of severity of the indicator “emotional / physical exhaustion”. The research data showed that athletes involved in team sports have a low level of the indicator “decrease in the sense of achievement”. Here you can also talk about social support from the team. The following table 4 presents the results of the correlation analysis of mental burnout and stress levels.

Table 4. The relationship between burnout and stress levels in athletes

Burnout rates and stress levels	Decreased sense of accomplishment	Emotional and physical exhaustion	Devaluation of achievements	Low stress	Average stress level	High stress
Reduced sense of accomplishment	1					
Emotional and physical exhaustion	0,40	1				
Devaluation of achievements	0,36	0,48	1			
Low stress	0,15	0,14	0,06	1		
Average stress level	0,38	0,46	0,27	0,26	1	
High stress	0,62**	0,50*	0,64**	-	-	1

The data of the correlation analysis of the conducted study between the indicators of stress and mental burnout indicate the influence of the emerging stress state on the development of mental burnout in athletes. In particular, we see that high and medium stress levels were closely correlated with the indicators "Decreased sense of accomplishment", as well as the relationship was revealed with the indicator "Devaluation of achievements". This study is also another piece of evidence that high levels of stress lead to emotional and physical exhaustion. In addition, we see positive correlations between the indicator "Devaluation of achievements" and indicators "Decreased sense of accomplishment" and "Emotional physical exhaustion". The results of the correlation analysis confirm that the occurrence of stressful situations in sports activity leads to mental burnout of athletes, which subsequently manifests itself in the athlete's withdrawal from sports.

The present study was designed to determine how stress affects burnout. Empirical research has shown a relationship between perceived stress and mental burnout.

The first finding confirms the results of many studies: stress is a reliable predictor of burnout. The higher the perceived stress level, the higher the likelihood of burnout.

The second conclusion reveals in detail what features of an athlete's personality react to a stressful state. Most of all, this is due to the motivational and emotional sphere of the athlete.

The study also shows that individual athletes are more likely to experience stress than athletes who practice team sports. This is due to the social factor, when in team sports the responsibility and the results of the competition are shared by all teammates, accordingly the perception of stress will be much less. The same division is observed in terms of mental burnout. In the presence of a social factor in team sports, the indicators "Decreased sense of accomplishment", "Devaluation of achievements" and "Emotional physical exhaustion" are poorly expressed.

Conclusion

Modern sports of the highest achievements is characterized by high physical and mental stress, an orientation towards achieving the highest possible results, and fierce competition between rivals. The conducted research showed how strongly perceived stress is reflected on the personality of athletes involved in individual sports. These two constructs are of great interest in the context of sports, and their relationship has been studied and tested empirically as much as possible. In particular, the lack of social support places all responsibility on the athlete himself, the hope is placed only on his own strengths and capabilities, that is, there is no social support for the team. Failures arising in the process of competitive activity, for which he is responsible, can be a source of increased stress levels. What cannot be said about team sports, in which there is a spirit of sociality, when the result of the competition depends on all team members and, accordingly, responsibility is assigned to all athletes of this team.

Research into the relationship between perceived stress and mental burnout has shown a direct link. High stress levels lead to mental burnout. It is associated with the appearance of both physical, tic and emotional exhaustion. Mental burnout is also expressed in the devaluation of achievements, when the effectiveness of competitive activity does not cause positive emotions and does not stimulate further self-improvement in a sports career. The same is expressed in a decrease in the level of claims or a decrease in a sense of accomplishment.

Thus, burnout in athletes is direct evidence of perceived stress. As the study has shown, the development of mental burnout is of a staged nature. At first, significant energy costs are observed - a consequence of an extremely high positive attitude to the performance of competitive activity. Gradually, with the further development of mental stress, a feeling of fatigue begins to manifest itself, which is replaced in the future by deep disappointment, a drop in interest in sports activities.

References

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М., 2006. С. 23 – 45.
2. Гринь Е.И. Личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов разной квалификации / ЕИ. Гринь//Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2008. Т. 14. № 3. С. 163-168.

3. Игнатов Е.Н., Куликов Л.В., Розанова М.А. Социальные и социально-психологические аспекты стрессоустойчивости личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии /Ред. А.А. Крылов. СПб., Вып.1, Ч.2, 2005. С. 98 - 134.

4. Cresswell, S. L., &Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. Journal of Sports Sciences, 24,209-220. [электронный ресурс]<http://dx.doi.org/10.1080/02640410500131431>

5. DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete Social Support, Negative Social Interactions, and Psychological Health across a Competitive Sport Season. Journal of Sport & Exercise Psychology, 36, 619-630. [электронный ресурс]<http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2014-0040>

6. Didymus, F. ,& Fletcher, D. (2014). Swimmers' Experiences of Organizational Stress: Exploring the Role of Cognitive Appraisal and Coping Strategies. Journal of Clinical Sport Psychology, 8,159-183, [электронный ресурс]<http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0020>.

7. Moen, F. ,Federici, R. A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school and sport performances and athlete burnout. International Journal of Coaching Science, 9, 3-19.

8. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,525-541.

9. Smith, A. L., Gustafson, H., &Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. Psychology of Sport and Exercise, 11, 360-453. [электронный ресурс]<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport>

10. Wilding, A. (2014). An Exploration of Sources of Stress in Elite Adolescent Sport: A Case Study Approach. International Journal of Sport & Society, 4, 69-83.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ҚАДРИЯТЛАРИ ТИЛИМИЗ ТАЛҚИНИДА PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS VALUES IN THE INTERPRETATION OF OUR LANGUAGE

*Имонбердиева Н.Т., Тошкент шаҳар 218-мактаб
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Таянч сўзлар: Она тили , нутқ , ўқиш , ёзиш , маънавий кадриятлар , жисмоний тарбия, таълим тарбия , миллий урф – одатлар , соғлом авлод.

Keywords: Mother tongue, speech, reading, writing, spiritual values, physical education, national customs, healthy generation.

Ҳаммамизга маълумки она тили мактаб ўқувчиларида нутқ тузиш, ўқиш ва ёзиш бўйича кўникма ва малакаларини шакллантирадиган асосий фан хисобланади. Ҳар бир ёшнинг тил – забони ўз она тилида чиқади. Шу билан бир қаторда она тили бошқа фанларни ўқитиш воситаси ҳам бўлиб хисобланади. Масалан ижтимоий – гуманитар фанлар, аниқ фанлар, жисмоний тарбия, меҳнат таълими, табиий фанлар барча- барчаси ўқувчиларга ўз она тиллари ёрдамида ўргатилади. Демак, она тили боланинг умумий камол топишида ҳам, дунёни танишида ҳам, жисмоний чиниқишида ҳам, унинг маънавий шаклланиши ва кадриятларимизни талқин қилишида ҳам асосий аҳамиятга эга.

Она тили таълими болаларнинг тафаккур доирасини кенгайтириш, уларнинг эркин фикрлай олиш, ўзгалар фикрини англаш, ўз фикрларини оғзаки ва ёзма равишда баён қила олиш, жамият аъзолари билан эркин мулоқатда бўла олиш кўникма ва малакаларини ривожлантиришига хизмат қилади. Бу ўринда она тили таълимига ўқув фани эмас, балки бутун таълим тизимини ўйгунлаштирувчи таълим жараёни сифатида қараш лозим. Шу сабабли ҳам биз кўтармоқчи бўлган мавзу ёшларни соғлом-баркамол авлод қилиб тарбиялаш

борасида, уларнинг ўз она тилларида маънавий қадриятларимизни жисмоний тарбия кўникмалари асосида шакллантиришдан иборатдир.

Мамлакатимизнинг қудратини белгилайдиган омиллардан бири шу юртда вояга етаётган юксак маънавиятли, жисмонан соғлом, ҳар тамонлама баркамол авлодни тарбиялашдир. Соғлом баркамол авлод нафақат жисмонан, балки ақлан етук авлод бўлади. Фарзандлар тарбияси, одоби, уларнинг маънавий ва жисмоний жиҳатдан баркамоллигини таъминлаш бугун учун ҳам, келажак учун ҳам энг долзарб вазифалардан бири бўлиб қолаверади.

Фарзандларимизни юксак маънавиятли, баркамол авлод қилиб вояга етказиш ишида нафақат тарбиячи ва устоз мураббийларимиз балки жамиятнинг барча аъзолари фаол қатнашишлари лозим. Ҳозирги кунда ўзбек халқининг маънавияти таркибига кирувчи ахлоқий қадриятлар мазмуни жиҳатидан янада кенгайиб бормоқда, таълим-тарбия ва жисмоний тарбияда бу қадриятлар доимий равишда эътиборга олинishi лозим. Таълим-тарбиянинг асосий мақсади ҳар бир шахсда юксак ахлоқий фазилатларни шакллантиришдан иборатдир. Ахлоқ бўлмаса инсон ижтимоий шахс сифатида шаклланмайди.

Миллий урф-одатларимиз, анъаналаримиз, маросим ва байрамларимиз, маънавий қадриятларимиз ёшларни маънавий камол топтиришда муҳим аҳамиятга эга. Бу ўлмас қадриятларимизда халқимизнинг миллий руҳи, маънавий олами зухур этади ва бу гўзал тўйғулар болалиқдан бизнинг онгу шууримиздан мустаҳкам ўрин олади. Ҳар бир миллатнинг ўзига хос миллий руҳи ва миллий олами бор. Бу жиҳатдан биз ҳар қанча фахрласак арзийди. Чунки ота-боболаримиздан бизга мерос қолган маънавий бойлик шу қадар бой ва ранг барангки, улар ўз она тилимизда бизгача етиб келган ва бизнинг тарбиявий фаолиятимизда битмас-туганмас манба ҳисобланади. Улардан фойдаланиш ҳамда фарзандларимизни ҳам жисмонан, ҳам маънан қадриятлар асосида руҳан соғлом вояга етказиш бугунги куннинг энг долзарб вазифасидир.

ҚУРУҚЛИҚДАГИ ВА СУВДАГИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL CHILDREN THROUGH LAND AND WATER GAMES

*Исламов И.С., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: ўқувчи ёшлар, жисмоний тарбия, сувдаги ўйинлар, ҳаракат, ақлий меҳнат.

Keywords: schoolboy , physical education, water games, movement, mental work/

Куруқликдаги ва сувдаги ўйинлардан фойдаланиб ўтиладиган машғулотлар уқув тарбиявий ва соғломлаштириш масалаларини хал қилишга қаратилган. Ўйинлар табиий ҳаракатлардан иборат.[2,3] Улар спорт фаолиятининг кўп турларини шакллантиради ва шунинг учун жисмоний тарбия воситаси сифатида тавсия этилади. Куруқликдаги ва сувдаги ўйинлар бошқа фаолиятга қараганда шахснинг қобилияти ва ўзига хос хусусиятини очиб беради. Ўйинлар давомида шаклланган ҳаракат тезлиги ва координацияси мусобақалар вақтида тусиқларни муваффақиятли енгиб ўтишда муҳимдир. Куруқликдаги ва сувдаги ўйинлар асосида ўтказиладиган эмоционал дарслар – ҳаракат фаоллигини оширади, болалар камроқ чарчайдилар, уларнинг организми эса маълум функционал юкламаларга тайёрланиб боради.[1,2]

Болларни жисмоний тарбиялаш жараёнида куруқликдаги ва сувдаги ўйинлардан фойдаланиш таҳлили, ундан етарлича самарали қўлланилмаганлигини кўрсатади, бу инновацион усул эса ўқитиш ва тарбиялаш жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний

тарбия жараёнида куруқликдаги ва сувдаги ўйинлардан фойдаланилган ҳолда унинг самараси ва натижаларини ошириш, иш олдига қўйилган **долзарб масалалардан** биридир.

Ишдан мақсад - куруқликдаги ва сувдаги ўйинлар орқали ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш. Олдинга қўйилган мақсадни амалга ошириш учун куйидаги **вазифаларни** ҳал этиш керак бўлади:

1. Ўқувчи ёшларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш учун назорат тестларини ишлаб чиқиш.

2. Ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатини аниқлаб олиш

3. Куруқликда ва сувда бериладиган ўйинлар мажмуини ишлаб чиқиш.

4. Ишлаб чиқилган ўйинлар мажмуасини болалар жисмоний тарбиясига таъсир самарадорлигини текшириш.

Тадқиқот услублари. Тадқиқот олдига қўйилган вазифаларни ҳал қилиш мақсадида куйидаги тадқиқот усуллари қўлланилди:

1. Тадқиқот мавзуси бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиб чиқиш. 2. Педагогик назорат. 3. Педагогик тажриба. 4. Педагогик тестлар. (Алпомиш ва Барчиной). 4.1. 30м га югуриш(сония). 4.2. Арғамчида сакраш 1 дақ.(марта). 4.3. Кросс 1000м(дақ/сон). 4.4. Жойида туриб узунликка сакраш(см). 4.5. Теннис тўпини узоққа улоқтириш (метр). 4.6. Сузиш(метр). 5. Олинган маълумотларни математик усул билан ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокамаси. Тадқиқотда 4-синф ўқувчилари иштирок этишди. Уларнинг жисмоний тайёргарликлари “Алпомиш ва Барчиной” тест синовлари бўйича аниқлаб олинди. Тажриба учун тест синовлари бўйича кўрсатган натижалирига кўра бир бирига яқин бўлган ўнтадан йигирмата ўқувчилар параллел бўлган синфлардан танлаб олинди.

Тадқиқот жараёнида тажриба гуруҳида биз томондан тавсия этилган куруқликдаги ва сувдаги ўйинларни қўлланилиши ўз самарасини бера бошлади. Қўшимча машғулотлар ҳафтасига уч маротаба дарсдан ташқари 45 дақиқа давомида олиб борилди. Назорат гуруҳи эса мактаб кун тартиби бўйича дарсларга қатнашиб келди. Тадқиқотдан аввал олинган натижалар икки гуруҳда деярли бир биридан фарқ қилмаган булса, тажриба якунига келиб, тажриба гуруҳидаги натижалар назорат гуруҳидаги натижаларга нисбатан кескин ўзгарди. Шунга кўра, ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича тажриба гуруҳининг назорат гуруҳига нисбатан ўсиш кўрсаткичлари фоиз ҳисобида 30м га югуришда 8,8%ни, арғамчида сакрашда 9,4%ни, 1000м.га югуришда 6,2%ни, узунликка сакрашда 8,4%ни, тўпни улоқтиришда 14,8%ни, сузишда 46,4%ни кўрсатди. Бу шундан далолат берадики, тажриба гуруҳида қўлланилган куруқликдаги ва сувдаги ҳаракатли ўйинлар ўз самарасини берди.

Хулоса. Олинган натижалар бизга куйидаги хулосаларни чиқариш имконини берди:

1. Жисмоний зўриқиш ва ақлий меҳнатдан сўнг ҳаракатли ўйинлар болаларни ҳаракатга бўлган эҳтиёжини қондиради ва эмоционал руҳиятини кўтаради

2. Сувда берилган ҳаракатли ўйинлар ўқувчилар томонидан сузиш малакасини эгаллашда жуда ката аҳамият касб этади

3. Давомли ақлий меҳнатдан сўнг қўлланган куруқликдаги ва сувдаги ўйинлар болларнинг асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади.

4. Куруқликда ва сувдаги ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширади ва “Алпомиш ва Барчиной” тест синовларидан мувоффақиятли ўтишга ёрдам беради.

Адабиётлар рўйхати

1. Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.

2. Korbut V.M., Israilova R.G., Voljin V.I. Suzish. O'quv-uslubiy qo'llanma, Toshkent 2017

3. Korbut V.M., Zoitova G.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma, Toshkent 2018

МУСТАҚИЛЛИК ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ҲАРАКАТИ PHYSICAL CULTURE IN THE PERIOD OF INDEPENDENCE AND SPORTS MOVEMENT

*Исмамов А., Жиззах давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлари: жисмоний маданият , жисмоний тарбия , спорт , клуб, саёҳат.

Keywords: physical culture, physical education, sports, club, travel.

Республикада жисмоний маданият ва спорт ҳаракатини ташкил қилиш ҳамда бошқариш вазифалари Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний маданият ва спорт кўмитаси (Республика спорт кўмитаси) зиммасига юклатилган. Унинг ишларига кўмаклашувчи ва бевосита назорат қилиб боровчи Давлат органи Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳисобланади. Республика Олий Мажлис таркибида фан, маданият, соғлиқни сақлаш ва спорт бўйича махсус комиссия ташкил этилган. Бу комиссия жисмоний маданият ва спорт ишларининг ташкил қилиниши, у билан боғлиқ бўлган қонуний ҳужжатларни тайёрлаб Олий мажлисга тақдим этади. Зарур бўлганда Республика давлат спорт кўмитаси (собиқ) ва бошқа давлат органларининг жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги ахборотлари, ҳисоботларини муҳокама қилиб, қарорлар чиқаради.

Республика давлат спорт кўмитаси, Республика спорт жамиятлари ва уларнинг вилоятлар, туман-шаҳарлардаги тармоқлари ҳамда бошланғич жисмоний маданият жамоаларида (спорт клублар) асосий фаолиятлар қуйидаги йўналишларда олиб борилади, яъни:

- барча фаолиятларни режалаштириш;
- спорт мусобақаларининг тақвим (календарь) режаларини тузиш;
- мусобақаларнинг “Низом”ларини тайёрлаш ва тарқатиш;
- қилинган ишларни ҳисобга олиб бориш ва ҳисоботлар тузиш;
- тўғараклар ташкил этиш, спорт машғулотларини ўтказиш, спорт турлари бўйича мусобақалар ташкил қилиш ва ҳоказо

Аҳолини жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга жалб этишда қуйидаги тадбирлардан мақсадли фойдаланилмоқда, яъни:

- спорт иншоотларини кенгайтириш, зарур жихозлар ва асбоб-ускуналар билан таъминлаш;
- мутахассис кадрлар тайёрлаш ва уларнинг малакаларини ошириш;
- болалар ва Ўсмирлар спорт мактабларини кўпайтириш, уларга иқтидорли болаларни жалб этиш, етук спортчилар тайёрлаш ҳамда уларни Республика ва жаҳон спорт мусобақаларига тайёрлаш;
- жисмоний маданият, спорт, саёҳат (туризм) ва халқ миллий ўйинларини тарғибот қилиш, бунда оммавий ахборот воситалари, телерадио, кўргазмалар воситалар, замонавий техникалардан кенг фойдаланиш ва ҳоказо

Юқорида баён этилган йўналишларнинг баъзи соҳаларида эришилаётган ютуқлар, тажрибалардан намуналар келтириш мумкин.

2015 йил 5сентябрь Олий мажлисда “Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида” қонун қабул қилинди. Халқаро спорт мусобақалари ва жаҳондаги илғор тажрибаларга таянилган ҳолда бу қонун 2015й.сентябрьда Олий мажлисда янги тахрирда яна қабул қилинди. Бу қонунда жисмоний маданият ва спорт ҳаракатига раҳбарлик қилувчи давлат ва жамоат идоралари, уларнинг вазифалари, бурчлари, ҳуқуқлари мазмун топган. Фуқаролар ва спортчиларнинг жисмоний маданият, спорт, саёҳатлар, халқ миллий ўйинлари ва бошқа машғулотлар билан шуғулланишларига кафолатлар берилди.

Иқтидорли спортчиларни танлаш, синаш ва уларни тарбиялаб етиштириш ҳамда уларнинг жаҳон спорт мусобақаларида иштирокини таъминлаш бўйича спорт

ташкilotлари, давлат ва жамоат идоралари олдига янги вазифалар қўйилганлиги ҳам бу конунда ўз ифодасини топган.

Ўзбекистонда катта спортни ривожлантириш ва юртимиз спортчиларининг халқаро майдонларда иштирокини таъминлаш йўлида катта йўл очиб берилди. Яъни 1992 й. 21 январда Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия қўмитаси (ЎЗРМОҚ) таъсис этилди ва у 1993 йилда Халқаро Олимпия қўмитаси (ХОК) томонидан тан олиниб, ўзига расмий равишда аъзо қилиб олди.

ЎЗРМОҚнинг асосий вазифаси республикада олимпия ҳаракатини ривожлантириш, унинг ғояларига амал қилиш ҳамда Ўзбекистон спортчиларини Халқаро спорт мусобақаларига, айниқса Олимпия ўйинларига тайёрлашдан иборатдир. Шу ўринда юртимиз спортчиларининг 1996 й. (ёзида) Атлантада (АҚШ) ўтказилган XXVI, 2000 йилда Сиднейда (Австралия) ўтказилган XXVII Олимпия ўйинларида иштирок этганликларини тилга олиш зарурдир.

Президент фармонида асосан XXVII Олимпия ўйинларининг бокс бўйича олтин медал соҳиби М.Абдуллаев 100 минг АҚШ доллари билан мукофотланди. қолган ғолиблар ҳам Фармон асосида тақдирланди. Бундай олижаноблик, ғамхўрликлар спортчиларнинг мавқеларини оширишда катта хизмат қилмоқда.

Яна бир муҳим томони шундаки, Ўзбекистон спортининг келажаги ва унинг равнақини таъминлаш йўлида жуда муҳим тадбир амалга оширилмоқда. Спорт мусобақалари. Ўзбекистонда спорт турлари бўйича ўтказилаётган мусобақаларнинг шакллари ва йўналишлари тобора кенгайиб, қўлами ошиб бормоқда. Аввалги анъаналар, яъни чемпионатлар, биринчиликлар, совринлар учун, хотира ва бошқа турлар қаторига янги шаклдаги оммавий спорт мусобақалари қўшилмоқда, уларни қуйидагилар билан ифодалаш мумкин, яъни:

1. Мактаб ўқувчиларининг «Умид ниҳоллари» 1999 йилдан бошлаб тўрт босқичда олиб борилмоқда, яъни: мактаблар биринчилиги, туман-шаҳар биринчилиги, вилоят биринчилиги ва ниҳоят Республика биринчилигидан иборатдир. Тошкент Фарғон Бухоро Самарқандда ўтказилган Республика финал мусобақаларида минглаб иқтидорли ўқувчи-спортчилар иштирок этишди.

2. Республикада ўрта махсус таълим муассасалари, академик-лицейлар ва касб-хунар коллежларининг ўқувчи-талабалари орасида “Баркамол авлод” спорт мусобақалари анъанага айланмоқда. 1999 й. Жиззах шаҳрида ва 2001 й. Фарғонада ташкил қилинди.

3. Республика олий таълим муассасалари талабаларининг универсиадалари (2000 й. Наманган, 2002 й. Бухоро, 2004 й. Самарқанд, 2007 й. Тошкент) талаба-ёшларнинг ўзига хос спорт-кўригига айланмоқда.

1991 й. 25 апрелда Форишда (Жиззах вилояти) илк бор халқ миллий ўйинлари республика мусобақаси ташкил этилди. Унинг асосий ташаббусқори фалсафа фанлари доктори, профессор Усмон Қорабоев эди. Республика давлат спорт қўмитаси, Маданият ишлари вазирлиги, Жиззах вилояти хокимиятининг ёрдами билан ўтган бу мусобақаларда деярлик барча вилоятлардан спортчилар иштирок этиб, оммавий сайл-байрамга айланди. Унда кураш, кўпқари (улок), пойга, арқон тортишиш, билак кучини синаш, “Бўрон”, “Солди”, “Минди”, “Тўққиз тош” каби миллий ҳаракатли ўйинлар бўйича бахслар ўтказилди. Бу кейинги йилларда яна ўша ҳудудда давом эттирилди ва 1996 й. эса Халқ миллий ўйинлари Олимпиадаси номи билан ташкил қилинди. Кўпчилик мутахассислар ва раҳбар ходимларнинг таклифи билан бу мусобақалар “Алпомиш ўйинлари” Республика фестивалига айланди ва 1998 йилда Термизда, 2000 йилда Фарғонада ва 2002 йилда Гулистонда зўр тантана билан ташкил қилинди.

Маълумки авваллари хотин-қизлар спортига бағишлаб “Майна Хасанова хотираси” учун Ғузурда (Қашқадарё) кросслар ташкил қилинган. Бу анъана Мустақиллик йилларида ўзгача шакл ва мазмун топди. Яъни 1999 й. аёллар йилига бағишлаб Жиззахда “Тўмарис ўйинлари” Республика фестивали ўтказилди. Бу ташаббус 2001 йилда Шахрисабзда давом эттирилди. Бу фестиваллар хотин-қизларни жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш

йўлида ўзига хос тарғибот воситаси сифатида хизмат қилмоқда. Бунинг далили сифатида айтиш мумкинки, ҳозирги кунда футбол, кураш, шарқона яккакурашлар (Дзю-до, Каратэ, Таэквандо, Ушу, Кикбоксинг ва ҳоказо) билан шуғулланаётган маҳаллий миллат қизлари тобора кўпаймоқда. Улар орасида Осиё ва Жаҳон спорт мусобақаларининг қатнашчилари ва хатто совриндорлари ҳам бордир.

Аҳоли ўртасида, айниқса ишлаб чиқариш қорхоналари, турли муассасалар ва маҳаллалар, қишлоқларда ҳам оммавий спорт мусобақалари ташкил этилмоқда. Айниқса “Наврўз”, «Мустақиллик куни», Хосил байрами ва бошқа анъанавий маросимлар, байрамларда замонавий спорт турлари, миллий спорт турлари ва халқ миллий Ўйинлари Бўйича турли беллашувлар ташкил этилмоқда.

Касаба уюшмалари спорт жамияти тармоқларида турли хил чемпионатлар, биринчиликлар, спартакиадалар ташкил этилмоқда. Аҳоли ўртасида “Маҳалла полвонлари”, “Чарм тўп ишқибозлари” спартакиадалар шаклида турли оммавий мусобақалар яхши самаралар бермоқда.

Хулоса қилиб айтганда, юртимизнинг барча ҳудудлари ва жамоаларида спорт турлари бўйича мусобақаларни ташкил қилиш йўли билан, уларнинг маънавий ва жисмоний камолотларини такомиллаштиришда намунали тадбирлар мунтазам равишда ўтказиб борилмоқда. Бундай саъйҳаракатлар жисмоний маданият ва спорт тўғрисидаги қонун ва қарорларни амалга ошириш йўлидаги энг муҳим фаолиятлардан биридир, дейиш мумкин.

Таъкидлаш лозимки, ЎзДЖТУ, вилоятлардаги жисмоний маданият факультетлари ҳамда Олимпия ўринбосарлари коллежларида деярлик барча назарий фанлар ва спорт турлари бўйича янги дастурлар ишлаб чиқилиб, улар кадрлар тайёрлаш миллий дастури талабларига жавоб бериш билан биргаликда, илмий-педагогик ходимларнинг ижодий фаолиятларини янада такомиллаштиришда бевосита хизмат қилмоқда.

СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ОЛИМПИА ТАЪЛИМИНИНГ АҲАМИЯТИ THE IMPORTANCE OF OLYMPIC EDUCATION IN THE TRAINING OF ATHLETES

*Исмоилов Т., Исмоилов Г., Исмоилов А., Наманган давлат университети
Ўзбекистон, Наманган шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, саломатлик, олимпия харакати, соғлом турмуш тарзи, олимпия таълими.

Keywords: physical education, sports, health, Olympic movement, healthy lifestyle, Olympic education.

Ҳукуматимиз раҳбарияти шахсан Президентимиз тамонидан мамлакатимизда мустақилликнинг илк кунларидан бошлаб бошқа соҳалар қатори жисмоний тарбия ва спортга ҳам алоҳида эътибор берилди[1;2;3].

Барчамизга маълумки, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, ёш авлодни баркамол инсон қилиб тарбиялаш асосий вазифа ҳисобланиб, уларнинг бахтли яшashi, ўқиши, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун барча шароитлар яратилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси президенти тамонидан 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947 сонли Фармонининг қабул қилиниши мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохатларни жадал суръатларда янги босқичга олиб чиқди. Ҳаракатлар стратегиясининг ижтимоий соҳани ривожлантиришга йўналтирилган тўртинчи устивор йўналишида таълим, маданият, илм-фан, адабиёт, санъат ва спорт соҳаларини ривожлантириш, ёшларга оид давлат сиёсатини такомиллаштириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилди [2].

Бу борада аҳолини кенг қатламини мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш ва бу орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшларни ҳар томонлама баркамол қилиб вояга етказиш долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Мустақиллиги туфайли Республикамиз спортчиларига нуфузли халқаро мусобақаларда юртимиз шаънини химоя қилиш учун имкониятлар яратилди. Спорт оламининг энг нуфузли мусобақалари ёзги, қишки олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари ва осие ўйинларида спортчиларимиз ватанимиз номидан майдонга чиқиб, юртимиз шуҳратини янада юксалтиришга улкан хисса қўшиб келмоқдалар.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Параолимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги Фармони, 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори ва спорт соҳасига тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар бу масалаларнинг ечими ва ҳуқуқий асоси бўлиб хизмат қилмоқда[3;4].

Ўқувчи ёшларни спортга жалб қилиш билан бирга спортнинг инсонпарвар ғояларини, кадриятларини эгаллашга йўналтириш лозим. Бунда биринчи навбатда, спортчи ўзида Ватан шарафини химоя қила оладиган, шахсни, фуқарони тарбиялаши лозим[5].

Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси юртимизда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, олимпия ҳаракати ва олимпизм ғояларини кенгроқ тарғиб қилиш йўлида фаол иш олиб бормоқда. Ҳар йили спортчилар ва мураббийларнинг билим, тажриба ва маҳоратини ошириш мақсадида қўмита ташаббуси билан халқаро семинарлар, илмий-амалий анжуманлар, минтақавий форумлар ташкил этилмоқда.

Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси 1992 йил 21 январь куни ташкил топган. 1993 йил сентябрь ойдан бошлаб Халқаро Олимпия Қўмитаси томонидан расман тан олинган ва шу кундан бошлаб юртимиз спортчилари тўрт йилликнинг энг йирик нуфузли мусобақаси қишги ва ёзги Олимпиада ўйинларига иштирок этиш ҳуқуқига эга бўлдилар.

Юртимиз спортчилари олимпия ўйинларида олтинчи бор қатнашдилар ва мамлакатимиз шон-шуҳратини дунёга намоён қилдилар. Мамлакатимиз спортчилари учун давлатимиз томонидан қаратилаётган эътибор ва яратилаётган шарт-шароитлар спорт оламининг энг йирик мусобақаларида ғалабаларга замин яратиб бермоқда. Шу сабабдан спортчиларимизнинг ҳар томонлама тайёргарлик кўришлари барчани зўр қизиқиш билан жалб этмоқда. Бу эса ўз навбатида Олимпия ҳаракати ғояларини янада чуқурроқ ўрганиш, унинг тарбиявий, маданий, маънавий ва ижтимоий-сиёсий хусусиятларини аҳолига сингдириб боришни ҳозирги замон даври тақозо этмоқда.

Ўқувчи ёшларни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш, меҳнат ва Ватан муҳофафасига тайёрлаш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш билан бирга олимпия таълими ҳақида билим кўникма ва малакалари шаклланади ҳамда уларнинг спортга бўлган қизиқиши ортади. Спорт мусобақаларида ғалабага бўлган интилиш, ўз-ўзини енгиш каби иродавий сифатлар шаклланади. Ўқувчи ёшларда олимпия спорт турлари бўйича тўғарақларда иштирок этиш фаоллиги ошади. Олимпия таълими ёшларни юксак маънавиятли, фидойий ва ўз ватанини севадиган унинг шаънини ўз манфатидан юқори қўядиган, соғлом фикрли, миллий ва умумбашарий кадриятларни эъзозлайдиган, инсонпарвар, ўзаро дўстлик ва тинчликпарвар мард ва жасур кишиларни тарбиялашда илмий ва амалий аҳамият касб этади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. –Тошкент, 2015. 5 сентябр.

2.Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. -112 б.

3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. -Тошкент, 2017. 12 июн.

СПОРТДА ТАСАВВУР ҚИЛИШНИНГ ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИНИ ЭГАЛЛАШДАГИ ЎРНИ THE ROLE OF IMAGINATION IN SPORTS IN GAINING MOVEMENT SKILLS

*Иштаев Ж.М., Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, тасаввур, ҳаракат малакалари, яхлитлик, идеомотор машғулот.

Key words: sports, imagination, motor skills, integrity, ideomotor training.

Долзарблиги: Спортни ривожлантириш бўйича Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ 4947-сонли “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегияси” тўғрисидаги Фармонида, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорида, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 20 апрелдаги ПҚ-2909-сонли Қарори билан тасдиқланган “2017-2021 йилларда Олий таълим тизимини комплекс ривожлантириш чора-тадбирлар Дастури ижросини таъминлаш бўйича Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги Дастурида”, 2017 йил 15 июндаги “Ўзбекистон Республикасида йилқичилик ва от спортини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3057-сонли Қарорида, 2018 йил 5 март ПФ-5368-сонли Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралда 118-сонли “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш Концепцияси”, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора тадбирлари тўғрисида”даги 2020 йил 3 ноябрдаги ПҚ-4877-сонли қарори тўғрисидаги қарорида белгиланган вазифаларни ҳал қилиш таъкидлаб ўтилган. 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари” тўғрисидаги Фармонида барча турдаги спорт мактабларида селекция бўйича тренер, диетолог, психолог, фармаколог, массажчи лавозимларини жорий этиш белгиланди.

Спортда ҳаракат малакаларини эгаллашда тасаввурнинг аҳамияти ниҳоятда беқиёсдир. Чунки бунини машҳур спорт психологлар ўзларининг илмий тадқиқотларида ёритиб ўтган. А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Е. Сурков, В.И. Секун, Б.Б. Косов, А.Л. Попов ва бошқа психологлар ўз илмий тадқиқотларида ҳаракат тасаввурлари спорт ҳаракат малакаларининг эгаллашининг асоси эканлигини исботлашган.

А.Ц. Пуни таълимотига кўра, тасаввур – программалаштириш, машқлантириш ва ҳаракатларни тартибга келтириш функциясини бажаради. Тасаввурнинг машқлантириш функцияси идеомотор реакция механизмлари асосида амалга оширилиб, ҳаракатларни тузилишини мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, ўзгартириш, яъни бошқача қилиб айтганда, тасаввур хатти-ҳаракат программаларини фикран бажариш орқали ҳам амалга оширилади.

Шундай қилиб, ҳаракат тасаввурлари гўёки ҳаракатни ички мотор режасини тузади. Ушбу мотор режаси аста-секин шакилланади: умумийдан, ўрганаётган ҳаракатнинг схематик образларини бўлинишига, деталлаштиришига охирида умумий лаштириб мужассамлаштирилган образларга ўтади (Е. Сурков) Идеомотор тасаввурларни тавсифига кўра программалаштирилган образларни шакилланган даражасини аниқлаш мумкин.

Шуни таъкидлаш керакки, спорт психология адабиётларида идеомотор актларни ва уларни спорт фаолиятидаги аҳамияти жуда чуқур ёритилган. Лекин тренер амалиёт

фаолиятида бу билимларни қўллаш, айна спортчини тренировка мобайнида идеомотор тасаввурларни аниқ йўлларини ишлата билиш етарли очиб берилмаган.

Юқорида айтилганларга таяниб, чет эл психологлари ва тренерларни идеомотор тренировкаларни қўллаш тажрибасига ва авторни ўзбекистондаги юқори тоифали спортчилар билан ўз иш тажрибасига кўра спорт ҳаракатларини эгаллашни психологик концепцияси ишлаб чиқилди.

Ушбу концепцияни мазмуни қуйидагиларни ўз ичига олади:

1. Ҳаракат контурини бевосита хис қила билиш;
2. Ҳаракатни айрим элементларини бевосита хис қила билиш;
3. Айрим элементларининг образини яратиш;
4. Ўзаро боғлиқ бўлган элементларини образини яратиш;
5. Яхлит ҳаракат актини қисм (блок) –образларини яратиш;
6. Ҳаракатни яхлит образини яратиш;
7. Яхлит образли ҳаракатларни идеомотор машғулот билан мустаҳкамлаш;
8. Қайта афферентация (текшириш) механизмларига кўра, ҳаракат образларини идеомотор орқали тўғирлаш;
9. Ҳаракат образини такомиллаштириш учун, уларга керакли бўлган элементларни идеомоторика орқали киритиш;
10. Ҳаракатни бажаришда, унинг яхлит образи билан солиштириб такомиллаштириш.

Хулоса қилиб айтганда ҳаракат малакаларини эгаллашда тасаввур қилиш муҳим аҳамият касб этар экан. Чунки тасаввур қилиш орқали спортчилар ўзларининг техник ҳаракатларидаги хато ва камчиликларини топиб кейинчалик уларни бартараф этишига имконият берар экан.

Ҳаракат малакаларини эгаллашда тасаввур қилиш спортчиларни мустақиллик, онглилик ва фаоллигини ҳам ривожлантиришга хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие. М., Изд.»Флинта»,1998
2. Психология физического воспитания и спорта. Под. Ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни, 1979
3. Gapparov Z.G. Sport Psixologiyasi. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
4. Гаппаров З.Г. Систематизация идеомоторной тренировки при овладении спортивными действиями. Состояние и перспективы развития практической психологии в Узбекистане. Материалы научно-практической Республиканской конференции от 27 сентября 2008 года. 1-Том, Ташкент, 2008,с 80
5. Гаппаров З.Г. Из опыта работы по совершенствованию обучения техники метания (на примере метания молота и копья). «Жисмоний тарбия ва спорт: Давлат, Жамият, Шахс». Халқаро илмий анжуман материаллари (17-20.11.2005). Тошкент, 2005, с.116-117.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ В СПОРТЕ SOCIAL PROBLEMS OF DEVELOPMENT IN SPORTS

*Кулиев Р.С., Военно - технический институт национальной гвардии
Узбекистана, г.Ташкент*

Ключевые слова: спорт, целостность, честность, этика, институционализация, консьюмеризация, медиализация.

Keywords: sport, integrity, integrity, ethics, institutionalization, consumerization, mediation.

Сегодня интерес к данной теме продиктован нарастающим вниманием международных спортивных организаций по обеспечению принципов честности и целостности спорта, а также откликом на это ведущих представителей современности. Усиливающиеся тенденции

консьюмеризации, медиализации, коммерциализации спорта ставят новые практические задачи по его социальному регулированию и институциональной организации.

Например, употребление генного допинга как этические дилеммы и вызовы в сфере современного спорта, обозначившего проблему распространения так называемого «генного допинга», как революции в биомедицинском воздействии на потенциал человеческого организма. Несмотря на то, что новейшие технологии генной инженерии в последние годы стали существенно менять возможности биомедицинского воздействия на спортивные практики, адекватного отражения в системе антидопингового регулирования спорта еще не произошло. Последние достижения науки стали серьезным вызовом для спортивной этики, приспособленной к прежним социальным формам морального сознания. Теперь мир спорта сталкивается с абсолютно новой реальностью, и вызов этот оказался неожиданным. Грань между допингом и разрешёнными стимуляторами в спорте становится всё более тонкой и гибкой. На основе анализа научной литературы, а также последних актов Международного олимпийского комитета, ряда национальных федераций, были прослежены основные тенденции в контроле над генетическими технологиями в современном спорте. Спикер проанализировала основные методы и практики борьбы с генным допингом, отметив, что успешность данных методов зависит от переориентации всей системы спортивных ценностей и реконструкции политики управления спортом.

Возрастающее превращение спорта в сферу развлечений, где господствуют деньги и медиа. Богатые бизнесмены вкладывают внушительные финансовые ресурсы в спортивные соревнования, с целью извлечения дохода из развлечения спортивной аудитории. Это становится благодатной почвой для коррупции, мошенничества и игр со ставками. В результате наносится гигантский ущерб как интеграции спорта, так и спорту вообще, как социальному явлению. По мнению специалистов краеугольным камнем в борьбе против подобных разрушительных тенденций выступает развитие эффективной законодательной базы и правовых инструментов социального регулирования спорта. В завершении можно предложить создать программу мер по разработке такого рода инструментов, а главное по подготовке социальных институтов к подобным нововведениям. Также, надо обратить внимание на существование специфических культурных условий, придающих уникальный колорит при адаптации государственной политики в области регулирования спорта к традиционным установкам жителей регионов.

ЁШ БОКСЧИЛАР ТРЕНЕРИНИНГ ОБРЎСИ КОМПОНЕНТЛАРИ COMPONENTS OF THE REPUTATION OF A YOUNG BOXING COACH

Курбанов М.Г., ЎзБФ., Қиличев Ф.,

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: когнитив, маданият, ижтимоий, бўлажак.

Keywords: cognitive, cultural, social, future.

Долзарблиги. Жамият ривожланишининг замонавий босқичидаги спорт, унинг жисмоний ва маънавий маданиятида муҳим аҳамиятга эга бўлган, ижтимоий реалликнинг мураккаб кўп функцияли ва хилма хил ҳодисаси кўринишида ифодаланади. У, нафақат инсон имкониятларини аниқлаш ва унификация қилишга, балки жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланадиган шахснинг ижтимоий ривожланишига ҳам йўналтирилган.

Шу нуқтаи назардан, тренер шахси, унинг шахс сифатлари, педагогик маҳорати, ўзини тутиши ва мулоқат қилиш маданияти – спортчи шахсини шаклланишига таъсир кўрсатадиган аҳамиятли компонентлар ҳисобланади. Улар, айниқса болалар ва ўсмирлар спортида долзарб бўлади, унда одамнинг нафақат жисмоний қобилиятларига, балки унинг ахлоқий, эстетик ва маданий хусусиятларига ҳам шарт-шароитлар яратилади ва

ривожлантирилади.

Тренернинг обрўси – бу, алоҳида касбий позиция бўлиб, тренерни ўқувчиларга таъсирини белгилайди ва унга қарорлар қабул қилиш, баҳолаш, маслаҳатлар бериш ҳуқуқини беради, унинг асосларини шакллантиришнинг энг қулай босқичи – мутахассисни касбий тайёргарлиги жараёни ҳисобланади. Айнан шу вақтда, талабалар ўз мутахассисликлари билан танишади, зарурий билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштиради, у тўғрисидаги ўз тасаввурларини шакллантиради ва ўзларининг касбий фаолиятида унга интиладиган мутахассис портретини яратишади (П.В. Красавцев, Л.Е.Варфоломеева, А.Г. Ковалев, Н.В.Кузьмина, В.А. Сластенин, Г.И. Хозяинов ва б.).

Талабаларда обрўнинг асосларини шаклланганлиги, ёш мутахассисга нафақат ўз касбий фаолиятини самарали бошлашга, балки унда, ёш спортчиларни жисмонан такомиллаштириш ҳамда уларни ўқитиш, тарбиялаш ва ижтимоийлаштиришда юқори натижаларга эришишига имконият беради. Бу, фақат бўлажак тренерларда обрўнинг учта таркибий томонларини – касбий, шахс ва ижтимоий томонларини ривожлантириш пайтидагина мумкин бўлади.

Жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги касбий таълимнинг шаклланган амалиётини таҳлил қилиш, ҳозирги вақтда, тренернинг обрўсини шакллантиришнинг методологик асослари етарли ишлаб чиқилмаганлигини кўрсатди. Бу, обрўнинг шаклланган асосларига эга бўлган тренерларни тайёрлашга жамиятнинг объектив эҳтиёжи билан ушбу муаммони етарлича назарий ва амалий ишлаб чиқилмаганлиги ўртасидаги мавжуд қарама-қарши фикрларда ўз аксни топган.

Мазкур қарама-қарши фикрлар тадқиқотларимизнинг муаммосини белгилади, у, жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларда тренернинг обрўсини шаклланганлигини зарурий ва реал даражалари ўртасидаги мос келмасликни енгиб ўтиш имконини берадиган омилларни аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг мақсади - ёш спортчилар тренерининг обрўси асосларини шакллантиришнинг психолого-педагогик шартларини аниқлаш.

Қўйилган мақсадга эришиш учун ва тахминни тасдиқлаш учун ишимизда қуйидаги вазифа ечилди: ёш спортчилар, тренерлар ва жисмоний маданият ва спорт бўйича бўлажак мутахассисларни тренернинг идеал обрўси тўғрисидаги тасаввурларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг усуллари, ташкил қилиниши ва базаси. Қўйилган вазифаларни ечиш ва дастлабки ҳолатларни текшириш учун илмий тадқиқотнинг усуллари мажмуаси қўлланилди: тадқиқот муаммоси бўйича илмий адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатиш, анкеталаштириш, суҳбат, сўров, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг объекти – жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларни касбий тайёрлаш жараёни.

Тадқиқотнинг предмети - касбий тайёрлаш жараёнида ёш спортчилар тренерининг обрўси асосларини шакллантириш.

Тажиба тадқиқотлари Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти базасида икки йил давомида ўтказилди ва умуман олганда 74 кишини қамраб олди, уларнинг ичида: яққаурашлар бўйича тренерлар (n=38), ЎзДЖТИ талабалари (n=36).

Тадқиқотнинг нажилари. Обрўнинг моҳияти ва мазмунини, тренер фаолиятининг спецификасини, БЎСМ да ўқув-тренировка жараёнини тузиш ва ўтказиш хусусиятларини очиб берган илмий адабиётларни таҳлил қилиш ҳамда тренерларнинг касбий фаолиятларини шахсий кузатишларимиз, жисмоний маданият ва спорт вазифаларини самарали ечиш учун обрўли муносабатларнинг аҳамиятини тренерлар томонидан тан олинishi билан ушбу масалалар бўйича когнитив ва фаолиятли тайёргарлик даражасининг пастлиги ўртасидаги айрим мос келмасликларни аниқлаш имконини берди.

Тошкент шаҳар БЎСМ тренерлари ўртасида (n=38) ўтказилган анкеталаштиришнинг натижалари буни тасдиқлайди. Масалан, бир томондан, респондентларнинг 84,9% ўқув-тренировка жараёнини самарали тузиш учун тренернинг обрўсини аҳамиятлилигини тан

олишган, 9,4% қисман ўзаро боғлиқликни белгилашган ва 5,7% жавобнинг бошқа вариантыни беришган. Бошқа томондан, анкеталаштириш, респондентларда обрўнинг мохиятини очиб бериш, унинг структураси ва компонентлари масалаларида етарлича шаклланмаган академик билимлар борлигини кўрсатди. Анкетанинг саволларига жавоб бериш пайтида (1-илова), тренерлар ноаниқ ва тахминий жавобларни беришган, мазкур соҳадаги билимларга асосланиш ўрнига, соғлом фикр ва шахсий тажрибага асосланган ҳолда жавоб беришган. Фақатгина респондентларнинг 34,2% обрўнинг барча компонентларини у ёки бу даражада белгилашган, 47,5% хусусий жавобларни беришган ва 18,3% жавоб беришга қийналишган.

Фақатгина 63,8% тренерлар обрўли муносабатларни тузишга таъсир кўрсатадиган омилларни кўрсатишган:

- тренернинг профессионализи;
- спортчиларнинг индивидуал ва типологик хусусиятлари.

Касбнинг истиқболлилиги ва ижтмий статуси каби омилларни 47,2% тренерлар кўрсатишган, тарбияланувчиларни аҳамиятли натижаларга эришишларини 38,8%, тренернинг қатъийлигини ва мақсадга интилганлигини 21,7% белгилаган.

Бу, бир томондан, респондентлар обрўнинг ижтмий компонентининг муҳимлигини тўлиқ англамаслиги, бошқа томондан эса, гуруҳда обрўли муносабатларни шакллантиришнинг махсус йўналтирилган жараёнини ташкил қилиш пайтида ўз аҳамиятларини етарли баҳолашмаслиги тўғрисида далолат беради. Мазкур фикр, “Сиз, тренер ўқув-тренировка фаолиятида обрўли муносабатларни тузиш жараёнини махсус ташкил қилишни билиши ва унга мажбур, деб ҳисоблайсизми?” деган саволга жавобда ҳам ўз аксини топган. Респондентларнинг 21,9% ижобий жавобни, 59,7% салбий жавобни беришда, 18,4% жавоб беришга қийналишган.

Шуни ҳам айтишимиз керакки, обрўли муносабатларни тузиш, нафақат тренернинг чуқур назарий билимлари ва амалий малакаларига, уни ўз обрўсини шахсий даражасини онгли равишда шакллантириш хоҳишига, балки ушбу муносабатларни тарбияланувчилар томонидан тан олинисига ҳам асосланади. Демак, тренер ўз касбий фаолиятида фақатгина ўзининг хоҳишларига эмас, балки ўқувчиларнинг эҳтиёжларига ориентирланиши керак. Фақатгина, фаолият профессионализмини, шахсий профессионализмни тренировка жараёнининг ичидага субъект-субъект муносабатлар билан саводли уйғунлаштириш туфайли, тренер ҳақиқий обрўни шакллантиришга умид қилса бўлади. Обрўли муносабатларни шакллантириш шартларини белгилаш орқали қуйидагиларни айтамыз, уларнинг ичида энг муҳими – шахслараро ўзаро муносабатларни тузишда, тренер томонидан обрўли одамнинг имиджи тўғрисидаги кутилаётган идеал тасаввурлар хусусиятларини тренер томонидан ва унинг аҳамиятли шахс сифатларини фаолиятнинг ҳар хил субъектлари томонидан ҳисобга олиниши ҳисобланади.

Спортчилар томонидан спорт тайёргарлигининг ҳар хил босқичларида у ёки бу шахс сифатларини афзал кўришлари тўғрисида тренерларнинг билимлари, тарбияланувчиларнинг субъектив хусусиятларига боғлиқ бўлмаган ҳолда, унинг обрўли муносабатларини мақсадли ва самарали шаклланишига кўмаклашади.

Хулосалар

Тренернинг обрўси – ёш боксчилар спорт фаолияти самарадорлигининг етакчи омили ҳисобланади, у, тренерни ўқувчиларга таъсирини белгилайди, унга қарорлар қабул қилиш, баҳо бериш, маслаҳатлар бериш ҳуқуқини беради. Унинг шаклланиши ва ривожланиши фақатгина аҳамиятли фаолият жараёни, фаолият субъектларининг онгида, тренер шахсининг ижтмий аҳамияти ва кадриятини, унга ижтмий жамият аъзоси ва жисмоний маданият ва спорт фаолиятининг субъекти сифатида мансуб бўлган хусусиятларини акс этиш орқали мумкин бўлади.

Адабиётлар:

1.Красавцев, П.В. Комплексная оценка качества профессиональной подготовленности выпускников института физической культуры к работе в вузе / П.В.

Красавцев // Теория и практика физической культуры. - 1980. - № -С. 42-44.

2. Кузьмина, В.П. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / В.П. Кузьмина. - М.: Высш. шк., 1999.

3. Кузьмина, Н.В. Проблемы повышения профессионализма педагогов / Н.В. Кузьмина, А.А. Реан // Вопросы психологии. - 1989. - № 5. -С. 185-186.

4. Слостенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко. - 3-е изд. - М.: Школа-Пресс, 2002. - 512 с.

5. Хозяинов, Г.И. Акмеология физической культуры и спорта / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. - М.: Академия, 2005. - 208с

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРЕАТИВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

THE EFFECTIVENESS OF USING PROFESSIONAL CREATIVITY AND PSYCHOLOGICAL APPROACHES IN TEACHING PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Мавлянов Ф.А., Ташкентский финансовый институт
Узбекистан, г.Ташкент*

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, здоровье, спортивное ориентирование, дифференциальная технология физического воспитания, интерактивное обучение, здоровье.

Keywords: sport, physical education, health, orienteering, differential technology of physical education, interactive teaching, health.

Как мы знаем, физкультура и спорт бесспорно необходимы на каждом этапе поддержания здоровья человека, начиная с любительского выполнения физических упражнений, так как благодаря физической активности улучшается состояние нервной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, укрепляется иммунитет и даже происходят положительные изменения в эмоциональном плане. Это особенно важно в современном “оцифрованном” мире, поскольку в настоящее время, в связи с развитием технологий и “облегчением” жизни с помощью этих технологий, набирает обороты такое явление, как всеобщая инертность - малоподвижный образ жизни.

Что касается студентов, то стремительный технический прогресс в современном мире, развитие науки и растущий поток информации, необходимой в настоящее время специалисту, высокие темпы жизни в условиях стресса, учебной деятельности делают их переживание соответствующего возрастного периода более интенсивным. В связи с этим заболеваемость и общая уязвимость физического и психического здоровья молодежи возрастают [3].

Физкультура-это спортивная деятельность, направленная, если смотреть общими глазами, на развитие целостной личности, на гармонизацию ее духовных и физических сил, на активизацию готовности к здоровому и продуктивному образу жизни, к полному осознанию своих сильных сторон в профессиональной деятельности [4]. Однако, несмотря на это и возрастающую потребность организма в физических упражнениях, учащиеся часто относятся к занятиям “физкультурой и спортом”равнодушно и скептически. Из-за этого у них появляется пренебрежение собственным здоровьем.

Отношение к физической культуре и спорту если в анкетировании школьников и студентов-молодежи примерно треть из них осознает, что они относятся к урокам физической культуры скептически или даже отрицательно, не видят смысла в этом предмете и просто обязаны посещать занятия, то, трактуя это психологически, эти категории учащихся понимают, что эти занятия не приносят никакой пользы для здоровья.

Кроме того, около четверти студентов имеют какие-либо ограничения, связанные с физической активностью и предписаниями врачей, и не могут заниматься в равной степени с теми, кто не имеет этих ограничений и запретов.

К сожалению, на сегодняшний день неуклонно растет доля тех, кто по каким-либо причинам, связанным со здоровьем, не может полноценно заниматься спортом и физической культурой, либо освобожден от этих занятий [6]. В связи с этим тема в педагогической деятельности учителей физической культуры очень актуальна в наше время - во-первых, побудить учащихся активно заниматься физической культурой, а во-вторых, сделать процесс обучения полезным и понятным для всех.

Нововведения в педагогическом процессе дисциплины “Физкультура и спорт” в этом отношении основаны на следующих технологиях:

Новшества в педагогическом процессе дисциплины “физкультура и спорт”	Здравоохранение
	Спортивная ориентация
	Технология дифференциального физического воспитания
	Интерактивное обучение

С помощью этих технологий можно добиться того, чтобы обучение было организовано осмысленно. Рассмотрим подробнее эти технологии.

Оздоровление направлено на гармоничное сочетание физической культуры с системой общего образования и основывается на балансе статических и динамических нагрузок. Одним из основных принципов данной технологии является создание здорового психологического климата, при котором все учащиеся, независимо от их физической подготовки и индивидуальных особенностей, находятся в комфортных условиях.

В основе здоровьесберегающих образовательных технологий лежат возрастные особенности обучающихся, принцип постепенного повышения физической нагрузки и последовательного изучения упражнений, чередование занятий, создание благоприятных условий. Учитывая индивидуальный подход к каждому ученику, следует тщательно продумать дозировку заданий. Также учитывается проведение занятий на свежем воздухе [1].

Важно обратить внимание на распределение учебных часов. При распределении учебных часов необходимо учитывать наличие занятий по физической культуре в установленный учебный день, чтобы учащиеся не переутомились до и после занятий по физической культуре. Чтобы сэкономить энергию и энергию среди студентов, рекомендуется сократить часы других предметов в этот день [5].

В рамках данной технологии учителю необходимо ознакомиться с результатами медицинских осмотров обучающегося, учесть их в процессе обучения, создать условия для заинтересованности обучающихся в посещении занятий.

Еще одна образовательная технология, тесно связанная с предыдущей - спортивная ориентация.

В настоящее время обучение по рассматриваемому предмету должно быть ориентировано на личность студента, его способности, желания и возможности. Данная технология обучения гарантирует учащимся наибольшие возможности для обучения физкультурно-спортивному поведению, при этом учитываются склонности учащегося, его личностные установки, потребности и интересы, уровень физического развития, уровень физической подготовленности и здоровья. Спортивно-ориентированная технология предполагает объединение учащихся в учебные группы, однородные по интересам,

потребностям, стремлениям, уровню физической подготовленности и другим индивидуальным особенностям.

Для эффективного применения рассматриваемой технологии необходимо правильно дозировать физические нагрузки и тем самым регулировать интенсивность их воздействия на организм [2].

Все вышеперечисленное способствует формированию атмосферы заинтересованности каждого учащегося в групповой работе, созданию условий для повышения физической подготовленности учащихся.

Следующая технология называется "Технология дифференциального физического воспитания". Она подразумевает целенаправленное физическое формирование личности через развитие ее индивидуальных способностей. "Технология дифференцированного физического воспитания" включает дифференцированное обучение, развитие физических качеств, формирование знаний, методических умений и навыков, технологии управления образовательным процессом, педагогические технологии, обеспечивающие достижение физического совершенства. Изучение физических движений предполагает целостный метод, а затем дифференцированный, т. е. детали техники выделяются в зависимости от ее сложности, а затем объединяются в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся для более качественного выполнения упражнения.

Интерактивное обучение заключается в создании комфортных образовательных условий, в которых ученик чувствует себя уверенным в своих успехах, интеллектуальном совершенстве, а это делает весь процесс обучения эффективным. В основе этого процесса лежит активный характер восприятия информации-когда человек испытывает положительные эмоции, ему легче создавать "карты восприятия", а выполняемые задачи, в свою очередь, получаются более качественными. Интерактивная технология активизирует эмоции, сознание, развивает творческое мышление. Поэтому физические упражнения следует подбирать дифференцированно, используя принципы постепенности, систематичности и доступности. Процесс овладения учащимися двигательными навыками и умениями находится в прямой зависимости от их сознания, деятельности и профессиональной компетентности педагога.

Таким образом, новшества в обучении физической культуре и спорту актуальны и сегодня, так как применение наиболее эффективных взаимно пропорциональных методов обучения в группах, в которых обучаются даже учащиеся с ограниченными возможностями здоровья или имеющие специальное разрешение врача, требует от учителя специальных креативных подходов. Также еще одной причиной актуальности можно считать неинтересность, скептицизм некоторых учащихся на уроках физической культуры. По этим причинам необходимо внедрение инноваций в преподавание данной дисциплины с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Например, не каждый студент может легко пробежать 100 метров из-за разницы в физической подготовке или проблем со здоровьем. Именно для создания наиболее благоприятных условий для обучающихся и одновременно повышения эффективности занятий физической культурой, повышения заинтересованности обучающихся в учебном процессе по предмету должна учитываться специальная методика обучения.

Список использованной литературы

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 72-75.

2. Веровский А.А., Габибов А.Б., Молоканов А.А., Губанов И.С. Система организации спортивного ориентирования студентов вузов в процессе физического воспитания. // Образование, культура и личность в современном российском обществе Материалы всероссийской научно-практической конференции. 2018 г. - С. 88-91.

3. Давыдова Т.П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по

мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 24(35). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/24(35).pdf) (дата обращения: 23.11.2020).

4. Майбородин С.В., Габибов А.Б., Губанов И.С., Пономарева Е.В. Формирование здорового образа жизни студентов ВУЗа в процессе физического воспитания. // Образование, культура и личность в современном российском обществе Материалы всероссийской научно-практической конференции. 2018 г. - С. 104-108.

5. Пермяков О.М. Проблема негативного отношения студентов к занятиям физической культурой и пути ее решения // Novainfo. – 2018. - №81. – URL: <https://novainfo.ru/article/14813> (дата обращения: 25.11.2020).

6. Сайтмаметов Р.С. Инновационные технологии на уроках физической культуры Электронный ресурс// Образовательная социальная сеть. – 2017. - URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/03/29/innovatsionnye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 24.11.2020).

7. Ilkhomovna Y.S., Abidovna K.D. Motivation For Personal Development //International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology. – Т. 7. – №. 12. – С. 101-104.

8. Khudayberdiyeva D., Raupova D. Consistency of reforms in education //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1671-1680.

9. Abbasov B. A., Mavlyanov F. A. Issues of improvement of the form of physical education in health promotion //Theoretical & Applied Science. – 2019. – №. 10. – С. 659-661.

10. Махаммадиев А.Т. Образование-источник новых идей, творческого мышления и нововведений //Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы. – 2018. – С. 156-157.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ЭЛЕМЕНТЛАРНИ ТЎҒРИ ИФОДАЛАШ МУАММОЛАРИ PROBLEMS OF PROPER EXPRESSION OF ELEMENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Матиев Х.Ш., Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси Ҳарбий техник институти
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, тарбия, тизим, илм-фан, тадқиқот, тажриба, мониторинг, мотивация.

Keywords: sports, education, system, science, research, experience, monitoring, motivation.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини замонавий талаблар асосида тарбиялаш бугуннинг энг муҳим вазифаларидан биридир. Бу жараёнда уларга тарбия беришда тушунтириш ишларини ташкил қилиш муҳим аҳамият касб этади. Зеро, ҳар бир спорт мутахассиси ўз фаолиятида тушуниш, таҳлил қилиш ва тушунтириш малакасини намоён этади.

А.Н.Абдиев “Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари” номли докторлик диссертацияси тадқиқотида жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари тафаккур тарзининг структурасини қуйидагича изоҳлайди: “Спортчи рақиб ҳаракатларини мустақил таҳлил қила олиши, уларнинг мақсади ва ҳар бир ҳаракатининг нимага йўналтирилганлигини билиши ҳамда тушуниши, хатоларни ва уларга қаршилик кўрсатиш усуллари аниқ топа билиши зарур. Ушбу изоҳ тўлалигича тафаккур тарзининг структурасини белгилайдиган тушуниш, таҳлил қилиш, тушунтиришга мос келади. Бизнингча, бу жараёнлар жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашдаги муҳим ишлардан биридир. Албатта, спортдаги мувафқият жисмоний имкониятнинг юқорилигидан келиб чиқади. Лекин, шу билан бирга ақлий-тафаккурий ривожланиш ҳам асосий вазифани бажаришини унутмаслик керак.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашда тафаккур тарзи ва унинг асосий тушунчаларидан фойдаланишни кўриб чиқиш зарур.

Тушуниш – бу мавжуд вазиятни ўзлаштириш жараёнида шахсий тажрибанинг универсал йўналишидир. Тушуниш инсоннинг индивидуал онг имкониятларидан келиб чиқади. Яъни, онгсиз тушуниш мумкин эмас. Тушунишда инсоннинг диққат-эътибори объектга қаратилган бўлади. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисининг тафаккур тарзида тушунишнинг аҳамияти беқиёс. Чунки, тушуниш – спорт мутахассисига ўзини намоён қилиш имкониятини яратади. Яъни, юкори натижали фаолият яхши тушунишдан бошланади. Спорт фаолиятида ўзини намоён қилиш жисмоний тарбия ва спорт мутахассисига хос бўлган хусусиятларидан биридир. Тушуниш қобилияти орқали жисмоний тарбия ва спорт мутахассиси спорт фаолиятидаги мақсадига етишиши осонроқ бўлади. Чунки, тушуниш мавжуд вазиятни таҳлил қила олиш имкониятини беради ҳамда фаолиятни йўналтиришга хизмат қилади. Тушунишнинг ўзига хос хусусиятларидан яна бири шундаки, у жисмоний тарбия ва спорт мутахассисининг фаолиятини тартибга солади, уни келажакка йўналтиради ҳамда назарий билимларини амалиётга кўчиртиради.

Инсон ҳаракатининг мажмуи бош мия орқали фикр қилинади. Яъни, спорт машғулотларида бажариладиган энг оддий ҳаракатлардан бошлаб, то ўта мураккаб машқларгача бажариладиган фаолиятларни ҳар бир спортчи онгли равишда ҳис қилади, яъни барча ҳаракатларни онгида, тафаккурида аввал бажаради. Бевосита машғулотлар ёки мусобақаларда ўрганган ва ўзлаштирган барча машқлар мажмуини такрорлайди. Демак, машғулотлардаги барча ҳаракатлар, фаолиятларни англаган ҳолда тушуниш спорт мутахассислари учун энг зарур жараён ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти турлари ўзининг ривожланиш тарихидан то ҳозирги кунгача бўлган муддати давомидаги тараққиёти маълум қоида ва қонунларни тушунтирувчи хатти-ҳаракатлар билан чамбарчас боғлиқ. Яъни, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг танлаган спорт турларида маълум мазмунни ифодаловчи имо-ишора “жест”лар мавжуд. Биз одатий кундалик ҳаётимизда бунга эътибор бермаймиз. Лекин, имо-ишоралар новербал мулоқот усулларида бири ҳисобланади. Тадқиқотларга кўра имо-ишоралар инсоннинг оғзаки нутқидан ҳам кўпроқ маълумотларни тушунтирар экан. Ўрганишларимиз натижаларига кўра, жисмоний тарбия назарияси ва спорт фаолиятига бағишланган тадқиқотларда тушунтиришнинг имо-ишоралар билан боғлиқ масалалари умуман акс эттирилмаган. Ваҳоланки, деярли барча жисмоний тарбия жараёнлари ва спорт турларида имо-ишора ва жестлар мавжуд. Уларни билиш, тушуниш албатта ғалабага таъсир қилади. Бу хоҳ яққакураш спорт турлари бўлсин, хоҳ жамоавий спорт турлари бўлсин. Бизнингча, бу масала илмий тадқиқот манбаси бўла олади.

Илмий нуқтаи назардан қараганда, имо-ишора — бош, қўл, тана орқали бажариладиган, бирор маълумот берувчи ёки ҳис-туйғу, ички кечинмани ифодаловчи ҳар қандай белгидир. Шу жиҳатдан жисмоний тарбия ва спорт мутахассиси ўзи ўйлаган ва тафаккур операциялари орқали ўтган маълумотларини тушунтиришда тана тилидан фойдаланади. Бунда тана ҳаракати орқали ифодаланган хатти-ҳаракатлар ўзига хос код вазифасини бажаради. Масалан, волейболда имо-ишоралар 8% ни, баскетболда 33% ни, гандболда эса барча мурожаатларнинг 10,6% ни ташкил этади. Имо-ишоралар орқали тушунтиришнинг ўзига хос хусусиятлари шундаки, биринчидан, тушуниш осон бўлади; иккинчидан, вақт тежалади; учинчидан, кодланган ахборот барчага кўринади; тўртинчидан, тактик ҳаракатлар режалаштирилади.

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖЕР КАК ЛИДЕР ПО УКРЕПЛЕНИЮ КОНКУРЕНТНЫХ ПОЗИЦИЙ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

SPORTS MANAGER AS A LEADER IN STRENGTHENING THE COMPETITIVE POSITION OF A SPORTS ORGANIZATION

*Маткаримова Н.Т.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г Чирчик*

Ключевые слова: управление, конкурентные позиции, конкурентоспособность, спортивный менеджер, эффективность, результативность.

Keywords: management, competitive positions, competitiveness, sports manager, efficiency, productivity.

Введение Спортивная индустрия сегодня находится на новом этапе развития, особенно в Узбекистане, поэтому возникает высокая потребность в новых инновационных кадрах, таких как спортивный менеджер, спортивный маркетинг. Именно такие современные кадры смогут вывести спортивные организации на новый уровень развития и занять достойное место в мире. Целенаправленная работа спортивного менеджера позволяет сохранить конкурентные позиции спортивной организации, правильно выбранная тактика и стратегия позволит укрепить свое место и дать рост в развитии спортивной организации.

Цель исследования состоит в необходимости спортивной индустрии в Узбекистане в инновационных кадрах сферы физической культуры и спорта, поэтому республика должна вести активную работу по подготовке таких кадров. Присутствие их в спортивных организациях позволит достичь высоких спортивных результатов и также небольшой прибыли, которая позволит привлекать дополнительные ресурсы в эту сферу.

Методы и организация их исследования: провести теоретический анализ зарубежной литературы и предложить опыт подготовки инновационных кадров в сфере физической культуры и спорта.

Конкурентоспособность является основным условием эффективного развития различных социально-экономических систем, также сюда входят спортивные организации. Также она подразумевает рациональное использование ресурсов и экономического потенциала за счет прогнозирования краткосрочных, а особенно долгосрочных конкурентных преимуществ.

Сегодня почти все экономические системы подвержены различным изменениям, поскольку имеются как внешние, так и внутренние угрозы, которые заставляют либо тормозить, либо развиваться. Каждое государство должно противостоять угрозам, которые тормозят развитие экономических систем, то есть развиваться только вперед. Если говорить о спортивных организациях, то они являются полноправными участниками экономических отношений, но у них низкая интегрированность, то есть слабое взаимодействие с предприятиями спортивной индустрии.

Результаты и их обсуждения основная цель менеджмента заключается в эффективной работе организации, как в краткосрочный период, так и в долгосрочный период, но самое главное спортивная организация должна держать уровень своей конкурентоспособности на надлежащем уровне. Как показывает практика, решение этой комплексной проблемы подразумевает учет и отслеживания внедряемых инноваций конкурентами, иначе спортивная организация может постепенно прийти к финансовому банкротству и понижению количества спортивных организаций. Всю эту деятельность могут вести на достойном уровне спортивные менеджеры, которых уже начали готовить у нас в Узбекистане. Спортивный менеджер является инновационным кадром в спортивной индустрии, первые ласточки уже в скором будущем начнут вести активную деятельность, которая позволит поднять уровень спортивных организаций на достойное место.

Инновация является очень важным фактором, который влияет на конкурентоспособность спортивной организации. В условиях рыночной экономики инновация руководит организациями и ведет к развитию и заполнению рынков новыми идеями.

В нашей стране ведется активная политика по развитию предпринимательства и малого бизнеса, так 2018 год по инициативе нашего президента Мирзиёева Ш.М. был объявлен годом поддержки активного предпринимательства, инновационных идей и технологий, данные таблицы 1 показывают, что в Узбекистане идет бурное развитие предпринимательства и инноваций:

Таблица 1 Доля малого бизнеса и частного предпринимательства

(в% к общему объему)

Годы	ВВП	Промышленность	Строительство	Занятость	Экспорт	Импорт
2015	62,9**	40,6	66,7	77,9	27,0	44,5
2016	64,9**	45,3	66,9	78,2	26,0	46,8
2017	63,6**	41,2	64,8	78,0	22,0	53,6
2018	59,4**	37,4	73,2	76,3	27,2	56,2

**) малый и средний бизнес*

****) Данные за 2015-2018 гг. приведены с учетом уточненных (пересмотренных) данных*

В каждом своём выступлении наш президент призывает наш народ заниматься предпринимательством и малым бизнесом. Инновацией в этой сфере считается семейное предпринимательство, которое характерно для нашего региона и нашему менталитету. Так сегодня наш народ сам себя кормит, одевает и даже экспортирует в другие страны мира.

Все реформы, осуществляемые в сфере экономического развития нашей страны, направлены на повышение уровня жизни нашего народа, а также стремление занять лучшее место на международном рынке, но возникает вопрос об устойчивом экономическом развитии спортивной индустрии в нашей стране?

Для ответа на этот вопрос необходимо рассмотреть структуру конкурентоспособности. Если говорить о спортивных организациях, не важно, государственные или частные, то необходимо отметить, что конкурентоспособность таких организации зависит от предпринимательской активности. Структуру конкурентоспособности спортивной организации можно сложить из способности конкурировать за спортсмена, способности конкурировать за ресурсы и способность конкурировать за зрителя, эти способности образуют конкурентоспособность спортивной организации (рисунок 1)

Рисунок 1 Структура конкурентоспособности спортивной организации



Огромную роль в формировании конкурентоспособности спортивной организации играет менеджмент. Можно выделить три основных этапа менеджмента при формировании конкурентоспособности спортивной организации: информационный, методический и управленческий. Каждый этап несет свои действия, которые приводят к максимальному результату, то есть высокой конкурентоспособности спортивной организации. На основе труда Майкла Портера «Конкурентное преимущество» можно выделить конкурентные преимущества для спортивной организации: стратегия, рынок спортивных товаров и услуг, инфраструктура рынка, рациональное использование ресурсов. Взаимосвязь между представленными преимуществами обеспечивается возможностями, которые представляют внутреннюю и внешнюю среду спортивной организации.

Конкурентная среда является важным фактором для развития спорта и предпринимательства в индустрии спорта. В Узбекистане проводятся анти монопольные меры для развития конкуренции во всех сферах и также в сфере физической культуры и спорта. Правильная конкурентная политика является стимулом для участников рынка, конкуренция не строит новых стадионов, не открывает новых видов спорта, но заставляет организации развиваться и прогрессировать.

Схему формирования конкурентной среды в индустрии спорта можно представить двумя звеньями: государство и спортивные организации. Каждое звено несет свою деятельность, государство должно активно вести антимонопольную политику, поощрять предпринимательские инициативы и финансировать, спортивная организация формирует конкурентную среду, ведя основную деятельность, также для спорта конкуренция является преимущественной характеристикой.

Заключение наши спортивные организации нуждаются в инновационных кадрах физической культуры и спорта, нашего государство приняло правильное решения о подготовке таких кадров и, начиная с 2018 года, в Узбекском Государственном университете было открыто направления бакалавриата менеджмент физической культуры и спорта, далее в 2019 году был начат прием абитуриентов по направлению бакалавриата спортивный маркетинг. В ближайшие пять лет наша спортивная индустрия будет набирать обороты по укреплению конкурентных позиций наших спортивных организаций.

“ДОПИНГ” МУАММОСИНИ СПОРТ ҚАДРИЯТЛАРИ ОРҚАЛИ ҲАЛ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ

WAYS TO SOLVE THE PROBLEM OF DOPING THROUGH SPORTS VALUES

*Махаммадиев А.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, допинг, жисмоний ва рухий кувват, антидопинг, спорт кадриятлари.

Key words: sports, , doping, physical and mental strength, antidoping, sports value.

Фан ва техниканинг ривожланиб бориши инсониятни табиатга бўлган таъсирини ошириш билан бирга имкониятларини ҳам оширишга хизмат қилмоқда. Инсонлар ўз имкониятларини ошириш орқали бошқалардан устун бўлишга, бошқалардан яхши яшашга бўлган хоҳишлари ривожланиб бормоқда. Мазкур ҳолат жисмоний тарбия ва спорт соҳасига ҳам кириш билан бирга инсоннинг жисмоний ва рухий оламига салбий таъсир қилмоқда.

Ҳозирда спортчилар томонидан ҳар қандай шаклда ғалаба қозониш мақсадида турли – хил воситаларни истеъмол қилишга бўлган ҳаракатлари ривожланиб бормоқда. Ҳар бир спортчи фаолияти давомида юксак чўққиларни забт этишни орзу қилади. Қитъа ва жаҳон чемпионатлари, Олимпия ўйинлари шоҳсупасига интилади. Лекин ўз мақсадига эришиш йўлида нопок усуллар, хусусан, жисмоний имкониятларини сунъий тарзда оширувчи допинг

турларидан фойдаланиш ҳолатлари ҳам тез-тез учраб туради. Бу жаҳон спортидаги энг долзарб масалалардан биридир.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунида “спортда шафқатсизлик ва зулми, инсон кадр-қимматини камситишни, инсон соғлиғига зарар етказадиган стимуляторларни қўллашни тарғиб қилишга, спорт билан шуғулланишда ман этилган воситаларни қўллашга йўл қўймаслиги” белгилаб қўйилган. Шу маънода спортда допингга қарши кураш тўғрисидаги халқаро конвенциянинг ратификация қилиниши юртимизда спортни халқаро меъёрлар асосида ривожлантириш борасида амалга оширилаётган кенг қўламли ишларнинг мантиқий давомидир.

Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунининг 27-моддасида Спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашиш допингга қарши халқаро ташкилотлар томонидан тасдиқланган допингга қарши қоидаларга мувофиқ амалга оширилиши белгилаб қўйилган. Хусусан, қуйидаги қоидабузарлик допингга қарши халқаро ташкилотлар томонидан тасдиқланган допингга қарши қоидаларнинг бузилиши деб эътироф этилади:

- спортчининг тақиқланган субстанциядан ва (ёки) тақиқланган усулдан фойдаланганлиги ёки фойдаланишга уринганлиги;

- мусобақа пайтида ёки мусобақадан ташқари пайтда спортчи организмдан, шунингдек спорт мусобақасида иштирок этаётган жонивор организмдан олинган намунада тақиқланган субстанцияларнинг ёхуд улар метаболитларининг ёки маркерларининг мавжуд бўлиши;

- спортчининг намуна олиниши учун келишдан бош тортганлиги, спортчининг допингга қарши қоидаларга мувофиқ хабардор қилингандан кейин намуна олинишига узрли сабабларсиз келмаганлиги ёки спортчининг намуна олинишидан бошқача тарзда бўйин товлаганлиги;

- спортчидан мусобақадан ташқари пайтда намуна олиниши имкониятига тааллуқли допингга қарши талабларнинг бузилганлиги, шу жумладан ўзининг турган жойи ҳақидаги ахборотни тақдим этмаганлиги ҳамда унинг тестлашда иштирок этиш учун келмаганлиги;

- допинг назорати элементини сохталаштириш ёки сохталаштиришга уриниш;

- Жаҳон допингга қарши агентлигининг тақиқланган субстанциялардан терапевтик фойдаланиш учун халқаро стандартга мувофиқ бериладиган рухсатномасиз терапевтик фойдаланиш учун тақиқланган субстанцияларга ва (ёки) тақиқланган усулларга эга бўлиш;

“Спортда допингга қарши кураш тўғрисидаги халқаро конвенцияни ратификация қилиш ҳақида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни мамлакатимизда спортда допингга қарши назоратни олиб бориш, инсон манфаатлари, саломатлиги, шаъни ва кадр-қимматини ҳимоя қилиш, ёш авлодни жисмонан ва маънан соғлом инсонлар қилиб тарбиялашнинг ҳуқуқий асосларини янада мустаҳкамлайди. Энг муҳими ёш спортчиларни миллий кадриятларимиз ва халқаро меъёрлар асосида тарбиялашга хизмат қилади.

Жисмоний тарбия ва спортда “Допинг” муаммосини ҳал қилиш учун қуйидаги жиҳатларни ҳисобга олиш муҳим ҳисобланади:

- Тиббий жиҳатлар шундаки, спортчилар томонидан допингдан фойдаланиш салбий, баъзи ҳолларда уларнинг соғлиғи учун аянчли оқибатларга олиб келади. Улардан фойдаланиш натижасида бир қатор ногиронлик ва ҳатто ўлим ҳолатлари қайд этилган. Шу муносабат билан халқаро спорт ва тиббиёт ташкилотлари бир неча ўн йиллар давомида допингга қарши кураш олиб боришмоқда. Бироқ бу кураш керакли натижаларни бермади. Спортчилар томонидан допингдан фойдаланиш давом этмоқда.

- Ушбу муаммо юридик нуқтаи назардан тўлиқ ҳал қилинмаган, чунки халқаро спорт ҳаракатида ҳам, айрим мамлакатларда ҳам допинг гиёҳванд моддаларини истеъмол қилганлик учун қонунийлаштирилган жазо тизими етарли даражада самарали эмас ёки умуман мавжуд эмас (бир қатор давлатларнинг қонунчилигида допингдан фойдаланганлик учун жазо тақдим этилмаган).

- Фойда учун реклама қилинган янги фармацевтик воситаларнинг чиқарилиши кўпинча маълум бир дорининг ҳақиқий потенциали ҳаддан ташқари ошириб юборилишига олиб

келади ва бу спортчиларни ва айрим спорт раҳбарларини мусобақаларда ғалаба қозониш учун ушбу дориларни ишлатишга мажбур қилади. Гап шундаки, халқаро мусобақалардаги юқори натижалар муҳим ижтимоий ва иқтисодий фойда келтиради ҳамда бир қатор ҳолларда муайян сиёсий-мафқуравий муаммоларни ҳал қилади.

- Допинг муаммоси ахлоқий жиҳатни ҳам ўз ичига олади. Допинг препаратларини қўллаш спортнинг моҳиятига зид келади, спорт натижаларига эришишда тенгсиз шароитлар яратади, мамлакат ва жамоанинг обрўсига ҳамда умуман халқаро спортга зарар етказади.

- Спортда допингга қарши кураш самарадорлиги кўп жиҳатдан уни ташкил этиш тизимига боғлиқ. Аммо шуни таъкидлаш керакки, допингга қарши курашнинг ташкилий асослари олимларнинг қарашлари соҳасида деярли мавжуд эмас эди. Спорт ва тиббиёт фанларининг асосий саъй-ҳаракатлари допингнинг спортчи организмга таъсирини ўрганишга, уни аниқлаш усулларини, биокимёвий таркибий қисмларни топишга, шунингдек, допинг назорат процедуралари нархини пасайтиришга ва энг содда самарали процедураларни топишга қаратилган эди. Шу муносабат билан допингга қарши курашнинг ташкилий асосларини ўрганиш назарий ва амалий жиҳатдан долзарбдир.

Хулоса қилиб айтганда, жамиятда, айниқса спортчи яшаётган жамиятда ахлоқий кадрятларнинг устуворлиги допингдан фойданмаслика бўган хоҳиш ва истакларни мутаҳкамлайди. Бу эса спортчиларга ахлоқий муносабатларни ўргатишда ахлоқни кадрят даражасига олиб чиқиш, унинг оқибатлари, нсонийликнинг мазмун-моҳиятини тушунтириш муҳим эканлигини кўрсатади.

ПУТИ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ СТРАТЕГИЙ В ПОВЫШЕНИИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ В МАЛОМ БИЗНЕСЕ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВЕ WAYS OF EFFECTIVE USE OF MARKETING STRATEGIES IN INCREASING THE SATISFACTION OF CONSUMERS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SERVICES IN SMALL BUSINESSES AND ENTREPRENEURSHIP

*Махаммадиев А.Т., Худайбердиева Д.А., Международный технический институт
Узбекистан, г. Ташкент*

Ключевые слова: сервис, управление отраслью услуг, рынок услуг, доходы, потребительский бюджет, дорогие услуги, дополнительные ресурсы, местная промышленность, рынок услуг, уровень инфляции, политическая стабильность и оборонные услуги, уровень жизни.

Keywords: service, service industry management, service market, revenue, consumer budget, expensive services, additional resources, local industry, service market, inflation rate, political stability and defense services, standard of living.

Введение. Мы знаем, что тенденция к увеличению доли доходов сферы услуг в ВВП возникла на опыте развитых стран в 1960-1970-е годы. В большинстве медленно развивающихся или только переходящих в фазу развития стран три четверти населения связаны с сельским хозяйством. В развитых странах наоборот: трудоспособное население составляет всего 10% от общего числа. Даже в тех государствах, которые не входят в топ-20 и не пользуются имеющимися возможностями в этой сфере, в сфере услуг занято не менее 50% населения. Особенно в странах, где прибыль от услуг составляет 4/3 ВВП, доля “экономики услуг” в ВВП, в частности, Люксембурга, достигла 85 процентов, Франции 87 процентов, США 86 процентов, Бельгии 85 процентов, Англии 83 процентов, а также в некоторых странах Юго-Восточной Азии, включая Гонконг 94 процента, Сингапур 91 процент. Для таких стран высокий уровень развития приходится на самодостаточные виды сферы услуг, в том числе финансовые и образовательные, бытовые и туристические услуги, медицинские услуги, телекоммуникационные услуги и др.

Учитывая, что сфера услуг не требует дополнительных ресурсов, необходимо отметить, что помимо выхода на поле в качестве важного показателя, повышающего благосостояние и, в то же время, определяющего, данная работа играет важную роль в обеспечении занятости. Ведь в ряде стран с высоким уровнем экономического благополучия доля занятого населения в сфере услуг превышает 50%. В частности, в США этот показатель составляет около - 79%, Нидерландах -78%, Великобритании - 76%, Швеции - 76%, Люксембурге-76%, Канаде-76%, Австралии-75%, Франции-74%, Дании-74%.

Сервис-широко распространенный вид деятельности. Этим занятием занимаются почти все люди. Типичные услуги-это помощь кому-то в повседневной жизни, консультирование (предоставление информации) и т. д. Эти услуги не требуют специальных знаний и подготовки. Но из истории известно, что с незапамятных времен существовали отдельные лица и организации, оказывавшие на профессиональном уровне сложные и дорогостоящие услуги. Это требовало специальных знаний и профессиональной подготовки. В XX веке сервисная система стала всеобъемлющей деятельностью человека. В настоящее время 70% промышленно развитых стран являются участниками мирового рынка услуг.

Служба физической культуре и спорту имеет большое значение для развития человека. Под физкультурно-спортивными услугами понимается совокупность труда, затрачиваемого на осуществление услуг, направленных на укрепление здоровья людей, всестороннее физическое совершенствование, содержательное проведение их свободного времени, активный отдых.

Для обоснования данного определения целесообразно исходить из содержания услуг по физической культуре и спорту.

Во-первых, если эти услуги направлены на укрепление здоровья людей, а во-вторых, это выражение от услуг, которые направлены на то, чтобы быть физически гармоничными во всех отношениях. Самое главное, что, организуя эти услуги, эти усилия будут направлены на содержательный досуг людей и обеспечение их активного отдыха. В-четвертых, реализация этих услуг также будет осуществляться за счет непосредственного труда, который затрачивается работниками, людьми. Благодаря этому они нашли и свое выражение в этом определении совокупности Труда. Поэтому мы считаем, что данное определение в полной мере выражает содержание рассматриваемого вида услуг.

Анализ литературы по данной теме. Особое значение имеет обеспечение пропорциональности между растущей платежеспособностью населения и объемом услуг, создаваемых в нашей стране, расширением и качеством видов услуг, налаживанием надежного потребительского процесса среди "товаров", создаваемых в сфере услуг, и их получателей. Процесс социального удовлетворения потребностей создает условия для жизнедеятельности населения. Эти условия характеризуются понятием "качество жизни" [2]. Как известно, на формирование качества жизни влияют многие факторы.

Как правило, на долю развитых стран мира приходится около 70% их ВВП на основе доходов от предпринимательской деятельности в сфере услуг. Это свидетельствует о высоком уровне сферы услуг и в сфере предпринимательства. В этом отношении предприниматель выступает в качестве "катализатора". Потому что он объединяет факторы, участвующие в любом процессе обслуживания. В работе "Экономика: принципы, проблемы и политика" на эту тему говорится: "предприниматель – это человек, который не боится рисковать. Он идет на риск не только своим имуществом, временем, но и средствами, внесенными его партнерами, вкладчиками[4. Таким образом, влияние, вес и престиж предпринимательского фактора наряду с экономическими факторами в развитии сферы услуг являются очень высокими.

При активном развитии сферы услуг учитывается ряд факторов. Ученые сферы различаются в этой группе факторов по-разному. Однако в связи с исследованиями, проведенными по маркетингу сферы услуг, К. Лавлок в своей работе "Маркетинговые услуги: личностные, технологии, стратегии" выделяет следующие элементы в управлении Сервисными организациями, которые занимают основное место в развитии данной сферы[5]:

- государство и политика;
- изменения в бизнесе;
- развитие информационных технологий;
- изменения в социальной сфере;
- международный доступ сектора услуг.

В статье Л. С. Демидовой "Сфера услуг в постиндустриальной экономике" говорится, что помимо этих достижений серьезное влияние на развитие сферы оказали также научно-техническая революция и структурно-технологическая реконструкция материального производства[6].

В литературе встречается несколько определений понятия услуги:

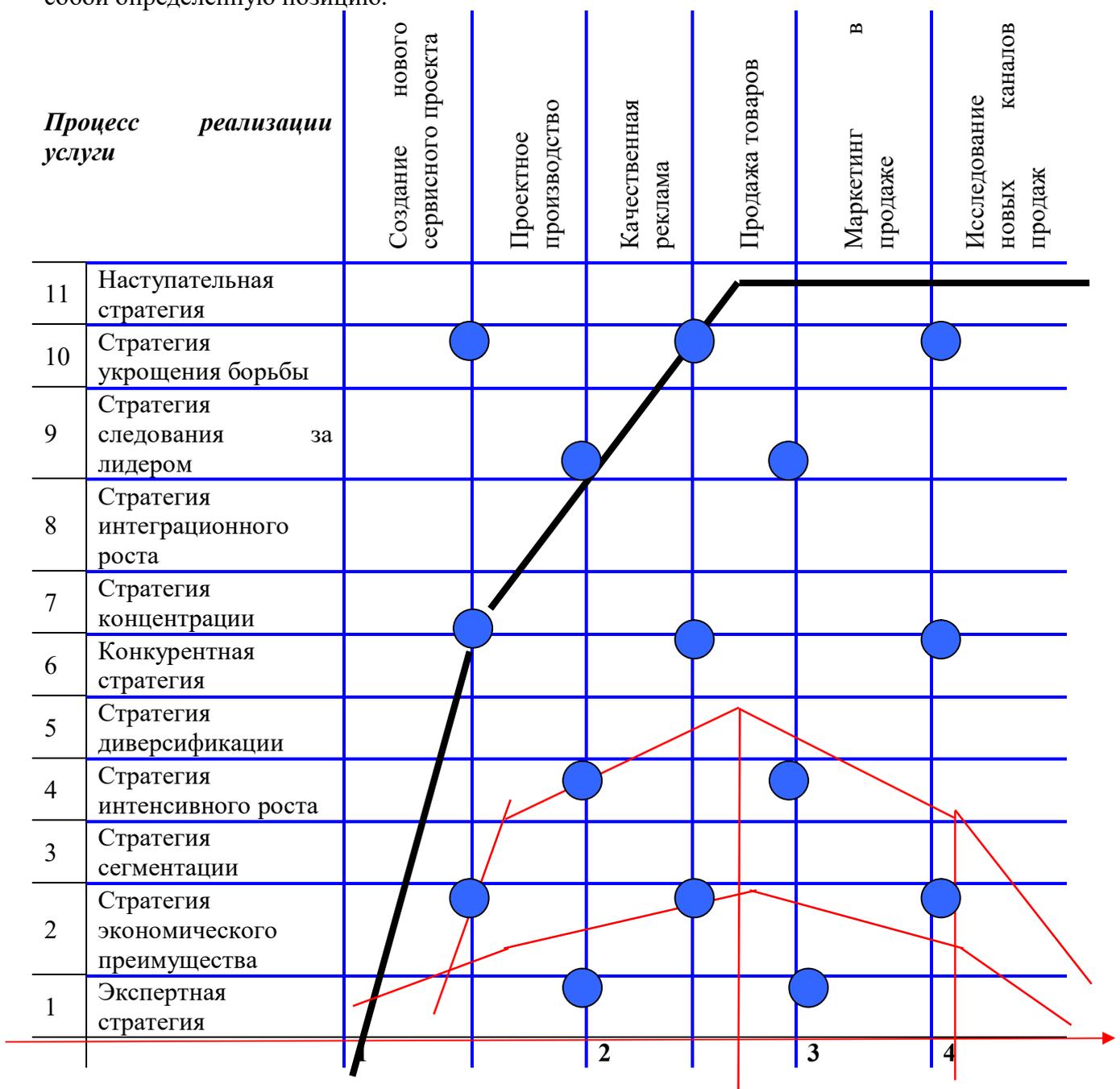
- это полезное действие, работа или деятельность в целом;
- это нематериальные активы, которые производятся с целью продажи;
- это процесс или серия действий, то есть эти действия могут быть средством создания

ценности. Они могут создавать ценность, но сами по себе не являются независимой ценностью. Основываясь на мыслях М.К. Пардаева ва И.С. Очилова[7], З.Акбаровой[8], Х.М. Маматкулова[9], Ж.И.Исроилова, А.К.Гаппарова[10], Ю.П.Урунбаевой[11], Г.Х.Кудратова, Б.А.Абдукаримова[12], Г.Х.Кудратова, Г.М.Шодиевой[13] можно прийти к общему мнению, что услуги - это результат производственной деятельности, изменяющий положение потребителей (юридических и физических лиц) или способствующий обмену товарами, услугами или финансовыми активами. В настоящее время не секрет, что это один из крупных каналов, направленных непосредственно на удовлетворение социально-экономических потребностей населения.

Анализ и результаты. В настоящее время последовательно продолжается системная работа по углублению структурных преобразований и диверсификации экономики, обеспечению занятости, ускоренному развитию сферы услуг и сервиса как одного из важнейших факторов и направлений повышения доходов и качества жизни наших людей[14]. Результат осуществляемых в нашей стране реформ будет проявляться в благополучных условиях жизни нашего народа. А конечный продукт сферы услуг, безусловно, служит этому благополучию. В частности, в Послании Главы нашего государства Сенату и Законодательной палате Олий Мажлиса Республики Узбекистан от 2020 года была отмечена осуществляемая перспективная деятельность в сфере здравоохранения, развитие туризма путем введения упрощенного визового режима и совершенствования инфраструктуры, повышение качества предоставления образовательных услуг на высоком уровне[15]. Служба физической культуры и спорта включает в себя: - оплата абонементов и разовых билетов на спортивные соревнования, праздники, спортивно-зрелищные мероприятия, проводимые в зданиях спортивных сооружений, входные билеты на соревновательные (матчевые) встречи с четким расписанием их продолжительности, оздоровительную направленность в учебных группах и командах по видам спорта, общефизическую подготовку, укрепление здоровья, плавание, оздоровительный бег, ритмическую и лечебную гимнастику, катание на лыжах и т.д. Для участия в занятиях в школах, клубах; - размер оплаты труда инструкторов по физической культуре и спорту с намерением повышать спортивное мастерство и обучать физической подготовке, работать в платных группах; - плата населения за пользование спортивно-техническим оборудованием, инвентарем, тренажерами, одеждой и другими услугами (баня, сауна, присмотр за детьми, переодевание, массаж, мероприятия по физиотерапии и горячим водным процедурам и т.д.)входящим в спортивные сооружения и помещения.

В настоящее время сфера услуг по физической культуре и спорту расширяется. Появляются учреждения различных форм собственности, осуществляющие подобные услуги, между которыми формируется и углубляется предпринимательская и конкурентная среда. В дальнейшем потребность в таких услугах будет возрастать из года в год. А это, соответственно, дает возможность еще больше расширить их сферу применения. Самое главное, что развитие данных услуг свидетельствует о развитии здорового образа жизни

среди населения, возникновении у них потребности в активном отдыхе, повышении качества жизни. Эти вопросы составляют конечную цель социально-экономической политики нашего государства. В сегодняшнюю эпоху инновационного развития и модернизации ежедневное совершенствование и обновление предоставляемых видов предпринимательской деятельности приводит к различным изменениям в потребностях потребителей, что в свою очередь по – разному определяет продолжительность периода товарной жизнеспособности услуги. В этом отношении у нас есть ряд ученых-экономистов, в том числе М.И.Книш, В.В.Пучков, Ю.П.Тютиков "Стратегическое управление корпорациями", Э.В.Ленского" Корпоративный бизнес", Н.Юлдашева, Д.Собиржонова, Ш.Тулагановой "Стратегический маркетинг" и "Стратегический менеджмент" глубоко проанализировав инновационные маркетинговые стратегии, приведем его в соответствие с теорией жизненного цикла товара Р.Вернона в маркетинге и поместим в специальную сетчатую Матрицу, состоящую из крошечных квадрантов. При этом рисунок существующего жизненного цикла товара, действующего в экономике, в неизменном виде принимает вид, как это отражено на рисунке 1. Квадратная ячейка, в которой каждая стратегия и каждый процесс связаны, представляет собой определенную позицию.



Процесс создания сервиса начинается с внедрения "стратегии специалиста". Если в течение этого периода использовалась только одна стратегия, то по мере того, как жизненный цикл услуг продолжается, объем стратегий также увеличивается, и, что наиболее важно, когда применяется следующая стратегия, предыдущая не отделяется от процесса, завершая свою задачу, а продолжает свою деятельность в качестве основы для следующей стратегии, продолжая двигаться дальше. Это действие, однако, никогда не угасает, защищая компанию от напряженных ситуаций в конкурентной борьбе. В этом новом цикле товарная жизнеспособность состоит в общей сложности из трех этапов: первые два этапа проходят нормально, в то время как линия логистического маршрута третьего этапа не падает вниз, а продолжает двигаться вперед в определенном направлении. Это позволит продлить период жизнеспособности товаров, работ и услуг.

Короче говоря, главным правилом экономики является приумножение материальных благ путем проведения "честной" и "активной" политики.

Кроме того, рекомендуется привести окончательный перечень сведений, относящихся к секретной информации, порядок использования этой информации, а также установить специальные требования для предотвращения злоупотреблений при использовании инсайдерской информации. При раскрытии информации необходимо обеспечить ее объективность.

Выводы и предложения. До середины XX века Сфера услуг считалась относительно второстепенной экономической деятельностью. Хотя он охватывал очень большую часть рабочей силы, в основном это был низкоквалифицированный персонал (особенно в сфере торговли, которая является крупнейшим сектором предоставления услуг). Именно из-за низкой роли сферы услуг в экономике с XVIII до середины XX века считалось, что работа в этой сфере не увеличивает богатства общества в целом.

Основными причинами столь низкого уровня развития сферы услуг явились приоритетность государственной собственности и тот факт, что финансирование сферы услуг осуществлялось по остаточному принципу.

Произошел крайне низкий уровень удельного веса услуг в потребительском бюджете населения, что привело к деформации спроса и платежеспособности на продукцию крайне ограниченного ассортимента и низкого качества. Крайне низкие стандарты качества в сфере быта, отдыха и досуга сказались на развитии материального производства. Материально-техническая база предприятий сферы услуг отличалась примитивностью (отечественная промышленность практически не была ориентирована на производство необходимого оборудования), использовалась низкоквалифицированная рабочая сила, так как в сфере услуг оплата труда находилась на самом низком уровне, а высококвалифицированные работники уходили в другие отрасли или в скрытые виды деятельности.

Устойчивое развитие сферы услуг наблюдалось во второй половине XX века не только в развитых, но и в развивающихся странах. В результате Сфера услуг расширилась, и заняла большую часть ВВП.

На сегодняшний день уровень развития сферы услуг стал критерием, определяющим стремительное развитие общества. Совершенствование и модернизация системы предоставления услуг будут способствовать улучшению качества жизни населения, инвестиционного климата, делового климата и развитию предпринимательства.

С первых лет независимости развитию сферы услуг и сервиса уделяется особое внимание как одной из важнейших отраслей, повышающих экономический потенциал страны. Потому что в условиях структурных преобразований экономики одним из главных вопросов является развитие данной сферы, а также повышение уровня занятости населения в отрасли. В нашей стране рынок услуг совершенствуется за счет развития новых перспективных видов услуг – туризма, банковско-финансовых, страховых, информационно-коммуникационных и других. Кроме того, резкое увеличение обеспеченности населения сложной бытовой техникой, компьютерами и личным автотранспортом создало широкие возможности для резкого увеличения оказываемых им услуг. В результате того, что развитие

услуг имеет свою давнюю историю, на сегодняшний день его доля в структуре мирового ВВП также достигла порядка 70%.

С развитием рыночных отношений были созданы разнообразные виды услуг. Усиление конкуренции вовлечение потребителя с предложением услуг в продажу и эксплуатацию товара, осознание того, что маркетинг является движущей силой продаж, ускорило разработку различных мер. Комплекс услуг и услуг, перемещающих товары, является важным фактором конкурентоспособности современной торговли.

Следует отметить, что в настоящее время в нашей стране осуществляется ряд работ по формированию инновационной экономики, созданию современных, признанных во всем мире видов производства и услуг. Это отражается на положительной тенденции доли сферы услуг в экспорте и импорте. Безусловно, следование этой тенденции, несомненно, является конечным результатом совершенствования инновационных подходов к данной сфере и новых видов услуг, создаваемых в соответствии с мировыми стандартами.

Короче говоря, сфера услуг привела к росту общей занятости в отраслях экономики, которая, будучи пропорциональной требованиям индустриально-инновационного развития страны, является одним из важных факторов, отражающих благосостояние. Обеспечение динамичного развития и повышения роли сферы услуг в нашей стране является не только экономическим, но и социальным вопросом.

Сервис служит росту всех отраслей в экономике каждого современного государства. Серьезное внимание к этой сфере, безусловно, внесет достойный вклад в экономическое развитие нашей страны. Сфера услуг (сервис) - это также предпринимательская деятельность, осуществляемая на риск, проявляя инициативу с помощью умственного потенциала. Отличительная особенность предпринимательства от других видов проявляется в том, что оно имеет наряду с экономической и социальную функцию.

Список использованной литературы.

1. Xudayberdieva, D. A., & Shodmonov, X. N. Methods of teaching economic disciplines in modern conditions of the modification. International scientific journal «Theoretical & Applied Science», 01 (81), 812. Philadelphia, USA, 30.01.2020. p-722.

2. Бекмуродов А.Ш. ва б. “Буюк ва муқаддасан, мустақил Ватан” илмий -оммабон рисола. Т.: “Ўқитувчи”, 2011 й. 100-б.

4. Макконнел К.Р. ва Брю С.Л. Экономикс:принципы, проблемы и политика. Пер. с 14-го англ. изд.-М.:ИНФРА-М, 2002, с.26.

5. Лавлок К. Маркетинг услуг: персонал, технологии, стратегии. М.; СПб.; Киев: ИД “Вильямс”, 2005, с.59.

6. Демидова Л. С. Сфера услуг в постиндустриальной экономике // Мировая экономика и международные отношения. 1999. № 2. С. 24–32.

7. Пардаев М.Қ., Очиллов И.С. “Хизмат кўрсатиш соҳаси корхоналарида самарадорликни ошириш йўллари”. Монография. Т.: “Иқтисод-молия”, 2011. – 172 б.

8. Акбарова З. “Товар ва хизматлар бозори статистикаси”. Ўқув қўлланма, Т.: Ўзбекистон ёзувчилар уюшмаси Адабиёт жамғармаси нашриёти, 2004. – 144 б.

9. Маматкулов Х.М. “Хизмат кўрсатиш соҳасига оид атамалар ва иборалар изоҳли луғати”. Т.: “ИQTISOD-MOLIYA”, 2010.–398б.

10. Пардаев М.Қ., Исроилов Ж.И., Гаппаров А.Қ. “Хизмат кўрсатиш соҳасида иқтисодий таҳлилни такомиллаштириш муаммолари”. Рисола. Самарқанд. “Зарафшон”, 2009.- 66 б.

11. Урунбаева Ю.П. “Хизмат кўрсатиш соҳаси ва аҳоли турмуш даражаси: ўзаро боғлиқлиги ва ривожланиш истикболлари”. Монография. Т.: “Фан” нашриёти, 2013.–9,0 б.т.

12. Қудратов Ғ.Ҳ., Пардаев М.Қ., Абдукаримов Б.А. “Сервис ривожини – аҳолининг бандлигини таъминлаш ва фаровонлигини ошириш омили”. Рисола .Т.: ‘Fan va texnoloqiya’, 2007 – 28 б.

13. Қудратов Ғ.Ҳ., Пардаев М.Қ., Шодиева Г.М. “Қасанчилик – аҳолининг бандлиги ва фаровонлигини ошириш омили”. Рисола Т.: ‘Fan va texnoloqiya’, 2007. – 32 б.

14. Хужакулов Х.Д. Ўзбекистонда хизматлар соҳасининг ривожланиши ва таркибий ўзгаришларини статистик ўрганиш.//“Халқаро молия ва ҳисоб” илмий электрон журнали. № 6, декабрь, 2017 йил.

15. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлис Сенати ва Қонунчилик палатасига Мурожаатномаси. 2020 йил, 24 январь. <http://www.uzreport.uz>.

16. <https://www.stat.uz> расмий сайти маълумотларидан олинди.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PREDSTARTOVYX SOSTOYANIY

Махмудов А.М.,

*Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта
Ўзбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: соревнование, предстартовые состояния, апатия, лихорадка, боевая готовность, спортсмен.

Key words: competition, prestart states, apathy, fever, combat readiness, athlete.

Предстартовые состояния это - эмоциональные состояния, которые испытывает спортсмен непосредственно перед стартом.

Предстартовые состояния возникают у спортсменов в связи с предстоящим выступлением на соревнованиях, предшествуют реальной соревновательной деятельности и являются своеобразной формой отражения субъектом сложной, значимой для него ситуации.

Предстартовое состояние - это сложная реакция на действие многочисленных раздражителей, являющихся сигналами о предстоящей деятельности. В этом смысле любое предстартовое состояние можно охарактеризовать как психогенное (реактивное) и ситуативно обусловленное предстоящей деятельностью. Представлению образа предстоящего соревнования сопутствует оценка спортсменом вероятности своего успешного выступления. Такая оценка является основой для формирования его отношения к соревнованию, готовности действовать определенным образом, вовлекает в процесс разрешения проблемной ситуации механизмы эмоционально-волевой регуляции.

Отличительной чертой предстартовых состояний является их высокая динамичность (подвижность) и изменчивость. Являясь текущим и ситуативно обусловленным состоянием, предстартовое состояние всегда зависят от факторов конкретной ситуации и характеристик порождающих его психических процессов (уровня их активации, степени и продолжительности напряжения, величины энергетических ресурсов и др.).

Любые существенные изменения предстартовой ситуации, изменения во внутреннем мире или в организме спортсмена влекут за собой изменение предстартового состояния, что проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации, изменении уровня активности, степени напряжения, характера переживаний.

Различают четыре вида предстартовых состояний:

- Предстартовая лихорадка
- Предстартовая апатия
- Боевая готовность
- Состояние самоуспокоенности

1. *Предстартовая лихорадка* - неблагоприятное психическое состояние спортсмена перед стартом, характеризующееся очень высоким уровнем эмоционального возбуждения. Предстартовая лихорадка чаще всего наблюдается у недостаточно тренированных спортсменов как у новичков, так и у опытных.

Она характеризуется следующими психологическими особенностями:

- а) сильное волнение, иногда подавляющее, дезориентирующее деятельность спортсмена;
- б) неустойчивость эмоций, быстрая смена одних, другими, противоположными;
- в) расстройство внимания, рассеянность;
- г) восприятия и представления отрывочны, спортсмен может своевременно не услышать сигнал старта или совет тренера;
- д) ослабление памяти. В этом состоянии нередко забываются те основные моменты, которые должны быть учтены;
- е) мысли путаются, перескакивают с одного на другое.

Внешние проявления:

- учащение пульса и дыхания;
- дрожание рук и ног;
- похолодание конечностей;
- потливость, побледнение;
- иногда пересыхание полости рта, расстройство желудка и т. д.

С физиологической точки зрения стартовая лихорадка связана с повышением возбуждающих нервных процессов и ослаблением тормозных.

Состояние стартовой лихорадки чаще всего наблюдается у новичков или недостаточно тренированных спортсменов, а также у легко возбудимых спортсменов.

Меры борьбы с данным эмоциональным состоянием должны быть направлены на переключение внимания спортсмена от соревнования.

К ним можно отнести следующее:

- метод слова — со стороны тренера, психолога, направленный на переключение внимания спортсмена на темы, не связанные с соревнованием;
- разминка (успокаивающая или сложно координированная);
- массаж, самомассаж (успокаивающий);
- приемы отвлечения внимания;
- саморегулирование с целью снижения лишнего возбуждения.

2. *Предстартовая апатия* - это состояние противоположное состоянию стартовой лихорадки. Его характерными особенностями являются

- а) пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов и иногда в сонливости;
- б) отсутствием желания участвовать в соревновании;
- в) настроении астенического характера, сопровождающееся упадком сил; ослабление интенсивности процессов восприятия, внимания, мышления и др. и сужается их объем;
- г) инертность, апатия;
- д) зевота, иногда потливость конечностей

Физиологически состояние стартовой апатии связано с понижением возбуждающих и усилением тормозных процессов в коре головного мозга.

Причина может быть связана с переутомлением или перетренировкой. При отсутствии последнего можно использовать меры борьбы перечисленные выше применительно для стартовой лихорадки, только противоположного характера.

3. *Боевая готовность* – её характерными особенностями являются:

- а) сосредоточенностью внимания на предстоящем соревновании, повышением объема внимания;
- б) спортсмен ясно помнит и знает, что ему надо учесть и использовать в своей борьбе;
- г) в этом состоянии убыстряются движения, время реакции спортсмена и протекание его психических процессов;
- д) повышается способность на максимальные волевые усилия;
- е) легкое возбуждение;
- ж) учащение пульса, дыхания.

Физиологической основой состояния боевой готовности является общий подъем физической работоспособности всех систем организма спортсмена, оптимальное состояние возбудительных и тормозных нервных процессов.

Состояние боевой готовности свойственно хорошо тренированным и подготовленным спортсменам, имеющим опыт выступления в соревнованиях.

4. *Состояние самоуспокоенности* - это состояние чаще всего возникает в тех случаях, когда спортсмен соревнуется с противником, которого считает для себя слабым, и поэтому, убежден в легкой победе над ним. Это состояние характеризуется:

а) отсутствием необходимой для успеха в соревновании собранности и мобилизационной готовности;

б) при этом снижается интенсивность внимания, замедляется процесс восприятия, мышления, снижается бдительность в ведении спортивной борьбы.

Чаще всего состояние самоуспокоенности возникает у спортсменов при встрече с более слабыми противниками. Оно отрицательно влияет на работоспособность, мобилизационную готовность, в результате всего сказанного результативность действий снижается.

Литература:

1. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Общая психология: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 2472 с
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2013. - 583 с.
3. Григорьянц И.А. Роль тренера в спортивном коллективе. 2005 г
4. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина; под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Издательский центр Академия, 2003г

XOTIN -QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA AYOL-USTOZ MURABBIYLARNING O'RNI

THE ROLE OF WOMEN'S COACHES IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS

*Mahmudov Y., O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini ilmiy metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Farg'ona filiali
O'zbekiston, Farg'ona shahri*

Калит сўзлар: qaror, yuksak natijalar, sport majmualari, salomatligi, jismonan sog'lom, tibbiy nazorat.

Ключевые слова: постановления, высокие достижение, спортивные сооружения,здоровие, физический здоров, медицинское обследивания.

Jismoniy tarbiya va sport yurtimiz taraqqiyotining barcha sohalari kabi davlat siyosatining ustivor yo'nalishlari doirasida rivoj topmoqda. 2015 yil 4 sentyabrda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonun , Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvardagi "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida"gi 65-son qarori va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PF -6099 Farmoni hamda boshqa kontseptual hujjatlarning qabul qilinishi, ularning bosqichma-bosqich hayotga tadbiiq etilayotganligi soha mutaxassislarida oldida katta vazifalarni yuklamoqda.

Olib borilayotgan islohatlar natijasida so'nggi yillarda o'zbek sporti o'zining yuksak natijalari bilan mamlakatimiz shon-shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelayotganligi, minglab halqaro standartlarga mos sport majmualari qad ko'tarayotganligi, yurtimizning turli xududlarida eng nufuzli xalqaro musobaqalarning o'tkazilib kelinayotganligi qabul qilingan xujjatlarning amaliy maxsulidir. Zamonaviy sportda yosharish jarayoni yuzaga kelmoqda.

Mashg'ulotlar jarayoniga ko'proq yosh sportchilarning jalb qilinishi sport sohasidagi mutaxassislariga katta ma'suliyat yuklaydi.

Xotin-qizlar sportini rivojlantirishda ayol murabbiylarimiz juda katta o'rin egallaydilar. Malakali ayol murabbiylar ko'pchilikni tashkil qilinishi xotin-qizlar sportini rivojlanishiga va bu orqali yuqori malakali sportchi xotin-qizlar sonini oshirishga olib keladi. O'zbek xalqi o'z tarixida ham aqlan, ham jismonan barkamol, baquvvat farzandlariga mehr ko'rsatishgina emas, balki butun el yurt, millat ozodligi yo'lida jon olib jon berishga qodir fidoiy insonlar ko'p ko'rgan. Ularning yorqin va so'nmas siymolarini badiiy asarlarga olib kirgan. Dostonlardan o'rin olgan Alpomish, Barchinoy, To'maris, Farxod kabi jasur qahramonlar bilan faxrlanishgan.

Bugungi kunda ham jismonan, ham ma'nan sog'lom xotin-qizlar safi kundan-kunga kengayib bormoqda. Ayniqsa, keyingi yillarda xotin-qizlarimizning ma'naviy dunyosi, aqliy va jismoniy salohiyati yuksala boshlaganligi ham ayni haqiqat. Prezidentimiz Sh.Mirziyoevning O'zbekiston xotin-qizlariga ko'rsatayotgan g'amxo'rliqi tufayli ularning salomatligini tiklash, mustahkamlash va himoya qilishning muhim omillaridan bo'lgan sportga munosabat keyingi yillarda tubdan o'zgardi.

Qayd etish lozimki, ta'lim, sihat-salomatlik, jismoniy tarbiya va sportga oid hujjatlarda o'z aksini topib kelayotgan Davlat dasturlarining yanada chuqurroq va global miqiyosda amalga oshirilishida, bugungi va kelajak avlodni ma'nan hamda jismonan sog'lom qilib tarbiyalashda xotin-qizlar sportini rivojlantirish o'rni beqiyosdir. Ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funktsional xususiyatlar bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa onalik bilan bog'liq. Ayollar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirish, ularning sog'lomlashtiruvchi sport turlariga kengroq jalb etish XXI asr boshida aholi salomatligini jismonan va ruxan sog'lom bo'lishi uchun sog'lom turmush sohasidagi dolzarb vazifalardan biridir.

Ayollarni sportga jalb qilish davrimizning g'oyat muhim va dolzarb muammolaridan biri bo'lib turibdi. Sport bilan doimiy shug'ullangan qizlarda turmush qurgandan so'ng bolaning sog'lom tug'ilishida muammolar kuzatilmaydi. Qolaversa onaning jismoniy tarbiya va sport sirlaridan ozmi ko'pmi xabari bo'ladi. Bolani qanday qilib tarbiya qilishni, jismoniy mashqlar va massajni qay vaqtda, qay tarzda qo'llash sirlaridan boxabar bo'ladi. Vaholanki, sog'lom onadan sog'lom bola tug'iladi va to'g'ri tarbiya topishiga shubha tug'ilmaydi. Xotin-qizlar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom barkamol avlod tarbiyalash jarayoning ajralmas qismidir.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, xotin-qizlar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport maxoratini shakllantira borish ustivor jixatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir. Sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari oldiga qo'yiladigan asosiy maqsad tanadagi jismoniy sifatlarni rivojlantirib sog'lomlashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishish. O'tgan yillar ichida xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ularni sportga ommaviy jalb etish maqsadida uyushtirilgan ayollar sport musobaqalarida millionlab ayollar ishtirok etmoqda. Sport barchaning, jumladan, bolalar va o'smirlarning, ayniqsa, ayollarning kundalik ehtiyojiga aylana boshladi, natijada ayol sportchilarimizning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyati ortib bormoqda..

Bugungi kunda jaxon arenalarida mamlakatimiz sportchilari erishayotgan muvoffaqiyatlari xamdo'stlik mamlakatlari orasida ulkandir. Shu bois ham ayollarni sportga jalb qilish, oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, farzandlarini biror bir sport turi bilan muntazam shug'ullanishlari uchun avvalo ayollarimizning o'zlari sportga mehr qo'yishlari lozimdir.

JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA IRODANI SHAKLLANTIRISH FORMATION OF VOLITIONAL QUALITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

*Muminov F.M., Ahmedov I.I., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, jismoniy rivojlanish, ta'limni rivojlantirish, jismoniy sifatlar, ixtiyoriy fazilatlar.

Keywords: physical culture, physical development, development of education, physical qualities, voluntary qualities.

Jismoniy madaniyat - bu umumiy madaniyatning ajralmas qismi, insonning jismoniy rivojlanishi, uning sog'lig'ini mustahkamlash, irodasi va yaxshilanishi uchun jamiyat tomonidan yaratilgan va foydalaniladigan ma'naviy va moddiy qadriyatlarining birlashmasidan iborat bo'lgan ijtimoiy faoliyat sohasidir va uning amaliy ko'rinishidir. Bugungi kunda butun jamiyat uchun sog'liqni saqlash, ta'lim, jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning ajralmas qismi bo'lib qolmoqda. Ushbu qadriyatlar, maqsadlar umumiy va kasb-hunar ta'limini rivojlantirish va modernizatsiyalashning real jarayonlarida aks etadi.

Zamonaviy yondashuvlar nuqtai nazaridan jismoniy tarbiyaning maqsadi jismoniy takomillashtirish jarayonida har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishdan iboratdir. Jismoniy tarbiya va sport jismonan va ma'nan sog'lom yosh avlodni tarbiyalashning samarali vositasidir. Uzoq muddatli ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki jismoniy madaniyat va sport organizmning deyarli barcha funktsiyalari va tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini, kasalliklarning oldini olishda kuchli vositasi ekanligi, insonning axloqiy-irodali va jismoniy sifatlarini shakllantirishga yordam berishini isbotlamoqda.

Jismoniy tarbiya shaxsning shakllanishiga va erta bolalikdan ta'sir qiladi, ammo o'spirinlik davrini ayniqsa muhim deb hisoblanadi. O'smirlik davriga o'tish bolaning shaxsiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan sharoitlarning chuqur o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichda bola tanasi tezda qayta tiklanib, kattalar tanasiga aylana boshlaydi. O'smirlik - bu bolalik davridagi eng qiyin va murakkab davrdir, bu shaxsni shakllantirish davri. Asosiy bu yosh davridagi motivatsion yo'nalishlar, o'z-o'zini rivojlantirish, ya'ni o'zini o'zi bilish, o'zini namoyon qilish, o'zini anglash uchun faol istak hohish bo'ladi.

Irodaviy fazilatlarini qulay shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlar o'smirlikning psixologik xususiyatlari bog'liq. Ixtiyoriy fazilatlar - bu irodali tartibga solishning o'ziga xos sharoitlarda namoyon bo'ladigan xususiyatlari, bu o'tish qiyinligi xususiyati tufayli iroda ichki qiyinchiliklarni engishga qaratilgan faoliyatni ongli ravishda tashkil etish va o'zini o'zi boshqarish sifatida, avvalo, o'ziga, o'z hissiyotlariga, harakatlariga bo'lgan kuchdir. Kuchli irodaga ega bo'lgan odam maqsadga erishish yo'lida duch kelgan har qanday qiyinchiliklarni engib o'tishga qodir, shu bilan birga qat'iyatlilik, jasorat, chidamlilik va hokazo kabi irodaviy fazilatlarini ochib beradi.

O'zining xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyati etuk voyaga etgan kishining muhim sifatidir. Avvalo, irodaviy harakatni faqat maqsadga muvofiq harakatlar yoki jarayonlar deb atash mumkin. Maqsad harakatni olib borishi kerak bo'lgan taxmin qilingan onglilik natija sifatida tushuniladi. Maqsad qanchalik muhim bo'lsa, irodaviy motivlar darajasi qanchalik baland bo'lsa, inson shunchalik katta qiyinchiliklarni engib chiqishi mumkin. Kundalik ishlar orasida o'spirin hech qachon uzoq nuqtai nazarini yo'qotmasligi, faoliyatning yakuniy maqsadlarini unutmasligi muhimdir. Maqsadga erishish uchun qabul qilingan qaror bajarilishi kerak. Har doim qaror qabul qilingan, lekin ijro qayta-qayta kechiktirilgan bo'lsa, odamning irodasi tartibsiz bo'ladi. Qabul qilingan qarorlarning muntazam ravishda bajarilmasligi inson irodasini demagnetizatsiya qiladi. Agar o'spirin uzoq muddatli maqsadni qo'ygan bo'lsa, uzoq muddatli istiqbolga ega bo'lsa, ushbu maqsadga erishish bosqichlarini ko'rish, yaqin istiqbollarni belgilash, natijada muayyan muammolarni hal qilish juda muhimdir. yakuniy maqsadga erishish uchun sharoit yaratiladi.

O'smirning irodasini shakllantirishning eng muhim shartlaridan biri bu kunlik rejimga qat'iy rioya qilish, insonning butun hayotidagi tartib. O'z faoliyatini oqilona tashkil etib, u asta-sekin rejalashtirilgan rejani bajaradi, uning fe'l-atvori bosiqlik va maqsadga muvofiqlik bilan ajralib turadi.

O'smirning irodasini qotirishning muhim sharti bu muntazam sport. Jismoniy tarbiyadagi qiyinchiliklarni engish nafaqat o'spirinning mushaklari, balki uning axloqiy va irodaviy fazilatlarini uchun ham haqiqiy mashg'ulotdir. Iroda tarbiyasi nisbatan kichik qiyinchiliklarni engib o'tish odatiga ega bo'lishdan boshlanishi kerak. Dastlab kichik va oxir-oqibat muhim bo'lgan qiyinchiliklarni muntazam ravishda engib o'tish, inson o'z irodasini mashq qiladi va qattiqlashtiradi. Axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash shaxsning o'zini o'zi takomillashtirishining bir qismidir va shuning uchun uning qoidalariga muvofiq va eng avvalo o'z-o'zini tarbiyalash "irodasi" dasturini ishlab chiqish bilan amalga oshirilishi kerak. Dasturning boshida siz sportni takomillashtirishning maqsadlari va vazifalarini ko'rsatishingiz kerak: uzoq muddatli maqsad, tez yoki tezkor vazifalar. Fidoyilikni tarbiyalashda o'zingiz uchun majburiy bo'lgan qoidalarni o'rnating (maqsad qo'ying - unga qat'iy o'ting; rejani bajarish muvaffaqiyatning asosidir; kunni tugatdi - xulosa qiling), qat'iyat va qat'iyat (sizga yoqadigan narsani qilmang, lekin nima sizga kerak; to'siqlar va ularni engish uchun mavjud). Qabul qilingan vazifani eng malakali echish (maxsus adabiyotlarni va boshqa sportchilarning tajribalarini o'rganish, kuzatish, tajribalar o'tkazish, mutaxassislar bilan maslahatlashish va hk) maqsadlari bilan o'z bilimlarini to'ldirish.

Doimiy jismoniy mashqlar maksimal natijalarga erishishga imkon beradi. O'rta maktab o'quvchisi hayot sharoitida Vatanni himoya qilishga, o'z qadr-qimmatini va oilasini himoya qilishga tayyor bo'lishi uchun etarlicha jismoniy rivojlangan bo'lishi kerak. O'smirlar bilan jismoniy tarbiya muhim xususiyatlarga ega. Ular quyidagilar bilan tavsiflanadi: - asosiy vosita sifatlarini birlashtirish va takomillashtirishga, o'quv dasturining me'yoriy talablaridan o'tishga tayyorlanishga e'tibor; - mahorat va ko'nikmalarni o'qitishda nostandart sharoitlardan foydalanish, ularni takomillashtirish, shu jumladan qiyin va kutilmagan vaziyatlarda qaror qabul qilishni talab qiladigan mashqlar (sakrahnning har xil turlari, guruh o'yinlari); - joylarda turli xil to'siqlar va vaqt etishmasligi, maksimal jismoniy va psixologik stresslar bilan yurishlar (yurishlar, og'irliklar bilan ishlash, to'siqlar ustidan og'ish); - kuch, tezlik-quvvat qobiliyatlari va har xil chidamlilik turlarini rivojlantirish uchun mashg'ulotlar; - katta jismoniy zo'riqishlardan so'ng harakatlarni muvofiqlashtirish uchun harakat harakatlarini bajarishga o'rgatish, harakat harakatlarini tiklash va muvofiqlashtirish tezligi (uzoq yugurishdan keyin - nishonga uloqtirish).

Yuqorida aytilganlarning barchasidan kelib chiqadigan bo'lsak, jismoniy tarbiya shaxsning shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar davrida yosh avlodning jismoniy rivojlanishiga alohida e'tibor berilishi kerak. Aynan shu davrda yosh avlod keyinchalik uning asosini tashkil etadigan shaxsiy fazilatlarini rivojlantiradi. Shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish usullaridan biri bu sport bilan shug'ullanishdir. Jismoniy taraqqiyot va tarbiya jarayonida shaxs uchun muhim axloqiy va irodaviy fazilatlar shakllanadi. Shuning uchun hozirgi paytda biz sog'lom va har tomonlama rivojlangan yoshlarni tarbiyalashga qaratilgan davlat siyosatini qo'llab-quvvatlashimiz kerak. Zero, buning uchun davlatimizda barcha zarur sharoitlar yaratilmoqda.

ВАЖНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ THE IMPORTANCE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN EDUCATION

*Назаров З.А., Ташкентский финансовый институт
Узбекистан, г.Ташкент*

Ключевые слова: образовательные технологии, инновации, инновационное образование, нетрадиционные подходы, нестандартные инициативы, передовые методы работы.

Keywords: educational technologies, innovations, innovative education, non-traditional approaches, non-standard initiatives, advanced working methods.

Лексически термин «инновация» переводится с английского как «нововведение». Понятие «инновация» с точки зрения содержания представляет ясную ситуацию.

Инновации (визуальные «инновации» - внедренное нововведение, изобретение)	-средства, потраченные на экономику для обеспечения замены техники и технологий поколений;
	-инновации в таких областях, как машиностроение, технологии, менеджмент и организация труда, основанные на научно-технических достижениях и передовом опыте, а также их применение в различных сферах и сферах деятельности.

Рисунок 1. Определение понятия инновация в «Национальной энциклопедии Узбекистана»[1].

По мнению А.И. Пригожина, под инновациями следует понимать новый подход к отношениям с определенной социальной единицей - организацией, населением, обществом, группой, обогащая эти отношения некоторыми устойчивыми элементами. Здесь понимается, что взгляды автора выражают сущность прямых общественных отношений, новаторского подхода к ним. Поэтому каждый человек организует уникальную инновационную деятельность как гражданин, специалист, руководитель, служащий, а также как участник процесса различных социальных отношений. В своем исследовании американский психолог Э. Роджерс акцентировал внимание на социально-психологических аспектах социальных отношений, новаторстве в социальных отношениях, категориях людей, вовлеченных в этот процесс, их отношении к инновациям, уровне готовности понимать сущность и новаторство. Изучались вопросы классификации общественных отношений между отдельными категориями лиц.

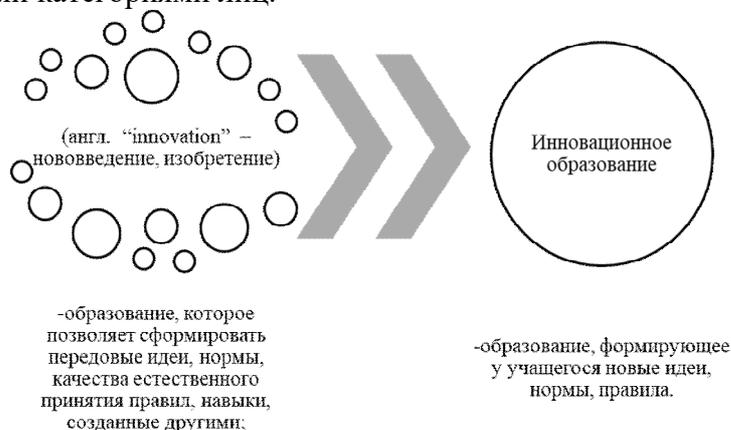


Рисунок 2. Сущность инновационного образования⁵.

Технологии, используемые в процессе инновационного образования, называются инновационными образовательными технологиями или образовательными инновациями.

Образовательные инновации - это формы, методы и технологии, которые могут быть использованы для решения проблемы в области образования или учебного процесса на основе нового подхода и гарантировать более эффективный результат, чем раньше.

Образовательные инновации также называют «инновационным образованием». Термин «инновационное образование» впервые был использован в 1979 году в Римском клубе.

Инновации выглядят иначе. Ниже представлены основные проявления новаторства:



Рисунок 3. Некоторые взгляды на инновации⁶.

Цель состоит в том, чтобы получить максимально возможный результат от денег и усилий, затраченных на внедрение инноваций в систему образования или учебную деятельность. Разница между инновациями и любыми инновациями заключается в том, что они должны иметь изменяющийся механизм, позволяющий управлять и контролировать их.

В образовании, как и во всех других сферах, говорят об «инновациях» и деятельности, отражающей их сущность.

Если деятельность носит характер краткосрочной интегрированной системы и служит только для изменения некоторых элементов системы, это называется инновацией.

Когда деятельность осуществляется на основе определенного концептуального подхода, результатом которого является развитие определенной системы или ее радикальное преобразование, это называется инновацией.

В научной литературе особое внимание уделяется различиям между понятиями «инновация» (обновление, новизна) и «инновация» (внедрение инновации). Например, В.И. Загвязинский признает, что понятие «новое», «новаторство» представляет собой не только конкретную идею, но и подход, метод и технологию, которые еще не использовались на практике. Однако в этом случае элементы процесса состоят из элементов, взятых в целом или по отдельности, отражающих идеи эффективного решения учебно-педагогических задач в изменяющихся условиях и ситуациях.

Действительно, новизна - это инструмент, который часто проявляется в виде нового метода, техники, технологии и так далее. По сути, между инновациями и новациями есть определенные различия. Они есть:

⁵Разработано автором по тексту.

⁶Разработано автором по тексту.



Рисунок 4. Основные отличия инноваций от инноваций⁷

Одним из важнейших аспектов современного образования является достижение инновационного характера педагогической деятельности. Проблема достижения инновационного характера педагогической деятельности в развитых странах серьезно изучается с 60-х годов прошлого века. В частности, разработаны исследователями, такими как Х. Барнет, Дж. Бассет, Д. Гамильтон, Н. Гросс, Р. Карлсон, М. Майлз, А.Хейвлок, Д.Чен, Р.Эдем, Ф.Н. Гоноболин, С.М. Годнин, В.И. Загвязинский, В.А. Кан-Калик, Н.В. Кузьмина и В.А.Сластенин. Они изучали пути развития педагогической деятельности через инновационную деятельность, инновационный подход к педагогической деятельности, обоснование инновационных идей и их эффективное внедрение на практике, осведомленность о педагогических нововведениях, созданных в зарубежных странах и республике.

В.А.Сластен рассматривает инновации как совокупность целенаправленных, целенаправленных процессов, направленных на создание, распространение и использование инноваций. По словам автора, любое нововведение направлено на удовлетворение потребностей социальных субъектов и стимулирование устремлений с помощью новых инструментов. Понятие «инновация» важно в любом нововведении. Инновации, внесенные в различные отношения и процессы, проявляются в форме содержательных, субъективных, локальных и условных идей.

Частные инновации включают изменение, обновление, изменение одного из элементов, связанных с отношением, объектом или процессом.

Субъективная новизна представляет собой потребность в обновлении самооценки конкретного объекта.

Местная инновация служит для описания практического значения инновации, внедряемой для конкретного объекта.

⁷Разработано автором на основе личных исследований.

С другой стороны, условная новизна служит для того, чтобы пролить свет на набор конкретных элементов, которые позволяют сложному, прогрессивному обновлению происходить в отношении, объекте или процессе.

Р.Н. Юсуфбекова делает акцент на педагогическом подходе к инновациям. В частности, автор подчеркивает, что педагогические инновации - это изменчивое содержание педагогического явления, которое приводит к ранее неизвестной, незарегистрированной ситуации или результату в процессе обучения и воспитания. Российские ученые А.И.Пригогин, Б.В.Сазонов, В.С.Толстой, Н.П.Степанов и другие сосредоточились на изучении инновационного процесса и его составляющих. На этом этапе они признают, что есть два подхода к организации инновационного процесса:



Рисунок 5. Подходы к организации инновационного процесса⁸.

А.И.Пригогин, Б.В.Сазонов и В.С.Толстой в своих исследованиях пытались обосновать системную концепцию инновации. Здесь авторы выделяют следующие два важных этапа инновационного процесса:



Рисунок 6. Этапы инновационного процесса⁹.

В вузах есть свои подходы к организации инновационных процессов. По словам В. Слостенина, инновационный подход отражается в:

⁸Разработано автором по тексту.

⁹Разработано автором по тексту.

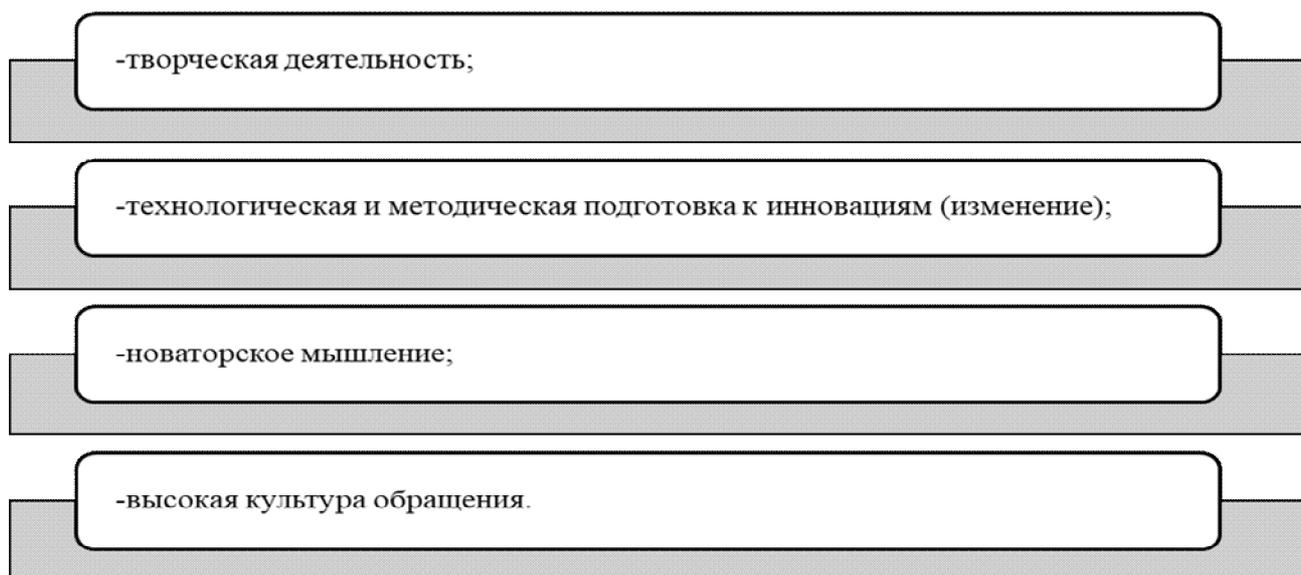


Рисунок 7. Особенности инновационного подхода¹⁰.

Сегодня для преподавателей важно обладать навыками и способностями к инновациям. От педагогов требуется инновационный подход, чтобы овладеть навыками инновационной деятельности.

Следовательно, развитие науки, технологий, производства и технологий приведет к радикальным изменениям и в системе образования. Модернизация системы образования основана на потребности государства и общества в квалифицированных кадрах, а человека - в качественном образовании.

Использование педагогических технологий в образовательной практике - неотъемлемый элемент модернизации системы образования. В современных условиях технологизация образовательных процессов позволяет достичь ожидаемого результата с меньшими затратами сил и времени, улучшая качество обучения и повышая его эффективность.

Педагогические инновации характеризуют последовательное внедрение инноваций в педагогическую деятельность. В соответствии с дидактическим потенциалом педагогических инноваций система и процесс образования развиваются.

Инновационная активность учителя проявляется как движущая сила, мотивирующая, стимулирующая творчество педагогического коллектива, что гарантирует качество образовательного процесса. Поэтому каждый учитель должен уметь последовательно применять нововведения в своей работе, полностью понимая суть инноваций.

Список использованных литератур

1. Национальная энциклопедия Узбекистана. Зебунисо-Конирил / 4-том. Члены общей редакции: М. Аминов и другие. - Т. : Государственное научное издательство «Национальная энциклопедия Узбекистана», 2002. - 169 стр.

2. Xudayberdieva D. A., Shodmonov X. N. Methods of teaching economic disciplines in modern conditions of the modification // Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 1. – С. 792-795.

3. Jamalovna J. D. et al. The importance of marketing strategies in the provision of physical education and sports services // South Asian Journal of Marketing & Management Research. – 2020. – Т. 10. – №. 4. – С. 111-119.

4. Khudayberdiyeva D., Raupova D. Consistency of reforms in education // Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1671-1680.

¹⁰Матнга мувофиқ муаллиф томонидан ишлаб чиқилди.

**ЎЗБЕКИСТОНДА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ҲОЗИРГИ
ҲОЛАТИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ**
**CURRENT STATUS AND PROSPECTS OF TRAINING SPORTS SPECIALISTS IN
UZBEKISTAN**

*Назаров Н.Н., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон Чирчиқ, шаҳри*

Калит сўзлар: спорт мутахассислари, педагог кадрлар, тренерлар, ҳакамлар, жисмоний тарбия ва спорт менежерлари.

Key words: sports professionals, teaching staff, coaches, referees, physical education and sports managers.

XXI асрга келиб жисмоний тарбия билан шуғулланиш кишилар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда. Спорт соғлом авлодни вояга етказиш, ёшларни маънавийлиги килиб тарбиялаш, ҳар томонлама етук инсонлар бўлишлари учун кўмаклашиш воситаларидан бири эканлигини барча миллатлар, барча давлатлар англаб етмоқдалар. Спортнинг вазифалари фақатгина мусобақалаштириш, беллаштириш, рақобатлаштириш билангина чегараланиб қолмасдан, инсоннинг комил бўлишига, унинг жисмоний ва маънавий дунёқарашининг ривожланишига ёрдам берадиган самарали омиллардан бири бўлиб бормоқда.

Мамлакатимизда олиб борилаётган ислохотлар спортга, таълим-тарбияга берилаётган эътибор республикамизнинг чекка-чекка қишлоқларида замон талабларига жавоб берадиган ихтисослашган лицей мактабларни қуриб фойдаланишга топширилиши ёшларни ўз соҳаларининг мутахассислари бўлиб етиштиришлари учун уларнинг зиммасига янада катта масъулият юклайди. Вазирлар Маҳкамасининг 12.07.2019 йилдаги 574-сон қарори билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети таркибида хорижий ОТМ қўшма факультетлари ташкил этилади:

-2019/2020 ўқув йилидан бошлаб - Беларусь давлат жисмоний тарбия университети билан ҳамкорликдаги қўшма жисмоний тарбия, спорт ва туризм факультети;

-2020/2021 ўқув йилидан бошлаб - П.Ф.Лесгафт номидаги Миллий давлат жисмоний тарбия, спорт ва саломатлик университети (Санкт- Петербург, РФ) билан ҳамкорликда қўшма жисмоний тарбия, спорт ва саломатлик факультети.

Қўшма факультетларнинг асосий вазифалари:

-бакалавриятнинг тегишли таълим йўналишлари ва магистратура мутахассисликларини ташкил этиш ҳамда таълим бериш;

-педагог кадрлар, тренерлар, ҳакамлар жисмоний тарбия ва спорт бошқаруви бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш;

-магистрантлар ва докторантларни мақсадли тайёрлашни амалга ошириш ҳамда ҳамкорликда илмий тадқиқотлар олиб бориш;

-юқори малакали мутахассислар ҳамда илмий-педагог кадрлар тайёрлаш тизимини илм-фан ва ишлаб чиқаришнинг узвийлиги ҳамда узлуксизлиги тамойиллари, шунингдек, жаҳон таълим ва илмий ҳамжамиятига интеграциялаштириш асосида ривожлантириш;

-хорижий мамлакатларнинг етакчи таълим муассасалари, илмий-тадқиқот марказлари билан узоқ муддатли алоқалар ўрнатиш, ривожлантириш ва мустаҳкамлаш.

Қўшма факультетлар - юридик шахс мақомига эга бўлмаган университет таркибий бўлинмаси. Бу ерда кадрларга бўлган эҳтиёжни инобатга олган ҳолда таълим йўналишлари ҳамда мутахассисликлари бўйича бакалавр ва магистрлар тайёрланади. Ўқитиш тўлов-контракт асосида, рус тилида, кундузги таълим шаклида Ўзбекистон олий таълимнинг давлат таълим стандартлари талаблари инобатга олинган ҳолда юқорида кўрсатилган ОТМ билан қўшма таълим дастурлари асосида олиб борилади.

Спорт тараққийетининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, мураббий билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқлар қўйилади. Бу вазифа ва топшириқларни бажариш мутахассисларни машқ жараёнини ташкил қилишнинг ва юксак натижаларга эришишлари йўлида энг муносиб усулларни излаб топишга мажбур этади:

- бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчиларни тайёрлашда узоқ йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги ташкилий-методик усулларни янада такомиллаштириш талаб қилинади;

- энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратининг самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган масъулиятли мусобақалар шароитида ахлоқий, иродавий ва руҳий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади;

- юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёр-гарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорироққа кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш заҳираларини қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур бўлиб қолди.

Шунга кўра:

- биринчидан, турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини;

- иккинчидан, машқларни ташкил қилишнинг янги усулларини қидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутати;

- учинчидан, машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди.

2019 - 2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясининг 6-бобида селекция, селекционер тренерлар фаолиятини қўллаб-қувватлаш чора-тадбирларини кучайтириш йўли билан истеъдодли спортчиларни танлашда спорт турлари бўйича инновацион тафаккурли селекционер тренерларни тайёрлаш ва қайта тайёрлашни ташкил этиш илгари сурилган.

Ўқув йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш услуги ҳам мусобақалар даражасига боғлиқ бўлиб, бундай йиғинларда бажариладиган ҳар битта иш ниҳоятда пухта ўйланиши керак. Спортчиларни йиғин ўтказиладиган жойга олиб бориш, машғулот кунларининг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш, овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий-методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин:

- ўқув-машқ йиғини;

- куч йиғиш йиғини;

- назорат-тайёргарлик йиғини;

- мусобақа йиғини кабилардан иборат бўлади.

Шуни ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим. Ўқув-йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур. Бу ўринда турли хил мувофиқлаштириш хизматлари мужассамланади. Мураббий, спортчи, шифокор, психолог, методист ва бошқалар янги техник ҳаракатларни тузилиши, амалий мураккаб машғулотларга функционал тайёргарлик, психологик тайёргарлик каби масалаларни биргаликда ҳал қиладилар, яъни спортчилар келгуси йилнинг моделини тузадилар. Ҳозирги пайтда ана шу мутахассисларни тайёрлаш ва улар ўртасидаги муносабатларни уйғунлаштириш масаласи ҳам ижобий ҳал этилиши шарт.

MUSTAQIL JISMONIY TA'LIM METODIKASI INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION METHODOLOGY

*Pirnazarov Sh A., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, jismoniy rivojlanish, ta'limni rivojlantirish, jismoniy sifatlar, ixtiyoriy fazilatlar.

Key words: physical culture, physical development, development of education, physical qualities, voluntary qualities.

Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasi hukumati va shaxsan Prezident tomonidan jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda. Aholini sog'lomlashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish hamda sportchilarni Olimpiada o'yinlariga tayyorlash bo'yicha chiqarilgan qaror va farmonlar buni yaqqol tasdiqlaydi. Aholi, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullantirish ishlari yaxshi yo'lga qo'yilmagani, darsdan tashqari vaqtlarda ta'lim muassasalaridagi sport obyektlaridan barcha yoshdagi odamlarning foydalanishi tashkil etilmagani ko'rsatib o'tildi.

Bundan tashqari, joylardagi bo'sh turgan xususiy obyektlar negizida aholini ommaviy sportga jalb qilish uchun imtiyozli xizmat ko'rsatuvchi sport markazlarini tashkil etish talab etiladi.

Aholini jismoniy tarbiyaga jalb qilish muammosi ularning asarlarida ko'plab olimlar (V.M. Korbut, A.G. Sadikov) tomonidan o'rganilgan, ammo ilmiy adabiyotlarda talabalarni mustaqil mashg'ulotlarga jalb qilish masalasi keltirilmagan, bizning fikrimizcha bu masalaga etarlicha e'tibor berilmagan. Bu masala hozirgi kundagi dolzarb muammolardan biri. Talabalarni mustaqil jismoniy mashqlarga jalb qilish bo'yicha individual yutuqlarga qaramay, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti hanuzgacha talabalarni mustaqil jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning eng samarali shakllari to'g'risida ma'lumotga ega emas, faqat ayrim guruhlar bilan bog'liq ayrim masalalar alohida mualliflar tomonidan ta'kidlangan. Bular mustaqil mashg'ulotlarda nazorat qilish va o'zini o'zi boshqarish, jismoniy tarbiya vositalarini tanlashga organizmning individual xususiyatlarining ta'siri, mustaqil mashq qiladiganlar uchun maqbul yuklamalarni tanlash masalalari (V.M. Korbut, A.G. Sadikov).

Adabiyotlarni ko'rib chiqish, so'rovnoma, so'rovnoma o'z-o'zini o'rganish bilan bog'liq masalalarni to'liq yoritmaslik ushbu muammoni nazariy jihatdan ham, amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda ham chuqurroq o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Dastlabki tadqiqotlar natijalari va umumlashtirilgan ilg'or tajribalar asosida talabalarni mustaqil jismoniy mashqlarga jalb etishga yo'naltirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlari uchun maxsus o'quv dasturi ishlab chiqildi. Tarkib. Asosiy pedagogic eksperiment Chirchiq davlat pedagogika institutining chet tillari fakultetining umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlari asosida amalga oshirildi. Unda 1-4 kurs talabalari ishtirok etishdi. Nazorat va tajriba guruhlari hajmi jihatidan teng edi. Eksperimental dasturning xarakterli farqlari mustaqil jismoniy mashqlar uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalardan foydalanish edi (jadval). Jadval–Jismoniy tarbiyada mustaqil ta'limga jalb etishga yo'naltirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlari uchun tavsiya etilgan bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishning taxminiy jadvali.

Tarkibi	Oylar												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Bilimvako'nikmalar													
Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash	+		+			+		+				+	
Organizmning individual xususiyatlariga qarab maqul sportni tanlash (jins, har birkasallik)		+	+		+	+				+			

Mashq qilish da o'z-o'zini boshqarish.	+	+		+	+					+		+	
Yuklamarni dasturlash (optimal yuklamani tanlash qobiliyati, individual dasturlarni iishlab chiqish)	+			+						+	+	+	+
Tajribalar hisobga olgan holda mustaqil ta'limni amalga oshirish (xavfsizlik choralari bo'yicha, darslarni tashkil etish bo'yicha, darslar metodikasiga muvofiq).				+			+	+					+

Yuqoridagi ma'lumotlar amaliy mashg'ulotlar jarayonida o'zlashtirilishi taklif etiladi.

Shunday qilib, tajriba davomida amalga oshirilgan haqiqiy ish eksperimental guruhda ishlab chiqilgan metodologiyani va ikki guruhning davriy sinovlarini (nazorat vatajriba) ishlatishdan iborat bo'lib, jismoniy tayyorgarlik darajasi va ma'lum davrlar uchun funktsional ko'rsatkichlar darajasini aniqlandi. Oldingi va olingan natijalar taqqoslandi, ishlab chiqilgan dastur asosida tajriba guruhda darslarni o'tkazish uchun barcha talablar bajarildi. Tajribadan uch oy o'tgach, tajriba guruhidagi talabalar soni nazorat guruhidagi talabalar sonidan sezilarli darajada oshib ketdi. Binobarin, talabalarni mustaqil jismoniy ta'lim darslariga jalb qilishning tavsiya etilgan metodika sio'z samarasini berdi.

ОСОБЕННОСТИ ФИНАНСИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА FEATURES FINANCING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Примова Н., Ташкентский государственный экономический университет
Узбекистан, г. Ташкент*

Ключевые слова: модели, субъекты финансирования, объекты финансирования, федеральный бюджет, региональные бюджеты, источники финансирования, цены, ценообразование, спортивная отрасль.

Key words: models, subjects of financing, objects of financing, federal budget, regional budgets, sources of financing, prices, pricing, sports industry.

Введение. Актуальной проблемой и необходимым условием развития спорта является его финансовое обеспечение. Проблематика современных исследований, посвященных финансовому обеспечению, включает в себя достаточно широкий круг вопросов, объединяющий систему мероприятий по своевременному и полному удовлетворению потребностей экономики в финансовых ресурсах. Эффективная деятельность в условиях рыночной экономики объективно базируется на соответствующей финансовой базе, которая должна быть адекватна сути текущих и перспективных целей и задач. В связи с этим процесс финансового обеспечения является одним из ключевых моментов в рыночных условиях.

Большинство современных спортивных организаций, как в Узбекистане, так и за ее пределами получают финансовые ресурсы из самых разных источников, – из бюджетов всех уровней, от реализации спортивных лотерей, от продажи билетов, от рекламы, спонсорства, меценатства, от предпринимательской деятельности, от депозитных операций, от сдачи собственности в аренду и многих других видов деятельности. С другой стороны, спортивные организации расходуют полученные по разным каналам денежные средства на собственные нужды, выплачивают заработные платы и премиальные спортсменам и тренерам, рассчитываются по кредитам с коммерческими банками, осуществляют налоговые отчисления в республиканский и местный бюджеты.

Под председательством Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева 4 сентября 2019 года состоялось видеоселекторное совещание по вопросам развития физической культуры и спорта, усиления работы по подготовке к международным соревнованиям. На совещании был отмечен огромный объем работы, проделанной в этой сфере за последние годы. В частности, для совершенствования управления сферой организовано Министерство физической культуры и спорта. Утверждена Концепция развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы. Внедрена система проведения специальных тестов “Алпомиш” и “Барчиной”, определяющих общий уровень физической подготовки и здоровья населения.

В рамках реализации пяти важных инициатив, программ “Обод кишлок” и “Обод махалла” вводятся в строй спортивные объекты, молодежь активно вовлекается в спорт. К развитию сферы в районах и городах привлечены 204 спортсмена-победителя Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии, некоторые из них открыли свои спортивные школы. На совещание большое внимание уделено финансирование физической культуры и спорта. Таким образом, финансы спортивной организации не пребывают в статичном состоянии, они постоянно циркулируют от одного плательщика к другому. И даже временно свободные денежные средства не должны лежать мертвым грузом (например, в виде наличных денег в кассе спортивного клуба), а должны приносить спортивной организации доход, желательно максимально возможный.[1]

В то же время и налоги должны выплачиваться спортивной организацией не произвольно и бессистемно, а с учетом всех положенных льгот и специфики налогового законодательства в той или иной стране или регионе.

Обзор литературы. Анализ научной литературы показал, что до настоящего времени нет устоявшейся концепции понятия «финансовое обеспечение», хотя сам термин активно используется в экономической литературе и среди практических работников. Все это вызывает необходимость решать проблему разработки теоретических подходов к определению экономического содержания данного понятия в современных условиях хозяйствования. В отечественной и зарубежной научной литературе существуют различные подходы к раскрытию термина «финансовое обеспечение». Отметим, что авторами зачастую не дается целостного определения, а указываются лишь отдельные стороны процесса финансирования. При этом многие авторы отождествляют понятия «финансирование» и «финансовое обеспечение», что, на наш взгляд, представляется не совсем корректным, поскольку финансирование представляет собой процесс организации финансового обеспечения [2]. В одних случаях финансовое обеспечение рассматривается с позиции роли финансов в расширенном воспроизводственном процессе [3] и реализации обеспечительной функции финансов предприятия [4], в других — как система покрытия операционных и административно-хозяйственных затрат, связанных с функционированием предприятий, в третьих — как способ обеспечения своевременности расчетов с контрагентами, предполагающий необходимость депонирования средств на специальных счетах [5]. Большинство зарубежных авторов рассматривают финансовое обеспечение по частям. Так, например, С. Росс, Ю. Бригхэм и другие процесс формирования капитала называют «формированием финансовой структуры» [6], а А.М. Хил Лафуенте процесс размещения капитала трактует как «формирование экономической структуры» организации [7]. В.Ф. Гарбузов указывает на необходимость контроля при осуществлении финансирования [8]. Данное определение, на наш взгляд, более верно отражает сущностные основы процесса финансового обеспечения.

Методология исследования. При проведении исследования были использованы: сравнительный, системный, экономико-статистический, эконометрический анализ, методы монографического исследования, анкетного опроса, статистической выборки, группировки, сопоставления, индукции, дедукции, метод оптимизации, а также методы работы с WEBсайтами, компьютерными сетями и специализированными программными продуктами.

Анализ и результаты.

Финансовое обеспечение как процесс включает в себя несколько этапов. Каждый представленный этап подразумевает помимо прочего еще и меры контроля. Схематично процесс финансового обеспечения представлен на рис. 1.



Рис.1. Процесс финансового обеспечения

В Республике Узбекистан большую часть финансовой ответственности за развитие системы физкультуры и спорта берет на себя государство, ежегодно бюджетные ассигнования увеличиваются. При общих тенденциях увеличения финансирования сохраняется небольшой удельный вес расходов на физическую культуру и спорт в государственных бюджетах и относительная неизменность доли отрасли от ВВП, что в разы меньше, чем в развитых странах. Данный объем финансирования со стороны государства не позволяет выполнять все возлагаемые на физическую культуру и спорт социально-экономические функции. Мы считаем, необходимо развитие смешанной модели финансирования, которая позволит соединить преимущества как американской, так и европейской моделей. А именно не вкладывать в него значительные государственные средства, а создавать условия для привлечения частного капитала (рис. 2).

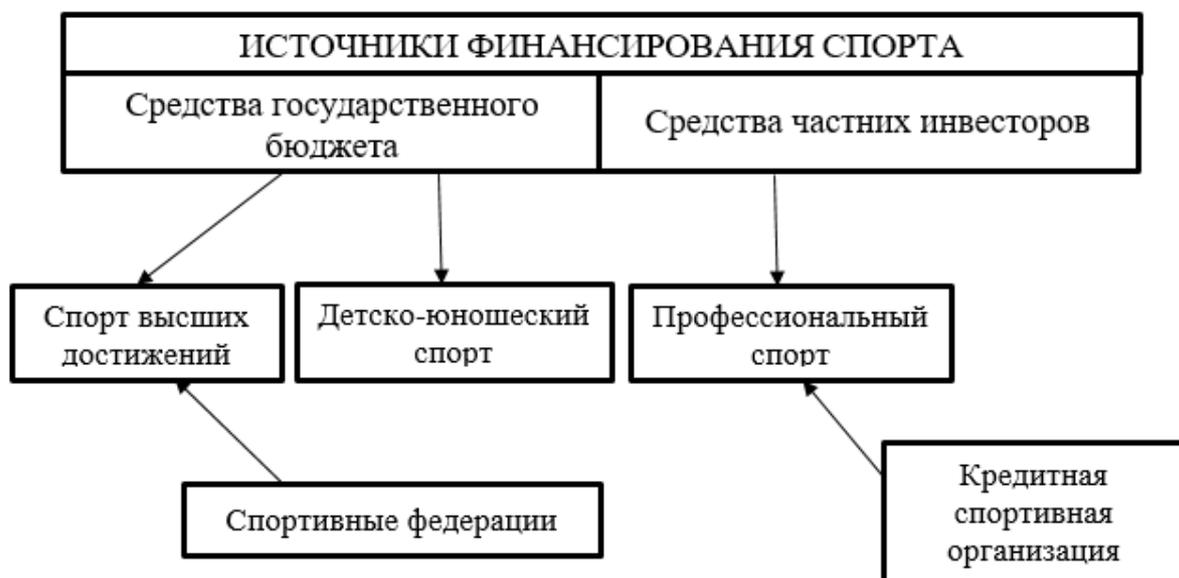


Рис. 2. Предполагаемая схема финансирования спорта

Финансовые отношения очень разнообразны и затрагивают все стороны и направления деятельности спортивного клуба. Денежно-финансовые отношения профессионального спортивного клуба можно представить на рис. 3.



Рис. 3. Денежно-финансовые отношения спортивной организации

На современном этапе экономики необходим постоянный контроль и управление финансовой ситуацией с целью определения путей возможной оптимизации и улучшения финансового положения, выявления скрытых резервов, т.е. надо правильно организовывать финансовый менеджмент. Содержание процесса финансового менеджмента спортивной организации можно представить следующим образом (рис. 4).

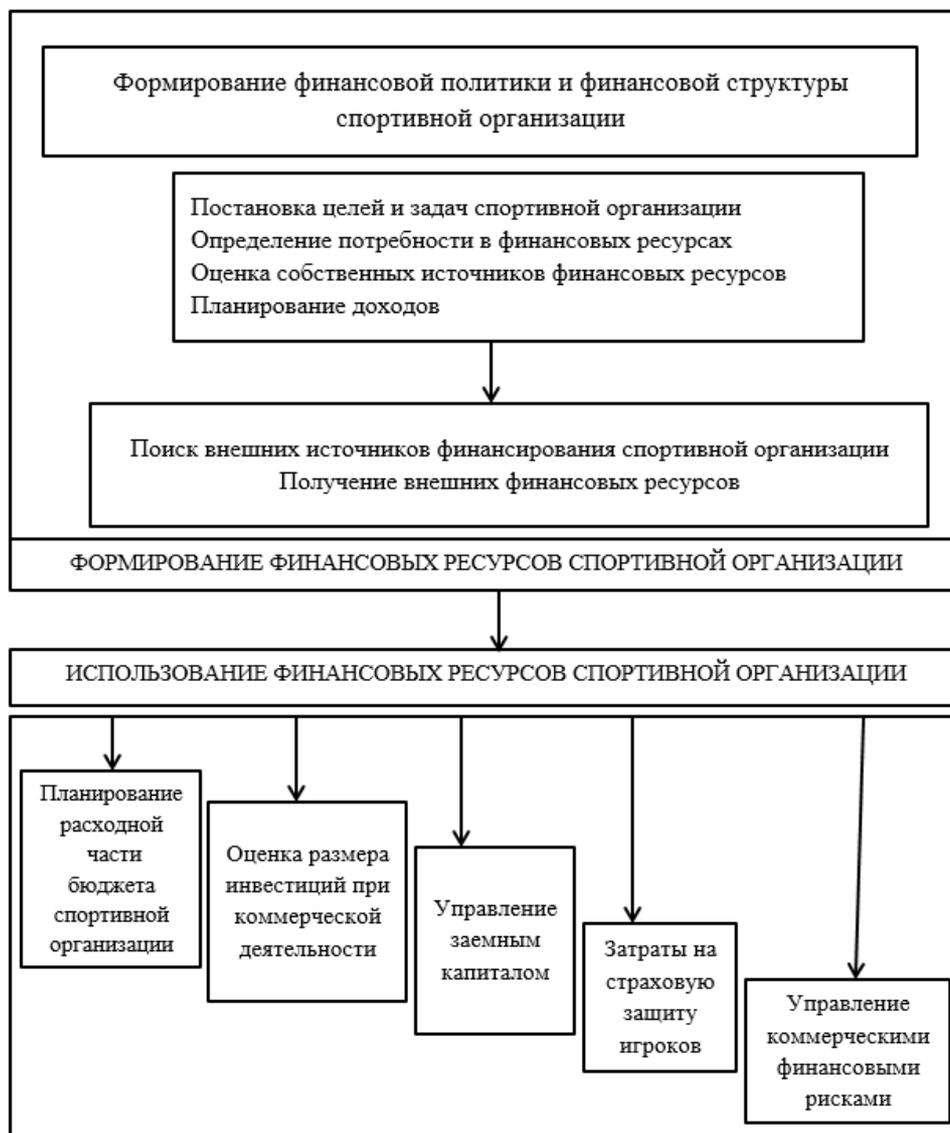


Рис. 4. Содержание финансового менеджмента спортивной организации

Естественно, что все эти задачи по управлению финансовыми потоками спортивной организации должны быть возложены на специальную экономическую службу, возглавлять которую должен компетентный специалист, хорошо разбирающийся как в спорте, так и в финансах. Специалиста такого профиля в мировой практике называют финансовым управляющим или финансовым менеджером. Это название происходит от английского слова manage—управлять, уметь обращаться. Финансовый менеджер в спортивных клубах и организациях выполняет следующие функции:[9]

Осуществляет финансовый анализ и планирование (в том числе бизнес-планирование);

Взаимодействует с коммерческими банками и разрабатывает кредитную политику;

Совместно с руководством спортивной организации планирует общую сумму трансфертов и объемы финансовых инвестиций;

Управляет потоками наличных денег (на заработную плату, премиальные, командировочные спортсменам, тренерам и персоналу спортивной организации);

Управляет налогами;

Осуществляет поиск и привлечение спонсоров;

Разрабатывает рекламную и маркетинговую стратегию спортивной организации.

Остановимся на указанных функциях более подробно.

Финансовый анализ и инвестиции

Для того чтобы спортивная организация была благополучной в финансовом плане, финансовому менеджеру и его службе необходимо:

Во-первых, тщательно анализировать предыдущие периоды финансовой деятельности спортивной организации, выявлять те статьи доходов, которые приносят высокую прибыль, а также статьи расходов, которые неоправданно велики и нуждаются в сокращении;

Во-вторых, осуществлять краткосрочное (до 1 года), среднесрочное (на 2-3 года) и долгосрочное (до 5 лет и более) финансовое планирование спортивной организации с целью упорядочения движения финансовых потоков и их взаимосвязки. Такое планирование необходимо для упорядоченного и целенаправленного расходования финансовых средств на рекламную кампанию, на представительские расходы, на работу с общественностью и т.д.;

В-третьих, осуществлять бизнес-планирование коммерческих проектов и отдельных бизнес-операций спортивной организации;

В-четвертых, создавать информационную базу для принятия финансовых решений администрацией спортивной организации.

Чтобы обеспечить выполнение поставленных задач, финансовому менеджеру требуется определенный механизм их реализации. Таким механизмом являются разнообразные финансовые инструменты – банковские депозиты, заемные и валютные операции, ценные бумаги (акции, государственные и корпоративные облигации, векселя, фьючерсы, опционы). Кроме того, спортивная организация осуществляет вложения денежных средств в менеджеров, спортсменов и тренеров, которые в дальнейшем должны эти инвестиции окупить. Перед спортивной организацией или клубом также открыт широкий спектр возможностей по выгодному инвестированию средств в смежный бизнес, в покупку прибыльных предприятий из разных сфер экономики.

Смысл эффективного управления финансовыми активами спортивной организации состоит не в том, чтобы приобретать какие-либо финансовые инструменты в максимальном количестве, а в том, чтобы они обеспечивали:

Максимальную доходность;

Высокую надежность;

Приемлемую ликвидность (то есть возможность быстрой без ущерба продажи).

Одновременное выполнение данных критериев – задача чрезвычайно сложная и подчас просто невыполнимая, – иногда критерии конфликтуют друг с другом. Например, высоконадежные инвестиции, как правило, имеют низкую доходность. Таким образом, чтобы увеличить доходность, приходится делать более рискованные финансовые вложения.

Следовательно, первый и второй критерии вступают в конфликт. А это обстоятельство, в свою очередь, означает, что при выборе того или иного финансового инструмента необходим разумный компромисс.

Кроме того, финансовому менеджеру следует помнить, что крайне нежелательно вкладывать денежные средства только в один-два инструмента, – в таких условиях риск потери сделанных инвестиций значительно возрастает. Наиболее рациональным способом размещения инвестиций является их диверсификация (от лат. *diversificatio* – разнообразие), то есть вложения капиталов в различные финансовые инструменты. Естественно, что такая стратегия уменьшает финансовые риски.

Осуществляя функции по управлению финансами спортивной организации менеджер стоит перед выбором, в какие конкретно финансовые инструменты следует разместить денежные средства. Рассмотрим возможные варианты.

Эмиссия собственных ценных бумаг. С целью привлечения финансовых ресурсов из внешних источников спортивная организация может эмитировать собственные ценные бумаги. Полученные от продажи ценных бумаг денежные средства могут быть использованы спортивной организацией на научные исследования, на реконструкцию спортивных сооружений, на покупку новых игроков, на рефинансирование долга и другие нужды.

Эмиссию собственных акций осуществили такие известные футбольные клубы, как «Лацио», «Рома», «Интер» и многие другие. Акции этих известных спортивных организаций котируются на Миланской фондовой бирже. При этом как достижения, так и неудачи перечисленных клубов отражаются на курсе их акций. Так, уход из «Манчестер Юнайтед» исполнительного директора Питера Кенъона сразу негативно отразился на курсе акций клуба, котирующихся на Лондонской фондовой бирже – котировки всего за одну торговую сессию упали на 4,5%. В то же время после победы в 2000 г. В Лиге чемпионов стоимость акций «Манчестер Юнайтед» увеличилась вдвое, а общая капитализация клуба превысила 1 млрд. долл. Подобный рост акций «Манчестер Юнайтед» весьма выгоден их владельцам, так как увеличивается стоимость принадлежащего им актива и в случае необходимости его можно выгодно продать.[10]

Инвестиции в смежный бизнес. Одним из вариантов инвестиций для спортивных клубов и организаций является покупка долей в смежном бизнесе посредством приобретения акций или паев соответствующих предприятий. Спортклубами приобретаются более или менее значительные доли в торговых предприятиях, магазинах сувениров и спортивной атрибутики, билетном и туроператорском бизнесе. В последние годы спортивные клубы целенаправленно инвестируют денежные средства в модельный и рекламный бизнес, в издательскую деятельность, в компании мобильной связи и даже в сети бензоколонок. Таким образом спортивные клубы и организации диверсифицируют свой бизнес, делают его более стабильным и устойчивым.

Инвестиции в интернет-проекты. Без преувеличения можно сказать, что все современные спортивные клубы и федерации имеют собственные веб-сайты, которые активно используются в коммерческих целях. Так, с помощью Интернет-ресурсов спортклубы осуществляют с болельщиками двустороннюю связь – спортсмены и тренеры дают интервью и отвечают на вопросы в он-лайн и офф-лайн режиме, на сайтах клубов проводятся интернет-аукционы по продаже товаров и личных вещей игроков, осуществляется подписка на интернет-трансляции матчей (в том числе на мобильные телефоны) и т.д. Веб-сайты клубов выполняют также важные рекламные и презентационные функции, представляют сведения о величине контрактов игроков и тренеров, принимают от болельщиков замечания и предложения, сообщают о пресс-конференциях и благотворительных акциях клуба.

Инвестирование в спортивные сооружения и дочерние фирмы. Часто спортивные клубы, лиги федерации инвестируют заработанные денежные средства в строительство новых или реконструкцию существующих спортивных сооружений. Такое размещение

денежных средств бывает весьма выгодно спортивной организации, - со временем спортивное сооружение окупается и начинает приносить инвестору чистый доход.

Немало средств спортивные организации направляют на реконструкцию существующих стадионов и спорткомплексов. Реконструкция бывает необходима по причине расширения количества мест для болельщиков, для создания безопасных условий зрителям, спортсменам и арбитрам, для предотвращения несчастных случаев и т.п. без соответствующего переустройства стадионов и спорткомплексов международные спортивные комитеты и федерации не допускают данные сооружения к престижным соревнованиям, что ведет к потере значительных доходов.

ВЫВОДЫ. Конечно, спортивные организации размещают денежные ресурсы не только в строительство и реконструкцию сооружений. Деньги вкладываются в любые коммерческие проекты, способные приносить спортивной организации доходы. В настоящее время многие спортивные клубы и организации имеют в собственности телевизионные каналы радиостанции, отели, туристические фирмы, магазины, бары и рестораны. В орбиту интересов современного спортивного бизнеса включаются все коммерческие проекты, способные приносить прибыль.

Инвестиции в спортсменов и тренеров. Основной группой потребителей в спортивных мероприятиях являются болельщики. Замечено, что во всем мире болельщики лучше посещают те соревнования и выступления спортивного клуба, где спортсмены демонстрируют высокий уровень спортивного мастерства, ведут борьбу с полной отдачей сил. Если же мастерства у спортсменов недостаточно, а их выступления невыразительны, то болельщики в большинстве своем перестают посещать такие соревнования. Это обстоятельство, естественно, ведет к снижению доходов спортивной организации.

Для того чтобы исправить положение, необходимо изменить к лучшему уровень спортивной и психологической подготовки спортсменов, ввести в состав команды новых перспективных игроков. Другими словами, появляется необходимость в инвестициях в спортсменов и тренеров. Обычно инвестиции такого типа осуществляются спортивной организацией в двух направлениях:

Во-первых, в создание собственной школы подготовки кадров, то есть сети детско-юношеских спортивных школ и системы селекции перспективных спортсменов и тренеров;

Во-вторых, в приобретение высококлассных спортсменов и тренеров в других клубах как внутри страны, так и за рубежом.

Осуществляя подобные инвестиции, спортивные организации в большинстве случаев выправляют ситуацию: уровень мастерства и самоотдачи спортсменов и тренеров повышается, возрастает классность команды, а болельщики возвращаются на трибуны. В свою очередь. Увеличение численности зрителей на спортивных соревнованиях ведет к увеличению количества рекламодателей, а также повышению расценок на рекламу, размещаемую на спортсменах и в местах проведения соревнований. Все это приносит дополнительные доходы спортивной организации, которая окупает сделанные в спортсменов и тренеров инвестиции и со временем улучшает свое финансовое положение.[11]



Рис.1. График повышения рыночной стоимости спортсмена во времени.

Следует также отметить, что некоторые спортивные клубы строят свой бизнес на инвестициях в подготовку перспективных молодых спортсменов. Учитывая то обстоятельство, что рыночная стоимость спортсмена быстро растет параллельно с повышением его класса (см. график на рис.1), спортивная организация в течение короткого промежутка времени зарабатывает хорошую прибыль.

Так, если спортклуб привлекает юношу-футболиста, подающего надежды в возрасте 14-15 лет, то по истечении двух лет интенсивной подготовки рыночная стоимость такого спортсмена может вырасти в несколько раз (иногда –в десятки раз). В итоге, инвестировав в спортсмена 50 тыс. долл. спортклуб при продаже его может получить 250-300 тыс.долл.

«В целях развития сферы физической культуры и спорта, материального стимулирования работников органов управления сферы, создания достойных условий для повышения их профессионального уровня открыть специальный внебюджетный расчетный счет «Спорт» (далее – специальный расчетный счет) министерства (министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан)», - говорится в указе президента Узбекистана «О мерах по дальнейшему совершенствованию порядка финансирования работ по строительству, реконструкции, капитальному ремонту и оснащению объектов физической культуры и спорта».[1]

Отмечается, что специальный расчетный счет на 20% будет формироваться из средств, поступающих от обучения на курсах переподготовки, организованных Центром научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан и его филиалами. Еще 10% средств поступят от внебюджетных фондов подведомственных организаций системы министерства, имеющих статус юридического лица.

Кроме того, 15% средств поступят за счет аттестации и выдачи разрешений на занятие тренерской деятельностью, а также паспортизации физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов, отчисления в размере 5% - от обучения за счет суммы платно-контрактного обучения в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта и его филиалах. Вместе с тем, предполагается зачислять на специальный расчетный счет доходы, получаемые от размещения временно свободных средств специального расчетного счета, гранты и средства технического содействия международных финансовых институтов и зарубежных государств и другие средства, не запрещенные законодательством.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 26.08.2019 г. N УП-5787 «О мерах по дальнейшему совершенствованию порядка финансирования работ по строительству, реконструкции, капитальному ремонту и оснащению объектов физической культуры и спорта» Национальная база данных законодательства (www.lex.uz), 27 августа 2019 г.
2. Семенова, Н.Н. Финансовое обеспечение воспроизводственного процесса в сельском хозяйстве: дис. ... канд. экон. наук: 08.00.10 / Н.Н. Семенова. - Саранск, 2004. - 190 л.
3. Литовских, А.М. Финансы, денежное обращение и кредит: учеб. пособие / А.М. Литовских, И.К. Шевченко. - Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2003.
4. Финансы и кредит субъектов Российской Федерации: учеб. / под ред. Л.И. Сергеева.- Калининград: БИЭФ, 1999. 106
5. Райзберг, Б.А. Современный экономический словарь / Б.А. Райзберг, Л.Ш. Лозовский, Е.Б. Стародубцева. - 2-е изд., испр. - М., 1999.
6. Основы корпоративных финансов: пер. с англ. / С. Росс [и др.]. - М.: Лаборатория Базовых Знаний, 2000.
7. Хил Лафуенте, А.М. Финансовый анализ в условиях неопределенности / А.М. Хил Лафуенте; пер. с исп.; под. ред. Е.И. Велеско, В.В. Краснопрошина, Н.А. Лепешинского. - Минск: Технология, 1998.
8. Гарбузов, В.Ф. Финансово-кредитный словарь / В.Ф. Гарбузов. - М.: Финансы и статистика, 1994.

9. Корнеева Е.Н. Проблемы финансирования российского спорта. Экономические науки спорта / Е.Н. Корнеева, К. Полежай. - 2016. – №41-1.
10. Мельникова А.Д., Сошникова Ю.О. Финансирование спорта и развития физической культуры в России//научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XL междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(40).
11. Курочкин В.В. Финансирование физической культуры и спорта в России // Интерактивная наука. - 2016. - С. 137–141.

SPORTCHILARNING PSIXOLOGO-PEDAGOGIK TAYYORGARLIGI AREASERCH OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES IN SPORTSMEN

*Raximova Z., O'zbekiston jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti
O'zbekiston, Toshkent shahri*

Kalit so'zlar: markaziy nerv sistemasi, temperament turlari, har bir shaxsning xarakteri va temperamenti, psixologik uslublar, tajriba va nazorat guruhi.

Keywords: central nervous system, the types of temperament, the individual characteristics of temperament, psychological methods and means, experimental and control groups.

Kirish. Respublikamizda barcha sohalarni yangilash, rivojlantirish izlanishlar jarayoni faollik bilan amalga oshirib borilmoqda, bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport ilmiga katta ahamiyat berilmoqda. Hozirda bolalarni yoshligidan boshlab mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilish, chiniqtirish, sog'lom, baquvvat, chidamli va chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish zarur. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyev "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorni imzoladi. Qarorda mamlakatda aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratilganligi, iqtidorli sportchilarni saralab olish va maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkil etish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilganligi, o'quvchi va talabalar orasida tobora ommalashib borayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" sport musobaqalari yoshlarni ommaviy tarzda sportga, sog'lom sport tarziga oshno qilishning samarali vositasiga aylangani ta'kidlangan.

Tadqiqotning maqsadi: Sportchilarning psixolo – pedagogik dinamika holati hamda sog'ligini mustahkamlash va ularni sport bilan shug'ullanishlarini samarali yo'llari va usullarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot metodlari. Sportchilarning psixologo- pedagogik tayyorgarligi xolislik, haqqoniylik, ilmiylik tamoyillari asosida yondashish ilmiy ishning nazariy metodik negizini tashkil etadi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida kuzatish, qiyoslash, analiz, sintez ayzenk so'rovnomasi induksiya va deduksiya usullaridan keng foydalanildi.

Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta'lim tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan. Sportdagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha ko'rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida esa, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongi takomillashadi. Barchaga ma'lumki, sportchining ongi sezgi va idrok, tasavvur hamda xayol, xotira, diqqat, nutq, iroda, xarakter, his-tuyg'ular va hokazolar tarzida namoyon bo'ladi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida shaxsning psixik funksiyalari va xususiyatlari takomillashib, sportchining har xil sport turlarida o'z faolligini namoyish etishiga bog'liq tarzda unung psixoenergetikasidan imkon qadar to'laroq foydalanish uchun zarur shart sharoitlar yaratiladi. Psixologik tayyorgarlik sportchi uchun o'ta muhim bo'lgan psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishning tabiiy jarayonlarini tezlashtirishga ko'maklashadi. Psixologik tayyorgarlikning usul va vositalarini

qo'llash spotchida mustaqil ravishda o'z irodasini tarbiyalash, faol ravishda takomillashib borish tuyg'ularini shakllantirib, uni musobaqalashuv faoliyatining ekstremal sharoitlarida o'z psixik holatini ongli ravishda boshqarishga o'rgatadi. Sportchilarni psixologik tayyorlash sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning nafaqat eng yuqori malaka va mahoratga erishishlarida katta ahamiyat kasb etuvchi psixik funktsiya va holatlar, balki shaxsning aynan bir xil funktsiyalari yoki xususiyatlarining turli sport sohalaridagi talablarga ko'ra inson psixikasida bo'ladigan o'zgarishlarga bog'liq ravishda namoyon bo'lishidagi o'ziga xosliklar ham nihoyatda ko'pdir. Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo'lgan psixik sifatlarni rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va ma'suliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. Biroq sportchini psixologik tayyorlashning maqsadli yo'nalishi faqatgina shundan iborat emas. Uning oldiga jahon sport rekordlarini o'rnatish uchun shart-sharoitlar yaratish, sport iste'dodlarini yetishtirish yo'llarini izlash va shu kabi yana bir qator maqsadlar ham qo'yilgan. Sportchi xarakterining qat'iy izchilligi, silliqdigi va unga qarama-qarshi sifat hisoblangan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik osonlik va tezkorlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xarakteri qat'iy, izchil, silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki o'ta og'ir, qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi turlicha bo'lgan; vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqdigi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan sportchilarning har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Shuningdek, bu masalalar doirasiga professional faoliyat jarayonida va turmushda ixtisoslanish; malaka oshirish va ijtimoiy hayotning har bir bo'g'inidagi jismoniy madaniyat hamda sohaning barcha bo'g'inlaridagi xodimlarning o'zaro munosabatlar psixologiyasi ham kiradi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Oldimizga qo'yilgan vazifalarni hal qilish maqsadida quyidagi usuliyatlardan foydalanildi:

1. Ilmiy uslubiy adabiyotni taxlil qilish
2. Pedagogik kuzatuv
3. Pedagogik tajriba (eksperiment)
4. Matematik statistik usullari.

Ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili: Tadqiq qilish metodlarini tanlash o'rganilayotgan muammoning xususiyatiga bog'liq. Tanlangan tadqiq qilish usublari barcha xolatlarda asosiy talablarga muvofiq qilish kerak ya'ni ob'ektiv va ishonchli ilmiy material olishni ta'minlash zarur.

Sport sohasida aksariyat pedagogik tadqiqotlar uchun metodlarni kompleks qo'llanilishi xarakterlidir va bunda metodlardan biri asosiy rol o'ynaydi.

Pedagogik kuzatuv: Jismoniy tarbiyada aktual muamosini tadqiq qilish jaraonida pedagogik kuzatuv muhim o'rin tutadi. Pedagogik kuzatuv – bu o'quv – trenirovka jarayoning uning oqimiga aralshmagan holda tashkiliy taxlil va baxolashdir. Pedagogik kuzatuv tadqiqot usuli sifatida biror – bir pedagogik hodisani maqsadga qaratilgan idrok etishdir. Uning yordamida tadqiqotchi konkret faktga asoslanga material yoki ma'lumot oladi. Pedagogik kuzatuvning maqsadi – quyidagi o'quv – trenirovka jarayoning turli xil masalalarni o'rganishdan iboratdir:

- o'quv - trenirovka jarayonini ta'minlash; o'qitish va tarbiya masalalari; jismoniy tarbiya vositalari, ularning mash'ulaotlardagi o'rni; o'qitish va tarbiya usulari; shug'ullanuvchilar va o'qituvchi, murabbiyning fe'l – atvori; trenirovka yuklarining xarakteri va miqdori; texnika – taktik xarakat va shu kabilar.

Pedagogik taxlil va o'quv – trenirovka jarayonini baholash – tadqiqotchi faoliyatining yetakchi tarafidir. Pedagogik kuzatuvning mazmuni tadqiqot masalalari orqali aniqlanadi. Ularni yechish uchun konkret faktlar to'planadi.

Pedagogik test sinovlari: Test qilish ilmiy amaliy o'lchov protsedurasi bo'lib, u sportchini xolatini aniqlash maqsadida o'takaziluvchi va test yordamida sport bilan shug'ullanuvchini ming jismoniy imkoniyatlarini baholash jarayonidir. Test bu - eksperimental tadqiqotning, o'lchash va sinashning, standart topshiriq yoki topshiriqlar tizimining alohida ko'rinishi bo'lib, sportchining jismoniy holatini, jismoniy tayyorgarligini va boshqa sifatlarini aniqlash va baholash uchun

o'tkaziladi. Motor testlar – asosida harakatli mashqlar yotadigan testlardir. Test batareyasi insonni harakatli tayyorgarligini ko'mpleks baholash uchun qo'llaniladigan harakatli test mashqlari to'plamidir.

Jismoniy rivojlanishni tadqiq qilish usullari: Jismoniy tarbiya va sport sohasida nazorat sinovlarini qo'llash quyidagi vazifalarni yechishga ko'mak beradi.

- testning kompleks usullari yordamida aniqlash; maxsus tayyorgarligini aniqlash; mashq qilish jarayonida natijalarini rivojning dinamikasini aniqlash; amaliyotda nazariy qoidalarni tekshirish.

Mashq bilan shug'ullanganlik xolatini ifodalovchi ko'rsatkichlar bu inson organizimining jismoniy kuchlarga ko'nikishini oshirish va bunga uzviy bog'liq bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishdir.

Jismoniy tayyorgarlik esa bu kuch, tezlik, chaqqonlik, chiqdamlilik, egiluvchanlik, va boshqa ko'rsatkichlar (sog'liq, qaddi – qomat, ta'na tuzilishi va xokazo)ni rivojlanishi darajasini ifodalovchi psixofizik tayyorgarlik natijasidir. Sportchining jismoniy tayyorligini tadqiq qilish jismoniy sifatlarni rivojlanshi darajasini va ba'zi boshqa ko'rsatkichlarni o'lchash asosida amalga oshiriladi.

Sportchilarning temperamentlarini aniqlab yo'naltirish taxlili. Hozirgi vaqtda sport shunday rivojlanish bosqichiga erishdiki, unda yetakchi o'rinlarga chiqib olish uchun barcha tayyorgarlik metodlaridan foydalanish zarur bo'ladi. Bugungi kunda sport maydonida bee'tibor bo'ladigan narsaning o'zi yo'q. Mashg'ulot jarayonida chegaradan ortiq yuklamalarga yetib borib sport natijalarini yuksaltirish faqatgina psixologik vositalar hamda metodlardan oqilona va to'g'ri foydalanish evaziga mumkin bo'ladi. Sportchining markaziy asab tizimi faoliyatining individual xususiyatlari va uning shaxsini psixologik qirralarini aniqlash, uning hatti xarakatlari reaksiyalarini, u yoki bu sifat yoxud harakatlarni egallash tezligi va darajasini tushuntirib beradi, to'g'ri yondashuvni izlab topish, yanada samaraliroq rejalashtirishni amalga oshirish, shuningdek suzishda sportga saralashning turli bosqichlarida saralash mezonlaridan biri sifatida foydalanish imkonini beradi. Mualliflarning (Radionov A.V, Kerimov F.A va boshqalar) ishlari yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqa ayrim sport turlarida asab tizimi va temperament xususiyatlari namoyon bo'lishi muammolarining turli tomonlari ishlab chiqilganligi to'g'risida aniq tasavvur hosil qiladi. Shu bilan birgabizningcha sport suzishi sohasida sportchilarning psixologik-pedagogik faoliyati xususiyatlari yetarlicha o'rganilmagan. Shunday qilib, ishimiz temperamentning xususiyatlarini hamda uning sport suzishida o'ziga xos tarzda namoyon bo'lishini o'rganishga va yosh suzuvchilarning sport natijalarini oshirishga qaratilgan Tadqiqotning maqsadi. Temperamentning o'quv-mashg'ulot guruhlari yosh sportchilarning jismoniy va sport- texnik tayyorgarliklarini oshirishga ta'sirini asoslab berish.

Ishda quyidagi vazifalar qo'yildi:

1. Tanlangan yo'nalishni o'rganish uchun zaruru bo'lgan ilmiy-metodik adabiyotlarni taxlil qilish. 2. Tipologik xususiyatlarining o'quv- mashg'ulot guruhlari yosh sportchilarning sportdagi natijalariga ta'sirini tajribada asoslash.

Tadqiqotlar boshida yosh sportchilarning temperamenti hamda psixologik-pedagogik ko'rsatkichlari aniqlandi.

Jadvalda nazorat va tajriba guruhlarning temperamentlarining ko'rsatkich foizi.

Jadval-1

№	Temperament turlari	Nazorat guruhlari %	Tajriba guruhlari %
1	Melanxolik	23,2%	21,9%
2	Xolerik	22,4%	27,7%
3	Sangvinik	26,5%	28,0%
4	Flegmatik	27,9%	22,4%

Temperament tiplar ustunligi suzishda bajariladigan mashqlarni o'zlashtirishga ta'sir qiladi. Tajriba va nazorat guruhlardagi ko'rsatkichlarni jamlaganda kuchli asab tizimiga ega bo'lgan tipidagilar ko'p.

Natijada shuni ko'rishimiz mumkinki sog'lomlashtirish guruhidagi tajribada ishtirok etganlar temperament tipi tanlangan sport turiga mos.

Aniqlangan temperamentlar turlari katta imkoniyatlar ochadi. Amaliyotda yondashishni amalga oshiradi.

Hisobga olish imkoniyatini yaratadi va sog'lomlashtirish guruhlarining o'ziga xosligini, guruhlar tuzish bilan o'rganishning samaradorligini oshiradi va suzish seksiyasiga tanlab olinadi.

Xulosa. 1. Tadqiqotlar natijalaridan ko'rinib turibdiki, tekshiruvlarda ishtirok etgan barcha sportchilarda temperament tiplari tanlangan sport turiga xos.

2. Markaziy asab tizimi faoliyatining individual xususiyatlarini aniqlash samarali rejalashtirishni amalga oshirish, shug'ullanuvchi shaxsiga nisbatan to'g'ri yondashuvni qo'llash va yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi.

3. Qiyosiy pedagogik tajriba natijalari yosh suzuvchilarning mashg'ulot jarayonida tipologik xususiyatlaridan foydalanish samaradorligini ishonchli tarzda tasdiqladi. Sport natijalari va psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sishi yaxshilandi va tajriba guruhi suzuvchilarida nazorat guruhiga nisbatan 20-40% ga yuqori bo'ldi.

СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИ ТИЗИМИ SYSTEM OF SPORTS COMPETITIONS

*Рахматов В., Шамуратов А., Навоий олимпия захиралари коллежи
Ўзбекистон, Навоий шаҳри*

Калит сўзлар: ноантогонистик, тизим, асос, ҳаяжон.

Keywords: noantagonistic, system, basis, excitement.

Спорт мусобақалари ўзига хос фаолият бўлиб рақибларнинг ҳаракатини тартибга солишда катта рол ўйнайди, уларнинг айрим қобилиятларини объектив равишда солиштириб кўришга ва жисмоний сифатларни максимал даражада намоён бўлишини мусобақа давомида ҳаракатланишни максимал даражада таъминлашга имконият яратади.

Спорт ҳозирги кўринишда бир қатор ўзига хос хусусиятларига эга:

1). Спорт мусобақалар фаолиятида, рақобат даражасини кетма-кет ютуқларга бўлган талабларни ортиб бориши, спорт мусобақаларининг тизимига асосланиб ташкил этилади (юқори рингга қуйи мусобақаларда қатнашганлар қўйилади ёки пастдан юқorigа).

2) Мусобақада бевосита бажариладиган ҳаракатларнинг, бошқарилиш шароитларини ва ютуқларини баҳолаш усулларини тенглаштириш ҳисобига амалга оширилади. Бу тенглаштириш мусобақалар ўтказишнинг умумий меъёрлари сифатида муайян қоидалар билан мусатаҳкамланади.

3). Мусобақалашувчиларни ҳатти ҳаракатлари ноантогонистик рақобат тамойилларига мувофиқ тартиблаштирилади.

Юқори спорт натижаси, спортни шу кундаги ривожланишида инсон имкониятларини эталони бўлиб ҳисобланади. Уларга таққослаб ҳар бир инсон ўзининг спорт натижаларини солиштириб кўриши мумкин ва шунга асосланиб, натижаларни яхшилашни режалаштириши мумкин.

Мусобақалар тизими ўз ичига бир қатор анъанавий ва ноанъанавий бўлмаган мусобақаларни бирлаштириб, спорт фаолиятини нисбатан алоҳида шакл сифатида ташкил қилади. Булар маълум тартибда ўзининг масштаби, аҳамияти, спортчини тайёрлаш босқичлари ва бошқа шароитларига қараб бўлинади.

Мусобақаларда асосий ўринларни абсолют биринчиликлар (шахсий ва жамоа) дунё ва олимпиада ўйинлари ҳам эгаллайди. Бундай асосий мақсадга йўналтирилган мусобақалар

спортчини тайёрлашга маълум даражада таъсир кўрсатади. Шунга кўра, машғулотнинг айрим босқичлари режалаштирилади, юқори спорт натижаларга оптимал равишда тайёрлаш вақти ва бошқалар аниқланади. Бошқа кўпгина мусобақалар тайёргарлик учун ўтказилади. Спорт машғулотларининг умумий вақтидан 10-15% мусобақа вақтини аниқлайди.

Мусобақа фаолияти- бу тартиблантирилган рақобат бўлиб, ўз қобилиятини объектив равишда солиштириш ва максимал даражада натижа кўрсатилишини таъминлаш ҳамда тартибга солишдир.

Спорт мусобақалари- ҳис-ҳаяжон ҳолатидаги кўринишда бўлиб ҳозирги кунда 100 дан ортиқ спорт тури бўйича мусобақа ўтказилади. Ҳар қайси спорт тури, мусобақа ўтказиш учун ўзининг услубик хусусияти, қатнашиш шартлари, ўтказиш қоидаси ва ғолибларни аниқлаш ва бошқа талаб қилади. Мусобақа қисман, спортчини тайёрлаш тизимига киради, чунки фақатгина шахсий спорт тайёргарлигига эга бўлмасдан, ижтимоий вазифаларни ҳисобга олган ҳолда ҳам ташкил қилинади.

Спорт мусобақаси- ўйин шаклида рақобат қилиш шакли бўлиб, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат малакаси ва машқларни бажариш санъатини аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Мусобақаларни туркумларга бўлиниши

1. Аҳамияти бўйича	Тайёргарлик, асосий, мақсадли
2. Мазмуни бўйича	Енгил атлетика, сўзиш ва ҳ.к. спартакиадалар, Олимпиада ўйинлари (комплексли)
3. Кўлами бўйича	Жамоа, туман, шаҳар, вилоят ва республика.
4. Идоралар ёки территория тамойили бўйича	“Динамо” КСЖ бўйича, Республика, МДХ, Европа, миллий, халқаро, дунё биринчиликлари
5. Ҳал қиладиган вазифаси бўйича	- Назорат - Классификация - Танлаш - Биринчилик учун - кўргазмалилик
6. Ташкил қилиш характери бўйича	Очик, ёпиқ, анъанавий, матчли, сиртдан тенглаштирилмаган
7. Синов олиш шакли бўйича	Шахсий, Жамоа, шахсий-жамоа
8. Ўтказиш тизими бўйича	Айланма тизимида, чиқиб кетиш билан, аралаш
9. Ёш категориялари бўйича	Болалар, ўсмирлар, ёш спортчилар, катталар, қарилар
10. Қатнашувчиларнинг жинси бўйича	Эркаклар учун, хотин-қизлар учун
11. Қатнашувчиларнинг касбини йўналиши бўйича	Мақтаб, талабалар, ўқитувчилар, ҳарбий хизматчилар, ўт ўчирувчилар
12. Соғлиғини оғиш характери бўйича	Кўрлар учун, карлар, ногиронлар ўртасида

МУСОБАҚА ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ (Ўйин тизими)

Ҳар хил спорт турлари бўйича мусобақа амалиётида мусобақа ўтказишнинг қуйидаги усуллари қўлланилади:

А) айланма усул	-бунда ҳар бир спортчи (жамоа) бошқалари билан бирма-бир учрашиб чикқунга қадар мусобақа давом эттирилади;
Б) ўйиндан чиқиш	-бунда спортчи (жамоа) биринчилик учун курашда бир ёки икки мағлубиятдан кейин (мусобақа шартига биноан) беллашувни давом эттиришдан маҳрум этилади.

В) оралик	- бунда юқоридаги ҳар иккала усул аралашма ҳолда қўлланилади;
	Мусобақа ўтказишнинг у ёки бу усулини қўллаш ушбу мусобақа ҳақидаги низом билан белгиланади.

Одатда, энг муҳим саналган йирик расмий мусобақалар спортчини тайёрлашдаги давомий жараённинг якуни ҳисобланади. Уларда имкони борича юқори спорт натижаларига эришиш зарурати кўпинча бундай мусобақаларнинг юксак мақомини, шунингдек, уларга тайёргарлик тизимининг таркиби ва моҳиятини белгилайди. Бошқа мусобақалар саралаш, жамлаш, тайёрлаш ёки назорат характерига эга бўлиб, турли техник-тактик вазифаларни бажариши мумкин.

Мусобақа ўтказишнинг у ёки бу усули мусобақа олдига қўйилган вазифа, мусобақа якунланиши лозимбўлган муддат; спортчилар (жамоалар) сони, уларнинг спорт тайёргарлиги, ўқув ишлаб чиқаришда бандлиги ва ҳудудий жойлашганлиги, қатнашчилар беллашувини ўтказиш учун зарур бўлган жойлар миқдори ҳамда албатта маблағ билан таъминланишига қараб белгиланади.

Спорт мусобақалари педагогик, спорт, услубик ва ижтимоий-сиёсий вазифаларни ечишга яқиндан ёрдам беради.

Ёш спортчилардан тортиб маҳоратли спортчиларгача мусобақа жуда муҳим аҳамият касб этади.

Мусобақалар- спортчилар учун, рағбатлантирувчи омил ҳисобланади ва шу пайтнинг ўзида спортчини юкломани тобора ошириб бориш, иродани тарбиялаш, спорт машғулотида ўрганиш ва машқ жараёнини назорат қилишга ўргатади.

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юритилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул, комбинациялардан иборат, тайёргарликнинг техник, жисмоний, тактик, рухий, интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашиш мусобақа фаолияти кўринишининг шакли ҳисобланади.

СПОРТНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ THEORETICAL FUNDAMENTALS OF SPORT

*Раҳмонов Ф., Қурбонов Б., Навоий олимпия захиралари коллежи
Ўзбекистон, Навоий шаҳри*

Калит сўзлар: ноантогонистик, тизим, асос, ҳаяжон.

Keywords: noantagonistic, system, basis, excitement.

Спорт назарияси предмети, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг бир қисми бўлиб, янгидан ажралиб чиққан фандир.

Спорт назарияси фани спорт машғулоти билан махсус ташкил қилинган жараёнда спортчининг тайёргарлик мазмуни ва услубияти ҳамда унга таъсир қиладиган умумий қонуниятларни ўрганади.

Спорт назариясининг асосий атамаларига қуйидагилар киради: спорт мусобақалари, спорт ҳаракати, спорт фаолияти, спорт тайёргарлиги, спорт тайёргарлиги тизими, спорт мактаби, спорт машғулоти тизими, спорт кўрсаткичлари, спорт натижалари.. Шу атамалар мазмуни ва ҳажмини аниқлаб олмасдан туриб, спорт назарияси ўрганадиган фанни муваффақиятли равишда эгаллаб бўлмайди.

Спорт- қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти, шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг меъёр ва ютуқлари тушунилади.

Спорт мусобақалари- кўрсатиш услуги, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги рақобатларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари,

бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тўзишга қаратилган.

Спорт мусобақаларини мақсади- кучли спортчилар ва жамоаларни аниқлаш, спорт маҳоратини такомиллаштириш, жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилиш, спорт ташкилотлари, тренерлар, спортчилар, ҳакамлар фаолиятига объектив баҳо беришдир.

Спорт ҳаракати- ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тўзиш, ривожланиш, сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташкил топиши услуби, жамиятга ишчи кучи ҳамда Ватаннинг фаол ҳимоячиларини тайёрлайди. Ўзбекистонда спорт ҳаракати- ғоявий курашнинг керакли соҳаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онгни тарбияловчи томонларидан биридир. Спорт ҳаракати тарихан қуйидаги шаклларни: оммавий, ҳаваскорлик спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги- профессионал спортни юзага чиқаради.

Спорт фаолияти- ҳаракат фаолияти ривожланишини олий шакли бўлиб, инсон фаолияти жараёнининг кўп қирралилиги инсонни жисмоний ва психологик ривожланиши ҳамда такомиллашувини жамиятнинг талабига нисбатан ташкил қилишдир. Спорт фаолияти: шахсий спорт фаолияти ва ташкилий-педагогик фаолиятларга бўлинади.

Инсоннинг спорт фаолияти икки бир-бирига боғлиқ: қайта ташкил топиш ва тушуниб етиш (спортчини билиши, кўникма, малакаларни юқори спорт кўрсаткичлари) томони мавжуд.

Функционал атамалар гуруҳига таянч бўлиб, спорт тайёргарлиги ва спорт машғулотлари атамалари киради.

Спорт тайёргарлиги- спортчилар машғулотини қамраб олувчи, кўп омилли жараён бўлиб, мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш, машғулот жараёнини ва мусобақани ташкил қилиш, машғулот ва мусобақани илмий-услубик ва материал-техник томонидан тайёрлаш; керакли шарт-шароитни, спорт ишлари машғулоти ўқиш ва дам олиш билан қўшиб олиб боришини ҳисобга олади.

Ушбу атамаларни ишлаб чиқаришда спорт тайёргарлиги тизими ва спорт мактаби деб юритилади.

Спорт тайёргарлиги тизими- билим, воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек, спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир.

Спорт мактаби- спортчиларни тайёрлашни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассисларни ижобий изланишга асосланади.

Спорт машғулотлари- бу спорт тайёргарлигини бир қисмидир. Спорт машғулотлари махсус жараёни ўз ичига олиб, аниқ танланган спорт тури бўйича, спортчини юқори кўрсаткичларга эришишида, жисмоний машқлар орқали организмни ривожлантириш, жисмоний сифатлар ва қобилиятларни такомиллаштириш учун фойдаланилган махсуслаштирилган жараёндир.

-спорт машғулотлари педагогик ҳодиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёнидир.

Спорт машғулотлари атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш атамаси ҳам қўлланилади.

Спортчини тайёрлаш- кенгроқ тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиши ва уни амалга ошира боришни таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.

Машқ билан чиниққанлик- машғулот воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

Тайёргарлик даражаси атамаси тайёргарликнинг қайси даражада эканлигини кўрсатади.

Спорт машғулотлари тизими- бу спортчилар тайёрлашда бериладиган билимларни, тамойилларни, услублари ва спорт кўрсаткичини, шунингдек, машғулот жараёнини бошқариш ва ташкил қилишда амалий фаолиятини бир бутунлигидир.

Спорт кўрсаткичлари- бу спорт маҳорати ва спортчи қобилиятини қайси даражада

эканлигини кўрсатиб, аниқ натижаларда берилади. Аниқ ҳолда, тайёрлаш изиминисамарали амалга ошириши мобайнида спорт кўрсаткичлари, спортчини иқтидорлигини аниқлайди.

Спорт натижалари- спортдаги сон ва сифат даражасининг кўрсаткичидир.

Спортчининг таснифи- спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган якунидир.

Ўзбекистон Республикасида ягона спорт таснифи мавжуд бўлиб, ҳар тўрт йилда ўзгариб туради. Спортнинг ижтимоий ҳодиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у асосан жамиятга инсоннинг жисмоний сифатларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилади, шу билан бирга, унинг маънавий камолотига ҳам кучли таъсир кўрсатади.

Спорт шахснинг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётий кўникма ва малакаларнинг шаклланишига ёрдам беради, маънавий, ахлоқий ва ақлий ўсишга, шахснинг мардлик, ирода, руҳий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга кўмаклашади, инсонларда ўзаро ҳурмат, дўстлик-иноқлик ҳиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олижаноблик, ҳалоллик, байналмилаллик руҳи ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади.

Машқ машғулоти атамаси бошқа терминлар сингари бир маъноли сўз эмас. Уни энг кенг маънода, машқларнинг аниқ мазмуни мутлақо хилма хил бўлиши мумкинлигига қарамай, ҳар қандай машқ қилиш, одатлантириш жараёни маъносида тушунадилар.

Спорт машқ машғулоти педагогик ҳодиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёнидир.

Спорт машқ машғулотининг мақсади мазкур спортчи учун мумкин бўлган энг юқори тайёргарлик даражасига эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юксак натижаларни намойиш этишдан иборатдир.

Спорт машқ машғулоти атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш атамаси ҳам қўлланилади.

Спортчини тайёрлаш- кенгроқ тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиш ва буни ошира боришни таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.

Спорт тренерининг касб-педагогик фаолияти

Спорт тренерининг касб-педагогик фаолияти кўп қирралидир. У бир қатор мажбуриятларнинг бажарилишини ўз ичига олади. Улар орасида қуйидагиларни ажратиш лозим: ўқув-табиявий ишлар, спортчиларнинг машғулот ва мусобақа фаолиятини бошқариш, спортга лаёқатли ва иқтидорли болалар орасидан саралаш, илмий-усулий ишда қатнашиш, мусоба-қаларни ташкил этиш ва ўтказиш, машғулотлар ҳамда мусо-бақаларни моддий-техник таъминлаш, шахсий касб маҳоратини ошириш.

Тренернинг ўқув-тарбиявий вазифаси энг муҳимлардан бири ҳисобланади. У шуғулланувчиларни спорт машғулотининг техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш, жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини ривожлантириш, ҳар томонлама ривожланган инсонни шакллантириш малакасида иборат.

Ўқитиш вазифаси тренернинг техник ҳаракатларни намунадек кўрсатиб бериш, машқни қисқа ва осон тушунтириш, техникадаги хатолар ҳамда унинг юзага келиш сабабларини аниқлаш, кузатиш учун тўғри жой танлаш, бажарилаётган машқ техникасини спортчи билан таҳлил қилиш, усул учун тайёргарлик ҳаракатларини, усул ва якунловчи ҳаракатни бажаришда мумкин бўлган ушлашларни танлаш малакасини ўз ичига олади.

Тренер жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини тарбиялашда усулий ёндашишларни табақалаш, тренеровка юкламаларини меъёрлаш, шуғулланувчиларнинг алоҳида хусусиятларига қараб, тегишли воситалар ҳамда усулларни танлашни билиши зарур.

Тренер спортчилар тайёргарлигини мақсадли бошқариш учун қуйидагиларни билиши лозим: спортчилар, шунингдек улар яшайдиган, машғулот қиладиган ва мусобақалашадиган муҳит тўғрисида ахборот тўплаш ҳамда уни таҳлил қилиш; спортчилар тайёргарлиги стратегияси тўғрисида қарор чиқариш; уларнинг тайёргарлик режалари ва дастурларини

тузиш; спортчилар тайёргарлиги дастури ҳамда режасини амалда рўёбга чиқариш; бунинг учун тузилган дастур ва режаларнинг амалга оширилишини назорат қилиш; зарур ҳолларда машғулот жа-раёнига ўзгартиришлар киритиш.

Спортчилар тайёргарлиги дастурлари ва режаларининг му-ваффақиятли амалга оширилиши тренернинг машғулот машғулоти, иш куни, микро, мезо ва макроцикллар давомида машғулот жараёнини оқилона тузишни амалга ошира олгандагина, шунингдек педагогик, тиббий-биологик ва рухий воситалар ҳамда услублардан иборат тикланиш тадбирлар тўғри фойдаланилган тақдирдагина мумкин бўлади.

Мусобақа фаолиятини бошқариш олдинда турган мусобақа беллашувлари режасини ишлаб чиқиш ҳамда уни амалга оширишни назорат қилишни ўз ичига олади.

Тренер олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқишда спортчисининг рақиб устидан ғалаба қозониши учун энг самарали тактик ҳаракатларни аниқлаш мақсадида рақиб тўғрисида ахборотга эга бўлиши лозим. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва уни кейинчалик таҳлил этиш у ёки бу спортчи тайёргарлигидаги кучли ҳамда бўш томонларни аниқлашга ёрдам беради.

Мусобақа фаолиятини бошқариш малакаси турли техник-тактик вазиятларни кузатиш ҳамда таҳлил қилиш, шунингдек муайян кўрсатмалар шаклида зарур қарорларни чиқариш малакасидан ҳосил бўлади.

Спортчилар тайёргарлигининг кўп қиррали тизимида саралаш вазифаси муҳим аҳамиятга эга. У тренернинг билимлари ва педагогик тажрибаси асосида ёш ҳамда юқори малакали спортчилар учун турли ҳолдаги саралаш мезонларидан фойдаланиб, энг иқтидорли спортчиларни аниқлаш малакаси билан ифодаланади.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА IMPROVING THE LEVEL OF PROFESSIONAL KNOWLEDGE OF MANAGERS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Рашидов А., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: сфера физической культуры и спорта, подготовка специалистов, управленческая деятельность.

Keywords: sphere of physical culture and sports, training of specialists, management activity.

Актуальность исследования. Одной из важных характеристик учебной работы по подготовке менеджеров, специалистов по управлению различных рангов и категорий в стенах высшей школы является профессионализм ее выпускников (И.Н. Макашов, 1998. С.43-46).

Общепринятым считается представление о том, что именно вуз является основным источником приобретения компетентности в любом виде профессиональной деятельности, в том числе и в управлении в сфере физической культуры и спорта. Для объективного установления приоритетов в источниках повышения профессиональной компетентности будущих специалистов по управлению в сфере физической культуры и спорта логично обратиться к зарубежному опыту, так как менеджмент-образование там имеет многолетние традиции и полностью сформировалось. Одна из таких исследовательских работ была проведена Смольяновым П. и Шилбори Ф.Д. (1999) в Мельбурне *{Австралия}* на следующих группах: фирмы, занимающиеся маркетингом в спорте; крупные любительские и профессиональные спортивные организации; и вузы, имеющие администратора по маркетингу в спорте. Опрошенным было предложено указать источники получения профессиональных знаний:

- учебное заведение,
- рабочее место,
- самообразование,
- СМИ.

Исследование было завершено после получения 103 заполненных анкет, что составило 23,9 от числа разосланных анкет. Учитывая крайне напряженный график работы менеджеров по маркетингу, трудно было ожидать более высокого процента.

Анализ полученных данных позволил выявить наиболее важные источники компетентности в спортивном маркетинге. В качестве основного источника приобретения компетентности большинством обследованных была отмечена работа {более 52% опрошенных}. Эти данные согласуются с мнением ряда ученых, которые считают, что опыт является главной составной при подготовке кадров для бизнеса в спорте (Kreutzer, A. L., 1990; Zwald, A.D., 1986).

Самообразование отмечалось большинством специалистов по маркетингу в спорте как второй по важности источник получения необходимых знаний (24%). Согласно этим данным возможность индивидуального самообучения играет важную роль в подготовке руководящих кадров по маркетингу в спорте.

Формальное образование называлось третьим по важности источникам получения знаний по маркетингу в спорте (13,2% опрошенных), но в некоторых случаях ему придавалось меньшее значение, чем другим источникам.

Средства массовой информации как важный источник получения знаний по спортивному маркетингу отметили 10,6% опрошенных. Особенно велика роль СМИ по таким видам деятельности как "покупка и перепродажа прав СМИ на освещение спортивных событий", "обеспечение максимального представления в СМИ спортсменов, спонсоров и спортивных мероприятий", "развитие специальных продвижений" и "создание положительного имиджа своей спортивной организации".

В Республике Узбекистан подготовка к управленческой деятельности находится на стадии становления, поэтому можно предполагать смещение приоритетов в источниках получения знаний по спортивному менеджменту и маркетингу. Для выяснения этого вопроса нами было проведено анкетирование управленцев в сфере ФКиС, имеющих стаж работы от 6 до 20 лет. В исследовании приняли участие руководители разных уровней, работающие в Управлении физической культуры и спорта города Ташкента, городском и районных отделах ФКиС г.Ташкента и г.Чирчика (Всего 56 чел.).

Несмотря на то, что спортивный менеджмент и маркетинг до недавнего времени в вузах страны не преподавался, респондентами были названы те же источники приобретения профессиональной компетентности, что и в выше указанном зарубежном исследовании (П. Смольянов, Ф.Д. Шилгори, 1999).

Первым по важности источником получения знаний по менеджменту в спорте была названа работа (её указали 67,1% опрошенных). Вторым источником получения необходимых для работы знаний было названо самообразование, отмеченное 25% респондентов. Формальное образование оказалось третьим по важности для получения знаний, но его указали только 6% из числа участвовавших в анкетировании. Средства массовой информации как важный источник компетентности в спортивном менеджменте отметили 3,6% респондентов (табл. 1).

Данное исследование выявило приоритеты в источниках получения профессиональных знаний в области спортивного менеджмента, на основании чего можно скорректировать учебные курсы преподавания этой дисциплины в вузе.

Выявление основных источников получения профессиональных знаний по спортивному менеджменту

№	Источники получения знаний	Количество ответивших утвердительно на вопросы	
		чел.	%
1.	Работа	37	67,1
2.	Самообразование	14	25,0
3.	Учебное заведение	3	4,3
4.	СМИ	2	3,6

Так, по результатам исследования, можно сделать вывод, что наиболее эффективными по преподаванию менеджмента в спорте следует считать те программы, которые предоставляют студентам выбор прохождения обязательной производственной практики в одной из следующих организаций: в фирмах, занимающихся маркетингом в сфере спорта, в любительских или профессиональных спортивных организациях, на факультетах ФКиС в вузах.

Выводы. По данным нашего исследования, можно сделать вывод, что практика - это основной источник получения профессиональных знаний.

Учитывая важную роль индивидуального самообразования в подготовке руководящих кадров, в учебный план должны быть включены также самостоятельные занятия по программе спортивного менеджмента в виде рефератов, научно-исследовательской работы, выпускных квалификационных работ. Активизация самостоятельной работы в вузе поможет будущим специалистам развить навыки самообразования, что положительно отразится на повышении их квалификации в дальнейшей практической работе.

Совершенствование процесса обучения путем введения производственной практики, СРС, использования новых, в том числе инновационных, технологий обучения должны повысить значимость академического образования как источника получения профессиональных знаний по управлению в сфере физической культуры и спорта, основам компьютерной грамотности и знаний иностранного языка. В настоящее время 4,3% опрошенных нами управленцев признают значимость вузовского образования в приобретении необходимых знаний. Это объясняется в первую очередь отсутствием до настоящего времени образования в Республике Узбекистан в области спортивного управления. Вместе с тем, при составлении учебных программ необходимо предусмотреть использование всех средств и методов, повышающих эффективность обучения спортивному менеджменту, что должно поднять престиж академической подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта, как источника получения профессиональных знаний.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ РИВОЖИДА ТАЪЛИМ
МУАССАСАЛАРИНИНГ ЎРНИ
THE ROLE OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE DEVELOPMENT OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

*Салимов Ф.А., Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси Ҳарбий техник институти
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, тарбия, тизим, илм-фан, тадқиқот, тажриба.

Keywords: sports, education, system, knowledge, research, experience.

Бугунги кунда “жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга”¹¹ давлат сиёсати даражасида аҳамият берилмоқда.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Мазкур ҳаракатларда баркамол авлодни тарбиялаш асосий масалалардан бири бўлиб қолмоқда. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий институт сифатида ривожланиб бориши, унинг имкониятларидан самарали фойдаланиш бўйича ишларни ташкил қилиш зарур эканлигини кўрсатади.

Барчамизга маълумки таълим тизимида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соғлом турмуш тарзига, касбий қобилиятларини оширишга, умрни узайтириш, талаба-ёшларни бўш вақтини мазмунли ўтказиш, уларда юксак ватанпарварлик ҳамда иродавий сифатларни тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади. Шу мақсадда, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 17 февралдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори жамиятимизда жисмоний тарбия ва спортни ҳамда бунда спорт таълим муассасаларининг ривожланишига хизмат қилмоқда.

Дунёда ҳар бир мамлакатнинг ўз ривожланиш йўли мавжуд. Хусусан, мустақиллик йилларида Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўхшаши йўқ стратегияси яратилди. Унинг бошланғич бўғинларидан бирини – болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ташкил қилади. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 23 сентябрдаги “Спорт мактаблари фаолиятини ҳамда спорт мактаблари тренерлари ва мутахассислари меҳнатини моддий рағбатлантириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги Қарори БЎСМ фаолиятини ташкил қилишнинг пойдевори бўлди.

Бугунги кунда Республикаimizдаги спорт таълим муассасалари ўз фаолиятларини қуйидаги устувор йўналишлардан келиб чиқиб ташкил этмоқда:

- ўқувчи-талаба спортчи ёшларнинг қизиқишларини ижтимоий аҳамиятини инобатга олган ҳолда ўқув жараёни сифатини ошириш;
- жисмоний тарбия машғулотларини ривожлантиришга йўналтирилган шарт-шароитларни ривожлантириб бориш;

¹¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 03.06.2017 й. № ПҚ-3031 сонли Қарори.

- ўқувчи-талаба спортчи ёшларга махсус билимларни бериш ва ушбу асосда жисмоний тарбия ҳамда спорт машғулотларига англаган эҳтиёжни шакллантириб бориш;

- ўқувчи-талаба спортчи ёшларнинг бошқа қизиқишлари (қасбга, санъатга ва бошқаларга) билан жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишлари ўртасида ўзаро алоқани шакллантириш;

- ўқувчи-талаба спортчи ёшларни таълим жараёни ҳамда спорт турларига тақсимлашда уларнинг ҳоҳиши ва мойиллигини инобатга олиш.

Бу устувор йўналишлар ўз навбатида мамлакатимизда олимпия ва миллий спорт турларини янада ривожлантиришга хизмат қилади.

СПОРТ ҲУҚУҚИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS LAW

Сирожов Б.Ю.,

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: Подшо, минтақавий, қадимги, чекловчи, ваҳший, оқибат.

Keywords: King, regional, ancient, restrictive, savage, consequence.

Спорт ҳуқуқи нисбатан янги фан ҳисобланиб, XX асрнинг охириларида шаклланган бўлса-да, унинг пайдо бўлиши қадимги дунё даврига бориб тақалади. Спорт ҳуқуқи ҳам ижобий ривожланиш, ҳам деярли бутунлай инкор этиш даврларида шаклланган. Ҳозирги кунга қадар бир қатор мамлакатлар ҳуқуқшунос олимлари ва спорт мутахассислари ўртасида жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги алоҳида қонун ҳужжатлари ва спорт ҳуқуқини алоҳида фан сифатида ажратиб кўрсатиш керак-ми, агар керак бўлса, у қанчалик кенг тармоқли бўлиши кераклиги тўғрисида ягона фикр мавжуд эмас.

Кўйилган саволларга тўғри ва асосли жавоб бериш учун спортнинг турли цивилизациялар ҳаётида рўй берган тарихий далилларга ва ҳақиқий воқеаларга муурожаат қилиш керак.

Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларига тегишли биринчи ҳуқуқий ҳужжатлар қадимги даврларга бориб тақалади. Подшолар ва қадимги демократияларнинг спорт ўйинларини ўтказиш, ғолибларни тақдирлаш ва табриклаш тўғрисидаги фармойишлари ҳуқуқий ҳужжатлар ҳисобланган. Спорт аксарият ҳолларда таниқли қаҳрамонлар шарафига ёки диний маросимлар муносабати билан ўтказилган. Шундай қилиб, дастлаб минтақавий аҳамиятга эга бўлган диний ўйинлардан милоддан аввалги 776 йилда Олимпия ўйинлари пайдо бўлган. Олий худо Зевс шарафига Олимпия ўйинлари қадимги Юнонистон учун катта аҳамиятга эга бўлганлиги сабабли, уларни ташкил этиш алоҳида сиёсат шаҳарлари даражасида қонун ҳужжатларини ва бир қатор масалалар бўйича ўзаро келишувларни талаб қилган.

Олимпиада ўйинларини ташкил этиш ва унда иштирок этишни тартибга солувчи ҳуқуқий ҳужжатлар қуйидаги қоидаларни ўз ичига олган:

- ўйинларни ўтказиш даврида барча харбий ҳаракатлар тўхтатилган. Муқаддас дунё ўйин қатнашчиларини ва меҳмонларни келишлари ва кетишларида, шунингдек мусобақалар ва тантаналар пайтида ҳужумлардан ҳимоя қилган;

- Олимпиадада фақат эркин юнонлар, тенг ҳуқуқли фуқароларгина томошабин бўлишлари мумкин бўлиб, улар қон тўкилишидан азият чекмаган ҳолда иштирок этишган;

- мусобақа иштирокчилари судланмаган (ҳакамлар ўғрилар ва фирибгарларни мусобақа қатнашчилари сафидан ўчириб ташлашган) бўлишлари лозим бўлган;

- Олимпиада ўйинларида иштирок этувчиларнинг барчаси 12 ойлик умумий жисмоний тайёргарлик ва гимназияларда 30 кунлик машғулотлардан ўтиши керак бўлган;

- барча иштирокчилар эллинларнинг асосий худоси - Зевс маъбудаси олдида ҳалол барча ўйин қоидаларига риоя қилишга қасамёд қилишлари керак бўлган.

Конун ҳужжатларига кўра, ушбу чекловлар тўғрими ёки чекловчи нормалар бўлмаса, қандай оқибатларга олиб келиши мумкинлигини аниқлашга ҳаракат қиламиз.

Биринчидан, Олимпиада ўйинларини ўтказиш вақтида умумбашарий тинчлик тўғрисидаги конун нормалари мутлақо зарур ва табиийдир. Чунки, ҳарбий ҳаракатлар Грециянинг энг яхши спортчиларини тўплашда, мусобақаларни ўтказиш жойига боришда ва ундан қайтишда ҳамда мухлисларга таҳдид қилишга тўсқинлик қилган.

Иккинчидан, ўша даврлардаги мусобақаларда иштирокчилар (фақат юнонлар) таркибидаги чекловчи норма эллинлар ўйинларнинг нуфузини сақлаб қолишга интилганлиги билан оқланди. Фақат улар ўзларини маданиятли одамлар, қолган халқларни - ваҳший деб билишган. Бу бугунги кундаги стандартларга кўра камситувчи норма бўлиб ҳисобланади.

Олимпиада ўйинларининг нуфузини сақлаб қолиш муносабати билан, обрўсига путур етказадиган шахслар бўлиши мумкин бўлмаган иштирокчилар таркибидаги ҳуқуқий норма ҳам ўринли кўринади. Бундан ташқари, 30 кунлик мажбурий ўқув йиғинлари тўғрисидаги норма, иштирокчиларнинг тайёрланмаган-лиги туфайли жароҳатлар ва касалликларнинг олдини олишга ёрдам берган. Адолатли ўйин қоидаларига риоя қилишга қасамёд қилиш ҳам амалдаги қоидага мос ҳисобланган.

Агар юнонлар томонидан Олимпиада ўйинлари учун жорий этилган конун нормалари ва қоидалари ишламаган бўлганда, қандай оқибатларга олиб келиши мумкин эди. Кўриниб турибдики, бўлиб ўтадиган Олимпиада ўйинлари бунчалик обрўли бўлмас, шу сабабли тез орада ўз фаолиятини тугатган бўлар эди. Агар спортчилар ва томошабинлар учун хавфсизлик нормаларига риоя қилинмаса, мусобақаларни ўтказиш қоидаларига амал қилинмаган, малакали ва холис ҳакам йўқ бўлган, ўз навбатида ўйинлар оддий ва кўпинча можароли ўтган бўлар эди.

Буни Юнонистондан Римга ўтказилган ва Рим императорлари иштирок этган ва холис ҳакамлик қилиш (яъни ўтказиладиган ўйин ва мусобақалар қоидалари олдида барча иштирокчиларнинг тенглиги) принципи бузилган Олимпиада ўйинлари тасдиқлаши мумкин. Шундай қилиб, Олимпиада ўйинлари моделига кўра, Август Акциялар, Домитиан эса Капитолинлар ўйинларига асос солишган. Император Нерон Олимпиада мусобақаларида иштирок этиб, энг яхши натижани кўрсатишга ҳаракат қилган, бу эса ўйинларнинг обрўсига путур етказган. Юқоридагиларга кўра айтиб ўтиш мумкин-ки, қадимги даврларда ҳам жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини қонуний тартибга солиш зарур бўлган, Аниқ белгиланган қоидалар, мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича нормалар, уларни оммавий ва зиддиятсиз ўтишини, давлат томонидан кафолатланган химояланиш ва спортчилар, мураббийлар, ҳакамлар ва мухлисларнинг ҳуқуқ ва мажбуриятларини ҳурмат қилишни таъминлаган.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия ва спортнинг ҳуқуқий асослари қадимги антик цивилизация ривожланишининг дастлабки босқичларида шаклланган бўлиб, ўша даврда илгари сурилган кўплаб ҳуқуқий принциплар бугунги кунда ҳам долзарб бўлиб қолмоқда.

Вақт ўтиши билан спорт ҳуқуқи аста-секин ривожланди. Ҳар қандай мусобақаларни ўтказиш ва рикар турнирлари бўйича тажриба тўпланди, спорт ўйинлари қоидалари ҳуқуқ нормаларида янада аниқроқ расмийлаштирилди. Ушбу тизимли ўзгаришлар билан бир қаторда, спорт ҳакамлари институти ҳам ривожланди. Агар жисмоний тарбия ва спорт муносабатлари шаклланишининг дастлабки босқичларида ҳакамларнинг ролини кўпинча томошабинлар ўйнаган бўлса (масалан, гладиатор жанглари ёки жанговар мусобақаларда), кейинчалик ҳакамлик вазифаси зарур билим ва юридик ваколатларга эга бўлган махсус тайинланган шахсларга берилган.

Барча турдаги мусобақаларни ўтказишда спорт ҳакамлиги функцияларини етакчи рол ўйнайдиган махсус ваколатли шахсларга ўтказиш тасодифий жараён эмас эди. Ушбу ўзгаришнинг асоси спортнинг ўзига хос хусусияти, инсоннинг табиати ва рақобат муносабатларининг моҳияти билан боғлиқ. Рақобат атамаси спортда этимологик илдизга эга бўлиб, лотинча *conspicere* сўзидан келиб чиқиб - биргаликда югуриш, мусобақаланиш, деган маънони билдиради. Мусобақа иштирокчиларининг рақиблардан устун бўлиш истаги спорт

ва унга яқин бўлган соҳаларда, мусобақада янги стратегик ва тактик схемаларни қўллаш, ҳар хил ҳийла ва найранглар, техник янгиликлар, адолатсиз рақобат элементлари (масалан, тананинг кучини ошириш учун махсус дори-дармонлар ва усуллардан фойдаланиш) каби сабабларни келтириб чиқаради.

Шундай қилиб, спорт ҳуқуқининг пайдо бўлиши ўз-ўзидан эмас, балки тарихан аниқланган эҳтиёж эканлиги аён бўлади.

Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар қисқа вақт ичида шаклланимайди. Унинг шаклланиши бир қатор босқичлардан ўтиб, уларнинг ҳар бири спорт ҳуқуқий муносабатларни сифат жиҳатидан янги ҳолатга айлантириш учун зарурий шарт ва асосдир. Жисмоний тарбия ва спорт ҳуқуқининг пайдо бўлиши тартибини соддалаштирилган шаклда кўриб чиқамиз.

Биринчи босқичда спортнинг қандайдир тури пайдо бўлади – оммавий ёки индивидуал ўйин эканлиги муҳим эмас. Кўпинча янги спорт тури воқеа ёки инсоннинг ижодий ташаббуси туфайли пайдо бўлади.

Агар ушбу спорт одамларни ўзига жалб қилса, вақт ўтиши билан у тобора кўпроқ иштирокчиларни жалб қилади. Ушбу босқичда ўйин ёки мусобақалар қоидалари тузилади ва такомиллаштирилади (спорт майдончасининг ўлчамлари, спорт анжомлари, тўп ва бошқа жиҳозларнинг вазни ва ўлчамлари, масофа узунлиги ва бошқалар кўрсатилади).

Мисол сифатида баскетболнинг спорт тури сифатида пайдо бўлишини келтирамиз.

1891 йилда баскетбол янги спорт тури сифатида пайдо бўлди. Унинг "отаси" Спрингфилддаги Христиан ёшлар уюшмаси коллежининг (АҚШ, Массачусетс штати) жисмоний тарбия профессори Жеймс А. Наймсит эди.

Баскетболни спорт тури сифатида пайдо бўлишининг шарти Найсмитнинг ижодий ташаббуси бўлиб, у талабалар дарсларини жадаллаштириш, уларни янада ҳаракатчан ва қизиқарли қилишга қарор қилди. Жисмоний тарбия дарсларини олиб борган Найсмит талабаларга янги ўйинни таклиф қилди, унинг мақсади рақиблар саватчасига тўп ташлаш эди. Бундан ташқари, саватлар дастлаб шафтоли - коллеж ошхонаси сотувчисининг совғаси эди. Ишбилармон ўқитувчи панжара тўшагига сават кўйди ва талабаларга уларга бир неча маротаба отган футбол тўпини ташлашни таклиф қилди. Ўйин чақирилди - "сават тўпи", яъни баскетбол.

Дастлаб ҳар бир жамоада 9 киши баскетбол ўйнаган, чунки талабалар гуруҳларида 18 киши бўлган ва ҳамма ўйнашни хоҳлаган. Кўп ўтмай ўйинларга кўплаб мухлислар кела бошлаган. Одатда улар панжара тепасига ва ҳаяжоннинг жазирамасида жойлашиб, "ўзларига" ёрдам беришга уриниб, муваффақиятсиз ташланган тўпни ушлаб, саватга йўналтиришган. Кейин 9 ўйинчининг ҳаддан ташқари кўп эканлиги маълум бўлди ва уларнинг сони 5 тага қисқартирилди. Вақт ўтиши билан ўйин қоидаларига ўзгартиришлар ҳам киритилди.

Иккинчи босқичда ушбу спорт туридаги иштирокчилар сони сифат жиҳатидан ўзгара бошлайди. Мазкур спорт тури бўйича этакчи спортчилар, малакали мураббийлар ва ҳакамлар шаклланади. Вақт ўтиши билан маълум бир спорт турига мўлжалланган жисмоний тарбия ва спортнинг бутун тизими федерация, лига, ҳам миллий, ҳам халқаро миқёсда ташкил этилган.

1892 йил 12 февралда қоидаларни ўрганиб, технология асосларини пухта ўрганган Спрингфилд коллежи талабалари юзлаб томошабинлар иштирокида баскетбол тарихидаги биринчи "расмий" учрашувни тинчлик билан 2: 2 ҳисобида якунлашган. Унинг муваффақияти жуда катта эди ва янги ўйин ҳақидаги миш-мишлар шу қадар тез тарқалдики, кўп ўтмай икки баҳорги жамоалар ўз чиқиш-ларига юзлаб томошабинларни йиғиб, намойиш учрашувларини ўткази бошла-дилар. Бошқа коллежларнинг талабалари ўзларининг ташаббусларини қабул қил-дилар ва кейинги йил бутун Америка шимоли-шарқида баскетбол иситмаси кўтарилди.

Ҳаваскор жамоалар ва лигаларнинг ўз-ўзидан ташкил этилиши кўплаб талабаларни фақат баскетболга қаратиб, уни Америка футболли ва бейсбол каби анъанавий ўйин турларидан афзал кўрди.

Миллий баскетбол лигаси деб аталмиш биринчи расмий рўйхатдан ўтган профессионал баскетбол жамоалари уюшмаси 1898 йилда пайдо бўлган ва беш йил давомида мавжуд бўлиб, кейинчалик ўз чемпионатларини ўтказган бир нечта мустақил лигаларга бўлинган.

Юқоридаги мисол спортнинг барча турлари учун умумий тенденцияни акс эттиради, бу қонуний равишда қуйидаги воқеалар билан тавсифланади:

спорт турини дастлабки бошлаш ва шакллантириш босқичидан сўнг, бошқа ҳолатга сифатли ўтиш кузатилади, ушбу тур (ёки йўналиш) расмийлаштирилади;

ишлаб чиқилган ва тасдиқланган қоидалар, расмий равишда рухсат этилган допинг бекор қилиш ва назорат қилиш чоралари, спортчилар ва мураббийларни клубдан клубга ўтказиш, фахрий унвонларни бериш ва бошқалар.

Бошқача қилиб айтганда, норасмий ҳуқуқни расмий қонунларга, ёзилмаган қоидалардан (анъана ва урф-одатларга асосланган) расмийлаштирилган қонун ҳужжатларига айлантириш мавжуд.

Ушбу нуқта назар ҳуқуқий нуқтаи назардан жуда муҳим, чунки норасмий спорт гуруҳлари расмий тартибга эга эмас, шахслараро муносабатлар асосида ва спортчилар ёки мураббийларнинг ташаббуси билан, улар манфаатларининг умумийлиги, ўзаро хайрихоҳлик ва бошқалар асосида ривожланади. Расмий гуруҳларда уларни ташкил қилиш қоидалари, аъзоларининг хатти-ҳаракатлари ва жисмоний тарбия ва спорт институтлари ёки ташкилотлари томонидан белгиланади, тартибга солинади ёки рухсат этилади. Улар функцияларни ажратиш ва юқори даражадаги рационализация, ўзаро муносабатларни тартибга солиш ва уларнинг аъзолари ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг ягона ва қатъий белгиланган мақсади билан ажралиб туради.

Қонун ҳужжатлари расмий, яъни расмийлаштирилган ҳуқуқни англатади. Спорт қонунчилиги қуйидагиларга имкон беради:

Жисмоний тарбия, спорт ёки туризм фаолияти соҳасидаги амалдаги муносабатларни қонунчилик даражасида мустаҳкамлайди. Қонунларни қабул қилиш жараёнида уларнинг асосий қоидалари жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар, ҳуқуқшунос олимлар ва спорт жамоатчилиги томонидан кенг муҳокама қилинади. Кенг ва очиқ муҳокамалар натижасида қабул қилинган қонунлар такомиллаштирилади, асл матнларга ўзгартиш ва қўшимчалар киритилади;

Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун ҳужжатлари ҳуқуқий муносабатларнинг барқарорлигини таъминлайди, мамлакатда ёки халқаро миқёсда эришилган жисмоний-спорт муносабатларининг даражасини белгилайди;

Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун ҳужжатлари жисмоний тарбия ва спорт муносабатларини иштирокчиларнинг хатти-ҳаракатларини тартибга солади, ҳар қандай хатти-ҳаракатлар учун тартиб ва меъёрларни белгилайди, шунингдек, ноқонуний хатти-ҳаракатлар учун санкциялар тизимини белгилайди;

Спорт қонунчилиги давлат, спортчилар, мураббийлар, клуб жамоалари, спорт ташкилотлари ва муассасаларининг, шунингдек бутунлигича жисмоний тарбия ва спортнинг (оммавий ва профессионал спорт, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, туризм ва бошқалар) манфаатларини ҳимоя қилади. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги тегишли қонун мавжуд бўлса, "кучли ҳар доим тўғри" тамойилига эмас, балки судда ҳимоя қилинган иштирокчилар гуруҳларининг манфаатларини ҳимоя қилиш мумкин.

Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонунчилик кўп ҳолатларда ушбу соҳани молиялаштириш нормаларини ўрнатади, тегишли кўрсаткичлар ва стандартларни кундалик амалиётга киритади. Жисмоний тарбия ва спортни молиялаштириш мезонлари ва тартибларини ҳуқуқий жиҳатдан мустаҳкамлаш жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари ва муассасалари фаолиятини тегишли даражада режалаштиришга, бундай молиялаштиришни тегишли даражадаги (Республика, маҳаллий) бюджетларга киритишга имкон беради.

Спорт ҳуқуқининг вужудга келиши шарт-шароитларини кўриб чиқишни яқунлаб, яна бир муҳим жиҳатни таъкидлаш керак-ки, жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун ҳужжатларини яратиш жисмоний тарбия, спорт ва туризмнинг мақбул ишлаши учун зарур,

аммо етарли эмас. Фақат қонунлар ёрдамида одамларни виждонли ёки абадий ёш қилиш имконсиз бўлгани каби, жисмоний тарбия ва спортнинг барча муаммоларини зарур молиявий, ахборот, моддий ёрдамсиз фақат ҳуқуқий ҳужжатлар ёрдамида ҳал қилиб бўлмайди. Жисмоний тарбия ва спорт муносабатларини фақат давлат томонидан ва бошқа манфаатдор томонлар томонидан олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спортни қўллаб-қувватловчи барча воситалар ёрдамида ошириш мумкин.

**ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ
СТУДЕНТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**
**APPLICATION OF DIFFERENTIATED METHODS OF TRAINING STUDENTS IN
RUNNING FOR SHORT DISTANCES AT THE STAGE OF DEEP SPECIALIZATION**

Смурыгина Л.В., Шеров З.Т.

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: сфера физической культуры и спорта, подготовка специалистов, управленческая деятельность.

Keywords: sphere of physical culture and sports, training of specialists, management activity.

Актуальность. В настоящее время, достижение высшего уровня спортивных результатов в спринтерском беге в значительной мере зависит от эффективности управления процессом спортивного совершенствования. На разных этапах подготовки спринтеры должны не просто выполнять большой объем работы разной физиологической направленности, а выполнять нагрузки, соответствующие их подготовленности и индивидуальным особенностям.

Современная спортивно-методологическая мысль пришла к устойчивому пониманию приоритетной важности индивидуального и дифференцированного подхода в построении тренировочного процесса. Однако разработка и обоснование дифференцированных педагогических технологий и индивидуализации спортивной подготовки в юношеском спорте, в том числе в спринтерском беге еще не получила широкого применения.

Становится очевидной необходимость осуществления дополнительных научных разработок, которые бы показали целесообразные способы индивидуализации и дифференцированной методики тренировки занимающихся теми или иными видами спорта на разных этапах спортивной подготовки.

Степень изученности. Рост спортивных результатов в беге на короткие дистанции детерминирован многими факторами: разработкой современных технологий управления тренировочным процессом; выявлением неиспользованных ресурсов теории и методики спортивной подготовки бегунов (Е.А. Анисимова, 2017).

В научно-методической литературе по общей и спортивной педагогике сущность дифференцированного подхода определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями (П.В. Квашук. 2003).

В тоже время отмечается, недостаточное количество исследований по вопросам обоснования дифференцированного подхода в подготовке студентов-спринтеров с учетом их индивидуальных особенностей.

Основы управления тренировочным процессом спринтеров изучали В.А. Булкин; Е.П. Врублевский, А.Н. Хорунжий (2009). Авторами исследованы критерии индивидуальных модельно-диагностических характеристик спортсменов на различных этапах подготовки.

Показана разработка метода, объединяющего задачи педагогического анализа и контроля, моделирования и прогнозирования для совершенствования управления спортивной тренировкой в соответствии с требованиями методологии спортивной педагогики.

Анпилогов И.Е. (2011) рассмотрел вопросы индивидуализации тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности спринтеров 15-17 лет в годичном цикле подготовки. Автор выявил количественные показатели основных средств подготовки спринтеров различной квалификации; на этой основе конкретизировал методику определения индивидуальных возрастных характеристик скоростно-силовой подготовленности спортсменов, дающей спортсменам находить более эффективный вариант решения двигательных задач.

В этом плане очевидна актуальность выработки основных методических правил, которые показывали бы суть направления и пределы индивидуализации спортивно-тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной специализации (Годлевский В. Е., 2004; А.П. Исаев, 2016).

Ряд специалистов (Н.А. Султанов, Б.Ж. Ядгаров, 2010) высказывали мнение о необходимости дифференцированного подхода к подготовке спринтеров в зависимости от их предрасположенности к выступлениям в беге на одной из двух коротких дистанций. Однако их высказывания не были закреплены экспериментальными исследованиями.

Одновременно отмечается интерес и недостаточное количество исследований по вопросам обоснования дифференцированного подхода в подготовке спринтеров с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

С.Н. Сбитный (2009) доказал эффективность индивидуально-дифференцированной методики воспитания специальной выносливости у спринтеров 17-19 лет. Автором определено, что индивидуально-дифференцированная методика спортивной тренировки, обеспечивает за счет сбалансировано подобранных соотношений тренировочных нагрузок достижение необходимого и достаточного уровня специальной выносливости, и в целом стабильного улучшения соревновательного результата.

И.Н. Шабанов (2013) разработал индивидуально-дифференцированную методику подготовки девушек спринтеров на этапе углубленной специализации. Автор считает, что разработка и обоснование технологий индивидуализации спортивной подготовки в юношеском спорте, в том числе в спринтерском беге еще не получила широкого применения, так как авторы предлагают сосредоточить усилия на решение задач строгого обеспечения преемственности в структуре и величинах тренировочных нагрузок при подготовке юных легкоатлетов.

Цель работы – заключалась в усовершенствовании дифференцированной методики тренировочного процесса на основе выявленных индивидуальных различий в физическом развитии, физической и технической подготовленности бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной специализации.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние подготовки бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной специализации.
2. Выявить содержание и структуру дифференцированной методики тренировки спринтеров на этапе углубленной специализации.
3. Определить исходный уровень и динамику групповых и индивидуальных показателей физического развития, функционального состояния, общей и специальной физической подготовленности студентов спринтеров.

Поисковый и диагностико-формирующий педагогические эксперименты проводились на базе Ургенчского Государственного Университета в соответствии с разработанной программой и процедурой их проведения.

Был проведен основной педагогический эксперимент проводился на контингенте спринтеров 18-22 лет с квалификацией от 2 разряда до КМС. Длительность эксперимента – 2 года. В эксперименте участвовали 72 спринтеров УРГУ (36 юношей и 36 девушек), по

результатам обследования условно были разделены на 3 группы. Кроме того, было выявлено у 14 сильнейших спринтеров участвующих на соревнованиях по программе «Универсиада» в республике Узбекистан и других республиканских соревнованиях (20 студентов), а также выявлено соотношение результатов спортсменов в многолетней динамике.

Используя данные констатирующего эксперимента, проведенного в двух вузах г. Ургенча и г. Нукуса, определили наиболее значимые для дифференциации спортивной тренировки студентов - спринтеров факторы, которые в дальнейшем будут положены в основу экспериментальной методики.

Полученные результаты дали возможность количественно оценить величину и направленность воздействия физической нагрузки на физическое состояние легкоатлетов-спринтеров, что способствует дифференциации и оптимизации процесса моделирования микро-, мезо- и макроциклов. Это послужило основой для целенаправленного повышения специальной физической подготовленности и ее реализации в главных соревнованиях.

При проведении фоновых исследований контроль за динамикой физической подготовленности спортсменов, участвующих в эксперименте, осуществлялся по результатам тестирования во время занятий, а также участия в соревнованиях.

Как известно, в частном случае прирост результата в тренируемом упражнении наблюдается после оптимальных для спортсмена объемных и интенсивных тренировочных нагрузок. Результаты педагогических исследований свидетельствуют о возможности эффективного управления процессом спортивно-технической подготовки спринтеров, используя дифференцированные средства воздействия на основе индивидуальных особенностей.

Нами были разработаны градация шкал по сумме баллов и критерии оценок спринтеров. На основании этих шкал мы дифференцировали всех спринтеров на 3 группы: скоростная, скоростная выносливость и скоростно-силовая группы, характеризующиеся по направленности тренировок.

Целенаправленная педагогическая коррекция, основанная на дифференцированном подходе с учетом не только индивидуальных особенностей и физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы, но и с учетом их преимущественной предрасположенности к беговой специализации, привела к существенным изменениям изучаемых параметров.

Анализ показал, что в беге на 30 м с низкого старта у спринтеров группы «А» были отмечены самые высокие показатели 4,27 сек, в группах девушек также в этой группе был отмечен лучший результат 4.57 сек. В беге на 30 метров с ходу, также в группе «А» были у юношей и девушек лучшие результаты, соответственно 3,19 и 3,09 сек.

При выполнении контрольного упражнения бег 150 м также в группе «А» были самые лучшие результаты 17,47 сек и 21,6 сек. В беге на 300 м также самые высокие результаты были в группе «А».

Улучшение результатов в беге на 30 м с низкого старта, в беге на 30 метров с ходу, в беге 150 м, 300 и 600 м, говорит о том, что в данной группе результаты улучшаются за счет повышения работы скоростно-силовой направленности.

Аналогичная картина складывается и в других контрольных нормативах. По всем упражнениям лучшие результаты показывают спортсмены группы «А». В других группах результаты так же улучшились в сравнении с исходным уровнем.

Анализ результатов показал, что в группе «А» на всех дистанция были отмечены самые высокие результаты. Мы связываем с тем, что в группе выполнялась нагрузка с преобладающей скоростной направленностью. Однако, результаты в группе улучшены, так как тоже выполнялись упражнения с отягощением и бегом с различной интенсивностью. При этом средние лучшие результаты в группах юношей соответствовали в беге на 100 м – 11,58 сек 1 разряду, в группе девушек результат 13,77 сек соответствовал 2 взрослому разряду. В беге на 200 м юноши показали результат 23,50 сек соответствующий 1 взрослому разряду, у девушек результат 28,59 сек соответствовал также 2 взрослому разряду. В беге на 400 м

юноши показали результат 51,7 сек соответствующий 1 взрослому разряду, у девушек результат 65,31 сек соответствовал также 2 взрослому разряду.

Выводы:

1. В отечественной и зарубежной специальной литературе достаточно часто говорится о значении и общих направлениях воплощения принципа индивидуализации и дифференциации тренировочного процесса, однако конкретные методические направления и способы дифференциации в частности физической подготовки студентов легкоатлетов-спринтеров недостаточно раскрыты.

2. Разработанная нами дифференцированная методика подготовки спринтеров, основанная на учете индивидуальных показателей общей и специальной подготовленности и стилем соревновательной деятельности является наиболее эффективной. Было показано, что индивидуальные особенности спортсменов влияют на динамику соревновательной скорости по отрезкам дистанции.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКИХ ВОСПИТАНИЕ
EFFECTIVENESS OF APPLICATION OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

*Танибердиев А.А., Гулистанский Государственный Университет
Узбекистан, г. Гулистан*

Ключевые слова: кластерно-модульный стиль, физическое воспитание, двигательная активность, стратификация, кластерный анализ, автономный сопутствующий.

Keywords: cluster-modular method, physical training, physical abilities, differentiation, cluster analysis, individual approach.

Актуальность. Проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов уже многие годы является предметом внимания специалистов. Высшие учебные заведения комплектуются преимущественно из юношей и девушек, только что окончивших среднюю школу. Опыт показывает, что уровень физической подготовки основной массы абитуриентов остается низким, наблюдается тенденция к некоторому снижению уровня разносторонней физической подготовки.

Цель. В теории и на практике активно разрабатывались вопросы дифференциации, индивидуализации и профилизации обучения, интеграции содержания образования, внедрялась идея гуманизации.

Обучение в вузе характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением основных психологических функций, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. По мнению специалистов, студенты с более высокой двигательной подготовленностью лучше адаптируются к вузовским условиям и различным негативным факторам окружающей среды. Практические пути решения данной проблемы обусловлены, в первую очередь, изысканием новых форм, средств, методов дальнейшего повышения уровня физического развития, совершенствования двигательного режима студентов и реализацией индивидуального подхода к их физическому воспитанию.

Многие студенты не в полном объеме готовы к выполнению нагрузок, предусмотренных стандартной учебной программой. Таким студентам трудно выполнять программу учебных занятий, построенных в рамках тренировочных режимов. Положение усугубляется отсутствием у большинства студентов необходимой мотивации к занятиям физической культурой. Это приводит к необходимости разрабатывать новые методики в обучении двигательным действиям студентов. Методы контроля и оценки состояния здоровья и физического развития и подготовленности студентов соответствуют дидактической структуре кластерно-модульного метода.

Индивидуализация физического воспитания студентов, отстающих в физическом развитии и подготовленности, является одной из главных проблем учебного процесса в вузе.

Перспективным направлением решения этого вопроса является создание многоканальной системы информационных связей. Реализовать возможности индивидуализации обучения можно только на основе обоснованной перестройки систем и методов преподавания физического воспитания, при которых прямые и обратные информационные связи со студентами станут многоканальными, а методы управления процесса физического воспитания - замкнутыми, т. е. использующими индивидуальные особенности. В этом отношении интерес представляет разработка новых оздоровительных и информационных технологий, базирующихся на достижениях программированного метода обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию.

Специфика новых информационных технологий по физическому воспитанию студентов с низким уровнем физической подготовленности предусматривает программно-методическое обеспечение занятий, наличие современных технических средств. В настоящее время интерес представляет разработка новых информационных технологий, базирующихся на достижениях модульного подхода обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию. Специфика новых информационных технологий по физическому воспитанию студентов предусматривает программно-методическое обеспечение занятий, наличие современных компьютерных средств.

Правильная оценка функционального и физического состояния имеет огромное значение, так как позволяет не только изучать влияние физических упражнений на организм, но и помогает диагностировать развитие и подготовленность студентов, устанавливать приспособляемость к физической нагрузке, определять ее оптимальность и т. п.

Кластер (информативное понятие) - незаполненная область файловой системы, участок (ячейка) неиспользованной памяти информационного носителя. Чем больше незаполненных ячеек (кластеров), к примеру, на жестком диске, тем труднее поиск необходимой информации. В настоящее время остро стоит вопрос о поисках современных педагогических технологий, о разработке научных основ систематизации и анализа новых технологий обучения в физическом воспитании в условиях в высшей школы.

Считается, что в физическом воспитании внедрение новых информационных технологий обучения может решить самые разнообразные задачи: сообщение знаний, контроль за ходом их усвоения, демонстрация иллюстративного материала. Е.Б. Соловьева считает важнейшей проблемой организации процесса физического воспитания поиск системы обучения, позволяющей контролировать в процессе учебной деятельности степень усвоения студентами нагрузок, полученных во время занятий, что дает возможность индивидуализировать физическое развитие личности.

Информационная перегрузка головного мозга вследствие эмоционального и интеллектуального напряжения вызывает так называемые информационные неврозы. Эти патологические состояния вследствие умственного нервного переутомления вызывают соматические и вегетативные изменения. Моделирование служит методом «опосредованного практического или теоретического оперирования объектом, при котором исследуется непосредственно не сам интересующий нас объект, а используется вспомогательная искусственная или естественная система («квазиобъект»), находящаяся в определенном объективном соответствии с познаваемым объектом, способная замещать его на определенных этапах познания и дающая при ее исследовании в конечном счете информацию о самом моделируемом объекте».

Деятельность преподавателя должна рассматриваться не только как предоставление каждому студенту структурированной, целенаправленной и мотивированной информации о понятийно-методологическом содержании, способах деятельности в областях использования знаний из различных разделов физического воспитания, но и как прямое и косвенное управление преподавателем физической активностью студентов по овладению навыками и умениями в соответствии с поставленными учебными целями.

Выводы. Подводя итог, необходимо отметить, что индивидуализация уроков физического воспитания означает разработку систему динамического мониторинга за физическим развитием, физической подготовленностью и двигательной активностью студентов. Организация мониторинга во многом определяется научно-методологической основой понятия «индивидуальная физическая подготовленность». Для адекватной, многофакторной оценки состояния здоровья студента и его физической подготовленности необходим системный подход.

ЗАМОНАВИЙ СПОРТ ШАРОТИДА ОЛИМПИЗМ ҒОЯЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ THE IMPORTANCE OF OLYMPIC IDEAS IN MODERN SPORTS

Толибов Н.А.,

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: спорт, олимпия, олимпизм, умуминсоний қадрият, олимпия ўйинлари.

Key words: sports, olympics, olympics, universal values, olympics.

Ҳозирги пайтда ёшларни спорт фаолиятига нафақат жалб қилиш, балки шуғулланувчиларни спортнинг инсонпарвар ғояларини, қадриятларини эгаллашга йуналтириш лозим. Бунда, биринчи навбатда, спортчи ўзида, ўз Ватани шарафини ҳимоя қила оладиган, ҳалол кураша оладиган, кўполлик очкўзлик куч ишлатиш, ёвузлик яъни ҳам спортни, ҳам шахсни, ҳам жамиятни емирувчи ходисаларга қаршилиқ курсата оладиган шахсни, фуқарони тарбиялаши лозим. Бундай вазифа олимпизм маданияти қадриятларини эгаллаш йули орқали ҳал этилади. У олимпизм фалсафасини ғоявий асос сифатида ўз ичига олади. Унинг замирида чуқур тарихий, дунёқарашли, аксиологик потенциал ётади.

Бугун “олимпизм” тушунчаси кўпроқ сиёсатшунослар, халқаро ҳамжамият ташкилотлари ва бошқа соҳалардаги арбоблар, мутахассислар, ходимлар ҳамда ёш ижодкорлар фаолиятида кўпроқ қўлланиб келинмоқда. Жисмоний маданият тарихи, жисмоний тарбия назарияси ва спорт ҳаракати амалиётида «олимпизм», «олимпия ҳаракати» ва «олимпия ўйинлари» тушунчалари Халқаро ҳаётда ижтимоий ҳаракат бўлиб хизмат қилмоқда. Олимпия ўйинлари пайтида қудрат, жасорат, мардлик каби ноёб ва бебаҳо инсон фазилатларининг намоён этилиши бутун жаҳон халқлари учун бир хилда қадридир.

Олимпизмнинг ижтимоий аҳамияти умуминсоний қадриятлар ва идеаллар билан боғлиқ. Бундай қадриятлардан қуйидагиларни таъкидлаб ўтиш мумкин:

— биринчидан, олимпизм - бу алоҳида, инсоният томонидан ҳосил қилинган юксак ахлоқий қадриятларга асосланган маънавий аурадир;

— иккинчидан, олимпизм - бу жамиятнинг ўзига хос ҳолатидир, бунда агрессия, уруш ҳаракатларини олиб бориш ахлоқсизлик ҳисобланади;

— учинчидан, олимпизм - бу спорт, санъат, архитектура, маданият, фан ва техниканинг ўзига хос уйғунлашувидир. Олимпиадалар моддий ва маънавий маданиятнинг турли томонларини ривожлантириш катализатори ҳисобланади;

— тўртинчидан, олимпизм - бу турли давлатлар спортчиларининг ягона аҳил оилага бирлашишидир. Бу ўзаро ёрдам, бирдамлик ҳалолликка асосланган дўстона муносабатларни ривожлантиришдир;

— бешинчидан, олимпизм - нафақат жисмоний сифатларни, балки тана ва руҳ уйғунлигини тарбиялашга қаратилган таълимдир. Бу шунингдек спортчиларда ботирлик орномус, кадр-қимматни тарбиялашдир.

Шундай қилиб, «олимпизм» деганда маданият ва санъат, фан ва техника, маънавият соҳаларида спорт фаолиятининг илғор цивилизация ютуқлари билан уйғунлашишига қаратилган қарашлар тизими тушунилади.

Олимпизмнинг асосий мақсади - ҳалол рақобат, мардона беллашув ва чин дўстлик ғоясидир. Дастлабки Олимпиада мусобақалариданоқ қамоқ муддатини ўтаган ёки ўтаётган ҳулки жамият томонидан салбий деб баҳоланган қилмишлари жамият томонидан кечирилмаган кишиларни мусобақаларга иштирок этишларига рухсат этилмаган. Олимпия мусобақалари даврида ҳар қандай зўравонликларга барҳам берилган. Турли урушлар маълум бир вақтга тўхтатиб турилган. Мусобақа қонун-қоидаларини бузиш, ҳакамлар билан баҳслашиш, уларнинг иш жараёнига ҳалал бериш, уларни сотиб олиш, мусобақада таъқиқланган усуллардан фойдаланиб ғалаба қозониш ёки олдиндан келишиб олган ҳолда ютқазиб бериш каби ҳолатлар аниқланса, мусобақа дарҳол тўхтатилган ва иштирокчи ва унинг хомийларига жарима солинган ёки қамчи билан уриш орқали қатнашчи жазоланган.

Тўғри, ҳар тарафлама мукамаллик, қўхна юнонликлар тасаввурида, фақатгина маъбудлар ва афсонавий қаҳрамонларгагина хос бўлган. Бунинг тимсоли сифатида афсонавий Гераклнинг ўн икки қаҳрамонлигини келтириш мумкин. Энг қадимги юнон ривоятларидан бири қаҳрамоннинг фавкулудда хислатлари диққатни тортмай қолмайди. Геракл муъжизавий, аммо вайронкор кучга эга турли маҳлуқларни енгади. Ўзи югуришда охудан ҳам ўзиб кета олади, камондан бехато ўқ узади, ҳар қандай паҳлавоннинг курагини ерга теккизади. Шу билан бир қаторда у санъат ихлосманди ҳамдир. Афсонавий қаҳрамон кифара (қадимий юнон чолгуси) чалишни ўрганган, ҳайкалтарошликка қизиққан.

Бу ўша давр кишиларининг ҳам бекиёс жисмоний кучнинг ўзигина инсон мукамаллиги мезони бўла олмаслиги тўғрисидаги тасаввурларига ёрқин мисолдир. Шунинг учун биз афсонавий юнон қаҳрамонлари Геракл, Аполлон, Одиссейларнинг мукамал тана тузилишлари, кучга тўла мушаклари - жисм гўзаллиги билангина завқланмаймиз. Уларнинг маънавий қиёфалари янада жозибалироқдир. Юнонларнинг ўзлари, хусусан, Аполлони ҳам санъат ва бадий илҳом маъбуди, ҳам инсон жисмоний камолотининг олий тимсоли, деб билганлар.

Шу сабабдан инсон комиллиги намойиши олимпия ўйинларининг асосий ғояси булганлиги тасодифий эмас. Худди шунинг учун илк умумэллин олий байрамларида спорт майдонларидаги кучлилик, чاقқонлик, эпчилик бўйича мусобақалар томошагоҳлардаги мусиқа, шеърият танловларига уланиб кетган.

Олимпия ўйинлари стадиондаги югуриш йўлақчаларига, кураш гиламларига чиқадиган, отчопарда аравалар пойгасида қатнашадиган бевосита спортчилар билан бирга файласуфлар, муסיқачилар, шоирлар, ҳайкалтарошлар, рассомларни ҳам ўз бағрига чорлар эди. Тарихий манбалар муқаддас Олимпия шаҳри атрофидаги театрларда Олимпиада доирасида санъат танловлари, мушоиралар мунтазам ўтказиб келинганлигидан яққол далолат беради.

Хулоса қилиб айтганда, бугунги кундаги замонавий спорт шароитида олимпизмнинг асосий ғоялари ва мафкураларига қуйидагилар киради:

- спорт ва спорт фаолиятларидан тинчлик ва тинчликнинг барқарорлигини таъминлашда фойдаланиш;
- барча мамлакатлар ва минтақалардаги спортчиларнинг дўстлиги ва онгли муносабатларини таъминлаш;
- шахсни ҳар томонлама баркамолликка етиштириш;
- ирқчилик, миллатчилик, сиёсий қарашлар, ижтимоий шароитлар ва яшаш жойлари бўйича инсонларни камситишга йўл қўймаслик;
- спортда миллатчилик, сиёсатчилик ва гиёҳвандликка (допинг) қарши кураш;
- ҳозирги даврда спорт инсонларни ўзаро хайрихоҳликка (гуманизм) интилишларни доимий равишда мустаҳкамлаш. Бу ғоялар баркамол авлодни тарбиялашда пойдевор вазифасини бажаради.

**OILADA XOTIN-QIZLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT TURLARIGA JALB
QILISH ORQALI MILLIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISH
DEVELOPMENT OF NATIONAL VALUES BY INVOLVING WOMEN IN THE FAMILY
IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS**

Toxtasinov D.E.,

*O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport
bo'yicha mutaxassislarni ilmiy–metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish
markazi Farg'ona filiali
O'zbekiston, Farg'ona shahri*

Kalit so'zlar: kelajak, oila, jism, ruh, muhit, tizim, turmush, tarbiya, taraqqiyot, huquq, shaxs, Vatan, g'oya, tartib intizom, harakat, gigiyena, maslahat, mukofot, urf-odat, mas'uliyat.

Keywords: future, family, body, soul, environment, system, life, upbringing, development, law, person, homeland, idea, discipline, action, hygiene, counseling, reward, tradition, responsibility ulyat.

Yurtimiz kelajagi, eng avvalo, o'z Vataniga sodiq, fidoyi va yuksak ma'naviy fazilatlar egasi bo'lgan, zamonaviy fan va texnika yutuqlarini mukammal egallagan, barkamol yoshlarga bog'liq. Oilada bola shaxsini kamolga yetishida, avvalo, jismoniy sog'lik, ruhiy bardamlik, tetiklik, teran fikr, tafakkurni rivojlantirish eng asosiy masalalardan biridir. Bu kabi masalalar birinchi navbatda oilada shakllanib boradi. Bugungi kunda bir qator farmon va qarorlar har bir oilada jismonan va ruhan barkamol farzand tug'ilishi va oilada jismoniy yetuk bo'lib voyaga yetishlariga e'tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiyani, birinchi navbatda, oiladan boshlash maqsadga muvofiqdir. Oila muhitida jismoniy tarbiya tizimini chuqurlashtirishni yoshlarimiz oila qurmaslaridan oldin anglashlari zarurdir. Xalqimiz bejizga «Dard ketar, odat qolar» kabibir qancha naqllarni aytmagan. Mamlakatimizning jahon miqyosida tutgan o'rni, uning iqtisodiy va intellektual salohiyati, fan va madaniyat taraqqiyotiga qo'shgan hissasi xalqimizning turmush darajasi bilan belgilanadi. Turmush darajasining asosiy negizi esa oiladir. Jamiyat ma'naviy va axloqiy jihatdan sog'lom, mustahkam oila bo'lishidan manfaatdordir. Shu sababli oilani mustahkamlash, bolalar tarbiyasi, shuningdek, qizlar tarbiyasi, sog'lom turmush tarzi ularning turmush sharoitini yaxshilash, davlat ahamiyati darajasida qaralmoqda. «Oila jamiyatning asosiy bo'g'inidir hamda jamiyat va davlat muhofazasida bo'lish huquqiga ega», - deb belgilab qo'yilgan O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida. Ma'naviy boy, axloqan yetuk, intellektual rivojlangan, chuqur bilimli, jismonan baquvvat, har tomonlama kamol topgan shaxs ham, avvalo, sog'lom turmush tarzi qaror topgan oilada shakllanadi. Oilada sog'lom muhitni shakllantirishda quyidagi tavsiyalarga e'tibor berilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi:

- oilada ona Vatanga mehr-muhabbat tuyg'usini shakllantirish;
- oila a'zolari o'rtasida sog'lom muhitni shakllantirish;
- oila a'zolarini jismoniy madaniyat va sportga doir intellektual bilimlarini boyitish;
- oilada yoshlarni ma'naviy va jismoniy g'oyalarga tayangan holda tarbiyalash;
- oilada kundalik tartib intizomga rioya qilishni nazorat qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy harakatlarni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;
- oila, maktab va mahalla hamkorligida yoshlarni aqliy barkamolligini ta'minlash;
- jismoniy tarbiya mashqlarini oilada kundalik hayotga aylantirish,
- qizlar gigiyenasiga e'tibor qaratish;
- xotin-qizlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini ta'minlash.

Yuqoridagi takliflarga to'la amal qilgan holda, xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishiga erishilsa, oilalardagi sixat-salomatlik darajasi yanada yaxshilanar edi.

Oilada jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishning tizimini iltimos, maslahat, ishontirish, talab qilish, yo'naltirish kabi usullar bilan yo'lga qo'ymoq lozim.

Sport xotin-qizlar salomatligini mustahkamlash bilan birga ularning dunyo qarashini kengaytirib, ilg'or fikrlashni yuzaga keltiradi va sog'lom turmush tarzini vujudga keltiradi. Mashg'ulotlarda toblangan xotin-qizlar oila, jamiyat, Vatan oldidagi mas'uliyatini teran anglab, sog'lom va baxtli turmush kechirmoqdalar. Ko'plab xotin-qizlar professional sportchi bo'lib yetishib, mamlakatimiz, qit'a va jahon miqyosidagi musobaqalarda ulkan natijalarga erishmoqda. Yuzdan ortiq xotin-qizlar sportdagi yutuqlari uchun Zulfiya nomidagi davlat mukofotiga va boshqa davlat mukofotlariga sazovor bo'lgani ayollar sportiga qaratilayotgan e'tibor namunasidir.

Xotin-qizlar manfaatlari va Davlat dasturlarining ishlab chiqarilishi bu yo'nalishdagi ishlarni yangi bosqichga olib chiqish, ayollarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularning salomatligini mustahkamlash bo'yicha qator chora-tadbirlar belgilangan.

Har bir tashkilotlarda ham turli sog'lomlashtirish aktsiyalari, musobaqalar, turnirlar, ma'rifiy tadbirlar o'tkazish orqali jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishni xotin-qizlarning kundalik hayot tarziga aylantirishga alohida ahamiyat qaratilmoqda.

Ayniqsa, yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoevning "Odamlar hayotdan rozi bo'lib yashasin", "Ayol baxtli bo'lsa, hayot farovon bo'ladi. Ayol qachon baxtli bo'ladi? Farzandlari sog'-salomat bo'lsa!" degan so'zlari mamlakatimizdagi barcha xotin-qizlar yuragidan o'rin olgan. Buning uchun oilada sog'lom muhit shakllanishi, avvalo ota-ona sport bilan shug'ullanishi, farzandlarini sport bilan shug'ullanishlari uchun sharoit yaratib berishlari zarur.

Ajdodlarimiz shakllantirgan urf-odatlarimiz, marosimlar bayramlarimizda, o'sib kelayotgan yosh qizlarimizda do'stlikka, mehnatsevarlikka, o'zaro hamkorlikka, tenglikka, vatanparvarlik fazilatlariga bo'lgan munosabatini to'g'ri shakllantirishdagi asosiy vositalardan biri bo'lib xizmat qiladi. Xususan, oila, mahalla, maktab hamkorligi qizlarimiz va mahalladagi barcha ayollar o'rtasida milliy harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalarning tashkil qilinishi ularni xalq an'ana va urf-odatlaridan foydalanish orqali tashkil qilib borish bu ishning tarbiyaviy ahamiyatini aniq ko'rsatadi va uning ta'sirini o'sishida o'z o'rniga ega bo'ladi. Mahallalarda o'tqaziladigan turli xildagi harakatli o'yinlar qizlarimiz, turli yoshdagi ayollarimizning qatnashishi ularda mehnatga nisbatan muhabbat uyg'otish, uyushqoqlik, tushuna olish va boshlagan ishini oxiriga yetkaza bilish fazilatlarini tarbiyalaydi. Qizlarimiz va boshqa yoshlardagi barcha ayollarimiz bilan mahallalarimizda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar o'zlarida oilalariga muhabbat, farzand tarbiyasidagi mas'uliyatini oshiradi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, istiqlol sharofati, yaratib berilayotgan keng imkoniyatlar tufayli xotin-qizlar sporti kundan-kunga yuksalib bormoqda. Bu eng avvalo, kelajak avlodni yaratuvchi opa-singillarimiz sog'ligini mustahkamlashga, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilmoqda, qolaversa, sport sohasida ham qizlarimiz jahon sport maydonlarida yuqori marralarni zabt etib, o'zbek ayollarining, qizlarining nimalarga qodir ekanliklarini namoyish etib, yurtimiz shuhratini oshirayotganligi barchamizni cheksiz quvontiradi va yurtimiz nomini keng dunyoga yoyadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Umarov M. N. Gimnastika. -T.: Vneshinvestprom, 2015.
2. KarimovM. K. O'zbekistonda gimnastikani rivojlanish tarixi. -T.: O'zDJTI, 2002.
3. KarimovM. K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. -T.: O'zDJTI, 2003.
4. EshtaevA.K. Gimnastika darsi. - Toshkent. O'zDJTI, 2004.
5. AchilovA. Badiiy gimnastika.- T.: G'ofurG'ulom, 2010.
6. RaximkulovK. Kichik yoshdagi bolalarning qadi-qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar. - Toshkent. O'zDJTI, 2001.
7. Raxmatova N.D. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasb mahoratini shakllantirish. -T.: Ita - Press, 2015.
8. Yo'ldoshevK.K. Gimnastika darslarida xayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. - T.: O'zDJTI, 1995.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ФУТБОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF INTERPERSONAL RELATIONS IN FOOTBALL ACTIVITIES

*Умарова Н., Эрматов С.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: отношения, общение, влияние, взаимопонимания, спортивный тренер, спортсмен, спорт.

Keywords: relationship, communication, influence, understanding, sports coach, athlete, sport.

Введение. В контексте современного воображения отношения рассматриваются как контакты между людьми, которые общаются, обмениваются информацией и эмоциями для достижения взаимопонимания и оказания влияния друг на друга.

Если личность занимается каким-либо спортом регулярно, в обществе его невозможно представить в разрыве с другими социальными отношениями. Наряду со спортивной деятельностью спортсменов, может обучаться какому-либо ремеслу или профессии, может решать возникающие межличностные или семейные проблемы. Как утверждают специалисты, в таких случаях заниматься активной спортивной деятельности необходимо в гармонии с другими отраслями жизни спортсмена. Для обеспечения данной гармонии, очень важна роль спортивного тренера.

Цель исследования. Исследования в области спортивной психологии показали, что регулирование отношений в определенных видах спорта имеет особое значение. Исторически сформированные правила и особенности любого вида спорта регулируют отношения в соревнованиях. Это также является определяющим фактором отношений с конкретными видами деятельности. Согласно психологической систематике спортивных и соревновательных упражнений, можно говорить о специфике отношений в условиях спортивных соревнований.

Участие в спортсменских состязаниях, связанных с физической борьбой, является важным фактором, влияющим на эффективность их взаимодействия.

Методы и организация исследования. Для изучения данной проблемы мы опирались на теоретический обзор и в качестве дополнительного метода использовали распространённый метод наблюдения и беседы.

Результаты исследования и их обсуждение. Личность – как результат своей деятельности, опирается на опыт полученный непрерывными тренировками, осознано выбранный профессиональный спорт, или человек, который выбрал спортивную карьеру готовится и претендует на звание профессионального спортсмена. По мнению социальных психологов, важно не забывать о значимости, роли социальных отношений в активности и действии личности для достижения профессионализма.

В многих случаях, не дает положительных результатов старания тренеров по налаживанию отношений между членами команды, когда те, не могут построить межличностные отношения. В конце концов спортсмен может покинуть команду. Но именно этот игрок при переходе в другую команду может сформировать дружелюбные отношения с новым коллективом. В первом случае игрок не смог установить положительные по психологической шкале отношения с другими членами команды, не смог успешно «социализироваться» в данном сообществе. Основными причинами можно назвать отрицательную психологическую среду или произошедшие горизонтальные/вертикальные конфликты с личностью, имеющей социометрический статус.

Во втором случае в коллективе налажена положительная психологическая атмосфера. Как известно, люди, находящиеся в одной группе постоянно находятся в общении, исходя из смысла и направления отношений формируется своеобразная социально-психологическая среда. Эта среда определяет развитие группы, динамику и степень различных процессов, происходящих в команде. Как отмечается в психологических исследованиях, если в обществе хорошая психологическая атмосфера, то в данном обществе каждая личность имеет возможность полностью проявить свои индивидуальные особенности.

В научных источниках, взаимоотношения людей осуществляются посредством вербальных (через речь) и невербальных (без слов, паралингвистических) средств. Вокальный язык универсален: он наиболее уместен в большинстве коммуникативных ситуаций. Вербальные отношения также имеют важное значение в сфере спорта. Но это не происходит отдельно от других средств связи. Однако, во время соревновательного поединка вербальные отношения или полностью отсутствуют, или бывают ограниченными. Например, когда противники сражаются друг с другом, вследствие быстрого развития событий в спорте практически невозможно обмениваться информацией из-за нехватки времени. В спорте наряду с вербальным общением широко используются невербальные отношения (иногда даже доминирующие), которые включают в себя: доступ к информации в режиме реального времени, диапазон промежуточных состояний, некоторые моторизованные жесты, жесты, мимика, пантомима, зрение и так далее.

Согласно научным источникам, ситуация является средством общения на уровне жестов, моторики и мимики, поскольку мимика является тонкой чертой речи. Тем не менее, все другие невербальные инструменты имеют силу и значение в определенной ситуации.

Исследования психологии спорта показывают, что моторные навыки являются инструментами взаимоотношений из-за их потенциала для использования и информации. К ним относятся: совместные усилия двух или более спортсменов, которые стремятся решать конкретные вопросы соревнования и сообщать информацию для целей действий; обманные движения с помощью личных сообщений, несовместимых с основной целью действия. Движения также служат в качестве коммуникативных функций в качестве практических задач, а средства коммуникации - в качестве точных методов спортивной деятельности (спортивная техника). Они не являются отмеченными средством, но являются «формами отношений».

Исследования показали, что жесты, мимика, пантомима являются отмеченными средствами и напрямую связаны с той или иной конкретной ситуацией и вербальной коммуникацией. Они формулируют отношения. Жесты и мимика очень редко встречаются в гандболе (6% в случае В.И.Румянцева и 10,6% по информации Ю.Л.Ханиной). Специальные виды жестов широко используются в спорте, их смысловая информация определена тренерами и спортсменами.

Эксперты признают, что точное исполнение жеста передает определенную информацию. В международной практике, среди спортивных судей существуют конкретные жесты, информирующие о конкретных событиях. Волейбол и баскетбол имеют около двадцати таких жестов, в футболе только шесть, а в гандболе их около пятидесяти.

Большое количество средств общения и их своеобразие, становится причиной необходимости обучать спортсменам средств коммуникации. В то же время регулирование (регламентация) отношений имеет особое значение. Например, во время тренировки тренеры и спортсмены могут осуществлять обмен информацией по своему усмотрению. Содержание практической информации определяется ее целями во время учений и направлено на обучение и воспитание. Ключевые инструменты общения - речь и паралингвистика. Поэтому тренеру необходимо знать, как строить отношения: объяснять, рассказывать, убеждать, участвовать, оживлять, влиять на мотивацию спортсмена, правильно выбирать стиль речи, использовать инструменты - жесты, жесты, пантомима, действия, интонация и т., психологическая обстановка и межличностные отношения в спортивной команде зависят от

мастерства тренера. Во время тренировок, выявляется автократический, демократический, либеральный управленческий подход тренера.

Определено, что в соревнованиях, где идет бескомпромиссная борьба за победу, требующая всей силы, к отношениям предъявляются особые требования. Здесь они в первую очередь практичны, содержание которых исходит из целей соревнований и ориентированы на победу.

В соревнованиях отношения очень ритуальны и регламентированы, с одной стороны, и, с другой, гораздо более динамичны, чем во время тренировок. В каждом виде спорта ритуал и регламент отношений регулируются правилами соревнований. Окончание встреч ритуалами благодарности являются значительным коммуникативным событием большого социального значения. Правила соревнований ограничивают отношения. Например, в ряде видов спорта, во время поединка связь с тренером запрещена, и переговариваться нельзя. Динамика отношений влияет на психологическое состояние спортсмена.

Исследования показывают, что отношения должны быть более четкими, от этого зависит успех или провал отношений, проблемная ситуация и так далее. Во-первых, в контексте конкуренции отношения связаны с ситуацией, а во-вторых, возрастает роль управленческого лидерства. Тренер должен знать текущую ситуацию, состояние спортсменов, правильную оценку настроения команды и делать свои отношения, методы и методики более динамичными.

Исследования в области спортивной психологии показали, что регулирование отношений в определенных видах спорта имеет особое значение. Исторически сформированные правила и особенности любого вида спорта регулируют отношения в соревнованиях. Это также является определяющим фактором отношений с конкретными видами деятельности.

Заключение. Участие спортсменов в состязаниях, связанных с физической борьбой, является важным фактором, влияющим на эффективность их взаимодействия. Отношения между партнерами в спорте управляют их координацией действий и введении в заблуждение противника. В индивидуальной борьбе он участвует в отношениях «без слов», а отношения тренера выполняются в роли секунданта.

Объективные условия каждой спортивной игры, как точные игровые роли в игре, определяют характер взаимоотношений между членами команды во взаимодействиях. Считается очень важным поддерживать групповые отношения в игровых видах спорта. Это явно вносит свой вклад в решение проблем группы и оказывает значимый вклад в достижении успеха команды. Снижение отношений в группе обычно приводит к разрывам связей в игре.

ТРЕНЕРЛАР ФАОЛИЯТИ НАТИЖАДОРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ ISSUES OF DEVELOPMENT OF THE RESULTS OF THE ACTIVITIES OF TRAINERS

*Урдабаев М.А., Ўзбекистон Миллий гвардияси Ҳарбий техник институт
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: тренер, спорт, режалаштириш, қобилият, мусобақа, машғулот.

Key words: trainer, sports, planning, ability, competition, training.

Жисмоний тарбия ва спорт ривожда малакали кадрларнинг шаклланиши муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, улар малакаини ошириб бориш тизимининг йўлга қўйилганлиги, замонавий илм-фан ютуқлари бўйича билимларнинг жорий қилиб борилиши ривожлантиришнинг гарови бўлиб хизмат қилади. Жумладан, тренерлар малакасини мунтазам ошириб бориш зарур ҳисобланади.

Тренер фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари, аввало, унинг олдида турган мақсад - кўп йиллик машғулотлар натижасида шогирдлари томонидан юқори спорт маҳоратига эришиш билан боғлиқ. Демак, тренерликнинг биринчи ўзига хос хусусияти – ўқув машғулотларида, мусобақаларда ўз ўқувчилари билан доимий алоқада бўлишдир. Бу эса спортчилар психологиясини яхшироқ ўрганиш ва уларга тизимли таъсир кўрсатишга имкон беради.

Тренер нафақат спортчиларга спорт машғулотлари техникаси ва тактикасини ўргатиши, балки тарбиячи бўлиши, шогирдларида ахлоқий ва иродавий фазилатларни шакллантириши керак. Тренернинг тарбиявий роли унинг ваколати ва мутахассиснинг шахсиятига асосланиши керак. Тренер фаолиятининг асосий хусусияти - бу “профессионал таваккалчилик”нинг мавжудлигидир.

Тренерликнинг кейинги хусусияти унинг стрессли ва рақобат муҳитини бошидан кечиришидир. Аксарият ҳолларда тренерлар доимо жуда юқори нейро-эмоционал стрессни бошдан кечиришади. Кўпинча мусобақалар жараёнида тренерлар спортчининг фаолиятига ўзгартириш киритиш имкониятига эга бўлмайди ва барча тажрибаларни ўзида сақлаб туриши керак. Бу унинг ақлий зўриқишини кучайтиради. Америкалик психологлар томонидан ўтказилган тадқиқотда шогирдлари чиқиш пайтида сузиш бўйича тренернинг юрак уриши ўлчанди. Баъзи дақиқаларда унинг юрак уриши дақиқада 158 мартага етди, яъни, рақобатдош спортчиларнинг зарба тезлигига тенг эди. Ҳатто машғулотларда ҳам тренернинг юрак уриши дақиқада 114 мартага кўтарилди. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, старт олди шарт-шароитларини нафақат спортчилар, балки тренерлар ҳам бошдан кечиришади.

Тренер учун деярли дам олиш кунлари бўлмайди, чунки, иш кунлари у машғулотлар олиб боради ва дам олиш кунлари у спортчиларини мусобақалардаги фаолиятини назорат қилади. Бу оилавий муносабатларда кескинлик ва ўз фарзандларини тарбиялашда қийинчиликлар туғдиради.

Тренер ўз фаолияти давомида ўқув, машғулот ва рақобатлашув жараёнини таъминлашда иштирок этадиган кенг доирадаги одамлар билан - ёш спортчиларнинг ота-оналари, маъмурият вакиллари, судьялар, журналистлар билан алоқада бўлиши керак. Улар билан муваффақиятли мулоқот қилиш учун тренер коммуникацион кўникмаларга эга бўлиши керак бўлади.

Тренернинг муваффақиятли ёки муваффақиятсиз фаолияти оммавий ахборот воситалари томонидан муҳокама қилиниб борилади. Яъни, спорт мусобақалари телевизион кўрсатувлар, матбуот анжуманларида намоиш этилади. Буларнинг барчаси ўз ҳис-туйғуларингизни доимо назорат остига олиш, нутқ саводхонлигини назорат қилиш, журналистлар билан ишлашда ахлоқ қоидаларига риоя қилиш зарурлигини келтириб чиқаради.

Тренерлар томонидан эгалланган кўникмаларида қуйидагилар намоён бўлади: ўқувчиларнинг хатти-ҳаракатлари ва ҳолатини, уларнинг индивидуал психологик хусусиятларини етарлича баҳолаш қобилияти; спортчиларни тайёрлашдаги хатоларнинг сабабларини топиш қобилияти; дарсларга тайёргарлик жараёнида ўқув материални режалаштириш; машғулотларда ўз ҳаракатларининг тизимини режалаштириш; қийинчиликларни олдиндан билиш қобилияти; машғулотлар ва мусобақаларда ўқитиш ва тарбияни ташкил қилиш қобилияти; одамлар билан алоқа ўрнатиш қобилияти; алоқа воситаларидан фойдаланиш қобилияти; ўқув машғулотлари ва талабаларнинг чиқишларини таҳлил қилиш қобилияти; илмий адабиётлар билан ишлаш ва ўз ишлари учун хулосалар чиқариш, турли хил воситалардан фойдаланган ҳолда тажрибаларни режалаштириш ва ўтказиш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИНГ КАСБИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Уролов М.М., Ўзбекистон Миллий гвардияси Ҳарбий техник институт
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, саломалик, тарбия, малака, креатив фикрлаш, қарор қабул қилиш, тараққиёт.

Key words: sports, greeting, education, qualification, creative thinking, decision-making, development.

Бугунги кунда фан ва техниканинг табора ривожланиб бориши малакали мутахассисларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириб бориш заруриятини юзага келтирмоқда. Ҳар бир соҳа вакилларининг малакасини, фикрлаш қобилияти ошириш ҳамда жисмоний жиҳатдан эпчиллигини таъминлаш орқали замон талабларига мослашиш мумкин бўлади.

Турли касблар мутахассисларининг жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган талабларнинг фарқланиши касбий-амалий жисмоний тайёргарликнинг зарурлигини тақозо этади.

Касбий жисмоний тайёргарлик – бу жисмоний тарбиянинг аниқ касбий фаолият учун хос бўлган хусусиятларни шакллантириш ва такомиллаштиришга йўналтирилган махсулаштирилган тури ҳисобланади.

Касбий жисмоний тайёргарлик воситалари ёрдамида турли хил касбий муҳим бўлган ақлий, ҳаракат, ташкилотчилик ва педагогик малакалар шакллантирилади ва такомиллаштирилади, жисмоний маданият соҳасида билим ва кўникмалар эгалланади, инсон организмнинг психик жараёнлари, барча асосий органлар, тизимларнинг ишончлилиги ва юқори даражада ишлаши таъминланади.

Жисмоний тарбия амалиётига касбий жисмоний тайёргарликнинг жорий қилиниши касбий мослашиш муддатини қисқартириш, касбий маҳоратни ошириш, юқори иш қобилиятига эришиш учун замин яратади.

Тингловчиларнинг касбий жисмоний тайёргарлик вазифалари ва мазмуни, умумий йўналишини белгиловчи асосий омиллар қуйидагилар ҳисобланади:

1. Қабул қилинаётган ахборотларнинг ҳажми, хусусияти ва ўқув фаолияти жараёнида тингловчилар томонидан уни ўзлаштириш шарт шароитлари.

2. Асосий касбий иш ҳаракатларининг хусусияти.

3. Касбий фаолиятнинг муҳим ташқи шарт-шароитлари.

Меҳнат фаолиятининг аниқланган шарт-шароитлари мос равишда махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришни талаб қилади. Худди шундай, Қуролли Кучлар сафида хизмат қилувчи бўлажак зобитларни тайёрлаш бўйича келгусидаги ишлар юқори ва паст ҳароратда очиқ ҳавода ишлаш шароитлари билан имкони борича боғлиқ бўлади, бу организмнинг совуққа, иссиққа, ҳарорат таъсирининг кескин ўзгарувчанлигига, умумий чидамлилика, юрак-қон томир тизими, иссиқлик айланиши тизими ҳолатини яхшилашга барқарорлигини талаб қилади. Чегараланган таянч ҳолатида ишлашда, баландликда мувозанатни сақлашда вестибуляр аппарат ҳолатининг яхшилиги зарур.

Бу омиллар касбий-амалий жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифаларини белгилайди: ушбу касб учун етакчи муҳим жисмоний қобилиятларни ривожлантириш; ёрдамчи-амалий ҳарак малакаларини шакллантириш ва такомиллаштириш; ташқи таъсирларга организмнинг турғунлигини ошириш; ушбу касб учун ўзига хос хусусиятга эга

бўлган иродавий сифатларни тарбиялаш; организмнинг нокулай таъсирларга мослашиши ва функционал барқарорлигини ошириш.

Махсус жисмоний қобилиятларни шакллантириш ва такомиллаштиришда касбий жисмоний тайёргарликнинг бу умумий йўналишини амалда бажариш учун касб ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўлиш зарур.

Касбий фаолиятнинг типик хусусиятларини очиб берувчи ва белгиловчи асосий жиҳатлар аниқлангандан кейин, бу касб инсон организмга қандай таъсир кўрсатиши, қайси жисмоний қобилиятлар ва ҳаракат малакалари кўпроқ касбий муҳимлигини аниқлаш лозим бўлади.

Касбий муҳим жисмоний қобилиятлар, касбий махсус ҳаракат малакалари аниқлангандан кейин зарурий жисмоний сифатларнинг ривожланишига кўмаклашувчи самарали воситалар танлаб олинади.

Воситаларни танлаб олишда бу машқнинг имконияти бўйича комплекс таъсир кўрсатишини ҳисобга олиш муҳим, яъни воситалар бир вақтда бир неча вазифаларни ҳал қилиши керак: жисмоний қобилиятларни ривожлантириш, ҳаракат малакасини шакллантириш, организм функцияларини такомиллаштириш, унинг ташқи муҳитнинг нокулай омилларига қарши курашиш имкониятини ошириш.

Бу босқичда касбий жисмоний тайёргарлик олдида қўйилган вазифаларни ҳал қилишда мос келувчи воситаларни саралаш, самарали методлар ва уларни амалга ошириш шакллари танлаш жуда муҳим ҳисобланади.

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ИННОВАЦИОННЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В СПОРТЕ STRATEGIC INNOVATION MANAGEMENT IN SPORT

Усманова Д.И.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: спорт менеджмент, стратегический менеджмент, инновационный менеджмент, управленческая подготовка.

Key words: sports management, strategic management, innovation management, management training.

В Узбекистане отлично понимают важность и значимость развития спорта для страны. поэтому за годы независимости Кабинет Министров Республики принял более десяти постановлений, которые направлены на дальнейшее развитие спортивного движения, с помощью строительства спортивных сооружений, создания новых обществ, выработки условий для перевода на профессиональную основу различных групп спортсменов. За время суверенного развития представители страны на Олимпийских Играх, чемпионатах и кубках Азии, Азиатских играх и на других крупных международных соревнованиях завоевали 731 золотую, 736 серебряную и 845 бронзовых медалей. С каждым годом растет спортивная слава Узбекистана, сегодня Узбекистан среди мусульманских стран называется лучшей спортивной державой. Это постоянно подтверждают победы представителей Узбекистана на самых престижных международных турнирах, чемпионатах мира, Олимпийских и Азиатских играх.

Основную работу по развитию спорта в стране проводит Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан. Вместе с ним мероприятия по дальнейшему развитию олимпийского движения и участию в нем узбекских спортсменов обеспечивает Национальный Олимпийский Комитет, который с 1993 года стал членом Международного Олимпийского Движения. За последнее десятилетие в Узбекистане ускоренными темпами развиваются отдельные виды спорта, материально-техническая база которых улучшается с учетом мировых стандартов.

На базе школ высшего спортивного мастерства формируются сборные команды страны по олимпийским видам. В них под началом 150 квалифицированных специалистов ведут подготовку около 2000 спортсменов высокого класса. Они создают основу национальных команд по 32 видам спорта. При этих же школах открыты Центры Олимпийской подготовки, где тренируются перспективные и одаренные атлеты.

Физическая культура занимает большое место в жизни молодой страны. В ней задействована огромная аудитория численностью в 6,5 миллионов человек. Они формируют основу 145000 коллективов. В Республике Узбекистан действуют более 60 спортивных федераций. Их основными задачами являются координация и развитие данного вида спорта в стране. Совместно с Министерством по делам культуры и спорта РУз и другими организациями спортивные федерации проводят международные и региональные соревнования, развивают соответствующие виды спорта и ведут работу по популяризации спорта среди населения.

Исходя из опыта многих стран, можно сделать вывод, что государственная забота о судьбах национального спорта, физической культуры обязательно оборачивается многократной пользой.

Для этого важно изучать управление физкультурных организаций и методы управления ними принимающих участие в развитии сферы спорта, эти-ку в экономических отношениях и многое другое.

Специфика инновационной стратегии спортивных организаций взаимосвязана с профилем его работы, уровнем производственно-технического развития, ориентированностью и масштабами реализуемых в производственных и исследовательских службах операций в рамках инновационного цикла по определенным видам инноваций, областью их использования. Анализируя инновационную стратегию фирмы, следует учесть высокую подчиненность перспектив ее деятельности результатам работ по предыдущим периодам, имеющихся возможностей. Ответственность за инновационную стратегию, определяющую выживание компании, возложена на руководителей, а задачи высшего руководства — определить управленческий потенциал для определенных условий деятельности организации, регулярно отслеживать «внутренние» ресурсы управленческих талантов, устанавливать объемы и цели целесообразной управленческой подготовки.

В условиях дефицита инвестиций вопрос выбора объектов вложения инвестиций определяется конкурентоспособностью спортивных организаций, зависящей в современных условиях от умения эффективно внедрить и использовать инновации в управлении инновационной и инвестиционной функций. Эффективная разработка тренировочных процессах. Пожидаева Н. А. и Зюкин Д. А. [2] предлагают выбирать приоритетом для инвестиций те предприятия, которые обладают более высоким уровнем инновационной активности и восприимчивости. В этих организациях реализован единый инновационно-инвестиционный механизм создания и распространения нововведений в рамках инновационно-инвестиционного цикла, т. е. объединения под единым и внедрение инноваций позволяют предприятию успешно функционировать в уже освоенных областях и открывают возможности выхода на новые направления. На успех реализации инноваций в организации влияют: научно-технический потенциал; производственно-техническая база; основные виды ресурсов; крупные инвестиции; соответствующая система управления. Правильное соотношение и использование этих факторов, а также тесная взаимосвязь через систему управления между инновационной, производственной и маркетинговой деятельностью фирмы приводят к положительному результату осуществления инновационной стратегии. В основе формирования инновационных стратегий лежат общие социально-экономические цели и инновационные задачи организации.

Управление реализацией управленческого инновационного решения начинается с определения комплекса работ и ресурсов, исполнителей и сроков. Таким образом, инновации — это не только использование высоких технологий, но и инновации в сфере управленческих решений. Для этого необходима реорганизация системы управления

предприятий на основе новых управленческих технологий. Предприятие, намеревающееся работать гибко, неизбежно приходит к необходимости использования инновационных подходов. Суть их состоит в создании такой структуры управления предприятием, в которой персонал встроен в своеобразный конвейер (бизнес-процесс), обеспечивающий качественное изготовление инновационного продукта

В заключении хотелось бы сказать что, современный инновационный процесс имеет сложный многоаспектный характер. Применение той или иной модели инновационного процесса в большой степени зависит от системы макро- и микроэкономических условий деловой активности конкретных экономических агентов — участников современного инновационного процесса. Вопросы управления инновационной деятельностью на микроуровне являются детализацией задачи выработки методов управления конкурентоспособностью предприятия через инновационную составляющую, т. е. теоретико-прикладных основ формирования методологии построения управленческих моделей инновационного процесса предприятий в современных условиях экономического развития страны.

Литература

1. Ахтямов, М. К. Инновационное развитие предпринимательства в экономике знаний / М. К. Ахтямов О. У. Юлдашева, Н. А. Кузнецова. — М.: Креативная экономика, 2011. — 320с
2. Зюкин Д. А. Оценка инновационной восприимчивости сельскохозяйственных организаций / Д. А. Зюкин, Н. А. Пожидаева, С. А. Быканова, С. А. Беляев // Экономика сельскохозяйственных и перерабатывающих предприятий. 2014. № 10. С. 30–34
3. Инновационный потенциал: современное состояние и перспективы развития: Монография / В. Г. Матвейкин, С. И. Дворецкий, Л. В. Минько и др. — М.: Издательство «Машиностроение-1», 2007. — 284 с
4. Пожидаева Н. А. Методика оценки инновационной активности сельскохозяйственных организаций / Н. А. Пожидаева, Д. А. Зюкин // Экономический анализ: теория и практика. 2013. № 21. С. 32–39

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ. PSYCHOLOGY OF SPORTS COMPETITION.

Усманова Ш Ш., Ёкубова Д.М.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: соревнование, деятельность, тренер, спортсмен, соперник, победа.

Key words: competition, activity, coach, athlete, rival, victory.

Спортивное соревнование является необходимой и составной частью любого вида спортивной деятельности, так как каждое спортивное соревнование, по существу, является подведением итогов учебно-тренировочной деятельности спортсмена в определенный период подготовки к соревнованиям. Спортивное соревнование является способом, методом оценки правильности работы спортивного тренера. Именно поэтому спортивное соревнование является неотъемлемым компонентом процесса спортивного совершенствования. Без соревнования нет спорта.

Спортивное соревнование - это мероприятие, которое проводится организатором спортивных мероприятий с целью сравнения достижений спортсменов и определение победителей в соответствии с правилами спортивных соревнований по видам спорта и утвержденного организатором спортивных мероприятий положения об этих соревнованиях, что соответствует определенным требованиям центральным органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта.

Целью выступления в соревновании является либо достижение победы, либо улучшение результата, независимо от уровня достижений спортсмена. Это создаёт экстремальную ситуацию, в которой человек должен проявить максимум возможностей, часто при дефиците времени. Стремление к максимальному результату в соревнованиях проявляется независимо от уровня спортивных достижений, подготовленности спортсмена и других факторов.

Психология спортивного соревнования имеет свои характерные черты и особенности также имеет большое значение в соревновательной деятельности, поскольку охватывает многие стороны, касающиеся психологической подготовки спортсмена. Включает в себя проведение различных методик тестов, направленных на выявление, корректировку и повышение различных психологических качеств спортсмена, что позволяет ему в дальнейшем добиваться высоких результатов.

Спортивное соревнование - это очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Известно, что обучение и тренировка спортсменов являясь подготовительным этапом к участию в соревнованиях, не имеют значение сами по себе. Они призваны лишь обеспечить успешность соревновательной деятельности. В этом смысле соревнования являются своеобразным экзаменом для спортсмена. Но было бы отлично рассматривать спортивные соревнования только как экзамен. Кроме того, они, оказывая огромное влияние на развитие личности спортсмена, становятся определенным видом учебно-воспитательной работы.

Целевая установка спортсмена к соревнованию требует высокой степени психической напряженности. В связи с чем, предъявляются большие требования к нервной системе спортсмена, к уровню развития его физических, психических качеств и моральных сторон личности.

Каковы причины, вызывающие у спортсмена психическую напряженность? Причин много, к ним можно отнести:

1. Подготовленность спортсмена. Чем лучше подготовлен спортсмен к предстоящему соревнованию, тем увереннее он себя чувствует, соответственно психическая напряженность будет оптимальная, при слабой же подготовленности наблюдается обратная картина. Спортсмена одолевает высокая тревожность, сильное волнение, возбуждение.

2. Соревновательный опыт. Чем больше опыт участия в соревнованиях различного масштаба, тем лучше проявляется положительные качества личности спортсмена. Однако и здесь огромную роль играет уровень спортивной подготовленности спортсмена, включающей в себя физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую подготовленность спортсмена.

3. Масштаб соревнований. Чем выше масштаб соревнований, тем выше психическая напряженность, потому что личная и общественная значимость результатов соревновательной деятельности, ее «успех» или «неуспех» будут влиять на повышение социального статуса, престижности спортсмена или команды, государства. И, конечно, интенсивность переживаний связана и с задачами, которые стоят перед спортсменами

4. Интенсивность эмоциональных состояний зависит от уровня соревновательных мотивов спортсмена

5. Состав участников. Наибольшая напряженность достигается тогда, когда соревнуются равные по силе соперники. Эмоциональная напряженность будет тем ниже, чем значительнее различия в степени подготовки спортсменов.

6. Условия организации и обстановка соревнований. Обычно высокая эмоциональная напряженность агрессивные эмоции возникают при плохой организации соревнований, неправильном судействе. Кроме того, наличие большого числа зрителей и особенно, при их недружелюбном отношении к соревнующимся спортсменам.

7. Эмоциональная напряженность зависит от индивидуальных особенностей личности. К ним относится тип нервной системы, который лежит в основе темперамента, характер личности, степень развития его моральных и волевых сторон.

8. Степень овладения способами саморегуляции. Соревнования издавна в педагогике и психологии рассматривались как фактор, стимулирующий деятельность человека. Изучению стимулирующего влияния соревнования посвящен ряд экспериментально -психологических исследований.

Главная психологическая особенность соревновательной деятельности спортсмена заключается в том, что она играет большое значение в воспитании и становлении личности. И, поэтому, именно спортивное соревнование является неременным условием формирования личности в спорте.

Обязательным компонентом любой соревновательной деятельности является определение цели и постановка задач на каждое конкретное соревнование. В спортивной психологии используется понятие «целевая установка». Формирование целевой установки для каждого конкретного соревнования должно учитывать реальные возможности спортсмена — уровень его спортивной подготовленности, в том числе и психологической.

Целевую установку главным образом формирует тренер, однако немаловажным обстоятельством является то, как спортсмен понимает поставленные перед ним задачи. Иногда в практике спорта есть случаи, когда тренер ставит перед спортсменом «сверхзадачи», установку на достижение очень высоких результатов. В этом случае проявляется завышенная оценка состояния готовности спортсмена тренером, или сознательное завышение целей и задач, опираясь на субъективное мнение тренера о том, что при постановке «сверхзадач» спортсмен будет больше выкладываться на соревнованиях при решении заданной целевой установки.

Каждая задача, каждое решение должны исходить из максимальных возможностей спортсмена, но не превышать их. Однако это не значит, что перед соревнованием тренеру нельзя давать установку на победу.

Установка на победу — основное условие выступления, без которого зачастую оно теряет значение спортивной борьбы. При этом установка никогда не должна лишаться своей реальной почвы и психологической гибкости. Понятная, убедительная цель, четко сформулированная, ясная задача соревнования вызывает состояния мобилизации оптимальных возможностей спортсмена.

Литература

1. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Общая психология: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 2472 с
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2013. - 583 с.
3. Григорьянц И.А. Роль тренера в спортивном коллективе. 2005 г
4. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник для студ.инс-та физкультуры. МВ иССО руз. Т.: 000 "Мехридарё". 2009 г.

**ЖИСМОНИЙ ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН ЎСМИРЛАР СПОРТ ФАОЛИЯТИДА
НОРАСОЛИК КОМПЛЕКСИ ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ
PSYCHOCORRECTION OF INFERIORITY COMPLEX IN SPORTS ACTIVITIES OF
TEENAGERS WITH THE LIMITED PHYSICAL ABILITY**

Хаитов А.У.,

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: норасолик кечинмаси, норасолик комплекси, мукамалликка интилиш, мотив, эмоция, ижтимоий қизиқишлар, психодиагностика, психокоррекция, психодрама, логотерапия.

Key words: inferiority feeling, inferiority complex, disability compensation, social interest, striving for excellence, motive, emotion, psychodiagnosis, psycho correction, psychodrama, logotherapy.

Жисмоний имконияти чекланганлик инсонларда норасолик комплекси шаклланишига сабаб бўлади. Норасолик комплекси шакланган инсонлар ҳаётда ўзларини бошқалардек тўлиқ эмаслигини, камчилиги борлигини ҳис этади. Норасолик комплекси асосида юзага келувчи шахс ички низолари индивидда ижтимоий фаолликнинг сусайиши, фаолиятга мотивациянинг йўқлигига сабаб бўлади. Шахсда доимий фрустрация, салбий ҳиссиётларга мойиллик намоён бўлади.

Комплекслар ва уларнинг пайдо бўлиши борасида олимлар ўзига хос қарашларни билдиради. Жумладан, аналитик психология асосчиси К.Юнг психиканинг шахсий онгсизлик даражасида комплексларни ажратиб кўрсатади. Онгли назоратда бўлмаган комплекслар англаш фаолиятига тўсқинлик қилади. Баъзи комплекслар зарарли, баъзилари эса фойдали бўлиши мумкин. Масалан мукамал бўлиш ёки интилиш комплекси маҳсул қобилиятларни ривожлантириш учун шахсни ўз устида ишлашга йўналтирса, шахс тажрибасидаги психологик травмалар норасолик комплекси юзага келишига сабаб бўлади.

А.Адлер норасолик комплекси шаклланиш жараёнини болалик даври билан боғлайди. Норасолик кечинмасининг асосий функцияси индивидда интилиш учун мотивацияни таъминлаш бўлиши лозим. Бу жараёнда ушбу кечинма енгиб ўтилади. Агар ушбу функция амалга ошмаса, яъни норасолик ҳисси енгиб ўтилмаса, ушбу кечинма норасолик комплекси даражасига етади. Норасолик комплекси болалик даврида учта жиҳатдан ўсиб бориши мумкин: тана аъзоларидаги камчиликлар, ортиқча эътибор ва рад этиш. Тана аъзоларидаги камчиликлар ёки жисмоний имконияти чекланган инсонлар ўз кучсизлигига қарамасдан бирор фаолиятда зўр бериш орқали ўз имкониятини юқори даражада намоён этади.

Инсон норасолик ҳиссини енгиш учун ҳар хил усулларни топишга ҳаракат қилади ва турли кўринишдаги компенсацияларга мурожаат қилади. Адлер гиперкомпенсацияни яратиш имконияти ҳақида айтади. Тана органлари ривожиди камчилик мавжуд бўлган инсонлар учун юқорикомпенсацияни қўллаш ижобий самара беради. Юқори компенсацияни яратиш натижасида имконияти чекланган кишилар қатъий хатти-ҳаракатлар қилишни бошлайди ижтимоий ҳаётда юқори даражали ютуқларга эришади. Бу борада жисмоний имконияти чекланган спортчиларимизнинг юртимиз байроғини жаҳон спорт ареналарида юқори кўтарилишини, мамлакатимиз обрўсининг халқаро майдонда янада ошишига ўзларининг муносиб ҳиссаларини қўшишни олий мақсад қилган ҳолда Параосиё ва Паралимпия ўйинларида қўлга киритаётган ютуқларини алоҳида айтиб ўтиш лозим.

Бугунги кунда жисмоний имконияти чекланган ўсмирларнинг ижтимоий фаолиятига тўлиқ адаптациясини таъминлаш ва фаолиятида юқори натижаларга эришиши учун психологик ёрдам кўрсатиш муҳим аҳамиятга эга. Бу борада норасолик комплекси диагностикаси ва коррекциясини амалга ошириш мақсадга мувофиқ.

Дигностика жараёнида қуйидаги методикалардан фойдаланиш мумкин:

Г.Ю.Айзенкнинг Шахс сўровномаси 57 саволдан иборат бўлиб, темпераментнинг асосида турувчи экстраверсия, интроверсия ва нейротизм хусусиятларини аниқлашга мўлжалланган.

Ж. Кренделл “Ижтимоий қизиқишлар” шкаласи. Ижтимоий қизиқиш ҳаммага эмпатия ҳиссини намоён этади, бошқалар билан ҳамкорлик жараёнида шахсий манфаат учун эмас, балки умумий мақсад учун намоён бўлади. Ижтимоий қизиқиш психологик етукликнинг асосий белгиси бўлиб, унинг акси эгоцентрик қизиқиш ҳисобланади.

А.Реан “Муваффақият мотивацияси ва муваффақиятсизликдан кўрқиш мотивацияси”. Инсонни фаолиятга тенг маънода муваффақиятга эришиш истаги ва муваффақиятсизликдан кўркув билан ундаши мумкин. Муваффақият мотивациясида индивид хатти-ҳаракати конструктив ва ижобий натижа томон йўналган бўлади. Муваффақиятсизликдан кўрқиш мотивациясида индивид аввало фаолиятдан жазоланмасликни ўйлайди. Уларнинг фаолиятини салбий оқибатларни кутиш белгилайди.

В. Бойко “Фрустрация даражасини аниқлаш” сўровномаси. Фрустрациянинг юқори даражаси инсоннинг ўз “Мен”ига бўлган баҳосини пасайтиради. Бунинг натижасида ижтимоий қизиқишлар даражаси пасаяди ва норасолик комплекси шаклланади.

Жисмоний имконияти чекланган ўсмирларнинг норасолик комплекси диагностикаси натижаларига асосан, иштирокчилар билан коррекция амалиёти ташкил этилади. Коррекция амалиёти аввалдан тайёрланган дастур асосида ўтказилиб, психотерапевтик усуллар, соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Коррекция амалиётида қўлланилувчи психотерапевтик усулларнинг тавсифи куйида келтирилади:

1. Психоаналитик усуллар. Психоаналитик коррекцияда асосий эътибор миждознинг хулқ-атвори ва эмоционал оламидаги бузилишларга сабаб бўлувчи низолар тушунчасига қаратилади.

2. Психодрама. Мақсади - номувофиқ ҳолатлар ва эмоционал реакцияларни коррекция қилиш, ижтимоий англашни яхшилаш, ўзини англашни чуқурлаштиришга қаратилган. Психодрама ролли ўйин бўлиб, миждоз бунда ўз муаммосини ижро этади. Одатда бу жараёнда муаммога алоқадор бўлган одамларнинг ролини ҳам жамоа аъзолари билан бирга ижро этилади. Бунда миждознинг муаммоси билан боғлиқ кечинмаларни ифодалашга шароит яратилади.

3. Гештальт терапия. Мақсади – ўзини имкон қадар тўлиқроқ англашга эришиш: ўз кечинмалари, эҳтиёжлари, хоҳиши, тана аъзолари жараёни, тафаккур фаолияти, шу билан бирга ташқи оламни, шахслараро муносабатни тўлиқ англашга қаратилади.

Жисмоний имконияти чекланганлик асосида шакланган норасолик комплекси эса психик жараёнлар коррекцияси билан бирга жисмоний фаолликни ошириш, функционал ҳолатни яхшилашни ҳам талаб этади. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар иштирокчиларнинг функционал ҳолатига ижобий таъсир этган ҳолда психик жараёнлар коррекцияси доимий сақланишини таъминлайди. Шу сабабли коррекция амалиётида психотерапевтик усуллар, соғломлаштирувчи жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларни уйғун равишда фойдаланиш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. - М.: Сфера, 2002.
2. Евсеев С.П., Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учебник - М. : Спорт, 2016.
3. Хайтов А.У. Спорт психодиагностикаси ва психокоррекция. Дарслик. - Т.: “Ўзкитобсавдонашриёти”, 2020.
4. D.Schultz, S.Schultz Theories of personality. USA 2005

СПОРТ ФАОЛИЯТИГА ХОС БЎЛГАН ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТЛАР EMOTIONAL CONDITIONS SPECIFIC TO SPORTS ACTIVITY

*Халматов Т.Б., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: эмоция, психодинамик модел, динамик стереотип, доминантлик, стартолди апатия, стартолди лихорадка, стресс.

Keywords: emotion, psychodynamic model, a dynamic stereotype, a dominant, before starting apathy, before starting fever, a stress.

Замонавий спортда спортчиларни мусобақаларга жисмоний тайёргарлиги билан бир қаторда психологик тайёргарлиги ҳам муҳим аҳамият касб этмоқда. Юқори натижаларга эришиш учун мунтазам машғулотлар олиб бораётган спортчиларга мусобақа жараёнида салбий эмоционал ҳолатлар таъсири, натижага эришиш мотивацияси пастлиги ҳақида гапирилади. Спортчида мусобақа олдидан пайдо бўлган салбий эмоционал ҳолатлар ғалабага эришиш мотивининг сусайишига олиб келади. Спортчиларнинг стартолди эмоционал ҳолатини ўрганиш, мусобақа олдидан стресс ҳолати пайдо бўлишига таъсир этувчи омилларни тадбиқ этиш спорт психологияси фанининг долзарб муаммоларидан биридир.

Бу борада эмоцияларнинг назарий асосларига тўхталиш ўринлидир. Биз ҳар куни турли янгиликлар, воқеалар, муаммоларга дуч келамиз. Табиийки, бундай вазиятларни идрок қилиш билан бирга ўз ички муносабатимизни ҳам намоён этамиз. Шахсий муносабатнинг ҳис-туйғулар, эмоционал ҳолатлар сифатида акс этиши ҳиссиёт ва эмоцияни юзага келтиради. Белгилари ташқи фаолиятда акс этувчи ҳис-туйғуларнинг ички кечинмаларда ифодаланиш шаклини эмоция деб айтиш мумкин. Масалан, юз ифодаси, кулгу, табассум, тушкунлик ва бошқалар эмоциянинг ифодасидир. Эмоциялар (лот. *Emovere* – ҳаяжонлантириш, кўзгатиш) – инстинкт, эҳтиёж, мотив билан боғлиқ, бевосита кечинмалар (қониқиш, хурсандчилик, кўрқув, хафа бўлиш ва б.) шаклида акс этувчи, индивид оламига ва фаолиятига таъсир этувчи психик жараён ва ҳолатларнинг асосий тоифаси¹².

Ҳиссиёт режалаштирилаётган мақсадларга интилиш уйғотади, шахснинг фаолияти мотивига айланади. И.П.Павлов ушбу физиологик жараённинг моҳиятини *динамик стереотиплар* билан тушунтиради. Бу фаолиятда пайдо бўлувчи қийинчиликлар салбий эмоционал ҳолатларни келтириб чиқариши билан асосланади.

Спорт фаолиятида эмоционал ҳолатларнинг пайдо бўлиши турли омиллар таъсири билан белгиланиб, булар орасида стартолди ҳаяжон намоён бўлишига қуйидагилар асосий ҳисобланади: *мусобақанинг аҳамияти; кучли рақибларнинг мавжудлиги; мусобақа шарт-шароити; спортчи атрофидагилар, айниқса мураббийнинг хатти-ҳаракатлари; спортчининг индивидуал-психологик хусусиятлари; нерв тизими ва темперамент хусусиятлари*: кучсиз нерв тизимли, эмоционал кўзгалувчан, юқори нейротизмга эга спортчиларда эмоционал босим тез юзага келади; *мураббий ва спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабат характери ва ўзига ҳослиги, яъни психологик муҳит; спортчи учун аҳамиятга эга бўлган кишиларнинг мусобақага таширифи; ўзини бошқара олиши усуллари билан билиши даражаси*.

Ҳозирги вақтда ўзини бошқаришнинг турли усуллари ишлаб чиқилган:¹³

- *Релаксация машғулоти* – нерв тизими фаолиятини активлаштириш билан бирга, кайфиятни ва психик ҳаяжонни бошқаради ва стресс туфайли юзага келувчи психик ва мушак кучланишларини йўқотиш ёки пасайтиришда кўмак беради.

¹² Э.Ф. Ғозиев Умумий психология. Т. 2010. 45-60-бет

¹³ З.Г. Гаппаров Спорт психологияси Т. 2011 152-160-бет

- *Диққатнинг концентрацияси* – фикрни бир жойга тўплай олмаслик стресс билан боғлиқ. Бунинг учун хонада ёлғиз, стулга эркин ўтирган ҳолатда, осуда нафас олиб қуйидаги машқни бажариш мумкин.

Диққатни рақамларга тўплаш – 1 дан 10 гача бўлган рақамларни аста – секин санаб рақамларга диққатни тўпланади.

Диққатни сўзларга тўплаш – ёқимли ҳиссий кечинмаларни юзага келтирувчи сўзларни танлаб уларга диққатни тўпланади.

- *Нафасни аутобошқариш* – жисмоний зўриқиш ва стрессли ҳолатларда ёки қаттиқ кўркувга тушганимизда нафас олиш қийинлашади. Инсон ўзи англаган ҳолда ўз нафасини бошқара олади ва бундан тинчланиш, психик ва мушаклардаги зўриқишлардан ҳолос бўлиш учун фойдаланиши мумкин. Стрессга қарши нафас олиш машқи умуртқа поғона вертикал ёки горизонтал ҳолатда бажарилади, эркин ҳолатда, табиий, зўриқишларсиз нафас олиниб, кўкрак ва қорин мушакларига чўзилиш имконини беради.

Онгни йўналганлигини ўзгартириш. Ушбу ўзини бошқариш усулининг турли кўринишлари мавжуд.

Тўхтатиш (чалғитиш)	Ўзгартириш	Салбий натижанинг аҳамиятини пасайтириш
эмоционал ҳолатдан ташқари исталган нарса ҳақида ўйлай олишдан иборат. Тўхтатиш диққатни бошқа вазиятга йўналтириш учун иродавий зўр беришни талаб этади	онгни бошқа бир қизиқроқ ҳаракатга ёки фаолиятнинг иш билан боғлиқ томонига йўналтириш. Фаолият натижасининг аҳамиятини кўп ўйлагандан кўра диққатни фаолиятни анализ қилишга ва теник, тактик жиҳатларига йўналтириш ижобий самара беради.	орқали вазиятни қайта баҳолаш ва навбатдаги фаолиятнинг ижобий бўлишига диққатни йўналтириш.

Стресс ҳолатини бошқаришнинг турли усуллари мавжуд бўлиб, қуйидагиларини ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. *Копинг стратегиялар* – стрессни енгиш психологик методлари, бўлиб улар икки гуруҳга ажратилади: а) *эмоционал копинг* - стрессли вазиятларга нисбатан эмоционал реакциямизни назорат қилиш имконини беради; *муаммо копинги* - стрессли вазиятда муаммони ечишга. Муаммоли вазиятда инсон муаммонинг нима учун келиб чиққанлигига эмас, муаммога қандай тезкор ва тўғри ечим топиш кераклигига кўпроқ урғу бериши лозим.

2. *Стрессни камайтириш методи* – ижтимоий кўллаб-қувватлаш ва ўзига нисбатан шахсий назоратни кучайтириш.

3. *Стрессга қарши курашиш* – кундалик фаолиятни режа асосида ташкил қилиш ва унга қатъий амал қилиш билан боғлиқ.

4. *Стресс менежмент* - стрессни бошқариш методи. Стрессоген вазиятда стресс инсонни эмас, инсон стрессни бошқаришга интилиши лозим. Бунда стрессларни “Моделлаштириш” лозим, яъни – фаолиятни бошлашдан олдин стресс ҳолатини келтириши эҳтимол қилинган вазиятлар билан аввалдан танишиб чиқиш билан боғлиқ.

Эмоционал ҳолатлар инсон фаолиятининг доимий ва ажралмас йўлдоши бўлиб, ижобий ва салбий кўринишда намоён бўлади. Ижобий эмоциялар одамни ҳаракатга ундайди, шу сабабли инсон бундай эмоцияни ёрқин намоён этади. Салбий эмоциялар эса кўп ҳолларда шахс ички оламида кечирилиш хусусиятига эга, яъни кам ҳолатларда ташқи намоён этилади. Ички кечинма сифатидаги салбий эмоциянинг тоборо чуқурлашиши инсон фаолиятини издан чиқаришга йўналгандир. Шу сабабли салбий эмоцияларни ички кечинма сифатида узоқ вақт кечириш эмас унга қарши курашиш ижобий самара беради. Хулоса қилиб бу борада юқорида келтирилган салбий эмоционал ҳолатларни енгиш усуллари қўл келади.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎПГА ЗАРБА БЕРИШИДА ПОРТЛАШ ҚОБИЛИЯТИНИ БОҒЛИҚЛИГИ

INTERCONNECTION OF THE EXPLOSIVE ABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS ON THE BALL STRIKE

*Хасанов О.Х., Республика олимпия захиралари коллежи
Ўзбекистон Ташкент шаҳри*

Калит сўзлар: Ёш футболчилар, тадқиқот, портлаш қобилияти, ривожлантириш, зарба бериш, тўп.

Key words: Young soccer players, ability, explosive ability, experiment, strike range, ball.

Мавзунинг долзарблиги. Бугун юртимизда барча сохалар қатори спорт соҳасига кўрсатилаётган юксак эътибор ва бунинг натижасида амалга оширилаётган кенг кўламли ислохотлар, эришилаётган ғалабалар, ўтказилаётган нуфузли, халқаро аҳамиятга эга мусобақалар, чемпионларнинг барчаси ёш авлод қалбида спортга бўлган иштиёқни, интилишни кучайтираётганига шубҳа йўқ. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги ПФ- 5887 сонли фармонида мувофиқ сўнгги йилларда халқимизнинг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш, маънавий ва жисмоний баркамол авлодни шакллантириш, миллионлар ўйини бўлган ва мамлакатимизда алоҳида ўрин тутадиган спортнинг футбол турига аҳолини, айниқса ёшларни кенг жалб этиш бўйича бир қатор чора-тадбирлар амалга оширилиб келинмоқда.[2]

Шу билан бирга, бугунги кунда мамлакатимизда юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш (селекция) тизими ва футбол инфратузилмасини янада ривожлантириш, футбол бўйича спорт мактаблари фаолиятини янги босқичга кўтариш, соҳа мутахассисларини тайёрлаш ва уларни моддий рағбатлантириш тизимини яхшилаш, ўтказилаётган мусобақалар савиясини юксалтириш каби масалалар долзарб вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

Бу қарорларни ишлаб чиқишдан мақсад ҳозирги кунда ўзбек футболини жаҳон талаблари даражасига олиб чиқишдан иборат. Замонавий футболни ривожланиши футболчилардан юксак ҳаракат аниқлигини талаб этмоқда.

Шуни айтиб ўтиш жоизки юқори даражали футболчиларни таёрлаш ёшлик давридан бошланади. Шунинг учун ёш футболчиларни таёрлаш тизимини такомиллаштириш, ташкил этиш ва илмий ислоҳ қилиш мақсадга мувофиқ. Футбол жамоавий ўйин, мусобақада ғалаба қозониш учун ҳар-бир спортчида ўйинга керакли бўлган қобилиятлар юқори даражада ривожланган бўлиши лозим.

Ёш футболчиларни таёрлашда кўп йиллик машғулотларнинг барча босқичлари техник усуллар ва тактик ҳаракатларга ўргатиш жараёни узлуксиз давом этади. Мақсадга мувофиқ техниканинг барча томонларини биомеханика қонунларидан фойдаланиш асосида ва шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда пухта ўзлаштириш ўйин фаолиятини мураккаб шароитларида техниканинг мувоффақиятли қўлланишини олдиндан белгилаб беради. Мукамал ўйин кўникмаларининг шаклланиши ёш футболчиларнинг юқори даражадаги жисмоний тайёргарлигига асосланади.

Ёш футболчиларнинг имкониётлари оз бўлганлиги учун уларда кучлилиқни тарбиялашни жуда эҳтиёткорлик билан, асосан, динамик характердаги қисқа вақтли зўр беришдан фойдаланиб олиб бориш керак.

Тўпга зарба бериш футбол ўйнашнинг асосий воситаси ҳисобланади. Шуни такидлаш жоизки ёш футболчиларни ушбу техникага ўргатиш мушкулроқ. Сабаби тўпга зарба бериш катта куч шиддатини талаб этади. Шуни инобатга олиб ёш футболчиларни тўпга зарба беришда портлаш қобилиятини аҳамияти ўрганилди.

Ёш футболчиларни техник жихатдан таёрлаш, керакли бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш машғулотларда алохида аҳамият касб этади. Олиб борилган илмий ишларда тезкорлик сифати бир қанча қисмлардан иборат бўлиб, улардан бири портловчи қобилият деб номланади [3]. Портловчи қобилият муаммоси хозирги кунда чуқур ўрганилган десак муболаға бўлмайди. З.Гаппаров ҳамда Ж.Иштаевларнинг изланиш жараёнида махсус “СПОРК” мосламаси яратилди [4,5,6]. “СПОРК” мосламаси портлаш қобилиятини осон ва аниқ ўлчаш ва шу билан бирга ушбу қобилиятга кам куч, кам вақт сарфлаб ривожлантиришга қаратилган. Ушбу тадқиқотда ёш футболчиларни тўпни узоқ масофага узатишда портлаш қобилиятининг аҳамиятини ўрганиш асосий вазифа деб олинди.

Тадқиқот мақсади. Ёш футболчиларни тўпга зарба беришда портлаш қобилиятининг таъсирини аниқлаш ва янгича усуллар билан зарба шиддатини ошириш. Машғулот жараёнида кам вақт ва кам куч сарфлаб спортчиларда тўпни узоқ масофага узатиш техникасини такомиллаштириш.

Тадқиқотни ташкил этилиши. Тадқиқот Миробод туманидаги 2-сонли БЎСМ да ўтказилди, тадқиқотда хар-хил ёшдаги спортчилар иштирок этди. Жами иштирок эткан спортчилар сони 57 нафар, жумладан 9 ёшли спортчилар 24 нафар, 13 ёшли спортчилар 16 нафар ва 15 ёшли спортчилар 17 нафарни ташкал этди.

Ёш футболчиларни портлаш қобилияти “СПОРК” мосламаси ёрдамида ўлчанди. Сўнгра спортчиларга бир қадам ташлаб илғор оёқ билан тўпга максимал зарба бериш вазифаси қўйилди. Спортчиларни умумий натжаларини ўртача кўрсаткичлари куйидаги жадвалда ўз аксини топган.

Тўпни узоқ масофага узатишда портлаш қобилиятини аҳамияти

Спортчилар сони	Тўпни узоқ масофага тепган спортчиларни ўртача кўрсаткичлари	Вертикал сакраган спортчиларни ўртача кўрсаткичлари.	Спортчилар сони	Тўпни қисқа масофага тепган спортчиларни ўртача кўрсаткичлари	Вертикал сакраган спортчиларни ўртача кўрсаткичлари
9 ёшли футболчилар (сони 24 нафар)					
10	14,1 (м)	24,6 (см)	14	7,28 (м)	18,8 (см)
13 ёшлилар (сони 16)					
8	23,3 (м)	34,7 (см)	8	16 (м)	25,7 (см)
15 ёшлилар (сони 17)					
11	29,9 (м)	40,1 (см)	6	21,5 (м)	31,8 (см)

Ушбу жадвалда 9-13-15 ёшли футболчилардан олинган натижаларни ўртача кўрсаткичлари ўз аксини топган. 9-ёшли футболчиларнинг умумий сони 24 нафар бўлиб, улардан 10 нафари узоқ масофага тўп узатганлар (14.1 метр) ҳамда вертикал сакраш бўйича (24.6 см) натижаларни қайд этди. Қолган 14 нафар спортчилар эса қисқа масофага тўп узатганлар (7.28 метр) ҳамда вертикал сакраш бўйича (18.8 см) натижаларни кўрсатишди.

13-ёшли футболчиларнинг умумий сони 16 нафар бўлиб, улардан 8 нафари узоқ масофага тўп узатганлар (23.3 метр) ҳамда вертикал сакраш бўйича (34.7 см) натижаларни қайд этди. Қолган 8 нафар спортчилар эса қисқа масофага тўп узатганлар (16 метр) ҳамда вертикал сакраш бўйича (25.7 см) натижаларни кўрсатишди.

15-ёшли футболчиларнинг умумий сони 17 нафар бўлиб, улардан 11 нафари узоқ масофага тўп узатганлар (29.9 метр) ҳамда вертикал сакраш бўйича (40.1 см) натижаларни

қайд этди. Қолган 6 нафар спортчилар эса қисқа масофага тўп узатганлар (21.5 метр) ҳамда вертикал сакраш бўйича (31.8 см) натижаларни кўрсатишди.

Олинган ва қайд этилган натижалардан шуни кўриш мумкинки ёшлиқдаги тажриба ўсиши билан футболчиларни тўпни узоқ масофага узатиш қобилияти ўсар экан. Спортчиларни ёши, стажи, кўникма ва малакалари бир хил бўлгани билан уларнинг тўпни узоқ масофага узатиши хар хиллиги аниқланди. Демак тўпни узоқ масофага узатиш юқорида санаб ўтилган омилларга боғлиқ эмас.

Машғулот жараёнида машқларни кўп маротаба такрорлаш орқали ҳам ушбу қобилият йиллар давомида аста секин ривожланади. Лекин бизни мақсадимиз жамоадаги барча футболчиларни кам куч, кам вақт сарфлаб тўпни узоқ масофага узатиш қобилиятини ривожлантиришдан иборат. Бундан кўриш мумкинки тўпни узоқ масофага узатиш икки қисмдан иборат, биринчиси техника қисми, иккинчиси портлаш қобилияти. Машғулот жараёнида тренер барча футболчиларни ўйинга керакли бўлган қобилиятларини ривожланишига алоҳида эътибор бериб бориши лозим.

Спортчида нафақат мусобақага оид қобилиятлар балки футболчи шахсига хос қобилиятлар ҳам ривожлантирилса мақсадга мувофиқ бўлади. Буларга ўз-ўзини бохолаш, шахсни интилиш даражасини ўстириш, тезкор идрок қилиш, кўз ўлчовини ривожлантириш, кўриш майдон чегараси шу каби қобилиятларни шакиллантириш керак. Машғулотда тренер футболчинини техникасини шакиллантиришда ўйин шароити билан боғлаш керак. Хар- бир ўйинчи машғулотнинг ўзида ўзини маъсулитини яъни аниқ бажардимми ноаниқ бажардимми ўзи хис қилиш керак.

Хулоса. Хулоса ўрнида шуни такидлаш жоизкий ёш футболчиларда тўпни узоқ масофага узатишни биринчи элементи техника хисобланса, иккинчи элементи портлаш қобилияти хисобланар экан. Демак ёш футболчиларни хар машғулотда тўпни узоқ масофага узатишни ривожлантириш учун тўпга кўп маротаба такроран тептирмасдан, хар машғулотдан олдин 5 маротаба “СПОРК” мосламасида сакратилса портлаш қобилияти ривожланиб тўпни ўзоқ масофага тепиш шиддати ошади ҳамда ушбу малакани эгаллаш вақти қисқарар экан.

“СПОРК” мосламасини яна бир авзаллиги шундан иборатки спортчи хар бир харакати натижаси хақида тез ва аниқ қайта маълумот олади. Тренер томондан эса спортчига мақсадли установка қўйиш орқали спортчилар натижаларини доим назорат қилиб боради. Мақсадли установка қўйилганда спортчи ўз харакатларини онглиниш натижасида портлаш қобилияти кескин ўсади.

Адабиёт рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги ПФ- 5887-сонли фармони.
2. Б.Расулов. Спорт бу- харакат , харакат эса ҳаёт демакдир. “SPORT TIME’ журнал, 2018 йил июл. Б-3.
3. Р.А.Акрамов. Футбол дарслик Тошкен 2006 й. 323 б
4. Гаппаров З.Г., Иштаев Ж.М. “СПОРК”-спортчининг портловчан кучини янгича ўлчаш ускунаси //Фан –спортга , №420011,С.37-39
5. Ж.М.Иштаев Развитие взрывной способности у юных тяжелоатлетов// II International Book Edition of the countries of the Commonwealth of Independent States “BEST YOUNG SCIENTIST-2020” г. Нур-Султан, Казахстан, 28 сентября 2020г. Ст-6-10.
6. Ishtayev J.M. Explosive activity school performance by age indicators// European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Volume 8 number 8, 2020 part II. Page -161-163.

**МАМЛАКАТИМИЗДА ОЛИМПИА ВА МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ ҲАРАКАТЛАРИ
MOVEMENTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE OLYMPIC AND NATIONAL
SPORTS IN OUR COUNTRY**

Хожаметов А.А., Шылманов А.Е.,

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш,
қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Нукус филиали*

Калит сўзлар: чуқур, оммавийлашиб, маҳорат, салоҳият, юқори, миллий.

Keywords: deep, popular, skill, potential, high, national.

«Ҳар бир давлатнинг куч қудратини белгиловчи асосий омил бу жисмонан соғлом ва ҳар томонлама ривожланган авлоддир» деган эди давлат раҳбаримиз.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия умумхалқ жисмоний тарбиясига айланиб бораётган бир пайтда жисмоний тарбияни айниқса ўқувчи-ёшларимизнинг жисмоний тарбиясини эскича қарашларидан халос этиш, уни замонавий асосларда янгича мазмун ва билимлар билан бойитиш мутахассислар ҳамда ёш олимлар олдида турган долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Ҳар қандай мамлакатнинг эртанги куни, келажак тараққиёти биринчи галда ўз халқининг, ёшларининг жисмоний ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Бу ҳақиқатни чуқур ва ҳар томонлама идрок этиб, давлатимиз раҳбари томонидан юртимизда соғлом ва баркамол авлод тарбиясини давлат сиёсатининг энг муҳим ва устувор йўналишларидан бирига айлантириш, бу борада ўзига хос миллий тизим яратиш чора-тадбирларини кўрди.

Муҳими шундаки, давлатимиз раҳбари мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш нафақат болалар ва ўсмирларни, балки бутун халқни оммавий спорт ҳаракатига жалб қила оладиган ўзига хос самарали тизимни шакллантириш, соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш ишларининг узвий ва ажралмас қисми деб билди, бу соҳадаги тадбирларни ўзаро уйғун ва муштарақ тарзда ташкил этиш таклифини берди.

Бугунги кунда пойтахтимизда, вилоят ва туман марказларида спортнинг, айниқса, ёшлар орасида оммавийлашиб боришини таъминловчи бирламчи омил-муносиб шарт-шароитлар яратилди. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2020 йил Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини муносиб тайёрлаш тўғрисида» 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сон қарори ижросини таъминлаш ҳамда олимпия ва миллий спорт турлари бўйича республика терма жамоаларини тайёрлашни зарур даражада босқичма-босқич ташкил этиш, иқтидорли ёшларни спорт билан мунтазам шуғулланишга фаол жалб этиш, улардан мамлакат спорт терма жамоаларининг ишончли захирасини шакллантириш мақсадида Вазирлар Маҳкамасининг “Олимпия ва миллий спорт турлари бўйича Нукус олий спорт маҳорати мактабини ташкил этиш тўғрисида” қарор қабул қилинди. Ушбу қарорга асос Қорақалпоғистон Республикаси Нукус шаҳридаги М.Жуманазаров кўчасида жойлашган ва фойдаланишга топширилган янги спорт мажмуаси негизида Олимпия ва миллий спорт турлари бўйича Нукус олий спорт маҳорати мактабини ташкил этилди.

Бундан кўзланган мақсад:

- спортнинг олимпия ва миллий спорт турлари билан шуғулланиш учун зарур спорт кўрсаткичлари, спорт салоҳияти, спортнинг танланган тури бўйича профессионал кўникмалар ва маҳоратга эга бўлган иқтидорли ва истиқболли спортчиларни танлаб олиш;
- олимпия ва миллий спорт турлари бўйича янги илмий-методик тавсиялар ва ютуқлар асосида спорт захираларини, терма жамоаларга юқори маҳоратли спортчилар ва малакали тренерларни тайёрлаш учун ўқув-машғулот йиғинларини ўтказиш;
- спорт терма жамоаларининг асосий ва захира таркибларини тўлдиришга кодир бўлган юқори малакали спортчиларни тайёрлаш, спортнинг олимпия ва миллий турларини

ривожлантириш ҳамда замонавий билимларга эга тренерлар таркибини тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш;

- назарий тайёргарлик ва техник-тактик кўникмаларни такомиллаштириш, спортчиларнинг профессионал сифатларини ривожлантириш, шунингдек, олимпия ва миллий спорт турларини ривожлантиришнинг халқаро талабларига мувофиқ терма жамоаларни тайёрлаш даражасини ошириш;

- спортнинг олимпия ва миллий турлари бўйича етакчи хорижий давлатлар, спорт ташкилотлари ва клублар билан ҳамкорликни ривожлантириш, шу жумладан спортчилар ва тренерлар таркибининг касб маҳоратини ошириш юзасидан Хитой давлати тажрибасидан фойдаланиш, юқори даражага эга бўлган хорижий ва мамлакатимизнинг малакали амалиётчи мутахассислари ва тренерларини шартнома асосида жалб этган ҳолда, Қорақалпоғистон Республикасидаги спорт-таълим муассасаларининг тренер-ўқитувчиларининг малакасини ошириш;

- тренер-ўқитувчилар малакасини ошириш, шу жумладан болалар тренерларини тайёрлаш, иқтидорли ёш спортчиларни аниқлаш, халқаро спорт майдонларида муносиб катнашадиган профессионал спортчиларни тайёрлаш учун уларнинг кўникма ва билимини ривожлантиришга йўналтирилган замонавий ўқитиш дастурлари ва методларини жорий этиш белгилаб берилган.

Олимпия ва Миллий спорт турлари бўйича Нукус олий спорт маҳорати мактабида яратилган имкониятлар билан танишиб ўтамиз:

- Спорт мажмуа 2 қаватдан иборат бўлиб комплекснинг фойесида кийимларни ечиш учун гардероб мавжуд;

- Спорт мажмуасида 22 турда (*асосий базада: дзюдо, каратэ-до ВКФ, таэквондо-до ВТФ, эркин кураш, юнон-рум кураши, оғир атлетика, қиличбозлик, бокс, бадий гимнастика, спорт гимнастикаси, кураш, белбоғли кураш, турон, мактаб ва коллежлар заллари:сузиш, бадминтон, енгил атлетика, эшкак эшиш,баскетбол, волейбол, вело трек, регби ва гандбол*) спорт машғулотлари олиб борилади;

- Спорт мажмуаси биноси бир кунлик сиғимлилиқ қуввати 720 спортчига мўлжалланган;

- **Спорт заллар 1-қаватда:**

Универсал спорт зали (бадий гимнастика, трамплин, кураш, белбоғли кураш, турон ва ўзбек жанг санъати) ўлчами: 36,0x24,0 м. Бир кунлик сиғимлилиги 120 спортчи. Универсал спорт залида томошабинлар учун 150 ўринга мўлжалланган ўриндиқлар мавжуд.

Оғир атлетика зали ўлчами: 24,0x16,0 м. Бир кунлик сиғимлилиги 120 спортчи.

Эркин ва юнон-рум кураши зали ўлчами: 24,0x12,0 м. Бир кунлик сиғимлилиги 120 спортчини сиғдириш имкониятига эга.

- **Спорт заллар 2-қаватда:**

Дзюдо спорт зали ўлчами: 24,0x12,0 м. Бир кунлик сиғимлилиги 120 спортчи.

Қиличбозлик спорт зали ўлчами: 24,0x16,0 м. Бир кунлик сиғимлилиги 120 спортчи.

Бокс спорт зали ўлчами: 16,0x12,0 м. Бир кунлик сиғимлилиги 60 спортчи.

Каратэ-до ВКФ ва таэквон-до ВТФ спорт зали ўлчами: 16,0x12,0 м. Бир кунлик сиғимлилиги 60 спортчини сиғдириш имкониятига эга.

- Спорт мажмуасидаги барча спорт заллар ва ётоқхоналарида қизлар ва ўғил болалар учун замонавий ювиниш хоналари, кийим алмаштириш хоналари ва ҳожатхоналар мавжуд;

- Спорт мажмуасида 20 ўринли ётоқхона, 60 ўринга мўлжалланган ошхона, мажлислар зали, тиббиёт хоналари ва тренажёр хонаси мавжуд;

- Спорт мажмуага «Модульный тепловой пункт» иситиш тизими ўрнатилган;

- Том қисми 100 фоиз профнастил билан қопланган;

- Ойна ромлари 2 қаватдан иборат;

- Спорт мажмуасига вентиляция қувурлари ва замонавий иситиш ва совутиш тизими (*кондиционер*) ўрнатилган;

- Спорт мажмуаси ташқарисида сунъий қопламали кичик футбол майдончаси 20x40, волейбол 9x18 ва баскетбол майдончаси 12x24 ҳажимга эгадир;

Бу юқорида кўрсатилган спорт майдонларда ёшларимизнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишларини таъминлаш ва келажақда Ватанимиз шаънини муносиб ҳимоя қилишга қодир спортчиларни етиштириб беришдан иборат.

**КАТТА ЁШДАГИЛАР ВА ТАЛАБА – СПОРТЧИЛАР ЖИСМОНИЙ
МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ
МУАММОЛАРИ
ADULTS AND STUDENTS - THE ATHLETES FOR THE FORMATION OF PHYSICAL
CULTURE PROBLEMS**

*Холдаров Т., Ҳайитов Т.Ш., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар: катта ёшдаги аҳоли, жисмоний тарбия ва спорт, саломатлик, шуғулланиш, асосий қоидалар, воситалар.

Keywords: adult population, physical culture and sports, health, exercises, basic rules, means.

Долзарблиги. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спорт ижтимоий-педагогик соҳа бўлганлиги учун келгуси тараққиётда янада долзарб бўлиб бораверади. Автоматлашган ва электрон тараққиёт натижасида кишиларни кам ҳаракатлилиги (гиподинамия) ортиб боради. Камҳаракатлилиқ натижасида инсон организмида турли хил касалликлар вужудга келади, иммунитет пасайиб боради. Уларни олдини олишда жисмоний маданият, жисмоний тарбия (бадан тарбия), оммавий спорт, спорт шоулари, туристик саёҳатларнинг ўрни янада ортади. Улар орқали кам ҳаракатлилиқ бартараф қилинади. Камҳаракатлилиқ Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотида кўра, 4-ўриндаги глобал муаммо сифатида қайд қилинган. Ўзбекистонда охириги йилларда, айниқса 2017 йилдан жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу мақсадда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 3 июндаги “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сон қарорининг қабул қилиниши, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сон фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4063-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йи 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармони, Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 23 сентябрдаги “Таълим тўғрисида”ги ЎРҚ-637-сон Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони қабул қилинди ва жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги замонавий ислохатларни амалга ошириш ва уларга оид вазифаларни босқичма-босқич ижросини таъминлашни йўлга қўйди.

Мақсади. Жисмоний тарбия ва спорт ёрдамида катта ёшдаги аҳоли соғлиғини мустаҳкамлаш, уларни узоқ ва сермазмун умр кўришига кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, талаба-ёшларни спортга кенг жалб қилиш орқали уларни соғлом турмуш тарзига йўналтириш, бўш вақтларини мазмунли ўтказиш ҳамда узоқ ва сермазмун умр кўришини таъминлашга оид тасиялар бериш.

Шу билан бирга, касалликларнинг ортиб бориши, катта ёшдаги аҳолининг, шу жумладан талаба-ёшларнинг ўз соғлиғига эътиборсизлиги, таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларининг сифатсиз ўтказилиши, таълим муассасалари ва аҳоли истиқомат жойларида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун шарт-шароитларнинг етишмаслиги, аҳолининг асосий қисмини саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш бўйича профилактик тадбирлардан беҳабарлиги, профилактик тадбирлар (санитария ва гигиена қоидаларни етарли даражада тарғибот қилмаслик, касаллик варақаларига тўланадиган маблағ миқдорининг катталлиги, дори-дармон ва бошқа даволаш ҳамда текшириш, таҳлил қилиш воситаларининг қимматлиги ва бошқалар катта аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни тарғибот қилиш, уларни қўшимча ўқитиш эҳтиёжини келтириб чиқаради. Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида катта ёшдаги аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилашда, аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спорт орқали соғломлаштириш жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш масалаларидаги муаммолар шулар жумласидандир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йи 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармонида келтирилган маълумотларга кўра, бугунги кунда Республика аҳолисининг 19 % жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт тизимини ислоҳ қилишнинг 2025 йилгача бўлган даврдаги асосий йўналишларида бу рақамда 30 % га етказиш вазифаси қўйилган.

Вазифалар. Бугунги кунда ислоҳатларнинг, шу жумладан, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг асосий йўналишлари қуйидагиларга қаратилган:

- пандемия шароитида аҳолининг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, бунда катта ёшдаги аҳоли спортчилар кун тартибида жисмоний тарбия ва оммавий спортга катта ўрин ажратиш;

- катта ёшдаги аҳоли ва талаба- спортчилар соғлом жисмоний ривожланишини ва жисмоний тайёргарлигини таъминлаш;

- катта ёшдаги аҳоли ва талаба-ёшларда соғлом турмуш тарзи малака ва кўникмаларини шакллантириш;

- ақлий ва жисмоний меҳнатни мувофиқлаштириб бориш ҳамда келгуси меҳнат фаолиятида жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мустақил шуғулланишни одатга айлантириш;

- оилада, яшаш жойида оммавий спортни тарғиб қилиш, спорт йўриқчиси малакаларига эга бўлиш учун таълим муассасалари қошида ўқув курслари ташкил қилиш;

- бўлажак жисмоний маданият мутахассисларида юкоридаги йўналишлар бўйича иш олиб бориш учун зарур бўлган билим, малака ва кўникмаларни шакллантириш ва б.

Катта ёшдаги аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш учун уларга аввало саломатликнинг замонавий таърифи тўғрисидаги билим ва кўникмаларни шакллантириш зарур.

Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг тавсиясига кўра саломатлик деганда, одатда, танада хасталикнинг йўқлиги тушунилади. Бироқ, бу анча кенг маънодаги тушунча бўлиб, уни “фақатгина касалликнинг бор ёки йўқлиги эмас, балки инсоннинг тўла жисмоний, маънавий ва ижтимоий фаровонлиги”, деб тушуниш лозим. Саломатлик қимматбаҳо бойлик бўлиб, у одамларга шахсий, ижтимоий ва иқтисодий жиҳатдан самарали ва мазмунли ҳаёт

кечириш имкониятини беради ҳамда ишлаш, ўқиш, оила ва жамоат ишларида фаол қатнашишларини таъминлайди.

Саломатликни йўқотишга қуйидагилар асосий сабаб бўлиб ҳисобланади:

- стресс ҳолатлар;
- зарарли одатлар (ичиш, чекиш ва б.);
- тартибсиз овқатланиш, овқатланиб, ётиб қолиш, ухлаш;
- жисмоний фаолликнинг етишмаслиги;
- ноқулай меҳнат шароити ва бошқа салбий ҳолатлар нафақат инсон фаолиятининг ижтимоий соҳасига таъсир қилади, балки улар сурункали касалликларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади;
- мунтазам ўтириш ҳолатида ишлаш;
- интернетда танаффуссиз ишлаш;
- ўз касбини нотўғри танлаш;
- мажбурий ва қўшимча меҳнатнинг мавжудлиги;
- мажлисбозлик;
- касб маҳоратининг етишмаслиги;
- носоғлом турмуш, носоғлом оила, носоғлом меҳнат жамоаси ва б.

Саломатлик тарғиботида оид ишлар амалга ошириладиганида қуйидагиларни эътиборга олиш зарур:

Хусусан, жисмоний тарбия ва спорт жараёнида катта ёшдаги аҳоли ва спортчилар уларнинг оиласини жамиятнинг бошқа аъзолари каби эътиборга олиш ва керакли маълумотга эга бўлиш. Мониторинг юритиш;

Саломатлик тарғиботи давомида тарқатиладиган материаллар ва амалга ошириладиган дастурлар ёрдамида жисмоний тарбия ва спорт ходимлари катта ёшдаги аҳоли ва уларнинг оилаларини алоҳида эҳтиёжларини қондириш ҳамда унга мослаштириш;

Жисмоний тарбия ва спорт ходимлари аҳолининг саломатликка оид умумий ва алоҳида эҳтиёжларидан хабардор бўлишлари ҳамда бундай эҳтиёжларни саломатлик тарғиботи орқали қандай қондиришни яхши билиши;

жисмоний тарбия ва спорт ходимларини катта ёшдаги аҳоли саломатлик тарғиботида фаол қатнашишларини таъминлаш ва б.

Мунтазам оммавий спорт-соғломлаштириш мусобақалари ва спорт кўргазмалари чиқишларини ташкил этиш ва ўтказиш ҳам жисмоний тарбия ва спортни катта ёшдаги аҳоли ўртасида тарғибот қилишга катта ҳисса қўшади.

Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш омилларига қуйидагилар киради:

1. Соғлом турмуш тарзи.
2. Ёшга мос жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик.
3. Жисмоний фаолликни мунтазам ошириб бориш.
4. Соғлом овқатланишда кундалик режимга риоя қилиш.
5. Меҳнат ва дам олишнинг оптимал тенглигига эришиш.
6. Ёмон одатлардан воз кечишга ирода мустаҳкамлигига эришиш.
7. Ижобий фикрлаш ва уни бир мақсадга қарата билиш.

Жисмоний машқларнинг қуйидаги ижобий таъсирлари мавжуд:

Доимий жисмоний машқ қилиш юқори даражадаги иммунитетни таъминлайди.

2. Моддаларнинг парчаланиши ва қонга сўрилишини ҳамда қон айланишини яхшилайди.

3. Қон босимини меъёрлаштиради.

4. Асосий жисмоний сифатлар: куч, тезлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанлик ва б. ривожлантиради.

5. Кайфиятни кўтарди, одам ўзидан қониқиш ҳосил қилади. Ички хотиржамликни таъминлайди.

6. Янги дўстлар орттиришга ёрдам беради, қариш белгиларини 10-15 йилга кечиктиради.

Жисмоний машқ қилишда қуйидаги асосий қоидаларга риоя қилиш керак яъни;

Мунтазамлик, босқичма-босқичлик. оддийдан мураккабга. тақрорийлик,

7. Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни мунтазам назорат қилиш (кундалик тутиш) масофага нисбатан вақтни чўзиб бориш, сув-туз мувозанатини меёрда тутиш, овқатланиб, машқ қилмаслик.

терлаб, совуқ сув ичмаслик, терлаб, совуқ хонада кийим алмаштирмаслик ва бошқалар.

Саломатликни таъминловчи асосий жисмоний машқлар:

Бир кунда 11000 дан 14000 гача қадам босиш

2. Ёшга мос вақтда югуриш (масалан, 40 ёш-40 минут, 45 ёш-45 минут ва ҳ.к.).

3. Ҳафтасига камида 150 минут жисмоний фаол бўлиш (Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тавсияси).

4. Кечки овқатдан кейинги 20-30 минутлик очиқ ҳавода сайир қилиш.

5. Ақлий меҳнатда ҳар 45-60 минутда танаффус қилиш.

6. Ҳар бир корхонада дам олиш хоналари (рекреация, реabilitация, релаксация ва б.) ташкил қилиш ва б.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТКАЗИШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Холиқов Ф., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар: мактабгача таълим, жисмоний тарбия машғулотлари, йирик ва майда моторик ривожлантириш, педагогик технологиялар.

Keywords: preschool education, physical education classes, large and small motor development, pedagogical technologies.

Ўзбекистон республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талабларининг 3-боби давлат талабларининг таркибида боланинг ривожланиш соҳалари бўйича 6-7 ёшли бола жисмоний ривожланишда кутилаётган натижаларни амалга ошириш мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотларини инновацион педагогик технологиялар билан қўллаш асосида болаларни тўлиқ жисмоний ривожланишини таъминлаш мумкин.

Жисмоний машқларни, машғулотлар учун танлаш режа асосида тузиладиган иш режаси бўйича белгиланади. Муайян гуруҳ болалари ёшини, ҳар бир боланинг саломатлигини, умумий ривожланиш даражасини ҳисобга олувчи истикбол ва жорий режалар болалар томонидан эгалланган ҳаракат кўникмалари, болаларнинг индивидуал-типология хусусиятлари, йил фаслини, машғулотларни ўтказиш шароити, шунингдек, болаларнинг аввалги фаолиятини ҳисобга олишдан келиб чиққан ҳолда машғулот вазифалари ва аниқ жисмоний машқлар белгиланади.

Навбатдаги машғулот режасини ишлаб чиқишда олдинги машғулотни синчиклаб таҳлил қилиш кўл келади. Таҳлил жараёнида олдинги машғулотда қўйилган вазифаларнинг амалга оширилган даражаси, болалар реакциясида намоён бўладиган ва машғулотни ҳисобга олишда қайд этиладиган натижалар (барча болалар томонидан алоҳида ҳолда янги режа материални ўзлаштириш даражаси, таниш ҳаракатларни эгаллашдаги илғор ва қўшимча машқлар, енгилроқ вариантларини бирмунча чуқурроқ ўрганишни, болаларни ташкил этиш шаклини ўзгартиришни, индивидуал машғулотлар ва ҳаказоларни талаб этувчи у ёки бу кийинчиликлар) аниқланади.

Олдинги ва кейинги машғулотлар ўртасидаги узвий алоқа, умумий мақсадга йўналганлик мукамал тизимни таъминлайди. Бу тобора мураккаблашиб борадиган

вазифаларни бажаришдаги аниқ изчилликни, режани ўтишни ва шу асосда ҳар бир ёш гуруҳидаги болалар таълимнинг натижалари муваффақиятли бўлишини белгилайди. Олдинги машғулот таҳлили асосида аввало машғулот асосий қисмининг вазифалари: болаларни янги машқларга ўргатиш; олдиндан таниш машқларини ва такомиллаштириш (аниқ жисмоний машқлар кўсатилади) белгилаб олинади. Шундан сўнг машғулотнинг кириш ва якунловчи қисмига мўлжалланган машқлар аниқланади.

Машғулотларда тарбиячи болаларни уюштиришнинг фронтал, гуруҳий, индивидуал каби турли усуллардан фойдаланади. Фронтал усуллардан фойдаланилганда болаларга барча учун бир хил тарзда, бир вақтда бажариладиган машқлар берилади. Фронтал усулни машғулотни исталган қисмида, айниқса болаларни янги машқларга ўргатишда ёки аллақачон таниш машқларни такомиллаштиришда қўллаши мақсадга мувофиқдир. Бу усул болаларда ҳаракат уйғунлигини тарбиялашда, уларни барча учун баробар вазифаларни ҳал этишга бирлаштиришда, тарбиячининг болалар билан бевосита алоқага киришишда, шунингдек машғулотларнинг мотор зичлигини оширишда самаралидир.

Бундан ташқари, машқларни поток усулда бажаришдан ҳам фойдаланилади, бунда барча болалар айнан бир машқни навбатма-навбат, бирин-кетин, тўхтовсиз-поток усулида бажарадилар. Машқларни кенг кўламда такрорлаш учун уларни бажариш икки ва уч потокда ташкил этилиши мумкин. Турли машқларнинг ҳар бир бола томонидан давра бўйлаб, станцион тарзда изчил тартибда поток усулида бажарилиши фойдали ҳисобланади (масалан, чамбарак орасидан ўтиш, скамейкада қоматни тик тутиб юриш, сакраб кўнғироқчани чалиш, чопиш ва югуриб келиб узунликка сакраш).

Машғулот жараёнида ҳар бир бола ўзига берилган топширикни тарбиячи назорати остида мустақил бажараётганида индивидуал усулдан фойдаланиш мумкин. Ҳамма учун умумий бўлган машқлар деталларини аниқлаштириш мақсадида, машқ тарбиячи буйруғига кўра индивидуал тарзда бажарилади. Бундай усул тарбиячининг алоҳида эътиборини, болаларни яхши уюштиришни, барчани фаол кузатишга жалб этиш ва топшириқлар бажарилишининг тўғрилигини таҳлил қилишни, машқларни тарбиячи буйруғига кўра қайта бажаришга тайёр туришни талаб этади.

Бундан ташқари қуйидаги технологиялардан ҳам фойдаланади:

- жисмоний ва руҳий юкламалар технологиялари;

- жисмоний машғулотнинг умумий ва мотор зичлиги;

- ёш жиҳатдан аралаш гуруҳларда жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш технологиялари.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY KO'NIKMALARGA O'RGATISH TEACHING PRIMARY SCHOOL STUDENTS PHYSICAL SKILLS

*Xonkeldiyeva N.B., Mirobod tumani 218-maktab
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, jismoniy, aqliy, harakatli o'yinlar, stereotip, harakat akti, reflektorli, ko'nikma.

Keywords: Elementary class, physical education, physical, mental, movement games, stereotype, act of action, reflector, ability.

Maktab yoshida jismoniy tarbiya hayot uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni o'rganish va harakat faoliyatining har xil sharoitlarida ularning asoslarini egallashda katta ahamiyatga ega. Shu narsa aniqlanganki, bu yoshda harakat faoliyatini o'rganish qobiliyatini yangilarini tez va to'liq egallash hamda yetarlicha shakillangan harakatlarni qayta o'rganish, barcha harakat sifatlarini har tomonlama rivojlantirish uchun qulay davrlarga ega bo'ladi. Maktab yoshida egallangan harakat bilim va ko'nikmalarning, jismoniy, aqliy, irodaviy va boshqa sifatlarning boy jamg'armasi kasbiy-

mehnat va boshqa maxsus harakat faoliyatlarini to'liq o'zlashtirish, keyinchalik katta yoshda jismoniy takomillashuv uchun yaxshi asos vazifasini bajaradi.

Harakatli o'yinlar aqliy faoliyatning murakkab jaroyonlarini, mantiqiy fikrlashni, tasavvur, hotira va boshqa sifatlarni shakllantiradi. Bola xayotini emotsional bo'yoqlar bilan ta'minlagan holda, harakatli o'yinlar organizmni mustahkamlash, uning chidamliligini oshirish, harakatni takomillashtirish, ahloqiy sifatlarni, irodani, tashkilotchilikni tarbiyalash uchun zamin yaratadi.

Maktablarda jismoniy tarbiya darsi jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi jismoniy harakat ko'nikmalari va mahsus mustaqil bilimlarni egallashdir. Har xil mashqlarni harakat ko'nikmasi va harakat malakasi bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko'nikma va malakalar harakatlarni bajarishning muayan usullarni ifoda etadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari harakat tajribasi va bilimlari asta-sekin to'planib, jismoniy jixatdan zarur darajada rivoj topgach, bolada biror bir xarakat vazifasi hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida (uy ishida, mustaqil, yakkama-yakka kurashishda va h.k.). Qatnashishni amalga oshirish uchun ilgari hosil qilgan ko'nikmalar va malakalardan jismoniy va manaviy sifatlarda ijodiy foydalana oladi. Keyinchalik esa, yangi ilgari tanish bo'lmagan harakat faoliyatini bajarishga imkon yaratadi. Bunda hamisha butun faoliyat davomida ma'lum darajada aqliy mehnat bilan ish ko'rish talab qilinadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat malakalari. Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. Harakat malakasi bu-bir butun harakat aktida harakatlarni avtomatlashgan usulida olib borishga aytiladi. Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa, uning bajarilishini asta sekin odatga aylanib qoladi: harakat aktining biror bir qismi qanday bajarilish ustida tobora kamroq fikr yuritiladi: yetarli darajada o'ylab sinab ko'rilgan va odat bo'lib qolgan harakatlarga fikrni qaratishga endilikda zaruriyat qolmaydi va asta-sekin harakat avtomatlashib boradi. Shunday qilib ko'nikma reflektorli harakat aktini ongli ravishda bajarishga ongning ishtirokiga ixtiyoy qolmaydi. Malaka xosil bo'lish davrida ong yo'q bo'lib ketmaydi, balki o'z rolini almashtiradi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o'zlashtirilgan biror akti tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qancha ko'p bo'lsa, yangi harakat aktini o'rganish shuncha yengil bo'ladi. Bunga asos harakatlarni o'rganish ketma-ketligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish ko'nikma va malakaning boshqa harakterni o'rganishga "Ijobiy ko'chishga" imkoniyat yaratsin. Bu jihatdan qaraganda, aktlari har xil bo'lgan mashq turlarida (gimnastika, akrobatika, sakrash va h.k.), ayniqsa katta imkoniyatlar mavjuddir. Harakat faoliyatining bunday turlarida harakatlarni tuzilishining o'xshashligiga qarab guruhlarga, ularning murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlariga tayyorlanish guruhi bo'lib qoladi. Ko'chish odatda, harakat aktlarini asosiy fazalari o'xshash bo'lganda ijobiy samara beradi. Turli harakatli mashqlar uchun ko'p bo'lmagan sport turlarida "Ijobiy ko'chish" holatida maxsum tayorgarlik, ya'ni imitatsiyali mashq yordamida foydalaniladi.

Maktab yoshida egallangan harakat bilim va ko'nikmalarining hamda aqliy va jismoniy qobiliyatlarning boy zaxirasi kasbiy-amaliy harakatlarni tez va to'liq egallash hamda katta yoshda jismoniy takomillashish uchun yaxshi zamin bo'ladi.

**BARKAMOL KADRLARNI YETISHTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING
O'RNI VA RO'LI
THE ROLE AND ROLE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE
DEVELOPMENT OF DEVELOPED PERSONNEL**

*Hosilmurodov G'.N., Jizzax viloyat Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan bolalar
o'smirlar sport maktabi
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: osti xujjatlari, Qiziqtirish, Sidqidildan, salomatlik, turmush.

Keywords: sub-documents, Curiosity, Sincerity, health, marriage.

Mustaqil Respublikamizda bozor munosabatlariga asoslangan demokratik huquqiy davlat va fuqarolik jamiyati qurilmoqda. O'tish jarayoni hayotimizning ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy islohatlariga o'z ifodasini topmoqda. Islohotlar jamiyat hayotining jabhalarini o'zida ifodalab, hal etilmagan, ammo yechimini topish zarur bo'lgan dolzarb muammolarni ko'ndalang qilib qo'ymoqda. Ana shunday muammolardan biri sog'lom hayot kechirish masalasidir. Binobarin, sog'lom hayot har bir inson, millat salomatligining manbai, jamiyatda barqaror taraqqiyotini belgilovchi muhim omildir.

Jamiyatning ma'naviy qiyofasini sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratib jamiyat qonun va qoidalariga amal qilib yashashni turmush tarziga aylantirmas ekanmiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish ham, jinoyatchilikning oldini olish ham muammo bo'lib qolaveradi. "Sog'tanda - sog'lom aql" tamoyilidan kelib chiqib, Respublikamiz fuqarolarining o'z salomatliklarini tiklash yuzasidan shaxsiy dasturiga ega bo'lishiga, unda shaxsiy salomatlik madaniyatining jamiyat umummadaniyati bilan uyg'un qaror topishiga, har kimning o'z salomatligi haqida shaxsan o'zi g'amxo'rlik qilishini ta'minlashi, shu bilan jamiyat madaniyatiga o'z hissasini qo'shishga erishish zarur.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasi menejerlarining kasbiy kompetentligini oshirish borasida avvalo Qonun va qonun osti xujjatlari bilan barcha sport sohasi menejerlarini tanishtirish, ular o'rtasida muntazam savol-javoblar tashkil etish shu bilan birgalikda ularni kasbga qiziqtirish, o'zining ustida ishlash uchun sharoit yaratish lozim.

Har bir rivojlangan davlatlarda sport sohasi menejerlarini o'qitish va malakasini oshirish uchun alohida nazorat o'rnatilgan. Shu bois, sport sohasi menejerlarining kasbiy mahoratini muntazam oshirib borish juda zarur hisoblanadi.

“Yangi O'zbekiston maktab ostonasidan boshlanadi” degan shior ostida har bir ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy malakasini oshirib borish va ularga yuklatilgan vazifalarni sidqidildan bajarishlari uchun shart-sharoitlar yaratish lozim.

Sog'lom turmush tarzining motivatsiyasi uchun xos bo'lgan asosiy omillar quyidagilar: - hayot, tengdoshlari, o'quvchi atrofidagi yaqin insonlariga ijobiy munosabat; - hayotning barcha bosqichlarida mavjud bo'lishning asosiy qadriyati sifatida salomatlik to'g'risida asosiy nizomni bilish; - boshqalardan yomon bo'lmaslik istagi, hayot farovonligidan foydalanish - faqat sog'lom odamgina bilishi mumkin bo'lgan qadriyat; - tengdoshlari va yaqin atrofdagilar doirasida o'zini namoyon etishga bo'lgan ehtiyoj. Katta yoshdagi o'quvchilar uchun barcha bu motivatsiyalar yetarlicha tanishdir, biroq ahamiyati bo'yicha birday qadrli emas. O'smirlar axloqida salomatlik motivatsiyasi uni amalga oshirishning ahamiyatli kuchlanishi bilan bog'liq holda zaif gavdalanadi.

Ular mumkin bo'lmagan to'siqlarni, masalan, salomatlik uchun chekish, qo'zg'atuvchi vositalar (spirtli ichimlik giyohvand moddalar) ni is'temol qilishning ko'rinib turgan zarariga qaramay osonlik bilan yengib o'tadilar. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish uning bor muftunkorligi bilan murakkab pedagogik muammo hisoblanadi.

Sog'lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashning rang -barang yo'l -yo'riqlari, usul va metodlari mavjud bo'lib, uning olimlari ham ko'p. Ayniqsa, bolalarning bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil qilish, badan tarbiyasi va sport bilan shug'ullantirish, turli -tuman milliy harakatli o'yinlarini

o'rgatish muhimdur. Yosh avlod tarbiyasida bu tomonlari ham davlat va jamiyat ahamiyatiga molik masaladir.

Prezidentimiz ushbu muammoni davr talabi asosida hal qilishga alohida e'tibor berib, bolalarning bo'sh vaqtini tashkil etishning shu jumladan boshqa milliy turlari va shakllantirini bo'sh vaqtini tashkil etishning shu jumladan boshqa milliy turlari va shakllarini tiklash hamda amaliyotga joriy etish, ayniqsa milliy sport o'yinlari haqida ularni boyitish va shular asosida yoshlarimiz o'rtasida keng tashviqot olib borish ko'p tartibidagi dolzarb masalalardan biri ekani haqida fikrni ilgari surdi. Chunki milliy harakatli o'yinlar ham xalq qadriyatlariga daxldor bo'lib, ularni boyitish sog'lom avlodni tarbiyalash yo'lidagi muhim va zaruriy vazifalardan biridir. Jumladan, dunyo mamlakatlarida o'quvchi va talaba yoshlarning turli halqaro va milliy o'yinlar, sport musobaqalari o'tkazishi yo'lga qo'yilgani barchamizga ayon hamda ularning ko'pchiligi to'g'risida ma'lumotlarga egamiz.

Bugungi kunda axloqiy-ma'naviy, estetik, intellektual, jismoniy tarbiyaning samarali instrumentariysi sifatida "Uch bosqichli sport musobaqalari" tobora yuqori mavqeni egallab kelmoqda. Mazkur musobaqalarda ishtirok etish va ijobiy natijalarni qo'lga kiritish aksariyat o'quvchi-yoshlarning orzusi va intilayotgan idealiga aylanmoqdi. Shu asosda ular o'z oldilariga qat'iy maqsadlar qo'yishga muvaffaq bo'lmoqda. Mazkur yo'nalishdagi axloqiy ta'lim-tarbiya jarayonining vazifalari sirasiga quyidagilarni kiritish mumkin: - o'quvchi-yoshlarda uzluksiz amalga oshiriladigan sport musobaqalari yordamida axloqiy ong: axloqiy tushunchalar, nuqtai nazarlar, hukmlar, xulosalar, baholarni shakllantirish; - g'oyaviy ishonch va faoliyat mayllari, jumladan, jismoniy faoliyat va sport o'yinlarini amalga oshirish; - yuqori darajada tarkib topgan ma'naviy me'yorlarga amal qilish ko'nikmalarini tarkib toptirish; - "Uch bosqichli sport musobaqalari"ga jalb etish natijasiga o'quvchi-yoshlarda axloqiy kechinmalarni vujudga keltiradi masalan: Vatanga muhabbat, fidoyilik, milliy g'urur, insoniylik, xalqparvarlik, jamoaviylik, do'stlik, axloqiy me'yorlarni buzmaslik, bag'rikenglik, toqatlilik, bardoshlilik kabilar; - "Uch bosqichli sport musobaqalari" yordamida o'quvchi-yoshlarda axloqiy safatlarni shakllantirish; - estetik me'yorlarga amal qilish ko'nikmalarini tarkib toptirish; - ijtimoiy tan olingan xulq-atvor me'yorlariga rioya qilish madaniyatini singdirish. Chunonchi, o'zbek xalqining mehnat muvaffaqiyatlari va moddiy-madaniy boyliklariga hurmat bilan qarash, ota-onalar va kattalarga ehtiromli bo'lish, haqgo'ylik, jiddiylik, sofdillik sifatlarini egallash;

- "Uch bosqichli sport musobaqalari" yordamida o'quvchi-yoshlarda irodaviy sifatlar va qat'iy xarakterni tarkib toptirish; Masalan, mardlik, qat'iylik, jasoratlilik, g'alabaga ishonch, o'z mavqeni egallash, maqsad sari intilish kabilar. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bu bir tomondan salomatlikni mustahkamlashga, jismoniy rivojlanishning yuqori darajasiga, hayot mobaynida faoliyatning hamma turlarini bajarishga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan bo'lsa.

Ikkinchi tomondan tarbiyaviy ahamiyatga, keng dunyo qarashga ega bo'lgan, ma'naviy va ijtimoiy -biologik moslanishga ijobiy ta'sir ko'rsatib, kasalliklarni oldini olishda, qonunbuzarlikka, giyoxvandlikka qarshi kurashishda, o'smirlarni zararli odatlardan cheklash borasida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Olimlarning aniqlashicha jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan shaxslar orasida kasalliklarga chalinish darajasi, jinoyatchilik darajasi past bo'ladi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sportning jinoyatchilikning kamayishida, ijobiy-ijtimoiy xulq-atvorni tarbiyalashda hamda kasalliklarni oldini olishdagi samarasi bebaxodir.

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib borgan yosh avlod kelajakda jamiyatning sog'lom tayanchi bo'lib etishadi, o'zidan sog'lom avlod qoldiradi. Aytib o'tilgan holatlar hozirgi kunda bizdan quyidagilarni taqazo qiladi: - Xalqimiz orasida ayniqsa yosh avlod uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda keng imkoniyatlar yaratish. - Odamlar ongida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishning, bu boradagi to'liq bilimlarga ega bo'lishning ahamiyati to'g'risidagi tushunchalarni singdirib borish. Xulosa sifatida shuni ta'kidlash lozimki jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni o'quvchi-yoshlar orasida kundalik turmush tarziga aylantirish, o'z salomatligini mustahkamlash va saqlash yuzasidan amalga oshiriladigan tadbirlarni bajarishi borasida ulkan ishlarni olib borish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 864-sonli qarori - T: 2018 yil 25 oktyabr. // www.lex.uz
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent., 2005. 171 b.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ФАОЛИЯТИ ЎСМИР ҚИЗЛАР ШАХСИ ШАКЛЛАНИШИДАГИ АҲАМИЯТИ THE IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE PERSONAL FORM OF TEENAGER GIRLS

*Арзикулов Д.Н., Шарипова Ш.С.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шахри*

Калит сўзлар: Тарбия, жисмоний тарбия, спорт фаолияти, малака, кўникма, ҳаракат малакаси, шахсий сифтлар, жисмоний сифатлар, жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик.

Key words: Education, physical education, sports activities, experience, ability, movement experience, personal qualities, physical qualities, physical training, special physical training.

Кириш. Маълумки, инсон болалиқдан турли йўналишдаги ҳаракат малакаларини онгсиз ва онгли тарзда бажаради. Натижада шу ҳаракатлар маълум жисмоний (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ҳамда шахс (матонат, жасурлик, мустақиллик, ўзига ишонч ва х.к.) сифатлар тусида ривожлана боради. Секин-аста ҳаётий зарур ҳаракат малакалари (ўз-ўзини англаш, ўз-ўзини назорат қилиш, ўз-ўзини бошқариш, юриш, югуриш, сакраш, тўхташ, осилиш ва х.к.) сайқал топади.

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини ошириш, миллий ўйинларни қайта тиклаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, иқтидорли спортчиларни тайёрлаш ва уларнинг маҳоратини оширишда охириги йилларда кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда. Спорт соҳасидаги улкан ислохотлар ва эришилаётган юксак натижалар мамлакатимиз Президенти Ш.Мирзиёев томонидан олиб борилаётган оқилона давлат сиёсатининг маҳсулидир. Юртбошимиз томонидан 2017 йил 7 февралдаги фармони билан тасдиқланган 2017–2021 йилларда Ўзбекистонни ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегиясини **Ёшларга оид давлат сиёсатини такомиллаштириш деб номланган бандида** “Жисмонан соғлом, рухий ва интеллектуал ривожланган, мустақил фикрлайдиган, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга, Ватанга содиқ ёшларни тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш” масаласининг алоҳида эътироф этилиши жисмоний тарбия ва спорт соҳасини давлат сиёсати даражасида муҳимлигидан далолат беради.

Тадқиқотнинг мақсади. Ўсмир қизларни жисмоний тарбия ва спорт фаолияти орқали шахсини шакллантириш ва камол топтириш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Мутахассисларнинг фикрича, асосан шу жисмоний сифатлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакалари, ўйинлар ёрдамида янада самаралироқ ривожланиши исботлаб берилганлигига қарамай оилада, мактабгача тарбия муассасаларида, турли босқичдаги таълим масканларида ушбу муаммога ҳар доим ҳам режали ва илмий жиҳатдан ёндашилмайди.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни айниқса, қиз болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш, шу қизлардаги жисмоний сифатларни, унинг

кадди қомати, жисмоний ва функционал тараққиёти йўналишда тарбияланиб боришига имкон яратади.

Маълумки, инсоннинг жисмоний сифатлари унинг туғилишдан бошлаб шакллана боради. Лекин унинг болалигида шу сифатлар қандай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши нафақат уни ўсиб, яшаб келаётган муҳитга боғлиқ, балки қиз боланинг муайян сифатини қандай воситалар ёрдамида ривожлантирилиши билан белгиланади. Шу билан бир қаторда ҳаракатни тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзгор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва х.к.) қараб, ҳар бир жисмоний сифатни шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлса-да, турли касб фаолиятларида ёки спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл ахамияти ўзига хос улушга эга бўлади. Аммо қандай бўлмасин, кўпгина олимларнинг фикрича, барча ҳаракат фаолиятида айрим жисмоний сифатларни устиворлиги дарҳол кўзга ташланади ва бунинг иникосида шахсий фазилатлар сайқал топади.

Замонавий спорт амалиётида юқори натижаларга эришиш спортчининг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи иш қобилиятини сифат ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш “кучи”га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик “қулиб” боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда, иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, техник-тактик чидамкорлик ва х.к.) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари ва мазмуни

Жисмоний тайёргарлик вазифалари қуйидагилардан иборат.

1. Соғлиқни мустаҳкамлаш.
2. Ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштириш (юриш, югуриш, сакраш ва ҳокозо).
3. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш.
4. Ҳаракат малакалари ҳажмини ошириш ва уларнинг чегарасини кенгайтириш.
5. Организмнинг ўйин давомида иштирок этувчи орган, бўлим ва мушак гуруҳларининг функцияларини шакллантириш.
6. Ўйин малакаларини самарали ўзлаштиришни таъминловчи махсус сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий (УЖТ) ва махсус (МЖТ) жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасини муҳим вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчи қизларнинг тўлақонли жисмоний тараққиётини ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратади. УЖТ ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир.

Мақсади МЖТнинг пойдевори бўлган УЖТ базасини яратишдир.

Вазифалари – асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини ошириш, ҳаракат малакаларини ҳажми ва чегарасини кенгайтириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, тикланиш жараёнини фаоллаштириш, организмнинг ташқи ва ички салбий таъсирларга бўлган бардошини оширишдан иборат.

Умумий жисмоний сифатларга куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик киради.

УЖТ – жисмоний сифатларни алоҳида ёки биргаликда ривожлантирувчи ўзига хос жисмоний машқлардан иборат.

УЖТни амалга ошириш жараёнида ҳар хил спорт ускуналаридан анжомдан, тренировкалардан ва табиат омилларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Спорт тренировкасининг айрим босқич ва даврларида УЖТ машқлари ва машғулотларининг ҳажми, шиддати, йўналиши ва тузилиши ўзига хослиги билан фарқланади.

Махсус жисмоний тайёргарлик – танланган спорт турига юқори натижаларга эришиш мақсадида шу спорт турига асосий ва ҳал этувчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир.

Вазифалари:

➤ муайян спорт турига хос махсус ҳаракат сифатлари ва қобилиятларини (тезкорлик, куч-тезкорлик, чакқонлик, махсус чидамкорлик ва ҳақозо) ривожлантириш;

➤ ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларини ривожлантириш;

➤ ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларини ривожлантириш;

МЖТ спорт тренировкасининг барча босқич ва даврларида ҳажм ва шиддат жиҳатидан муносиб меъёрга қўлланилади.

Хулоса ўрнида шуни айтиш жоизки, ўсмир қизларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиши улар ахлоқи ва онгида эзгулик, поклик, масъулият ҳисини қай даражада мустаҳкам қарор топгани, ҳиссиётлари, эътиқоди, ҳаракатга ундовчи сабаблари, нафсонияти, иродаси ва характерини ижобий томонга ўзгартирувчи асослардан деб ҳисоблаш мумкин.

Айниқса, ҳозирги мураккаб ва таҳликали замонда миллий ўзлигимиз, азалий кадриятларимизга ёт ва бегона бўлган турли хил хуружлар, ёшларимизнинг онги ва қалбини эгаллашга қаратилган ғаразли интилишлар тобора кучайиб бораётгани барчамизни янада хушёр ва огоҳ бўлишга даъват этиши табиийдир. “Шу сабабли ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тамойилларини қарор топтириш, уларни гиёҳвандлик, ахлоқсизлик, четдан кириб келаётган ҳар хил зарарли таъсирлардан, оммавий маданият ниқоби остидаги таҳдид ва хатарлардан асраш масалалари бир зум ҳам эътиборимиздан четда қолмаслиги даркор” [1,2].

Адабиётлар

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz - Toshkent: “O’zbekiston” NMIU, 2017. – 488 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlili, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – xar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo’lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo’ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo’nalishlariga bag’ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O’zbekiston”, 2017. – 104 b.

3. Арзикулов Д.Н. ва бошқалар Психология ва спорт психологияси /ўқув қўлланма. Т. 2018-280 б.

4. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент, "Lider Press"-2008г.

5. М.Н. Умаров Гимнастика. Т. 2015 й.

**БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА
СЕЗГИРЛИГИ АҲАМИЯТИНИ ИЖТИМОЙ МУАММОЛАРИ
SOCIAL PROBLEMS OF THE IMPORTANCE OF DISTANCE SENSITIVITY OF
ATHLETES IN THE EDUCATION OF A DEVELOPED GENERATION**

*Юлдашева К.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: Масофа сезгирлиги, координацион ҳаракатлар, конкордация коэффициентини аниқлаш, маънавий-иродавий тайёргарлик.

Keywords: Distance sensitivity, coordination movements, determination of concordance coefficient, spiritual-volitional training.

Спортнинг юқори даражадаги жисмоний, техник-тактик ва маънавий-рухий тайёргарликни талаб қиладиган, шунинг билан бирга мураккаб координацион ҳаракатли спорт турида спортчиларнинг масофа сезгирлиги масаласи, уни шакллантириш, ривожлантириш, доимо такомиллаштириб бориш ҳар бир ўйинчи, мураббий ва соҳа мутахассисининг биринчи галдаги вазифаси бўлгандагина ва уни тўлақонли ҳис этиб амалга оширилгандагина яхши натижаларга эриши учун замин яратилади. Бу эса спортчиларнинг масофа сезгирлиги даражасига кўп жиҳатдан боғлиқдир. Мавжуд илмий ва илмий-услубий нашриётларда чоп этилган илмий-услубий адабиётлар материаллари орасида, афсуски, энг кам тадқиқ қилинган ва энг кам ёритилган томони - бу спортчиларнинг масофа сезгирлиги масалалари ҳисобланади. Айтилганлардан келиб чиқиб тадқиқотнинг мақсади сифатида спортчиларнинг масофа сезгирлиги аҳамиятини ижтимоий муаммоларини эксперт баҳолаш усули ёрдамида ўрганиш белгилаб олинди. Тадқиқотнинг мақсадидан келиб чиқиб қуйидаги вазифалар белгиланди:

спортчиларнинг масофа сезгирлигига оид адабиёт манбалари материалларини жамлаш, умумлаштириш ва таҳлил қилиш;

соҳа мутахассислари, мураббийлар ва етакчи спортчилар орасидан экспертлар гуруҳини ташкил этиш;

спортчиларнинг масофа сезгирлиги аҳамиятини ўрганишнинг ижтимоий томонларини ўрганиш учун анкета саволларини ишлаб чиқиш; экспертлар билан анкета сўрови ўтказиш ва олинган натижаларни таҳлил қилиш.

Тадқиқот давомида қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

адабиёт манбалари материалларини жамлаш, умумлаштириш ва таҳлил қилиш; педагогик кузатиш;

анкета саволларини ишлаб чиқиш; анкета сўрови ўтказиш; олинган натижаларни статистик таҳлил қилиш - экспертлар фикри учун конкордация коэффициентини аниқлаш.

Педагогик тадқиқот давомида республика миқёсида спорт соҳасида фаолият олиб бораётган тажрибали мураббийлар (8 киши), етакчи мутахассислар (7 киши) ва маҳоратли (16 киши) спортчилардан иборат экспертлар гуруҳи ташкил этилди ва улардан спортчиларнинг масофа сезгирлиги аҳамиятини аниқлаш мақсадида ишлаб чиқилган анкета саволларига жавоб олиш ташкил этилди. Респондентларнинг “Спортчиларнинг масофа сезгирлигини шакллантириш, ривожлантириш ва такомиллаштириш масалаларига сизни муносабатингиз?” деган саволга жавоблари қуйидагича тақсимланди:

А) жуда зарур ва муҳим - 31 киши (100 %)

Б) доимо шуғулланиш керак - 24 киши (77,4 %)

С) бўш вақтда шуғулланса етарли - 7 киши (22,6 %)

Д) керак эмас - - (0 %).

“Спортчиларнинг спорт фаолиятида энг муҳим ва долзарб тайёргарлик турини камайиб бориши тартибда жойлаштиринг” деган таклиф қуйидагиларни кўрсатди:

А) 1. жисмоний тайёргарлик 2. техник-тактик тайёргарлик

3. маънавий-иродавий тайёргарлик 4. масофа сезгирлиги тайёргарлиги-9 киши (29,0%)

Б) 1. техник-тактик тайёргарлик 2. жисмоний тайёргарлик

3. маънавий-иродавий тайёргарлик 4. масофа сезгирлиги тайёргарлиги - 8 киши (25,8 %);

С) 1. маънавий-иродавий тайёргарлик 2. жисмоний тайёргарлик.

3. масофа сезгирлиги тайёргарлиги 4. маънавий-иродавий тайёргарлиги - 8 киши (25,8 %). Д) 1. масофа сезгирлиги тайёргарлиги 2. маънавий -иродавий тайёргарлик 3. жисмоний тайёргарлик 4. техник-тактик тайёргарлиги - 6 киши (19,4 %).

Ушбу савол жуда муҳим ва долзарблиги сабабли ҳам соҳа мутахассисларининг фикрларини тарқоқлигига олиб келди (респондентлар фикри учун аниқланган конкордация коэффиценти 0,56 га тенглиги бундан далолат беради). Бу саволлар орасида “Спортчиларнинг масофа сезгирлиги характеристикалари орасида энг муҳимидан камайиб бориши тартибида белгиланг” саволига олинган жавоблар: А) копток билан спортчи орасидаги (7 киши - 22,6%); Б) спортчи билан шериклари орасидаги (8 киши - 25,8%); С) спортчи билан рақиб ўйинчиси орасида (8 киши - 25,8%); Д) ҳаммаси (8 киши - 25,8%) респондентларнинг фикрлари бир-биридан анча йироқлиги билан ажралиб қолди. Шундай қилиб, спортчиларнинг масофа сезгирлиги аҳамиятини эксперт баҳолаш усули билан аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари респондентларнинг кўпчилиги томонидан ушбу сифат спортчи (ўйинчи) учун ўта муҳимлиги, бошқа жисмоний, техник-тактик ва маънавий-иродавий тайёргарлик билан бирга ва доимо олиб бориш кераклиги ҳамда экспертларнинг фикрлари, кўпчилик ҳолларда, бир-бирига яқинлиги аниқланди.

ОСОБЕННОСТИ МЕНЕДЖМЕНТА В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ FEATURES OF MANAGEMENT IN THE SPORTS INDUSTRY

Ярашев К.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: спортивная индустрия, сфера физическая культуры и спорта, менеджмент, маркетинг.

Keywords: sports industry, physical culture and sports, management, marketing.

Введение. В 20 веке Ф. Тейлор высказал идею об универсальности менеджмента, и она состоит в том, что управление каждой организацией, вне зависимости от ее поля деятельности, основывается на идентичных принципах. В соответствии с данной точкой зрения, спортивный клуб можно поставить на одну позицию с любой другой компанией: будь то, например, завод по производству металлов или фирма по предоставлению аудиторских услуг. Но, на мой взгляд, данное обобщение чрезмерно: в управлении коммерческими организациями можно выделить некие общие черты, но в то же время каждая из них вращается в своей сфере и имеет свои особенности. Таким образом, чтобы выявить отличительные признаки функционирования организаций в спортивной сфере, нужно рассмотреть их специфичные цели, методы управления, коммуникации, стратегии и другие характеристики. Своё внимание главным образом я бы хотела сфокусировать на спортивных клубах, поскольку данный объект управления, на мой взгляд, наиболее значительно отличается от традиционных компаний и обладает рядом интересных особенностей. Как и любая коммерческая организация, спортивный клуб (его менеджеры и владельцы) нацеливается, прежде всего, на получение прибыли и увеличение дохода, но использует для этого нетипичные инструменты. Если компания на рынке, как правило, генерирует выручку путем предоставления товаров или услуг, то менеджеры спортивного клуба оперируют также и иными способами получения доходов. Как отмечается в литературе, спортивный клуб зарабатывает путем продажи билетов на футбольные матчи

(это можно рассматривать как предоставление услуг), продажи прав на теле вещание, за счет средств спонсоров, путем продажи товаров с символикой клуба и рекламы. Но данные аспекты деятельности могут быть присущи и другим организациям. Что является абсолютно не типичным для иных сфер, это то, что в спортивных клубах широко применяется практика перепродажи игроков и получение за счет этого прибыли. То есть фактически игроки рассматриваются как активы, на продаже которых можно зарабатывать. В обычной организации с трудом можно представить, чтобы работника за значительную плату передавали другой компании.

Что касается положения на рынке, то спортивным клубам, как и многим компаниям в других сферах, приходится действовать в условиях жесткой конкуренции. Менеджеры клуба справляются с ней путем создания и продвижения бренда команды. Как отмечают потребители, наличие уникальных брендов клубов оказывает положительное влияние на удовлетворенность посещениями игр и увеличивает удовольствие от чувства принадлежности к определенному клубу. Но формирование бренда спортивного клуба – непростая задача для менеджмента, и этот процесс отличен от развития бренда в других сферах. Так, на продвижение бренда в спорте оказывают влияние такие факторы, как наличие игроков-звезд, известного тренера, личность владельца клуба, история команды и многие другие, не присущие компаниям на других рынках. В обычных компаниях работники не обладают харизмой, способной притянуть потребителей, в то время как известные игроки и тренер в спортивном клубе относятся к факторам привлечения аудитории. Таким образом, менеджеры клуба должны уметь правильно использовать все эти инструменты для увеличения числа фанатов и, как следствие, возрастания посещаемости игр и прибыли.

Помимо всего прочего, значительное влияние на бренд спортивного клуба оказывает и его выступления в различных чемпионатах. Так, чем выше положение команды в рейтинге, тем больше людей захотят посмотреть на ее игру. Но существует и обратная сторона медали. Как отмечают исследования, посещаемость игр возрастает при увеличении неопределенности результата, и если команда занимает стабильно высокое положение в рейтинге, то на ее игру с аутсайдером спрос будет не таким большим. Отсюда следует другая особенность менеджмента в спорте: чтобы повысить доходность от продажи билетов, существует система перераспределения доходов и, следовательно, известных игроков от более богатых команд к более бедным, чтобы относительно выровнять возможности всех команд и увеличить неопределенность исхода матчей. Разве можно представить, чтобы в конкурентной борьбе, предположим, в автомобильной отрасли в США Дженерал Моторс помогал Крайслеру занять стабильные позиции на рынке? Очень маловероятно, но в спортивной индустрии подобные случаи находят свое место.

Также отличительной чертой управления спортивным клубом выступает то, что менеджеры в большей степени, чем где-либо еще, должны иметь дело с человеческим фактором. Результативность команды на чемпионатах целиком зависит только от коллективных усилий игроков и тренера, и задача менеджеров подобрать игроков таким образом, чтобы каждый из них чувствовал себя частью команды и был нацелен на ее успех. Значительную часть своей ответственности в данной сфере менеджеры делегируют главному тренеру, которого также в какой-то мере можно назвать менеджером. Деятельность тренера включает анализ внешней и внутренней среды спортивной организации, разработку целей и планов по их достижению, контроль и оценку выполнения задач. Также на тренера возлагаются обязанности мотивации игроков, организация их командной работы и взаимодействий. Но в отличие от менеджмента, когда руководитель, как правило, ставит перед работниками цели и задачи и следит за их выполнением, тренер формулирует их взаимно с игроками исходя из их возможностей (имеет место значительно более тесная взаимосвязь, чем в случае менеджмента). Таким образом, формируется их сильная взаимная ответственность за результат.

Еще одной особенностью менеджмента в спортивной индустрии является то, какими путями клубы получают талантливых игроков. Первый, более простой, способ состоит в том,

что «звезд» перекупают или арендуют у других клубов. Как я уже говорила, игроки в данном случае выступают как активы, приносящие доход, и могут быть в дальнейшем перепроданы или возвращены другому клубу. Например, футбольный клуб «Реал Мадрид» известен тем, что он покупает дорогих талантливых игроков (чтобы обеспечить себе высокие позиции в чемпионатах), но при малейшей оплошности продает их другим клубам. Существует также и второй способ получения игроков: спортивные клубы воспитывают их самостоятельно. Для этого ими создаются специальные спортивные центры для детей, где их с ранних лет обучают определенному виду спорта, что помогает выявить талантливых игроков еще в младшем возрасте. Клубы, желающие заполучить молодых перспективных спортсменов, вынуждены инвестировать в программы развития молодежного спорта и тратить средства на покупку молодых игроков. Так, футбольный клуб «Атлетико Мадрид» широко использует данную стратегию: он инвестирует в молодых талантливых спортсменов, в этом клубе они приобретают опыт, и их ценность для других клубов возрастает. Перед менеджментом спортивного клуба стоит задача выбора из этих двух стратегий или их совмещение в избранной политике. Конечно, в компаниях в сфере товаров и услуг менеджеры также могут привлечь специалистов из других компаний или продвигать по карьерной лестнице персонал внутри организации. Но процедуры в данном случае отличны от спортивной индустрии: они носят более простой характер. Например, наниматель не должен вести переговоры с бывшим работодателем, об условиях найма работника (только в исключительных случаях для топ-менеджеров), он может нанять нового работника при появлении таковой необходимости в любое время, в то время как в футболе существует такое понятие, как «трансферное окно», разрешающее покупку игроков в строго определенное время. Всё это осложняет работу спортивных менеджеров и отличает их деятельность от деятельности менеджеров в других сферах.

Заключение. Итак, менеджмент в спортивной индустрии базируется на принципах, схожих с управлением другими организациями, но в то же время он имеет дело со специфическими инструментами, не присущими другим отраслям. Менеджеры спортивных клубов в своей деятельности сталкиваются с различными особенностями, которые на первый взгляд могут показаться странными. Так, главная цель менеджеров клубов – увеличить прибыль, но для ее максимизации нужно помочь конкурентам. Люди, если это профессиональные игроки, могут продаваться и покупаться, и на них даже начисляется амортизация, как на станки на заводе. Бренд клуба может быть усилен путем привлечения новых «работников»: игроков и тренера. Таким образом, управление спортивным клубом – это деятельность, отличная от менеджмента в других сферах. Этот факт доказывается также и тем, что во многих высших учебных заведениях создано такое направление, как «спортивный менеджмент», это еще один раз свидетельствует о специфике управления в данной сфере и дефиците квалифицированных специалистов в области спорта.

III ШЎБА. ОЛИМПИА ВА ПАРАЛИМПИА ЎЙИНЛАРИГА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК МУАММОЛАРИ

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ METHODS FOR DIAGNOSTICS AND PREVENTION OF OVER-TRAINING OF THE VEGETATIVE NERVOUS SYSTEM IN WEIGHTLIFTS

*Абдусаттарова С.С.,
Узбекский Государственный Университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: перетренированность, нагрузка, симпатикотония.
Keywords: overtraining, load, sympathicotonia

Введение. В последние годы все больше внимания уделяется проблеме восстановления спортивной работоспособности спортсменов, в частности тяжелоатлетов, идет постоянный поиск новых восстановительных средств и наряду с этим продолжают активно совершенствоваться методики применения инновационных средств восстановления.

Актуальность проблемы. Существенное возрастание в последние десятилетия спортивных достижений сопровождается значительным увеличением объема физических нагрузок у спортсменов. При этом нередко в качестве единственного залога успехов спортсменов рассматривается интенсификация спортивных тренировок [5]. Вместе с тем, в результате нерациональной тренировки, примером которой может быть тренировка в болезненном состоянии или в период реконвалесценции, при объемах и интенсивности нагрузок, не соответствующих возможностям спортсмена, может возникать состояние перетренированности [1]. По мнению ученых Европейского колледжа спортивной науки, (2012) синдром перетренированности (СП) на сегодня остается клиническим диагнозом без четкого определения. В перечне Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) под термином «overexertion - перенапряжение»: Класс X50 Overexertion and strenuous or repetitive movements -Перенапряжение и резкие или повторяющиеся движения. Раздел X50.3 Sports and athletics area - Перенапряжение в области спорта и атлетики [2,7].

В настоящее время специалисты по спортивной медицине используют термин «перетренированность» для обозначения общей симптоматики, которая охватывает как физиологические, так и психологические проявления [2]. Отметим, что В. А. Геселевич определяет перетренированность как заболевание, возникающее у тренированного спортсмена в связи с перенапряжением центральной нервной системы и нарушением слаженной деятельности нервной системы в целом [6]. Еще одна школа отечественных исследователей (Н. Д. Граевская, Л. А. Бутченко, А. Г. Дембо) рассматривает данное патологическое состояние как проявление поражения корковых процессов или нарушения связи между ними и нижележащими исполнительными органами, в связи с чем ведущими признаками этого состояния являются изменения центральной нервной системы, протекающие по типу неврозов.

Целью исследования явилась разработка системы средств восстановления спортивной работоспособности повышающих работоспособность у тяжелоатлетов.

В ходе исследований были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить, качественно оценить и систематизировать средства восстановления спортивной работоспособности тяжелоатлетов.

2. Разработать комплексы специальных упражнений, выполняемых в тренировочных занятиях с целью восстановления работоспособности тяжелоатлетов и рекомендации по режиму жизни и деятельности вне тренировочных занятий.

3. Экспериментально определить влияние системы изучаемых средств восстановления на уровень спортивной работоспособности тяжелоатлетов.

Методы исследований. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ научно- методической литературы, изучение передового опыта работы тренеров и спортсменов путём карты обследования, педагогический эксперимент, в котором использованы следующие методики: опросник Вейна, динамометрия.

Результаты исследования: В исследовании приняли участие 50 спортсменов, разделенных на две группы: 1 - 15 человек с высоким уровнем мастерства (возраст $25,25 \pm 0,62$) и 2 - 35 спортсменов массовых разрядов и любителей (возраст $22,21 \pm 0,35$ лет). Тяжелоатлеты самостоятельно заполняли опросник. На основе опросника А.М. Вейна определяли наличие и выраженность синдрома вегетативной дистонии (СВД) [4], а также устанавливали тип вегетативного статуса, т.е. симпатикотонию, ваготонию или эйтонию [3]. При анкетировании по опроснику А.М.Вейна (1991) выявлено, что у 22 тяжелоатлетов имеются признаки перетренированности, они включены в экспериментальную группу и 28 тяжелоатлетов, чувствуют себя удовлетворительно, без видимых жалоб на состояния здоровья, которые включены в контрольную группу.

У тяжелоатлетов с синдромом симпатикотонией определена склонность к покраснению лица и отмечена у 62,8% (в контрольной группе – 5,3%) приступообразные головные боли – 62,9% (в контрольной группе – 22,2%, баллов соответственно). Таким образом, по результатам анкетного тестирования у 90,7% тяжелоатлетов, который у более 28 тяжелоатлетов (54,3%) имел выраженный характер. Выраженность вегетативных расстройств зависела от активности тренировочного процесса, который состоял из макроцикла и выраженных нагрузок, тем более выражены вегетативные нарушения. Результаты кистевой динамометрии как правой, так и левой руки были достоверно выше у 1 группы, соответственно, ($60,50 \pm 0,91$) кг и ($53,75 \pm 0,83$) кг против ($52,35 \pm 0,51$) кг и ($48,53 \pm 0,46$) кг. Силовая выносливость была достоверно больше во 2 группе, соответственно ($32,97 \pm 0,61$) сек и ($33,09 \pm 0,62$) сек против ($23,78 \pm 0,85$) сек и ($24,66 \pm 0,78$) сек. Установлено, что кистевая динамометрия имеет максимальный вклад в формирование системы, в 1 группе для правой руки - 18,17, для левой - 23,50, во 2 группе, соответственно, 7,44 и 7,10. Коэффициенты корреляции динамометрии в 1 группе были достоверно выше, чем во 2, а силовая выносливость практически не имела достоверных связей с изученными показателями.

Выводы: Процедура электросна оказывает релаксирующее действие, в результате которого снижается степень эмоционального напряжения, определенного по психофизиологическим показателям. Релаксирующий эффект применения электросна проявляется также в изменении показателей мышечного тонуса - снижении тонуса покоя, эластичности и остаточного тонуса, а также в повышении тонуса максимально произвольно напряженной мышцы. Подобные изменения сопровождаются увеличением функциональных возможностей мышц, что находит свое отражение в возрастании амплитуды мышечного тонуса. Релаксирующий эффект электросна в процессе эмоционально-напряженной деятельности спортсменов сопровождается улучшением специальной работоспособности спортсменов в тренировочном и соревновательном периодах.

У тяжелоатлетов с синдромом симпатикотонией при применении электросна выявилось снижение симптомов покраснения лица, головные боли и отмечена у 30,8% (в контрольной группе – 5,3%) приступообразные головные боли – 32,6% (в контрольной группе – 22,2%, баллов соответственно). Регуляция степени эмоционального напряжения и состояния мышечного тонуса с помощью электросна приводит к повышению функциональных возможностей организма. Применение электросна в спортивной практике может быть

рекомендовано для спортсменов, характеризующихся симпатикотонией и высокой степенью эмоционального напряжения.

Рекомендации: Электросон используют для восстановления работоспособности и нормализации сна у спортсменов. Оказывает седативное (особенно при частоте 5-20 Гц) или стимулирующее действие на ЦНС, снимает утомление, обладает обезболивающим действием, нормализует трофические и другие функции. Рекомендуется импульсивный ток: форма прямоугольная, полярность постоянная, длительность импульсов -0,1-0,3 м/с, частота импульсов - 10-70 Гц, сила тока в амплитудном значении импульса в пределах 10-15 мА, что в среднем значении составляет 20-25 мкА. Целесообразно применять незадолго до начала соревновательной деятельности у спортсменов, у которых нарушен сон, а также при смене часовых поясов. Следует отметить, что юным спортсменам электросон не показан, так как он ведёт к нарушению естественного сна. Он не показан также тренирующимся высококвалифицированным спортсменам с целью восстановления спортивной работоспособности и снятия утомления, так как электросон ведёт к нарушению ЦНС.

Литература.

1. Cazorla G., 2010, Макарова Г.А. и др., 2014, Petibois C, Susta D. et al., 2015.
2. Meyers A.W., Whelan J.P. A systemic model for understanding psychological influences in overtraining // Overtraining in sport /ed. by R.B.Kreider, A.C. Fry, M.L. O'Toole. - Champaign, IL: Human Kinetics, 1998. - P. 335-372].
3. Вегетативные расстройства: Клиника, лечение, диагностика / [под ред. А.М. Вейна]. – М.: Медицинское информационное агентство, 2000. – 752 с.11.
4. Вейн А.М. Заболевания вегетативной нервной системы / А.М. Вейн, Т.Г. Вознесенская, В.Л. Голубев [и др.]. – М.: Медицина, 1991. – 624 с10.
5. Волков В.Н., 2002, Gremion &, Kuntzer T., 2014.,Ильин В.Н., Алвани А.Р., 2016.
6. Геселевич, В. А. Медицинские аспекты нормы и патологии у высококвалифицированных спортсменов. автореф. дис. ... д-ра. мед. наук / В. А. Геселевич. – М., 1991. – 48 с
7. Гигинейшвили Г.Р. Физические факторы в системе восстановления работоспособности спортсменов // Вопросы курортологии, физиотерапии, спортивной медицины. - 1998. - № 5. - С.3-8.

ОТБОР В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ SELECTION THE CANOE SPRINT CHILDREN 13- 14 – YEAR OF AGE BASED ANTHROPOMETRIC INDICES

*Азимов З.Н., Рахмонкулов Э.Р.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: гребля, байдарка, каноэ, спортивный отбор, морфофункциональные показатели.

Keywords: boating, kayaking, canoeing, sports selection, morphological and functional indicators.

Введение Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной подготовки, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, отбора одаренных юношей и девушек для пополнения рядов юных квалифицированных спортсменов в теории и методике спортивной тренировки накоплен обширный материал по отбору перспективных спортсменов построению новой педагогической методологии сопутствуют выявленные биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с

дисгармоничным развитием физических качеств. Различные технологии спортивного отбора предложили В.Н. Платонов и В.Ю. Давыдов, Л.П. Сергиенко. Однако, несмотря на имеющиеся многочисленные данные, проблема отбора наиболее талантливых людей как самостоятельное направление находится в стадии постоянного поиска, совершенствования и дальнейших разработок. Научно обоснованные методы отбора «спортивных» детей в ДЮСШ, а также прогнозирование их будущих результатов являются неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса. Поиск спортивно одаренных детей – продолжительный процесс, связанный с этапным анализом развития морфофункциональных особенностей конкретного человека. О.М. Шелков с соавторами предлагает следующие принципы выявления одаренных детей:

1. Комплексный характер диагностики разных сторон поведения и двигательной деятельности ребенка в соответствии с половозрастными особенностями развития.

2. Длительность идентификации во времени и в разных ситуациях.

В условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает раннее выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными

показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к условиям деятельности, с другой – целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса. Проблема совершенствования спортивного отбора остается одной из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта. Развитие теории спортивного отбора влияет на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом. Поиск одаренных спортсменов является важной задачей, от решения которой зависит успех всей многолетней подготовки. Все вышеизложенное является дополнительным основанием для того, чтобы вопросы отбора в гребле на байдарках и каноэ оставались предметом постоянного внимания специалистов.

Цель исследования заключалась в совершенствовании системы отбора детей в гребле на байдарках и каноэ с использованием антропометрических методов.

Организация исследования в исследовании принимали участие гребцы на байдарках и каноэ 13-14 - летнего возраста, занимающихся греблей от 2 года до 3-х лет и имеющих квалификации от 1 юношеского до 1 взрослого спортивного разряда. Всего было обследовано 85 спортсменов. Из них 48 юношей и 37 девушек. У испытуемых измерялись следующие антропометрические показатели: длина (см) и масса тела (кг), длина руки (см), размах рук (см), длина туловища, сидя с вытянутыми вверх руками (см), длина туловища сидя до 7-го шейного позвонка (см), жировая масса (%), мышечная масса (%), жизненная емкость легких (мл), кистевая динамометрия руки (кг).

Заключение Проведенное обследование юношей и девушек 13 – 14-летнего возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ позволило сформировать своеобразную модель гребца, основанную на показателях антропометрического характера и определить специфические соматические типы гребцов: тип с высоким туловищем; тип с длинными руками; тип с широкими плечами. Данные типы спортсменов, различающиеся по своим индивидуальным характеристикам, требуют определенного подхода при постановке техники выполнения гребка, а также при комплектовании командных экипажей в гребле на байдарках и каноэ. Такая классификация принесет несомненную пользу тренерам, поскольку позволяет оценить уровень эффективности гребли и дальнейшие возможности ее повышения посредством применения более рациональной техники, соответствующей антропометрическим характеристикам спортсмена.

СПОРТДА ЖАРОҲАТЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ FEATURES OF SPORTS INJURIES

Бобоярова Н С.,

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали
Ўзбекистон, Самарқанд шаҳри*

Калит сўзлар: жароҳатланиш, шилиниш, чўзилиш, мускул ва боғламаларнинг ёрилиши, лат эйиш, чиқиш ва синишлар, тизза ва болдир-товон, кураш, қиличбозлик, футбол, бўйин умуртқаси, кўкрак ва бел умуртқалари, гимнастик снаряд

Keywords: injury, strain, stretch, muscle and ligament rupture, eat lat, exit and fracture, knee and thigh-compensation, wrestling, fencing, football, neck spine, chest and and lumbar spine, gymnastic shells

Спорт билан шуғулланишда жароҳатланиш бошқа жароҳатланишларга қараганда камроқ учрайди, аммо жароҳатланишнинг бу турига эътиборни пасайтирмастикни талаб қилади. Бизга маълумки, тиббий назоратнинг асосий талабларига ва спортда хавфсизлик қоидаларига риоя қилиниши туфайли жароҳатланишларни олдини олиш, бундай талабларнинг бузилиши туфайли жароҳатланишларнинг сони тез ошиши мумкин. Аксари кўпчилик ҳолларда спортдан жароҳатланиш нотўғри ташкил қилинган ёки умуман яхши ташкил қилинмаган машғулотларда кузатилади. Спортдан жароҳатланишлар орасида шилинишлар, чўзилишлар, мускул ва боғламаларнинг ёрилиши, лат ейишлар, чиқишлар ва синишлар кўпинча кўзга ташланади. Айниқса тизза ва болдир-товон бўғимлари жароҳатланишлари кўп учрайди.

Жароҳатларнинг жойлашуви ва спортнинг тури орасида маълум боғлиқлик бор. Хоккейчиларда боши ҳамда юзи кўпинча жароҳатланса, футболчилар, енгил атлетикачилар ва чанғичиларда тананинг пастки қисми (оёқлари) кўпроқ шикастланади. Ўлимга олиб келувчи спорт жароҳатланиш ҳолати асосий эътиборни жалб қилиши мумкин. Ўлимга сабабчи жароҳатланишлардан энг кўп тарқалгани умуртқа поғонаси бўйин қисмининг синиши ҳисобланса, ундан кейин бошининг жароҳатланиши, камдан-кам ҳолларда қорин бўшлиғи органлари ва бошқа жароҳатланишлар кўзга ташланади. Жароҳатланиш жиҳатидан айна катта гуруҳни гимнастик снаряддан йиқилиш ташкил қилади. Анча кам ҳолларда бокс пайтида, курашда, қиличбозлик, футбол ва спортнинг бошқа турларида ўлимга олиб келувчи жароҳатланишлар кузатилади. Баъзан ўлимга сабабчи жароҳатланишлар сувга сакраш пайтида содир бўлади. Гимнастик снаряддан йиқилишда кўпинча умуртқа поғонасининг бўйин қисми жароҳатланишидан ўлим содир бўлиши мумкин. Бунда бўйин умуртқасининг чиқиши ва умуртқа танасининг компрессион синишлари кўзга ташланади ва орқа миянинг жароҳатланиши кузатилади. Кам ҳолларда кўкрак ва бел умуртқаларининг жароҳатланиши содир бўлади. Камдан-кам ҳолларда бошининг жароҳатланиши: калланинг асосий суяги ва гумбазининг синишлари билан бирга бош миянинг лат ейиши кузатилади. Кураш ва бокс билан шуғулланишда бошини оғир жароҳатланиши натижасида калланинг асосий суяги ва гумбаз суяги синиши туфайли бош мия моддасининг шикастланиши ва мия пардаси тагига қон қуйилишидан ўлим содир бўлади. Сувга сакраш туфайли ўлимга олиб келувчи жароҳатланишнинг характери бир хил. Одатда, бундай ҳолларда ўлимнинг сабаби умуртқа поғонаси бўйин қисми синишидан орқа миянинг жароҳатланиши ҳисобланади. Суд тиббиёти экспертизасида жароҳатланишлар ҳолатини синчиклаб ўрганиш, спорт врачларининг, малакали тренер ва спортчиларнинг маслаҳатидан кенг фойдаланиш талаб қилинади. Мураккаб ҳолларда комисион экспертиза ўтказилади. Қуйида ҳар хил спорт турларида шикастланишнинг интенсив кўрсаткичлари З.С.Миронова ва Л.З.Хейфес тадқиқотлари асосида кўрсатилган:

Т/с	Спорт турлари	Интенсив кўрсаткичлари
-----	---------------	------------------------

1	Баскетбол	8
2	Бокс	158,1
3	Волейбол	5,5
4	Гимнастика	29,0
5	Енгил атлетика	2,0
6	Елканли, буерли	50,0
7	Кураш	103,0
8	Қиличбозлик	64,2
9	Мотоспорт	41,4
10	От спорти	101,1
11	Отиш	20,0
12	Оғир атлетика	19,1
13	Самбо	17,1
14	Сузиш	13,2
15	Теннис	48,3
16	Футбол	5,0
17	Хоккей	25,7
18	Чанғи спорти	22,4
19	Эшкак эшиш	18,3
	Чайқалиши	2,0-158,1
	Х-суммаси	751,1
	М-ўртача арифметик қиймати	39,55

Машқлар, мусобақалар ва ўқув-машқ йиғимлари пайтидаги шикастланишларнинг сони ҳар хил бўлади. Мусобақалар чоғида интенсив кўрсаткич 8,3; машқларда -2,1; ўқув-машқ йиғимларида - 2 га тенг бўлади. Демак, мусобақалар ва машқлар пайтидаги интенсив кўрсаткичлар, ўқув-машқ йиғимлардагига нисбатан 2,1 ва 1,5 марта катта бўлади.

Машғулотларда турли сабабларга кўра, мураббий ёки ўқитувчи бўлмаган пайтларда, спорт жароҳатланиши 4 марта ортиқ учрайди. Бундай ҳолат, мураббий ва ўқитувчиларнинг шикастланишнинг олдини олиш жараёнида фаол равишда катта аҳамият ўйнашларини кўрсатади.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, спорт шикастланиш Марказининг ходимлари, бундай ҳолатларга нуқта қўйиш ва уларни олдини олиш мақсадида қуйидаги тавсияларни ишлаб чиқишди:

1) спортчилар, мураббийлар ва спорт шифокори биргаликда таянч- ҳаракат аппаратининг шикастланиши ва касалликларининг илк бор ало- матларини ҳаддан ташқари юкламалар таъсирида келиб чиқишини синчковлик билан аниқлашлари зарур;

2) мураббийлар машғулотларнинг режасини тузиш жараёнида, спорт- чиларда келиб чиқиши мумкин бўлган таянч-ҳаракат аппаратининг шикастланишлари ва касалликларини олдини олиши мумкин бўлган омилларни ҳисобга олишлари керак;

3) спортчилар кундалик дафтар тутиб, унга амалга оширилган амалий машқлар, бу машқларга ўзларининг шахсий муносабатларини қайд қилиб боришлари лозим;

4) спорт шифокори мураббий билан ҳамжихатликда касалликлари мавжуд спортчиларга қайта таянч-ҳаракат аппаратининг шикастланишига ва тикланиш даврида бажариладиган аниқ машқ машғулотларининг тартибини белгилаши зарур.

Мазкур тавсияларга амал қилинса, таянч-ҳаракат аппаратада қайта тикланиш даврида келиб чиқадиган хатоликларга барҳам берилади ҳамда бу жараёни тўғри ва самарали ўтказилишига имкон яратилади.

**DEVELOPMENT OF MOBILITY IN THE JOINTS IN YOUNG GYMNASTS AT THE
STAGE OF SPECIALIZED TRAINING
РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Dadazhanova R.O., Khasanova G.M.,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Uzbekista, Chirchik city*

Keywords. Joint mobility, flexibility, physical qualities.

Ключевые слова. Подвижность в суставах, гибкость, физические качества.

Relevance. In recent years, there has been a strong rejuvenation of rhythmic gymnastics. In connection with a sharp decrease in the age of the beginning of educational and training sessions, at the age of 8-10, gymnasts perform exercises with four or even more objects (2). In this connection, there is a need for more effective ways, means, methods to increase the level of motor readiness in a minimum period and achieve the highest result of competitive activity (2,4,5,7). Consequently, such a physical quality as flexibility (mobility in the joints) becomes important in the training of gymnasts.

Purpose of the study. Determine the level of mobility in the joints of female gymnasts at a specialized stage of training.

Research methods: review of special literature, pedagogical observation, testing, methods of mathematical data processing.

Organization and results of the study. In conducting pedagogical testing in determining the level of development of mobility in the joints, gymnasts of 9-10 years old engaged in rhythmic gymnastics took part.

Flexibility is the ability to perform large amplitude movements (4,5). The term "flexibility" is more acceptable if we mean the total mobility in the joints of the whole body (1,2,3). And in relation to individual joints, it is more correct to say "mobility" rather than "flexibility", for example, "mobility in the shoulder, hip or ankle joints." Good flexibility provides freedom, speed and economy of movement, increases the path of effective application of efforts during exercise. Insufficiently developed flexibility makes it difficult to coordinate human movements, as it limits the movement of individual body links.

Distinguish between active and passive joint mobility (flexibility). Flexibility is measured with a protractor attached to the joint.

The education of flexibility depends on the structure of the joints, their shape and area; length and elasticity of ligaments, tendons and muscles; the functional state of the nerve centers that regulate muscle tone; the temperature of the environment, the higher the better; daily periodicals - in the morning it is reduced; fatigue - passive improves, active worsens; heredity, gender and age (5,6).

In the process of developing mobility in the joints, they use: relaxation exercises; repeated springy movements; passive preservation of the maximum amplitude; active preservation of the maximum amplitude; swings with a gradual increase in amplitude and use the following methods of developing flexibility: repeated; partner's help; the use of weights and shock absorbers; playful and competitive.

It is more expedient to use the means of developing mobility in the joints in the preparatory part of the lesson after warming up and in the final part against the background of fatigue of gymnasts (4,5).

According to pedagogical observations, at the stage of specialized training, some stabilization of the development of mobility in the joints occurs, this can be explained by the fact that the age category of gymnasts under consideration pays more attention to subject training.

The analysis of joint mobility was determined by 12 tests (exercises). The data obtained showed that the initial level of mobility in the joints lags behind the maximum possible indicators, but with a significant potential for the development of the quality in question.

In the process of introducing special complexes of exercises for the development and improvement of the level of development of mobility in the joints, there is an improvement in the indicators of the studied physical quality. Thus, the average deviation from the maximum possible result is 23.09%. The average indicators of the range of motion when performing the 12 proposed tests were distributed in the following order: the mobility of the spinal column was 20.3%, the hip joint was 22.3%, and the shoulder joints were 35.7%. Differences in the indicators of joint mobility during training sessions are determined by the nature of the training load, both in individual education of flexibility and in the performance of various elements of rhythmic gymnastics and choreography.

Output. Thus, the process of studying the basic elements, exercises and gymnastic ligaments in a training lesson causes a slight improvement in the indicators of joint mobility, but this fact is not sufficient for the maximum development and education of the considered physical quality. From which it follows that at each stage of training gymnasts should pay close attention to the development and improvement of physical qualities.

Literature.

1. Biryuk E.V., Ovchinnikova N.A. Features of physical training in rhythmic gymnastics: Method. recommendations. - Kiev: Publishing house of KGIFK, 1991- 35 p.

2. Viner-Usmanova I.A. Integral training in rhythmic gymnastics. Abstract of thesis. diss. ... Dr. ped. sciences. St. Petersburg, 2013.-47 p.

3. Govorova M.A. A. V. Pleshkan Special physical training of young athletes of high qualifications in rhythmic gymnastics: Textbook. - M.: Vseros. fed. thin him., 2001.-50 p.

4. Ismailova Ayan Sanan kyzy. Means and features of the methodology for the development of flexibility in athletes at the stage of initial specialized training in rhythmic gymnastics. Diss. ... Cand. ped. sciences. - Moscow: GTSOLIFK, 2013.- 162p. <https://www.dissercat.com/content/sredstva-i-osobennosti-metodiki-razvitiya-gibkosti-u-sportsmenok-na-etape-nachalnoi-spetsial>.

5. Lyakh V.I. Flexibility and methods of its development // Physical culture in school. No. 1, 1999, - 25 p.

6. Hubley-Cosey W.L. Flexibility testing: Physiological testing of the athlete. - K.: Olympic Literature, 1998.- P. 321-367.

7. Khasanova G.M. Investigation of the relationship of the special-motional readiness of female gymnasts-"artists" Fan sports. T.: 2018. P. 43-48 <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38033745>

**УТОМЛЕНИЕ И МЕТОДЫ ЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ
СПОРТСМЕНОВ 18 - 20 ЛЕТ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ БАСКЕТБОЛА ПРИ
ТГСИ**
**FATIGUE AND METHODS OF ITS RECOVERY ON THE EXAMPLE OF ATHLETES 18-
20 YEARS OLD, TRAINING IN THE SECTIONS OF BASKETBALL IN A TSDI**

*Денисова У.Ж., Ахмадалиева С.У.,
Ташкентский государственный стоматологический институт
Узбекистан, г. Ташкент*

Ключевые слова: баскетбол, утомление, физические нагрузки, аутогенная тренировка, соревновательная нагрузка, релаксационные упражнения.

Keywords: basketball, fatigue, physical activity, autogenic training, competitive exercise, relaxation exercises.

Введение: Баскетбол подвергает спортсменов частым высокоинтенсивным движениям, включая спринт, прыжки, ускорения, броски в прыжке, подбор мяча, передача мяча в прыжке и ведения с мячом во время игры и соревнований, которые могут привести к утомлению. Утомление может повлиять на способность спортсмена выступать в течение длительного времени. Способность практиков количественно оценивать нагрузку и последующую утомляемость у баскетболистов с целью мониторинга и управления уровнем усталости может быть полезна для поддержания высокого уровня работоспособности и предотвращения неблагоприятных физических и физиологических факторов. В настоящее время существует ограниченное исследование количественной оценки тренировочной или соревновательной нагрузки за пределами анализа движения времени в баскетболе. Кроме того, систематические исследования, изучающие методы мониторинга и управления утомляемостью спортсменов в баскетболе в течение сезона, являются недостаточными. Для эффективной оптимизации и поддержания максимальной тренировочной и игровой производительности в течение всего баскетбольного сезона необходимо обсудить потенциальные стратегии мониторинга нагрузки и утомляемости. Физическое развитие составляет важную часть общей культуры общества, проще говоря, всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных как условий, так и методов направленного физического совершенствования личности. Так как сегодня обострилась спортивная конкуренция и все более напряженными становятся поединки баскетбольных команд среди вузов, есть необходимость исследования быстрого восстановления физической активности спортсменов баскетболистов.

Цель исследования: Исследовать утомление и методы его восстановления на примере спортсменов 18 - 20 лет, тренирующихся в секциях баскетбола при ТГСИ.

Материалы и организация исследования: На данный момент разработано множество методик восстановления организма человека во время и после физических нагрузок – тренировок, работы и т.д. Все эти методики основаны, не только на общем механизме работы организма человека (с точки зрения системного подхода), но и с учётом индивидуальных особенностей конкретного человека. В качестве основных методов восстановления нами было выбраны аутогенные и релаксационные упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение: В результате нами было установлено, что аутогенные и релаксационные упражнения, учат спортсмена баскетболиста правильному восстановлению дыхания и физической активности, так как за одну игру баскетболист делает множество прыжковых и беговых упражнений и это говорит о том, что на баскетболистов падает большая нагрузка, в частности на нижние конечности. Аутогенная тренировка проводится в “позе мертвеца”: спортсмен лежит на полу. Тело расслаблено, глаза закрыты. В этой позе спортсмен произносит мысленно (или шепотом) не торопясь. Для снятия чувства тревоги, страха перед предстоящим соревнованием следует использовать формулу

саморегуляции, направленную на расслабление скелетных мышц. Это задержит поступление в мозг импульсов тревоги. При этом на фоне проигрывается любимая расслабляющая музыка. Формула саморегуляции должна быть следующей: “Отношение к соревнованиям спокойное, полная уверенность в своих силах, мое внимание полностью сосредоточено на предстоящем соревновании, ничто постороннее меня не отвлекает, любые трудности и разные помехи меня только мобилизуют на победу”. Такие упражнения продолжаются 2–4 минут, после тренировок и соревновательных игр.

А также мышечные расслабляющие упражнения: подъем нижней части тела и одновременно работа с дыханием - это два очень простых способа начать процесс восстановления, которые обычно совмещаются. Спортсмены баскетболисты лежат на полу ногами, поднятыми к стене. В то же время им предлагается положить одну руку на живот, а другую - на грудь. В течение примерно 5 минут необходимо сосредоточиться на глубоком дыхании живота, стараясь не позволять груди подниматься и опускаться с каждым вдохом. Этот диафрагмальный дыхательный паттерн облегчает расслабление, быстро снижает частоту сердечных сокращений и способствует венозному возвращению.

Заключение: В целом при анализе полученных результатов, показатели функционального состояния изменились под воздействием аутогенной тренировки к оптимальному восстановлению спортсменов. Способность к самовнушению, которая вырабатывается в процессе освоения аутогенной тренировки, переводит эту задачу из разряда желаемых, в разряд реально достижимых. Уровень личностной тревожности снизился, а показатели активности, самочувствия и настроения выросли. Активное использование приемов психической саморегуляции помогает спортсмену повышать свои результаты без дополнительного увеличения физических нагрузок, что существенно сэкономит силы спортсменов, при этом нервный потенциал сохраняется. Стоит отметить, что спортсменам и тренерам важно понять, что способности управлять психическими процессами и целенаправленной тренировке этой способности нужно предать не меньшее значение наряду с другими видами подготовки.

ПРИМЕНЕНИЕ И ЭФФЕКТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ВИДЕ ЛАЗЕРОТЕРАПИИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК THE USE AND EFFECT OF RESTORATIVE DRUGS IN THE FORM OF LASER THERAPY IN QUALIFIED BASKETBALL PLAYERS

*Денисова У.Ж., Ташкентский государственный стоматологический институт
Узбекистан, г. Ташкент*

Ключевые слова: эндогенная интоксикация, переутомление, чрескожная магнито-инфракрасная лазеротерапия, самовосстановление.

Keywords: endogenous intoxication, fatigue, percutaneous magneto-infrared laser therapy, self-healing.

Введение: Результаты исследований, проведенных в Узбекистане подтверждают, что чрезмерные физические нагрузки сопровождаются угнетением функциональных систем и активацией фагоцитарного звена иммунитета. В связи с увеличением частоты, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, расширением диапазона видов и возрастанием количества соревнований переносимость очередных занятий или игр происходит на фоне частичного восстановления организма, что ограничивает проявление полноценной двигательной активности спортсменами.

Все эти обсуждаемые проблемы и необходимость их решения для целенаправленной организации процесса подготовки спортсменов являются чрезвычайно важными и потому они заложены в программу приоритетных направлений государственной политики Республики Узбекистан по развитию физической культуры и спорта. Несмотря на это,

проблема восстановления (реабилитация) организма спортсменов после интенсивных тренировочно-соревновательных нагрузок являясь архиважной в практике современного спорта, остается слабо изученной как предмет научного исследования. Одним из методов, наиболее полно отвечающим требованиям и приемлемым для восстановления организма спортсменов, на сегодня является лазеротерапия – воздействие на клетки иммунной системы низкоинтенсивным магнито-инфракрасным лазерным излучением. Лазеротерапия в различных областях медицины широко и с успехом используется уже не один десяток лет.

Исходя из мирового опыта подготовки спортсменов различного возраста и квалификации известно, что решение проблем в этой сфере всегда начинается с познания процессов, происходящих в организме при выполнении предельных нагрузок, выявления причин возникновения признаков локального и глобального утомления или переутомления и только опираясь на эти знания целесообразно производить поиск и подбор методов, благотворно влияющих на процессы восстановления организма и его работоспособности. За рубежом и в странах СНГ опубликовано множество научных сообщений о благотворном влиянии низкоинтенсивной лазеротерапии как на процессы адаптации к повышенным функциональным нагрузкам, так и на процессы восстановления организма спортсменов.

Известно, что после соревновательного периода у спортсменок наблюдаются признаки переутомления, характеризующиеся снижением физической работоспособности, нарушением сна, вялостью. Это требует организации и проведения восстановительных мероприятий.

Цель исследования: Применение и эффект восстановительных средств в виде лазеротерапии у квалифицированных баскетболисток.

Методы и организация исследования: Физиологические методы, цитохимические, иммунологические методы исследований в динамике изменений показателей эндогенной интоксикации и активности фагоцитарного звена системы иммунитета баскетболисток в период самовосстановления после переутомления. Восстановительные мероприятия в КГ сопровождались применением традиционных методов, а в ЭГ применен метод лазеротерапии.

В исследование были привлечены 30 баскетболисток. У всех 30 баскетболисток до и после формирования состояния утомления была получена венозная кровь для оценки степени эндогенной интоксикации-контроль. Для оценки состояния переутомления спортсменок определяли содержание среднемолекулярных пептидов в крови.

Результаты исследования и их обсуждение: У баскетболисток в состоянии без признаков утомления средние показатели содержания СМП в крови были низкими и составили $0,139 \pm 0,033$ мг/мл (Табл.1). Эти показатели укладываются в рамки общепринятых значений показателей СМП у здоровых лиц и являются свидетельством отсутствия биохимических признаков эндогенной интоксикации у баскетболисток в состоянии без признаков утомления.

В последующем у баскетболисток формировали состояние утомления путем двукратного повышения физических нагрузок в период тренировок в течение 10 дней. В состоянии утомления у баскетболисток содержание в крови СМП было повышено до $0,387 \pm 0,068$ мг/мл, что в $\uparrow 2,78$ раза превысило показатели в состоянии без признаков утомления ($p < 0,05$) (Табл.1). В состоянии переутомления в организме баскетболисток отмечено развитие эндогенной интоксикации, характеризующейся повышением содержания в крови СМП (среднемолекулярных пептидов) более чем в 2 раза. Повышение содержания в крови СМП свидетельствует о накоплении во внутренней среде организма баскетболисток промежуточных продуктов обмена веществ, то есть, о развитии эндогенной интоксикации как следствие воздействия предшествовавших тренировок с непривычно повышенными интенсивными физическими нагрузками.

Таблица 1

Динамика изменений содержания СМП в периферической крови в периоды восстановления организма из состояния переутомления у баскетболисток традиционными методами восстановления и на фоне лазеротерапии

Показатели	Содержание СМП в периферической крови у баскетболисток		
	Состояние без утомления n = 30	Состояние утомления n = 30	Направленность и кратность изменения показателей
Содержание СМП в крови	0,139±0,033 мг/мл	0,387±0,068* мг/мл	↑ 2,78

Примечание: * $p < 0,05$ – достоверность различий относительно показателей в состоянии без признаков переутомления;

↑XX – направленность и кратность изменений показателей в сторону повышения;

↓XX – направленность и кратность изменений показателей в сторону понижения

При переходе баскетболисток к восстановлению от утомления они были распределены на две группы (КГ) и (ЭГ). Одна группа из 15 баскетболисток КГ из состояния утомления восстанавливались традиционными методами. Другая группа из 15 баскетболисток ЭГ при восстановлении наряду с традиционными методами получали чрескожную магнито-инфракрасную лазеротерапию, лазеротерапевтическим аппаратом МИЛТА. Лазеротерапию назначали спустя 5-6 часов после последней интенсивной тренировки. Один сеанс лазеротерапии длился 5-7 минут.

При наличии признаков переутомления у баскетболисток КГ нами прослежена динамика изменений показателей эндогенной интоксикации и активности фагоцитарного звена системы иммунитета без воздействия иммуностимулирующих факторов. Исследования проводились через 1, 2, 3, 4 и 5 суток от момента перехода в обычный режим тренировок, предусматривающий традиционные восстановительные мероприятия. Динамика изменений содержания СМП в крови спортсменок в течение всего периода восстановления характеризовалась стабильной тенденцией показателей к снижению. Через 1 сутки от начала восстановления содержание СМП в крови у спортсменок относительно состояния переутомления снизилось в ↓1,31 раз, через 2 суток – в ↓1,59 раз, через 3 суток – в ↓1,81 раз, через 4 суток – в ↓1,89 раз и на 5-е сутки снижение составило ↓2,20 раза (Табл. 2). Несмотря на стойкую тенденцию к снижению, до 4-х суток восстановления включительно показатели содержания в крови СМП были достоверно ($p < 0,05$) выше показателей характерного для обычного состояния без признаков переутомления. Несмотря на снижение в ↓2,20 раза содержание СМП в крови баскетболисток на 5 сутки все же оставались на несколько повышенном уровне, в ↑1,27 раза превышая показатели характерного для нормального состояния без признаков переутомления (Табл. 2). Это свидетельствует о том, что даже на 5-е сутки самостоятельного восстановления в организме баскетболисток имеются биохимические признаки остаточных явлений эндогенной интоксикации.

В ЭГ, в целях изучения эффекта чрескожной низкоинтенсивной магнито-инфракрасной лазеротерапии спустя 5-6 часов последней интенсивной тренировки и в последующие 3 дня проводили сеансы надсосудистой лазеротерапии лазеротерапевтическим аппаратом МИЛТА. Курс лазеротерапии составил 4 дня по 1 сеансу в день. Один сеанс лазеротерапии длился 5-7 минут. Баскетболистки обследовались также на 1, 2, 3, 4 и 5 сутки от момента начала восстановления. В эти сроки изучали динамику изменений показателей эндогенной интоксикации (содержания СМП в крови).

Показатели, отражающие влияние лазеротерапии на динамику изменений показателей эндогенной интоксикации в период восстановления из состояния переутомления организма баскетболисток приведены в таблице 2. Для сравнения в данную таблицу включена динамика изменений показателей эндогенной интоксикации в процессе самовосстановления организма

спортсменов. Динамика изменений показателей ФМАН КГ в 1-е и 2-е сутки от начала периода восстановления организма спортсменок КГ из состояния переутомления характеризуется сохранением высоких значений показателей в спонтанном НСТ-тесте (Табл. 2). В первые дни восстановления, нейтрофилы мобилизуют 49-50 % активности от потенциальной возможности активироваться.

В последующие 3-е-5-е сутки от начала восстановления организма баскетболисток КГ отмечается стойкая тенденция к снижению показателей ФМАН в НСТ-тесте: на 3 сутки относительно состояния с признаками переутомления показатели НСТ-теста снижаются в $\downarrow 1,07$ раза, на 4 сутки – в $\downarrow 1,27$ раза и на 5 сутки снижение активности ФМАН составляет $\downarrow 1,35$ раза. По мере снижения показателей НСТ-теста, постепенно снижается и мобилизуемая доля активности от (100 %) потенциальной возможности: на 3-и, 4-е и 5-е сутки она составила соответственно 45,28 %, 38,19 % и 36,19 %. Однако, в течение всех 4 суток, несмотря на стойкую тенденцию к снижению, показатели НСТ-теста достоверно ($p < 0,05$) превышали показатели спортсменок в состоянии без признаков переутомления. Хотя на 5 сутки восстановления показатели ФМАН в НСТ-тесте имели существенную степень снижения (в $\downarrow 1,35$ раза), однако, показатели все же несколько (в $\uparrow 1,11$ раза) превышали таковые для спортсменов в состоянии нормы (Табл.2). Следовательно, на 5 сутки периода самовосстановления из состояния переутомления организма баскетболисток значения показателей ФМАН в НСТ-тесте имеют несколько повышенные значения, чем у спортсменок в состоянии нормы. То есть, несколько повышенные показатели ФМАН в НСТ-тесте являются отражением иммунной реакции в ответ на сохраняющуюся умеренную степень эндогенной интоксикации в данный период самовосстановления.

Таблица 2

Динамика изменений содержания СМП и фагоцитарного звена системы иммунитета в периоды восстановления организма баскетболисток из состояния переутомления традиционными методами восстановления в КГ и на фоне лазеротерапии в ЭГ

Содержание СМП в периферической крови в различные периоды восстановления (мг/мл)				
	Состояние без утомления n=30	Состояние переутомления n=30	Периоды восстановления организма	
			1 сутки	2 сутки
			Относительно состояние утомления	
Восстановление традиционными методами, n=15	0,139±0,033	0,387±0,068* ↑2,78	0,295±0,051*	0,23±0,049*
Восстановление на фоне лазеротерапии, n=15			$\downarrow 1,31$	$\downarrow 1,59$
			0,226±0,035	0,160±0,041
			$\downarrow 1,71$	$\downarrow 2,41$
Заключение	Показатели ФМАН в НСТ-тесте (в ОП – оптическая плотность)			
	Состояние без утомления n=30	Состояние переутомления n=30	Периоды восстановления организма	
			1 сутки	2 сутки
			Относительно состояние	

				утомления	
Восстановление иммуностимуляции лазеротерапией	без			0,335±0,023* ↑1,03	0,325±0,021* 1,00
			0,323±0,028	50,61 %	49,03 %
Восстановление на фоне иммуностимуляции лазеротерапией	на фоне	0,663±0,043 100 %	0,214±0,018 32,28 %	↑1,51 48,72 %	0,568±0,040* ↑1,26 0,410±0,027*
				85,66 %	61,79 %

Продолжение Таблицы 2

Содержание СМП в периферической крови в различные периоды восстановления (мг/мл)				
	Периоды восстановления организма			Относительно состояния без утомления
	3 сутки	4 сутки	5 сутки	
	Относительно состояние утомления			
Восстановление традиционными методами, n=15	0,213±0,037* ↓1,81	0,205±0,038* ↓1,89	0,176±0,041 ↓2,20	↑1,27
Восстановление на фоне лазеротерапии, n=15	0,152±0,038 ↓2,54	0,148±0,042 ↓2,61	0,142±0,041 ↓2,71	↓1,02
Заключение	Показатели ФМАН в НСТ-тесте (в ОП – оптическая плотность)			Относительно состояния без утомления
	Периоды восстановления организма			
	3 сутки	4 сутки	5 сутки	
	Относительно состояние утомления			
Восстановление без иммуностимуляции лазеротерапией	0,300±0,019*↓ 1,07 45,28 %	0,253±0,017* ↓1,27 38,19 %	0,239±0,016 ↓1,35 36,19 %	↑1,11
Восстановление на фоне иммуностимуляции лазеротерапией	0,219±0,014 ↓1,47 33,05 %	0,206±0,015 ↓1,56 31,09 %	0,212±0,013 ↓1,52 32,03 %	1,0

Примечание: * $p < 0,05$ – достоверность различий относительно показателей в состоянии без признаков переутомления;

↑XX – направленность и кратность изменений показателей в сторону повышения;

↓XX – направленность и кратность изменений показателей в сторону понижения.

Выводы: Таким образом, при восстановлении из состояния переутомления применение чрескожной низкоинтенсивной магнито-инфракрасной лазеротерапии способствует снижению содержания СМП в крови и устранению эндогенной интоксикации из организма баскетболисток на 3 сутки, тогда как при самовосстановлении без лазеротерапии относительные нормализация СМП и устранение эндогенной интоксикации были отмечены на 5 сутки. Эффект магнито-инфракрасной лазеротерапии проявился на ускорении снижения содержания СМП во внутренней среде и сокращении сроков устранения эндогенной интоксикации организма. Применение лазеротерапии при восстановлении организма баскетболисток способствует более эффективному и быстрому устранению эндогенной интоксикации. Наиболее полноценное восстановление биохимического гомеостаза организма достигается на третьи сутки от начала восстановления организма спортсменок.

НАФАС ОЛИШ РИТМИНИНГ ҲАРАКАТ АНИҚЛИГИГА ТАЪСИРИ INFLUENCE OF THE RESPIRATORY RHYTHM ON THE ACCURACY OF MOVEMENTS

Дусанов Н.Э.,

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: нафас олиш, ритм, ҳаракат, баскетбол, юкламалар, психофункционал имконият

Keywords: breathing, rhythm, movement, basketball, downloads, psychofunctional opportunity

Спорт ўйинларида маълум нишонга тўпни йўллаш натижадорлиги, бир қатор мутахассис олимларнинг таъкидлашича, икки босқичда амалга ошириладиган ҳаракатлар сифати билан белгиланади: 1-босқич ижро этиладиган ҳаракат техникаси (тўпни саватга ташлашда баскетболда, дарвозага гандболда, маълум зонага волейболда ва ҳ.к) – бу жараён процессуал аниқлик деб аталади: 2-босқич шу ҳаракат асосида тўпни нишонга йўналтириш аниқлиги финал аниқлик деб қабул қилинган [В.И.Лях, 2006; Л.Д.Назаренко, 2001; С.Д.Бойченко, 2003; О.Б.Немцов, 2003]. Лекин, шу муаллифларнинг маълумотларига қараганда, агар мазкур босқичларда ижро этиладиган ҳаракат усуллари техник тактик жиҳатлардан юксак шаклланган бўлсаю, лекин ижрочининг психофункционал имкониятлари “заиф” ривожланган бўлса, тўпни нишонга йўналтириш аниқлиги фойдали натижа билан яқунланмайди.

Мазкур тадқиқотнинг мақсади баскетболчи-талабалар мисолида нафас олиш ритмининг тўпни саватга ташлаш аниқлигига таъсир этишини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотда нафас олиш ритмини турли ҳолатларда (тинч ҳолатда, “Арчасимон” югуриш-92 м, 20. сек танани ўз ўқи атрофида айлантириш юкламалари таъсирида) аниқлаш, жарима тўпини 6 мартадан тинч ҳолатда ва юкламалардан сўнг саватга ташлаш аниқлигини баҳолаш тестларидан фойдаланилди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили. Тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, малакали баскетболчи-талабаларда нафас олиш ритми (НОР) тинч ҳолатда бир дақиқа¹⁴ ичида 12.7 ± 0.43 марта/ дақиқани ташкил этади.

¹⁴ НОР - 1-сек. ичида аниқланган бўлиб қайд этилган натижа 4 га кўпайтирилиб, 1-дақиқалик нафас олиш сони аниқланган.

1-жадвал

Баскетболчи- талабаларда нафас олиш ритмининг турли юкламалардан сўнг ўзгариши ва уни саватга тўп ташлаш аниқлигига таъсир этишини ифодоловчи кўрсаткичлар динамикаси.

(n = 12x3 = 36,x) x±?

ТЕСТЛАР	НОР (марта/дақиқа)	Аниқ ташланган тўплар сони (6 имкониятдан/марта)
Тестни ўтказиш шароити		
Тинч ҳолатда	12.7 ± 0.43	4.3 ± 0.35
20 сек танани айлангириш юкламасидан сўнг	25.5 ± 2.77	2.1 ± 0.07
Кўрсаткичлар фарқи	14.8	2.2
“Арчасимон-92” югуриш юкламасидан сўнг	39.3 ± 4.15	0.8 ± 0.02
Кўрсаткичлар фарқи	26.6	4.0

Изоҳ: НОР – нафас олиш ритми

Шу ҳолатда (яъни тинч ҳолатда) жарима чизигидан саватга аниқ туширилган тўплар сони 6 имкониятдан ўртача 4.3 ± 0.35 марта билан ифодаланди. Демак, тадқиқотда иштирок этган баскетболчи – талабаларда саватга ташлаш маҳорати етарли шаклланмаган – деб таъкидлаш мумкин.

20 сек давомида гавдани 90⁰ олдинга эгилган ҳолатида ўз ўқи атрофида айлангириш юкламасидан сўнг НОР 25.5 ± 2.77 марта / дақиқага кўтарилди. Мазкур юклама тугаган заҳоти саватга аниқ туширилган тўплар сони 2.1 ± 0.07 мартагача тушиб кетди. Тинч ҳолатда саватга аниқ туширилган тўплар сони мазкур юкламадан сўнг 2.2 мартагача камайганлиги аниқланди.

Маълумки, баскетболда ўйин фоалияти гоҳ хужумда, гоҳ ҳимояда тўпсиз ёки тўпни уриб тезкор ҳаракатланишлар (тўпни узатиш, отиш, илиш, олиб қўйиш саватга ташлаш ва. х.) билан фарқланади. Бундай тезкор ва ўзгарувчан йўналишли ҳаракатлар таъсирида НОР 40-45 мартагача, юракни қисқартириш ритми 185-200 зарба/дақ.гача ортиши мумкин. Ана шу хусусиятларни эътиборга олган ҳолда биз “Арчасимон” югуриш-92 м юкламасидан сўнг НОРнинг ўзгариш суръати ва саватга тўп ташлаш аниқлигининг ўзгариш динамикасини ўргандик. Олинган натижалар шуни кўрсатдики, ушбу югуриш юкламаси таъсирида баскетболчи-талабаларда Нор 39.3 ± 4.15 марта/дақ гача ортди, саватга аниқ тушурилган тўплар сони эса 0.8±0.2 мартагача камайиб кетди. НОР дастлабки кўрсарткичдан 26.6 мартагача ортиб кетганлиги кузатилди. Саватга аниқ туширилмаган тўплар сони 4.0 мартани ташкил этди. Ўтказилган тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлилига асосан шундай хулосага келиш мумкинки, биринчидан, текширувда иштирок этган баскетболчи-талабаларда НОР тинч ҳолатда мёърида бўлсада, саватга тўп тушириш аниқлиги мукаммал шаклланмаганлиги аён бўлди. Иккинчидан, танани айлангириш, айниқса “Арчасимон” югуриш юкламаларидан сўнг НОР кескин кўтарилгани, саватга тўп ташлаш аниқлиги ниҳоятда тушиб кетганлиги ушбу баскетболчиларда нафақат функционал имконият “заиф” ривожланганлигидан дарак беради, балки техник-тактик маҳорат ҳам мукаммал шаклланмаганлигини тасдиқлайди.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО АСПЕКТА ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ CHARACTERISTICS OF AGE ASPECT VEGETATIVE NERVOUS SYSTEM ADAPTATION POTENTIAL IN TYAJELOATLETOV

Енифанова Е.С.,

*Узбекский государственный Университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: вегетативная нервная система, адаптация, тяжелоатлеты, нервная система, симпатикотония, парасимпатикотония.

Keywords: autonomic nervous system, adaptation, weightlifters, nervous system, sympatricotonia, parasympatricotonia

Ведение. Правительство Узбекистана уделяет огромное внимание развитию физической культуры и спорта в стране. Физическая культура и спорт является одним из важных факторов в достижении не только физического, но и духовного совершенствования человека. Благодаря благоприятным условиям занятием спорта и постоянной заботе правительства и лично нашего Президента Республики Узбекистан Ш.М Мирзиёева спортсмены Узбекистана на мировой арене завоевали признание и заслуженный успех, в том числе и спортсмены тяжелоатлеты. Однако достижение высоких результатов не возможно без соответствующего уровня их физической подготовленности, которая зависит от индивидуальных морфологических показателей. Особенности физического развития юных квалифицированных тяжелоатлетов зависит также от генетических задатков того или иного спортсмена и его массы тела.

Цель исследования: Изучить влияние тренировочного процесса на вегетативную нервную систему и адаптационный потенциал тяжелоатлетов .

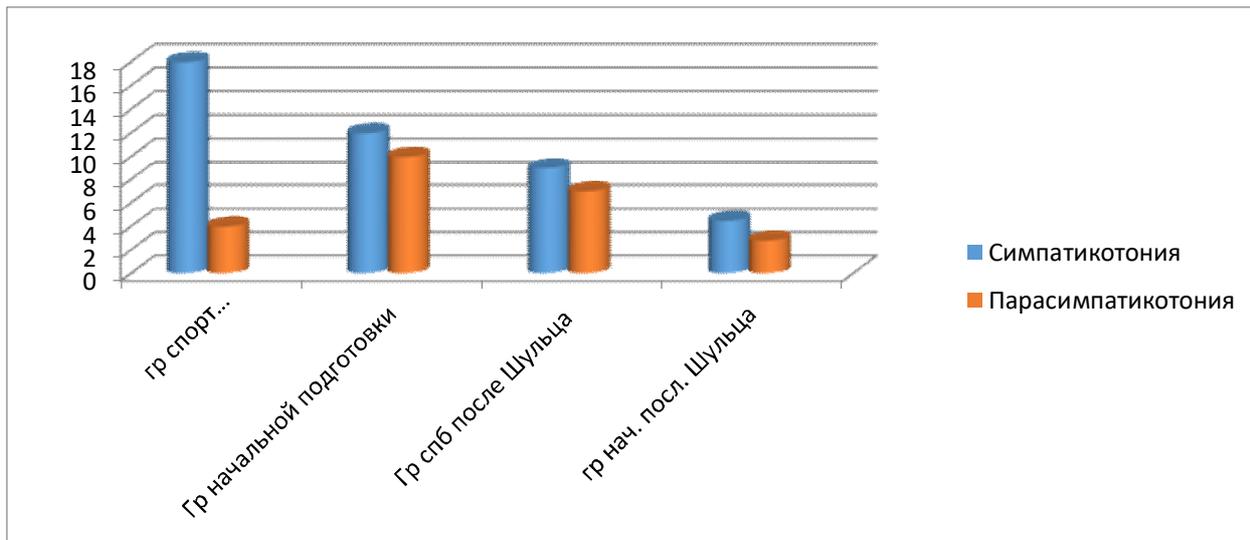
Задачи исследования: 1. Изучить влияние тренировочного процесса на вегетативную нервную систему и адаптационный потенциал у тяжелоатлетов. 2. Разработать влияние системы изучаемых средств восстановления на уровень спортивной работоспособности тяжелоатлетов.

Для исследования вегетативных функций разработано множество методов. С целью прояснения механизмов вегетативной регуляции привлекаются самые различные жизненные процессы и физиологические параметры, которые подвержены влиянию со стороны деятельности нервной системы. Соответственно, возникает вопрос ,насколько обосновано введение еще одного нового вегетативного теста.

Сегодня наши клинические наблюдения делают необходимым определение большого или здорового состояния организма, а также его конституционных особенностей не только путем однократно проведенного статичного исследования, но также необходимо стремиться к тому, чтобы наши заключения вытекали из особенностей, которые обнаруживаются в динамических изменениях жизненных процессов. Это имеет особое значение для исследования вегетативного тонуса. Психологический метод восстановления спортивной работоспособности по методике аутотренинга Шульца : спортсмены тяжелоатлеты симпатикотонией вегетативной нервной системы (реа-даптацией) выполняли данную методику 2 раза в день в течении 16 недель. Для полного освоения данной методикой по Шульцу у спортсменов тяжелоатлетов, 2 недели спортсмены занимались аутотренингом в группе. Освоив методику аутотренинга, спортсмены тяжелоатлеты с симпатикотонией занимались аутотренингом индивидуально.

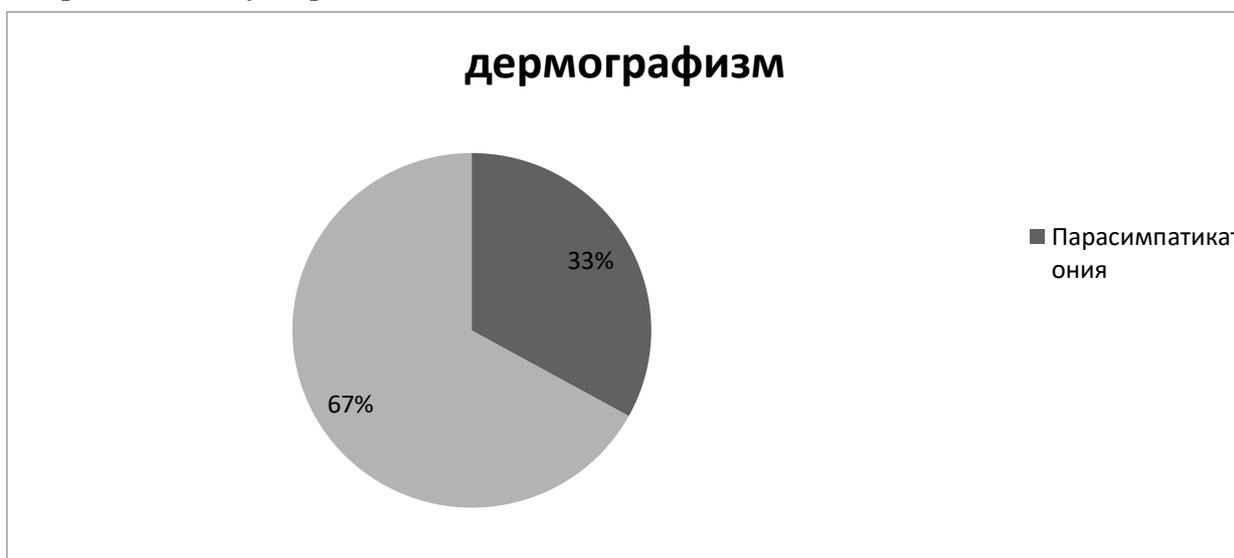
Аутотренинг по Шульцу: Тренировку проводят либо сидя, либо полусидя, либо лежа. Для большой сосредоточенности следует закрыть глаза. Цель аутотренинга по Шульцу нервно-психической устойчивости в стрессовых условиях, повышение качества с физическим переутомлением путем влияния на состояние вегетативной нервной системы.

Состояние Вегетативной нервной системы в группе начальной подготовки и спортивного совершенствования.

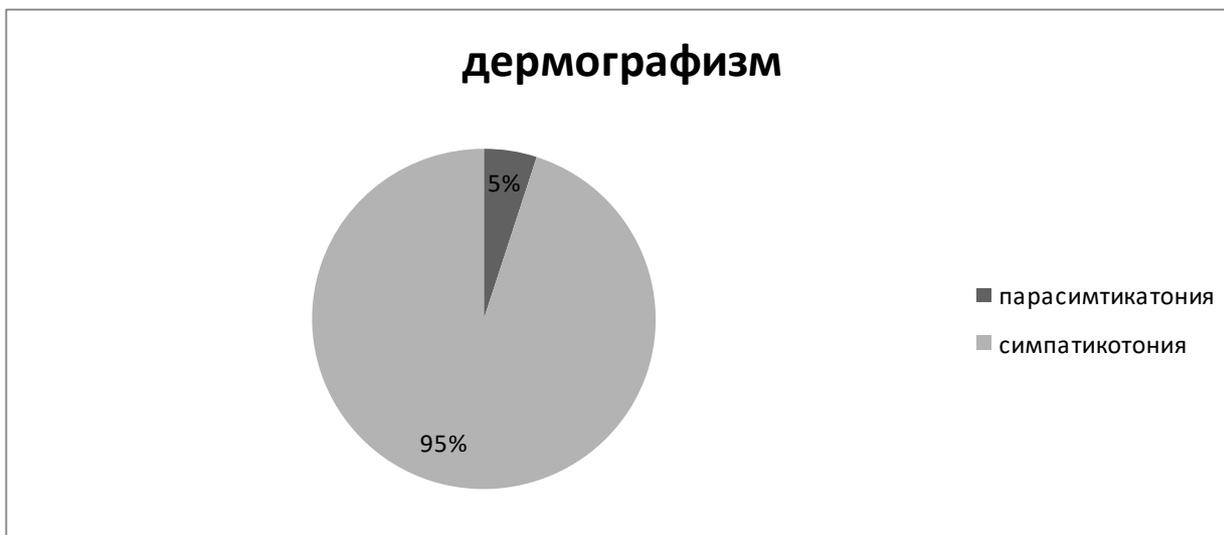


Оценка дермографизма у тяжелоатлетов до и после применения психологического восстановления (аутотренинг по Шульцу)

До применения аутотренинга



После применения аутотренинга



Вывод: Субъективные признаки (опорные и факультативные жалобы) после применения аутотренинга по Шульцу: 1. у 7 спортсменов тяжелоатлетов было выявлено следующие субъективные данные: головная боль до тренировки и после тренировки, боли в мышцах, кардиологическая боль, усталость – отсутствует, аппетит отличный, желание тренироваться оценена отлично. 2. Результаты исследования симпатикотонии и парасимпатикотонии: в группе спортивного совершенствования до применения аутотренинга ортостатическая проба 18 ± 2 , клиноортостатическая 4 ± 1 симпатикотония, после применения аутотренинга ортостатическая проба 10 ± 2 , клиноортостатическая 6 ± 2 изменение в сторону парасимпатикотонии. В группе начальной подготовки исследование ортостатической и клиноортостатической пробы показало симпатико парасимпатикотонию: ортостатическая проба 8 ± 1 , после ортостатическая 10 ± 2 , клиноортостатическая 6 ± 2 . 3. Исследование дермографизма до применения аутотренинга по Шульцу 67% парасимпатикотонии, 33% симпатикотонии; после применения Аутотренинга по Шульцу 95% парасимпатикотония, 5% симпатикотония.

Адаптация организма, проявляющаяся в его ответной реакции на неоднократно применяемый раздражитель, играет ведущую роль в развитии двигательных качеств. Организм тем лучше адаптирован к тренировочной нагрузке, чем экономичнее движение, больше объём выполняемой работы и меньше сдвиги в показателях ответной реакции симпатической нервной системы, в показателях кровообращения.

В период восстановления вегетативной нервной системы, адаптации к тренировочному процессу необходимо: восстановление нервного равновесия и устойчивости психики спортсмена в связи с большими нагрузками и соревнованиями. Обеспечение оптимального морального климата в спортивном коллективе, организация интересного отдыха, регулирования психического состояния спортсмена с помощью аутогенной тренировки по Шульцу, приемы мышечной релаксации.

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИГА ТАЯНИБ САКРАШНИ ҲАРАКАТ ТУЗИЛИШИ АСОСИДА ЎРГАТИШ JUMP TRAINING FOR SCHOOLCHILDREN BASED ON THE STRUCTURE OF MOVEMENTS

*Иштаев Д.Р., Абдурахимов Д.Д.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: педагогик жараён, машғулотлар, таяниб сакраш, жисмоний тайёргарлик, итарилиш, депсиниш, қадамлар темпи.

Keywords: pedagogical process, activities, trainings, jump training, physical training, pushing, movements, pace of steps.

Кириш: бизнинг тадқиқот ишимизда 10-12 ёшли гимнастикачиларда таяниб сакрашларни ўргатиш, жисмоний тайёргарлигини оширишдир. Шуғулланувчиларда оёқларни кериб отдан сакраш машқларни ўргатишни дастлаб 10-12 ёшли гимнастикачиларда синов тариқасида ўтказилганда кўп шуғулланувчилар отдан оёқларни кериб сакраб ўта олмаганликлари аниқланди. Демак, бунинг сабабини аниқлаш ва ечимини топиш долзарб деб ҳисобладик. Ишимизда шунга эътибор бердик.

Тадқиқот мақсади: шуғулланувчиларга оёқларни кериб сакрашни ўргатиш ва машқларни самарали ўзлаштиришда қўлланиладиган усулларни амалиётга тадбиқ этиш.

Тадқиқот натижаси қилиш услубари: гимнастика машғулотлардаги сакрашларнинг ўрни ва машғулотнинг асосий қисмида ўргатиладиган машқларни самародорлигини ошириш.

Яхши ўргатилган оддий сакрашлар бошқа машқлар билан биргаликда кўшиб дарсларни ўтказишни амалиётга тадбиқ этиш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси: шуғулланувчиларни таяниб сакрашга ўргатиш босқичли педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши керак. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмга салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиши жараёни сустлашиши мумкин.

Олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият шуғулланувчи ёш спортчиларни таяниб сакраш машқларига ўргатишда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятига эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар.

Мазкур тадқиқот ишнинг мақсади спорт тўғрақларидава жисмоний тарбия машғулотларида оёқларни кериб таяниб сакрашни ўргатишнинг дастлабки босқичида 10-12 ёшли ёш гимнастикачилар иштирокида олиб борилди. Ушбу тадқиқотда дастлабки текширув натижаларини олдик.

Текширилувчи шуғулланувчилар ўтказилган 20 м га югуриш тест синовлари ҳар бир бола ўзига хос тезлик сифатига эга эканлигини кўрсатади. Тест синовлари бўйича қайд этилган энг яхши кўрсаткич билан (4,0 с) ва энг катта кўрсаткич (5,3 с) ўртасидаги фарқ 1,3 сонияга тенг бўлади. Ушбу фарқ тест синовларидан ўтказилган болаларни жисмоний тайёргарлик жиҳатидан деярли бир хил имкониятга эга эканлигидан далолат беради. Шу масофага югуришнинг ўртача кўрсаткичи 4,8 сонияни ташкил этади.

Юқорида зикр этилган сакрашни ифода этувчи ўртача кўрсаткич 162 см.га баробар эканлиги маълум бўлди.

Болаларнинг қўлларибилан ергатаяниб чапакчалишибаҳоланди (15 сек. ичида марта). Бу тест бўйича энг кичик кўрсаткич (энг кам чапак) 5 марта ва энг катта кўрсаткич (энг кўп чапак) 10 мартани кўрсатди. Ўртадаги фарқ 5 мартага тенг бўлиб, текширилган болаларни тайёргарлик жиҳатидан ҳар хил тоифага мансуб эканлигидан далолат беради.

Шундан кейин биз шуғулланувчиларни икки гуруҳга бўлдик: тажриба ва назорат гуруҳларига, сўнг тадқиқотни иккинчи босқичини ўтказдик.

Тажриба гуруҳига оёқларни кериб сакраш сифатини оширадиган ҳаракатли ўйинлар, оёқлар билан кўприкчадан депсиниш, қўлларда кучли итарилиш, депсинишдан кейин оёқларни кенгроқ ёзиш машқларига алоҳида эътибор берилди.

Тажриба гуруҳида қуйидаги тавсия этилган машқларга ва ҳаракатларга алоҳида эътибор берилди:

- тезликни оширувчи ўйинлар; - қўлда итарилиш вақтида куч зўрайишини ривожлантирувчи машқлар; - турган жойдан сакраб, оёқларни ҳавода кериш ва ерга тушиш пайтида жуфлаштириш; - ётиб таяниш ҳолатидан депсиниб, оёқларни кериш ва дастлабки ҳолатга қайтиш; - от устидан оёқларни кериб сакраб ўтиш (эхтиётлаш ва ёрдам кўрсатилади ўқувчининг кўкрак ости ва тирсак юқорисидан ушлаб туриб ёрдам берилади). Тажриба гуруҳида шу машқлардан фойдаланиб тадқиқотни ўтказилди.

Нazorat гуруҳида дастур бўйича шуғулландилар ва машғулотлар ўтказилди. Тадқиқот давомида назорат гуруҳи шуғулланувчиларитўрт ва беш ой машғулотлардан кейин ўқувчилар 35% сакрашни ўрганишди, тажриба гуруҳи шуғулланувчиларидан 55% қўйилган вазифани бажара олишди. Сакрашни бажариш сифатини баҳолаш, сифатларини ўрганиш ва мустаҳкамлашни кўтариш учун тадқиқот давом эттирилди. Тажриба гуруҳида ўсиш давом этди. Бу баҳолаш учун ўтказилган машғулотда яққол кўринди. Асосий ҳаракатлар, қуйидаги сакраш фазасида тўпланган машқлар тавсифини вақтинча ўзгаришларга олиб келади: от

танасидан кўл билан итарилиш фазасида. Югуриш вақтида қадамлар темпини текшириш шуни кўрсатдики, таяниб сакрашни сифатли бажариш югуриш фазасида ҳаракат частотасига узвий боғлиқ. Кўрсаткичларга мувофиқ шуғулланувчи танасини горизонтал тезлигини ўсиб бориши тезликни яхшилаш ҳисобига бўлади.

Тавсиф кўламини таҳлил қиладиган бўлсак бу бизга шуғулланувчи кўприқдан таяниб сакрашни бажариш вақтида ҳамда кўлни таянч ҳолати вақтида, елка, тана бурчаги ўзгариш фарқи кўзга ташланади. Шуғулланувчилар тана қисмларини бошқаришини турлича амалга оширадilar. Сакрашни амалга ошириш вақтида елка, тана бурчаги ҳолатини кўрганимизда, шуғулланувчиларнинг умумий сонидан 25-30% «4» баҳога муваффақиятли бажаришди, бу учинчи пастлигини ёки қорин билан снарядга урилишига олиб келади.

Хулоса: Педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики дарс ва машғулотларда биз тавсия этган ва фойдаланган машқларни кўллаб бориш, шуғулланувчиларга оёқларни кериб таяниб сакраш машқларини ўрганиш жараёнида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

SOG‘LOMLASHTIRUVCHI YURISH-UMR FOYDASI HEALTHY WALKING LIFE BENEFITS

Qosimov F.J., Sohibnazarov R.S.,

*O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Samarqand filiali
O‘zbekiston, Samarqand shahri*

Kalit so‘zlari: Yengil atletika, yurish, ta‘lim-tarbiya, sog‘lomlashtirish, intellektual, salomatlik, ommaviy sport, jismoniy barkamol.

Keywor: Athletics, walking, education, fitness, intellectual, health, mass sports, physical fitness.

So‘nggi yillarda aholi salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb qilish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020 yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son farmoni qabuli qilindi¹⁵.

Mazkur farmonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta‘minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish kuzda tutilgan. Aholini kunlik yurish va yugurishga targ‘ib qilish maqsadida “Sog‘lom turmush tarzi” (www.lhls.uz) platformasini yaratish to‘g‘risidagi ko‘rsatmalar berilidi. O‘zbekiston hududida bir sutka davomida o‘n ming va undan ortiq qadam yurgan 18 va undan yuqori yoshdagi O‘zbekiston Respublikasi fuqarosining platformadagi elektron hamyoniga 3 ming so‘mdan mablag‘ berish ham ko‘zda tutilgan.

Bundan tashqari yurtimizning barcha hududlarida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish, aholi, ayniqsa yoshlarni sportga bo‘lgan qiziqishlarini yanada oshirish maqsadida piyoda yurish marafonlari tashkil etilmoqda. “Sog‘lom hayot uchun har kuni 10 ming qadam piyoda yurish” shiori ostida tashkil etilgan piyoda yurish tadbirlaridan ko‘zlangan asosiy maqsad – aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy faolligi darajasini oshirish, aholining

¹⁵ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020 yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son farmoni. (*Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 31.10.2020 y., 06/20/6099/1450-son*)

antropometrik ko'rsatkichlarini (semizlik darajasini, vazn indeksini kamaytirish, salomatlikni mustahkamlash) yaxshilash hamda sog'lom hayot kechirish darajasini ko'tarish, avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo'llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog'lig'ini barqaror tiklashdan iborat.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tadqiqotlarga asoslanib, kuniga 6 km yoki 10 ming qadam yurish bir qator kasalliklarning rivojlanishiga yo'l qo'ymaydi, degan xulosaga keldi. Bularga nafaqat osteoporoz, qandli diabet, gipertoniya, balki kardiomiopatiya va saratonning ayrim turlari kiradi.

Biroq, bu ko'rsatkichlar turli yosh guruhlari uchun farq qiladi. Masalan, 5 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalar bemalol 11000-15000 qadamgacha, o'spirinlar - 12000 dan 20000 gacha, kattalar - 5000 dan 10000 gacha, keksalar - 3000 dan 5000 gacha qadam bosish foydalidir.

Muntazam piyoda yurishning inson salomatligi uchun afzalliklari:

- salomatlik, hayot davomiyligi, qon bosimi uchun juda foydali, insonga deyarli jarohat yetkazmay, sezilarli darajada kaloriya parchalash imkonini beradi;
- yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 31 foizga kamaytiradi;
- o'lim holati ehtimoli o'zini ortiqcha urintirmagan kishilarga nisbatan 32 foizga kam bo'ladi;
- yurak-qon tomir kasalliklari natijasida kelib chiqadigan o'lim xavfini 26 foizga, boshqa barcha kasalliklar natijasidagi o'lim holatlari esa 20 foizga kamayadi.

Shunday ekan, barcha yurtdoshlarimizni sog'lom hayot uchun har kuni 10 ming qadam piyoda yurishga chaqirib qolamiz.

Ekspert va olimlarning piyoda yurishning foydasi haqidagi fikrlarni Gippokratdan boshlash mumkin, u taxminan 2400 yil avval "Piyoda yurish – inson uchun eng yaxshi davo vositasi" deb aytgan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yurish yurak va qon tomir kasalliklarini rivojlanish ehtimolini uch baravarga kamaytiradi. Bundan tashqari, faol hayot tarzi tufayli suyaklar kuchayadi, qon bosimi tartibga solinadi, mushak to'qimalari tonuslanadi va uxlash normallasadi.

Salomatlikni mustahkamlashning juda oson va yoqimli usullaridan biri piyoda yurishdir.

1. Tafakkurga undaydi;
2. Kayfiyatni ko'taradi, yangi g'oyalarga turtki beradi;
3. Allergiyani yengishda ko'makchi;
4. Umr davomiyligini uzaytiradi;
5. Moddalar almashinuvini yaxshilaydi;
6. Pulni tejaydi;
7. Uyquni yaxshilaydi, stressdan himoyalaydi;
8. Suyaklarni mustahkamlaydi;
9. Ko'rishni yaxshilaydi;
10. Kishilarni extiyojini yaxshilaydi.

Har kuni bir necha soat yurib, sut bezlaridagi onkologik neoplazmalar xavfini kamaytirishingiz va ilgari surunkali xarakterga ega bo'lgan bel sohasidagi og'riqli hislarni bartaraf etishingiz mumkin.

Sportni qisman almashtiring va ortiqcha vaznni kamaytirishga yordam bering. Piyoda yurish yurak urish tezligining oshishiga yordam beradi, bu qon oqimini oshiradi va mushaklarning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Yurish paytida kaloriyalar dam olish vaqtidan 5 baravar ko'proq yoqiladi.

Umr davomiyligini uzaytiradi. Qarish tanadagi yuqori darajadagi o'ziga xos oqsillar bilan bog'liq bo'lib, ular yallig'lanish va barcha turdagi "senil" kasalliklarning rivojlanishiga yordam beradi. Har kuni yurish bu oqsillar miqdorini kamaytirishi va iloji boricha yoshligingizni saqlab qolishi mumkin. Tez yurish odamning umrini 1: 2 nisbatda oshiradi, ya'ni 1 soat yurish qo'shimcha 2 soatlik hayotga ega bo'lishi mumkin.

Kayfiyatni ko'taradi, yangi g'oyalarga turtki beradi. Yurishning foydasi, hatto yarim soat bo'lsa ham, o'z qadr-qimmatini ko'tarish, kayfiyatga ijobiy ta'sir qilish, salbiy fikrlardan chalg'itish va kuch berish ta'sirida. Toza havoda sayr qilishni tashkil qilish, yaqinlashib kelayotgan

depressiyadan xalos bo'lish uchun barcha zarur shartlar mavjud. Bu adrenalin chiqishi paytida endorfin va neurotransmitterlarning ajralib chiqishi bilan bog'liq.

Miyaning faoliyatini yaxshilang. Nerv aloqalari kuchayganligi sababli aqliy qobiliyat yaxshilanadi. Yurishning afzalliklari nafaqat analitik ish uchun mas'ul bo'lgan, balki ijodiy salohiyatni ro'yobga chiqarish uchun keng maydon yaratadigan chap yarim sharda ham namoyon bo'ladi. G'oyalarni ishlab chiqarish qobiliyati 60 foizga oshishi tajribada isbotlangan.

Pulni tejaydi. Yurishning barcha afzalliklari uchun yoqimli bonus "bepul" bo'ladi. Qulay yuradigan poyafzallardan tashqari, endi cheklovlar yo'q, bu moliyaviy mablag'larni talab qilmaydi. Obuna sotib olish yoki murabbiy xizmatiga haq to'lashning hojati yo'q. Buning uchun yurishni kundalik sevimli mashg'ulotlariga aylantirish uchun ozgina harakat qilish kerak.

Sog'lomlashtiruvchi yurish sportcha yurishining nomusobaqaviy ko'rinishidir. Sportcha yurishining bosh, o'ziga xos xususiyati-oddiy yurishga o'xshamagan, o'ziga xos yurish uslubidir. Sportcha yurishi sonlarning kuchli harakatiga asoslangan. Sportcha yurishi sog'lomlashtiruvchi yurishning turlaridan biri. Farqi shundaki, sog'lomlashtiruvchi yurish bilan shug'ullanayotgan inson sportcha yurishida mavjud qoidalarga amal qilmaydi.

Sog'lomlashtiruvchi yurishda har kuni 10 ming qadam yurish sog'liq uchun foydalidir. Inson yurganda yurak daqiqasiga 120 marta urishi maqsadga muvofiqdir, ammo bunday yurishni tashkil etmasa, bunday yurish vaqtni bekorga sarflash demakdir. Yurish harakat tezligi soatiga 5-6 km.ni tashkil etsagina foydali bo'ladi. Bunda inson albatta terlashi va charchoqni his etishi kerak.

Salomatlik - bu insonda mavjud bo'lgan eng qadrlil narsadir. Muammolarning paydo bo'lishini kutmasdan, har doim unga g'amxo'rlik qilishingiz kerak. Tananing sog'lig'ini yaxshilashning eng maqbul usuli - bu yurishdir.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБИК ИШЛАНМАСИНИ БАҲОЛАШ ASSESSMENT OF ANAEROBICAL PRODUCTION OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS

*Қуватов Э.Х., Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш
муҳандислари институти Қарши филиали
Ўзбекистон, Қарши шаҳри*

Калит сўзлар: анаэробик иш қобилияти, жисмоний юклама, куч фазилатлари, курашчилар.

Keywords: anaerobic work ability, physical load, strength qualities, wrestlers.

Кириш. Буюк аждодларимиздан мерос қолган кураш спортининг бой аънаналари ва кадриятларини келажак авлодларга етказиш, ўзбек спорти бренди номи билан курашнинг жаҳон аренасидаги ролини ошириш, ёшларнинг миллий спортга бўлган қизиқишларини қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантириш орқали уларда ватанпарварлик туйғусини янада мустаҳкамлаш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса, ёшларнинг, шунингдек, жаҳон халқларининг мазкур спорт тури билан шуғулланиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш мақсадида давлатимиз раҳбари Ш.Мирзиёев томонидан бир қанча қарорлар имзоланди.

Замонавий якка курашларда юқори спорт натижаларига эришиш учун ўзига хос жанговар вазиятларда жанговар фикрлаш тезлигини ошириш, шунингдек, ихтисослашган куч сифатларини ривожлантириш даражасини ошириш зарур. Жанговар ҳаракатларнинг юқори аниқлигига эришиш учун спортчи махсус чидамлилигини ошириши ва ташаббусни йўқотмасдан жанг интенсивлигини пасайтиришнинг тактик усулларини такомиллаштириши керак. Шу нуқтаи назардан, спортда кучлилик фаоллик самарадорлигини оширишнинг замонавий тенденциялари гипоксик шароитда ишлаш учун организмнинг физиологик имкониятларини ошириш билан узвий боғлиқдир.

Тадқиқот мақсади. Замонавий амалиётда турли ихтисосликдаги курашчиларнинг анаэроб кўрсаткичларини баҳолашда қўлланиладиган асосий усулларни очиб бериш.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Жисмоний ишлаш асослари ҳаракатларга асосланган инсон ҳаёти фаолиятининг ифодасидир, унинг универсаллиги 1903 йилда олим И.М. Сеченов. Улар ўзларини мушак фаолиятининг турли шаклларида намоён қилишади ва инсоннинг жисмоний меҳнатга қобилияти ва тайёрлигига боғлиқдир. Инсоннинг жисмоний ишлаши унинг физиологик механизмлари ва нақшларининг хусусиятлари билан белгиланади [13, 12]. Кўплаб муаллифларнинг асарларида тўғридан-тўғри ва билвосита кўрсаткичлардан фойдаланган ҳолда, функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда курашчиларнинг фаолиятини баҳолаш бўйича умумлаштирилган маълумотларни кўриш мумкин [2, 1, 11].

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Замонавий тадқиқотларда одамларнинг жисмоний ишлаш даражасини аниқлаш асосан жисмоний фаолликнинг максимал ва субмаксимал кучларига эга тестлар ёрдамида амалга оширилади. Жисмоний фаолликнинг максимал кучини ишлатадиган тестларда субъектлар кучини тобора ортиб бориши билан 93 та чарчашгача бажарадилар, яъни. муваффақиятсизликка. Бундай тестларга қуйидагилар киради: Новакки тести, Вита Максима тести ва бошқа шунга ўхшаш тестлар. Ушбу тестлар мавзулар учун хавfli эмас ва шунинг учун шифокорнинг мажбурий иштирокида амалга оширилади. Бундан ташқари, ихтиёрий равишда рад этиш momenti жуда субъектив мезон бўлиб, мотивация, жисмоний тайёргарлик ва бошқа омилларга боғлиқ [12]. Субмаксимал юк кучига эга бўлган тестларда физиологик параметрлар иш пайтида ёки ундан кейин қайд этилади. Бундай тестларга таниқли тестлар киради: Гарвард степ тести, магистр тести, С.П. Летунова ва бошқалар. Бу тестлар техник жиҳатдан содда, ammo уларнинг синов натижалари бўйича ишлаши аниқ ишларга ва тикланиш жараёнларининг хусусиятларига боғлиқ [3, 7]. Буларнинг асосий хусусияти шундаки, мушаклар ишининг кучи ва уни амалга ошириш давомийлиги ўртасида тескари боғлиқлик мавжуд. Ва жисмоний кўрсаткичларни аниқлаш учун махсус номограммалар тузилади. Максимал кислород истеъмолини аниқлаш (МКИ) бугунги кунда жисмоний кўрсаткичларни баҳолашнинг энг кенг тарқалган ва аниқ усуллари билан биридир. Ушбу усул Халқаро биологик дастурда ҳам юқори баҳоланади, унда жисмоний кўрсаткичларни баҳолаш учун аэроб кўрсаткичларининг қиймати тўғрисида маълумотлардан фойдаланиш тавсия этилади. Маълумки, мушаклар томонидан истеъмол қилинадиган кислород миқдори улар ишлаб чиқарадиган ишларга тенгдир. Шунинг учун бажарилган ишнинг кучига мутаносиб равишда организм томонидан кислород истеъмоли ортади. МКИ кўрсаткичлари танани вақт бирлигида ишлатиши мумкин бўлган чекланган кислород миқдорини тавсифлайди [10,14]. Шунингдек, меҳнат физиологияси, спорт ва спорт тиббиёти амалиётида жисмоний кўрсаткичларни юрак уриш тезлиги (ЮУТ) бўйича текшириш жуда кенг тарқалган. Бу, биринчи навбатда, юрак уриш тезлиги осонгина қайд этиладиган физиологик параметр эканлиги билан боғлиқ. Юрак уришининг кўрсаткичлари ташқи механик иш кучи ва жисмоний машқлар пайтида истеъмол қилинган кислород миқдори билан чизиқли боғлиқлиги кам эмас [3, 5]. Жисмоний меҳнат қобилиятини юрак уриш тезлигини ўрганишга бағишланган адабиётларни таҳлил қилиб, қуйидаги ёндашувларни ажратиш мумкин. Биринчиси, маълум бир куч ёки юк билан жисмоний ишларни бажаришда юрак уриши ва бошқа кўрсаткичларни ўлчаш.

Ушбу жисмоний ишлаш тестларининг ғояси шундаки, юракнинг хронотропик реакциясининг зўравонлиги инсоннинг жисмоний тайёргарлиги билан тескари пропорционалдир, яъни. тез-тез маълум бир юк пайтида юрак уриши, одамнинг ишлаши пастроқ бўлади ва аксинча. [6, 8]. Иккинчи ёндашув мушакларнинг ишлаш кучини аниқлашга асосланган бўлиб, унинг ёрдамида юрак уриш кўрсаткичлари маълум даражага кўтарилади. Иккинчи ёндашув мушакларнинг ишлаш кучини аниқлашга асосланган бўлиб, унинг ёрдамида юрак уриш кўрсаткичлари маълум даражага кўтарилади. 94 Ушбу ёндашув энг истиқболли, ammo техник жиҳатдан анча мураккаб ва жиддий физиологик асослашни талаб қилади [3]. Жисмоний кўрсаткичларни ўрганишда бундай ёндашувни физиологик асослашдаги қийинчилик бир нечта сабабларга боғлиқ: юрак-кон томир тизимидаги мумкин

бўлган патологикгача ва патологик ўзгаришлар; турли хил юрак уриш тезлиги кўрсаткичлари мушакларни бир хил қон билан таъминлаши мумкин бўлган қон айланишининг ҳар хил турлари; жисмоний куч пайтида юрак фаолияти ўсишининг бошланғич қадриятлар қонуни билан белгиланадиган тенг бўлмаган физиологик харажатлар ва бошқалар. [12]. Спортчилар орасида кўплаб фарқлар асосан ёшнинг ўхшашлиги, соғлиқни сақлаш кўрсаткичлари, дам олиш ҳолатидаги брадикардия, юрак-қон томир тизимининг функционал захираларининг кенгайиши ва жисмоний зўриқиш пайтида улардан фойдаланиш имкониятлари билан тенглаштирилади. Ушбу далиллар PWC170 тестининг замонавий спорт турларида кенг қўлланилишини ҳам аниқлади, унинг кўрсаткичлари юрак уриш тезлигининг маълум даражасига - 170 уриш / мин. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан инсоннинг жисмоний фаолиятини баҳолаш учун PWC170 намунаси тавсия этилади. Ушбу тест замонавий спорт турларида кенг қўлланилади, чунки ундан спортчиларнинг умумий ва махсус кўрсаткичларини аниқлаш учун фойдаланиш мумкин [4, 9].

Хулоса. Юқори малакали спортчиларнинг жисмоний меҳнат қобилятини ўрганиш стрессларни чеклайдиган турлар зонасида тана функцияларини ҳақиқий баҳолаш ва таҳлил қилиш учун ноёб материални тақдим этади. Шунинг учун, бугунги кунда юқори тоифадаги спортчи фаолиятининг чекловчи омиллари унинг турли органлар ва тизимларнинг таркибий ва функционал захираларидан фойдаланишнинг фақат индивидуал чегараларидир, деб ишонилади.

Адабиётлар рўйхати

1. Бардамов, Г.Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов борцов вольного стиля / Г.Б. Бардамов / Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 3. - С. 52-54.
2. Блеер, А.Н. Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности / А.Н. Блеер, О.Б. Малков, А.И. Рахматов / Экстремальная деятельность человека. 2015. №3(36). С. 22-25.
3. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Features of development of physical qualities in the process of sports training of students. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 09, 2020 ISSN: 1475-7192/ (4225-4229 бетлар)
4. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Структуры физической подготовленности курашистов “Вестник” науки и образования научно-методической журнал №4(82). Часть 2. 2020 (стр. 41-44)
5. Э.Қувватов (2021) Курашчиларнинг анаэробик ишланмасини баҳолаш Academic Research in Educational Sciences, 2 (1), 18-22.
6. Бобомуродов, Н.Ш. (2020). Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қобилятини шакллантириш. Фан - спортга, 2020 (8), 50-52.
7. Бобомуродов, Н.Ш. (2018) Technique of Recording Technical and Tactical Actions in Fight Turon. // Eastern European Scientific Journal. – Germany, 2018. № 4 Ausgab. 16-19 p.p. [13.00.00 №1]

БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА ВЕСТИБУЛЯР ТИЗИМНИНГ АҲАМИЯТИ THE IMPORTANCE OF THE VESTIBULAR SYSTEM IN THE TRAINING OF BOXERS

*Мелизияев А., Анашов В.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: таҳлил қилиш, етарли, имконини, психомотор, ортган.

Keywords: analysis, adequacy, possibility, psychomotor, increased.

Ишнинг долзарблиги. Спорт фаолияти инсондан фазовий-ҳаракатли ориентирланишнинг кенг диапазонда бўлишини, аниқликни, чакқонликни, барқарорликни ва вақтда ва фазодаги ҳаракатларнинг ҳар томонлама координациясини талаб қилади. Барча ҳаракат сифатларини, ўсмирлик ёшида дастлабки ихтисослашиш босқичида бир ватқнинг ўзида мукамал даражагача етказишнинг иложи йўқлиги туфайли, спортнинг конкрет тури учун принципал жиҳатдан ривожлантирилиши муҳим бўлган сифатларга кўпроқ эътибор қаратиш зарур. Кўпчилик спорт турлари учун бундай сифат – мувозанат ҳисобланади (А.А. Тер-Ованесян, 1986; В.И. Лях, 1998). А.А.Смирнов (2008) ушбу муаммони таҳлил қилиш оқибатида, спортчиларнинг техникасига тааллуқли тадқиқотлар, қоидага биноан, ҳаракат анализаторининг хусусиятларини ўрганиш билан боғлиқ ва мувозанат устидан назорат қилиш каби муҳим соҳаларга деярли мансуб эмас, деб таъкидлайди. Шу билан бирга, боксчиларни тайёрлаш пайтида, бундай ахборот биринчи даражали аҳамиятга эга бўлади, чунки айнан мувозанат функциясини такомиллаштириш мураккаб ҳаракат кўникмаларини эгаллаш жараёнини тезлаштиради. Мувозанат функциясини етарли даражада ривожланмаганлиги, боксчига, ўзининг потенциал имкониятларини тўлиқ очиш имконини бермайди (Г.Ф.Васильев, 2008).

Ишнинг долзарблиги ўсмир боксчиларда дастлабки ихтисослашув босқичида мувозанат функциясини оператив назорат қилиш учун вестибуляр юклама ва инструментарийни баҳолаш масалаларини назарий ва методик жиҳатдан етарли даражада ишлаб чиқилмаганлиги билан белгиланади. **Тадқиқотнинг мақсади:** ўсмир боксчиларнинг мувозанат функциясини такомиллаштириш йўллари аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари: юқори натижага эришишда спортчиларни тайёрлаш жараёнида вестибуляр тизимнинг аҳамиятини аниқлаш.

Тадқиқотнинг усуллари. Қўйилган вазифаларни ечиш учун тадқиқотнинг қуйидаги усуллари қўлланилди: назарий таҳлил ва умумлаштириш, сўров, математик статистика усули.

Тадқиқотнинг объекти - дастлабки ихтисослашув босқичидаги боксчиларнинг техник тайёргарлиги.

Тадқиқотнинг предмети - боксчилар тренировкасида қўлланиладиган вестибуляр тизимни фаоллаштирадиган машқлар арсенали.

Тадқиқот натижалари. Охирги йилларда Ўзбекистонлик боксчиларни йирик халқаро аренадаги беллашувларда иштирок этишини таҳлил қилиш, мусобақа фаолиятининг натижавийлигига бевосита ёки билвосита таъсир кўрсатадиган ҳар бир кўрсаткичнинг аҳамиятини оширмоқда.

Боксчиларга беллашув вақтида таъсир қиладиган вестибуляр юкламаларни ўрганиш бўйича бизнинг тадқиқот ишларимизнинг бошида, юқори натижага эришишда спортчиларни тайёрлаш жараёнида вестибуляр тизимнинг аҳамиятини аниқлаш мақсадида, бокс бўйича тренерлар сўровдан ўтказилди.

Боксни замонавий ривожланиши босқичида, боксчиларнинг спорт учун муҳим бўлган сифатларини аниқлаш учун асосий жисмоний сифатларни мусобақа фаолияти учун муҳимлиги даражаси бўйича асосий жисмоний сифатларни даражаларга ажратиш

тренерларга таклиф қилинди. Натижаларни статистик қайта ишлаш кўрсатдики, тренерларда боксчининг жисмоний тайёргарлиги структурасига нисбатан ҳар хил фикрлар мавжуд. Масалан, тренерлик стажи 10 йилгача бўлган бир гуруҳ тренерлар, тренировка жараёнида куч ва чидамлилика устивор эътибор қаратишади. Иш стажи катта бўлган (20 йилдан ортиқ) тренерлар эса, эпчиллик каби сифатни устивор кўришади. Сўровда иштирок этганларнинг барчасини фикрига кўра чаққонлик иккинчи ўринда туради. Демак, тажриба ортган сари, замонавий боксда юқори спорт натижасига, боксчида ўзгарувчи ҳолатга тезкор реакция қила олиш, янги техник усуллар ва элементларни тезкор ўзлаштириш қобилиятини ривожлантиргандагина эришиш мумкинлигини тушуниш имконияти пайдо бўлади.

Маълумки, эпчиллик сифати мажмуавий ҳисобланади ва психик хусусиятларни ва психомотор жараёнларни намоён қилишга ва анализатор тизимларнинг ҳолатига боғлиқ (Р.Д. Халмухамедов, 2007, 2011; Р.Д. Халмухамедов, В.Н. Шин, 2015). Шу туфайли, бизнинг фикримизга кўра, даражаларга ажратишда муҳим бўлган, спортчиларнинг техник тайёргарликларига бевосита таъсир кўрсатадиган психофизик ва психофизиологик сифатлар тренерларга таклиф қилинди. Уларнинг таркибига қуйидагилар киради: фазода ориентирланиш, мувозанат, вестибуляр барқарорлик, диққат, хотира ва ҳоказолар. Келтирилган сифатларни баҳолашда тренерлар ўртасида бир хилдаги фикр мавжуд эмас, бу, улар фаолиятидаги индивидуал стил тўғрисида далолат беради. Хаттоки малакали тренерлар ўртасида ҳам иккита гуруҳ ажратилди: биринчиси, спортчининг ҳаракат соҳасига (мувозанат, фазода ориентирланиш) устиворликни беради; иккинчиси, боксчининг психофизик соҳасига (диққатга) ориентирланади. Сўровдан ўтганларнинг барчаси учун умумий бўлиб, техник тайёргарликни такомиллаштириш мақсадида мувозанатни тренировка қилдириш зарурати тўғрисидаги фикр ҳисобланади.

Бокс бўйича тренерлар ўртасида ўтказилган сўров натижалари А.Хагеев (2004) ўтказган тадқиқотларда олинган маълумотлар билан тўғри келмайди, у, спортнинг кўпчилиқ турларида жуда кенг қамровли сўровлар ўтказган (1-жадвал).

Жадвалдан кўриниб турибдики бокс бўйича тренерлар мушак кучига ва чидамлилика устиворликни беришган.

1-жадвал

Спортчининг сифатларини унинг натижавийлигига таъсири

Спорт турлари	В.Шардин, 2009 бўйича цитата							
	МК	Ч	Э	К	Т	ҚҚ	Т	И
Альпинизм	2	3	2	2	1	2	1	2
Сувга сакрашлар	1	1	3	3	1	3	3	1
Сув остида сузиш	1	2	1	2	0	1	1	2
Сузиш (узоқ масофага)	2	3	2	1	0	0	2	1
Сузиш (қисқа масофага)	3	1	2	1	2	0	2	0
Бокс	3	3	1	2	3	1	1	1
Дзюдо	3	2	2	2	3	2	1	1
Қураш классик ва эркин	3	3	3	2	3	2	1	1
Велоспорт	2	3	1	1	2	1	2	1
Спорт юриши	1	2	1	1	0	0	1	
Чанғи спорти	2	3	2	3	2	2	2	1
Камардан отиш	1	0	1	2	0	1	1	1
Қиличбозлик	2	3	2	3	3	2	1	1
Спорт гимнастикаси	3	2	3	3	1	3	3	
Қўл тўпи	2	2	2	3	2	1	1	1
Стол тенниси	1	2	1	2	2	1	1	1
Катта теннис	2	3	1	3	2	2	1	1

Баскетбол	2	3	2	3	3	2	3	1
Хоккей	2	2	1	3	2	1	2	1
Эшкак эшиш	3	3	2	1	1	1	3	
Регби	3	3	2	1	1	1	3	
Футбол	2	3	2	3	3	2	2	1
Енгил атлетика (узоқ масофа)	1	3	1	1	1	1	3	1
Сакрашлар, улоқтиришлар	3	1	2	2	1	2	3	1
Югуриш (қисқа масофага)	2	1	1	1	3	1	3	1

*Шартли белгилар: МК- мушак кучи; Ч- чидамлик; Э - эгилувчанлик; К- координация; Т- тезлик; ҚҚ- қадди-қоматнинг тузилиши; И- интелект. 0- таъсир йўқ; 1- унча сезиларли бўлмаган таъсир; 2- ўртача таъсир; 3- кучли таъсир.

Ўтказилган сўров натижаларини таҳлил қилишнинг кейинги босқичи, боксчиларнинг ўқув-тренировка жараёнларида реал қўлланиладиган тренировканинг воситалари ва усулларини аниқлашдан ва вестибуляр функцияни назорат қилишдан иборат бўлди.

Сўров пайтидаги “сиз, ўз гуруҳларингизга танлашда мувозанат функцияси ва вестибуляр барқарорликни текшириш учун тестларни қўллайсизми?” деган саволга 70 % иштирокчилар салбий жавоб беришди, лекин бундай тестлашнинг зарурлигини инкор қилишмади.

Демак, мувозанатни текширадиган махсус тестларни ишлаб чиқиш ва боксчиларнинг тренировкасига жорий қилиш муаммоси мавжуд. Ушбу хулоса, қолган 30 % иштирокчилар кўрсатган тестлар рўйхати билан билвосита исботланади, бу тренерлар юқори тоифали ёки катта иш стажига эга. Қуйидаги тестлар ажратилган:

- жойида туриб тез югуриш билан бурилишлар. Баҳолаш барқарорликнинг даражаси ва ҳаракатлар координацияси бўйича;

- олдинга-орқага дўмбалоқ ошишлар кейинчалик жанговар туриш ҳолатида чапга-ўнгга ҳаракатланишлар билан. Жанговар туриш ҳолатини сақлаш бўйича баҳоланади;

- Ромбергнинг сенсibiliзирланган пробаси. Баҳолаш қўлларнинг тремори ва тананинг таебранишлари бўйича.

Келтирилган рўйхатдан кўришиб турибдики, таклиф қилинган тестлар, уларни ўтказиш учун анча катта вақт сарфланиши ва баҳолашнинг аниқ миқдорий параметрларининг йўқлиги туфайли экспресс-назорат мақсадида қўлланила олмайди.

Боксчилар тренировкасида қўлланиладиган вестибуляр тизимни фаоллаштирадиган машқлар арсенали анча кенг бўлди. Уларнинг таркибига бир минут давомидаги тезкор дўмбалоқ ошишлар кейинчалик снарядларда ишлаш ёки шарпа билан жанг қилиш, саггитал юзада айланма юктамалар билан боғлиқ бўлган гимнастик ва акробатик машқлар киради. Амалиётда фронтал каналларни рағбатлантирадиган машқлар кам қўлланилади, бош ва танани ушбу юзада ҳаракатланишларини назарда тутадиган бевосита техник ҳаракатлардан (қочишлар) ташқари. Тренировка машғулотларининг конспектларини деталлаштирилган таҳлил қилиниши кўрсатадики, тренерлар машғулотларнинг тайёргарлик ва асосий қисмига вестибуляр анализаторни тренировка қилиш учун машқларни киритишади, у, техник усулларни бажариш пайтида “йўл-йўлакай” фаоллашади, статик ва динамик мувозанатни тренировка қилиш учун махсус машқларни сўров натижалари ҳам ва режалаштириш ҳужжатларини таҳлили ҳам аниқламади.

Саволларнинг кейинги блоки, мувозанат функцияси тренировкасини вақт аспектларига бағишланди. Тренерлар “мувозанатни қайси ёшдан бошлаш зарур” деган саволга, дастлабки ихтисослашувнинг биринчи машғулотидан, деб бир хил жавоб беришди. Шунини айтиш муҳимки, тренерлар мувозанат функциясини тренировка қилишни конкрет ёшга боғлашмайди, балки янги шуғулланувчининг техник тайёргарлиги асосига, у, қандай ёшда бўлишидан қатъий назар киритишади. Сўровда иштирок этган тренерларнинг барчаси,

мувозанатни тренировка қилишни спортчи тайёргарлигининг барча босқичларида тренировка қилиш керак, деб ҳисоблашади. Ҳафталик микроциклдаги тренировка машғулотларига махсус машқларни киритиш частотаси бўйича фикрлар қуйидагича тақсимланди: 60% - ҳар бир тренировкада, 30% - ҳафтасига 3 марта (ҳар иккинчи тренировкада), 10% - ҳафтасига 1 марта.

Қоидага кўра, мувозанатга ва вестибуляр барқарорликка қаратилган машқларга жой машғулотнинг тайёргарлик қисмида ажратилади. Фақатгина юқори малакали тренерлар, уларни тренировканинг асосий қисмига киритишади.

Саволларнинг охириги блоки боксчиларнинг техник тайёргарликларига ва уни ташкил қилишда тренерларга учрайдиган қийинчиликларга бағишланди. Жавобларни умумлаштириш кўрсатдики, техник тайёргарликдаги асосий муаммолар қарши ҳужум ҳаракатларига, яъни мувозанатнинг бир туридан бошқасига (оёқ кафтига тўлиқ устивор таянч билан мувозанатдан, оёқ учларига таянч билан мувозанатга) ўтиш керак бўлган ҳаракатларга ўргатиш билан боғлиқ. Янги шуғулланишни бошлаган боксчиларнинг мувозанат функцияси етарлича шаклланмаганлиги туфайли, уларнинг диққати техник усулни бажаришга эмас, балки мувозанатни сақлаш ва қўллаб-қувватлашда мужассамлаштирилади.

Шундай қилиб, бокс бўйича малакали тренерлар билан сўров ўтказиш натижаларини назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш, боксчиларнинг мувозанат функциясини тайёргарликнинг барча босқичларида, айниқса, дастлабки босқичда назорат қилиш ва тренировка қилиш зарурлигини аниқлади, бошқа томондан, техник тайёргарликни оптималлаштириш мақсадида мувозанат функциясини экспресс-назорат қилиш воситалари, усуллари ва технологияси ишлаб чиқилмаган.

Хулосалар

Олий ва биринчи тоифали тренерларни сўровдан ўтказиш натижаларини назарий таҳлил қилиш оқибатида, боксчиларнинг, айниқса, ўсмир боксчининг тренировкаларида, акцент куч ва чидамлиликини тарбия қилишдан спортчиларнинг эпчиллигини тарбиялашга ва техник тайёргарликларини оширишга ўтказилганлиги аниқланди.

Адабиётлар:

1. Васильев Г.Ф. исследование динамики вестибулярной устойчивости у боксеров в связи с факторами тренированности: Автореф. дисс. канд. пед. наук.- М.,2008.- 25 с.
2. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании// Теория и практика физической культуры.- 1998.- №2.- С.56-59.
3. Смирнов А.А. Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- Л., 2008.- 22 с.
4. Таймазов В. А., Федоров В.В. Особенности взаимосвязи двигательной асимметрии боксеров различной манеры ведения боя с показателями вестибулярной устойчивости// Тренажеры для вестибулярной тренировки и методы объективного педагогического контроля.- Л., 2008.- С.55-61
5. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта.- Киев: Здоровья, 1986.- 207 с.
6. Халмухамедов Р.Д. Методика тестирования уровня специальной подготовленности боксеров-юниоров высокой квалификации. Научно-теоретический журнал Теория и практика физической культуры- №12. -Россия. – 2007.
7. Халмухамедов Р.Д. Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларни таъсирини аниқлаш. Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик таъминлаш масалалари /Республика илмий-амалий анжумани . Тошкент, 2011.
8. Халмухамедов Р.Д. Боксчиларнинг жисмоний тайёргарлигида восита ва усуллар. «Баркамол авлод тарбиясида соғлом турмиш тарзи жисмоний маданияти»

- мавзусидаги Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Фарғона-2011. -Б. 174-176.
9. Халмухамедов Р.Д. , Шин В.Н.“Yosh bokschilarning tezkor-kuchini rivojlantirish metodologik asoslari”. Методик тавсифнома. - Тошкент 2015
10. Harre D. Kraftfahigjkeite // Trainingwissenschaft. — Berlin: Sportverlag, 1994.-P. 159—167.

ЙОГА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОСЛЕ НАГРУЗОК YOGA AS A TOOL OF RECOVERING THE PERFORMANCE OF ELITE BASKETBALL PLAYERS AFTER THE LOADS

Мирадилов Б.М.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: высококвалифицированные баскетболисты, (саны) йоги, дыхательные упражнения, дефицит кислорода.

Key words: elite (highly qualified) basketball players, yoga, hypoxic exercises, oxygen deficiency.

Введение. Одной из ярко выраженных тенденций современного спорта является всевозрастающая острота конкуренции за достижение высоких результатов, где спортсмены на грани человеческих возможностей переносят чрезвычайно большие физические и психофункциональные нагрузки. Именно это обстоятельство ориентирует на необходимость поиска и определения наиболее эффективных средств развития функционально-физических возможностей, обеспечивающих сохранение технико-тактического потенциала спортсменов на протяжении всего периода спортивной подготовки и наращивания его уровня на этапах основных соревновательных циклов.

В настоящее время в практике физической культуры и спорта воспитания, всё чаще стали применять восточных оздоровительные средства (йога, ушу, цигун и т.д), направленные на повышение и сохранение функционально-двигательной активности спортсменов в условиях нагрузок [1,2,3,4].

В частности, в НБА, США положительный эффект применения (сан) йоги Кента Катича¹⁶ констатируется многими специалистами, тренерами и самими спортсменами. Однако, в практике подготовки узбекских баскетболистов такой опыт тренировки, до сегодняшнего времени не использовался.

Целью настоящего исследования является изучение эффективности использования (сан) йоги Кента Катича и гипоксических упражнений в годичном цикле подготовке высококвалифицированных баскетболистов клубных команд Узбекистана.

Методы и организация исследования. Исследование было организовано в период с июля 2018 по июнь 2019гг. с привлечением баскетболистов клубных команд Узбекистана: «Электроаппарат» в качестве контрольной группы (КГ) и «СК МОРУ» в качестве экспериментальной (ЭГ). В каждой группе по 15 человек. Тренировочные занятия в КГ в период эксперимента проводились по традиционной программе. А в программу тренировочных занятий ЭГ были включены упражнения (сан) йоги Кента Катича (выполнялись с интервалом 2 раза в неделю после утренней тренировки), а также

¹⁶ **Кент Катич** (практикует занятия йогой с профессиональными спортсменами уже более 20 лет) –Основатель и разработчик программ физической подготовки и профилактики травматизма на основании использовании элементов (методики) йоги. Тренер многих ведущих спортсменов мира по различным видам спорта, в том числе и баскетбола. Так, в 2010, Катич был привлечен в команду НБА «Лос-Анжелес Клипперс» (США) в качестве йога-инструктора.

гипоксические упражнения (выполнялись ежедневно утром, до и после каждого тренировочного занятия), основанные на выполнении задержки дыхания на вдохе и выдохе в различных положениях тела. Исследования проводились с использованием педагогических тестов и ряда физиологических методов (ЧСС, ЧД, проба Штанге и Генчи).

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты показали, что время выполнения теста «40 бросков в 4 круга» в КГ до эксперимента составило в среднем 4:13:54±0:12:53 мин., а после – 4:03:95±0:11:63 мин. Разница времени выполнения данного теста сократилось на 0:09:59 мин. (Табл.).

Таблица

Динамика результативности тестовых бросков у баскетболистов на фоне их кардиореспираторной реакции в ходе эксперимента (X±σ)

Двигательные и функциональные тесты	Группа	До эксперимента	После эксперимента	t	p
40 бросков в 4 круга: -время (мин.)	КГ	4:13:54±0:12:53	4:03:95±0:11:63	1,94	<0,05
	ЭГ	4:18:22±0:12:73	3:58:62±0:11:56	4,41	<0,001
Точные броски (кол-во)	КГ	19,5±2,06	20,9±2,08	1,85	>0,05
	ЭГ	20,1±2,07	23,6±2,32	4,36	<0,001
ЧД: до теста (раз/мин.)	КГ	14,3±1,41	13,4±1,31	1,81	>0,05
	ЭГ	13,4±1,35	11,8±1,11	3,55	<0,01
ЧД: после теста (раз/мин.)	КГ	39,5±3,96	43,4±4,32	2,58	<0,05
	ЭГ	38,9±3,90	34,2±3,35	3,54	<0,01
ЧСС: до теста (уд. /мин.)	КГ	67,6±5,73	71,5±3,89	1,84	>0,05
	ЭГ	66,7±6,03	61,3±5,22	2,62	<0,05
ЧСС: после теста (уд. /мин.)	КГ	177,3±15,71	167,8±14,21	1,74	>0,5
	ЭГ	178,7±16,79	158,2±14,72	3,56	<0,01
Проба Штанге (сек.)	КГ	37,3±3,72	40,1±3,54	2,11	<0,05
	ЭГ	38,5±3,87	45,4±4,52	4,49	<0,001
Проба Генчи (сек.)	КГ	28,3±2,27	29,8±2,28	1,81	>0,5
	ЭГ	29,5±2,78	34,3±3,09	4,47	<0,001

У баскетболистов же ЭГ эти показатели составили соответственно: 4:18:22±0:12:73 мин./сек. и после эксперимента – 3:58:62±0:11:56 мин. Время выполнения теста сократилось на 0:59:60 мин./сек. Количество точных бросков из 40 возможных до эксперимента в КГ составило 19,5±2,06 раза, а после – 20,9±2,08 раза. Прирост точности бросков достиг всего лишь 1,4 раза. В ЭГ эти показатели отличились прогрессивной динамикой роста точности броска. В частности, до начала эксперимента число точных бросков равнялось 20,1±2,07 раз, а к концу завершения эксперимента оно увеличилось до 23,6±2,32 раза. Разница точности броска составила в среднем 3,5 раз. В баскетболе точность бросков мяча определяется не только техникой их выполнения, но и во многом может зависеть от устойчивости функционирования таких параметров кардиореспираторной системы как ЧСС, ЧД и гипоксической устойчивости организма к недостатку кислорода в условиях воздействия интенсивных анаэробных нагрузок [5].

Исследования этих компонентов дыхательной системы у баскетболистов КГ показали, что перед тестовой нагрузкой (40 бросков в 4 круга), использованной до эксперимента ЧД составила 14,3±1,41 раз/мин., а сразу после тестовой нагрузки она возросла до 39,5±3,66 раз/мин. К концу эксперимента перед применением тестовой нагрузки исходная величина ЧД почти не изменилась, и была равна 13,4±1,31 раз/мин. Однако, сразу после выполнения теста она возросла до 43,4±4,32 раз/мин. А у баскетболистов же ЭГ, которые в период эксперимента выполняли предложенные нами упражнения, ЧД до эксперимента перед началом тестовой нагрузки составила 13,4±1,35 раз/мин., после этой нагрузки она увеличилась до 38,9±3,90 раз/мин. К концу педагогического эксперимента перечисленные показатели ЧД в этой группе составили соответственно 11,8±1,73 раз/мин. и 34,2±2,01

раз/мин. Видно, что в ЭГ величины ЧД отличаются ярко выраженной прогрессивной динамикой их проявления, как в покое, так и после тестовой нагрузки. Такие позитивные сдвиги ритмической реакции дыхания у баскетболистов ЭГ, по-видимому, связаны с экономизацией функционирования дыхательной системы. Следует подчеркнуть, что аналогичная динамика изменений показателей, была обнаружена и по данным ЧСС. Например, если показатели ЧСС в покое до и после эксперимента у баскетболистов КГ варьировали в пределах $67,6 \pm 5,73$ - $71,5 \pm 3,89$ уд./мин., то после тестовой нагрузки использованной до и по окончании эксперимента они составили соответственно $177,3 \pm 15,71$ и $167,8 \pm 14,21$ уд./мин., или ритмическая реакция сокращения миокарда на тестовую нагрузку уменьшилась всего лишь на 9,5 уд./мин. Эти величины в ЭГ составили соответственно: $66,7 \pm 6,03$ уд./мин; $178,7 \pm 16,79$ уд./мин; $61,3 \pm 5,22$ уд./мин.; $158,2 \pm 14,72$ уд./мин. Видно, что в этой группе ритмическая реакция миокарда на тестовую нагрузку, использованную в конце эксперимента, сократилась на 20,5 уд./мин., которая по всей вероятности, является результатом благоприятных сдвигов, происходивших в сердечной деятельности под влиянием систематического применения рекомендованных нами упражнений.

Позитивные эффекты использованного в занятиях ЭГ комплексов (сан) йоги и гипоксических упражнений были подтверждены и по данным функциональных проб Штанге и Генчи. Проведенное тестирование в ЭГ показало, что продолжительность задержки дыхания на вдохе возросла к концу эксперимента от $38,5 \pm 3,37$ сек. до $45,4 \pm 4,52$ сек. А продолжительность задержки дыхания на выдохе при этом увеличилась от $29,5 \pm 2,68$ сек. до $34,3 \pm 3,09$ сек. Разница роста показателей гипоксической устойчивости организма к дефициту кислорода составила соответственно 6,9 и 4,8 сек. В то же время у баскетболистов КГ разница прироста указанных параметров гипоксической устойчивости составила соответственно 2,8 и 1,5 сек.

Заключение. Установлено, что эффекты тестового упражнения «40 бросков в 4 круга» у баскетболистов КГ к концу эксперимента сопровождались незначительным возрастанием скорости ($p < 0,05$) и числа попадания бросков ($p > 0,05$), тогда как в ЭГ эти значения характеризовались ярко выраженным прогрессированием по обоим параметрам ($p < 0,001$). При этом к концу эксперимента по данным ЧД, ЧСС, задержки дыхания на вдохе и выдохе, как в покое, так и после выполнения тестовой нагрузки произошла экономизация функционирования кардиореспираторной системы. Особенно это было видно по значительному повышению устойчивости дыхательного аппарата к недостатку кислорода, что подтверждает недостаточную эффективность традиционного варианта тренировочных занятий и высокую эффективность экспериментального варианта учебно-тренировочного процесса с применением комплексов (сан) йоги и гипоксических упражнений в ЭГ.

Литература:

1. Панцова Л.В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе / Л.В. Панцова // Физическая культура и личность: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. 28-29 октября 2004г. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004. - С. 114-117.
2. Постол О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис...канд.пед.наук / О.Л. Постол. - Хабаровск, 2004. - 22с.
3. В.М. Дюков, Н.В. Скурихина. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10. – С. 107-111; URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=26044> (дата обращения: 10.08.2020).
4. Смит, Д. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия [текст] / Д. Смит, Д. Холл, Б. Гиббс: пер. И. Крупицовой. - М.: Эксмо, 2007. - 256 с.
5. Поддубный Д.В., Чудимов В.Ф., Куликов В.В., Куропятник Н.И., Бойко Е.А., Клоц А.П. Гипоксически – гиперкапнические тренировки на дыхательном тренажере «Карбоник» как средство восстановления и повышения работоспособности баскетболистов / «Спортивная

медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи 2011» /Материалы II-й Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции / Под. общ. ред. С.Е.Павлова – Сочи, 2011. – 254 с. URL: <http://www.sportmedicine.ru/sochi-2011-papers> <http://www.sportmedicine.ru/sochi-2011-papers> (In Russ.)

**ПРАВИЛЬНАЯ ДИЕТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ КАРАТЭ
THE RIGHT DIET AIMED AT IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF THE
PERSONNING KARATE**

*Мирзокулов Ш.И.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г.Чирчик*

Ключевые слова: спортсмен, каратист, тренировки, средняя диета, нагрузка, силы.

Keywords: athlete, karate, training, average diet, load, strength.

Каждый спортсмен каратист, независимо от возраста, ориентирован на достижение успеха, а залогом успешной деятельности является правильное питание. Поскольку каратэ не только спорт, но и древнее боевое искусство, у каратистов сложились свои правила питания, соблюдаемые каждым мастером.

- Воздерживаться от приема пищи перед тренировкой и после нее (период воздержания — 2 часа), поскольку схватка на пустой желудок увеличивает шансы на выживание при серьезных травмах;

- Чтобы не допускать повышенной нагрузки на сердце, во время тренировки и сразу после нее не пить воду. При сильном ощущении жажды желательно просто ополоснуть рот водой;

- Обучение карате связано с большими затратами энергии, поэтому каратисты нуждаются в сбалансированном питании, богатом белками, жирами, углеводами и витаминами.

Недостаток полезных веществ приводит к истощенности организма и повышенному травматизму, поэтому к вопросу выбора рациона нужно относиться серьезно не только спортсменам, но и родителям юных каратистов.

Что должен включать рацион каратиста

Главный источник мышечной энергии – углеводы, которые содержатся во всех ягодах и фруктах. Поскольку за несколько часов интенсивной тренировки запасы углеводов в организме расходуются, рекомендуется чаще употреблять в пищу любые фрукты. Кроме того, следует употреблять богатые крахмалом картофель, различные крупы и мучные изделия. Заменять сложные углеводы простыми (конфеты и т.д.) нежелательно – сложные углеводы медленнее усваиваются, поэтому лучше поддерживают энергетический запас организма. Но и полностью исключать кондитерские изделия из рациона тоже не нужно.

Физическая нагрузка повышает потребность в белке, необходимом для восстановления элементов ткани. Белок поддерживает деятельность нервной системы, способствует развитию мускулатуры и поддерживает ее в рабочем состоянии, поэтому в меню должны присутствовать:

- мясо, содержащее незаменимые аминокислоты, обладающие ростовыми свойствами и лиотропные вещества, препятствующие жировой инфильтрации печени (регулярные нагрузки даже средней интенсивности увеличивают риск возникновения этого явления);

- яйца, в состав которых входят сложные белки;

- рыба (судак, треска и т.д.), богатая лиотропными веществами и фосфором, который является конденсатором энергии организма;

- молокопродукты, богатые кальцием, обеспечивающим прочность костей и пластичность движений.

- чтобы ткани организма юного каратиста получали кислород в достаточном количестве, рацион должен включать железосодержащие продукты (яблоки, печень, зелёный лук и др.).

- из животных продуктов лучше всего рыба и молоко в разных видах (кефир, творог, йогурты и прочее). Из растительных продуктов - каши, картошка и немного бобовых. Обязательны свежие и вареные овощи. Увы, хлебобулочные изделия придется ограничить: потребление огромного количества разной сдобы не только вредит желудку, но и вносит разлад в гормональную систему, нарушая нормальное выделение инсулина. Поскольку тончайшие процессы в организме регулируются именно гормонами, этот разлад отразится на вашей работоспособности.

- по той же причине старайтесь разнообразить рацион — однообразие пагубно сказывается на пищеварении и психологическом настрое. Держитесь подальше от столовых и «Макдональдсов». Качественную пищу вы получите только дома, если приложите к этому усилия. Ваш тренер по карате может дать вам более детальные рекомендации, указав необходимые для полноценного питания продукты с учетом возраста каратиста (многие мастера не употребляют в пищу мясо, но для ребенка такой вариант не всегда приемлем вследствие особенностей детского организма). Среди важных процессов каждого периода сегодняшнее внимание к карате, особенно для каратистов 15-16 лет, важно для правильной организации диеты с целью повышения выносливости, ловкости и силы. Когда -каратэ 15-16 лет дают физические упражнения, повышающие их физические качества, обнаруживается потеря энергии 4500-5000 ккал. Чтобы обеспечить равенство полученного количества энергии с потерянной энергией, рекомендуется дополнительная диета, содержащая витамины. создан и рекомендован для мальчикам и девушек каратистов.

СРЕДНЯЯ ДИЕТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1	Говядина, рыба, курица	630 гр
2	Молоко, йогурт	800 мл
3	Манка	20 гр
4	Яйца	1 шт
5	Хлеб	650 гр
6	Орех	25 гр
7	Гречневая крупа	50 гр
8	Растительное масло	40 гр
9	Масло сливочное	20 гр
10	Овощи	730 гр
11	Мед, сахар	150 гр
12	Фрукты	1 кг
Углевод 65% 3300 ккал		

Когда мы подсчитали энергию, которую дети-каратисты 15-16 лет потратят на улучшение своих физических качеств за счет правильного питания и здорового образа жизни, мы подсчитали энергию, которую они дают, что составляет 3300 килограммов

калорий. В результате анализа разница между энергией, потерянной детьми карате в возрасте 15-16 лет при выполнении упражнений, улучшающих физические качества, и энергией, получаемой ими с пищей, составила 700-800 ккал.

Исходя из этого, можно дать следующие рекомендации: 4-разовое питание с учетом добавления в рацион макро и микроэлементов: 20-25% утром и 35-40% в обед, 5-10% во второй раз. обед, 20-25% на ужин Девушки-каратисты должны получать с пищей в среднем 65 ккал энергии в день на 1 кг массы тела. Также рекомендуется регулирование физических нагрузок с учетом индивидуальности организма каждого спортсмена, витаминно-минеральная терапия, которая укрепляет и укрепляет иммунную систему во время отдыха.

Детям-каратистам 15-16 лет рекомендуется принимать витаминно-минеральные средства после тренировки, чтобы избежать других изменений в организме и получить хорошие результаты. Поскольку витаминно-минеральные комплексы занимают свое место после продолжительных физических нагрузок, они приводят к быстрому восстановлению организма.

Наименование продуктов	грамм	Продукты		
Наименование продуктов	грамм	Продукты		
		Белки	Масло	Углевод
Хлеб	922	53.48	4.61	517.2
Йогурт	200	89.6	57.6	32.8
Молоко	300	3.36	10.50	14.70
Кипяченое молоко	60	12.72	13.14	25.74
Сыр	75	70.5	208.6	-
Творог	60	33.6	97.2	3.12
Яйца	3 шт	38.1	34.20	1.47
Гречневая крупа	50	25.2	11.7	136.0
Рис	70	0.92	0.14	10.08
Растительное масло	70	-	65.1	-
Наименование продуктов		Белки	Масло	Углевод
Масло сливочное		0.70	58.8	0.42
Морковь	105	1.09	-	7.77
Редиска	120	1.15	-	5.00

Капуста	110	1.98	-	2.71
Свекла	120	1.44	-	1
Мёд	20	0.16	-	15.19
Сахар	100	-	-	99.8
Гранатовый	250	9	-	118.0
Груша	200	3.2	-	85.6
Вишня	200	8.8	-	98.4
Яблоко	150	3.2	-	90.4
Апелсин	200	7.2	-	67.2
Лимон	75	2.7	-	10.8
Пряник	110	8.14	11.34	71.62
Нут	75	69	10.8	173.1
Мясо	520	145.6	83.2	-
Рыба	200	152	14.4	-
Курица	250	178	77.49	4
		$924.8*4=3699.2$	$758.82*9=6829.38$	$2150.63*4=8602.52$
		$924.8+758.82+8602.52=10286.14$		

Привычная для нас трехразовая схема питания «страдает» избытком пищи в конце дня и недостатком в начале. Согласно данным научных исследований должно быть как раз наоборот. Поскольку максимальная активность желудка приходится на период с 7 до 9 часов утра, то завтрак стоит делать довольно обильным. Хорошо, если вы тренируетесь вечером. А если тренировка должна быть утром? Постарайтесь хотя бы слегка закусить перед тренировкой, примерно за час-полтора, и затем хорошо поесть второй раз — примерно через час после окончания. Затем следует не очень обильный обед и весьма умеренный ужин. Если этого не хватает, перекусывайте в промежутках.

Устройте себе полдник, а примерно за час до сна выпейте чашку молока с хлебом или съешьте коробочку йогурта. Вообще-то, специалисты по спортивному питанию единогласно советуют есть 5-6 раз в день. Приведенная выше схема как раз способствует 4-6 приемам пищи в день. Больше вряд ли целесообразно.

Помните, что питание для занимающегося каратэ — всего лишь одно из средств достижения цели. Пусть оно незаметно помогает вам идти вперед.

ЙОГА С ГИПОКСИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ YOGA WITH HYPOXIC EXERCISES AS A MEANS OF DEVELOPMENT AND HEALTH PRESERVATION FOR HIGHER LEVEL ATHLETES

*Пулатов А.А.,
Узбекский государственный Университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: йога, релаксационно-гипоксические упражнения, позы, анти-позы, задержка дыхания, физиологические эффекты.

Keywords: yoga, relaxation-hypoxic reserments, poses, anti-poses, respiratory retardation, physiological effects.

Введение. В настоящее время существует большое количество источников, где раскрываются вопросы научно-теоретической сущности и практической значимости системы йога и её разновидностей. Она или её разновидности всё больше проникают в повседневную жизнь людей разного поколения как средство развития и сохранения здоровья, повышения психофизической и творческой активности. Сегодня йога или её отдельные, дифференцированно отобранные элементы все чаще стали использоваться в практике подготовки спортсменов как средство настройки психофункциональных систем к предстоящим нагрузкам (в виде разминки) и расширения амплитуды подвижности в суставах, так и для устранения признаков утомления и восстановления работоспособности. В то же время в спорте нередко допускаются случаи, когда некоторые тренеры или даже сами спортсмены для стимуляции двигательной активности и достижения высоких результатов прибегают к употреблению «чудотворных» препаратов, действие которых сопровождаются поражающими организм последствиями. С сожалением следует отметить, что подобные стимуляторы, препараты или «эффективные» пищевые добавки употребляют и обычные люди, и даже люди, ведущие малоподвижный образ жизни или занимающиеся монотонной, однообразной профессиональной деятельностью. А «ювелирно» действующие, очищающие, восстанавливающие и оздоравливающие организм средства йоги остаются вне поля зрения. Кстати, об этом более пронзительно написано в одном из трудов первой леди йоги Индра Деви: «йога-это тщательная забота о теле человека и всех его функциях от дыхания до вывода шлаков. Методы йоги совершенно отличны от всех других методов познания законов здоровья, потому что её первоочередной целью является устранение самих причин плохого здоровья, возникающих как следствие кислородной недостаточности, неправильного питания, гиподинамии, неполного очищения от шлаков, отправляющих организм» [Индра Деви, 1992., с-17]. Автор данной статьи, которому 75 лет и который на протяжении 50 лет систематически занимается элементами йоги, полагает, что средства йоги более эффективно и проникающе действует, если они сопряженно будут использованы в режиме последовательного растягивания и расслабления мышц сегментов тела с фиксированием соответствующих поз и анти-поз при задержки дыхания на вдохе и выдохе в условиях натуживания, а также с применением их вариантов с медленным глубоким вдохом и форсированным выдохом [А.А.Пулатов, 2019., с-142-145].

Цель настоящей работы заключается в раскрытии механизмов влияния средств йоги на физиологические функции организма с определением их реальных эффектов на примере личного опыта автора. Процедура ежедневного занятия йогой: подъем 5⁰⁰ часов; употребление 200 г. чистой кипяченной воды комнатной температуры, подготовленной с вечера минувшего дня; затем применяются положения: лежа на спине, на правом боку, на левом боку, лежа на животе с закрытыми глазами по 20-30 сек. с глубоким вдохом и выдохом для ускорения процесса всасывания и промывания органов.

Автор в своей практике применяет большое количество элементов йога в виде поз и анти-поз (около 50 упражнений), выполняемых в различных положениях тела с разным режимом функционирования аппарата дыхания при фиксировании сегментов тела. Ниже представлены некоторые варианты элементов йоги в исполнении автора с описанием последовательности и режима выполнения этих упражнений представлены на рисунках 1-9:

1. Сидя на полу сгибание ног в горизонтальной плоскости, голеностоп левой ноги накладываем на бедро правой ноги, а голеностоп правой ноги-на бедро левой ноги, голова и туловище выпрямлены (Рис.1);

2. То же, но в упоре на руках (Рис.2);

3. В упоре на руках, ноги из-за обратной стороны рук разведены в стороны и расставлены на предплечья (Рис.3);

4. Сидя на полу выполняется поперечный шпагат и хватая руками за подошву ног, туловища опускается вниз до касания лбом пола (Рис.7);

5. В положении приседа на бедра ног, опускание туловища назад-вниз до касания головой пола (Рис 5.);

6. Сидя на полу, сгибание ног в коленях, правая нога перекладывается над левой, хват левой рукой за голень левой ноги, поворот туловища вправо до отказа (Рис.6);

7. Сидя на полу, хватая правой рукой за носок левой ноги, которая выводится за голову и накладывается на шею, затем то же самое правой ногой (Рис.4);

8. Лежа на спине, ноги переводятся за голову, туловища, голова и руки выводятся между ног вперед (Рис.8);

9. Сидя на полу, согнутая до живота левая нога накладывается на бедро правой ноги, туловище опускается вперед-вниз до касания лбом колена правой ноги, затем смена положения (Рис.9).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

Примечание: Йога упражнения выполняются в виде фиксированных поз и анти-поз, которые применяются в режиме задержки дыхания на вдохе и выдохе при натуживании и с актом глубокого вдоха и форсированного выдоха – 3-4 раза.

После завершения занятия йогой в течение 10-15 мин. выполняются разнонаправленные упражнения с гантелями и эспандером в различных положениях тела (лежа, сидя, стоя), после чего выполняется ритмичный бег в умеренном темпе с равномерным дыханием- 1,5-2,0 км. Водная процедура.

Физиологическая сущность и функциональные эффекты ежедневного выполнения выше представленных элементов йоги с чередованием других статодинамических упражнений, по версии исполнителя, заключается в следующем: в внутри суставно-связочных сумках, в нервно-мышечных волокнах, тканях и клеточных прослойках поочередно создаются так называемые явления «компрессии» и «декомпрессии», благодаря которых выталкиваются «шлаки», отработанные соли и другие вредно действующие вещества, ускоряется процесс обмена веществ или процесс выведения из организма глубоко залеженных, отработанных продуктов и поступление вместо них новых энергообразующих субстратов; повышается эластичность мышечной ткани; расширяется диапазон подвижности суставно-связочного аппарата; повышается ЖЕЛ, увеличивается объем потребления O_2 ; возрастает устойчивость организма к недостатку O_2 (гипоксическая устойчивость). Именно эти физиологические сдвиги не только ускоряют процесс восстановления функций организма и стимулирует работоспособность функциональных систем управления движениями, но и способствует формированию резервного потенциала здоровья и эмоционально-психической активности человека, в последствии которых может быть достигнуты эффекты повышения степени сопротивляемости организма к воздействию негативных стрессоров (вирусы, микробы и т.п.), поступающих из вне.

Систематические занятия йогой на протяжении многих лет позволили автору-исполнителю достигнуть в собственном организме устойчивые реакции ряда функциональных систем на фоне относительного покоя, суточный диапазон которых варьируют в следующих пределах: артериальное кровяное давление: систолическое-115-130 мм/рт.ст., диастолическое-60-70 мм/рт.ст.; ЧСС-65-75 уд/мин.; ЧД-12-14 раз/мин: задержка дыхания на вдохе по Штанге-55-65 сек., задержка дыхания на выдохе по Генчи-35-40 сек.; ЖЕЛ- 3,8-4,8 л.

Заключение. Исхода из научно-теоретического анализа сущности суммарного воздействия предлагаемой системы йога с релаксационно-гипоксическими упражнениями и на основании прогрессивных результатов опыта её использования автором в своей жизнедеятельности можно сформулировать заключение о том, что данная система является универсальной как в плане восстановления работоспособности человека-спортсмена, так и относительно развития его здоровья и психофизической активности. Поэтому внедрение этой системы в повседневную жизнь любого человека, в том числе и спортсмена, может обеспечить профессионально-трудовое, творческое и спортивное долголетие.

Литература

Индра Деви. Йога для вас./Центр холистического здоровья Ассоциации «Мир». М., «Советский спорт» 1992. -191с.

6. Пулатов А.А. Йога с дыхательными упражнениями как средства восстановления работоспособности и развития здоровья / В сб.материалов IX Международной научно-практ. конф. (1.06.2019 г. Красноярск.): Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития., Красноярск, 2019., - С. 142-145

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА ГИГИЕНИК ОМИЛЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

EFFICIENCY OF HYGIENIC FACTORS IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL STUDENTS

*Раҳматова Д., Ўразова М., Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: мактабда таълим тарбия жараёни, жисмоний тарбия дарси, гигиеник омиллар, ҳаракат фаоллиги, ҳаракат тезкорлиги, педогогик жараён.

Keywords: education process at school, physical education class, hygienic factors, activity of movement, movement speed, pedagogical process.

Долзарблиги: Жисмоний тарбия ва спорт мамлакатимизда яшовчи ҳар бир фуқора умумий маданиятнинг ажралмас бир қисмига айланиши керак. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда гигиена талабларини бажариш катта аҳамиятга эга.

Жисмоний тарбия ва спортни гигиеник воситалар орқали омалаштириш, катта спортда спортчилар томонидан машғулот, дам олиш, овқатланиш режимларига амал қилмаслик масалалари алоҳида долзарблик касб этмоқда.

Давлатимиз раҳбари Ш.Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январ куни имзолаган №5924 ПФ - сонли “Ўзбекистон Республикасида Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш ва омалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони бунга асос бўлиб хизмат қилади ҳамда соҳага оид умумий гигиена билан спорт гигиенаси қоидаларини тартиблантириш имконини беради.(2)

Умумий таълим мактабларидаги таълим жараёни умумий ва махсус таълим аҳамиятига эга. Жисмоний тарбия фақатгина спорт турлари, гимнастика ва бошқа ҳаракатли ўйинлардаги жисмоний машқлар билан чекланиб қолмай ижтимоий ва шахсий гигиенани ҳам қамраб олмоғи, ташқи муҳитнинг табиий кучлардан тўғри ташкил этилган машғулот ва дам олиш режимидан фойдаланмоғи керак.

Мактабларда агар жисмоний машқлар очик ҳавода ўтказилса уларнинг умумий соғломлаштирувчи самараси ошади, агар машқлар анча салқин ҳавода ўтказилса чиниқтирувчи таъсир кўрсатади. Бунда ўқувчиларнинг кўкрак қафаси экскурсияси ўпканинг ҳаётий сиғими, қўл кафтининг сиқиш кучи каби кўрсаткичлар ошади.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашнинг асосий шакли жисмоний тарбия дарслари ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарслари ҳамма синфлар учун ҳафтасига 2 соатдан ажратилади. Дарслар аста-секинлик, изчилик ва мунтазамлилик принципларига асосланиб ўтказилади, ўқувчиларнинг уйғун равишда жисмоний ривожланишни тامينлайдиган турли-туман машқлар киритилади. Кичик мактаб ёшида ҳаракат активлигини ошириш ва такомиллашга қаратилган ҳар-хил машқларни кенг қўллаш зарур, ҳадеб бир хил ҳаракатлар қилишдан қочиш ва юрак-томир системасига ёмон таъсир кўрсатадиган оғир ишларни қилмаслик зарур.

Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбиясида муҳим муоммалардан бири, болалар ҳаракат фаолиятини жадал ривожлантиришга ёрдам берувчи самарали восита ва услублар излаб топиш ҳисобланади. Шунга кўра жисмоний машқлар дарси асосан гимнастика залларида ва камроқ очик ҳавода ўтказилади. Сўнги йилларда бу дарсларни ва бошқа жисмоний машқларни йилнинг барча фаслларда ўтказиш қўлланилмоқда.

Очик ҳавода машқ қилиш, юқорида қайд қилингандек хонада ўтказилган машққа нисбатан кўпроқ ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлайди. (3,5,6)

Кузатишлар натижалари, йил бўйи очик ҳавода жисмоний тарбия машқларини ўтказганда, ўқувчилар умумий соғлиғининг яхшиланиши, шамоллаш, юқумли кассаликлар

билан камроқ оғриш ва ҳар тамонлама яхшироқ жисмоний тайёргарликка эришиш мумкинлигини кўрсатади.

Тадқиқоднинг мақсади: Мактаб ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида гигиеник омилларнинг самарадорлигини аниқлаш ва илмий асослаш.

Мактаб ўқувчилари машғулот жараёнида гигиена қоидаларини амалга оширишда, умумий ва шахсий меъёрларни оптимал тарзда меёрлаш ва уларнинг организм хусусиятларидан келиб чиқиб ўқув машғулоти жараёнида олиб бориш, уларнинг спортдаги кўрсаткичларини оширишга хизмат қилади.

Педагогик тажрибани ташкил этиш, тажриба ўтказиш мақсадида Тошкент шаҳри Учтепа туманидаги 283-сонли умумий таълим мактаби танлаб олинди. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия машғулотида гигиеник омилларнинг самарасини аниқлаш учун (60 нафар 9-10 ёшли мактаб ўқувчиларида) педагогик тажриба ўтказилди.

Назорат гуруҳидаги машғулотлар жисмоний тарбия ўқувчиси билан анъанавий жисмоний тарбия дастури бўйича ўтказилди. Тажриба гуруҳидаги ўқувчиларга эса дарс очик ҳавода ўтказилди.

Ишлаб чиқилган услубиятга асосан, ўқув машғулоти процессини тузишда асосий гигиеник принциплар амал қилинди, яни очик ҳавода:

1. Машғулоти дарсларини мунтазам олиб бориш ва жисмоний машқларни қайта-қайта бажариш;
2. Жисмоний юкларни тўхтовсиз ошириб бориш;
3. Дам олиш ва ишлашни алмаштириб олиб боориш;
4. Ҳар тамонлама тайёргарлик.

Мазкур услубиятни қўллаш давомийлиги ҳафтасига 2 дарсдан 8 ҳафта давом этади. Тажриба бошлангунга қадар ўқувчилар текширувдан ўтказилади ва баҳолаш учун дарснинг энгил атлетика туридан фойдаланган ҳолда уларда тестлардан фойдаланилади.

1-Жадвал

Педагогик тажриба бошида текшириладиган гуруҳдаги болалар кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили n=60

Т/Р	Назорат меёрлари	Н Г	Т Г	П
1.	30 м югуриш (сек)	6,7 ± 0,21	6,5 ± 0,11	< 0,05
2.	60 м югуриш (сек)	11,2 ± 0,24	11,7 ± 0,28	< 0,05
3.	Турган жойдан узунликка сакраш	135,1 ± 8,20	137,2 ± 7,30	< 0,05
4.	Арғамчида сакраш	9,24 ± 1,7	10,1 ± 1,6	< 0,05

Тадқиқот натижалари – олинган натижаларга статистик ишлов берилгандан кейин, мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия машғулотида, гигиеник воситалар, яни очик ҳавода ўтказиш самарадор эканлигини кўрсатади.

Унга кўра тажриба бошланишидан олдин назорат ва тажриба гуруҳи ўқувчилари орасида жисмоний тайёргарлик нуқтаи назардан ҳеч қандай тафовутлар кузатилмаган (p=0,05).

Бугун педагогик тажриба давомида, мактаб ўқувчилари билан ўтказилган назоратда, аввалги машқлар комплекси анча содда ва энгил бўлиши лозим. Машқларни бажаришга кетган вақт, машқлар орасидаги ҳаракатлар координацияси ва жисмоний тайёргарлик яхшиланиб борган сари машғулотлар зичлиги орта боради. Ва бир мунча интенсив ҳамда мураккаб машқлар қўшилади. Бу эса ўз ўрнида 9-10 ёшли ўқувчиларнинг очик ҳаводаги машғулотида спорт залидаги машғулотларга нисбатан самарали кечишини яна бир бор исботлайди.

Педогогик тажриба охирида текширилаётган болалар кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлили n=60.

T/P	Назорат меёрлари	Н Г	Т Г	П
1.	30 м югуриш (сек)	6,1 ± 0,31	5,7 ± 0,12	< 0,05
2.	60 м югуриш (сек)	10,1 ± 0,26	9,7 ± 0,21	< 0,05
3.	Турган жойдан узунликка сакраш	140,3 ± 7,17	145,6 ± 6,45	< 0,05
4.	Арғамчида сакраш	11 ± 1,6	17 ± 1,3	< 0,05

Хулоса: Педогогик тажрибада текширилаётган иштирокчиларнинг тест натижалари, таклиф этилган услубият мактаб амалиётида қўлланилаётган дастурга қараганда анча юқори самарадорликка эга эканлигини кўрсатади. Ва мактаб ўқувчиларга очик ҳавода гигиеник омилларнинг самарадорлиги учун услубиятнинг қўлланилиши катта фойда беришини тасдиқлади.

Унга кўра мактаб ўқувчилари нафас олишга катта эътибор беришлари керак. Аммо кўп ўқувчилар жисмоний машқларда нафас олишни бошқара олмайдилар. Жисмоний машқлар нафас олиш аппаратини мустаҳкамлайди. Эркин, чуқур нафас олишга ўрганишда адашмасликка ҳаракат қилиш керак. Унга кўра, асосан очик ҳавода, гигиена қоидаларга риоя қилган ҳолда, ўзига қулай, ҳаво ўтказадиган пахта матосидан тикилган, синтетик матоси кам спорт кийимларида очик машғулотларни олиб бориш, нисбатан самарали кечишини яна бир бор исботлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). - Т., 2000. 26 май.
3. Рахимов М.М. Особенности методики проведения уроков физической культуры на открытом воздухе в условиях жаркого климата в младших классах общеобразовательной школы.: Автореф. дис. канд.пед.наук.-М, 1989. — 22 с.
4. Саломов Р.С. Спорт машқларида қўлланиладиган усуллар. Т.: ўзавтотранстехника, 1991.— 31.б.
5. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия дарс материаллари (I-II синф учун).—Т.: Ўқитувчи, 1995.— 175 б.
6. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбиядан умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (I-IX синфлар учун) — Т: Шарк, 1999.-Б. 187- 287.
7. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбиядан умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (I-IV синфлар учун) — Т.: Шарк, 1999.— Б. 319- * 372.
8. Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-IV синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури.- Т., 1997. - 46 б.
9. А. А. Минх, И. И. Малишева, Умумий ва спорт гигиенаси асослари 1981.

INSON ORGANIZMINI O'SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR FACTORS AFFECTING THE GROWTH AND DEVELOPMENT OF THE HUMAN BODY

*Ro'zmetov R.T., O'zbekiston milliy universiteti
O'zbekiston, Toshkent shahri*

Kalit so'zlar: qaddi-qomat, gimnastik mashqlar, jismoniy mashqlar, jismoniy rivojlanish, aqliy rivojlanish, muskul, jismoniy tarbiya, chidamlilik, kuch.

Keywords: stature, gymnastics, exercise, physical development, mental development, muscle, physical training, endurance, strength.

Yosh organizm normal o'sishi va rivojlanishida qad-qomatning shakllanishida gimnastik mashqlar, jismoniy ishlar, muhim rol o'ynaydi. Mehnat va gimnastik mashqlar bilan muntazam shug'ullanganda ishlab turgan muskul va suyaklarga qon oqib kelishi kuchayadi. Natijada o'sha muskul va suyaklar pishiq va yiriqroq bo'lib qoladi, suyaklarning muskullar birikadigan joylari esa ancha sezilarli bo'lib qoladi. Muskullarning ko'ndalang qismi va hajmi kattalashadi, nafas organlarning rivojlanishi hamda yurak-qon tomirlari faoliyati ritmi roslanadi.

Gimnastik mashqlar bilan shug'ullanish bolalarda yangi harakatlar kabi jismoniy rivojlanish bilan birga aqliy rivojlanishiga ham yordam beradi. Aqliy va jismoniy ish qobiliyati ko'tariladi. Nerv-psixik sohasining oliy darajada aktivlanishini talab etadigan ishni bajarishda odamning potensial qobiliyatini, aqliy ish qobiliyatini nerv muskul tizimini esa jismoniy ish qobiliyatini tashkil etadi. Yosh organizmda barcha fiziologik jarayonlar yagona sutkalik – kecha – kunduzlik ritmiga bo'ysinadi. Sutka mobaynida organizm bir xil holatda bo'lmaydi. Sutkaning ayrim davrlarida uning aktivligi va ish qobiliyati yuqori, boshqa darvlarda past bo'ladi.

Bunga ta'sir qiladigan asosiy omillar kun bilan tunning almashinuvi harorat, havo namligi, atmosfera bosimining sutka davomida o'zgarish, shuningdek kundalik rejim, ishning turi, vaqti va boshqalar kiradi. Ko'pgina fiziologik jarayoning yuqori aktivlik fazalari yig'indisi organizm harakatini uning ish qobiliyatini ifodalaydi. Ko'p jarayonlar kunduz kuni aktiv kechgani tufayli butun organizm ham kunduzi aktiv bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sportni, aqliy mehnat deb taqsimlashning o'zi ma'lum darajada shartlidir, chunki aqliy charchash ayni vaqtda ish qobiliyatining pasayishi bilan o'tadi. Harakat aktivligi yetarli bo'lmagan holda uzoq vaqtgacha aqliy mehnat bilan shug'ullanish natijasida organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari funksional holatning sustlashuvi, garmonal faoliyatning zaflashishi kuzatiladi.

Jismoniy ish aqliy mehnat bilan unumli shug'ullanishga imkon beradi. Jismoniy tarbiya odam organizmning normal o'sishi rivojlanishida, qad-qomadning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Muntazam ravishda mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish natijasida muskul to'qimasida moddalar almashinuvi kuchayadi, muskullarga qon kelishi ko'payadi bu esa ularning oziq moddalar bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Tekshiruvlardan ma'lum bo'lishcha jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchi kishilarning har 100 ta muskul tolasiga mayda qon tomirlari (kapillyarlar)ning soni boshqalarning muskulidagiga nisbatan ikki marta ko'p bo'ladi. Bunday odamlar muskullarining qon, kislorod, oziq moddalar bilan ta'minlanishi yaxshi bo'lganligi uchun muskul hujayralari sitoplazmasida oqsil, ATF, KF, gemoglobin miqdori ko'payadi. Bu esa muskul tolalarining yo'g'onlashuviga va ular mustahkam bo'lishiga, qisqarish kuchining ortishiga olib keladi.

Muskullarning yaxshi rivojlanishi, tolalari va paylarining baquvvat mustahkam bo'lishi, o'z navbatida suyaklarning yaxshi rivojlanishida, ularning mustahkam bo'lishiga imkon beradi. Shuning uchun ham odam yoshligidan boshlab jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullansa, tayanch-harakat sistemasining o'sishi, rivojlanishi, shakllanishi yaxshi bo'ladi. Shu bilan birga organizmning boshqa hayotiy muhim organ va sistemalar (o'pka, yurak, yuqon-tomir, jigar, buyraklar, oshg'ozon-ichak, nervlar) funksiyasi ham yaxshilanadi. Buning natijasida odam organizmi har tomonlama garmonik rivojlangan, baquvvat, tashqi muhitning noqulay ta'siriga

chidamli chiniqqan bo'ladi. Ma'lumki, bunday kishilar kasalliklarga ham chalinmaydi va uzoq umr ko'radi. Mashhur fizilogik olim I.P.Pavlov 87 yil umr ko'rdi. U juda ishchan, sog'lom, o'tkir zehinlik, harakatchan, tetik odam bo'lgan, u jismoniy mehnatning ahamiyati haqida shunday deb yozgan edi: «Men butun umrim bo'yi aqliy va jismoniy mehnatni sevib keldim, ikkinchisini hatto ortiqroq sevaman».

Jismoniy tarbiya sog'liqni mustahkamlash, yuqori ish qobiliyatiga erishishga hayotiy muhim harakat o'quv va malakalarni egallashga yo'llangan. U odamning unumli mehnat qilishga tayyorlashda muhim ahamiyatda ega. Jismoniy xususiyatlardan tashqari tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar (matonat, iroda, maqsadga intilish, qat'iylik, o'zini idora qila bilish) ham rivojlanadi. Turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, sport jismoniy tarbiyaning vositalari hisoblanadi. Ular bilan uy sharoitida (ertalabki gimnastika) maktabda (jismoniy tarbiya darslari) sport va turistik seksiyalarda, bolalar hamda o'smirlar sport maktablarida shug'ullanadi.

Turli gruppada muskullar bug'im va bog'lamlarni muntazam ravishda mashq qildirish ularning funksiyasi va koordinasiyasini kuchli rivojlantiradi. Jismoniy yuklama organlar va organizm sistemasini (yurak-muskul, nafas olishni) harakat apparatlarining normal faoliyatini ta'minlaydi, moddalar almashinuvi prosesini mashq qildiradi. Turli xil mashqlarni har kuni ma'lum miqdorda bajarish, o'zini hech qanday bo'shashtirishga yo'l qo'ymay ularni to'g'ri va oldindan belgilangan hajmida bajarishga intilishi odatini keyin esa axloqiy qoidalariga qat'iy rioya qilish ehtiyojini shakllantiradi. Shular tufayli odamning intizomi ortadi, ular irodasi mustahkamlanadi. Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega 7-10 yoshda muskul sezgilarini harakat tempi va harakatlar ko'llamini, muskullar taranglashishini va bo'shashini farq qilish qobiliyatini takomillashtiradilar. Ular harakatlarning, uni kerakli yo'nalishlarda, ritmda va tempida, tegishli muskullar taranglashishi bilan mashqlar bajaradilar. Agar maktab o'quvchilari harakatlarning asosiy elementlarini to'g'ri bajarishini o'rganishmagani bo'lsalar (sakrash, iring'atish, gimnastika, akrobatik mashg'lar va h.k.), harakatni oxirigacha yetkazishga intilsalar, birinchidan, ular sportda yaxshi natijalariga erisha olmaydilar, ikkinchidan, ularda intizomlik va o'zini nazorat qilish rivojlanmaydi.

Harakat texnikasini takomillashtirish bilan bog'liq. 11-14 yoshda egallangan malakalarni mustahkamlash bilan birga sharoitning murakkabligi va sport texnikasi bo'yicha (chang'i, konkida uchish, suzshi, yengil atletika, koptok o'yinlari bilan) bajariladigan harakatlarni asosiy turlarini ham egalaydilar.

Bu yoshda jismoniy mashqlar bilan sistemali ravishda shug'ullanishga odatlanish shakllanadi va mustahkamlanadi. Umuman o'smir yoshdagi o'quvchilarda jismoniy yuklama kichik yoshdagi maktab o'quvchilaridagiga qaraganda ko'p bo'lishi mumkin. Tasodifiy emas, Masalan: boshlang'ich sport tayyorgarligi gruppalarda sport gimnastikasi, suzish, figurali uchish, tennis mashg'ulotlariga 7 yoshdan, futbol, haqiqiy beshlik musobaqa o'yini kurashga 12 yoshdan kiradi. O'rta yoshdagi maktab o'quvchilari ko'pincha o'z jismoniy imkoniyatlarini ortiqcha baholaydigan bo'ladilar. Mana o'shanda muvaffaqiyatsizlik, uzilishi, jismoniy mashqlarning turli hillardagi past natijalar ularda o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga va shu bilan birga jismoniy mashg'ulotlarga salbiy munosabatga bo'lishiga olib keladi. 15-17 yoshda ilgari o'zlashtirilgan harakatlar asosiy turlarini takomillashtiradilar, chidamlilikning ko'p statik va tezlik turlarini rivojlantiradilar, sport mashqlarining mustaqil metodikasi bo'yicha bilimlarini egallaydilar, jismoniy mashqlarni tanlash va bajarish malakasini shakllantiradilar, harakatlar sifati, ularni analiz qilish yuzasidan o'z-o'zini kuzatish qobiliyatini hosil qiladilar. Bu yoshda kuch yuklamasi oshirilgan bo'lishi mumkin, ammo katta yoshdagi maktab o'quvchilari organizmning muhim xususiyatlarini esda tutish zarur, ularning chidamliligi kuchidan orqada qoladi. Ayollar chidamli, bo'lib, uzoq muddatli ishlarni yaxshi bajaradilar. Shuning uchun o'g'il bolalarning jismoniy tarbiyalash metodlari bir muncha farq qiladi. Chidamlilikni, tezlikni rivojlantirish mashqlari, harakatlari aniqligi o'quvchilarning har ikkala jinsi uchun bir xil foydali, lekin o'g'il bolalarga kuchni rivojlantirish mashqlari, qiz bolalarga esa elastiklikni rivojlantirish mashqlari qo'shilishi zarur. Ko'pchilik o'smir qizlar va voyaga yetgan qizlar jismoniy mashqlarni qadriga yetmaydilar. Ular jismoniy jihatdan yetarli aktiv emas, 10-12 yoshdagi qizlarni jismoniy imkoniyatlari 16-17

yoshdagi qizlarga qaraganda ancha yuqori bo'lishi bejiz emas, bu ayollar organizmning shakllanishiga salbiy ta'sir etadi.

O'g'il bolalar, o'smirlar va o'spirinlar o'zlarining jismoniy imkoniyatlariga ortiqcha baho berish xususiyatiga ega bo'ladilar. Bu ularni ma'lum darajada o'ylamasdan ish qilishga majbur etadi. Masalan: ular kuchi yetmaydigan o'g'irliqni ko'tarishga, juda katta balandlikdan sakrashga shunday qilib noo'rin kuch sarflashga jasurlik ko'rsatishga harakat qiladilar. Ular ko'pincha jismoniy kuchlariga ortiqcha baho beradilar, kam namoyish qilinadilar, ammo hayotiy birmuncha muhim xususiyatlarning mensimaydilar, ayniqsa chidamlilikni qadriga yetmaydilar. Xususan o'smirlar birinchi navbatda shuni esda tutish kerakki, atrofdagilar hurmatiga, jismoniy xususiyatlarning namoyish qilib emas balki faqat foydali ishlar bilangina sazovor bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya organizmga rivojlantiruvchi, takomillashtiruvchi va tuzatuvchi ta'sir etadi. U qaddi – qomatdagi nuqsonlarni umurtqa pog'onasining qiyshiqqligini, bukchayganligini yo'q qiladi. Jismoniy mashqlar yordamida qomatdagi ayrim kamchiliklarni ya'ni ko'krak botiqligi, yelka qiyshiqqligi va muskullarni yaxshi rivojlanmaganligini ham to'g'rilash mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.G. Azimov, Sh. Sobitov. Fiziologiya. Jismoniy tarbiya instituti uchun o'quv qo'llanma. T., O'z DJTI nashriyot bo'limi. 1996 y
2. U.Z. Qodirov. Odam fiziologiyasi. T., Ibn Sino. 1996.
3. Sh. Qurbonov, A. Qurbonov. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., 2003.
4. E.N. Nuritdinov. Odam fiziologiyasi. T., Aloqachi. 2005
5. Sh. Aminjanov. Jismoniy madaniyatning fiziologik asoslari fanidan ma'ruzalar matni. S., 2003.
5. G'. Azimov., Sh. Sobitov. Fiziologiya. Jismoniy tarbiya institutlari uchun o'quv qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti., 1996.
6. Fiziologiya cheloveka. Shmidta I G. Tebsa. M, Mir, 1996.
7. O.G. Alyaviya, A.N. Qodirov, Sh. Hamroqulov., E. Xalilov. Normal fiziologiya. Toshkent, Yangi asr avlodi. 2007
8. Fiziologiya serdechno-sosudistoy sistema. D. Morman, L. Xeller. SPb, izd. «Piter» 2000 g. 250 s. per.s. ang.
9. Stuart J, Foks. Human physiology. WKB Oxford-England. 1993.
10. www.Ziyonet.uz.
11. www.bestreferat.ru.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ: ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ MOTOR ACTIVITY IN PANDEMIC PERIOD: PREVENTION AND REHABILITATION

Светличная Н.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: коронавирус, COVID-19, профилактика, реабилитация, двигательная активность.

Keywords: coronavirus, COVID-19, prevention, rehabilitation, motor activity.

Ограничительные меры в связи с пандемией COVID-19 привели к изменениям в привычной жизнедеятельности, включая спорт и физическую активность.

Пандемия затронула всех задействованных в профессиональном спорте: спортсменов, тренеров, административный персонал, судейский корпус, инструкторов, волонтеров, предприятия малого бизнеса (фитнес-клубы, тренажерные залы, организаторы мероприятий, маркетинговые агентства) и др. Но наиболее подверженным влиянию COVID-19 оказался массовый спорт.

Скорейшего возобновления привычного режима проведения мероприятий ждут все представители спортивной отрасли: сами спортсмены, организаторы соревнований, болельщики, телеканалы, производители спортивных товаров и многие другие. При этом экспертные оценки не дают однозначных прогнозов насчет сроков полноценного восстановления спортивной сферы, однако позволяют выделить несколько трендов, которые имеют высокую вероятность закрепиться в мире спорта в качестве долговременных последствий пандемии COVID-19 [1].

Коронавирусы (*Coronaviridae*) – это большое семейство РНК-содержащих вирусов, способных инфицировать человека и некоторых животных. COVID-19 (от англ. *CO*rona *VI*rus *D*isease 2019) – заболевание, вызываемое новым коронавирусом SARS-CoV-2 (ранее коронавирусная инфекция 2019-nCoV). ВОЗ впервые узнала об этом новом вирусе 31 декабря 2019 г., получив сообщение о группе случаев заболевания «вирусной пневмонией» в городе Ухань (КНР).

Пути передачи коронавируса: воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевой, контактный и фекально-оральный.

Инкубационный период составляет от 2 до 14 суток. Продолжительность заболевания протекает от 4 до 12 недель и более. При этом у 50% инфицированных заболевание протекает бессимптомно. Средний возраст пациентов составляет 51 год, наиболее тяжелые формы развиваются у пациентов пожилого возраста (60 и более лет) [3].

Для SARS-CoV2 характерны симптомы вторичной иммунодепрессии, проявляющиеся в позднем начале синтеза интерферонов и активации ключевого фактора воспаления — NLRP3-инфламмосомы. При этом 20% всех случаев COVID-19 сопровождается пневмонией [6].

По данным Европейского общества кардиологов, коронавирус может инфицировать сердце и влиять на работу сердечной мышцы у здоровых взрослых людей даже после того, как острая фаза инфекции прошла, и даже при отсутствии повреждения легких.

Помимо кардиореспираторных осложнений описаны такие последствия, как снижение когнитивных функций, ухудшение координации движений, дезориентация в пространстве, у 15% пациентов присутствуют признаки микроинсультов (по данным МРТ), 43% пациентов жаловались на боль в мышцах. Описано продолжительное снижение работоспособности после перенесенного COVID-19 как отражение синдрома поствирусной астении.

Однако в данных сообщается также о случаях COVID-19 в спортивной популяции, в том числе с тяжелым течением. В связи с этим вопрос о возвращении к регулярным тренировкам должен рассматриваться индивидуально. Важным аспектом, который нужно учитывать в контексте возвращения к спортивной практике у спортсменов, перенесших COVID-19, является исключение осложнений перенесенной инфекции [2].

В свете рассмотренного особенно актуально стоит вопрос о профилактике заболеваемости и тяжести течения болезни. Профилактика коронавирусной инфекции заключается в следующем:

- специфическая профилактика (вакцинация);
- медикаментозная профилактика (интраназальные формы ИФН- α);
- мероприятия по предупреждению распространения COVID-19 в медицинской организации;
- неспецифическая профилактика (ранняя диагностика и выявление инфицированных, соблюдение режима самоизоляции, социальная дистанция 1,5-2 м и меры разобщения, личная гигиена, средства индивидуальной защиты органов дыхания, дезинфекционные мероприятия, лекарственные средства для местного применения, мероприятия по укреплению иммунитета и др.).

Исследования подтверждают снижение заболеваемости на 40-45% и уменьшение числа дней болезни при ОРВИ, тем самым подтверждая тесную связь между уровнем физической активности и эффективностью иммунной защиты от вирусного инфицирования.

Физическая активность является мощным профилактическим и терапевтическим вмешательством для большинства ранее существовавших хронических состояний, которые увеличивают риск тяжелого инфицирования SARS-CoV2 и смертности от него.

Умеренные физические нагрузки оказывают положительный эффект на иммунную систему человека, снижая риск заболеваемости и тяжести течения вирусных инфекций, в то время как пролонгированные и высокоинтенсивные физические и большие психоэмоциональные нагрузки в спорте могут оказать противоположный эффект, став причиной иммуносупрессии и повышения риска возникновения вирусных и оппортунистических инфекций.

Основными направлениями реабилитации перенесших COVID-19 служат:

- реабилитация респираторной функции;
- реабилитация мышечной дисфункции;
- реабилитация неврологических, психологических и когнитивных функций;
- нутритивная реабилитация;
- реабилитация коморбидных расстройств;
- медикаментозная реабилитация (профилактика поздних тромбозов и тромбоэмболий, ускорение разрешения консолидатов в легких).

К методам легочной реабилитации относятся: инспираторный тренинг (дыхательные упражнения), форсированный экспираторный маневр с форсированным выдохом, метод активного циклического дыхания, постуральный (позиционный) дренаж и физиотерапия (высокоинтенсивная магнитотерапия, магнитолазер, ультразвук, индуктотерапия).

К методам реабилитации мышечной дисфункции относятся: физические упражнения, инспираторный тренинг посредством использования тренажеров, вибрационно-перкуSSIONная терапия и электромиостимуляция.

Таким образом, одним из очевидных приоритетов в период после пиков и волн пандемии COVID-19 станет повышенная забота о здоровье спортсменов, тренеров, зрителей и общества в целом, а также закрепление усиленных мер безопасности, направленных на предотвращение распространения коронавирусной инфекции при занятиях физической культурой и спортом, проведении массовых мероприятий, включая требования по степени заполняемости, использованию средств индивидуальной защиты, проведению медицинских осмотров и других.

Библиография:

- 1) Дайджест. Спорт в условиях пандемии COVID-19. 2020.
- 2) Зеленкова И.Е., Ильин Д.С., Бадтиева В.А. Возвращение к тренировкам после коронавируса (SARSCoV2/COVID19). Спортивная медицина: наука и практика. 2020;10(3):60–66. <https://doi.org/10.47529/22232524.2020.3.60>
- 3) <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

THE IMPORTANCE OF MOBILITY IN THE JOINTS IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG KARATISTS ЗНАЧИМОСТЬ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

*Sidikov D., Khasanova G.M., Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Uzbekistan, Chirchik city*

Keywords. Flexibility (joint mobility), stretching, static and dynamic exercises.

Ключевые слова. Гибкость (подвижность в суставах), стретчинг, статические и динамические упражнения.

Relevance. Karate is the art of winning, embodying the strength of the spirit, harmony of the body and high mastery of the technique of fighting. Karate helps to form a person's worldview, control will and emotions, concentrate the force of a blow and unconditionally achieve goals (1,5,7).

High kicks, spectacular splits are not the only manifestation of excellent flexibility in karate, without which not a single fight is complete (1.5).

However, flexibility or mobility in the joints is not limited only to high swings and dynamic jumps with splitting the legs, often avoiding an attack from the opponent, protection by evasions and inclines is used, using the flexibility of the spinal column to the full, when punches with hands with various turns and turns, it is necessary to have good elasticity, mobility in the joints of the upper shoulder girdle (2,3,6).

Consequently, joint mobility has one of the important qualities in the educational and training lesson of young karatekas, which is important to develop throughout the entire sports life.

Purpose of the study. To determine the importance of the development of mobility in the joints in the process of educational and training sessions for young karate fighters.

Organization and results of research. Flexibility, or more precisely, joint mobility is the ability to perform large-amplitude movements. Having good mobility in the joints, the athlete gains freedom, speed and economy of movements, increases the path of effective application of efforts when performing physical exercises. Joint mobility (flexibility) is one of the basic conditions necessary for karate training. It contributes to the correct execution of strikes and blocking, avoids injury.

Flexibility exercises are considered by many specialists as one of the important means of harmonious physical development, the formation of correct posture and recovery. Any movement of a person occurs due to mobility in the joints. In some joints - the shoulder, hip - a person has great mobility, in others - the knee, wrist, ankle - the range of motion is limited by the shape of the joint and the ligamentous apparatus.

The development and improvement of mobility in the joints is of particular importance for the upbringing of motor qualities and physical condition of athletes, since this is limited by a rather strict age range.

According to experts V.I.Lyakha (4), Zh.K. Kholodov (8), who consider the issues of upbringing physical quality as flexibility, primary school age is the most favorable for its development. 6-10 years is the age when you can significantly influence the education of the quality in question. In various literary sources, many means and methods of developing flexibility in primary school age are considered, but all methods and means are relevant today.

The term flexibility should be used when referring to the total mobility in the joints of the whole body. In humans, it is important to distinguish two main forms of manifestation of joint mobility:

- mobility during passive movements
- mobility during active movements

Passive movement is carried out as a result of the action of extraneous forces. It can be made to full stop and pain.

Active movement is performed by muscle groups passing through the long joint.

In the special literature, another type of mobility is distinguished - anatomical flexibility - the amount of movement in a particular joint.

The difference between the values of active and passive flexibility is called a deficit of active flexibility and is a criterion for the state of the athlete's articular and muscular apparatus.

For those practicing martial arts such as karate, special flexibility is associated primarily with mobility in the hip, shoulder, and ankle joints. To develop mobility in the joints, specially selected exercises are used, which can be classified according to the nature of their performance. Distinguish between dynamic, static and mixed (static-dynamic) means of developing flexibility.

It should also be noted that good mobility in the joints will primarily depend on their anatomical structure, elasticity of muscles and ligaments, central nervous regulation of muscle tone. In this connection, when selecting children for karate lessons, you need to pay attention to the "ease" of performing certain exercises for flexibility. But, this does not mean that children with any restrictions cannot practice karate, they can, but a little more time will be spent on the development of the quality in question.

In the process of developing and improving mobility in the joints, two main methods are used: the method of dynamic and static stretching. The dynamic stretching method is based on the property of muscles to lengthen significantly more with multiple repetitions of the exercise with a gradual increase in the range of motion. The static stretching method is based on the dependence of the amount of stretching on its duration.

In a long-term plan, the entire process of training athletes' flexibility can be divided into three stages:

Stage 1 - "joint gymnastics";

Stage 2 - specialized development of joint mobility;

Stage 3 - joint mobility at the achieved level.

It is more appropriate to subdivide exercises for the development of flexibility into the following main groups:

- Passive (for a stretched muscle group) movements performed by the efforts of other muscle groups (for example - bending).
- Stretching movements on machines or with the help of a partner.
- Swing or spring movements. These exercises are associated with an increase in the strength of the muscles that carry out the movement, but not enough to rank them as exercises that develop active mobility.
- Swing or spring-loaded stretching movements with weights that promote movement.
- Relaxed hangs.
- Maintaining the position of the body in which the muscles are most stretched.

Taking into account all these factors, the education of flexibility or mobility in the joints will increase the level of mobility in the joints, thereby providing an increase by improving the extensibility of the musculo-ligamentous apparatus.

Based on the above, we have carried out pedagogical observations of the training process of young karatekas. In the course of observations, the content and planning of the development of mobility in the joints, the use of special means and methods of training the quality in question were analyzed. In the course of preliminary pedagogical observations, the level of development of flexibility or mobility in the joints was determined. Thus, the best indicators of joint mobility were observed in exercises such as "splits" (mobility in the hip joint) 3.8 ± 0.9 , "Bridge" (mobility of the spinal column) 4.2 ± 0.8 , bending forward from a sitting position, legs apart - 3.9 ± 0.8 .

Considering the results of competitive activity and indicators of physical fitness, namely, joint mobility, they showed that athletes with good joint mobility (flexibility) demonstrate the best results in fighting technique.

Findings. Thus, analyzing a number of literary sources and pedagogical observations of the training process, as well as the competitive activity of athletes, we have confirmed the fact that in order to achieve a high level of sportsmanship, it is necessary to develop, further maintain and improve the mobility in the joints of karatekas.

Literature.

1. Aksyonov E. Karate from white belt to black. Traditional techniques and techniques of street self-defense. 2007 - 529 p.
2. Godik M.A., Baramidze A.M., Kiseleva T.G. Stretching. Mobility, flexibility, elegance. - M.: Soviet sport, 1991. - (Series "Sport, health, mood".) - 96 p.
3. Lyakh V.I. Flexibility and methods of its development // Physical culture in school. No. 1, 1999, - 25 p.
4. Lyakh V.I. "Physical culture. Grades 1-4. Methodical recommendations. Federal State Educational Standard", Education, 2019 - 175 p. 1.
5. Mikryukov V. Encyclopedia of Karate. History and philosophy, theory and practice, pedagogical principles and teaching methods. 2013.- 689 p.
6. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications - Kiev: Olympic Literature, 2004 - 808 p.
7. Roland Habersetzer. Karate from the basics to the black belt.
8. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and methodology of physical education and sports. - M.: Academy, 2003.- 480 p.

**5-9 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТНИНГ
РИВОЖЛАНГАНЛИК ДАРАЖАСИНИ МАХСУС ТЕСТЛАР ЁРДАМИДА БАҲОЛАШ
ИМКОНИЯТИ**
**THE POSSIBILITY TO ASSESS THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF COORDINATION
ABILITY IN STUDENTS OF 5-9 CLASSES USING SPECIAL TESTS**

*Солиева Д.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлари: координацион қобилият, чакконлик, йўналишлар, ҳаракат координациясини баҳолаш, модификациялаштирилган тестлар.

Keywords: coordination abilities, dexterity, directions, assessment of coordination of movements, modified tests.

Мавзунинг долзарблиги. Бошланғич синф ўқувчилари дарсдан ва мактабдан ташқари вақтларида, айниқса жисмоний тарбия дарсларида, турли жисмоний ва спорт машқлари билан шуғулланишади, ҳаракатли ўйинлар, ҳатто инпровизацион мусобақаларида иштрок этишади. Бундай машғулотлар таъсирида уларда у ёки бу даражада координацион қобилият белгилари шакллана бошлайди. Ўқувчилар 5-9 синфга етганида уларда шу координацион қобилият элементларининг маълум захираси тўпланган бўлади. Лекин, тадқиқотлардан маълумки, ҳатто юқори синф ўқувчиларида ҳам бир ҳаракатни “янги” йўналишда, бошқача усул ёки бошқача талаб асосида бажарганда, қисман бўлсада, шаклланган ҳаракат координацияси “издан чиқади” (В.И. Лях, 2006; Д.Ю. Шевченко, 2012; Е.П. Писаренкова, 2010; Л.Д. Назаренко, 2001).

Бу борада шуни ҳам таъкидлаш жоизки, ҳаракат координацияси ёки координацион қобилиятнинг бундай асимметрик нуқсонларини аниқлаш ва баҳолаш учун шу қобилиятни ўрганишга мўлжалланган тестлар мазмуни ва йўналишини мувофиқ томонга ўзгартириш чорлари, аксарият назарда четда қолади.

Тадқиқот мақсади. Мазкур тадқиқотнинг мақсади ҳаракат координациясини баҳолаш бўйича амалга жорий этилган айрим тестларни модификациялаштириш ва уларни объективлигини 5-9 синф ўқувчилари мисолида аниқлашга бағишланган.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Тадқиқотда куйидаги методик тестларда фойдаланилди: жойдан олдинга, ўнга ва чап томонга ҳамда орқа томонларга сакраш, фишкани чап ва ўнг томонлама айланиб 3x10 м.га югуриш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Ўқувчиларнинг ёши улғайган сари ўнг ва чап томонлар бўйлаб сакраш, 3x10 м.га фишкани ўнг ва чап томонидан айланиб моккисимон югуриш тезлиги ўртасидаги асимметрик фарқ янада катталашгани 5-9 синф ўқувчилари устида ўтказилган тадқиқот натижаларидан маълум бўлди (*1-жадвал*). Масалан, тўғри йўналишда олдинга узунликка сакраш 5-синф ўғил болаларида 168,9±9,8 см.ни ташкил этди. Ушбу кўрсаткич 4-синф ўғил болаларида олинган ўртача натижадан 11,0 см.гача ортик бўлган. 6-синф ўғил болаларида 171,5±7,9 см, 7-синф 174,1±10,3, 8-синф 181,9±9,5 см, 9-синф 190,1±9,1 билан ифодаланган. 5-9 синф ўғил болаларида жаъми ўртача 176,3 см.ни ташкил этди. Демак, бу кўрсаткич бошланғич синф ўғил болаларида қайд этилган ўртача кўрсаткичдан 32,8 см ортик даражада намойиш этилган.

Жойдан узунликка сакраш қиз болаларда куйидагича қайд этилди: 5-синфда 147,7±8,4 см, 6-синф 157,1±8,8 см; 7-синф 162,9±9,1 см; 8-синф 169,5±10,3 см; 9-синф 173,1±8,7 см. Жаъми ўртача кўрсаткич 162,1 см билан ифодаланган. Эътиборли жойи шундаки, бошланғич синфларда таълим олувчи ўғил ва қиз болалар ўртасида қайд этилган ўртача кўрсаткич фарқи 18,8 см.ни ташкил этган бўлса, фарқ 34,2 см.га тенг бўлганлиги аниқланди.

1-жадвал

5-9 синф ўқувчиларида жойдан турли йўналишлар бўйлаб сакраш натижалари- \bar{X}

Методик тестлар	Синфлар						Ўртача
	Жи си	5	6	7	8	9	
Жойдан узунликка акраш (см)	Ў	163,9±9,8	171,5±7,9	174,1±10,3	181,9±9,5	190,1±9,1	176,3
	Қ	147,7±8,4	157,1±8,8	162,9±9,1	169,5±10,3	173,1±8,7	162,1
Жойдан ўнг томонга акраш (см)	Ў	117,0±10,5	126,3±10,4	129,3±11,3	140±10,5	143,6±12,2	131,3
	Қ	106,6±11,2	112,1±11,0	116,9±10,1	121,05±10,0	126,7±11,5	116,8
Жойдан чап томонга акраш (см)	Ў	112,8±9,2	124,8±10,1	128,5±10,6	137,9±12,3	140,1±11,5	128,8
	Қ	102±10,0	107,9±9,3	112,4±10,5	118,5±11,6	122,05±12,7	112,6
Жойдан орқага сакраш (см)	Ў	73±10,4	79,8±10	82,2±9,8	87,8±9,1	91,8±12,6	83,9
	Қ	64,8±11	68,1±11	72,2±10,8	78,3±11,1	79,1±11,9	83,1

Демак, ўқувчилар балоғат ёшга яқинлашган сари ўғил ва қизлар болалар ўртасида қайд этилган сакраш кўрсаткичларининг фарқи ўғил болаларда ортиб бораверар экан.

Жойдан ўнг томон бўйлаб сакраш 5-синф ўғил болаларида: 117,0±10,5; 6-синф 126,3±10,4; 7-синф 129±11,3; 8-синф 140,0±10,5; 9-синф 143,6±12,2 см.ни ташкил этди. Ўртача кўрсаткич 131,2 см билан ифодаланди.

Қиз болаларда: 5-синф 106,6±11,2; 6-синф 112,1±11,0; 7-синф 116,9±10,1; 8-синф 121,1±10,0; 9-синф 126,7±11,5 см.га тенг бўлди. Ўртача кўрсаткич 116,8 см.ни ташкил этди.

Жойдан чап томон бўйлаб сакраш: ўғил болаларда- 5-синф 112,8±9,2; 6-синф 124±12,1; 7-синф 128,5±10,6; 8-синф 137,9±12,3; 9-синф 140,1±11,5 см миқдориди қайд этилди. Ўртача кўрсаткич 128,8 см билан ифодаланди. Қиз болаларда: 5-синф 102,0±; 6-синф 107,9±9,3 7-синф 112,4±10,5; 8-синф 118,5±11,6; 9-синф 122,1±12,7 см билан қайд этилди. Ўртача кўрсаткич 112,6 см.га тенг бўлди.

Жойдан орқага сакраш- ўғил болаларда: 5-синф 73,0±10,4; 6-синф 79,8±10,0; 7-синф 82,3±9,5; 8-синф 87,8±9,7; 9-синф 91,8±12,6 см. –қиз болаларда мувофиқ равишда: 5-синф 64,8±11,0; 6-синф 68,1±11,2; 7-синф 72,2±10,8; 8-синф 78,3±11,1; 9-синф 79,1±11,9 см.ни ташкил этган. Ўртача кўрсаткичлар мувофиқ равишда 84,9 ва 83,1 см билан ифодаланди.

Юқорида қайд этилган ўртача кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлилидан шу нарса кузатилдики, биринчидан, ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам, энг яхши кўрсаткич қулай томонга, яъни тўғри йўналишда узунликка сакраш ҳаракатида қайд этилди. Жойдан ўнг ва чап томонларга ҳамда орқа томонга сакраш кўрсаткичлари борган сари сустрлашиш билан бир қаторда, улар ўртасидаги асимметрик фарқ ҳам катталлашиб борган. Одатда бундай кўрсаткичларнинг фарқи табиатан ҳам, мантиқан ҳам шубҳа уйғотмайди. Лекин бундай фарқнинг катта бўлиши ушбу ўқувчиларда ноқулай томонларга сакраш қобилияти суст шаклланганлигидан дарак беради. Иккинчидан, ўқувчиларнинг ёши улғайган сари ва синфдан синфга кўтарилган сари нафақат ўртача кўрсаткичлар кескин ортиб борган, балки уларни ўртача квадратик оғишлари(±σ) ҳам катталлашиб борган. Сакровчанликни бундай ўсиш суръати, албатта, бир томондан ўқувчиларни ёш жиҳатидан улғайиши билан боғлиқ бўлиши мумкин, иккинчи томондан уларни умумий жисмоний машқлар билан шуғулланиши натижасида ҳам юзага келиши мумкин. Аммо бир нарса аниқки, сакровчанликни ҳар томонлар бўйлаб сакраш машқларини мунтазам қўллаш орқали ўстириш мумкинлиги ушбу натижалар динамикаси билан кўриниб турибди. Ноқулай томонларга сакраш қобилиятини ўстириш зарурлиги шу билан асосланиши мумкинки, масалан, ҳаётий вазиятларда олдингизда, ўнг ва орқатомонларингизда ҳавфли тўсиқ мавжуд бўлиб қолса, демак, ушбу вазиятдан қутулиш учун чап томонга узоқроқ сакрашга мажбур бўласиз. Ёки волейболда тўр бўйлаб ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш учун тўп ва рақиб ҳаракатига қараб ёнлама силжиб сакрашга тўғри келади. Бундай вазиятлар спорт амалиётида тез-тез юзага келиб туриши маълумдир.

Мазкур муаммолар бирор ораликка бир неча бор югуриб қайтиш, масалан волейболда ёки баскетболда олдинга-орқага, ўнг ва чап томонларга тўп томон югуриш, рақибни чалғитиш учун тезкор югуриб, кўзланган тактик режани амалга оширишда гоҳ ўнг томонлама бурилиб қайтиш, гоҳ чап томонлама бурилиб қайтиш рақиб режасини издан чиқаришга имконият яратади. Бундай ҳаракатни самарали ижро этиш спортчининг координацион қобилиятига боғлиқдир. Биз ана шундай ҳаракат қобилиятини ўрганиш мақсадида 10 м ораликда ўрнатилган фишка томон 3 марта югуриб қайтишда шу фишкани бир марта ўнг томондан айланиб, бир марта чап томондан айланиб югуриш машқини моделлаштирилган тест сифатида қўладик.

Бу борада ўтказилган тадқиқот натижалари 2-жадвалда келтирилган.

2-жадвал

5-9 синф ўқувчиларида 3x10 м.га ўнг ва чап томонлама бурилиб моккисимон тартибда югуриш натижалари-Х

Т / р	Методик тестлар	Синфлар					
		Жи н си	5	6	7	8	9
1	3x10 м.га фишкани чап томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги (сек).	Ў	9,1±0,2	8,9±0,04	8,8±0,07	8,7±0,08	8,2±0,2
		Қ	9,3±0,07	9,3±0,08	9,2±0,1	9,1±0,1	8,9±0,9
2	1- 3x10 м.га фишкани ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги (сек).	Ў	9,7±0,1	9,4±0,1	9,5±0,2	9,4±0,09	9±0,09
		Қ	9,8±0,08	9,9±0,1	9,7±0,085	9,6±0,08	9,4±0,2

Жадвалда кайд этилган натижалар шундай дарак берадики, 10 м.да ўрнатилган фишка томон бир неча бор югуриб (3 марта), хар қайтишда уни ўнг ва чап томонидан бурилиб, орқага югуриш тезлигида якқол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ юзага келган. Жумладан, 5-синф ўғил болаларида 3x10 м.га фишкани чап томондан айланиб моккисимон югуриш тезлиги $9,1\pm 0,2$, 6-синфда $8,9\pm 0,04$, 7-синфда $8,8\pm 0,07$, 8-синфда $8,7\pm 0,08$, 9-синфда $8,2\pm 0,2$ сек.ни ташкил этган бўлса, шу фишкани ўнг томондан айланиб югуришда тезлик мувофиқ равишда: $9,7\pm 0,1$; $9,4\pm 0,1$; $9,5\pm 0,2$; $9,4\pm 0,09$; $9,0\pm 0,9$ сек билан ифодаланди. Кўриниб турибдики, югуриш тезлигида асимметрик фарқ хар бир синфда ҳам, барча синфлар бўйича кайд этилган ўртача кўрсаткичларда ҳам ($8,74$ сек ва $9,16$ сек= фарқ- $0,46$ сек) кузатилган. Қиз болаларда ҳам фишкани ўнг ва чап томонидан айланиб моккисимон югуриш тезлиги ўртасида камроқ бўлсада, асимметрик фарқ юзага келгани маълум бўлди.

Хулоса.

5-9 синфларда таълим олувчи ўғил ва қиз болаларда турли йўналишлар бўйлаб сакраш натижалари, шу жумладан 3x10 м.га фишкани чап ва ўнг томонлардан айланиб моккисимон югуриш натижаларининг ўртача кўрсаткичлари ҳам якқол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ доирасида намойиш этилган. Бундай ҳолат, тадқиқотларда иштрок этган мактаб ўқувчиларида турли томонларга сакраш ва фишкани чап ҳамда ўнг томонларидан айланиб моккисимон югуриш тезлигини таъминловчи координацион қобилият маълум даражада чегараланганлигидан дарак беради. Демак, умумтаълим мактабларида олиб борилаётган анъанавий жисмоний тарбия дарсларида ҳам, уларда фаолият кўрсатиб келаётган спорт тўғаракларида ҳам ҳаракатлар координацияси ёки координацион қобилиятни хар томонлама тенг нисбатда тақсимланган махсус машқлар ёрдамида мунтазам шакллантиришга жиддий эътибор қаратилмайди- деб таъкидлаш мумкин. Эҳтимол қилиш мумкинки, бундай мазмунга эга координацион қобилиятни эрта ёшлиқдан бошлаб ўзгарувчан йўналишли ва фавқулотли вазиятларда ижро этиладиган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириб бориш мақсадга мувофиқдир.

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING ORGANIZM UCHUN AHAMIYATI THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR THE BODY

*Usmonov E.M., Bekov B.V., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, reproduktiv organ, ommabop sport turi, fiziologik jarayonlar,

Keywords: Physical education, healthy lifestyle, physical activity, reproductive organ, popular sport, physiological processes,

O'qituvchilar jismoniy tarbiya fanlari bo'yicha chuqur bilimga ega bo'lsalar, faol hayot tarziga va doimiy ishtirokni qo'llab-quvvatlovchi ushbu o'qitish uslubini yaxshi biladilar. Salomatlikni saqlashning birdan-bir yo'li umr bo'yi o'quvchilarga mashqlar va sog'liqqa oid bilimlar bazasini rivojlantirishga yordam berishdir. Bu esa sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, uni rivojlantirishga ko'maklashish va ijobiy munosabatlarni ilgari surishga xizmat qiladi.

Sport o'smirlar hayotida muhim o'rin tutadi. Sport bilan shug'ullanadigan, sog'lom turmush tarziga amal qiladigan, to'g'ri ovqatlanadigan va ortiqcha vazndan holi bo'lgan insonlar turli kasalliklarga nisbatan chidamli bo'ladilar. Aksincha, jismoniy faollikka ega bo'lmagan, oziq-ovqatlarni afzal ko'rgan kishilar semirishga moyil bo'lib, yurak va qon tomir kasalliklari xavfi ostida qoladilar.

Semirish muammosi hozirgi zamonning eng dolzarb masalalardan biridir. Bugungi kunda ko'plab o'smirlar ortiqcha vaznga chalinmoqdalar. Oldinga surilgan masalalardan biri yoshlarda nafaqat vazn ortishi va shu bilan birgalikda faol hayotga, sport bilan shug'ullanish, kun davomida o'zlarining jismonan kuchli va ruhan tetik his qilishlari muhimdir. Jismoniy mashqlar emotsional

ozodlikka erishishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. Maktablarda ta'lim samaradorligini oshirish uchun maktab o'quvchilarining aqliy va jismoniy faoliyatini muvozanatlashga erishish lozim.

Sport bilan shug'ullanish o'smirlarda sog'lom vazni saqlab qolishga va yurak-qon tomir tizimini yaxshilashga, qon bosimini pasaytirishga, ularning ruhiy holatini yaxshilashga va hayotda sog'lom tanlov qilishga yordam beradi.

O'smirlar uchun eng ommabop sport turi - futbol, voleybol, basketbol va tennis. Biroq, ba'zi yoshlar qishki sport turlarini, masalan, figurali uchish, muzli xokkey va chang'i sportini afzal ko'rishadi, boshqalari esa yozgi sportni, shu jumladan, sho'ng'ish, suzish, yugurish yaxshi ko'radilar.

Ayniqsa, yosh o'smir qizlarda sport bilan shug'ullanish reproduktiv organlar faoliyatini yaxshilaydi, zero sog'lom onadan sog'lom farzand dunyoga keladi.

Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzi tarafdorlari spirtli ichimliklar, narkotik vositalar iste'mol qilish va boshqa zararli odatlarni, shu bilan qatorda kompyuter o'yinlariga qaram bo'lganlarida o'z salomatliklarini xavf ostiga qo'yishlarini ham ta'kidlash lozim. Bundan tashqari, sport g'alaba qozonish irodasini rivojlantiradi, shuningdek, tana va ruhni himoya qiladi.

Sport shuningdek, umumiy manfaatlar va qadriyatlarga, insonlarni jamiyatdagi o'rni va mavqegini topish uchun imkoniyatlar yaratadi. Jamoaning bir qismi ekanligi hissi, etakchilik qobiliyatlarini rivojlantirishga va o'z-o'zini hurmat qilishni o'rganishga xizmat qiladi. Yoshlarni o'z murabbiylari va tengdoshlari bilan munosabatlarni mustahkamlashga imkon beradi. Ushbu tajribalarning barchasi o'smirlarni atrofdagilar bilan o'zaro munosabat ornash, shuningdek, uyda, maktab yoki ish joyida bo'lsin, keyinchalik hayotda "ishlashini" osonlashtiradi.

Ta'limning bir bo'lagi sifatida jismoniy tarbiya har bir bolaning jismoniy harakat va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishi uchun yagona imkoniyat yaratadi. Ta'kidlanishicha, ta'lim olish jarayonida uning maqsadi va o'rni, bolalarni jismoniy harakatning turli shakllari va afzalliklari, jumladan, sport va mashqlar haqida ta'lim olish gigiena va salomatlikni saqlashni o'rgatishga qaratilgan. XIX asrdan jismoniy tarbiya bolalarning yaxlit rivojlanishiga yordam beradigan turli xil ta'lim maqsadlariga ega bo'lgan tarkibiy sohaga aylanib ulgurdi.

Harakat 1800-yillardan beri jismoniy tarbiya poydevoridir. Qadimdan bolaning o'zini tanitish uchun o'z jismoniy imkoniyatidan foydalanish qobiliyatiga e'tibor qaratilgan. Vaqt o'tishi bilan, bu yondashuv atrofdagilarni ichki qarashiga bog'liq bo'lib, har bir harakatning funktsiyasi va amaliyotiga e'tibor qaratib kelingan. O'quvchilar o'rta maktabning jismoniy tarbiya mashg'ulotidan olgan ko'plab imkoniyatlari mavjud bo'lib, ular o'quvchilarga sog'lom turmush tarzi ahamiyatini tushunishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzini tarbiyalashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish o'quvchilarga fitnessni davom ettirish, mushaklar kuchini rivojlantirish va yurak-qon tomir tizimini yaxshilashga yordam beradi. Muntazam ravishda fitness faoliyati organizm tomonidan ozuqa moddalarini iste'mol qilishni yaxshilaydi, ovqat hazm qilish jarayonlarini yaxshilaydi va fiziologik jarayonlar faolligini oshiradi. O'rta maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashish o'quvchi yoki talabaning shaxsiyatiga, xarakteriga va o'zini-o'zi qadrlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'rta ta'limdagi jismoniy tarbiya turli harakatli ko'nikmalarni rivojlantirish va reflekslarni takomillashtirish uchun juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya, o'quvchi yoki talabalarga jismoniy salomatlikni ahamiyatini o'rgatadi. O'quvchilarda "ortiqcha vazn" muammosi jismoniy tarbiyani noto'g'ri talqin qilishlari va ovqatlanish tartibini buzilishi bilan bog'liqdir. Jismoniy salomatlik va ta'lim o'quvchilarni to'g'ri ovqatlanish va ovqatlanishning asosiy qoidalari haqida ma'lumot beradi. O'quvchilar o'quv rejalari, uy vazifalari, oila va tengdoshlarning bosimlari tufayli chuqur ruhiy zo'riqish holatini boshdan kechiradilar. Sport, faol dam olish yoki boshqa jismoniy tarbiya shakllarida ishtirok etish yuqoridagi salbiy holatlarni bartaraf etadi.

**БЕЛБОҒЛИ КУРАШГА 9-14 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ САРАЛАШДА ЮРАК-ҚОН
ТОМИР ТИЗИМИ, НАФАС ОЛИШ ТИЗИМИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ
ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ**
**THE ROLE AND IMPORTANCE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM,
RESPIRATORY SYSTEM INDICATORS IN THE SELECTION OF CHILDREN AGED 9-
14 IN THE SPORTS OF BELT WRESTLING**

*Хамиджонов А.У., Наманган давлат университети
Ўзбекистон, Наманган шаҳри*

Калит сўзлар: Жисмоний тайёрганлик, юрак-қон томир тизим, нафас олиш тизими, ортостатик, белбоғли кураш, саралаш, тизим, техник-тактик тайёргарлик, функционал тайёргарлик, маҳорат, такомиллаштириш.

Keywords: Physical training, cardiovascular system, respiratory system, orthostatic, belt fight, sorting, system, technical-tactical training, functional training, skill, improvement.

Мавзуни долзарблиги: Организимнинг функциоанал ҳолати деганда спортчининг ўз олдида турган вазифаларни хал самарали бажаришини таъминловчи физиологик функцияларни хусусиятлари ёш спортчиларни келажакда юқори натижаларга эришишдаги асосий омиллардан бири ҳисобланади Ф.А.Керимов (2018). Болалар организимининг функционал ҳолати ҳақидаги тасаввурлар бир ёки бир неча кўрсаткичларни ўрганиш асосида яратилмайди, бу кўрсаткичлар спорт фаолиятини муваффақиятли амалга оширини бевосита ва билвосита шарт қилиб қўядиган функцияларга интеграл баҳо берилишини талаб қилади. Шундай экан болаларни юқори натижаларга эришишини ва истиқболли болларни белбоғли кураш спорт турига саралаб олишда юрак қон томир тизими ва нафас олиш тизимини баҳолаш, саралашдаги энг биринчи мезонлардан бири бўлиб хизмат қилади.

Тадқиқот мақсади: Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда умумий жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини аниқлаш ва баҳолаш.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари: тадқиқот олиб боришда, юрак қон томир тизимини баҳолашда Руфье тести, Ортостатик синовлардан, нафас олиш тизимини баҳолашда эса Штанге синови, Генчи синовларидан фойдаландик. Олинган малумотларни таҳлил қилишда эса математик статистик услублардан, жумладан Хар бир гуруҳ учун алоҳида қуйидаги формула билан ўрта арифметик кўрсаткич \bar{X} ҳисобланади. Стандарт оғишни сигма (σ) ҳисобланди. V-вариация. ($t=$), ($p=$) олинган маълумотлар ишончилиги текширилди.

Мавзуни ўрганилганлик даражаси: Ф.А.Керимов, М.А.Каримов, Р.Д.Холмухаммедов, И.Ю.Шамсематов, С.С.Тажибоев (2011) ва бошқаларнинг фикрларига кўра, умумий жисмоний тайёргарлик организимни функционал имкониятларини кўтаришга, ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини кенг миқёсда эгаллашга қаратилган.

Нафас олиш тизимини баҳоловчи кўплаб тестлар мавжуд. Биз болаларни нафас олиш тизими ҳолатини аниқлашда асбобларсиз қулай бўлган тестлардан иккита анъанавий тест қабул қилдик. (1-жадвалга қаранг) Штанге синови ва Генчи синови.

9-14 ёшли болаларни юрар-қон томири ва нафас олиш тизими кўрсаткичлари

9 ёшли болаларда Штанге синови $19,7 \pm 0,77$ сонияни, 10 ёшли болаларда $20,5 \pm 1,74$ сонияни кузатдик ($t=2,07$; $p<0,05$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик. 11 ёшли болалар кўрсаткичлари $22 \pm 5,63$ сонияни, 12 ёшли болаларда $27,5 \pm 2,01$

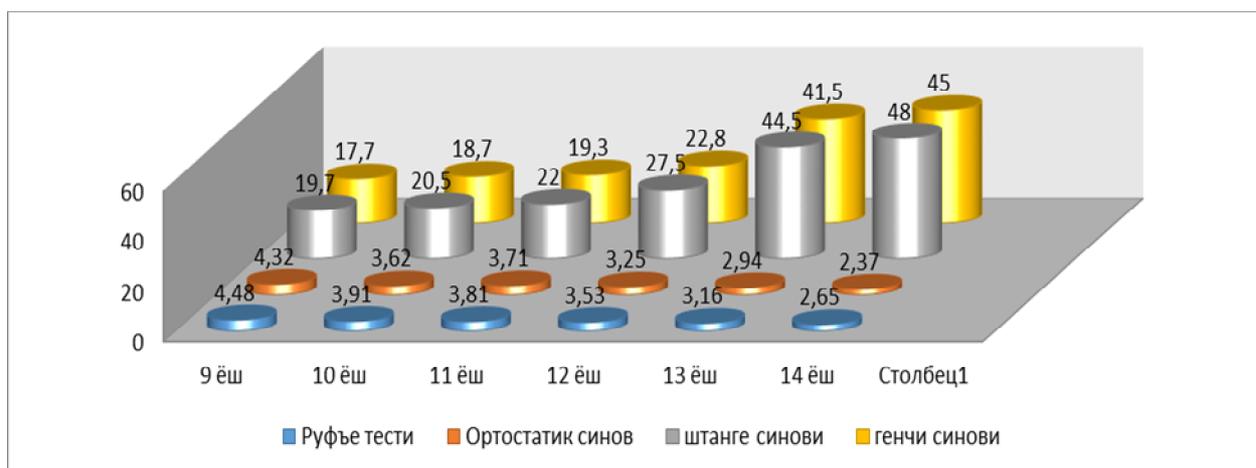
	9 ёш		10 ёш		9-10 ёш		11 ёш		12 ёш		11-12 ёш		13 ёш		14 ёш		13-14 ёш	
	$x \pm \sigma$	V	$x \pm \sigma$	V	t	p	$x \pm \sigma$	V	$x \pm \sigma$	v	t	P	$x \pm \sigma$	V	$x \pm \sigma$	V	T	P
n=	80		80				81		82				84		88			
Штанге синови (сек)	$19,7 \pm 0,77$	3,90	$20,05 \pm 1,74$	8,70	2,07	$P<0,05$	$22 \pm 5,63$	25,6	$27,5 \pm 2,01$	7,32	11,7	$P<0,01$	$44,5 \pm 2,93$	6,58	$48 \pm 1,69$	3,52	12,7	$P<0,01$
Генчисинови (сек)	$17,7 \pm 1,20$	6,80	$18,77 \pm 2,58$	13,7	4,70	$P<0,01$	$19,3 \pm 1,16$	6,03	$22,8 \pm 2,70$	11,8	15,05	$P<0,01$	$41,5 \pm 2,28$	5,48	$45 \pm 4,68$	10,4	8,38	$P<0,01$
Руфьестест (сек)	$4,48 \pm 0,72$	16,1	$3,91 \pm 1,24$	31,8	5,04	$P<0,01$	$3,81 \pm 0,59$	15,4	$3,53 \pm 1,56$	44,2	2,10	$P<0,05$	$3,16 \pm 1,06$	33,7	$2,65 \pm 0,92$	34,8	4,53	$P<0,01$
Ортгостатиксиннов (сек)	$4,32 \pm 1,14$	26,5	$3,62 \pm 1,83$	50,5	4,09	$P<0,01$	$3,71 \pm 0,82$	22,06	$3,25 \pm 1,47$	45,2	3,45	$P<0,01$	$2,94 \pm 0,94$	32,07	$2,375 \pm 1,04$	44,1	5,07	$P<0,01$

сонияни ташкил этади ($t=11,7$; $p<0,01$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги кузатилди. 13 ёшли болаларда $44,5 \pm 2,93$ сонияни, 14 ёшда эса бу кўрсаткич $48 \pm 1,64$ сонияни ташкил қилди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик.

Генчи синови бўйича олинган тест натижаларига кўра 9 ёшли болалар $17,7 \pm 1,20$ сонияни, 10 ёшли болаларда $18,7$ сонияни ташкил этди ($t=7,70$; $p<0,01$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик. 11 ёшли болалар $19,3 \pm 1,16$ сонияни, 12 ёшли болаларда эса $22,8 \pm 2,7$ сонияни, ($t=15,0$; $p<0,01$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик. 13 ёшли болаларда $41,5 \pm 2,28$ сонияни, 14 ёшли болаларда $45 \pm 4,68$ сонияни ташкил сонияни ($t=8,38$; $p<0,01$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик. 9 ёшли болаларда Руфье тести бўйича қуйидаги манзарани кузатдик $4,48 \pm 0,72$ сония ($17,92$), 10 ёшли болаларда ушбу кўрсаткич $3,91 \pm 1,24$ ($15,64$) сония, ташкил қилди ($t=5,34$; $p<0,01$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик. 11 ёшли болаларда $3,81 \pm 0,59$ ($15,24$) сония ташкил қилган бўлса, 12 ёшли болаларда эса $3,53 \pm 1,56$ ($14,12$) ташкил қилди ($t=2,10$; $p<0,05$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик. 13 ёшли болалар $3,16 \pm 1,06$ ($12,64$) сонияни, 14 ёшли болаларда ушбу кўрсаткич $2,65 \pm 0,92$ ($10,6$) сония ташкил этди ($t=4,53$; $p<0,01$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик.

Ортостатик синов натижалари 9 ёшли болаларда $4,32 \pm 1,14$ сония ($17,28$), 10 ёшли болаларда ушбу кўрсаткич $3,62 \pm 1,35$ ($14,48$) сония, ташкил қилди ($t=4,09$; $p<0,01$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик. Кейинги кўрсаткичлар - бу юрак қон томир тизими параметрлари. Биз бу ерда ирда иккита тест олдик: РуфьеОртостатик синов натижалари 9 ёшли болаларда $4,32 \pm 1,14$ сония ($17,28$), 10 ёшли болаларда ушбу кўрсаткич $3,62 \pm 1,35$ ($14,48$) сония, ташкил қилди ($t=4,09$; $p<0,01$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик. Кейинги кўрсаткичлар - бу юрак қон томир тизими параметрлари. Биз бу ерда ирда иккита тест олдик: Руфьетести ва Ортостатик синов.

9-14 ёшли болаларни Руфье тести, Ортостатик синов, штанге синов, Генчи синовлари ўртача кўрсаткичлари (1-расм)



Руфье тести ва ортастатик тест қуйидаги формула асосида ишлаб чиқдик. Демак Руфье тести бизни (3.3-жадвалга қаранг) $4,48 \times 4 = 17,92$, $60:4=15$ ($4,48$ сони 15 сонияда олинган натижа бўлса, $\times 4$ эса 60 сонияни 15 га бўлингандаги қиймат).

11 ёшли болаларда $3,71 \pm 0,82$ ($14,84$) сония ташкил қилган бўлса, 12 ёшли болаларда $3,25 \pm 1,47$ (13) сонияни ($t=3,45$; $p<0,01$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик. 13 ёшли болаларда эса $2,94 \pm 0,94$ ($11,07$) сонияни ташкил қилди 14 ёшли болалар $3,16 \pm 1,06$ ($12,64$) сонияни, 14 ёшли болаларда ушбу кўрсаткич $2,37 \pm 1,04$ ($9,48$) сония ташкил этди ($t=5,07$; $p<0,01$). Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини кузатдик.

Хулоса Олинган натижаларни таҳлил қилинса барча олинган мальлумотлар ўзининг статистик ишончилигини кузатдик. Юрак қон томир тизими ва нафас олиш тизими кўрсаткичлари энг ўзгарувчан ва кўп ахборот бера оладиган болаларни функционал тайёргарлиги ҳолатини кўрсатиб бера олалиган тизимларнинг энг муҳимларидан ҳисобланади.

Руфъе тест ва Ортостатик синов натижалари

1.2-жадвал

Энди 1дақиқага кўпайтирсак хақиқий қиймат келиб чиқазилди яни 17,92 болани тинч ҳолатда юқс кўшилади шу тартибда хисобланади (3.2- жадвалда кўрсатилган).

№	Синов	9 ёш	9 ёш	10 ёш	10 ёш	11 ёш	11 ёш	12 ёш	12 ёш	13	13	14	14 ёш
		15 сония ЮҚС	1 дақалик кўрсатк ичи ЮҚС	15 сония ЮҚС	1 дақалик кўрсатк ичи ЮҚС	15.сония ЮҚС	1 дақали к кўрсат кичи ЮҚС	15 сония ЮҚС	1 дақали к кўрсат кичи ЮҚС	сония кўрсат кичи ЮҚС	дақали к кўрсат кичи ЮҚС	сония кўрсатк ичи ЮҚС	14 ёш дақалик кўрсаткичи ЮҚС
3	Руфъе тест (сек)	4,48	17.92	3,9	15.6	3,81	15.24	3,53	14.12	3,16	12.64	2,65	11.8
4	Ортостат иксинов (сек)	4,3	17.2	3,6	14.4	3,71	14.84	3,25	13	2,94	11.76	2,37	9.48

Фойдаланилган адабиётлар

1. Керимов Ф.А Спорт кураши назарияси ва усулияти ЎзЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2018.-С. 198-190 б.
2. Керимов Ф.А Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Тошкент 2018 й, 334 б.
3. Ш.Х. Хонкелдиев, Халмухамедов Р., В. Шин Г. Абдурасулова, С.С Тажибаев Ёш яккакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнинг турли босқичларида саралашнинг меъёрлари.
4. Нуршин Ж.М., Мирзакулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, II қисм. Тошкент, 2015, - 83-84 б.

ERTALABKI YUGURISHNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI THE IMPACT OF MORNING RUNNING ON HUMAN HEALTH

*Xo'jamkeldiyev G.S., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: endokrin gormoni, tongda turib yugurish, miya hujayralari, yuqori xolesterin va diabet.

Keywords. endocrine hormone, dawn running, brain cells, high cholesterol, and diabetes.

Ertalabki yugurish yurak hamda qon-tomir tizimi uchun foydali. Muntazam yugurish bu a'zolarining yanada mustahkam ishlashiga yordam beradi. Qonning kislorod bilan to'yinishiga ko'maklashadi. Jismoniy mashqlarni bajarishga ko'nikkan insonning yuragi kam harakat kishilarga qaraganda ko'proq qon haydaydi. Qon aylanishi tezlashadi, organizmni kislorodga bo'lgan talabi ham kuchayadi.

Organizmning endokrin gormonini ishlab chiqarishga yordam beradi. Bu gormon kayfiyatingizning ko'tarinki bo'lishiga xizmat qiladi.

Asabiylashishga qarshi samarali vosita. Shifokorlarning takidlashicha, tushkunlik va charchoqdan xolos bo'lish uchun ter to'kish lozim. Aqliy faoliyatni yaxshilaydi. Yolg'iz yugurish ko'pgina masalalarga yechim topish uchun qulay fursat sanaladi. Ochiq havoda yugurilsa, organizm kislorodga to'yinadi, miya hujayralari ham faollashadi.

“Ertalab yugurishni boshlasang, sog'lig'ing yaxshilanadi” – deb ta'kidlaydi sog'lom yashash tarzi tarafdorlari. Ko'pchilik insonlar tongda turib yugurishga erinadi. Ba'zida esa uxlashni avfzal ko'rishadi. Biroq bunday insonlar dangasalik tufayli tonggi yugurishning ijobiy ta'sirlaridan bebahra qolishi mumkin.

Amerikalik olimlarning ta'kidlashicha, kasalliklarni oldini olish uchun bir kunda 15-30 daqiqa yugurish kifoya. U inson salomatligiga quyidagicha ta'sir ko'rsatadi:

Miya faoliyatiga ta'siri. Yugurish yurak urish tezligini va kislorodga boy qon oqimini oshiradi. Yoshi katta insonlarda yurak-qon tomir faoliyatining yaxshilanishiga yordam beradi.

Yaxshi kayfiyat. Tonggi yugurishni odat qilgan kishilarning ruhiyatida ijobiy o'zgarishlar ko'p kuzatiladi. 2018 yilgi tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanuvchilar boshqalarga nisbatan sabr-bardoshli bo'lishar ekan.

Yaxshi uyqu. Kuni bo'yi yaxshi kayfiyatda yurgan odam tunda ham miriqib orom oladi. Buning uchun esa muntazam 10-15 daqiqa yugurish talab etiladi. Bundan tashqari, yugurish tushkunlikni kamaytirish orqali insonni ayrim muammolardan xalos etadi.

Qon bosimida. Yuqori qon bosimidan qiynaladigan insonlarga jismoniy mashqlarni qoldirmay bajarish tavsiya etiladi. Bularning orasida yugurish ham bor. Natijada yuqori xolesterin va diabetga chalinish xavfi kamayadi.

Yurak kasalliklarida. Har kuni 5 daqiqa yugurgan odamda yurak-qon tomir kasalligi xavfi yo'qoladi. Shu sababli ular orasida uzoq umr ko'ruvchilar soni ko'p bo'ladi. Biroq faqat vaqt topilganda yugurish, ba'zida uyquni avfzal bilish ijobiy natijaga erishishga to'sqinlik qiladi.

Uzoq umr ko'rishda. Muntazam tongda yugurish o'rta hisobda inson umrini 3 yilga uzaytiradi. Buni jismoniy mashqlar bajaradigan va bajarmaydigan insonlar o'rtasidagi farqlar orqali ham bilish mumkin.

1-fakt: yugurish yurakni mustahkamlaydi.

Aslida esa: yurak muskullari – organizmdagi eng chiniqqan muskullardan biri. Uni yanada ko'proq chiniqtirishning iloji yo'q.

2- fakt: yugurish yurak-tomir kasalliklarining oldini oladi.

Aslida esa: yugurish tomirlarni toza saqlash uchun yetarli bo'lgan miqdorda gormonlar ishlab chiqarishni ta'minlay olmaydi va bundan tashqari sport zalida tosh ko'tarish bilan ham shug'ullanish zarur.

3-fakt: yugurish kaloriyani sarflagani uchun semirishdan saqlaydi.

Aslida esa: agar ovqatlanish me'yoriga va rejimiga rioya qilinmasa yugurishning hech qanday foydasi bo'lmaydi.

4-fakt: yugurish endokrin tizimi faoliyatini yaxshilaydi.

Aslida esa: haqiqatan ham yugurish endokrin tizimini yaxshilaydi. Lekin sekin yugurish bilan bunday natijaga erishish qiyin.

Yugurishning zarari. Yugurish oqibatida oyoq sohasiga og'irlik zarbasi kelib tushadi va boldir muskullari aziyat chekadi.

Xulosa qilib aytganda muntazam yugurish immunitetni yaxshilaydi., chunki qon tarkibida eritrosit va gemogloblin miqdori oshadi. Shuningdek, qonda xolesterin kamayib, ochlik hissi yo'qoladi, hamda ovqat hazm bo'lishi yaxshilanadi.

Kunning istalgan vaqtida yugurish imkoni bor. Ertalab qonda gormonlar ko'paygan bo'ladi, jismoniy mashq esa tanani qizitadi. Kechki payt yugurganda to'plangan charchoq va asabiylikdan qutulib, tinch uyquga erishish mumkin.

Olimlar tomonidan yugurish davomida zararlangan jigar hujayralarining tiklanishi isbotlangan. Shuningdek, buyraklardagi zo'riqish bartaraf etiladi, ularning faoliyati yaxshilanishga turtki bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Tuxtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / - Toshkent, 2018 y.

2. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. –T.: "Fan va texnologiya", 2016 y. 156 bet.

3. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 48 b.

4. Soliyev Ikrorjon Rozikovich, Latibova Lilya Vladimirovna, Khaydrov Bekzod Shukuralievich, Mirzatillayev Isroil Ilkhomovich, Khujamkeldiyev Gafur Sultonovich and Ziyayev Farrukh Choriyorovich/ Functional Training Level of Runners Student-athletes Sprinters . International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 05, 2020 ISSN: 1475-7192.

YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHDA ANAEROB CHIDAMLILIKNING AHAMIYATI THE IMPORTANCE OF ANAEROBIC ENDURANCE IN PREPARING HIGHLY QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS

*Eshonqulov O'.R., Guliston davlat universiteti
O'zbekiston, Guliston shahri*

Kalit so'zlar: barkamol shaxs, faol turmush tarzi, sakrashlar, templar, maxsus chidamlilik.

Keywords: competent person, active lifestyle, jumps, tempos, special endurance.

Dolzarbli. Qiyinchiliklarni engish, charchoqqa qarshi turish qobiliyati olimlarning ta'rifiga ko'ra chidamlilik deb ataladi. Ming yillar davomida chidamlilik ajdodlarimiz hayotini saqlab qolish uchun shart bo'lganligi ham tasodif emas. Hozirgi vaqtda tibbiyot va sport fanlari chidamlilik mashqlarini har bir insonning turmush tarziga kiritishni qat'iy tavsiya qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Voleybolchilarning chidamlilik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot jarayonining ta'sirini aniqlash.

Umumiy chidamlilikning rivojlanishi mashg'ulot jarayonida uzoq vaqt davomida ham sport zalida, ham notekis hududlarda yugurish, shuningdek, mashqlarni aylanma metod bilan bajarish orqali amalga oshiriladi, bunda tezlik bilan bajarilishi mumkin bo'lgan mashqlar (uzunlikka

sakrash, templar bilan sakrashlar, qisqa masofalarga tezlanish bilan yugurish va boshqalar) qo'llaniladi. Mashqlar ketma-ket, bir soniya davomida takrorlanadi. Seriyalar orasidagi dam olish vaqtlari 60 soniya ichida saqlanadi. Mashg'ulotda takrorlashlar soni 1-2, ular orasidagi dam olish vaqti 3-5 minut. Mashg'ulotlar davomida biz o'quvchilarimizning alohida chidamliligini rivojlantirish uchun mashq tizimidan ham foydalandik. Maxsus chidamlilikning rivojlanishi mashg'ulotlarda maydonda (cheklangan joyda) o'yin mashqlari asosida o'rnatiladigan takroriy yuklamalar, shuningdek, o'yin ko'rinishida emas, balki bir muncha vaqt davom etadigan o'yin partiyalarini kengaytirish bilan osonlashtirildi; to'plamlar orasidagi dam olish vaqtlarini kamaytirish; o'yinga yangi o'yinchilarni kiritish va tarkibni qisqartirilgan o'yinlar o'tkazish va hk. Maxsus chidamlilikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bu o'yinchilar bajaradigan sakrashlardir.

Musobaqaviy o'yin davomida qo'lga kiritiladigan ochkolarning 90-95 foizi aniq kurashda (blok, hujum) qo'lga kiritilganligi isbotlandi, shuning uchun voleybolchilarning sakrash mahorati yuqori saviyada bo'lishi kerak. Shu maqsadda mashg'ulotlarda qo'l va oyoqning fleksor va ekstansor mushaklarini kuchaytirish va sakrash mashqlari dasturi qo'llaniladi.

1. Tik va yarim o'tirib yuqoriga sakrash. 2. 50-60 sm balandlikka sakrab chiqish va yuqoriga tik boqish. 3. Qaychi usulida yuqoriga sakrash. 4. Chuqur o'tirib sakrash: qadam - sapchish - sakrash. 5. Oyoq mushaklariga yuklama berib tizzalarini to'g'rilagan holda sakrash. 6. Tizza yuqoriga ko'tarib yugurish (tizza tez va baland ko'tariladi). 7. Ikkala oyoqda joydan sapchib, to'siqdan sakrab o'tish (sakrash - to'siqqa yuz o'girish - sakrash - burilish va hk). 8. Bir qadam qo'yilganidan keyin blokni taqlid qilish (yarim o'tirib va chuqur o'tirib sakrash). 9. Ikkala oyoqli yugurish bilan iloji boricha yuqori belgilar bilan sakrash. Nazorat testlaridan foydalanib, biz voleybolchilar o'rtasida umumiy va maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasini aniqladik. Tadqiqot ikki bosqichda o'tkazildi: 2019 yil sentyabr va 2020 yil aprel oyigacha. Nazorat mashqlari sifatida quyidagi mashqlar bajarildi:

1. 6 daqiqali yugurish. Sinov umumiy chidamlilikni aniqlash uchun ishlatiladi.

2. Arqon bilan sakrash. Maxsus chidamlilikni aniqlash uchun sinov.

Nazorat sinovlarining natijalari quyidagilardan iborat:

-6 daqiqalik yugurish (metr.) 2 bosqichning o'rtacha ko'rsatkichi 1418,6-1480,7

-arqonda sakrash (marta). O'rtacha ko'rsatkich 2 bosqich ko'rsatkichi 223,6-291,8

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, biz voleybolchilar guruhidagi o'quv mashg'ulotlarida ishlatiladigan umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha mashqlar tizimi samarali va bu jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga hissa qo'shadi degan xulosaga kelishimiz mumkin. Talabalarimizning viloyat musobaqalarida bir necha bor sovrinli o'rinlarni egallab kelganlari, shuningdek, voleybol bo'yicha mintaqaviy musobaqalar g'oliblari ham jismoniy va motor tayyorgarligi, shu qatorda o'yinlarga chidamli ekanliklaridan dalolat beradi. Ushbu tizimni o'rta maktablardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, shuningdek sport seksiyalari va o'smirlar sport maktablarining o'quv sinflarida foydalanish uchun tavsiya qilish mumkin deb o'ylaymiz.

Xulosa. "Chidamlilik" tushunchasi uzoq vaqtdan beri odam charchoq boshlanganiga qaramay mushaklarni ko'proq yoki kamroq samarali bajarish qobiliyati bilan bog'liq. Chidam o'ziga xosdir. Bu har qanday odamda mushak faoliyatining muayyan turini amalga oshirishda o'zini namoyon qiladi. Mushaklar ishining xususiyatiga qarab quyidagilar mavjud: statik va dinamik chidamlilik uzoq vaqt statik yoki dinamik ishlarni bajarish qobiliyati; kam sonli mushaklar yoki katta mushak guruhlari (mushak massasining yarmidan ko'pi) ishtirokida uzoq vaqt davomida ishlarni bajarish uchun mahalliy va global chidamlilik qobiliyati; katta mushak kuchi namoyon bo'lishini talab qiladigan mashqlarni takroran bajarish uchun chidamlilik qobiliyati; anaerobik va aerobik chidamlilik qobiliyati global bo'lmagan uzoq vaqt davomida global ishlarni bajarish uchun. Sport fiziologiyasida chidamlilik uzoq vaqt davomida asosan yoki eksklyuziv aerobik tabiatdagi global dinamik mushak faoliyatini bajarish qobiliyati deb ta'riflanadi. Ushbu ta'rif, shuningdek, chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar uchun jismoniy tarbiya maktab dasturining talablariga javob beradi.

IV ШЎБА. ОЛИМПИА ВА ПАРАЛИМПИА ЗАХИРАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ

ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ СТАТИК КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ METHODOLOGY OF DEVELOPING STATIC POWER QUALITY OF GYMNASTICS

*Абдуллаев Б.Б., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: тайёргарликка, разряд, ўзгартиришларни, қониқарли.

Keywords: readiness, discharge, modifications, satisfactory.

Тадқиқот долзарблиги. Гимнастика машқларини ўргатишга, шу жумладан гимнастика бўйича истеъдодли спортчи болаларни етиштириш, ўқув-тренировка жараёнини такомиллаштиришга қаратилган. Гимнастика машқларини ўргатишда ноанъанавий воситалардан фойдаланиш ва дидактик қонуниятларга асосланган тайёргарликни олиб бориш

Тадқиқот вазифаси: статик куч сифатини ривожлантиришда машқларни ўзлаштириш, ўзлаштирилган машқлар кетма-кетлигидан фойдаланиш.

Тадқиқотнинг мақсади. - Гимнастикачиларни шуғуллантириш жараёнида статик куч сифатини ривожлантириш.

Тадқиқот натижалари: - машғулот жараёни тизимида статик куч сифатини самарали тақсимланган ва машқлар мажмуаси йўналтириган ҳолда қўлнанилган гимнастикачиларни дастлабки тайёрлаш босқичидаги гимнастика ҳаракатлари моаффақиятли ўзлаштирилади.

Педагогик кузатишлар 2019 йилнинг сентябр ойидан 2020 йилнинг март ойига қадар ИБЎСМ да шуғулланувчи болалар иштирокида ўтказилди.

Тадқиқот 3 босқичда олиб борилди:

1- босқичда машғулотларни педагогик кузатув орқали статик куч сифатларини машқларини бажришда неча вақт машғулотнинг қайси қисмида қайси зичликда ўтказилишини кўриб чиқилди.

2- босқичда талабаларини статик куч сифати даражасини аниқлаб тадқиқот ва назорат гуруҳига бўлинди. Тадқиқот гуруҳига тренировка жараёнига тузилган мажмуаларни қўлланилишини тавсия қилинган.

3- босқичда олинган натижаларни таҳлил қилиб тавсия қилинган машқларни самарасини кўриб чиқиш.

Тадқиқотда II разрядли 12 та талабалар қатнашди.

Педагогик тестлаш Мөнхин тавсия қилган қуйидаги тестлар орқали олиб борилди:

Тестлар	Баҳолар		
	аъло	яхши	қониқарли
Олдинга горизонтал осилиб туриш (сек)	20	12	6
Баланд бурчак (сек)	6	4	3
Крест (сек) қўлларни ёнга чўзиб таяниб туриш	8	6	4
Орқада горизонтал осилиб туриш (сек)	20	12	6

1-жадвал

2 разрядли спортчиларни тадқиқотдан олдин статик куч тайёргарлигини даражаси

Тестлар	X ± δ
Олдинга горизонтал осилиб туриш (сек)	5,0
Баланд бурчак (сек)	2,0
Крест (сек) қўлларни ёнга чўзиб таяниб туриш	2,0
Орқада горизонтал осилиб туриш (сек)	4,0

Текширилган маълумотларга кўра статик куч тайёргарлигини аниқлайдиган тестлар бўйича натижалар қониқарсиз. Тадқиқотни ўтказиш учун гимнастлар бир-бири билан фарқ қилмайдиган 2 гуруҳга бўлди. Назорат гуруҳи одатдагига тренировка машғулотини олиб боришди. Тадқиқот гуруҳида эса тренировка тизимига ўзгартиришларни киритидик. Педагогик назорат шуни кўрсатдики тренировка жараёнини 75% техник тайёргарликка қаратилган эди. 25 % эса жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликка ажратилган эди.

Илғор тажрибали мутахассислар билан ўтказган суҳбатимиз ва илмий адабиётларни таҳлил қилганимизда шу даврдаги спортчиларни умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарлик техник тайёргарликка нисбатан бир хил фоизда ўтказилиши керак. Шунинг учун тадқиқот гуруҳида 50% техник тайёргарликка 30% махсус жисмоний тайёргарликка, 10% махсус ҳаракат тайёргарликка, 10% умумий жисмоний тайёргарликка қаратилган эди. Ҳар ойда жорий назорат орқали статик куч тайёргарлигини кўриб чиқдик ва уни таҳлил қилиб тренировка жараёнига ривожланишда қониқарли натижа кўрсатмаган мушакларни ривожлантиришга тавсиялар киритиб бордик. Талабаларни статик куч ўсишига мусобақалаш машқларига киритилган. Шунинг учун талабаларга тавсия қилган мажмуаларни самарасини кўриб чиқдик.

2 - жадвал

2 разрядли спортчиларни тадқиқотдан кейин статик куч тайёргарлигини даражаси

ТЕСТЛАР	Тадқиқот гуруҳи	Назорат гуруҳи
Олдинга горизонтал осилиб туриш (сек)	10	7
Баланд бурчак (сек)	8	6
Крест (сек) қўлларни ёнга чўзиб таяниб туриш	6	4
Орқада горизонтал осилиб туриш (сек)	10	7
X ± δ	8.5	6

Тадқиқот охирида ўтказган назоратимиз тадқиқот гуруҳида ва назорат гуруҳида ўсишлар борлиги аниқланди, лекин тадқиқот гуруҳи ва назорат гуруҳи крест машғулотида талабга жавоб берадиган натижаларни кўрсатмади. Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки крест машғулотини бажариш учун махсус машқларни янада кўпайтиришга ёки бажариш зичлигини кўпайтиришга тавсия қиламиз. Лекин бошқа тестларда тадқиқот гуруҳимиз ишончли даражада натижаларни талабга жавоб берадиган даражада кўрсатишди. Назорат гуруҳи машқларида талабга жавоб берадиган натижани кўрмадик. Тадқиқотдан олдин кўрсатилган натижаларга кўра талабга жавоб бермайдиган натижаларни кўрсатишди. Лекин натижалар ўсиши ишончли фарқда. Гимнастикачиларни тайёрлаш амалиётида машғулотларнинг таркибий тузилиши ва уларнинг фоизлик нисбати махсус адабиётларда тавсия этилган кўрсаткичларга тахминан тўғри келади. Машғулотлар техник ва жисмоний тайёрлашга 50% дан тақсимланган. Айрим ҳолларда мураббийлар кўпроқ техник тайёргарликка эътибор беришлари ҳам учрайди. Бунинг сабаби мураббийлар ўз ёш гимнастикачилари тезроқ гимнастиканинг мураккаб машқларни ўзлаштиришларини хоҳлайдилар. Бироқ амалиёт шуни кўрсатдики, ёш гимнастикачиларнинг жисмоний тайёрлаш муаммоларини ҳал қилмасдан юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди.

**КУРАШЧИЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ КОМПЬЮТЕРЛАШТИРИЛГАН ПЛАТФОРМА ЁРДАМИДА
РИВОЖЛАНТИРИШ**
**DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND TECHNICAL AND
TACTICAL TRAINING OF WRESTLERS USING A COMPUTERIZED PLATFORM**

*Адилов С.Қ., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри,*

Калит сўзлар: Махсус компьютерлаштирилган платформа, координацион қобилиятлар, махсус машқлар мажмуаси, техник-тактик ҳаракатлар.

Keywords: Special computerized platform, coordination skills, special exercise complex, technical-tactical actions.

Долзарблиги. Спорт курашларида ҳам бошқа спорт турлари каби, йилдан-йилга мусобақа машқларини оқилона бажариш усуллари такомиллашиб бормоқда. Шу боис кураш турлари фаолиятидан келиб чиқиб, спортчиларнинг координацион қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш жуда муҳим омил ҳисобланади.

Курашчиларни координацион қобилиятлари билан техник-тактик ҳаракатларини бажариш мувофиқлигини ва ривожланганлик даражасини аниқлаш юзасидан биз томонимиздан илк бор ихтиро этилиб, амалиётга жорий қилинган "ZS" спорт ускунаси эркин курашчиларни махсус жисмоний тайёргарлиги ва координацион қобилиятлари билан техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишга мўлжалланган асосий машғулот воситалари амалиётга татбиқ қилинди. Шу билан биргаликда ҳозирги кунда компьютерлашган махсус платформа яратиш устида амалий ишлар олиб борилмоқда. Бу платформа олдинги яратилган ускунадан фарқи жиҳати шундан иборатки компьютерлашган дастур курашчиларнинг ҳаракатларини аниқ параметрлар билан баҳолаб беради.

Ишнинг мақсади. Компьютерлашган махсус платформа ёрдамида курашчиларнинг координацион қобилиятларини ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тадқиқотнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, ўтказилаётган педагогик тажрибада олинган натижалар асосида кураш (эркин ва юнон-рум кураши, дзюдо ва самбо) турларининг ўқув-тренировка машғулотларининг янги воситалар ва мақсадли такомиллаштириш дастурини ишлаб чиқиш ҳамда уларни қўллаш самарадорлигининг илмий моҳиятини очиб бериш кўзда тутилган. Тадқиқотлар давомида малакали курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишнинг ўзаро боғлиқлиги амалиётда исботланди. Мазкур олинган маълумотлар спорт кураши назарияси ва услубияти соҳасидаги назарий билимларни бойитиш ва кенгайтириш имконини беради.

Кураш спорт турларида мусобақа қоидаларининг ўзгаришини эътиборга олган ҳолда координацион қобилиятларни ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш технологиясини ишлаб чиқиш ҳамда жисмоний сифатларни яхшилаш орқали, уларнинг мусобақа фаолияти натижадорлигини ошириш имкони яратилиши тадқиқотимизнинг асосий принципларидан саналади.

Кураш спорт турларида координацион қобилиятларни ривожлантириш ва мусобақа қоидалари ўзгаришини эътиборга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатларнинг самарадорлигини ошириш доирасида Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт университети ҳамда Чирчиқ ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб интернатида синов-тажриба ишлари олиб борилмоқда. Чирчиқ шаҳридаги Кимёгар спорт мажмуаси, Республика ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернати ва Чирчиқ шаҳар 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактаби мутахассислари билан ҳамкорликда муайян ишлар амалга оширилмоқда. Ушбу платформани Ўзбекистон Фанлар академиясида ишлаб чиқариш

кўзда тутилган ва яратилаётган компьютерлашган платформа Ўзбекистон миллий терма жамоаси курашчиларининг машғулоти жараёнида мутахассислар томонидан фойдаланишга имкон туғдиради.

Дастлаб махсус платформани яратишдан олдин республикада ва хорижда ишлаб чиқилган ускуналар ва уларга доир маълумотлар кўриб чиқилди. Шундан сўнг, кураш бўйича мутахассислар, мураббийлар ҳамда спортчилар фикри ўрганилди ва улар билан тадқиқот йўналишидаги изланишлар олиб борилди. Махсус платформани курашчиларининг координацион қобилиятлари билан техник-тактик ҳаракатларини бажариш мувофиқлиги бўйича ишлар амалиётда тажриба гуруҳда жорий этилди.

Компьютерлашган платформанинг тахминий тузилмаси ердан 10 см баландликда, эни 1.20 метр ва узунлиги 3 метрни бўлиб, умумий фойдаланиш майдони эса 2.8 метрни ташкил этади. Компьютерлаштирилган платформада координацион қобилият ва техник-тактик ҳаракатларни ривожлантиришга йўналтирилган махсус машқлар саралаб олинган ва тажриба гуруҳи амалиётида қўлланилмоқда. Ушбу машқлар мусобақа фаолияти жараёнига яқинлаштирилган машқлар саралаб олинган. Қуйида айрим машқларни мисол тариқасида кўрсатиб ўтаемиз:

1-машқ: Ушбу машқда спортчилар бир-бирларини билагидан ушлаб олади ва оёқлари билан автоматик равишда чироқлари ёнган тўртбурчакни босишлари керак бўлади. Оёқлари билан босганда аниқлик ва тезлик баҳолаб борилади.

2-машқ: Курашчилар бир қўли билан рақибини бўйнидан ва иккинчи қўли билан рақибининг билагидан ушлаб олади. Платформа ишга тушиши билан юқорида айтилганидек белгиланган тўртбурчаклар ёнида ёниши билан оёқ учлари билан тез ва аниқ босиш керак бўлади.

3-машқ: Спортчилар бир-бирини билагидан ушлаб олади ва бирига қарама-қарши тарафга итаради ҳамда ютуқ балларини қўлга киритади.

4-машқ: Ушбу машқ фақат бир қўл билан бўйнидан, иккинчи қўли билан билагидан ушлаб бажарилади.

5-машқ: Рақиблар эгилган ҳолда бир-бирини қўлини олдинга қулф ҳолатида ушлаб ўзига тортади ва белгиланган тўртбурчакларни оёғи билан босиб баллни қўлга киритади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, компьютерлаштирилган платформа асосий мусобақа машқларидан сўнг кўшимча махсус ёрдамчи машқ сифатида фойдаланиш мумкин. Бу машқлар мажмуаси курашчиларининг координацион қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишда ҳамда мусобақа фаолияти кўрсаткичларини оширишга ижобий таъсир кўрсатади деб ҳисоблаймиз.

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлилий ўрганиш асосида, ҳозирги кунда малакали эркин курашчиларнинг тайёргарлик босқичида замонавий технологиялар асосида координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш бўйича асосланган илмий изланишлар етарлича эмаслиги аниқланди.

2. Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишга йўналтирилган махсус компьютерлаштирилган платформада бажариладиган махсус машқлар мажмуалари ишлаб чиқилди. Натижада курашчиларнинг координацион қобилиятлари ривожланиши ва техник-тактик ҳаракатлар даражаси сезиларли даражада яхшиланган.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сон қарори.

2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт-матбаа бўлими, 2001.97-105 б.

**ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ КУЧ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ
МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР
FACTORS DETERMINING THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES IN
PREPARING THE POWER QUALITY OF YOUNG ATHLETES**

*Алимбоева Р.Д., Зарифов А., Тошкент давлат ўзбек тили ва адабиёти университети
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: баркамол, кадрлар тайёрлаш, соҳа, замонавий, технология, халқаро алоқалар, истеъдодли, танлаш, оммавий, муҳим, мусобақа.

Keywords: competence, training, industry, modern, technology, international relations, talented, selection, mass character, important, competition.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишлардан бири этиб белгиланган. Чунки спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. Ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш, дўстлик муносабатларини мустаҳкамлаш демакдир. *Шунингдек*, Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Миромонович Мирзиёев 2018 йил 20 сентябрь куни жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган йиғилишда сўзлаган нутқида вазирликлар, идора ва ташкилотларга Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантириш бўйича истиқболдаги муҳим қуйидаги вазифалари белгилаб берилди:

-дардан ташқари вақтларда таълим муассасаларидаги спорт объектларидан барча ёшдаги одамларнинг фойдаланиши ташкил этиш, бундан ташқари, жойлардаги бўш турган хусусий объектлар негизида аҳолини оммавий спортга жалб қилиш учун имтиёзли хизмат кўрсатувчи спорт марказларини ташкил этиш;

-туман, шаҳар, вилоят ва республика миқёсида спорт мусобақалари сонини кескин кўпайтириш, ғолиб ва совриндорларни Ёшлар иттифоқи маблағлари ҳисобидан пулик мукофотлар билан рағбатлантириш;

-аҳоли, айниқса, ўқувчи-ёшларни спортга кенг жалб қилиш учун “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини мусобақа тарзида ўтказиш ҳамда уч даражадаги кўкрак нишонлари билан тақдирлаш.

-корхоналар, таълим муассасалари, истироҳат боғларида оммавий бадантарбия ва гимнастика машғулотларини ўтказиш. Бундай машқларнинг инсон саломатлиги учун фойдалилигини тарғиб қилиш мақсадида доимий кўрсатув ва ижтимоий роликлар тайёрлаб, телевидение орқали намойиш этиш;

-мутасадди раҳбарларга барча спорт федерациялари фаолиятини танқидий ўрганиб, уларнинг ишини, айниқса, селекция йўналишини тубдан яхшилаш, раҳбар кадрларнинг масъулиятини ошириш. - болалар спорти иншоотларини барпо этиш, қурилишда замонавий тежамкор технологиялардан фойдаланиш масалаларига ҳам эътибор қаратилди. Ватанимиз Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт тараққиёт билан бирга ривожланиб бораётган соҳа десак муболаға бўлмайди. Жисмоний тарбия шахсни комплекс шакллантириш тизимининг узвий қисмидир. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараённинг ажралмас қисми ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мустақил Ўзбекистонимизда жадал ривожланиб бораётган ва кенг аҳамият қаратилаётган соҳалардан биридир. Ушбу соҳада республикамизда кенг қўламли ишлар олиб борилаётган бўлиб, бу ишларнинг ҳаммаси ҳар томонлама етук, маънан ва жисмонан соғлом, Ўзбекистонимизнинг

порлоқ келажани ярата оладиган ёшларни тарбиялашга қаратилгандир. Бундай ёшларни камол топтириш учун эса соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилиш, болаларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказишни таъминлаш зарур. Бу долзарб вазифани самарали ечишда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган мутахассисларнинг ва айниқса, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлар зиммасига катта масъулият юклайди.

Болаларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш учун барча шароитлар яратилган бўлиб, кўплаб спорт мажмуалари, стадионлар, спорт мактаблари, сув спорти саройлари, гимнастика мактаблари барпо этилган. Бундан ташқари республикамизда уч босқичли мусобақалар, яъни мактаб ўқувчилари учун «Умид ниҳоллари», лицей ва коллеж талабалари учун «Баркамол авлод» ва олий ўқув юртлари талабалари учун «Универсиада» спорт мусобақалари жорий қилинган бўлиб, ушбу мусобақалар турли ёшдаги болаларни қамраб олган. Ушбу мусобақалар ҳақиқий спорт байрами даражасида ўтказилаётгани учун болаларда спортга бўлган қизиқишни янада оширишга, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олишга хизмат қилмоқда.

Ёш спортчиларни тайёрлашда уларнинг куч сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлиги биз учун маълум. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар ёш спортчиларнинг соғлом ва баркамол бўлиб шаклланишида ўрни бекиёсдир. Ёш спортчиларда кўп жиҳатдан амалий машғулотлар жараёнини самарали ташкиллаштиришга ва аниқ қўйилган педагогик вазифаларга боғлиқ. Шуғулланувчиларнинг келажакдаги жисмоний ва ахлоқий асослари такомиллашади. Шунини қайд этиш керакки, амалий машғулотларда куч сифатларни мустаҳкамлаш биринчи муҳим вазифадир. Куч сифатларини муҳим хусусияти шундан иборатки, улар ўз ичига шуғулланувчиларнинг табиий ҳаракатлари турларини киритади: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, силжитиш, предметлар билан машқлар. Шунинг учун улар шуғулланувчиларга жисмоний машқларни таъсири энг универсал восита деб тан олинган.

Мураббийларнинг биринчи даражали вазифаси куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик ва бошқа жисмоний сифатларни ривожлантириш. Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Жисмоний машқларни қўллаш қонуниятларини мураббий томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, мураббий, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин. Жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради;

- жисмоний машқни спортчиларда қўллаш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда қуйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш;

- иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими;

- учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлақларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва бошқалар). Жисмоний машқларнинг бундай таснифи қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради. Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкламанинг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш частотаси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиғидаги дам олишнинг характерига боғлиқ.

-юкламани бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт.

Масалан, машқнинг бажарилиш давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишига олиб келиши қонуният билан белгиланган. Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулига боғлиқ. Масалан, арқонга уч усул билан тирмашиб чиқиш эркин усул билан тирмашиб чиқишдан самаралироқдир, чунки уч усул қўлланганда баландроққа чиқиш имкони бўлади.

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш фонида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштирса, думбалоқ ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларга сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, шуғулланувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларга боғлиқ. Машқлар таъсирининг мажмуасини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади. Жисмоний машғулот жараёни машқлар таъсири тизимини ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишни тақазо этади. Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан гармоник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримизнинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Мамлакатимизда амалга оширилаётган “соғлом авлод учун” дастурининг ўзагини ташкил этади. Албатта жисмоний куч сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шунини қайд этиш керакки, жисмоний куч сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч даражаси, ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни машғулот жараёни талаб этади. Лекин спортнинг маълум бир турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлиши мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан гандболда асосан куч ва тезлик сифатини ривожлантиради деб ҳисобланса, чакқонлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин гандбол чидамлилики ҳам тарбиялашда асосий воситадир. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилики ва эгилувчанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини кзатамиз. Умуман, жисмоний машқлар билан бирга кучни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

СПОРТНИНГ ИҚТИСОДИЙ ВА ТЕХНОЛОГИК РИВОЖЛАНИШИ ECONOMIC AND TECHNOLOGICAL DEVELOPMENT OF SPORTS

*Ахмедов И., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний тарбия ва спорт, жисмоний тарбия ва спорт иқтисодиёти, иқтисодий таҳлил, технологиялар, спортни тижоратлаштириш, спорт индустрияси, хизматлар, спорт маҳсулоти, соғломлаштириш, профессионал спорт.

Keywords: physical education and sports, physical education and sports economics, economic analysis, technology, sports commercialization, sports industry, services, sports products, fitness, professional sports.

Спорт иқтисодиётининг тарихи шубҳасиз қизиқиш уйғотади, чунки у ўз ривожланишида жуда қийин йўлни босиб ўтди. Спорт, шу жумладан спорт фанлари узок

вақт давомида иқтисодиётдан ташқарида бўлган. Спорт мактаблари ва олий таълим муассасаларининг битирувчилари спорт карьераларини тугатгандан сўнг асосан мураббийлар ёки ўқитувчилар бўлиб фаолият кўрсатишмоқда. Худди шу тарзда, уюшган спорт профессионал иқтисодий компетенцияга нисбатан талаб юқори бўлмасада, ўз ҳолича ривожланди.

Спорт ўз ташкилотлари ва бирлашмалари билан узоқ вақтдан мобайнида бозор, молия ва иқтисодиётга қарши дунё сифатида фаолият кўрсатди. Иқтисодий самарадорлик, бозор эҳтиёжлари ва спорт фаолиятини бозор маҳсулоти сифатида таклиф қилиш тушунчаларига бир-бирига зид эди. Спортда шахсий манфаатлар эмас, балки бирдамлик; касб эмас шон-шуҳрат лаҳзалари устунлик қиларди.

Спортчиларни маблағ билан таъминлаш ва мусобақаларда қатнашганлик учун катта пул мукофотлари шунчаки тасодифий ҳолатлар эди. Спортда ҳаваскорлик (нопрофессионал) ғоялар устунлик қилди, бу эса спортдан иқтисодий фойдаланишни чеклаб қўйди. Спорт ютуқлари ва оммавийлигини ҳар қандай тижоратлаштиришни тақиқлаш, бир томондан, жамиятнинг баъзи қатламларига хизмат қилди, улар бундан фойдаланиб, ўзларининг мафкураларини асосладилар, бошқа томондан, спорт ташкилотлари ва улар раҳбарларини спортни тижоратлаштириш билан боғлиқ оқибат орқали йўқотишлари билан қурқитдилар.

Спорт тарихи бундай чеклашлар билан боғлиқ мисоллар билан тўла, масалан, спортда қатнашиш учун пул ёки совғалар олиш тақиқланган ҳаваскор спортчининг мақомини аниқлаш. Аслида, бу жамиятнинг юқори қатламларига мансуб бўлмаган, спортни ўз ҳаёт мазмуни деб билувчи кишиларни спорт соҳасига киришни чеклаш учун амалга оширилган.

Америкалик танқидчи ва иқтисодчи Т. Веблен ўзининг “Соф кишилар назарияси” номли китобида ёзганидек, “спорт жамиятнинг юқори қатламлари томонидан истеъмолнинг шаклларида бири сифатида қабул қилина бошланди. Спорт ёрдами билан улар ўз ижтимоий мавқеи, фаровонлиги ва дам олиш каби хислатларини оммага намоён қила бошладилар.” [4]

Теннис, елканли қайиқда пойга, гольф каби катта маблағ ва вақт талаб этадиган спорт турлари, фақат юқори қатламга мансубларгагина таълуқли спорт турлари сифатида этироф этила бошланди. Ҳатто П. де Кубертиннинг “спортнинг олижаноб ва рицарлик хусусияти” га асосланган Олимпизм ғояси ҳам ижтимоий фарқлашга хизмат қилади (ёки ҳеч бўлмаганда тахмин қилади!).

Узоқ вақт давомида мавжуд бўлган спорт автономияси мустақил спорт уюшмалари ва картелларнинг пайдо бўлиши (АҚШда биринчи марта) ва давлат ва оммавий аҳборот воситаларининг спортга аралашishi туфайли вақт ўтиши билан пасая бошлади. Спорт ташкилотлари ва касаба уюшмалари узоқ вақт ва фаол равишда норозилик билдиришди, аммо натижада спортни тижоратлаштириш ва профессионаллатириш жараёни тезлашди.

Спортнинг иқтисодий муаммолари бўйича биринчи тизимли илмий ишлар АҚШда ўтган асрнинг 50-йилларида вужудга келди. АҚШ университетлари биринчи бўлиб спорт менежерларини тайёрлаш зарурлигини англаб етдилар ва шунга мос муносабатда бўлдилар: биринчидан, профессионал жамоавий спортнинг иқтисодий масалаларига оид эмпирик тадқиқотлар нашр қилинди ва иккинчидан, спорт менежменти бўйича биринчи дарсликлар пайдо бўлди.

Спорт иқтисодиёти соҳасидаги биринчи иш сифатида 1956 йилда Американинг етакчи иқтисодий журналларидан бирида С. Розенбергнинг "Профессионал бейсбол ўйинчиларининг меҳнат бозори" мавзусидаги мақоласи кўриб чиқилиши мумкин. [5]

Унда учта масала муҳокама қилинди:

- томошабинлар учун профессионал жамоавий спорт мусобақаларида спорт мусобақалари натижалари олдиндан аниқлаш қанчалик ноаниқ бўлса, унинг томошабинлар учун унинг жозибадорлиги шунчалик ошади;

- барча жамоалар ўзларида бир хил ўйин хусусиятларига эга ва бутун жамоага тенг тақсимланганида натижанинг ноаниқлиги юқори бўлади;

- ўйин сифатининг ушбу комбинацияси автоматик равишда тартибга солинмаган меҳнат бозори сифатида кўриб чиқилиши мумкин. Шу билан бирга, даромаднинг пасайиши

конуни бу ерда амал қилади: маълум бир вақтда алоҳида жамоага янги ўйинчиларни жалб қилиш зарарли бўлиши мумкин, чунки улар стадионга қўшимча томошабинларни жалб қилишлари ва уларнинг ишончларини оқлай олмасликлари мумкин.

Ушбу тезислар билан С. Розенберг бугунги кунда жуда яхши ривожланган фан - спорт иқтисодиётини асослаб берди. Унинг томошабинлар учун спортга бўлган талаб омилларини аниқлаш, профессионал жамоалар эгалари ўртасидаги ҳамкорлик шаклларини соддалаштириш бўйича кейинги ишлари кўплаб мақола ва китобларда нашр этилган, бошқа олимларнинг кўплаб назарий изланишлари билан тўлдирилган ва бугунги кунда энг оммабоп ва талабга эга бўлиб келмоқда.

Спорт менежментига келсак, сўнгги йилларда Американинг кўплаб университетлари уни ўқув курслари сонига киритдилар ва шунга мос равишда етарли миқдордаги нашрлар ва китоблар пайдо бўлди.

Бундай тадқиқотлар жумласига АҚШ спорт тижорат ташкилотлари (Т. Хоггерти, Г. Патон) билан муносабатлар ёки эркин уюшмаларнинг ўзига хос хусусиятлари ва спорт билан давлат ўртасидаги муносабатлар (Н. Маркус, Д. Клател)ни киритиш мумкин. Бошқа тадқиқотлар - бу аниқ рецептлар, масалан, баскетбол ўйинида реклама стендини қандай жойлаштириш (Е. Скелеттс) ёки стадион менежери қандай билим ва малакага эга бўлиши кераклиги бўйича тавсиялар (Ж. Парке, Б. Сангер, Ж. Масон)ни ўз ичига олади. [5]

Буюк Британияда спорт иқтисодиёт бўйича илмий тадқиқотларнинг асосчиларидан бири Ж. Кейнс, Н. Женнет, П. Слоан каби олимлардан иборат тадқиқотчилар гуруҳидир. Улар спортчиларнинг иқтисодий ҳаракатларида қандай мақсадларни кўзлайдилар, деган саволни ўрганишдир.

Инглиз олимлари ўз тадқиқотларида яна бир муҳим муаммони, яъни спорт соҳасидаги сотувчилар ўз қарорларини қандай қабул қилишлари ва бунинг оқибатлари нимадан иборат бўлиши ўргандилар. Шунини таъкидлаш керакки, бу соҳадаги инглиз олимларининг тадқиқотлари узоқ вақт давомида Америка намуналарига асосланган эди. Шу билан бирга 1966 йилда сиёсий ва иқтисодий режалаштириш институти профессионал инглиз футболининг иқтисодий муаммолари ҳақида ҳисобот чиқарди. Шунингдек, профессионал спорт муаммоларини ва биринчи навбатда унинг жамоавий турларини тадқиқ этишга бағишланган ишларни (М.Коллинс), “Бўш вақт ва спорт иқтисодиёти” (Е. Кук) номли нашрни алоҳида таъкидлаш лозим. [5]

Худди шундай, Германияда узоқ вақт давомида спорт билан шуғулланадиган иқтисодчилар йўқ эди, мос равишда бу мавзу бўйича нашрлар ҳам йўқ эди. Спорт иқтисодиёти ҳақидаги биринчи ҳисобот 1965 йилда пайдо бўлган, унда футболнинг иқтисодий масалалари кўриб чиқилган (М. Мензлер, Р. Стаггин). Кейинги тадқиқотлар (М. Гертнер, В. Поммеренс)да Бундеслигадаги футбол ўйинларига ташриф буюришга таъсир кўрсатадиган омилларнинг кенг модели ишлаб чиқилган.

Куйида профессионал спортда амалга оширилган трансферлар сонининг иқтисодий жиҳатларини ўрганиш билан боғлиқ ишларни кўриб чиқамиз. 1984 йилда спорт иқтисодиёти бўйича биринчи китоб (С. Хайнеманн), 1987 йилда спорт корхоналари иқтисодиёти бўйича биринчи дарслик (К. Хайнеманн) нашр этилди. Бугунги кунда Германия спорт иқтисодиёти ва уни бошқариш муаммоларини ўрганишга катта эътибор қаратиладиган давлатлардан биридир. Бу, биринчи навбатда, спорт ҳомийлиги соҳасидаги тадқиқотлар (М. Брун, А. Херманнс, П. Рот), шунингдек, спортни профессионаллаштириш масалалари (К. Дитрих, К. Хайнеманн, М. Шуберт), профессор Х.Д.Хорхнинг ресурслар тузилмасининг спорт уюшмалари ва клублар фаолиятига таъсири муаммоларига бағишланган тадқиқотларни алоҳида кўрсатиш мумкин. [5]

Гарчи спорт иқтисодиёти бўйича тадқиқотлар Францияда камтароқ бўлса ҳам, 1987 йилда спорт иқтисодиёти бўйича биринчи умумлаштирилган тўплам (В. Андреефф) нашрдан чикди, бу шубҳасиз энг фундаментал нашрлардан бири ҳисобланади. Юқорида айтилганларга қўшимча равишда, Альбервиледа бўлиб ўтган Олимпия ўйинларининг

батафсил техник ва иқтисодий таҳлилини тақдим этган Гренобль университети олимларининг нашрларини эътиборга лойиқдир. [6]

Гарчи 1966 йилда спортдаги вазият тўғрисида биринчи статистик ҳисобот пайдо бўлган бўлса ҳам, Италиядаги спорт муаммоларини фаол ўрганиш тўғрисида маълумотлар етарли эмас. унда иқтисодий вазият ҳақида алоҳида рақамлар мавжуд эди, аммо деярли илмий асос йўқ эди. Сўнги йилларда Италия спортидаги вазият ҳақида сўз юритувчи Италия Миллий Олимпия Кўмитаси томонидан тайёрланган спорт ва иқтисодиёт бўйича кенг қамровли маъруза нашр этилди. [7]

Шубҳасиз, бугунги кунда спорт иқтисодиёти муаммолари билан шуғулланадиган мутахассислар сони сезиларли даражада ўсди, шунингдек, биринчи навбатда, спортни тижоратлаштириш ва профессионаллаштириш, профессионал спорт ва давлат ўртасидаги муносабатлар, ҳомийлик, трансляция ҳуқуқлари ва бошқалар билан боғлиқ муаммолар кенг тадқиқ этилмоқда. Барча исмларни санаб ўтиш жуда кўп вақт ва вақтни талаб қилади, аммо ушбу фаннинг асосчилари сифатида юқорида тилга олинган олимлар деб ҳисоблаш мумкин.

Спорт ва сиёсий тартиб. Илгари спортда ва иқтисодий адабиётда, мамлакатнинг иқтисодий муваффақиятлари спортдаги муваффақиятларга қанчалик таъсир қилиши ҳақида кўплаб мунозаралар бўлган. Шубҳасиз, бу кўплаб омилларнинг, шу жумладан сиёсий, ижтимоий, демографик хусусиятларнинг ўзига хос бирикмаларининг натижасидир. Дастлаб спортда муваффақиятга эришиш аҳоли сонига боғлиқ деб тахмин қилинган. Шартли равишда спорт ресурслари барча мамлакатларда тенг равишда тақсимланганлигини ҳисобга олиб, аҳолиси энг кўп бўлган давлатлар спортда энг яхши ютуқларга эга бўлиши керак. Болгария, собиқ ГДР, Финляндия, Швеция каби кичик давлатларнинг ушбу мамлакатларда айниқса машхур спорт турлари бўйича ютуқлари бу фикрни рад этади. Яъни, мамлакатда қандай ресурс мавжудлиги эмас, балки ушбу манбадан қандай фойдаланиш муҳимлиги аён бўлади.

Бошқа омиллар гуруҳи иқтисодий омиллардир. Улардан энг муҳимлари - бу аҳолининг даромадлари, саноатда банд бўлганларнинг улуши ва урбанизация даражаси. Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, ушбу омилларнинг барчаси бир-биридан алоҳида ҳолда эмас, балки мамлакатдаги мавжуд иқтисодий тартиб ва сиёсий тизим билан узвий боғлиқдир. Ҳеч шубҳа йўқки, мамлакатда ички барқарорлик қанчалик юқори бўлса ва ҳукмрон сиёсий тизим ёши қанчалик юқори бўлса, спортда ҳам шунча катта муваффақиятларни кутиш керак.

Америкалик иқтисодчи М. Гертнер олиб борган изланишлар натижасида мамлакатда мавжуд иқтисодий тартиб билан Олимпия ўйинларида қўлга киритилган медаллар сони ўртасида боғлиқлик моделини яратди. Биринчидан, у аҳоли даромадлари миқдори ва қўлга киритилган медаллар сони ўртасидаги боғлиқликни ўрганди, шунга асосланиб, ушбу мамлакатнинг даромад даражаси бошқача бўлса, кутилган натижани (прогнозни) аниқлади. Ушбу кутилаётган натижа аввалги социалистик давлатлар учун ҳам аниқланган ва ушбу мамлакатлар амалда қўлга киритган медаллар сони билан таққосланган. Аниқланишича, ҳақиқий натижа собиқ СССРда кутилганидан 4 баравар, ГДР учун эса 12 баравар юқори бўлган.[7]

Бундан хулоса қилиш мумкинки, спортда муваффақият қозониш учун нафақат иқтисодий муваффақият, балки мавжуд ресурслардан янада марказлашган, сиёсий жиҳатдан мувофиқлаштирилган ва самарали фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга. Бундан ташқари, тоталитар режим бу вазиятда демократик режимга қараганда анча мақбулдир;

Спорт тадбирининг иқтисодий самараси. Спорт тадбирининг иқтисодий самарасини баҳолаш зарурати равшандир. Бу, айниқса, давлат бюджети тақчиллиги ва давлат маблағлари атрофида рақобатнинг кучайиши билан боғлиқ. Бугунги кунда инсонлар ажратилган маблағлар қай даражада самарали ишлатилганлигини ва ундан бошқа мақсадларда яхшироқ фойдаланиш мумкинлигини билишни истайдилар. Бошқача қилиб айтганда, тегишли спорт лойиҳасини (чемпионат, турнир ўтказиш) амалга ошириш тўғрисида қарор қабул қилишдан олдин муқобил вариантларни кўриб чиқиш керак, масалан кўрғазмалар ташкил этиш, мактаблар, касалхоналар куриш ва бошқалар.

Бундай қарорлар учун энг муҳимлари иқтисодий самараларнинг мутлақ йиғиндиси эмас, балки қиёсий устунликлардир. Спорт тадбирларининг рентабеллигини текшириш 1976 йилда Монреалда бўлиб ўтган Олимпия ўйинларининг молиявий муваффақиятсизлигидан кейин зарур бўлган. Ўша пайтда 1,2 миллиард Канада доллари миқдорда камомад солиқ тўловчилар томонидан тўланиши керак эди. Кейинги барча Олимпия ўйинлари ташкилотчиларга фақат фойда келтирди. 1-жадвалда спорт тадбирларини ўтказиш пайтида юзага келадиган омиллар ва уларнинг таъсир даражаси ҳақида қисқача маълумот берилган.

1-жадвал

Спорт тадбирларининг ижобий ва салбий омиллари

Иқтисодий омиллар	Ижтимоий-демографик омиллар	Сифат омиллари	Эҳтимолий омиллар
Чипта нархи; аҳолининг даромад даражаси; таклифлар; кўшимча харажатлар.	Аҳоли сони; этник хусусиятлар.	Иштирок этувчи жамолар ҳолати; илгарги ютуқлари; иуийинчиларнинг машхурлиги.	Мусобақа натижалари; уйиннинг ҳаққонийлиги; натижаларни прогнозлаш даражаси; оби-ҳаво шароитлари.

Фаол спорт турларига бўлган талаб. Спорт билан шуғулланиш кўп вақт ва пул талаб этади. Ҳақиқатан ҳам спорт билан шуғулланиш, спорт иншоотлари жойлашган жойга келиш, спорт анжомлари, мосламалар ва бошқаларни тайёрлаш ва уларга хизмат кўрсатиш учун вақт керак.

Спорт анжомлари ва кийим-кечакларини сотиб олиш, спорт анжомлари ва фитнес жиҳозларини ишлатиш, спорт тадбирлари учун чипталарни сотиб олиша, яшаш жойидан ёки иш жойидан спорт иншоотлари жойлашган жойларга келиш, овқатланиш ва ҳоказоларда харажатлар юзага чиқади. Шундай қилиб, спорт билан шуғулланаётганда қуйидаги чекловлар доимий равишда юзага чиқади, харажат ва вақтнинг чекланганлиги.

Спорт билан шуғулланиш харажатлари шахсий бюджетнинг бошқа харажатлари билан рақобатлашади, вақт эса уни қўллашнинг бошқа имкониятлари билан рақобатлашади. Ушбу чеклашларни қуйидаги омиллар аниқлайди:

- таклиф этилаётган спорт товарлари ва хизматларининг нархи;
- спорт товарлари ва хизматларининг тури, сифати, технологияси, жойлашув макони;
- спорт билан шуғулланишнинг мавжуд имкониятлари тўғрисида ахборот;
- спорт билан шуғулланиш учун ажратилган бўш вақт миқдори;
- даромади ва мавжуд мол-мулки;
- юқоридаги чеклашларни амалга оширадиган, тартибга соладиган ва назорат қиладиган умумий шартлар.

Спорт билан шуғулланувчилар ўзларининг спорт фаолиятида маълум мақсадлар ва манфаатларга интилишади, яъни қандайдир манфаатни кўзлайдилар. Улар спорт билан шуғулланиш жараёнида фойдаланган товарлар ва хизматларни сотиб олишади, чунки улар ўзларининг бу фаолият орқали ўз манфаатларини амалга оширишга умид қилишади. Ушбу ўзаро таъсир занжири қуйидагилар яққол кўринади: истеъмолчи спорт пойфзали, кийим-кечак, жиҳоз, кириш чипталари, мавсум чипталари ва бошқаларни сотиб олган бўлса ҳам, ушбу харидларнинг мақсади уларга эгалик қилиш эмас, балки ўз мақсадлари, орзулари, амбициялари ва тажрибаларини амалга оширишга умид қиладиган имкониятларни рўйга чиқаришдир. Ушбу кутилган имкониятлар сотиб олинмайди, аксинча, уни истеъмолчи кўшимча харажатлар билан қоплаши керак (ҳеч бўлмаганда вақт, компетенция, энергия, кўпчилик ҳолларда бошқалар билан).

Спорт истеъмол товар сифатида қандай хусусиятларга эга, охир-оқибат истеъмолчилар қандай қарор қабул қилишади; вақт ва пул сарфлаш ўртасида қандай боғлиқлик бор ҳамда бундай қарорлар қандай иқтисодий оқибатларга олиб келади каби муҳим саволлар ҳанузгача мунозараларга сабаб бўлмоқда.

Томошабинлар учун бўлган спортга талаб. Фаол спорт турларига бўлган талабда бўлгани каби, ва томошабинлар учун бўлган спорт, қуйидаги ўзига хос хусусиятларга эга: мухлислар кутган кутган тамошанинг нархи қанақа; талаб ҳажмини нима аниқлайди ва унга қандай омиллар таъсир қилади.

Бу ҳолатни таҳлил қиладиган бўлсак, бошқалар қаторида, томошабинлар учун спортнинг асосий ўзига хос хусусиятларини ёдга олиш зарур, яъни, спорт тадбирлари натижасининг беқарорлиги ва олдиндан айтиб бўлмаслиги. Айнан шу жиҳатлар мусобақа вақтида юзага чиқади ва унинг жозибadorлигини таъминлайди.

Агар А жамоа Б жамоага ва Б жамоа С жамоага ютқазса, А жамоаси албатта С ни ютади дегани эмас. Охирги натижа аввалгиларига боғлиқ эмас. Телевизорни сотиб олувчини ҳам, машина таъмирлаш устахонасининг мижози ҳам, агар товар ёки хизмати сифати кутилганидан пастроқ бўлса, уни харид қилмасди. Спортда бу ҳолат бошқача намоён бўлади. Спорт мусобақасининг натижаси харидор кўтган натижа бўлмаслиги мумкин.

Томошабинлар учун спортнинг ноаниқлиги ва натижаларнинг олдиндан айтиб олмаслик маълум қийматга эгаллиги албатта, сотувчилар ва харидорлар учун хавф туғдиради, чунки спорт маҳсулотини сотувчилар таклиф этаётган маҳсулотларининг натижаси ва сифатига жуда кам таъсир кўрсата оладилар, харидорлар эса олдиндан ҳеч нарса билмайдилар.[7]

Иккинчи хусусият - “спорт монополияси”нинг йўқлиги. Иқтисодий назария нуқтаи назаридан ҳар қандай корхона, агар у монополияга эга бўлса, гуллаб-яшнаган ҳисобланади, чунки унга рақобатчилар бўлмайди. Бундай монополия, шубҳасиз, спорт учун зарарли, чунки пешқадамларни доимий равишда алмаштириб турадиган кучли рақобат шунчаки зарур: агар бир хил кишилар ғалаба қозонишса ва ютқазинишса, спорт мусобақаси зерикарли бўлиб қолади, унга талаб пасаяди ва бирор нарсани ўзгартириш истаги пайдо бўлади.

Ва ниҳоят, учинчи хусусият ишлаб чиқариш ва истеъмол қилиш жараёнларининг узлуксизлигидир. Спорт маҳсулотини ишлаб чиқарилган вақтдан кечиктириб сотиш мумкин эмас. Масалан, эртага бўладиган футбол учрашувига, бугун ҳеч ким стадионга келмайди.

Ушбу ўзига хос хусусиятлар, ҳеч бўлмаганда, 2-жадвалда келтирилган томошабинлар учун спортга бўлган талабнинг катталигига таъсир қилувчи омилларни аниқлашга имкон беради.

2-жадвал

Томошабинлар учун спортга бўлган талабнинг катталигига таъсир қилувчи омиллар

Таъсир омиллар	этувчи	Ижобий	Салбий
Иқтисодий		Инвестицион харажатлари, бандлигининг ўсиши	Нархларнинг ошиши, спорт мусобақасидан сўнг ишлаб чиқариш қувватларининг ошиқчалиги
Сайёҳлик		Ҳудуднинг сайёҳлар учун юқори жозибadorлиги	Фойдаланишга яроқсиз спорт иншоотлари ва объектлари, кейинчалик уларга бўлган қизиқишнинг сўниши
Ижтимоий-маданий		Ҳудуд учун кўнгиш очилиши ва дам олиш имкониятларининг ўсиши, маданий анъаналарга кўмаклашиш	Хусусий ва давлат хизматларининг тижоратлашуви, жинойатчиликнинг ошиши
Психологик		Миллий ғурурнинг ўсиши	Маҳаллий аҳоли ва четдан келувчилар ўртасидаги келишмовчиликлар
Инфратузилмавий		Янги ва янгиланган спорт имкониятлари, инфратузилмани яхшиланиши	Атроф муҳит учун кўшимча юкломани ошиши, аҳолининг асосий қисми учун спорт билан

		шуғулланиш имконияларининг чекланиши
Сиёсий	Халқаро майдонда обрўининг ошиши, сиёсий ёки иқтисодий тузим учун реклама	Миллатчиликни кўчайиши, сиёсий тизимнинг барқарорлашуви

Ушбу омиллар спорт турига қараб турли мамлакатлар учун фарқ қилади. Улар муаммони шаклланиши ёки бошқа тадқиқот усулларида фойдаланиш билан ўзгариши мумкин, ammo миллионлаб одамларнинг спорт майдонларига кундан-кунга ташриф буюришига олиб келадиган ҳолат ва жараёнлар батафсил ўрганишни талаб қилади.

Спортнинг иқтисодий ва технологик ривожланиши. Бугунги кунда спорт билан шуғулланадиганлар кўп жиҳатдан ишлаб чиқарилиши, ишлатилиши, юқори даражада ихтисослашган ноу-хау, касбий маҳорат ва капитал талаб қиладиган юқори технологияли маҳсулотларга боғлиқ. Спорт анжомлари, асбоб-ускуналар, кийим-кечак, фитнес анжомлари, кўшимча маҳсулотлар энди маълум спорт муносабатлари ва шартлари доирасида ишлайдиган ҳосилалар эмас.

Аксинча, ушбу соҳаларни ривожлантириш спортни ривожлантириш учун ўзига хос воситага айланмоқда. Спортнинг ривожланиш динамикаси ва ўзгаришлари тобора ривожланиб бораётган инновациялар туфайли тезлашмоқда. Шу билан бирга, технологик ривожланиш ўз қонунларига бўйсунди ва бир қатор ўзига хос хусусиятлар билан тавсифланиши мумкин. Уларнинг асосийлари:

- умумлашган истеъмол технологияси. Энди индивидуал спорт анжомлари ва мосламаларини ҳисобга олишнинг ўзи етарли эмас: велосипед, чанғи, серфинг тахтаси ва бошқалар.

- бугунги кунда ҳар бир спорт тури кўп миқдордаги техник таркибий қисмлар ўзаро таъсир ўтказадиган маълум бир истеъмол технологияси билан муваффақиятли бирлашган.

Масалан, чанғи учини қуйидаги элементларнинг оқилона комбинацияси деб ҳисоблаш мумкин: чанғи - боғлаш - кийим - чанғи аксессуарлари; кўтарилиш мосламаси – мослама йўли - йўлга техник хизмат кўрсатиш; спорт муҳити - меҳмонхоналар - сайёҳлик уйлари - ресторанлар - инструкторлар - савдо; транспорт воситалари - йўллар - инфратузилма;

- жамиятнинг бизнес ва ижтимоий соҳаларига кириб бориш. Бу спорт жиҳозларидан (чанғи спорти, велосипед, серф) оқилона фойдаланиш бизнес ҳаёти билан чамбарчас боғлиқлигига мисолдир, чунки у маслаҳат бериш, хизмат кўрсатиш ва таъмирлашни таъминлайдиган ихтисослаштирилган тузилмаларнинг мавжудлигини ўз ичига олади;

- ишлаб чиқариш тармоғи. Илгари, спорт анжомлари ишлаб чиқарувчиси, у велосипед заводи ёки кемасозлик заводи бўлсин, барчасини ўз ихтиёри билан амалга оширишга қодир эди. Бугунги кунда индивидуал спорт товарлари - бу товарни яратиш, ишлаб чиқариш ва унга хизмат кўрсатиш билан боғлиқ барча зарур ишлаб чиқариш қувватига эга бўлган махсус фирмалар орқали амалга ошириладиган, юқори ихтисослашган юқори технологик жараёнлар мажмуидир. Кўпчилик ҳолда бу фирмалар деярли монополист бўлиб, спорт жиҳозларини ишлаб чиқарувчилар асосан маҳсулотни алоҳида қисмлардан йиғиш вазифасини бажарадилар. Ушбу ҳолат спорт товарлари ишлаб чиқиш ва уларни яратиш, ҳамда истеъмол қилиш технологиясининг барча талабларини ҳисобга оладиган доимий равишда назорат қилинадиган ягона бирлашмани талаб қилади;[7]

- функционал табақаланиш.

Кўплаб спорт жиҳозлари ичида кўплаб функционал мақсадларга мос келадиган кўплаб моделлар рақобатлашади: теннис ракеткаси теннис ўйнаш учун мўлжалланган, шунга ўхшаш гольф, сузиш, елканли қайиқда сузиш спортлари учун ўзига хос жиҳозлар зарур. Ушбу спорт жиҳозлари нафақат доимий равишда такомиллаштирилибгина қолмай, балки бозорга жуда кўп миқдорда тақлиф этилмоқда.

Спорт технологиялари бугунги кунда тобора шуғулланувчининг аниқ мақсадига эътибор қаратмоқда. Баъзилар учун бу спорт жиҳозларини спортчининг маҳорат даражасига

караб фарқлашни англатади: масалан, шуғулланишни энди бошлаганл, ҳаваскорлар ва профессионаллар учун теннис ракеткалари мавжуд. Бошқалар учун, бу махсус дастурлар; масалан, турли хил спорт турлари учун турли хил пойабзал ёки пойга, хар хил турдаги велосипед пойгалари учун турли велосипедлар;

- ҳаётлик ва фойдаланиш даврини қисқартириш. Спорт ва спорт моллари бозорида кучли рақобат туфайли янги маҳсулотлар ишлаб чиқарилиши ва иложи борича тезроқ бозорга чиқиши керак ҳамда эски маҳсулотларнинг ўз-ўзидан бозордан чиқиб кетишини кутишнинг иложи йўқлиги сабабли, янги маҳсулотларни илгари суриш учун каттамиқдордаги янги инвестициялар ёки муҳим технологик янгиликлар талаб қилинади.

Хулоса

Албатта, спорт иқтисодиётининг ўрганилмаган жиҳатлари кўп. Улардан баъзилари умумий хусусиятга эга. Бу, биринчи навбатда, молиялаштириш, спортни бошқариш, спорт соҳасидаги меҳнат бозори, спортга ҳомийлик масалалари. Аммо, шунингдек, спортнинг ўзига хос хусусиятларини аниқлаштириш ва тезкор ҳал қилишни талаб қиладиган кўплаб масалалар мавжуд.

Ҳали ҳам фан сифатида тўлиқ шаклланган спорт иқтисодиёти йўқ деб айта оламиз. Унинг иқтисодий фаннинг таркибий қисми сифатида ривожланиш жараёни жуда тез ўтмоқда. Шу билан бирга, спорт иқтисодиёти аллақачон ҳар бир мамлакатга хос хусусиятларни намойиш этмоқда. Масалан, Германияда бу, авваламбор, спорт иттифоқлари ва клубларнинг устун мавқеи; АҚШда - профессионал жамоавий спорт.

Мамлакатимиз учун спорт иқтисодиётининг фан сифатида пайдо бўлиши ўтмишдан қолган нарсдан самарали фойдаланиш, спортни кўллаб-қувватлашнинг мумкин бўлган захираларини кўрсатиш ва натижада миллатнинг саломатлиги ва меҳнат қобилятини сақлаш учун зарурдир.

Ўзбекистоннинг бу соҳада рақобатбардош эканлигини, кейинги йилларда спорт соҳасида эришилган натижалар тасдиқлаб турибди. Бугунги кунда, тобора кўпроқ инсонлар тушкунликни енгиш, маълум ютуқларга эришиш мувозанатини қидирмоқдалар, ҳамда жисмоний тарбия ва спорт бу соҳада энг муҳим восита эканлигини анлаб етмоқдалар. Жисмоний тарбия, спорт, профилактика ва реабилитация - ҳар қандай замонавий жамият тараққиётидаги муваффақиятлар билан чамбарчас боғлиқ бўлган тушунчалар. Агар биз келажакда соғлом миллатга эга бўлишни истасак, спортни рекордлар, ғалабалар ва медаллардан ҳам юқори даражада турадиган иқтисодиётнинг бир қисми ва уни профессионал, тижорат ёки бошқа соҳаларда бошқариш учун тегишли билимга ҳамда кўникмага эга, усул ва шакллар талаб этиладиган фаолият эканлигини тушуниб етган мутахассисларга муҳтожмиз.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини “Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”да амалга оширишга оид Давлат дастури тўғрисида”ги Фармони. <https://lex.uz/docs/4751561>
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябрда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. <https://lex.uz/docs/5077663>
3. “Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича қўшимча вазифалар белгиланди” // Халқ сўзи. - 2019. - № 184. – Б. 1.
4. Веблен, Торстейн Бунде. Теория праздного класса : The theory of the leisure class. An economic study of institutions / Т. Веблен ; пер. с англ., вступ. ст. и примеч. С. Г. Сорокиной ; общ. ред. В. В. Мотылева. — Изд. 4-е. — М. : ЛИБРОКОМ, 2011. — 365.
5. Rothenberg S. The Baseball Players Labor Market // Journal of Political Economy. - 1956. - № 64. - P. 242-258.

6. Heinemann K. Einführung in die Ökonomie des Sports. - Verlag Hofmann Schorndorf, 1995. - 297 s.
7. Литвин А.В. Особенности маркетинга взаимоотношений в спорте // Маркетинг в России и за рубежом. - 2001. - № 1. - С.65-71.

**KURASHCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA JISMONIY
TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

**IMPROVING WRESTLERS 'PHYSICAL TRAINING DURING THE TRAINING
PROCESS**

*Bayturayev E.I., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process.

Boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida tezkor-kuch tayyorgarligining quyidagi asosiy bevosita va metodlari ularning qisqarish tezkorligiga yo‘naltirilgan mashqlar; yugurish tayyorgarligi, sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishiga to‘g‘rilangan, yugurish texnikasini yaxshilash va uning tezkorligini oshirish; tezkor-kuch xarakteridagi mashqlar (sakrovchanlik tayyorgarligi).

Yosh sportchilar tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uchun quyidagi trenirovka metodlari qo‘llaniladi: tezkor-kuch mashqlarini og‘irliksiz bilan takroriy bajarish metodi; mashq metodi, aralash rejimda mushak ishlari paytida bajariladigan.

Bolalik va o‘smirlik yoshida egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay zaminga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun cho‘ziluvchan mashqlar tipik hisoblanadi, mazkur mashg‘ulot chegarasida mumkin bo‘lganga qadar harakat amplitudasini asta-sekin ortib borishni ta‘minlaydi. Cho‘zilishga doir mashqlar o‘zida odatda, asosiy va yordamchi gimnastikadan elementar harakatlarni namoyon qiladi, u yoki bu mushak guruhlari, bog‘lamlariga (oyoq, qo‘l, gavda, bo‘yin mashqlari) tanlab ta‘sir qiladigan.

Egiluvchanlik mashqlari snaryadsiz, gimnastika devori va boshqa snaryadlarda, to‘ldirma to‘plar, gantellar, sheriklar bilan bajarilishi mumkin. Bu mashqlarda amplituda xususiy kuchlanish bilan oshiriladi – oyoq yoki qo‘llarni siltash harakatlari paytida yoxud tashqi kuchlarni quyish hisobiga, masalan juftlik mashqlarida sherikning kuchlanishi.

Egiluvchan rivojlantirish uchun turli harakatli va sport o‘yinlari, mashqlar katta harakat amplitudasi bilan bajariladigan (buyumlarsiz va buyumlar bilan), bo‘g‘imlar, bog‘lamlari va mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan birgalikdagi egiluvchanlik mashqlari amalga oshiriladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning maqsadli belgilanishi va xarakteriga, shuningdek shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog‘liq ravishda o‘rnatiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy metodi mashqni takroriy bajarilishidir. Egiluvchanlikni muntazam takomillashtirish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini ko‘p karra takrorlashlardan so‘ngina faqat (10-15 marta) harakat amplitudasining ortishiga erishish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida eng katta effektga shunday holatda erishish mumkin, agar mashg‘ulot har kuni yoki bir kunda ikki marta o‘tkazilsa. Undan tashqari, bolalar va o‘smirlar bu mashqlarni ertalabki badantarbiya vaqtida mustaqil bajarishlari kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni

Pedagogik va tibbiy-fiziologik tadqiqotlar ma‘lumotlari yosh sportchilar mashg‘ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanishda vosita va metodlarini ratsional qo‘llash yo‘li bilan yuklamani puxta me‘yorlashning maqsadga muvofiqligini

tasdiqladilar. Mashg'ulotning vosita va metodlaridan noto'g'ri foydalanish paytida, yuklamani kuchaytirish bolalar va o'smirlar organizmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun ham organizm charchoqdan saqlashda velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlardan foydalanishi ma'quldir.

Bolalar va o'smirlar umumiy chidamliligini rivojlantirish asosiy masala shuning uchun quyidagi metodlar ma'qul hisoblanadi: bir tekislik metodi, trenirovkaning uzluksiz metodining har xil davrlarida variantlari, o'yin metodi, aylanma trenirovka metodlari foydalidir.

Chidamlilikni rivojlantirish qaysidir metodlardan biriga afzallikni berish o'rinsizdir. Yillik trenirovka tsiklining har xil davrlarida bu metodlarning optimal birligidan foydalanish zarur.

Chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini puxta me'yorlash darkor. 11-12 yoshdan yengil atletika mashg'ulotlarini boshlayotgan sportchilar uchun yugurishdagi chidamlilikka doir mumkin bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini keltiramiz.

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida yosh sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor berish darkor. Bu bosqichda tor ixtisoslashgan tezkor tayyorlashga o'rin qolmaslik lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlari, (bevosita tezkorlik mashqlari bilan birgalikda, lekin kichik hajmda) qiyinlashtirilgan sharoitda bajarilishi lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari og'irliksiz va og'irliklar bilan sakrash hamda sakrovchan mashqlar hisoblanadi, maxsus yugurish mashqlari, to'ldirma to'plar va qopchalar bilan mashqalar, qum bilan to'ldirilgan: shtanga, tosh, gantellar bilan mashqalar; barcha har xillikda sprinter yugurishi; tepalikka yugurish; qumloq yerda yugurish va h.k.

Tezlik darajasining bir xil bo'lishidan qochish uchun, «tezkorlik to'sig'i»ning paydo bo'lishi va trenirovka jarayonining samaradorligini chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida oshirish, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning quyidagi metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq: tezkor-kuch mashqlarini takroriy qo'llash metodi; strukturasi aynan bir xil musobaqa mashqlari (dinamik kuchlanishli takroriy metod); bu paytda kuchli zo'riqish chegarasida nisbatan yengil yuk maksimal tezlik bilan bajariladi; asosiy tezkorlik mashqini takroriy bajarish metodi, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan, maksimal tez tempda, optimal harakat amplitudasini saqlash bilan (standart sharoitda); yengillashtirilgan sharoitda tezkorlik mashqlarini bajarish metodi. Harakat tezligini oshirish jarayonida yetakchi rol tezkor-kuch mashqlaridan takroriy foydalanish metodiga, strukturasi aynan bir xil musobaqa metodiga (dinamik kuchlanishli takroriy metod) ajratilishi lozim.

Kuchni tarbiyalashning asosiy vazifalari shug'ullanuvchilarning barcha harakat apparati mushaklar guruhini mustahkamlash, asosiy mushak kuchlanishini (dinamik va statik harakatlardagi) namoyon qila bilishni tarbiyalash, shuningdek har xil sharoitda mushak kuchidan ratsional foydalanish qobiliyatini shakllantirish hisoblanadi. Yanada ko'proq sezilarli o'rin kuch mashqlariga ajratilishi lozim, mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lgan, tanlangan sport turida kuchlanishning namoyon bo'lishi uchun strukturaviy muhim bo'lgan. Bu mashqlarni tanlash sport turining xususiyatlari bilan shartlangan bo'lishi kerak, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan. Bunday mashqlarga strukturasi bo'yicha nerv-mushak kuchlanish xarakteri asosiy (musobaqa) mashqlari bilan o'xshashlikka ega bo'lgan mashqlar kiradi, shuningdek mushak guruhlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tanlangan sport turida yaxlit faoliyat bilan bajarish paytida asosiy yuklamani olib yuradigan.

Yosh sportchilarda mushak kuchlarini rivojlantirishning asosiy metodlari vazn chegarasi atrofida og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (maksimal kuchlanish metodi); tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi.

15-16 yoshli sportchilarning kuchini tayyorlash bo'yicha tavsiyanoma keltirilgan, 1-2 yillik sport mashg'uloti stajiga ega bo'lgan. Bu tavsiyanomalar og'ir atletika bilan ixtisoslashmagan yosh sportchilarga berilgan.

Xulosa: Shug'ullanuvchilarning kuch qobiliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulotni jo'shqinligini oshirish maqsadida shunday mashqlardan foydalanish darkor, qarshilik ko'rsatish bilan juft va guruhli mashqlar, «to'p uchun kurash» o'yini, akrobatika, snaryadlarda gimnastika mashqlari va h.k.

Agar o'rta yoshdagi o'spirinlar uchun asosiy vazifa muskullarni yaxlit rivojlantirish hisoblansa, unga alohida urg'u bermasdan shunday tanlangan sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan, mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratish kerak, u holda katta yoshdagi o'spirinlar mashg'ulotlarida yana ko'proq e'tibor bu mushaklar guruhini rivojlantirishga ajratish darkor. Bunday paytda asosiy (musobaqa) mashqlarga kuch mashqlarining «strukturaviy muvofiqligi»ni hisobga olish lozim. Birinchi navbatda vositalarini tanlashga e'tibor qaratiladi. Mushak ishlari rejimi bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash tegishli mashg'ulot yuklamalari ishlab chiqilishi lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. Bayturayev E.I. “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” T., 2016.
3. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.
4. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T. 2017.
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2019.
6. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik T. 2020.

К ПРОБЛЕМАМ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ TO THE PROBLEMS OF THE FORMATION OF SPORTS WEIGHTLIFTING SKILLS

Баязитов К.Ф.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: тяжелоатлеты, становление спортивного мастерства, многолетняя спортивная подготовка, спортивная подготовленность.

Key words: weightlifters, formation of sportsmanship, long-term sports training, sports readiness.

Актуализация формирования концепции управления многолетней спортивной подготовкой тяжелоатлетов на различных этапах становления спортивного мастерства вызвана необходимостью дальнейшего развития и обновления научно-теоретического, научно-практического и научно-методического сопровождения оптимального и адекватного повышения спортивной результативности и вследствие того роста спортивного мастерства как системного многолетнего процесса.

Базой разработки нового системного управления многолетней подготовкой тяжелоатлетов являются основополагающие концептуальные положения теории и методики физической культуры и спорта:

1. Многолетняя поэтапная подготовка спортсменов – это целостный специализированный процесс становления спортивного мастерства;

2. Реализация целевых задач последовательно-взаимосвязанных этапов подготовки спортсменов осуществляется в системе формирования predetermined уровня спортивной подготовленности;

3. Эффективность управления многолетней подготовкой спортсменов определяется качеством научно-методического, научно-теоретического обеспечения тренировочного процесса.

Составляющие любого процесса управления являются взаимосвязанные действия: четкие сведения (информация) об изучаемом объекте; достижение слаженного взаимодействия звеньев и элементов объекта; направление процесса на достижение целей; сбор полученной информации и результатов для комплексной обработки с целью внесения необходимых коррекций в систему управляющих воздействий.

Наиболее важными составляющими элементами управления многолетней спортивной подготовкой тяжелоатлетов считаются основные факторы уровня спортивной подготовленности, которые обеспечивают эффективность соревновательной результативности.

Изучение факторов воздействия на соревновательную результативность и подготовленность у тяжелоатлетов, позволило выявить, что у штангистов на различных этапах становления спортивного мастерства, факторная структура показала существенные различия по количеству и составу установленных факторов, обуславливающих различные параметры их спортивной подготовленности. У сильнейших тяжелоатлетов факторная структура также имеет свойственные отличия.

Проведенные нами исследования выявили, что изучение и анализ многолетней динамики результативности высококвалифицированных тяжелоатлетов (победители и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии) являются основным их направлением. В свою очередь это направление позволило аргументировать нормативные характеристики многолетней спортивной подготовленности тяжелоатлетов с учетом особенностей структуры тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов, включая нормативы отбора и прогнозные показатели, модельные характеристики спортивной подготовленности, результаты комплексного педагогического контроля (1, 3, 6).

Результаты наших исследований поддерживают мнение многих исследователей (5, 8) и, следовательно, сделано заключение, что данные, полученные экспериментальным путем одной квалификационной или возрастной группы спортсменов нельзя перенести для использования их в других группах на различных этапах подготовки.

Структура многолетней спортивной тренировки, содержание и продолжительность этапов, возрастной ценз спортсменов, задачи, основные средства и методы спортивной подготовки, адекватные тренировочные нагрузки, допустимые требования к различным сторонам подготовленности характеризуется специфическими особенностями спортивной деятельности (вида спорта), а также уровнем подготовленности спортсменов.

В ходе реализации поставленных задач в вопросе управления многолетней спортивной подготовкой тяжелоатлетов, в сравнении от рекомендаций специалистов тяжелой атлетики прошлого столетия (5, 9, 10), нами впервые определены закономерности, которые необходимо принять во внимание при структурировании многолетней подготовки тяжелоатлетов.

К этим закономерностям нужно отнести следующее:

а) достижение целевой спортивной результативности на определенном этапе подготовки тяжелоатлетов определяется структурой спортивной подготовленности и соревновательной деятельности тяжелоатлетов;

б) модельные характеристики соревновательной подготовленности тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки могут быть применены в планировании спортивного результата;

в) рост спортивного мастерства характеризуется стабилизацией составляющих компонентов соревновательной деятельности с уменьшением индивидуальных отклонений от ее общей структуры.

По результатам анализа научной литературы нами обнаружено, что многие исследователи многолетней подготовки спортсменов большое внимание уделяют на выявление факторной структуры, обуславливающую эффективность соревновательной деятельности в определенном виде спорта, (2). Таким образом, полученные данные в исследовании факторной структуры соревновательной деятельности тяжелоатлетов позволили установить, что управление учебно-тренировочным процессом возможно при его направленности на рост спортивной результативности, учитывая факторную структуру соревновательной деятельности и спортивную подготовленность тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Литература.

1. Бальсевич В.К., Шестаков М.П. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 5. - С. 11-13.
2. Горулев П.С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжелой атлетике с учетом диморфических различий работоспособности: диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.04 Челябинск, 2006. - 286 с.
3. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: учебное пособие / Л. С. Дворкин. - Москва: Советский спорт, 2006. - 394 с..
5. Медведев А.С. Система многолетней подготовки в тяжелой атлетике. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 272 с.
6. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. – М.: Советский спорт, 2013. - 148 с.
7. Сивохин И.П. Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля тренировочной деятельности: автореферат дис. ... д-ра пед. наук. – Алматы, 2009. – 44 с.
8. Талибов А.Х. Закономерности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам на различных этапах многолетней подготовки: диссертация ... доктора биологических наук: 03.03.01.- Санкт-Петербург, 2014.- 323 с.
9. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры. – 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 1988. - 238 с.
10. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 136 с.

ЧАВАНДОЗ ВА ОТНИ ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРЛАШ АСОСЛАРИ THE BASES OF PRIMARY TRAINING OF RIDERS AND HORSES.

***Бекмирзаев И.И., Юсупова М.Н., Жабборов Х.А., Рахматуллаев О.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри***

Калит сўзлар: чавандоз, ёш чавандоз, ёш от, сурув, иерархия, тойчок.
Keywords: rider, young rider, young horse, herd, hierarchy, colt.

Кириш. Сўнги йилларда мамлакатимизда йилқичилик, наслчилик ва от спортини ривожлантириш, маҳаллий зотдор отларни кўпайтириш ҳамда замонавий бешкураш ва поло спорт турини оммолаштириш соҳага тўғридан-тўғри хорижий инвестицияларни кенг жалб қилиш, моддий-техник базасини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Хусусан, сўнги 3-4 ичида айнан от спортини ривожлантиришга қаратилган бир неча муҳим тарихий хужжат қабул қилинди. Хусусан:

- Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 19 июлдаги “2017 — 2021 йилларда йилқичилик ва от спортини комплекс ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 517-сон;

- Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 12 мартдаги “Наслли ва спорт отларига “От паспорти”ни бериш тартиби тўғрисида низомни тасдиқлаш ҳақида”га 214-сон;

- Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 июндаги “Ўзбекистон Республикасида йилқичилик ва от спортини ривожлантиришга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-3057-сон;

-Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 11 мартдаги “Йилқичилик ва от спортини янада ривожлантириш ҳамда замонавий бешкураш ва поло спорт турини оммолаштириш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5021-сонли қарори яққол исботдир.

Мазкур қорорнинг мазмун-моҳияти шуни англатадики, от спорти бўйича ҳалқаро стандартлар асосида чавандозлар ҳамда отларни тайёргарлик жараёнини илмий-педагогик таҳлил қилиш орқали мазкур спорт турида тайёргарлик жараёни билан боғлиқ муаммоларга ечим топиш ҳамда малакали кадрларни етиштириб чиқариш масалалари ўз ечимини кутмоқда.

От йўрттириш, тўсиқлардан сакраш ва учкураш йўналишлари бўйича маҳоратли спортчиларни ҳамда отларни тайёрлаш бундан ташқари замонавий бешкураш ва поло спорт турини кенг оммолаштириш йўллари излаб топиш олдимизда турган долзаб масалалар ҳисобланади. От йўрттириш, тўсиқлардан сакраш ва учкураш йўналишлари бундан ташқари замонавий бешкураш ва поло спорт тури бўйича профессионал спортчилар, ҳакамлар, ҳамда тренерларни тайёрлаш, ўқув-услубий материаллар яратиш, от спортини илмий-методологик базасини янада кучайтириш, машғулотлар олиб учун зарур моддий-техник база ва инфратузилмани шакллантириш ҳам ўқув-машқ жараёнини самарали ташкил этиш лозим.

От спорти бўйича нашр этилган турли хил адабиётларда отлар ҳақида асосий маълумотлар ва уларни от спортини хар хил турларида тайёрлаш тизими ҳақида баён этилган. Жаҳон тажрибаси шуни кўрсатадики, адабиётлардаги тавсиялар отда юриш классик санъати тамойилларига мувофиқ отларни ва спортчиларни бошланғич тайёрлашни тўғри ташкил имконини беради.

Тадқиқот мақсади. От спортида классик машқларни бажариш санъати тамойилларига мувофиқ отларни ва спортчиларни бошланғич тайёрлашни тўғри ташкил этиш.

Тадқиқот вазифалари.

- илмий-услубий адабиётлар таҳлили
- ёш чавандозлар ва отларни тарбиялаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотни ташкил қилиш ва муҳофизат масаласи.

Чавандоз ва отларни тайёрлашда иккита асосий қоидаларга риоя қилиш керак:

- яхши тайёргарлик кўрган от – ёш чавандоз учун яхши устоздир.
- ёш отни тажрибали чавандоз тайёрлаши керак.

Адабиётларда келтирилган тамойиллар отларни ва чавандозларни тайёрлаш учун фақат асос бўлиб ҳисобланмайди, улур келажакда мусобақаларда самарали иштирок этишни таъминлайди. Бироқ от спорти билан боғлиқ ҳар хил турдаги фаолият учун ҳам самарали ҳисобланади. Ушбу тамойилларга риоя этилиши отни тўғри тайёрлашга ва чавандозни ишончли ҳамда мароқли шерик билан таъминлашга имкон беради. Адабиётларда чавандоз ва отларнинг рухий ўзаро боғлиқликда ҳаракати ҳақида анчагина маълумотлар келтирилган. Бундан ташқари сакрашда ва отни минганда чавандоз ва отнинг тайёргарлик даражасини ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш учун билимларни кенгайтириб бориш лозим.

От спорти билан шуғулланувчи ҳар қандай инсон отнинг юришига ҳос хусусиятларини билиши шарт. От билан тўғри ишлашни ва тўғри муомала қилишни ҳамда фақатгина отнинг характерини тушуна олган инсонгина кўзланган натижаларга эриша олиши мумкин.

От бу сурув (пода) хайвони ҳисобланади. Сурувдаги ҳаёт отни ҳимояси ва ҳавфсизлигини таъминлайди. Отларни сурувдан улар ҳохламаган ажратиб олиш, уларни шерикларидан ажратиб олиш отларга салбий таъсир қилади. Шу боисдан отларни сурувдан аста-секинлик билан ажратиб олиб, шерикларида узокда айро ҳолда ҳаёт кечиришга ўргатиш лозим. Сурувдан ажралган от ўзини ёлғиз ҳис этади ва шу сабабли машғулотларда унга бериладиган буйруқ (машқ) ларни бажаришдан бош тортади шунинг учун дастлабки машғулотлар ёш отларнинг ёнига қари, тажрибали отларни биргаликда кўйилса қари ва тажрибали отдаги лидерлик хусусияти ёш отни турли ҳаракатларни бажаришга ундайди.

Сурувда кучли иерархия ҳукм суради бу отларни яхши чидамли бўлиб улғайишини таъминлайди, яъни тойчоқлар ўртасида иерархияда ўз ўрнига эга бўлиш учун кураш ёки сурувга янги отларни кўшиш жараёнида отлар тобора бақувват, кучли ва чидамли бўлиб боради. Иерархияда отлар ўзининг жойини эгаллаш учун туёғини ва тишларини ишлатишади, улар гоҳида бу ишни шафқатсизларча амалга оширишади.

Бошқа томондан отлар ўзларининг мулойим мулоқот қилиш хислатларини намоён этадилар. Ҳар бир чавандоз инсон ва от ўртасида ўзаро мулоқот, ўзаро бир-бирини тушуниш каби хусусиятлар юзага келиши ва кучли иерархия юзага келиши лозимлигини билиши керак.

Халқаро от спорти федерацияси от спорти билан шуғулланадиган ҳар ким ФЕИ ахлоқ кодексига риоя қилишларига умид қилишади, улар буни қабул қилишади ва отнинг фаровонлиги ҳар доим устувор бўлиши керак ва ҳеч қандай шароитда бўйсунмасликлари кераклигини тан оладилар. тижорат ёки рақобатбардош спорт қизиқишларида. Спорт отини тайёрлаш ва тайёрлашнинг барча босқичларида, унинг фаровонлиги бошқа талабларга нисбатан устувор бўлиши керак.

Отхоналар, овқатлантириш ва машғулотлар яхши парвариш талабларига жавоб бериши керак ва отнинг фаровонлигини таъминлаш ҳақида ҳеч қандай келишув бўлмаслиги керак. Мусобақа пайтида ёки мусобақадан ташқарида жисмоний (руҳий) жисмоний ёки руҳий азоб-укубатларга олиб келадиган ҳар қандай ҳаракатларга йўл қўйилмайди.

Тренинг отлари жисмоний имкониятлари ва етуклик даражаларига мос бўлиши керак, спорт талабларига жавоб берадиган. Отлар билан ишлашда шафқатсизлик билан боғлиқ бўлган, қўрқувга сабаб бўлган ёки отлар етарли даражада тайёрланмаган усуллардан фойдаланиш мумкин эмас.

Тавсиялар

1. От спортида юқори натижаларга эришиш учун аввало яхши тайёргарлик кўрган от ва ёш чавандозларни машғулот жараёнини самарали ташкил этиш ҳамда техник ҳаракатларни оқилона бажариш технологиясини ишлаб чиқиш лозим.

2. Ҳар бир чавандоз инсон ва от ўртасида ўзаро мулоқот, ўзаро бир-бирини тушуниш каби хусусиятлар юзага келиши ва кучли иерархия юзага келиши лозимлигини билиши керак.

3. Барча тамперсни санаб ўтиш деярли мумкин эмас. Умуман олганда, спортчи ёки унинг юриш ёрдамчилари (ўзини тутиши спортчи жавобгар) отнинг оёқларига бирон бир нарсани қўлда уриш (ким ва нима бўлишидан қатъи назар) ёки отни ўзига уриш учун атайин вазият яратиш. ҳар қандай нарса ҳақида.

4. Тренинг отлари жисмоний имкониятлари ва етуклик даражаларига мос бўлиши керак, спорт талабларига жавоб берадиган. Отлар билан ишлашда шафқатсизлик билан боғлиқ бўлган, қўрқувга сабаб бўлган ёки отлар етарли даражада тайёрланмаган усуллардан фойдаланиш мумкин эмас.

Адабиётлар рўйхати

1. Большая иллюстрированная энциклопедия Джейн Холдернесс Роддам Масква-2015 г. 234 б.

2. К.Зарипова, У.Зарипов. Выды конного жанра циркового искусства., Учебно-методическое пособие., Ташкент-2011 г. 128 б.

3. Д.Я. Гуревич, Г.Т. Рогзлее. Словарь-справочник по коневодству и конному спорту. М., Росагропромиздат, 1991 г., 214 в.

4. “Матвеев Л.П. Учебник. Общая теория спорта. - М., 1997.

5. Конный спорт, М.:ФИС, 1983., 157 б.

6. Журнал “Коневодство и конный спорт”

7. Айдаров В.А. «Конный завод «Восход» - цитадель отечественного чистокровного коннозаводства» // Коневодство и конный спорт 2011 № 5.

**OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISHDA VOLONTYORLIK HARAKAT
FAOLIYATINI SAMARADORLIGI
EFFICIENCY OF VOLUNTEER MOVEMENT IN ORGANIZATION OF PUBLIC
SPORTS EVENTS**

Berdanov A., Jizzax politexnika instituti

O‘zbekiston, Jizzax shahri

Mamadaliyev S.A., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq shahri

Tayanch so‘zlar: Volontyor, volontyorlik, tarjimon, ko‘makchi, ommaviy sport.

Keywords: Volunteer, volunteer, translator, assistant, mass sports.

Ishning dolzarbligi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Sport tadbirlarini tashkil etish kafedrasida taxsil olayotgan talabalari ishtirokida guruxli volontyorlar ochish orqali ularni sport musobaqalariga jalb qilib, ushbu o‘z mutaxassisliklarida yetuk malakali kadr bo‘lishlarini ta‘minlash va O‘zbekistonda ommaviy sport tadbirlarini kamchiliklarsiz tashkil etish.

Ishning maqsadi. Volontyorlik harakatini tashkil qilishdan asosiy maqsad esa aholini ayniqsa yoshlarni jamiyat hayotiga yana ham jalb qilish bilan, bag‘rikenglik, o‘zaro yordam, hurmat, o‘zgalar muammosiga befarq bo‘lmaslik, daxildorlik hissi va boshqa fazilatlarini rivojlantirish orqali, fuqarolik jamiyatini barpo qilish bosh maqsad qilib belgilangan. Aynan shuning uchun butun dunyo beg‘araz volontyorlikni targ‘ib qilmoqda.

Ishning vazifasi. Volontyorlar guruhi, boshqa sohalar kabi o‘z maqsadlariga erishishda, oldilariga turli vazifalarni qo‘yganlar. Volontyorlar faoliyati orqali o‘zlarida;

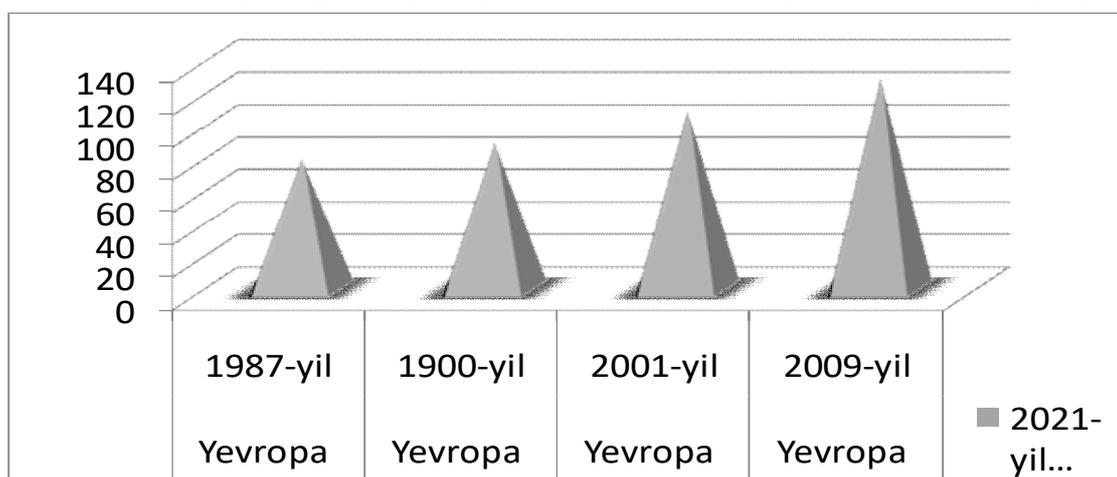
-Mustaqilik; -O‘zaro birlik; -Unversallik; -Insonparvarlik; -Xolislik;

-O‘zaro hurmat kabi harakatlarini shakillantiradi.

Ishning qiyosiy taxlili. Volontyorlik termini va ushbu soha rivojlanish ko‘p yillik tarixiga ega emas. U ilk marta Yevropada 1990-yili jamiyatning madaniy, iqtisodiy, ekologik yo‘nalishlarida tuzilgan. Volontyorlikning ommalashishi esa xalqaro ko‘ngillilar Assotsiatsiyasining XI Kongressida volontyorlik harakati tuzulganidan boshlab, ommalasha boshladi.

Agar volontyorlar soni 1987-yilda 80 million bo‘lsa, 2009-yilga kelib esa, 130 millionni tashkil etadi. Xozirda esa ularning soni cheksiz oshib bormoqda. Ularning asosiy qismini yoshlar tashkil etadi. **Volontyorlik xarakati davlat raxbarlari etiborida.** O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev barcha sohalar qatorida volontyorlik xarakatini rivojlantirish borasida ko‘plab qaror va farmonlar qabul qilmoqda.

Adliya vazirligi tomonidan 2020 yil 4 dekabr kuni 959-son bilan “O‘zbekiston volontyorlari assotsiatsiyasi” davlat ro‘yxatidan o‘tkazildi. Adliya vazirligi Jamoatchilik bilan aloqalar bo‘limi xabariga ko‘ra, assotsiatsiyaning asosiy maqsadi volontyorlik faoliyatini tashkil etishga qaratilgan



fuqarolik tashabbuslarini rivojlantirish, insonparvarlik, bag`rikenglik hamda hamjihatlilikni qo`llab-quvvatlash hamda volontyorlarning huquq va manfaatlarini himoya qilishdan iborat.

Assotsiatsiyaning tashkil etilganligini "5-dekabr Xalqaro volontyorlar kuni"ga munosib sovg`a deb hisoblash mumkin deyiladi.

Ishni rivojlantirishga doir talab va takliflar. Xususan volontyorlik xizmatidan sport musobaqalarida xattoki olimpiyada o`yinlarida ham foydalanib kelinmoqda. Chunki bunday katta tadbirlarda har bir kichik yordam ham kerak bo`lishi hammamizga ayon. Bunda volontyorlik xizmatidan foydalanish sifatli sport musobaqasi bo`lishini ta`minlaydi. Misol uchun Rossiyaning Sochi shahrida bo`lib o`tgan 22 - Qishki olimpiyadadan keyin Olimpiyada tashkilotchisi bergan intirviyusida shunday degan edi:

Shu qatori Volontyorlar guruhida alohida ajralib turgan Velikalokikiski nomli jismoniy tarbiya va sport akademiyasi o`quvhilari juda ham katta yordam berishdi chunki ular bilan ishlash anchagina oson ular sportni yaxshi ko`rishadi va tushunishadi ularga katta rahmat deb takidlab o`tgan edi. Meni bu qishki Olimpiyadada ko`p narsa quvontirdi lekin ulardan 2 tasini ta`kidlab o`tmoqchiman Ular: 1) - Rossiyani umumiy reyting bo`yicha 1-o`rinni qo`lga kiritishi 2) - Esa Volontyorlarning xizmatidan va ularning ko`p qismini yoshlar tashkil etganidan deb takidlab o`tgan.

Sport musobaqalarini yordamchi volontyorlarsiz ta`savvur qilish qiyin, ularni mexnatini aloxida e`tiborga olish, sport musobaqalarini tartibli, kamchiliklarsiz, yuqori sifatli va qiziqarli bo`lib o`tishini ta`minlaydi .

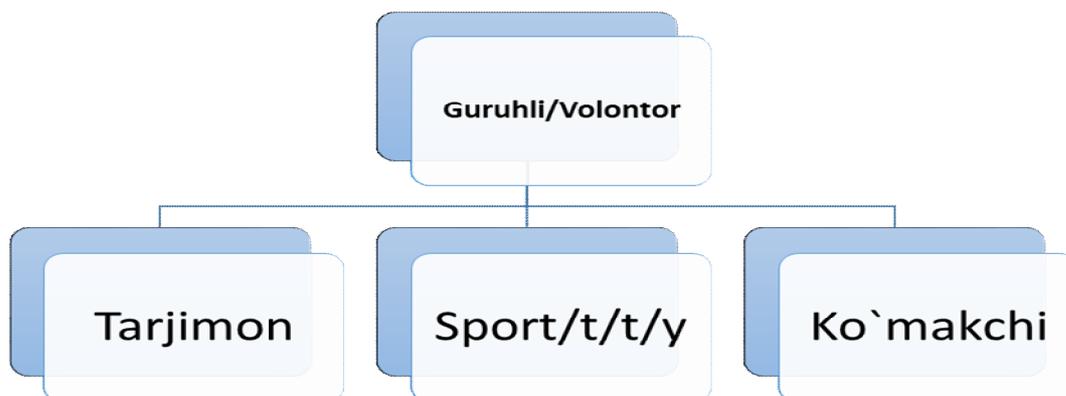
Bundan ko`rinib turibdiki har bir sohadagi rivojlanishda volontyorlar xizmati juda samaradorligi va foydasi tegish foyizi ko`proq xisoblanadi.

Shu qatorida biz ham Sport tadbirlarini tashkil etish kafedrasida taxsil olayotgan talabalar a`zolidagi guruhli Volontyorlar xizmatini tashkil etish taklifini bermoqchimiz bu qanday bo`ladi:

Guruhli/Volontyorlar jamoasi tashkil qilinadi - unga ko`ra 3 ta volontyorlar guruh tuziladi:

- 1- **Tarjimonlar** - bu guruhga rus yoki ingliz tilini biladiganlarni qo`shamiz, mayli rus ingliz tillarini mukamal bilmasinlar lekin musobaqa jarayonida qo`ldan kelgancha talabgorlarga til bo`yicha yordam bera olsinlar.
- 2- **Spor turlari bo`yicha tushinchaga ega bo`lgan yoshlar** - ya`ni sport musobaqasida sport turi qoidalarini bilishi, uning tarixi bo`yicha talabgorga ma`lumotlarni yetkazib bera oladigan volontyor guruhi.
- 3- **Ko`makchilar** - Tadbir jarayonlariga ko`maklashuvchilar guruhi. Bu guruh sport musobaqalari davomiyligida kamchiliklarni bartaraf etadi va ushbu musobaqani sifatli kamchiliklarsiz yakun topishida xizmat qiladi.

Guruhli volontyorlar ochish aynan bizning Sport tadbirlarini tashkil qilish va boshqarish yo`nalishida taxsil olayotgan talabalari volontyorlik vazifasida sport musobaqalarida faoliyat olib borishlari ular uchun amaliyot vazifasini bajaradi va shu sohada malakali mutaxasis bo`lishlarida xizmat qiladi.



Buning uchun tashkil etiladigan volontyorlar guruhiga nimalar kerak bo'ladi:

- 1- Forma - yani volontyorlar formasi, guruhli volontyorlar jamoasidan ekanligini musobaqa ishtirokchilari, tashkilotchilari, musobaqaga tashrif buyurgan mexmonlar va tomoshabinlar anglashlari maqsadida.
- 2- Bejik - volontyorlar shaxsini bildirish maqsadida.
- 3- Ishonch guruhli volontyorlar jamoasini qo'llab-quvatlab turish maqsadida.

Xulosa. Mustaqillik yillari O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Mazkur ishlarni amalga oshirish uchun yetarli darajada huquqiy-me'yoriy hujjatlar ishlab chiqildi va ularning ijrosi ta'minlandi. Davlatimiz rahbarlari tomonidan Volontyorlar xarakatini rivojlantirish farmonlari, qonun qarorlari va chora tadbirlari ijrosini ta'minlanishi bu yo'nalishni yurtimizda barqaror topishiga xizmat qiladi. Bu isloxlardan kelib chiqib shuni aytib o'tish jo'izki, biz volontyorlar xizmatini ochib har bir musobaqa eng zo'ri bo'ladi deya olmaymiz lekin yaqin kelajakda ko'plab musobaqalarga mezbonlik qiladigan O'zbekistonda boshqa musobaqalardagidek kichik xatoliklarga yo'l qoyilmaydi deb bimalol ayta olamiz.

Asosiy adabiyotlar.

Internet saytlari.

Kun.Uz

Daryo.uz

yourchance.uz

www.facebook.com/vschooluz/posts

АМПУТАНТ ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ОЛИБ БОРИЛАДИГАН МОСЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION WITH AMPUTANT LEARNERS

Бердиева Ч.А., Одилов Р.Ф.,

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: Таянч-ҳаракат, ампутация, вегетатив, эндокрин, патофизиологик.

Keywords: Base-motion, amputation, vegetative, endocrine, pathophysiological.

Мавзунинг долзарблиги: Жисмоний юкламаларни инсонлар организмнинг мослашувчан захирасига мос равишда табақалаштириш, жисмоний ривожлантириш соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спортнинг энг муҳим муаммоларидан биридир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегиясини амалга оширишга доир ташкилий чора-тадбирлар тўғрисида”ги Фармонининг 4.4-бандида “Таълим ва фан соҳасини ривожлантириш” бўйича аҳолининг ижтимоий ночор қатламлари сифатли таълим олиш имкониятларини кенгайтириш масаласи белгилаб берилган. Ушбу Фармонда жисмоний имконияти чекланган талабаларнинг олий ўқув юртларида таълим олиш имкониятларини янада кенгайтириш, сифатли таълим хизматлари имкониятларини ошириш, юқори малакали мутахассисларни тайёрлашни кўзда тутган.

Мақсад: Ампутант ўқувчиларни ҳаракат фаоллигини ошириш.

Вазифа: Таянч-ҳаракат тизими бузилишлари бўлган ногиронларни жисмоний тарбиялаш.

Одамнинг ҳаракат фаолияти ҳаддан ташқари мираккабдир, у содда ҳаракатлар (таъсирланишлар)дан, анча мураккаброқ беихтиёр ҳаракатлар (юриш, югуриш, сузиш)дан ва мақсадга йўналтирилган мураккаб ҳаракатлардан иборат. Барча таянч ва ҳаракат вазифалари скелет, мускуллар, ва асаб тизими томонидан таъминланади. Бу звенолардан бирортасининг шикастланиши ҳаракат қилиш имкониятларининг чекланишига олиб келади. Бу фаол ва суст

ҳаракатлар, ҳаракатларнинг ўзаро мослиги, мускуллар, таъсирланишлар, электр қўзғалувчанликнинг ишлаш тонуси ёки трофикаси бузилишлари мажбурий ҳаракатларнинг пайдо бўлишида намоён бўлади. Ҳаракат бузилишларининг намоён бўлиши бевосита шикастланиш даражасига боғлиқ бўлади.

Таянч-ҳаракат тизими бузилишлари бўлган ногиронларни жисмоний тарбиялашда оёқ-қўлларни кесиб ташлаш ҳолати, орқа мия шикастлангандан кейинги ҳолат ва болалардаги мия фалажи каби нозологиялар билан фарқланади.

Ампутация-жарроҳлик операцияси бўлиб, қўл-оёқларнинг устки бўлими ёки қандайдир бошқа аъзони олиб ташлашдан иборат. Ампутацияга ўхшаш ҳолат қўл-оёқ ривожланишида камчилик билан туғилганда ва бошқа кучли нозологик ҳолатларда кўплаб кузатилади.

Статистик маълумотларга қараганда, одатда, ампутацияга шикастланиш, куйиш, қон-томир касалликлари ва бошқалар сабаб бўлади. Натижада одамнинг бутун организми азият чекади: оёқ ёки қўлнинг мавжуд эмаслиги, гавда оғирлигининг камайиши, гипокинезия, сурункали стресс бир қатор мураккаб функционал ва патофизиологик бузилишларга олиб келади. Юрак- қон томир, нафас тизимларида турли хил ўзгаришлар содир бўлиб, қон босими ўзгаради, мослашув имкониятлари пасаяди. Вегетатив асаб тизими, эндокрин тизими ва алмашинув жараёнлари бузилади. Бутун организм мослашув-компенсатор жараёнлари, уларнинг жисмоний юкламаларга толерантлиги пасаяди. Гавда қисмлари массалари нисбатининг бузилиши гавда оғирлик марказининг силжишига, турғунлик ва мувозанатнинг бузилишига олиб келади. Оёқларни ампутация қилганда ўз ҳолатини тўғри баҳолаш қобилияти ёмонлашади. Қўллар ампутацияси ва уларнинг туғма камчиликлари бўлган болаларда елка-белдаги мутаносиблик бузилиши қайд қилинади, кўпинча проксимал бўғимларнинг ампутациядан кейинги чиқиши, умуртқа поғонасининг қийшайиши содир бўлади.

Тизза бўғими ампутациясида одамнинг функционал кўрсаткичлари 70% га, болдир-товон бўғими мавжуд бўлмаганда эса 40% га камаяди. Кесиб ташланган жойдан юқориродқа жойлашган мускуллар кучи пасаяди, контрактуралар ривожланади. Мускуллар мувозанатсизлиги, масса марказининг силжиши, умуртқа поғонаси кўндаланг бўлимининг қийшайиши, тоснинг ампутация қилинган томонидан қийшайиши, оёқларга массанинг нотекис тақсимланиши вақт ўтиши билан ампутация қилинган ва таянч оёқ бўғимларида, умуртқа поғонасида бузилиш жараёнларининг ривожланишига, шунингдек, юришнинг ҳаракат тарзи бузилишига олиб келади. Одатда, ампутация асоратлари умуртқа поғонаси оёқ бўғимлари касалликларига, яссиоёқликга олиб келиб, улар оғриқ билан кечади ва протезда юришга ҳалакит беради.

Ўқитувчи компенсация ёки унинг бузилиши ҳолларида шуғулланувчи қай ҳолатда бўлишини билиши керак. Компенсация кўп даражада протез сифатига боғлиқ бўлади. Агар бу яхши мослаштирилган бўлса, тўмтоқ оёққа унинг охирига таянган ҳолда бир текисда юклама тушади. Одатда, давомли юкламалардан сўнг толиқишга шикоят бўлади, оғриқ камдан-кам юзага келади. Кесилиб тўмтоқ бўлган жой ўртача қуриган ҳолда бўлиб, териси табиий рангда бўлади. Компенсация шикастланганда протездан фойдаланиш мумкин эмас, кесилиб тўмтоқ бўлган жой анчагина буришган бўлса, тез толиқиш содир бўлиб, кичик юкламада ҳам безовта қилади, вақти-вақти билан тўмтоқ жойда оғриқ, ҳаракатларда чекланиш кузатилади ва соғлом қўл-оёқларда умуртқа поғонасида оғриқлар пайдо қилади.

Ампутацияда адаптив жисмоний тарбиянинг мақсади – ҳаракат фаолиятини кенгайтириш ва психологик толиқишнинг олдини олиш, турли кўникмаларнинг асосини яратиш бўлиб, улар шахснинг иш фаолияти ошишига ва жамиятда ўз имкониятларини рўёбга чиқаришига таъсир кўрсатади.

Ампутант шуғулланувчиларда қуйидаги умумий вазифалар асосида машғулотлар ташкил этилди:

- Гавда оғирлик марказини тиклаш.
- Мускул мувозанатини тиклаш.

- Бутун таянч-ҳаракат тизими, айниқса гавдани тик тутиш дефармацияларини тўғрилаш.

- Ҳаракатларнинг ўзаро мослиги, чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанликни ривожлантириш.

- Паталогик компенсацияларни бартараф қилиш.

Ампутант шуғулланувчиларда қуйидаги хусусий вазифалар хал этилди:

- Гавда (елка ва тос) симметриясини тиклаш.

- Мувозанат ҳиссини такомиллаштириш.

- Ампутация қилинган проксимал бўғимлар ва соғлом қўл-оёқлар ҳаракатчанлигини тиклаш.

- Гавда оғирлик марказининг силжиши сабабли жуда катта юктамаларни ҳис қилувчи бўғимларни юқдан бўшатиш.

- Қад-қоматнинг бузилишларини тўғрилаш.

- Ампутациядан кейин проксимал бўғимларда мускул кучларини ривожлантириш.

- Елка, оёқлар ва қорин мускуллари кучи ҳамда чидамлилигини ошириш.

- Яссиоёқлик ва кесилган тўмтоқ жойларнинг қуриб кетишининг олдини олиш.

Хулоса қилиб айтганда оёқни ампутация қилганда қад-қоматнинг бузилишига гавда оғирлик маркази ҳолатининг ҳолис бўғим С2 сатҳида жойлашган ҳолатидан оғиш бўйича ташхис қўйилади. Бу нуқтадан шартли равишда учта ўзаро тик текисликлар ўтказилади: гавданинг юқори ва пастки қисмларига тенг бўлувчи ётиқ, гавданинг ўнг ва чап қисмларига симметрик бўлувчи тик ва гавданинг олд ҳамда орқа қисмларига тенг бўлувчи тўппа-тўғри йўналтирилган чизиклар бўлади.

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНING “ ЖИСМОНИЙ ВА СПОРТ
ТЎҒРИСИДА”ГИ ҚОНУНИНГ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ
МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ
THE ROLE AND IMPORTANCE OF THE LAW OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN
"ON PHYSICAL AND SPORTS" IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Бобожонов Қ., Жиззах давлат педагогика институтини
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар: комилликка, сингдиришга, эътибор, малака.

Keywords: perfection, absorption, attention, skill.

“Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунлари, “Умумий таълимни ривожлантиришнинг 2020-2030 йилларга мўлжалланган умуммиллий давлат дастури” нинг тўлақонли бажарилишини таъминлаш учун олий таълим муассасаларида профессор – ўқитувчиларининг илмий салоҳиятли педагогик кадрлар таёрлашнинг пойдеворидир.

Шу мақсадда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 3 июндаги “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сон қарорининг қабул қилиниши, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сон фармони.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йи 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармони, Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 23 сентябрдаги “Таълим тўғрисида”ги ЎРҚ-637-сон Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва

оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони қабул қилинди ва жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги замонавий ислохатларни амалга ошириш ва уларга оид вазифаларни босқичма-босқич ижросини таъминлашни йўлга қўйди.

Юксак салоҳиятли илмий-педогогик ходимларгина ҳозирги кун мутахас-сисларни халқаро стандарт талаб даражасида тайёрлашга асос яратади.

Ўтган ўқув йилида жисмоний маданият факултетларига 2- 2.5 баробар талабалар қабул қилингани бу соҳада ишларнинг кенг кўламда олиб борилаётганининг бунинг исботидир.

“Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонуннинг янги таҳрири (Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4-сентябрда қабул қилинган) мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортга бўлган эътибор ва унинг давлат сиёсати даражасига кўтарилганлиги бу борада жисмоний маданият ва спорт таълими тизими ходимлари олдида муҳим вазифаларни амалга оширишни юклайди.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун спортнинг барча турларини юқори савияда амалга ошириш учун кўзда тутилган Вазирлар Маҳкамасининг барча спорт турлари бўйича қабул қилган қарорлари бунинг исботидир.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги ва Халқ таълими вазирлигининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қуйидаги-лари амалга ошириш қонунда белгилаб қўйилган яъни:

-ўқув-тарбия жараёнининг соғломлаштиришга йўналтирилган бўлишини рўёбга чиқариш, соғлом турмуш тарзи нормаларини жорий этиш учун шарт-шароитларни таъминлаш.

ўрта махсус, касб-ҳунар таълими муассасалари ўқувчилари ва олий таълим муассасалари талабалари ўртасида оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш, борасида қилинган ишлар бунинг исботидир.

-жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахас-сисларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини оширишни ташкил этиш.

-жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ўқув-услубий адабиётларни тайёрлашда иштирок этиб келмоқда.

-олий ва ўрта махсус таълим муассасалари ҳамда ташкилотлари спорт объектларининг моддий-техника ва ресурс базаси сақланиши ҳамда ривожлантирилишини таъминлаш амалга оширилиб келмоқда.

-ўқувчилар ва талабаларга соғлом турмуш тарзини, спорт билан шуғулланишнинг муҳимлиги, жисмоний ва маънавий комилликка интилиш ту-шунчасини сингдиришга, уларни салбий таъсирлардан ҳимоя қилишга ҳамда зарарли одатлардан халос этишга доир чора-тадбирлар мажмуини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш белгилаб қўйилган.

-талабаларни жисмоний тарбиялашнинг замонавий шакллари ҳамда усулларини, жинси ва ёшига қараб уларга спорт кўникмаларини сингдириш-нинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни йўлга қўйиш.

-болалар ва ўқувчи ёшлар ўртасида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт тадбирларини ташкил этиш ва режалар ишлаб чиқиш.

-ўсиб келаётган авлодда спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, жисмоний ва маънавий комилликка интилиш муҳимлиги тушунчасини шакллантириш, болаларни салбий таъсирлардан ҳимоя қилишга ва зарарли одатлардан халос этишга доир чора-тадбирлар мажмуини амалга ошириш.

Қонунда қуйидаги асосий тушунчалар қўлланилиши белгилаб қўйилган бўлиб бунинг барча мутахас-сис(жисмоний маданият бўйича) билиши ва амал қилиши шарт яъни:

жисмоний реабилитация — одам организмнинг бузилган ёки вақтинча йўқотилган функцияларини ҳамда ногиронларнинг ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг ижтимоий ҳамда касбий фаолиятга бўлган қобилиятларини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ҳамда усулларидан фойдаланган ҳолда тиклаш (тузатиш ва компенсация қилиш);

жисмоний тарбия — маданиятнинг инсонни жисмоний тарбиялаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик орқали жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол топтириш, унинг қобилиятини ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, ижтимоий мослаштириш мақсадида жамият томонидан яратиладиган ҳамда фойдаланиладиган қадриятлар, нормалар ва билимлар йиғиндисидан иборат бўлган қисми;

жисмоний тарбиялаш — юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида шахсни тарбиялашга, инсоннинг жисмоний имкониятларини ривожлантиришга, унинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган жараён;

Оммавий жисмоний тарбия тадбирлари — аҳолини жисмоний тарбия машғулотларига жалб этишга ва аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тадбирларда иштирок этишимиз шарт;

Оммавий спорт — спортнинг ташкил этилган ва (ёки) мустақил машғулотлар, шунингдек оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ўтказиш орқали аҳолини жисмоний тарбиялаш, соғломлаштириш, камол топтириш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этишга эришиш;

Профессионал спорт — спортнинг спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказишга доир қисми бўлиб, спортчилар уларда ўзининг асосий фаолияти сифатида иштирок этганлиги ва уларга тайёргарлик кўрганлиги учун муко-фот ва (ёки) иш ҳақи олади;

Спорт — одамларнинг муайян қоидалар бўйича ташкил этилган, уларнинг жисмоний ва интеллектуал қобилиятини таққослашдан иборат бўлган ҳаваскорлик асосидаги ва профессионал асосдаги фаолияти, шунингдек ушбу фаолиятга тайёргарлик кўриш ҳамда бу фаолият жараёнида одамлар ўртасида юзага келадиган муносабатлар эканлигини соҳа мутахассислари билиши лозим;

Спортчи — танлаган спорт тури ёки спорт турлари билан мунтазам шуғулланадиган, доимо ўзининг спорт маҳоратини ошириб борадиган ва спорт тадбирларида қатнашадиган жисмоний шахслар сонини кўпайтиришга эришиш;

Спорт мусобақаси — спортчилар ўртасида ёки спортчилар жамоалари ўртасида ҳар хил спорт турлари (спорт дисциплиналари) бўйича мусобақанинг энг яхши иштирокчисини аниқлаш мақсадида жисмоний тарбия ёки спорт тадбирининг ташкилотчиси томонидан тасдиқланган низом (регламент) бўйича ўтказиладиган беллашувлар режа асосида ўтказилиши лозим.

Қонунда талаб қилинган ишларни Жиззах Давлат педагогика институтида қуйидагича амалга ошириш зарур бўлади яъни;

- институт қошида Жисмоний маданият йўналиши бўйича магистратура йўналишини очиш.

- “Талаба” спорт клубини ташкил қилиш.

-”Универсиада” дастуридаги спорт тўғаракларини ташкил қилиш, му-раббийларни белгилаш, уларга соатбай маош белгилаш, чора –тадбирларини ишлаб чиқиш .

-”Универсиада-2019” мусобақасига тайёргарлик ишлари бўйича тадбир ишлаб чиқиш ва доимий комиссия тузилди пандемия сабабли 2020 -2022 йилларда яқунланди.

- факультетнинг (ўқув, спорт, илмий –услугий, маънавий-маърифий ва хўжалик ишлари) переспектив ишлар режасини қайтидан ишлаб чиқиш.

-мавжуд спорт иншоотларини таъмирлаш, зарур бўлган спорт жиҳоз-ларини харид қилиш кенг йўлга қойилмоқда.

-факультет ўқитувчилари ва талабаларининг қишки ва ёзги бир хил спорт формада бўлишини ташкил қилиш.

-институт хотин-қизлар спорт саломатлик маразини ташкил қилиш;

-факультет қошида АРМ (кутубхонанинг филиалаини) ташкил қилиш;

-илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш учун “илмий-тадқиқот лаборатория” сини ташкил қилиш;

-институт қошида “Ўзбек халқ миллий ўйинлари маркази”ни ташкил қилиш;
Юқоридаги кўзланган ишларни амалга ошириш учун жамоачилик асосида факультетда (оқсоқоллар кенгаши, талабалар кенгаши, хотин-қизлар кенгаши, ҳомийлар кенгаши) ларини ташкил қилиш.

-олимпиа ўйинларига бағишланган спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш.

-олимпиада иштирокчилари билан учрашув ўтказиш талаба- ёшларни спортга қизиқишини янада оширади.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ В ОРГАНИЗАЦИИ, ПЛАНИРОВАНИИ И УПРАВЛЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

THE MAIN TASKS IN THE ORGANIZATION, PLANNING AND MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Бурибоев Д.Б., Военно - технический институт национальной гвардии Узбекистана
Узбекистан, г.Ташкент*

Ключевые слова: организация, планирование, управления, спорт, здоровое поколение, тренер, дозировка.

Keywords: organization, planning, management, sports, healthy generation, coach, dosage.

Правильная организация и управление учебно-тренировочным процессом вот залог к успеху юного тренера которые, к сожалению, за частую допускают ошибки в управление и организации тренировочного процесса. И это только одна из проблем в этой сфере так же постоянное изменение правил соревнований, оказывающее влияние на технику и тактику борьбы, предполагает новый подход к вопросу планирования процесса подготовки спортсмена, в частности к регуляции тренировочных нагрузок по повышению уровня развития двигательных способностей спортсменов с учетом их индивидуальных способностей.

Каждому специалисту физической культуры и спорта – тренеру, преподавателю, учителю физической культуры, не говоря уже о руководителях спортивных организаций, в процессе своей трудовой профессиональной деятельности приходится решать различные управленческие задачи: организовывать свой труд и труд своих коллег в процессе учебно-тренировочной работы, при подготовке и проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий; участвовать в работе спортивных федераций, физкультурно-спортивных объединений и клубов, выполняя в них различные управленческие функции; принимать управленческие решения и организовывать их выполнение; искать спонсоров, заниматься рекламой и пропагандой производимых физкультурно-спортивных услуг и товаров и т.п.

Для правильной организации тренировочного процесса молодому тренеру стоит постараться избегать самых распространенных проблем при управлении этим процессом. Перечислим некоторые из этих проблем:

1. Отсутствие планирования и целей. Для каждого тренера самой важной целью должно быть то, как его подопечный будет тренироваться и к чему он будет мотивировать стремиться его. Для достижения наивысшего результата тренеру стоит задумать о создании плана графика учебно-тренировочного процесса, который позволит ему облегчить его работу в несколько раз и так же позволит рационально и своевременно управлять этим процессом.

2. Игра без менеджеров. Менеджер в спорте такая персона, которая должна знать все, от построения тренировочных занятий до того, как можно организовать процесс учебно-тренировочного занятия чтобы привлечь большее количество обучающихся. Хороший менеджер привлечет больше занимающихся пока вы занимаетесь своим делом.

3. Результат или деньги. Голодный тренер, требующий от клиента много денег, жаждущий их скорее отпугнет клиента от этого тренера. Сначала нужно показать, что результат стоит своих затрат, а затем уже волноваться о своей прибыли.

Основные задачи немного отличаются своей сущностью от проблем, но также они схожи с некоторыми проблемами:

1. Дозировка. Правильная и рациональная дозировка нагрузки на организм занимающегося может положительно повлиять на его конечный результат. Нельзя заставлять спортсмена выкладывать все свои силы на каждой тренировке. Такой тренинг очень быстро выведет из строя даже одаренного индивида.

2. Знание анатомии и физиологии. Каждый профессиональный тренер должен знать анатомию и физиологию спортсмена как свои пять пальцев. Влияние каких нагрузок влечет увеличение или снижение функционального состояния организма спортсмена.

3. Первая помощь. Одним из важных факторов управлением учебно-тренировочного процесса в критические моменты является оказание первой медицинской помощи. Из-за халатности тренера и плохой организации тренировочного процесса, к сожалению, временами происходят ужасные ситуации, во время которых тренер обязан оказать первую медицинскую помощь. Так же некоторые специалисты выделяют в деятельности тренера следующие управленческие функции:

1. Материально-технического обеспечения. Представляет собой коммерческую деятельность по обеспечению материально-техническими ресурсами.

2. Организации и проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов. Планирование и организация всех мероприятий учитывая их характер, цель и задачи.

3. Руководства старшего тренера деятельностью подчиненных ему тренеров. Старший тренер должен быть намного опытнее обычных так как все ответственные задачи и поручения ложатся на его плечи.

Быть тренером может каждый, но быть тренером, который способен правильно и рационально организовать учебно-тренировочное занятие довольно сложно. Учитывая всего задачи и функции, которые должен знать и владеть тренер можно сказать, что действительно профессиональные тренера

встречаются довольно редко в каждой сфере спорта. Организация и планирование учебно-тренировочного занятия одна из наиболее важных задач для любого тренера от которой будет зависеть плотность урока и его продуктивность.

СЕНСИТИВ ДАВРЛАРДА БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНИШТИРИШ DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN SENSITIVE PERIODS

*Давурбаева М.Ж., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: бошланғич синф, сенситив даврлар, жисмоний сифатлар, малака, кўникма.

Keywords: primary school, sensory periods, physical qualities, skills, abilities.

Долзарблиги. Бошланғич жисмоний тарбия тизими базавий жисмоний тарбиянинг кўринишларидан бири ҳисобланади. У ҳаётий зарур ҳаракатланиш малакаси, кўникмаларининг кенг мажмуасини ва улар билан боғлиқ бўлган жисмоний ривожланишни ва улар билан бевосита боғлиқ бўлган саломатлик ҳолатини оптималлаштирадиган рухий сифатларни таъминлайдиган билимларни шакллантиради [1].

Кичик мактаб ёши даври мактаб таълим тизимида алоҳида ўрин эгаллайди, чунки бу ёш даврида болаларнинг ҳаракатланиш малака ва кўникмалари, қизиқишлари, эҳтиёжлари

шакллана боради, билиш жараёнлари фаоллашади. Кичик мактаб ёши даврида организм ва унинг функцияларининг жадал ривожланиши, маълум даражада ҳаётий шарт-шароитларга ва фаолият хусусиятига, хусусан, жисмоний маданият воситаларидан мақсадли фойдаланишга боғлиқлиги кўрсатилган [2].

Жисмоний сифатлар деганда инсоннинг ижтимоий шарт-шароитларга боғлиқ бўлган ҳамда унинг фаол ҳаракатланиш фаолиятини амалга оширишга жисмоний тайёргарлигини ифодалайдиган биологик ва руҳий - маънавий хоссалар тўплами тушунилади [3].

Асосий жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси билан аниқ-ланадиган яхши жисмоний тайёргарлик ўқув, меҳнат ва спорт фаолиятининг барча турларида юқори даражадаги ишлаш қобилиятининг асоси ҳисобланади. Бошланғич синф ўқувчиларида диққат-эътиборнинг мунтазам тўлиқ жамланиши, гавданинг стол ёнида ўтирган ҳолатда узок вақт тик сақлашини ва зарурий иродавий кучланишларни талаб қиладиган ўқиш - таълим олиш меҳнати асосий фаолият тури ҳисобланади. Бундан ташқари, бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбия жараёнида, масалан, сакрашларда, ҳаракатли ва спорт ўйинларида ёки гимнастика машқларини ўзлаштиришда ҳам жисмоний сифатларни намоён этишлари керак. Бу барча жисмоний сифатларни, шу жумладан тезкорлик-куч сифатларини ҳам яхши ривожлантиришни талаб қилади.

Тадқиқотнинг мақсади: бошланғич синф ўқувчиларининг умумий жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

бошланғич синф ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида жисмоний сифатларни ривожлантирувчи воситаларини қўллаш технологиясини такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги.

Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган воситалар саралаб танлаб дарсга киритилди ва жисмоний тарбия дарслари такомиллаштирилди.

Илмий - услубий адабиётларда чоп этилган материалларни таҳлил қилиш болаларнинг жисмоний ривожланиши ва уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ҳаётий шарт - шароитларга, ҳаракатланиш фаолияти ҳажмига, ўқув жараёнининг ташкил этилиши самарадорлигига, аниқ ифодаланган педагогик мақсадларга, жисмоний тарбия жараёнида фойдаланиладиган самарали восита ва усулларга боғлиқлигини кўрсатди. “Сенситив даврлар”дан тўғри фойдаланиш ҳам муҳим роль ўйнайди, чунки бундай даврларда болаларда жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг энг жадал ўсиши ва ҳаракатланиш сифатларининг ривожланиши содир бўлади.

Хулоса. Шу муносабат билан ушбу қулай даврлардан бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун фойдаланиш керак. Шундай қилиб, тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, 7-10 ёш оралиғи инсоннинг ҳаракат фаоллигида қўлланиладиган деярли барча жисмоний сифатларни ва координацион қобилиятларни юзага келтириш яратиш, учун қулай давр ҳисобланади. Агар бундай яратиш содир бўлмаган бўлса, у ҳолда бўлғуси кинезиологик потенциалнинг жисмоний ва физиологик асосларини шакллантиришнинг вақти ўтиб кетди, деб ҳисоблаш мумкин, чунки бу йўналишданги кейинги барча уринишлар ва ҳаракатлар самарасиз ва инсон моторикасини ривожлантиришнинг асосий қонунларига зид келадиган, ушбу ривожланиш гармониясини бузади.

Адабиётлар.

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -К.: Олимпийская литература, 2002. -295с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. - Ростов -на-Дону: Феникс, 2002. -384с.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Диагностика психофизиологического и физического здоровья школьников: Учебно-методическое пособие. - Екатеринбург, 2004. -64с.

ЁШ ИҚТИДОРЛИ БОКСЧИЛАРНИ ҲАРАҚАТ ФАОЛИЯТИНИ БАШОРАТ ҚИЛИШ PREDICTING THE MOTOR ACTIVITY OF YOUNG BOXERS.

*Достонов А., Ражабов Ф.Қ.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калим сўзлар: иқтидорли, фазилатларни, ориентацион, негатив,

Keywords: performers, qualities, orientation, negative,

Тадқиқотнинг долзарблиги. Дунё мамлакатлари жисмоний тарбия ва спорт соҳасига катта аҳамият бериб, давлат сиёсати даражасида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва саломатликни муҳофаза қилиш, халқаро спорт тадбирларида мамлакатнинг спортдаги нуфузини ошириш ва шон-шухратини юксалтириш масалаларида тизимли ишлар олиб боришмоқда.

Ўзбекистонда бокс спорти бўйича кўплаб илмий адабиётлар яратилган ва шу билан бир қаторда ҳали ўрганилиши зарур бўлган масалалар, яъни бокс спортини оммалаштириш, ёшларни ушбу спорт турига жалб қилиш, селекция ва саралаш ишлари бўйича илмий-услубий қўлланмалар яратиш, Ўзбекистон терма жамоаларига ёш, иқтидорли, қобилиятли спортчиларни етказиб бериш каби ўз ечимини кутаётган кўплаб муаммолар мавжуд.

Ёш боксчиларни кузатувларимиз шуни кўрсатдики, келажақда уларнинг юқори даражадаги юқори малакали боксчиларининг намунавий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда олинган натижаларни баҳолаш ва таҳлил қилишнинг махсус мезонларини ишлаб чиқмасдан туриб, уларнинг рақобатбардош фаолиятининг истиқболларини тахмин қилиш мумкин эмас.

Мутахассислар томонидан олиб борилган таҳлил натижалари шуни кўрсатдики, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида танлов педагогик мезонларга мувофиқ амалга оширилади [Калмыков Е.В., Родионов А.В., Худадов Н.А.,1980]. Аммо бизнинг кузатувларимиз шуни тасдиқладики, бокс мураббийлари асосан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда спортчилар учун бокс учун зарур бўлган фазилатларни интуитив равишда белгилайдилар

Афсуски, ўсмирлар спортининг назарияси ва амалиётида, ҳозирги вақтга қадар, болаларни спорт фаолиятининг ҳар хил турларига мойиллигини аниқлаш пайтида, уларнинг ҳаракат иқтидорлари типологияси масалаларига етарлича эътибор қаратилмаган, спортнинг ҳар хил турларида спортдаги иқтидорликни ташҳис қилишнинг замонавий моделлар ва методикаларга асосланган самарали тизими, ҳозирги вақтга қадар яратилмаган. Бу, сўзсиз, БЎСМ даги ориентацион ишларнинг самарадорлигига негатив таъсир кўрсатади ва ушбу йўналишда махсус илмий тадқиқотларни зарурат даражасига кўтаради.

Тадқиқотнинг мақсади: ўсмир боксчиларни танлаш технологиясининг асосий йўналишларини аниқлаш.

Кўйилган мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифа ечилди: ёши 12-18 яшар бўлган боксчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний қобилиятлари кўрсаткичларининг стабиллигини аниқлаш.

Кўйилган вазифани ечиш учун қуйидаги усуллар қўлланилди: адабиётлардаги манбаларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкетлаштириш ва эксперт сўров, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг объекти: ёш боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёни.

Тадқиқотнинг предмети: ёш боксчиларнинг спортдаги иқтидорлик даражаларини босқичма-босқич аниқлаш воситалари ва усуллари.

Боксчиларни танлаш технологиясининг асосий йўналишларини ўрганиш мақсадида анкетлаштириш ва эксперт сўрови қўлланилди.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳар бир якка кўрсаткичини объектив баҳолаш учун бокс

бўйича юқори малакали эксперт-ўқитувчилар ва тренерларнинг фикрлари ҳисобга олинди.

Ҳар бир экспертга алоҳида жисмоний сифатларнинг анкетада келтирилган 21 та якка кўрсаткичларини аниқлаш таклиф қилинди. Экспертнинг фикрига кўра, юқори мусобақа натижаларига эришишга энг катта таъсир кўрсатадиган кўрсаткичга 1 – даража берилди.

Кейин, мос равишдаги 2-, 3- ва 4-даражалар кўрсаткичларни камайиб бориши бўйича берилди.

Ундан ташқари, экспертлар ҳар бир даражалар берилган якка кўрсаткичларнинг аҳамиятлилигини аниқлашди.

Тадқиқотлар 2019-2020 йилларда босқичма-босқич ўтказилди. Жами 42 нафар эксперт сўровдан ўтказилди, уларнинг таркибида 7 нафари Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренерлар, 9 нафари Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти илмий ходимлари, ўқитувчилари, 26 нафари етакчи спортчилар.

Боксчиларнинг жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичлари номенклатураси 1-расмда келтирилган.

Энг кам аҳамиятли якка кўрсаткичнинг ҳар хил баҳолаш ҳолатларини имкони борича минимумга келтириш учун ҳамда экспертларнинг компетентлигини қўшимча равишда текшириш учун кўрсаткичлар тўплами таркибига боксчиларнинг ҳаракатларни намоён қилишига – “статик кучига” специфик талабларни аниқ акс этмайдиган кўрсаткичлар киритилди. Ушбу кўрсаткичнинг ҳар қандай эксперт даражасининг энг юқори катталиги билан рақамлаштириши керак.

Жавобларнинг ҳақиқийлигини текшириш, номлари қайд қилинган барча мезонлар бўйича ўтказилган сўров натижаларининг юқори аниқлигини ва ишончлигини кўрсатди.

Биз томондан, жангни ҳар хил тактик манерада олиб борадиган боксчиларнинг – суръатчилар, ўйинчилар ва нокаутчиларнинг спорт натижаларига эришишларини белгилайдиган асосий омиллар ажратилди.

Мутахассислар ўртасида ўтказилган сўров натижалари, ҳар хил тактик типдаги боксчиларнинг махсус тайёргарликлари жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасини ҳар хил нисбати билан белгиланган специфик томонларга эга, шунинг учун, ўсмир боксчиларни спортда танлашга, тренировка жараёнини спортчиларни суръатга, куч яккакурашларига мойиллигини ҳисобга олиш билан ташкил қилишга табақалаштирилган ёндашиш зарур.

Экспертларнинг фикрига кўра, нокаутчи боксчиларни юқори маҳоратга эришишига портловчи куч кўрсаткичлари (даражалик катталиги – 2,12), локал ҳаракатларни максимал тезлик билан бажариш қобилияти (даражалик катталиги – 2,48), сигналга тезкор реакция қилиш қобилияти (даражалик катталиги – 2,67) энг катта таъсир кўрсатади.

Эгилувчанлик қобилият	Фаол ва пассив эгилувчанлик	Мушакларни рационал бўшаштиришга қобилият
Координацион қобилият	Ҳаракатларнинг ҳар хил белгиларини бошқалардан оқид сезишга қобилият	
	Ҳаракат реакциялари вақтини бошқаришга қобилият	
	Белгиланган ритмда бажаришга қобилият	
	Ўзгарувчан ҳолатга мослашишга қобилият	
	Ҳаракатларни бирлаштиришга қобилият	
	Ҳаракатларни қайта куришга қобилият	
	Мувозанатга қобилият	
	Фазода ориентация қилишга қобилият	
Чидамлилик қобилият	Ҳаракатнинг ҳар хил параметрларини табақалаштиришга қобилият	
	Координацион чидамлилик	
	Куч чидамлиги	
	Тезкор чидамлилик	

	Тезкор чидамлилиқ
Тезкорлик қобилияти	Ҳаракатларни максимал суръатда бажаришга қобилият
	Ҳаракатларни тезкор бошлашга қобилият
	Локал ҳаракатларни максимал тезликда бажаришга қобилият
	Сигналга реакция қилишга қобилият
Куч қобилияти	Статик куч
	Портловчи куч

1-расм. Боксчи спортчилар жисмоний тайёргарликларикўрсаткичлари номенклатураси

Нокаутчи боксчиларни тайёрлаш пайтида, биринчи галда, катта куч билан ва вақтнинг ўта қисқа оралиғида яққа зарбаларни, иккиталиқ ва учта зарбали серияларни такомиллаштиришга эътибор қаратиш керак.

Мутахассислар суръатчи боксчиларда сигналга тезкор реакция қилиш қобилиятини шакллантириш муҳимлигини кўрсатишган (даражалиқ катталиғи – 1,60), ҳаракатларнинг ҳар хил белгиларини бошқалардан олдин сезиш қобилияти (даражалиқ катталиғи – 2,05), портловчи кучни (даражалиқ катталиғи – 2,55), координацион чидамлилиқни (даражалиқ катталиғи – 4,05). Беллашувни мазкур тактик вариант билан олиб борадиган боксчи, тезкор кўп зарбали серияларни бажариш қобилиятини катта даражада такомиллаштириши ҳамда зарбадан ҳимояга тезкор ўтиш ва аксинча малакага эга бўлиши зарур.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, ўйинчи боксчилар сигналга тезкор реакция қилишга қобилиятини (даражалиқ катталиғи – 1,90), ўзгарувчан ҳолатларга мослашиш қобилиятини (даражалиқ катталиғи – 2,10), ҳаракатларнинг ҳар хил белгиларини бошқалардан олдин сезиш қобилиятини (даражалиқ катталиғи – 3,05), портловчи кучни (даражалиқ катталиғи – 3,88), фазода ориентирланишга қобилиятни (даражалиқ катталиғи – 5,21) ривожлантиришлари муҳим.

Ўйинчи боксчи зарбаларнинг ўз вақтида берилишига ва аниқлиғига ҳамда ҳаракатланишларининг энгиллиғига эътибор қаратиши керак.

Мутахассисларнинг фикрига кўра, зарбаларнинг куч ва тезкор тавсифларидаги фарқлар спортчининг вазнига эмас, балки ҳар хал тактик вариантларнинг спецификасига боғлиқ бўлади.

Даражаларга ажратилган барча кўрсаткичлар аҳамиятлилигининг катталиғига боғлиқ ҳолда, бош, асосий ва ёрдамчи кабиларга ажратилди.

Бош ва асосий кўрсаткичлар боксчиларнинг ҳаракат имкониятларига бўлган жисмоний ва спорт-техник талабларни энг тўлиқ ифодалайди.

Келтирилган тактик типдаги боксчилар ўртасидаги фарқлар жангни олиб бориш тактикасида энг ёрқин намоён бўлади.

Ўйинчи боксчилар жангни олиб боришнинг мохирона характери билан фарқ қилишади, унинг мантикий яқуни – нокаут қиладиган зарба ҳисобланади. Ушбу гуруҳ боксчилари, қоидага кўра, рингда кўп ҳаракатланишади ва конкрет жанговар ҳолатга боғлиқ ҳолда, жангни хужумкор ёки қарши хужум шаклини қўллашади.

Улар хилма хил техник арсеналларни кенг қўллашади, алдамчи ҳаракатларни қўллашади, бир ҳаракат амалидан бошқасига тезкор ўтишади.

Суръатчи боксчиларни жанговар ҳаракатларининг ёрқин ифодаланган фаол-хужумкор йўналганлиғи ажратиб туради. Уларнинг беллашувлари катта миқдордаги хужумлар билан тавсифланади, уларнинг вазифаси – рақибнинг ниятларини бузиш ва унинг ташаббусини бостириш.

Улар, жангда ҳаракат қобилиятларини юқори даражада ривожланганлигини самарали қўллашга интилишади, бу, рақибини юқори суръатда ишлашга чорлайди. Нокаутчи боксчилар жангни олиб боришнинг куч шакли билан ҳам тавсифланади. Улар, битта ёки серияли кучли зарбалар бериш билан нокаут ҳолатида ғалаба қозонишга интилишади.

Хулосалар

Экспертларнинг фикрига кўра, нокаутчи боксчиларнинг юқори маҳоратга эришишларига портловчи куч (даражалиилк катталиги – 2,12), локал ҳаракатларни максимал тезкорлик билан бажаришга қобилият (даражалиилк катталиги – 2,48), сигналга тезкор реакция қилиш қобилияти (даражалиилк катталиги – 2,67) энг катта таъсир кўрсатади.

Мутахассислар суръатчи боксчиларда (даражалиилк катталиги – 1,60), ҳаракатларнинг ҳар хил белгиларини бошқалардан олдин кўра билиш қобилиятини, портловчи кучни (даражалиилк катталиги – 2,55) шакллантиришнинг муҳимлигини кўрсатишади.

Ўйинчи боксчиларга сигналга тезкор реакция қилиш қобилиятини (даражалиилк катталиги – 1,90), ўзгарувчан ҳолатга мослашиш қобилиятини (даражалиилк катталиги – 2,10), ҳаракатларнинг ҳар хил белгиларини бошқалардан олдин кўра билиш қобилиятини (даражалиилк катталиги – 3,05) ривожлантириш муҳим.

Адабиётлар

1. Калмыков Е.В., Родионов А.В., Худадов Н.А. Исследование способностей боксеров // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 27-29.
2. Соколик Н.Ю. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 1998. - 49 с.
3. Халмухамедов Р.Д. Методика тестирования уровня специальной подготовленности боксеров-юниоров высокой квалификации. Научно-теоретический журнал Теория и практика физической культуры- №12. -Россия. – 2007.
4. Халмухамедов Р.Д. Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларни таъсирини аниқлаш. Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик таъминлаш масалалари /Республика илмий-амалий анжумани . Тошкент, 2011.
5. Халмухамедов Р.Д. Боксчиларнинг жисмоний тайёргарлигида восита ва усуллар. «Баркамол авлод тарбиясида соғлом турмиш тарзи жисмоний маданияти» мавзусидаги Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Фарғона-2011. -Б. 174-176.
6. Халмухамедов Р.Д. , Шин В.Н. “Yosh bokschi larning tezkor-kuchini rivojlantirish metodologik asoslari”. Методик тавсифнома. - Тошкент 2015
7. Harre D. Kraftfahigjkeite // Trainingwissenschaft. — Berlin: Sportverlag, 1994.-P. 159—167.

ТОШКЕНТ ШАҲРИДАГИ М.В.ЛОМОНОСОВ НОМИДАГИ МДУ ФИЛИАЛИ ПСИХОЛОГИЯ ФАКУЛЬТЕТИ ТАЛАБАЛАРИНИ СТРЕТЧ АЭРОБИКА ВОСИТАЛАРИ БИЛАН ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ ТЎҒРИЛАШ CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF FEMALE STUDENTS BY MEANS OF STRETCHING AEROBICS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, BRANCH OF THE MOSCOW STATE UNIVERSITY

*Закирова Р.Р., М.В.Ломоносов номидаги МДУ нинг Тошкент шаҳридаги филиали
Сиддиков Д.И., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети.
Каримов О.С., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети.
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: тузатиш, жисмоний ривожланиш, стретчинг-аэробика.

Keywords: correction, physical development, stretching aerobics.

Давлатнинг энг муҳим устувор вазифаларидан бири сифатида доимо мамлакат аҳолисининг саломатлиги туради. Ўзбекистонда ижтимоий сиёсат стратегиясига мувофиқ аҳоли саломатлиги миллий бойлик сифатида белгиланган [1]. Маълумки саломатлик инсон

капиталининг фаолият шартлари саналади ва бутун ресурслар тизими асосини ташкил қилади ҳамда мазкур ресурслар ривожланиши ижтимоий, моддий, молиявий, ахборот ресурсларини ривожлантириш ва такомиллаштиришга олиб келади[2]. Мамлакатда давлат раҳбари бошчилигида аҳолини спорт билан шуғулланиш учун зарур шароитлар яратиш бўйича тизимли ишлар олиб борилмоқда, айниқса аҳоли орасида оммавий спортни ривожлантиришга катта эътибор қаратилмоқда ҳамда мазкур йўналишда олиб борилаётган ишлар натижасида катта ютуқларга эришилмоқда.

Ихтисослашмаган ОўЮ талабаларини жисмоний ривожланиш тузилмасини такомиллаштириш муҳимлигини ҳисобга олиб биз томондан стретч аэробика воситалари бўйича тўғриловчи машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган.

Тадқиқот мақсади: Саломатлик даражасини максимал ошириш ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини тўғрилаш имконини берувчиси ихтисослашмаган ОўЮ талабалари учун стретч аэробика машғулотларининг комплекс услубиётини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари: 1. стретчинг-аэробика бўйича талабаларнинг тайёргарлик мазмуни ва тузилишини ўрганиш. 2. Талабалар билан стретчинг-аэробика машғулотларида назорат воситалари ҳамда машғулотлар мажмуаси изчиллигини белгилаш. 3. стретчинг-аэробика бўйича таклиф қилинаётган дастурлар самарадорлигини тажрибавий асослаш.

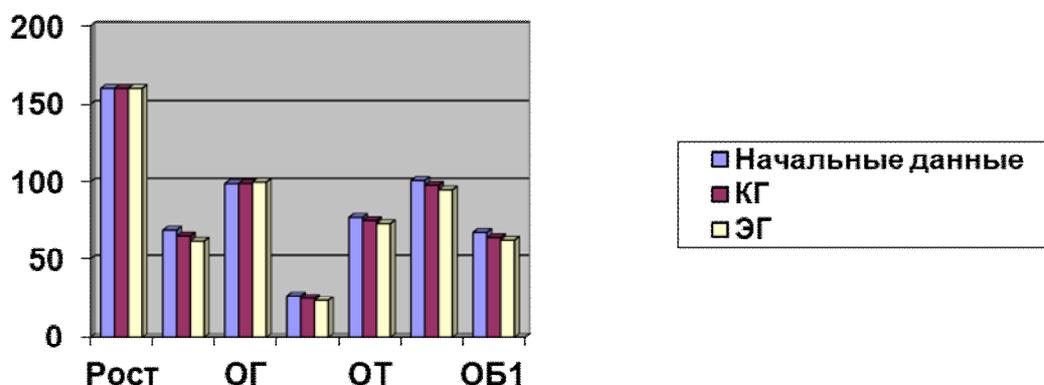
Тадқиқотлар биз томондан таклиф қилинган услубиётни ишлаб чиқиш ҳамда синовдан ўтказиш билан амалга оширилди, унда Тошкентдаги М.В.Ломоносов номидаги МДУ филиали асосидаги стретчинг-аэробика билан шуғулланадиган 19 ёшдан 21 ёшгача бўлган 30 та талабалар билан ўтказилди.

Педагогик тажриба икки босқичда ўтказилди.

Биринчи босқичда ўрганилаётган муаммо бўйича машғулотни ташкил қилиш шакллари ва соғломлаштирувчи воситалар аниқланган, педагогик фаолият тажрибаси умумлаштирилган.

Иккинчи босқичда биз томондан таклиф қилинаётган усулни синовдан ўтказиш ва тажриба натижалари таҳлили, уларни муҳокама қилиш ва статик қайта ишлаш ўтказилди.

Фойдаланилаётган комплекс услубиёт машғулотларда бир қатор машқларни ўз ичига олади; «Гиперэкстенд», «Дедлифт» ва бошқалар., қўшимча машғулотлар, гантел, диск, «футбол-тўпи», биз томондан аниқландики, тажрибавий гуруҳ талабалари тана массаси геометрияси кўрсаткичлари муҳим тарзда ўзгарди, хусусан тана массаси $68,7 \pm 1,23$ дан $61,7 \pm 0,83$ кг гача камайди; кўкрак қафаси қулоси $98,9 \pm 0,67$ дан $99,9 \pm 0,67$ см гача камайди; елка қулочи $26,6 \pm 0,76$ дан $23,6 \pm 0,74$ см гача камайди; ўртача бел қулочи $76,8 \pm 0,98$ дан $72,8 \pm 0,74$ см гача, сон қулоси $100,9 \pm 0,64$ дан $94,9 \pm 0,63$ см гача; битта сон қулочи $67,3 \pm 1,12$ дан $62,3 \pm 0,92$ см гача камайди.



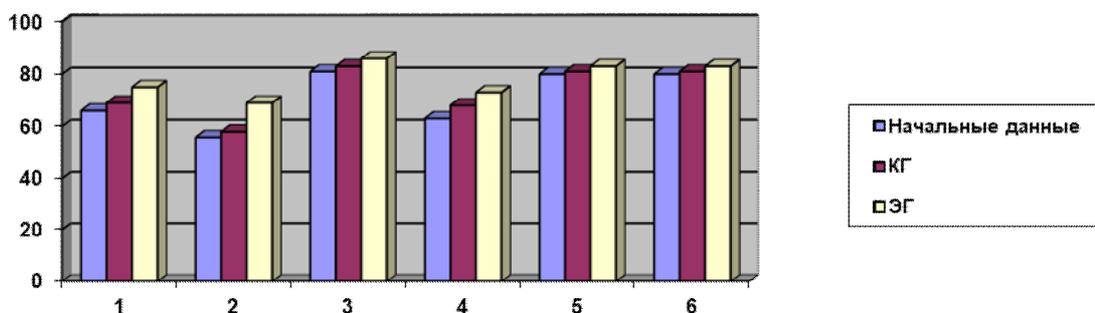
Бунда : О.Г. – кўкрак қафаси қулочи; О.П. – елка қулочи; О.Т. – бел қулочи; О.Б. – ёнбош қулочи; О.Б.1 – битта ёнбош қулочи

Диаграмма 1. Стретч аэробика машғулоти жараёнида назорат ва тажрибавий гуруҳ талабалари тана массаси геометриясининг ўзгариш динамикаси

Скелет мушакларининг биокимёвий хусусиятларини тадқиқ қилишда бир қатор мушаклар тонуси ўзгаришлари қабул қилинган (соннинг тўрт асосли мушаклари бевосита қалпоқчаси, катта думба мушаклари, қориннинг тўғри мушаклари, орқанинг кенгайган мушаклари, елканинг икки асосли мушаклари).

Синовдан ўтказилаётганларда тадқиқ қилинаётган даврда мушак тонуси динамикаси ўзгаришлар босқичли хусусиятга эга. Шундай қилиб тажрибавий гуруҳда тонуснинг максимал ўсиши думба мушакларида $55,80 \pm 2,28$ дан $69,00 \pm 3,97$ см гача, минимал ўсиши эса орқанинг кенгайган мушакларида $80,20 \pm 1,53$ дан $81,80 \pm 1,38$ см гача кузатилди.

Олинган маълумотлар кўплаб мутахассисларнинг фаразларини тасдиқлайди, унга кўра тўғри ташкил қилинган жисмоний-соғломлаштирувчи машғулотлар дифференциал танланган жисмоний машқлар шуғулланувчининг тана мураккаблиklarини ишончли тарзда ўзгартириш имконини беради.



Бунда : 1 – соннинг тўрт асосли мушаклари тўғри қалпоқчаси; 2 – катта думба; 3 – тухумдон мушаклари; 4 – қориннинг тўғри мушаклари; 5 – орқанинг кенгайган мушаклари; 6 – елканинг икки асосли мушаклар

Диаграмма 2. Педагогик тажриба даврида назорат ҳамда тажрибавий гуруҳлардаги талабаларда мушак тонуси ўзгариши динамикаси

Биз томондан таклиф қилинаётган 19 ёшдан 21 ёшгача бўлган талабалар билан стретчинг-аэробика машғулотидаги комплекс услубиёт машғулотларида қўлланиладиган воситалар мажмуасини тажрибавий асослаш ва услубий тизимлаштириш, улар орасида тананинг био бўғинларининг макон ташкил қилиш ва шуғулланувчиларнинг скелет мушаклари эластиклик хусусиятларига танлама таъсирини амалга ошириш имконини берувчи махсус блокларни ажратиш имконини берди.

Ўтказилган илмий тажриба шуни кўрсатдики, стретч-аэробика машғулоти жараёнига жорий қилинган муаллифлик дастури синовдан ўтказилаётган шахсларнинг скелет мушаклари биомеханик хусусиятлари кўрсаткичларини ишончли тарзда яхшилади ва талабаларнинг қоматини тўғрилашга ижобий таъсир кўрсатади.

Натижалар шуғулланувчиларнинг тана мураккаблиklarини тузатиш мақсадига эга соғлом самарали жисмоний маданият саналади ва танлов асосидаги жисмоний машқлардан фойдаланишга аниқ йўналтириш имконини беради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ислом Каримов “Ўзбекистон буюк келажак сари” Тошкент, “Ўзбекистан”, 1998
2. Касаева Т.В. “Инсон капитали фаолиятида саломатлик ресурси” Автореферат, 2007
3. Матвеев Л.П. Жисмоний маданият назария ва услубиёти (жисмоний тарбия назарияси ва услубиётининг умумий асослари; спортнинг назарий услубий жиҳатлари ҳамда жисмоний тарбиянинг профессионал амалий шакллари). – М. Жисмоний тарбия ва спорт, 1991. 347с.

4. Менхин Ю.В., Менхин А.В., соғломлаштирувчи гимнастика: «ФЕНИКС» назарияси ва услубиёти РостовДон, 2002-384с.

5. Шимонин А.И. Тренажёр ва биокорректорлардан фойдаланиб фитнес аэробикага спортчиларни тайёрлаш асослари /А. И. Шимонин // жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти – 2007. № 1. - С 69.

6. Шимонин А.И.Нафас олиш тренажорлари ва фитнес аэробика биокорректорларидан фойдаланиш асослари 2006 й. Москва-17-20.

**ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В
БУХАРСКОЙ ОБЛАСТИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ
PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS IN THE BUKHARA
REGION AND THE WAYS OF THEIR SOLUTION**

*Ибрагимов М.Б., Бухоро давлат университети
Ўзбекистон, Бухоро шаҳри*

Ключевые слова: высококвалифицированный, подготовка, нагрузка, планирование.
Keywords: highly qualified, loading, planning, training.

Введение. В каждом развитом государстве задачи, связанные со здоровьем населения считаются первоочередными. С первых дней независимости нашего государства особое внимание уделяется гармоничному развитию подрастающего поколения, в том числе и средствами физической культуры и спорта, ставшими факторами патриотического воспитания, формирования национального самосознания, чувства любви к Родине, готовности успешно бороться на международных спортивных аренах во славу своего народа и страны. У нас восстановление роста нации началось именно с вопросов сохранения здоровья женщин. Когда мы говорим об узбекской женщине представляем себе человека обладающего бесценными качествами. Современная узбекская женщина это не только хранитель очага, хозяйка семьи, воспитатель своих детей, но она, будучи образованным, умным, талантливый человеком, является и незаменимым членом нашего современного общества.

Цель исследования. С первых дней своей независимости, наше государство стало заниматься вопросами здоровья женщин. Завтрашний день нашей страны в руках здорового поколения, а рождение здоровых потомков напрямую зависит от здоровья матерей. Занимаясь спортом, соблюдая правил здорового образа жизни, правильного питания, работы и отдыха, женщины предохраняют себя и своё потомство от различных болезней. Поэтому вопрос развития женского спорта поднялся до уровня государственной политики, стала задачей государственной важности.

Методы и организация исследования. Государство делает всё для развития женского спорта. В последнее время физическое воспитание и спорт особенно активно развивается на селе. Для этого здесь построены десятки спорткомплексов, стадионов, действуют оснащенные всеми необходимым инвентарем специальные школы, открыты секции многих видов спорта [2].

С целью формирования здорового образа жизни в республике был принят и реализуется ряд постановлений правительства, общереспубликанских программ. В них уделяется большое внимание вопросам сохранения здоровья женщин, формированию здоровой семьи, развитию женского спорта, одновременно развитию семейного спорта, пропаганды здорового образа жизни.

В Узбекском Государственном университете физической культуры и спорта по инициативе Комитета Женщин Узбекистана было открыто направление «Женский спорт», где обучаются сотни девушек.

В нашей стране одновременно с развитием других видов женского спорта стал развиваться и женский футбол, во всех областях и районах проводятся соревнования по этому виду спорта. В Узбекистане современный футбол возник в начале прошлого века и скоро превратился в знаменитую игру. Городами развития футбола в Узбекистане были Фергана, Ташкент, Андижан, Коканд и Самарканд [1]. А в 80-годы XX века впервые стали проводиться футбольные матчи среди женщин.

Результаты исследования и их обсуждение. После обретения независимости страны, с 1995 года стали проводиться национальные чемпионаты среди женщин. В национальных чемпионатах достойно участвуют команды городов Ташкента, Андижана, Карши, Бухары, Самарканда, Намангана, Джизака и Нукуса.

По данным ассоциации футбола Узбекистана с выше 500 тысяч женщин-девушек занимаются футболом. Когда в городе Карши впервые создавалась женская команда «Севинч», в ней была чуть больше десяти девушек. А сейчас Карши стал центром женского футбола нашей страны. А команда «Севинч» стала передовой в республике. Она несколько раз участвуя в международных турнирах, занимала призовые места. На сегодняшний день при профессиональных клубах организуются кружки женского футбола. Увеличение количества девушек, занимающихся футболом, делает его более популярной. В популяризации футбола, а также в организации и проведении соревнований по футболу среди женщин, большой футбол, мини-футбол и пляжный футбол играют большую роль. В последние годы наши футболистки участвуют в международных соревнованиях, в отборочных встречах чемпионата Азии. Конечно, наши футболистки в Азиатских играх с командами футболисток Китая, Южной Кореи, Австралии и Японии терпят поражения, так как эти команды считаются опытными, сильными командами не только Азии, но и мира, но эти поражения мы считаем временными, так как команда ещё совсем молодая и надеемся, что она в недалеком будущем воспрянет и покажет себя.

Популяризация и развитие женского футбола в нашей стране, приводит к выбору и подготовке сильных, талантливых футболисток в клубах, в сборных командах. А это, в свою очередь, создаёт возможность достойно защищать честь нашей Родины в международных играх, в Чемпионатах Азии, в Мировых чемпионатах и Олимпийских играх. В узбекском женском футболе своё место имеет и Бухарская женская команда футбола. Она была создана в 1995 году. Сулаймон Рахматов был назначен старшим тренером команды. Тогда в составе команды были такие талантливые игроки как Илмира Хасанова, Дилшода Нуриманова и Ирина Асадова. Но по причине субъективных факторов, тогда возникли различные трудности в формировании и состава команды, а также в организации её основ.

С 1997 года тренером команды стал Раджабов Обид Кодирович. Возлагая большие надежды на молодых футболисток, женская футбольная команда была названа «Ёшлик». Из обнадеживающих, молодых талантливых футболисток таких, как: Татьяна Фёдорова, Альбина Багдасарян, Тамара Пухова, Кристина Шашкова, Елена Куделькина, Гулноза Набиева, Динара Асадова, Азиза Гулямова, Илмира Хасанова, Дилшода Нуриманова, Ирина Асадова была сформирована команда. Была создана основа для создания женского футбола в Бухаре.

Сборная команда Узбекистана участвуя в чемпионате Азии, проведенной в городе Гоя Индии, заняла 5-место. Был дважды проведен товарищеский матч между командой Южной Кореи и сборной командой Узбекистана. Один из этих встреч был проведен в древнейшем и вечно молодой городе Бухаре. Игра закончилась в пользу наших футболисток (счёт 3:2). Голы забилы игроки бухарской команды Дилфуза Шарипова и Татьяна Фёдорова.

В 2012 году по решению ПФ-293 Кабинета Министров женская футбольная команда «Ёшлик» с декабря месяца был введен в состав профессионального футбольного клуба «Бухоро».

С 2013 года команда «Ёшлик» стала называться женской футбольной командой «Бухоро W». Проведенной в этом году чемпионате Узбекистана команда заняла 6-место.

Можно сказать, тогда команда держалась на энтузиазме. Но практика показывает, что только на энтузиазме нельзя добиваться стабильных результатов.

Год за годом результаты игр футбольной команды «Бухоро W» стала ухудшаться. В 2014 году она заняла 7-место, в 2015 году 8-место, в 2016 году 10-место, в 2017 году 10-место, 2018 году 13-место, 2019 году 13-место а в 2020 году 9-место. Одной из основных проблем резкого понижения результатов считаю несвоевременное подготовка резерва для женской команды.

Для хороших игр футболисток созданы все условия, выделены две игровые стадионы, но результаты, как видите не хвалебные. В чем причина? Мы думаем, не связано ли это с финансовыми проблемами или нехваткой преданных и высококвалифицированных игроков? Хотим отметить хорошие игры следующих спортсменок: в 2000 году Дилфуза Шариповой и Татьяны Фёдоровой, в 2002 году - Гулноры Набиевой и Кристины Шашковой, в 2003 году Татьяны Фёдоровой, Екатерины Лангаевой, в 2007 году Екатерины Лангаевой, 2008 году Екатерины Лангаевой, в 2009 году Олии Акрамовой, в 2010 году Олии Акрамовой, 2011 году Азизы Норовой, в 2012 году Азизы Норовой, в 2013 году Олии Акрамовой, 2017-2018 гг. Сабины Амоновой. В нынешнем сезоне готовят молодых футболисток Сейтмуратову Сохибабону, Ганиеву Зебиносо и Рашидову Шахзоду в командный состав, надеясь на их хорошие игры в будущем.

Среди игроков есть и спортсмены, которые получили лицензии для занятия тренерской деятельностью. Это: Екатерина Лангаева, Олия Акрамова, Мухаббат Акрамова, Насиба Сохибова, Дилфуза Шарипова, Саодат Уракова, Дилдора Халимова, Сохиба Ахмедова, Азиза Норова и Зелиха Жураева. Ведётся работа по пропаганде и отбору хороших футболисток в Бухарском, Гиждуванском, Караулбазарском и Шафирканском районах области.

Выводы. Исходя из выше сказанного, считаем необходимым ввести следующие предложения:

1. Проведение на регулярной основе турниров в Бухарском государственном университете между девушками-студентками;
2. Организовать отбор талантливых игроков в областную сборную команду из числа студенток по направлению «Женский спорт», «Физическая культура»;
3. Развернуть широкую рекламу и пропаганду в масштабе всей области среди школ, лицеев, колледжей и высших учебных заведений;
4. Привлечение и организация мастер-классов с известными футболиста(ка)ми, тренерами и специалистами по футболу;
5. Расширение списка и увеличение доли помощи спонсоров как в ширь, так и в глубь;
6. Создание специализированной футбольной школы-интерната для футболисток, с подбором преданных и высококвалифицированных специалистов.

Список литературы

1. Акрамов Р.А. Футбол. Ташкент, Учебник. 2006.
2. Абдуллаев Ш.Д., Хайруллаева О.Ш., Хайруллаев Ш.Ш. Движение и развитие женского спорта в Узбекистане. Бухара. Учебное пособие. 2015.

СТРУКТУРА НАГРУЗОК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

STRUCTURE OF LOADS OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS OF INITIAL TRAINING

*Игамбердиев О.Р., Норматов Н.З.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: этап подготовки, юные игроки, тренировочные нагрузки, грузоподъемность, интенсивность нагрузки, структура нагрузки.

Key words: preparation stage, young players, training loads, carrying capacity, load intensity, load structure.

Спортивная подготовка детей представляет собой педагогический процесс, включающий комплекс решений воспитательных, оздоровительных и образовательных задач в ходе учебно- тренировочной работы. Обучение детей начальной группы по футболу является начальным этапом многолетней спортивной тренировки, имеющей целью подготовку квалифицированных футболистов. Работа с детьми данного возраста – это начальный этап специализированной подготовки, отличающийся рядом особенностей возрастного развития.

В этой группе осуществляется только начальная общая подготовка. Основная цель занятий сводится к улучшению здоровья, достижению всесторонней физической подготовки и овладению основными навыками игры в футбол. Этого можно добиться посредством: а) широкого использования подвижных игр и игровых упражнений, обеспечивающих разнообразную деятельность и гармоническое развитие детей; б) применением интересных для детей упражнений, которые помогают сформировать интерес и привычку к занятиям футболом; в) правильной организации учебного процесса, которая способствует совершенствованию общей двигательной культуры и приобретению элементарного умения обращаться с мячом и действий в команде, игры на малых площадках.

В ходе занятий важно сохранить акцент на разностороннюю общую физическую подготовку, добиться необходимой игровой активности, ловкости и интенсивно изучать технику игровых приемов параллельно с тактическими действиями. Систематически изучать теорию игры и проводить повседневную воспитательную работу.

Сложность и разнообразность задач заставляет с особой тщательностью подойти к планированию работы. Оно должно отвечать всем современным требованиям и прежде всего обеспечить правильную перспективу подготовки.

Учебно-тренировочную работу с детьми в группе начальной подготовки строится в соответствии с основными принципами спортивной тренировки.

Чтобы получить желаемый результат, необходимо проводить эту работу целеустремленно и систематически на основе детального плана. На тренировке нужно предусматривать решение всех сторон подготовки, которые в этом случае взаимно.

На тренировочных занятиях в футболе объем нагрузок должен постепенно увеличиваться, переходы от нагрузок к отдыху, и наоборот, чередуются. Надо иметь ввиду, что дети находятся в стадии роста, поэтому сверх усилия или нерациональное распределение сил отрицательным образом скажется на их развитии.

Рекомендуется вначале каждого занятия учитывать настроение детей. Если у них боевое настроение и есть желание играть, занятие должно проходить нормально по своей длительности и отдаче сил. В противном случае надо внести большое количество эмоциональных упражнений, которые поднимут настроение ребят (игры, соревнования). В этом возрасте у детей основная черта – желание двигаться. Поэтому каждое занятие должно заканчиваться динамичной игрой продолжительностью 20 мин. Помимо того как подготовленность детей будет накапливаться занятия должны приобретать все более

организованный характер. Вводятся упражнения с присущим им тактическим содержанием и постепенным возрастанием степени сложности. Помимо этого в целях изучения футбола считается важным соблюдение и других требований педагогического процесса.

Их можно сгруппировать следующим образом:

1. Разъяснение детям тактических основ игры. На начальном этапе обучения дети еще не обладают ни соответствующей техникой, ни знаниями элементарных понятий игры. Этим объясняется неорганизованность их индивидуальных действий и толкотни около мяча. Этого можно избежать, если усвоить и применить простую схему игры.

2. После каждого этапа обучения, когда дети уже свыклись с техникой и основными правилами игры, наряду с изучением технических элементов они должны усваивать понятие тактического порядка. В связи с этим тренеры должны четко представить себе роль и задачи игроков разных игровых амплуа, а также действия детей в начале атаки, продолжение и завершении её.

Улучшение тактических действий детей младшего возраста осуществляется с помощью подбора соответствующих упражнений.

В упражнениях преследуется цель научить детей:

- соблюдать правила игры;
- выполнять задачи, как в атаке, так и в обороне;
- осуществлять связь между игроками защиты, полузащиты, атаки;
- быстро перемещаться (переходить) от атаки к обороне и наоборот.

На этой стадии часто наблюдается некоторое однообразие действий, объясняемое боязнью ошибиться в желании точно выполнить задание. Но это состояние с практикой проходит. В то же время надо избегать сковывания игроков тогда когда они хотят продемонстрировать свою индивидуальность, особенно если действия предприняты в интересах команды.

Во время игровых упражнений обязательно присутствие тренера, так как указания, данные в той или иной ситуации, помогут устранению ошибок. Остановки упражнений допустимы тогда, когда нужно дать определенные рекомендации общего характера или повторить какую-либо схему. Слишком частые остановки приводят не только к падению ритма выполнения упражнений, но и к снижению интереса у детей.

Рекомендуется с тактической направленностью использовать следующие положения:

Для всей команды: а) игра ведется путем передачи мяча, необходимо избегать осложнений (ведение мяча, обводка соперника), что срывает тактический замысел и очень часто приводит к срыву атаки; б) принимая во внимание, что футбол исключительно коллективная игра и в ней противопоставлены индивидуальные рискованные действия, каждый из занимающихся должен стремиться к овладению оптимальных условий своих партнеров; в) запрещаются разные замечания в адрес партнера, который ошибся; г) внимание должно быть сосредоточено на игре (не надо обращать внимание на разговоры с партнерами).

Для команды в обороне:

а) постоянная опека непосредственного соперника; б) в случае если перед защитником находится два нападающих, нужно атаковать игрока, владеющего мячом; в) надо так атаковать нападающего, чтобы у него не было возможности выбора действий; г) в случае если защитник проиграл единоборство нужно отступать, чтобы вновь принять участие в обороне.

Для игроков средней линии:

а) интенсивный ритм игры создается путем постоянной передачи мяча, а не передвижением с мячом; б) передача мяча должна осуществляться по направлению к партнеру, которого не опекает соперник; в) после передачи мяча надо поддержать атаку.

Для игроков атаки:

а) использовать различные действия (обводку соперника, финты) в завершении атаки; в) как можно больше проводить удары по воротам.

Для повышения уровня физических качеств футболистов начальной подготовки применяется метод сопряженно-последовательной организации нагрузок избирательной (преимущественной) направленности в структурах годового цикла их подготовки.

Приводятся характеристики применяемых средств для развития выносливости, силовых и скоростных способностей, а также ловкости (координированности).

Одной из главных задач предлагаемой методики оптимизации тренировочных воздействий является построение тренировочного процесса с содержанием однонаправленных нагрузок в структурах подготовительного цикла тренировки наряду с внедрением методов и принципов программированного обучения технико-тактическим действиям юных футболистов.

Таким образом, проблема построения спортивной тренировки сводится к рациональному планированию различных структурных образований тренировочного процесса, оптимальному соотношению сторон подготовки, соответствию между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами и функциональными преобразованиями в организме спортсменов и условиями для их реализации.

ЁШ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ CHARACTERISTICS OF FORMATION OF SPECIAL MOVEMENTS OF YOUNG GYMNASTIC GIRLS

*Израилбекова М.Р., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: бадий гимнастика, хореографик тайёргарлик, композиция, тадқиқот жараёни, баҳолаш, буюмлар билан машқлар, буюмларсиз машқлар.

Keywords: rhythmic gymnastics, choreographic training, composition, research process, evaluation, exercises with an apparatus, exercises without an apparatus.

Долзарблиги. Бадий гимнастикада сўнги пайтларда машқнинг давомийлиги ўзгармаган бўлса-да, спортчиларнинг ижро маҳоратига қўйилган талаблар анча ортган. Ёш спортчи ўзининг 1,5 дақиқалик мусобақа копозициясида буюмлар билан (ёки буюмларсиз) юкори тезликда бажариладиган тананинг максимал мураккаб ҳаракатларини намойиш этиши лозимки, бу ҳар томонлама ва, энг аввало, жисмоний, функционал ҳамда техник тайёргарликни талаб этади. Шубҳасиз, спортчиларнинг махсус ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришнинг аънавий шаклларига замонавий ёндашув, янги технологиялар, методика ва изланишлар зарур (1, 2).

Мақсади. Истикболли гимнастикачи кизларни масъулиятли мусобақаларга тайёрлаш учун уларнинг хореографик (техник) тайёрлиги даражасини янада аниқ ва холис баҳолаш ҳамда улар тайёргарлигидаги камчиликларни ўз вақтида билиш учун текширув ўтказиш.

Тадқиқотнинг бориши. Махсус адабиётларни таҳлил қилиш материаллари ҳамда педагогик кузатувлардан олинган маълумотлар шуни кўрсатдики, янги шуғуллана бошлаган спортчидан юкори малакали гимнастикачини тайёрлаш билан боғлиқ кўп йиллик жараён бир неча босқичларга бўлинади, булар: бошланғич тайёргарлик босқичи, махсус тайёргарлик босқичи, чуқур ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичи, спорт такомиллашуви босқичи, амалга ошириш ва барқарорлашиш босқичи (3, 4, 5).

Чуқур ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичи 10 ёшдан 12 ёшгача бўлган даврни ўз ичига олади. Шунинг учун мураббийлар кизлар организмдаги тизимлар шаклланишининг ёшга хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, жисмоний сифатлар ривожланишининг табиий омилларига, сенситив даврларга эътибор қаратишлари зарур бўлади. Эгилувчанлик, тезлик-куч сифатлари ва ҳаракатлар координациясини (1-гуруҳ сифатлари)

ривожлантиришга алоҳида диққат қилиш лозим. Асосий сакрашлар, бурилишлар, мувозанат сақлаш, тўлқинлар ва силкишларга, айниқса, катта эътибор берилади (4).

Тадқиқотлар жараёнида бадиий гимнастикадаги умумий тайёргарлик тизимида қизларнинг артистик қобилиятларини, яъни берилган суръатда ҳаракатланиш, ритм ҳисси, раққосалик маҳоратини баҳолашнинг нечоғлик муҳимлиги кўшимча равишда тасдиқланди. Бунда хореография ҳаракатланиш маданияти, раққосалик маҳорати, чизикларнинг аниқлиги, алоҳида элемент ва комбинацияларни бажаришдаги тугалликни такомиллаштиришга, мусобақа машқлари композицияларини шакллантиришга кўмаклашди (6,7). Машғулот жараёни тобора индивидуаллаштирилиб, гимнастикачиларнинг ихтисослиги аниқлашиб бормоқда. Спортчининг маҳорати қай даражага етганидан келиб чиқиб, спорт тайёргарлиги шакллантирилади.

Буюмлар билан тайёргарликка ҳам катта аҳамият бериш зарур, унинг таркибига, худди буюмларсиз машқлардагига ўхшаш, асосий элементлар: буюмларни баландга отиш, турли сатҳларда тезликни ўзгартирган ҳолда айланиш, думалашлар киради. Тайёргарликнинг аввалги босқичларидаги каби ҳаракатларни ҳар хил оёқлардан бошлаб бажаришга, буюмларни ўнг қўл билан ҳам, чап қўл билан ҳам баравар ишлатишга эътибор қаратиш лозим. Бироқ буюмларсиз асосий ҳаракатларни ўзлаштиришга урғу бериладиган аввалги босқичлардан фарқли ўлароқ, ихтисослаштирилган тайёргарлик босқичи буюмларсиз ҳаракатларни эгаллаш асосида буюмлар билан ишлаш кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилганлиги билан тавсифланади.

Бу вақтда гимнастикачиларнинг сараланиш жараёни давом этди, у жисмоний юкламаларга бардош беролмаган, бир қатор индивидуал, жумладан, индивидуал-рухий хусусиятлари туфайли мотивлаш даражаси паст бўлган қизларнинг табиий равишда спортдан чиқиб кетиши, шунингдек, ОЗИБЎСМ дастурида кўрсатилган алоҳида меъёрларнинг бажарилиши асосида мураббийлар таркиби томонидан ўтказилган сунъий саралаш кўринишида юз берди. Тажриба гуруҳининг истиқболли, иқтидорли қизлари спорт усталигига номзодлар дастури доирасидаги катта ҳажмли материални ўзлаштиришлари керак эди. Бунда қуйидагиларни ҳисобга олиш шарт қилиб қўйилди.

Босқичнинг асосий вазифалари:

- жисмоний сифатларни янада такомиллаштириш;
- янги ҳаракатларни ўзлаштиришда давом этиш, буюмларсиз ва буюмлар билан машқлар техникасини такомиллаштириш;
- ҳаракатлар ифодалилигини, мусиқийликни, актерлик маҳоратини янада такомиллаштириш;
- катта ҳажмли ва юқори шиддатли машғулот юкламаларини ўзлаштириш;
- ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялаш;
- назарий билимларни эгаллаш;
- ижодкорлик қобилиятларини ривожлантириш;
- эркин дастурда гимнастикачиларнинг индивидуал хусусиятларини очиш;
- гуруҳли машқларда ишлаш кўникмаларини эгаллаш;
- ўз ёш гуруҳида умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) меъёрларини бажариш;
- спорт усталигига номзод ва спорт устаси (ёки унга яқин) меъёрларини бажариш.

Юқорида баён этилганлардан келиб чиқиб, гимнастикачиларнинг хореографик (техник) тайёрлиги даражасини янада аниқ ва холис баҳолаш ҳамда улар тайёргарлигидаги камчиликларни ўз вақтида билиш мақсадида гимнастикачилар мунтазам равишда мажмуали текширувдан (тестлаш) ўтказилди.

Мажмуали текширув дастури тайёргарликнинг барча турларини баҳолашни ўз ичига олди. Бу катта ҳажмли иш бўлгани учун бир неча кун давомида ўтказилди.

1-кун.

1. Жисмоний тайёрлик даражасини баҳолаш.
2. Хореографик тайёрлик даражасини баҳолаш.

2-кун.

1. Хореографик тайёрлик даражасини баҳолаш.
2. Буюмсиз машқларни бажариш техникасини баҳолаш.

3-кун.

1. Буюмлар билан машқларнинг (комбинацияларнинг) композицион-ижро тайёрлиги даражасини баҳолаш.

2. Функционал тайёрлик даражасини баҳолаш (махсус чидамлилиқ –комбинацион).

Текширув жараёнида барча гимнастикачилар бир хил шароитда эдилар: қуръа асосида бошладилар, бадан қиздириш, зарур ҳолларда қўшимча уриниш имконига эга бўлдилар.

Ҳаракат тайёргарлиги даражасини малакали, тажрибали ва, бизнингча, энг муҳими, холис мутахассислар баҳоладилар. Натижаларнинг таққосланишини қулайлаштириш мақсадида тайёргарликнинг барча турлари ҳамда ҳар бир муайян нормативни баҳолаш учун ягона 10 баллик баҳолаш тизимидан фойдаланилди (1-жадвал).

Ишлаб чиқилган ва тажриба жараёнида синовдан ўтказилган хореография машқлари комплекслари бир вақтнинг ўзида ҳам назорат машқлари, ҳам ёш гимнастикачи қизларнинг ҳаракат қобилиятларини ривожлантирувчи машқлар сифатида қўлланилди (1-жадвал).

Машқларнинг ҳар бир комплекси икки ҳафта давомида бажарилади (10-12 машғулот). Жами олтига шундай комплекс тақдим этилган бўлиб, уларни 12 ҳафта (уч ой) давомида, яъни тахминан бутун ўқув-тренировка йили мобайнида бажариш мўлжалланган.

1-жадвал

Тажриба гуруҳи гимнастикачи қизларининг хореографик тайёргарлик даражасини баҳолаш

№	Дастур машқлари	Бажарилишини баҳолаш			
		Сентябрь	Январь	Июнь	Декабрь
1	2	3	4	5	6
1	Қўл ва оёқлар вазияти	7.25 ± 1.75	8.37 ± 1.92	9.17 ± 2.75	9.55 ± 0,25
	деми плие	7.55 ± 2.35	8.45 ± 2.75	9.05 ± 2.33	9,35 ± 0.34
	<i>ГРАНД ПЛИЕ</i>	6.05 ± 0.95	7.55 ± 0.85	8,65 ± 1.95	9,05 ± 0,35
	Релеве	6,85 ± 1.27	7,95 ± 1.93	8,05 ± 1.37	8,95 ± 0.32
	батман тандю	7.55 ± 1.95	8.25 ± 2,35	9,15 ± 1.97	9.55 ± 0.27
X ± δ		7,05 ± 1,65	8,11 ± 1,96	8,81 ± 2,07	9,30 ± 0,31
2	батман тандю жете	6.95 ± 1.50	8.24 ± 1,72	8.75 ± 0,75	9,45 ± 0.25
	ронд де жамб пар тер	6.87 ± 1.15	8.48 ± 1.25	8.95 ± 0,82	9,55 ± 0,27
	<i>ронд де жамб ан леер</i>	5.05 ± 1.13	6.95 ± 1,23	8.05 ± 0,95	8,35 ± 0,50
	<i>андеор</i>	6.35 ± 1.14	7.24 ± 1,81	8.15 ± 0,85	8,46 ± 0,57
	андедан	6.95 ± 1.05	8.11 ± 1,35	9.05 ± 0,75	9,43 ± 0,34
	<i>батман фондю</i>	5.35 ± 1.55	7.32 ± 1,73	7.85 ± 0,65	8,35 ± 0.55
	батман фραπε	7.21 ± 0.71	8.15 ± 1,17	9.05 ± 0.71	9.60 ± 0,15
	ботю	7.15 ± 1.35	7.92 ± 1,94	8.85 ± 0,65	9,75 ± 0,10
	пассе	7.03 ± 1.41	8.16 ± 1,65	8.93 ± 0,83	9,63 ± 0,22
	<i>Релеве лянт</i>	6.25 ± 0.67	7.37 ± 1,33	8.05 ± 0.63	8.65 ± 0.55
	девелоле	7.23 ± 1.74	8.32 ± 1,85	9.02 ± 0,55	9.70 ± 0.15
	<i>адажио</i>	5.95 ± 1.73	6.91 ± 1,24	7.84 ± 1.05	8.45 ± 0,70
	аттетюд	7.00 ± 1.25	8.00 ± 1,83	8.95 ± 1,05	9,35 ± 0,35
	тербушон	7.35 ± 0.97	8.22 ± 1,27	9.13 ± 0.97	9,45 ± 0,15
<i>гранд батман</i>	6.45 ± 0.83	7.43 ± 1,36	8.17 ± 0.83	9,30 ± 0,50	
X ± δ		6,60 ± 1,21	7,80 ± 1,50	8,60 ± 0,80	9,10 ± 0,35

3	пике	6,95 ± 1.71	7,90 ± 1.91	8.95 ± 0,85	9.35 ± 0.35
	балансе	7,05 ± 1.43	7.95 ± 1.25	8.65 ± 1.45	9.40 ± 0.25
	пор де бра	7,15 ± 1.55	8.25 ± 1,65	8,75 ± 1.55	9.45 ± 0.30
	"Пахта" халқ рақси комбинациялари.	5.95 ± 1.15	7.15 ± 1.45	7.45 ± 1.35	9.05 ± 0.55
	Ўртада халқона этюдлар	7.05 ± 1.65	8.05 ± 1,37	8,64 ± 1.67	9.55 ± 0.45
	Тўлқин ва силташлар	5.9 ± 1.45	6.95 ± 1.75	7.75 ± 0.95	9.45 ± 0.25
	мувозанатлар	6.95 ± 1.73	8.0.5 ± 1.90	8.85 ± 0.85	9.55 ± 0.25
	сакрашлар	7.15 ± 1.55	8.00 ± 1.17	8,75 ± 0.90	9.47 ± 0.40
	бурилишлар	7.35 ± 1.77	8.35 ± 1.55	9.05 ± 0.35	9.65 ± 0.15
	X ± δ	6,80 ± 1,55	7,85 ± 1,55	8,54 ± 1,10	9,18 ± 0,33
	Хореографик тайёргарлик ўртача учун	6,82 ± 1,47	7,92 ± 1,67	8,65 ± 1,32	9,39 ± 0,33

1-жадвалда берилган маълумотларга кўра, тажриба охирида тажриба гуруҳи гимнастикачи қизларига таклиф этилган барча хореография машқлари бўйича ҳаракат тайёргарлиги юзасидан назорат текшируви натижаларининг ўсиш катталиги анча жиддий ($P \leq 0,001$), айниқса, 2,3-блок машқлари бўйича (*ронд де жамб ан леер, андеор, батман фондю, релеве лянт, адажио, гранд батман, "Пахта" халқ рақси комбинациялари, тўлқинлар, силташлар*) энг аҳамиятли натижаларга эришилди.

Тажрибалар асосида синовдан ўтказилган хореография машқлари комплекслари тренировка машғулотлари асосини ташкил этиб, мураббийлар томонидан мусобақа композицияларини тузишда қўлланилди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг 04.09.2015 йилдаги 394-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрир).
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Бадий гимнастика бўйича Олимпия захиралари Республика болалар-ўсмирлар ихтисослаштирилган спорт мактабини ташкил қилиш тўғрисида”ги 27.08.2011 йил ПҚ-1608-сонли қарори.
3. Венгерова П.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно -координационных видах спорта: Уч.-метод. пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. - 46 с.
4. Винер-Усманов И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образоват. программы по направлению 49.04.01 - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М. : Человек, 2014.-200 с.
5. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература. 2002. -294 с.
6. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч. метод. пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002. - 40 с.
7. Умаров М.Н., Рахматова Д.А. Анализ средств выразительности различных по стилю спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике. // // «Фан спорта». 2013. №3. –С. 10-15.

**ҚИСҚА МАСОФАГА ЭШКАК ЭШУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ
ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ
PHYSICAL PREPARATION OF ROWERS IN SPRINT AND METHODS OF
DEVELOPMENT**

*Икрамов Ф.Т., Эгамбердиев И.О., Гейгер Л.А.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, спринт, эшкакчиларб махсус машқлар
Keywords: physical training, sprint, kayakers, special exercises

Жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда унга кўп омилли тузилма сифатида қараш лозим, бу шуни такозо этадики, жисмоний сифатларни тарбиялашда уларнинг узвий боғлиқлигига катта аҳамият бериш керак бўлади, бу эса шу куннинг долзарб масалаларидан бири булиб турибди.

Тадқиқот мақсади, бу қисқа масофага эшкак эшувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва уни ривожлантириш самардорлиги. [1,2,3]

Тадқиқот вазифалари

1. Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатини аниқлаш учун назорат тестларини ишлаб чиқиш.

2. Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатини аниқлаш.

3. Жисмоний тайёргарлигини оширишга йуналтирилган машқлар мажмуини ишлаб чиқиш.

4. Гуруҳларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ўзаро таққослаштириш, ҳамда қўлланилган услуб ва воситаларнинг самардорлигини аниқлаш.

Тадқиқот усуллари

1. Тадқиқот мавзуси бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиб чиқиш.

2. Педагогик назорат.

3. Педагогик тажриба.

4. Педагогик тест

4.1. 4 миутлик эшкак эшиш тести,(м)

4.2. Турникда тортилиш, (марта)

4.3. 60м га югуриш,(с)

4.4. 200м эшкак эшиш,(с)

4. Олинган маълумотларни математик усул билан ишлаб чиқиш.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. 2019 – 2020 йиллар давомида 2 – БУСМда 15 – 16 ёшли эшкакчи байдаркачилар устидан педагогик кузатувлар олиб борилди. Тадқиқотда 20 нафар шугулланувчилар танлаб олинди. Назорат гуруҳи дастур материаллари асосида тренировка машғулотларини олиб борди. Тажриба гуруҳи эса дастурдаги материаллардан ташқари биз томондан ишлаб чиқилган воситалардан фойдаланди.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокамаси. Тажриба ва назорат гуруҳларига жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича бир бирига яқин бўлган спортчиларни танлаб олиш иақсадида бир неча гуруҳларда биз томондан ишлаб чиқилган махсус назорат тестлари ўтказилди. Тест натижаларини таҳлил қилиш натижасида, биз тажриба ва назорат гуруҳларига 10 тадан 20 та спортчини танлаб олдик.

Тажриба 2015-2016 йиллар давомида олиб борилди. Назорат гуруҳидаги спортчилар ИБЎОЗСМ дастури бўйича машғулотларда қатнашиб келдилар. Тажриба гуруҳидаги спортчиларга машғулот жараёнида дастурга қўшимча равишда биз томондан ишлаб чиқилган воситалар бериб борилди. Маълумки қисқа масофага эшкак эшувчиларда натижани юқори бўлишидатеэкорлик сифатини ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Бироқ кўпгина адабиётларни таҳлил қилиш натижасида шу нарса маълум бўлдики, спортчиларда

тезкорликни ошиши, уларнинг куч ва махсус чидамлилигининг ривожланганлик ҳолатига узвий боғлиқ, шунинг учун машқлар мажмуини тузишда, биз нафақат тезкорлик сифатини оширишга қаратилган воситалардан, балки куч ва махсус чидамlilik сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаландик.

Тажриба сўнгида тажриба ва назорат гуруҳларининг тест назорати бўйича ўртача курсаткичларни узаро такқослаштириш натижасида булар уртасидаги фарқлар фоиз ҳисобида ҳисоблаб чиқилди(жадвалга қаралсин), улар куйидагича: 4 миутлик эшкак эшиш тестида – 3,4%, турникда тотртилишда – 24,9%, 60м га югуриш – 6,5% ва 200м га эшкак эшишда - 6%. Бу эса тадқиқот давомида тажриба гуриҳида қулланилган барча восита ва усулларнинг самарали эканлигидан даллат беради.

Тажриба ва назорат гуруҳларининг тест натижалари бўйича ўртача кўрсаткичлари ва улар орасидаги фарқлар.

Гуруҳлар	Назорат тестлари			
	4 миутлик эшкак эшиш тести,(м)	Турникда тотртилиш, (марта)	60м га югуриш,(с)	200м эшкак эшиш,(с)
Тажриба	914	17,4	9,6	0,45
Назорат	885	14,2	10,3	0,47
Ўртадаги фарқ % ҳисобида	3,4	24,9	6,5	6

Хулоса. Тадқиқот натижаларини умумлаштириш бизга куйидаги хулосаларни чиқариш имконини берди.

1. Тадқиқот натижалари муҳим амалий аҳамиятга эга булиб, ёш спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини самарали бошқариш имконини беради
2. Тажрибада қўлланилган махсус тестлар назорат ва тажриба гуруҳ спортчиларининг тайёргарликларини таққослаш имконини берди.
3. Тажриба гуруҳида қўлланилган комплекс машқлар спортчиларга ижобий таъсир кўрсатди ва назорат гуруҳига нисбатан жисмоний тайёргарлигини ошганлигини амалда исботлади.

Адабиётлар рўйхати

1. H.L.Fourie, I.W.Fourie An Introduction to Rowing UK, 2013
2. John Chase Power to the Raddle: Exercises to Improve your Canoe and Kayak Paddling USA, 2014
3. M.I.Folgar, F.A.Carceles, J.R.Mangas Training sprint canoeing 2015
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Oquv qo'llanma, O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 yil.
5. Korbut V.M. Eshkak eshish sporti o'quv qo'llanma (SPMO kursi uchun) O'zDJTI 2011 y.

13-14 Ёшли БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ 13-14 YEAR OLD BRASS SWIMMERS 'STRENGTH DEVELOPMENT

*Ишимов Б.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия вазирлиги
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: брасс усули, куч, махсус машқлар, ривожлантириш, педагогик тажриба, педагогик тестлаш.

Keywords: brass method, strength, special exercises, development, pedagogical experience, pedagogical testing.

Долзарблиги. Сузиш спортида кучни тарбиялаш муаммолари - жисмоний тарбиядаги долзарб муаммолардан бири. Кучни тарбиялаш спорт педагогик адабиётларида кенг муҳокама қилинади. Хусусан, сузувчиларнинг кучини тарбиялашга йўналтирилган жисмоний машқларни қўллаш билан боғлиқ услублари кўпроқ қўриб чиқилади. 7-11 ва 15-16 ёшларда куч қобилят ўсади. Ёш спортчиларда юктамаларга кўникиш кўп жихатдан юрак зарба ҳажмининг миёраштириш эвазига юз беради, бу эса, юктамаларга тежам билан кўникиш ва енгиб ўтишга асос яратади.

Ҳозирги пайтда мутахассисларнинг кучлари машғулотларнинг янада самарали ўтказишга имкон берувчи йўللарни қидиришга йўналтирилган. Илмий адабиётларда сузувчи спортчилар техник тайёрларлигини ошириш жараёнида махсус жихозларни қўллаш қайд этилган ва кенг ёритилган. Шу билан бир каторда сузувчиларнинг куч тайёргарлигини тарбиялашда ушбу жихозларни қўлланишига етарлича эътибор берилмаган. Юқорида айтиб ўтилганлардан келиб чиқиб, 13-14 ёшли ўсмир сузувчиларнинг куч тайёргарлигини оширишга йўналтирилган ўқув – машғулотлар жараёнини такомиллаштириш зарурияти ва ушбу сифатни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар мажмуасининг етарли эмаслиги қарама-қаршилигини қайд этиш керак.

Спортчиларнинг ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш муаммоларига бағишланган фундаментал жамловчи ишларнинг таҳлили шунини кўрсатдики, кўп йиллик педагогик кузатиш жараёнининг айрим муҳим саволлари ҳозиргача етарлича қўриб чиқилмаган. Назарий қоидаларнинг етарлича ақс этирилмаганлиги ва тажрибанинг камлиги кўп йиллик тажриба асосида сузувчилар ҳаракатларини шакллантириш мажмуа ва услубларни яратиш заруриятини аниқлаб беради.

Спорт ютуқларининг ўсишида муҳим омиллардан бири мақсад сари кучни такомиллаштириш. Бироқ, кўплаб сузувчилар учун брасс усули энг қийин усуллардан бири ҳисобланади, чунки брассда қўл ва оёқлар кучли бўлиши ва ҳаракатлар мувофиқлаштирилган ва симметрик бўлиши зарур. Шунинг учун брасс усули билан сузишда кучни такомиллаштиришнинг янги усуллари излаш долзарб. Барча юқорида айтиб ўтилганлардан кўринадики, ҳозирги вақтда ушбу муаммони ечишда илмий - услубий ёндошув етарлича эмас. Шунинг учун сузиш секциясидаги 13-14 ёшли шуғулланувчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш етарлича долзарб муаммо саналади.

Тадқиқотлардан мақсад, сузиш машғулотларида шуғулланаётган 13-14 ёшли шуғулланувчиларнинг куч тайёрланганлигини такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот объекти 13-14 ёшли сузувчи спортчиларнинг ўқув-машғулот жараёни.

Тадқиқот предмети- 13-14 ёшли брасс усули да сузиш билан шуғулланаётган ўсмирларнинг куч тайёрланганлигини такомиллаштириш.

Тадқиқот вазифалари: Тадқиқот мавзуси бўйича илмий ва услубий адабиётларни таҳлил этиш.

13-14 ёшли сузувчиларнинг куч тайёрганлигини ривожлантириш.

13-14 ёшли сузувчиларнинг куч тайёргарлигини ривожлантиришга йўналтирилган, машқлар мажмуасининг ишлаб чиқиш.

Тадқиқотлар услублари:

1. Илмий-услубий адабиётлар маълумотларини назарий умумлаштириш ва таҳлил этиш.
2. Педагогик тестлаш.
3. Педагогик тажриба.
4. Математик статистика услуби.

Спорт сузишида куч тайёргарлиги спорт машғулотларининг умумназарий принципларига таянади. Демак, куч тайёргарлиги услублари сувда ҳам, қуруқликдаги машғулотларда фойдаланилаётган услубларга мос келади, сузиш сунъий мураккаблаштирилган шароитларда амалга оширилади.

Сузувчиларнинг сувдаги куч тайёргарлиги воситалари қаторида сувда чўзиладиган резина амортизатор кенг қўлланади. Аммо, турли малакали спортчилар турли амортизаторлардан фойдаланишади. Яъни, тайёргарликнинг асосий босқичларида – оддий резина арқонлар қўлланади. Юқори тоифали сузувчиларда арқоннинг чўзилувчанлик даражаси куч тайёргарлигида қўйилган вазифаларга кўра аниқланади. Бутун сузиш спортида долзарб – бу сузишда куч тайёрланганлигини такомиллаштириш муаммолари, мусобақа оралиқларида энерготаяминот тавсифини эътиборга олган ҳолда спортчининг махсус куч тайёргарлигини такомиллаштириш лозим.

**BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI GIMNASTIKACHILARDA
GIMNASTIKA KO‘PKURASH TURLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI
O‘RGATISH USLUBIYATI
GYMNASTICS IN PRIMARY PREPARATORY GYMNASTICS METHODOLOGY**

*Karimov X.A., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so‘zlar: jismoniy sifat, mashg‘ulot, shug‘ullanuvchi, texnika, snaryad, statik, tebranish, jismoniy tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot.

Keywords: physical quality, training, exercise, technique, projectile, statik, vibration, physical training, training.

Dolzabligi Sport gimnastika mashg‘ulotlari shug‘ullanuvchi sportchilar uchun juda katta ahamiyat kasb etadi.

Shug‘ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy takomillashtirish, ularni sog‘ligini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarliklarini oshirishga yordam beradi.

Sport gimnastika bu vazifalarni ahamiyatli darajada hal etishga imkoniyat yaratadi hamda sportchilarga hilma-hil, tez-tez o‘zgaruvchan sharoitlarda o‘z tanalarini boshqarishni o‘rganishga yordam beradi

Gimnastika snaryadlarida mashqlarni bajarish texnikasi bo‘yicha shug‘ullanuvchilarga sport gimnastika bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlar sifatini yaxshilashga va gimnastikachilarining nazariy bilimini oshirishga yordam beradi.

Sport gimnastika mashg‘uloti juda qiziqarli sport sohasi, biroq u oson emas. Yoshlar mashg‘uloti – juda qiziqarli sport sohasi, biroq u oson emas. Ko‘pchilik murabbiylar yoshlarga sportga dastlabki qadamni qo‘yishga yordam berishning uddasidan chiqa olmaydilar. Bundan ajablanmasa ham bo‘ladi, chunki yoshlar bilan shug‘ullanish nafaqat mashqlarni ko‘rsatishni nazarda tutadi, balki samarali, halol va xavfsiz kurashga jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni hamda shaxsiy ijobiy namuna ko‘rsatishni o‘z ichiga oladi.

Murabbiylar gimnastikaning asosi ko‘pkurash turlarida har bir snaryadlarda mashqlarni texnik jihatdan juda yuqori talab hamda og‘ir jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tashkil etishni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Gimnastika ko'pkurash turlarida gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni samarali vositalarini o'rgatish.

Gimnastika ko'pkurashi snaryadlarida bajariladigan har xil mashqlarning soni benihoyat ko'pdir.

Bu esa turli-tuman mashqlar texnikasini mashqlarning cheklangan guruhi texnikasiga birlashtirishga asos bo'radi. Shuning uchun biz gimnastika mashqlari texnikasining umumiy asoslari to'g'risida gapiramiz. Ikkita eng umumiy bo'lgan qonuniyatlar guruhini ko'rsatib o'tamiz: birinchisi— anatomik-fiziologik, ikkinchisi fizik (mexanik) qonuniyatlardir.

Bu ikki guruhni hisobga olish birinchidan, gimnastika mashqlarining klassifikatsiyasini tuzishga; ikkinchidan har bir alohida mashqning murakkabligini aniqlashga imkon beradi.

Barcha gimnastika mashqlari ikki guruhga bo'linadi.

1. Statik va kuch ishlatiladigan mashqlar.
2. Tebranish mashqlar.

Bu mashqlarning murakkablik darajasi anchagina yuqoridir. Masalan, osilishni shug'ullanishni endigina boshlagan va hatto maktabgacha tarbiya yoshidagi bola ham bajarishi mumkin, ammo orqada gorizontal osilishni esa malakali gimnastikachigina bajara olishi mumkin.

Gimnastik snaryadlarida bajariladigan mashqlarga dastlabki o'rgatish jarayonida murabbiylar aksariyat hollarda, ayrim muammolarga duch kelishi kuzatilib turadi. Jumladan, hatto eng oddiy gimnastik element texnikasiga o'rgatishda muayyan jismoniy sifatning rivojlanganlik darajasiga tayaniladi. Ammo ko'pincha shu sifatning rivojlanganlik darajasi gimnastik elementlarni samarali o'zlashtirish imkonini bermaydi. Shunday vaziyatlarda odatda ikki yo'nalishda tashkil etiladigan maxsus mashg'ulotdan foydalanish tavsiya etiladi.

Sport nazariyasidan ma'lumki, gimnastika snaryadlarida bajariladigan elementlar, birikmalar va kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli egallash uchun shug'ullanuvchilar bo'g'imlarida yuqori darajadagi harakatchanlikka, koordinatsiya qobiliyatlariga, kuchga va maxsus-kuch chidamliligiga ega bo'lishi lozim.

Sport gimnastikasi bo'yicha yetakchi nazariyotchilar L.Ya.Arkayev, N.G.Suchilin; Yu.K.Gavardovskiy, Yu.V.Menxinlarning fikricha, gimnastikada harakat ko'nikmasi o'rganilayotgan mashq texnikasi va gimnastika usuli nuqtai nazaridan yaxlit gimnastika mashqida harakatlarni boshqarishning mukammal, oqilona usulidir. Mualliflar, to'g'ri qayd etganlaridek, gimnastikada harakat ko'nikmalari - bu gimnastikachi mehnat unumdorligining sub'ektiv omilidir: ular qancha yaxshi shakllangan bo'lsa, sport mahorati shuncha yuksak bo'ladi. O'quv-mashg'ulot jarayoni o'tayotgan sharoitlar ob'ektiv omil hisoblanadi.

Yuqoridagilarga xulosa qilib aytish mumkinki, biz taklif etgan o'quv-mashq mashg'ulotlari funksiyalarini oqilona taqsimlash varianti asosiy va snaryadlarda gimnastika mashqlarini o'rgatish va takomillashtirish masalalarida eng samarali bo'lib chiqdi va ishlab chiqilgan hamda tajribada asoslangan tajriba guruhi shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligini yaxshilashga samaradorligini ko'rsatdi.

**РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ШКОЛЬНИКОВ С ЛЕГКОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ 3-5-Х КЛАССОВ**

**IMPLEMENTATION OF THE MODEL OF DEVELOPMENT OF COORDINATION
ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITY OF 3-
5TH GRADES**

*Кобринский М.Е., Самойлова В.А.,
Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, г. Минск*

Ключевые слова: координационные способности; школьники, инклюзивное образование; физическая культура; модель; вспомогательная школа.

Keywords: coordination abilities; schoolchildren; inclusive education; physical culture; model; auxiliary school.

Введение. Полноценное развитие детей с легкой интеллектуальной недостаточностью, приобщение их к общественно-полезному труду ставит учебно-воспитательный процесс в условия постоянного совершенствования. В этой связи происходит объединение усилий представителей разных научных направлений для создания таких условий, которые бы позволили в полной мере раскрыть потенциальные возможности младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью – организовывать свой быт, общаться со сверстниками и др., что в свою очередь предъявляет определённые требования к уровню развития координационных способностей – и сформировать социально активную личность.

Перед педагогами, дефектологами, специалистами-практиками, учеными стоит острая необходимость во внедрении в учебно-воспитательный процесс младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью упражнений, воздействующих на координационные способности, как весомого компонента оптимизации их учебной деятельности и социальной адаптации. Возникающие актуальные вопросы координационной подготовленности детей данной категории стимулируют развитие конкретного направления научно-исследовательской работы, которая должна основываться на определении наиболее значимых компонентов координационных способностей для младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью.

Задачи исследования:

1. Разработать модель развития координационных способностей младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью в условиях вспомогательной школы-интерната.

2. Реализовать разработанную модель в 3-5-х классах первого отделения вспомогательной школы-интерната.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленных задач на различных этапах исследования использовались теоретические (абстрагирование, анализ и обобщение научно-методической литературы) и эмпирические (педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование, анкетирование, методы математической статистики) методы исследования.

Нами проводится научно-исследовательская работа по реализации модели развития координационных способностей младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью на базе ГУО «Вспомогательная школа-интернат № 10 г. Минска» и ГУО «Вспомогательная школа-интернат № 11 г. Минска» с 2019 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура является неотъемлемой частью и основным компонентом образовательного процесса младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью. Результативность физического

воспитания определяется комплексом решаемых оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач.

Физическое воспитание младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью в вспомогательных школах-интернатах реализуется как комплекс мер, направленных не только на коррекцию умственной сферы, но и тесно взаимосвязано с другими сторонами воспитательно-образовательной деятельности (нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием). Главным вектором воспитательно-образовательного процесса с данной категорией учащихся является подготовка их к самостоятельной жизни, производительному труду, формирование положительных качеств личности, социальная интеграция обучающихся в общество [1].

В настоящее время создаются условия для успешного образовательного процесса младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью. В частности, разработаны нормативно-правовые документы, учебно-программная документация, изучается зарубежный опыт, публикуются учебные пособия в данной области, создаются ресурсные центры, проводятся психолого-медико-педагогические обследования учащихся данной категории и др.

Значимость координационных способностей и необходимость их развития, как одного из факторов, повышающего эффективность учебной деятельности и социальной адаптации младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью, находит свое подтверждение во многих исследованиях. Эту проблему отмечали: С.Ф. Шамуратов, М.А. Правдов, Д.М. Правдов (2018), И.В. Ведерникова (2018), А.В. Бучеловская (2017), Барабаш О.А. (2007), Е.С. Каркин, Л.Н. Скотникова (2017) и др.

Вместе с тем, в начале проводимого педагогического эксперимента, нами была определена однородная выборка из 44 учащихся (мальчики) 3-5-х классов первого отделения ($p > 0,05$), разделенная на контрольную и экспериментальную группы (таблица 1). Тестирование координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах осуществлялось посредством батареи тестов (точность воспроизведения прыжка в длину (50% от максимального), см; «Ловля линейки», см; «Дриблинг мяча», кол-во раз; «Ходьба по гимнастической скамейке», с; «Аист», с; «Челночный бег», с).

Таблица 1

Среднеарифметические значения результатов тестирования координационных способностей учащихся 3-5-х классов первого отделения вспомогательных школ-интернатов в начале педагогического эксперимента

Показатели координационных способностей	Статическое равновесие	Динамическое равновесие	Способность к ориентации в пространстве	Способность к дифференцировке и кинестетическая способность	Способность к воспроизведению и сохранению заданного ритма	Реагирующая способность
Баллы						
Экспериментальная группа	2,28	2,36	2,62	3,18	2,96	3,11
Контрольная группа	2,26	2,44	2.58	3.26	2,82	3.15

Примечание: (соответствие балла оценке уровня развития координационных способностей) 1 балл – низкий уровень; 2 балла – уровень ниже среднего; 3 балла – средний уровень; 4 балла – уровень выше среднего; 5 баллов – высокий уровень.

Как свидетельствуют данные таблицы 1, у младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью первого отделения 3-5-х классов уровень координационных способностей не соответствует высокому: статическое равновесие – уровень ниже среднего; динамическое равновесие – уровень ниже среднего; способность к ориентации в пространстве – уровень ниже среднего; способность к дифференцировкам и кинестетическая способность – средний уровень; способность к воспроизведению и сохранению заданного ритма – уровень ниже среднего; реагирующая способность – средний уровень. Следует отметить, что координационные способности, владение собственным телом, умение управлять движениями является неотъемлемым фактором продуктивной учебной деятельности и социальной адаптации детей с интеллектуальной недостаточностью [2].

Учебные занятия в контрольной группе проводились по общепринятой методике, а в экспериментальной группе учебный процесс младших школьников 3-5-х классов с легкой интеллектуальной недостаточностью был организован с учетом реализации разработанной нами модели развития координационных способностей (рисунок 1), в рамках которой младшего школьника с легкой интеллектуальной недостаточностью, включенного в процесс развития координационных способностей, можно рассматривать как объект управления, управляющие воздействия на который осуществляет учитель физической культуры, а информация об этих воздействиях должна быть дифференцированно донесена до каждого педагогического работника вспомогательной школы-интерната (учителя-дефектолога, воспитателя, тьютора), а также родителей с целью реализации ими определенных педагогических воздействий. То есть, процесс развития координационных способностей младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью осуществлялся не только учителем физической культуры и учащимся, как это является традиционно, а и рядом других работников педагогического коллектива вспомогательной школы-интерната, включая родителей. Предлагаемая модель дает возможность решать вопросы эффективного управления процессом развития координационных способностей. На наш взгляд, оптимальное соотношение сторон учебно-воспитательного процесса формирует особую модель усвоения социального опыта, социальных связей, особенностей взаимодействия с социальной средой, учителем физической культуры, воспитателем и всеми участниками педагогического процесса.

Во время педагогического эксперимента были получены следующие промежуточные (октябрь 2019 г. – апрель 2020 г.) результаты тестирования уровня координационных способностей (интегральный показатель) учащихся экспериментальной группы: октябрь – 2,84 балла; декабрь – 2,98 балла; февраль – 3,16 балла; апрель – 3,22 балла. В контрольной группе в апреле 2020 г. были получены иные результаты, интегральный показатель координационных способностей соответствует 3,12 балла, то есть процентный прирост за этот составил 13,45%.

Заключение. Изучив вопросы развития координационных способностей школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью 3-5-х классов можно сделать следующие выводы:

1. Координационные способности рассматриваются как весомый компонент оптимизации учебной деятельности и социальной адаптации школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью 3-5-х классов.

2. Разработанная в рамках нашего исследования модель развития координационных способностей младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью средствами физической культуры в условиях вспомогательной школы-интерната включает в себя аспекты контроля; накопления и хранения получаемых данных об учащемся; практические рекомендации для педагогических работников вспомогательной школы и родителей детей; применения информационных технологий, обеспечивающих точность и достоверность получаемых данных; статистической обработки данных, аналитики и внесения своевременных необходимых корректировок в учебно-воспитательный процесс. На

наш взгляд, предлагаемая модель дает возможность организовать развитие координационных способностей школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью 3-5-х классов на более качественном уровне.

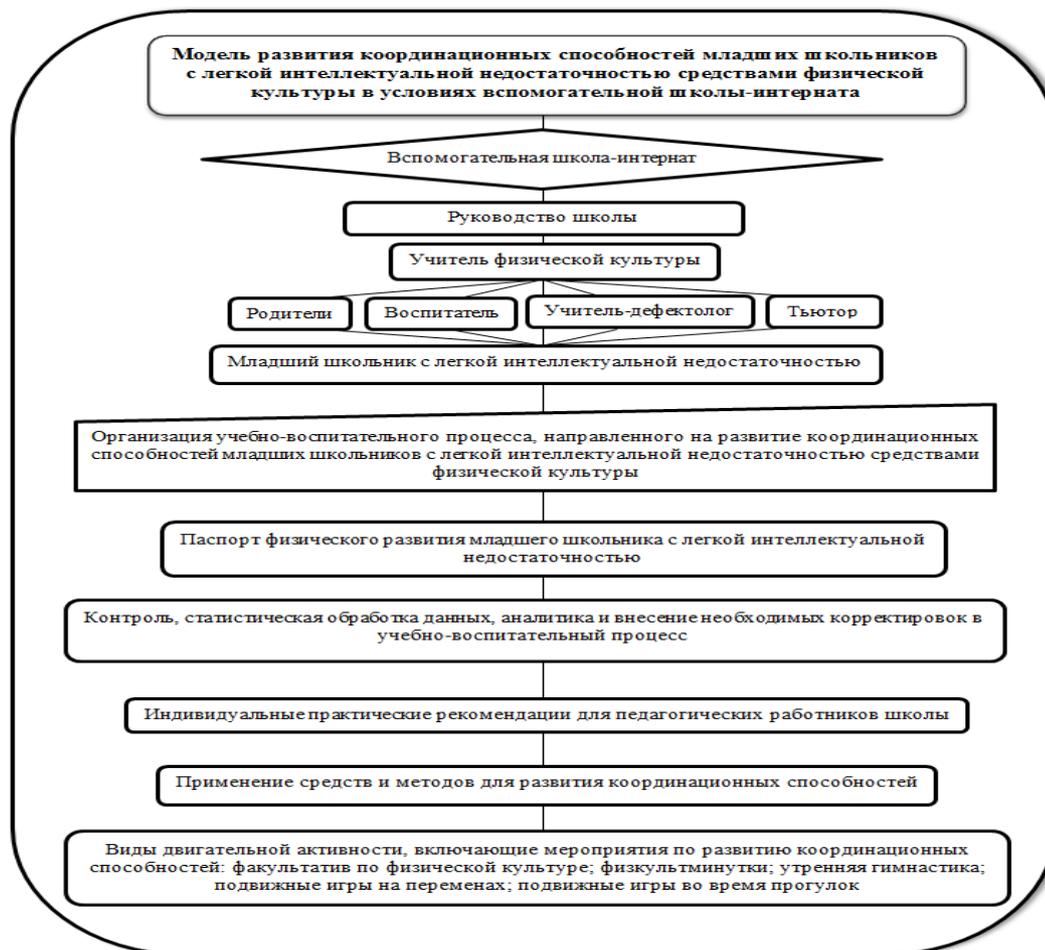


Рисунок 1 – Модель развития координационных способностей младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью средствами физической культуры в условиях вспомогательной школы-интерната.

3. В экспериментальной группе, в которой учебный процесс строился с учетом модели развития координационных способностей младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью средствами физической культуры в условиях вспомогательной школы-интерната, при проведении сравнительного анализа результатов, полученных с сентября 2019 г. по апрель 2020 г. в контрольной и экспериментальной группах, выявлено, что процентный прирост результатов в экспериментальной группе составил – 17,09 %. Из этого следует, что проводимая нами работа в рамках педагогического эксперимента позволила добиться повышения результатов и подтверждает эффективность разработанной модели.

Литература

1. Технологии и методики адаптивной физической культуры в воспитании детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья : метод. рекомендации / М. А. Правдов [и др.]. – Шуя : ИвГУ, 2016. – 72 с.
2. Королев, П. Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. / П. Ю. Королев. – Малаховка, 2009. – 201 л.

**ЖИЗЗАХ ВИЛОЯТИДАГИ САЁХАТБОБ ЖОЙЛАР ВА УЛАРГА ТУРИСТИК
САЁХАТЛАР УЮШТИРИШНИНГ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ
EDUCATIONAL IMPORTANCE OF TRAVEL PLACES AND TOURIST
ORGANIZATIONS IN JIZAK REGION**

*Комилов А.Х., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар: Туристтик саёҳат, зиёрат, пиёда юриш, жиҳозлар , первал , ёдгорлик , тарихий жойлашув ва ҳоказо.

Keywords: Tourist travel, pilgrimage, hiking, equipment, perval, monument, historical location, etc

Жиззах вилоятида жойлашган бир қанча сўлим жойлар, манзаралар борки масалан Зомин тумани (шаршара .) Бахмал тумани (Ойқор, Ўснат) каби жойларга ўқувчилар билан туристик саёҳат уйиштирса унинг тарбиявий аҳамияти бениҳоядир .

Ойқор чўққиси (Жиззах вилоятининг Бахмал тумани) “ой” ва “қор” сўзларининг кўшилишидан келиб чиққан. У Сангзор водийсининг кўрки ва Туркистон тизма тоғларининг бир қисми бўлган Чумқартоғнинг баланд жойида жойлашган. Чумқартоғнинг Ойқордан ҳам баландроқ қисмлари кўп бўлсада, улар ичида Ойқор ўз гўзаллиги билан ажралиб туради. Ойқор чўққиси улкан, мукамал ва ёдда қоладигандир. Унинг гумбазсимон чўққиси нимаси биландир ўчган вулқон конусини эслатади ва узоқдан улканлиги билан кишида ажойиб таассурот қолдиради. Чўққи уфқ устида ўзининг тик ёнбағирлари билан муаллақ тургандек кўринади.

Ойқор чўққиси ённинг фақат икки ойидагина қор қатламидан ҳоли бўлади. Бу даврда ёнбағирларни қалин ўт ва гуллар гилами қоплайди. Бошқа вақтларда, ҳатто водийда саратон жазирамаси бошланган даврда ҳам унинг чўққисида қор бўлади. Ойли тунларда қор қоплами ўзидан сеҳрли оқ нур таратгандек бўлади. Шимолга қараган баланд тик ёнбағир ўзгача, ёрқин ой нурига чўмади. Ойқорнинг денгиз сатҳидан 3200 метр, Ўснат посёлкасида 2500 метр баланд бўлган улкан гавдаси бундай тунларда ой нурида биллурдек ялтирайди, айниқса, тўлин ойли кечаларда ажойиб таассурот қолдиради.

Шу сабабли Ойқор тоғлар ичида шундай гўзал ном билан аталган.

Халқ ўртасида бу афсонавий тоққа атаб кўплаб афсоналар, ҳикоялар ва ҳаттоки кўшиқлар тўқилган. Афсоналардан бирида тоғ этагидаги тарихи узоқ асрларга боғланган Ўснат қишлоғи (ҳозир Ўснат посёлкаси) номининг келиб чиқишига изоҳ берилган.

Афсонага кўра, бир вақтлар тоғ этагида яшовчи, аҳоли ўзидан кучи бир неча марта ортиқ бўлган Александр Македонский лашкарига қарши жангга киради... Македонский тоғ этагидан Усрушона ўлкасига ўтиб кетаётгандаги бу жангга кам сонли Ватан ҳимоячилари бир неча кун мардонавор жанг қилиб, бирин-кетин ҳалок бўлишади. Фақатгина бир неча жангчилари номи билан Ўснат деб атай бошлайди.

Албатта, афсона бу афсона, лекин у гўзал жойга ҳусн берувчи янги бир кўшимчадир.

Ойқор ҳозирги ёзувчилар ўртасида ҳам машҳурдир. Унинг ҳақида М.Шевердин ва Нурали Қобул ўз китобларида кўп ёзишган. У ҳақида IX-XII аср араб сайёҳлари ва Бобур ҳам ёзиб кетган. Фақат Ойқорнинг гўзаллигини ўз кўзи билан кўрган сайёҳгина, уни кўрган ва билган ўтмиш сайёҳларининг у ҳақда куйламаслиги мумкин эмаслигини тушуниши мумкин. Ҳозирги вақтда Ойқор дам олувчилар учун ажойиб масканлардан бири бўлиб, у ерга дам олиш учун Жиззах, Ғаллаорол ва бошқа жойлардан аҳоли чиқади. Қишда ҳам, ёзда ҳам дам олиш мумкин бўлган, Ойқор ёнида қишлоқ чанғи спорти базаси ташкил қилинса, бу базадан деярли 5 ой ноябрдан мартгача фойдаланиш мумкин.

Ойқор дам олиш ҳудуди келажак учун улкан хазинадир. Агар тоғ олди ҳудуди яхши ўрганилиб, йўллар солинса, табиат ва тарих ёдгорликлари таъмирланса, сайёҳлар учун саёҳат маршрутлари тузиб чиқилса саёҳат учун ажойиб жойлардан бирига айланади. Шу кунларда

хам Ойқор олдидаги Науканинг кварст булоқлари-ю олтин балиқчалари, салқин боғлари-ю, ундаги ХИХ асрда қурилган мачит эл оғзидан тушмайди.

Бахмалсойдаги уч юз йиллик улкан чинорлар, Оқтошсойдаги бронза даврида ибтидоий одам чизган расмлар галереяси сайёҳлар хотирасидан ҳеч қачон чиқмайди. Каттасойдаги арчазорларнинг соф ҳавосини айтмайсизми?

Бу ерга келган сайёҳларга ҳар хил кўринишдаги бир неча маршрутларни таклиф этиш мумкин. Булардан Оқтошсой, Каттасой ва Кўктепа довоғига (2600 метр) қилинадиган саёҳат маршрутлари машҳурдир. Автосайёҳлар учун эса, бу жойдаги Бахмалсой, Гўралаш ва Зоминсувни кесиб ўтувчи асфалт қорежаган, гўзал арчазорларни кесиб ўтувчи катта йўл доим хизматда.

Табиат ҳамма нарсага қодир ва унга барча нарсага рухсат этилган. Асосан у ақли меъмор ва қурувчи. Бизни ўраб турган ландшафтлар, саҳролар, чўллар, ўрмонлар, тоғлар табиатнинг тақдорланмас ижод намуналари бўлиб, биз уларни муҳофаза қилишимиз керак. Фақат табиатга бўлган ижобий-ижодий муносабатимиз билангина биз ўз ҳаракатларимизга баҳо бера оламиз, руҳан ўсамиз ва шаклланамиз.

Табиатнинг мукамаллиги, тақдорланмас гўзаллигини саҳро ва тоғ олди худуди орасида жойлашган ва Туркистон тоғларининг икки тизмаси орасида турган кичик тоғ худуди Бахмалга тушганда биламиз.

Ҳақиқатга ўхшаган эртақ. Узоқ ўтмишда бу юртларда шоҳлар ҳукмронлик қилиб, халқ ночор яшаган вақтда Самарқанд ҳукмронларидан бири ўз элидаги барча уста ва тўқувчиларни йиғиб, уларга қизининг тўйига гўзал ва бекиёс сўзана тўқишни буюрибди.

Кун тун билан алмашиб, иш қизиб кетибди, усталар тиним билмасдан меҳнат қилишибди. Ниҳоят қутилган вақт келиб, усталар ҳукмрон қошига сўзаналарни келтиришибди.

Сарой амалдорлари ҳар бир сўзана гўзаллигини кўриб, лол қолишар, фақат шоҳгина улар ишидан хурсанд эмасди. Тўқувчилар эса бундан хавотирланиб, ҳукмрон қаҳридан кўрқишарди. Навбат ёш ва ҳеч ким танимайдиган устага келибди. У эски, чанг босган кийимига қараганда узоқдан келганга ўхшарди.

Шу вақтга қадар у камтарона чеккада турар ва қўлтиғига қўлбола бўз тугунга ўралган энгилгина нарсани қўлтиқлаб олганди.

Тўқувчи навбати келгач, тугунни очиб, уни силкитди ва тугундаги ҳарир сўзана осмонга яшил рангли булут шаклида сузиб кетди. Бу афсонавий булут ер юзига оҳиста тушди ва саройнинг мрамор деворларини чулғаб олди. У чулғаб олган ҳамма ёқ ферузасимон яшил рангга кирганди, ҳавода дала гуллари ҳиди пайдо бўлди, баҳор гуллари очилди, тоғ шабадаси пайдо бўлди ва қаср атрофлари қуёш нурлари билан ёритилган яшил гилам билан қорежади.

Барча хайрон ва ҳаяжонда қотиб қолди. Шоҳнинг ўзи ҳам узоқ вақтгача бирон сўз айтолмади.

- Бу қандай мўъжиза? – ниҳоят сўради у.

- Бахмал,-соғдагина тушунтирди тўқувчи. Бу менинг, Ватанининг жилосидир.

Шу вақтдан бошлаб камалакнинг барча ранглари билан товланувчи гўзал матолар Бахмал деб, атала бошланган экан.

Молғузар ва Чумқартов орасида жойлашган Бахмал водийси ҳақида шундай гўзал афсона тўқилган.

Ҳақиқатан ҳам бошқа жойларда кишини Бахмалдагидек лол қолдирадиган гўзал табиат манзараларини кўрмайсиз. Тоғларнинг ва кенг дарёнинг супасимон ёнбағирлари эрта баҳордан бошлаб майсаларнинг бахмал тўшови билан қорежаади, ёзга бориб атроф олтиндек буғдойзорга бурканади, улар ўртасида боғлар ва ўрмон ҳалқалари қорайиб кўринади. Сал юқориқоқда, тоғлар ёнбағрида арчазорлар ҳукмронлик қилади, ундан ҳам баландроқда эса алп ўтлоқлари ва кишки қорлар кўриниб, улар чўққилар орасидаги чуқурликларни эгаллаб ётади.

Ёзнинг бошланишида Бахмал бир неча кун қип-қизил лолақизғалдоқлар билан корежаади. Бу лолақизғалдоқларни ҳамма жойда кўрасиз. Уларни буғдойзорда, боғларда, хаттоки уйларнинг томларида кўришингиз мумкин. Лолақизғалдоқлар келаётган ёзни, унинг оппоқ осмонини, иссиқ ҳавосини, саёзлашган дарё ва ариқларини эслатиб туради.

Улардан кейин бирданига яшил ўтлар қурийди, буғдойзорлар эса олтин рангга киради. Баҳорда кенг водийдаги улкан тошларни думалатиб оқизган дарё саёзлашиб, тагидаги тошлар кўринади. Шунинг учун ҳам бу дарёни Сангзор деб аташади.

Баланд тоғларда эса ҳали ҳам баҳор билан ёзнинг кураши давом этади. Бу кураш бутун ёз давомида баҳор фойдасига ҳал бўлгандек, ёнбағирларни кўм-кўк ўтлар гилами коплаб ётади, улар орасида қизил, сариқ лолалар кўзга ташланади.

Иккинчиси, ёзнинг жазирамасида сайёҳлар тоғли зонага, ўрмон ва сув, салқин ҳукмрон бўлган жойга интилишади.

Сангзор ҳавзаси ёнидан ўтиб, Зоминсувга кетувчи автомобил йўли қурилгандан кейин Бахмалга бориш қулайлашди. Автосайёҳлар бу асфалт йўлдан бориб, Авлиё, Ўснат, Дангари, Кўкжар ва Қашқасувни томоша қилишлари мумкин. Пиёда юришни яхши кўрган сайёҳлар учун содда ва мураккаб маршрутлар бор. Уларнинг эътиборини ўрмонли Алдашман, Такоба, Ўснат, қояли чўққиларга ва чуқур дараларга бой Чашмор ва Кўктепа, Латабанд ва Лангар, Паргар ва Чандир доволари тортиши мумкин. Баландлиги 3000 метрдан юқори бўлган Чимқартоғ, Ойқор, Оқтош, Учқизга кўтарилиш учун, албатта, тажриба ва маҳорат кўпроқ бўлиши керак.

ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ В СПОРТЕ CHANGES TO THE RULES IN SPORTS

*Кулиев Р.С., Военно-технический институт национальной гвардии Узбекистана
Узбекистан, г. Ташкент*

Ключевые слова: спорт, правила, честность, этика, институционализация, инновация.

Key words: sports, rules, integrity, ethics, institutionalization, innovation.

Сегодня вместе с техниками меняются модели поведения атлетов, что требует новых знаний и, как следствие, ставит вопрос относительно изменения морального сознания, отношения этика спорта к способам регулирования поведения и ожидаемого поведения в играх, связанных с физической или умственной деятельностью. В сложившихся условиях очень востребованной становится разработка новых моделей спортивного предпринимательства. Три направления развития предпринимательского менталитета в спорте представляются наиболее значимыми. Во-первых, это действия, направленные на инновации и новаторское осмысление роли этики в спорте. Это означает существование целенаправленного подхода к интеграции предпринимательства в спортивную этику с видением широких перспектив будущих действий. В особенности вопрос касается упреждающей стратегии спортивных организаций относительно предполагаемых этических проблем в перспективе. Во-вторых, в спортивной этике существуют незапланированные или случайные формы предпринимательства. Они имеют место в случаях спонтанных изменений, являющихся неизбежной этической реакцией на технические инновации. Но технологическая изменчивость нуждается в институциональном обеспечении условий. Другими словами, стратегия разработки моральных регуляторов должна быть более упреждающей, чем реагирующей на изменения. В-третьих, в спортивной этике существуют эволюционные формы предпринимательства. Изменения спортивной этики всегда происходят в определенной социальной среде, включены в систему взаимосвязанных институтов, покоящихся на ценностных установках, традициях и культуре.

Также, сегодня некоторыми спортивными юристами, в число которых входит спикер, сформировавшийся на основе специфики спорта и отличающийся от фундаментальных и

отраслевых принципов права. Тем не менее, понимание далеко от консенсуса. Именно в таком контексте обнаруживаются следы влияния разницы смыслов в английском языке для рассматриваемого понятия, включая такие как «честность», «чистота», «полнота». Определённые нарушения не просто негативно влияют на «честность» спорта или его «чистоту», но и представляют собой риск полной элиминации такой составляющей для достижения партикулярных не правовых интересов.

В наше время для признания достижений спортсмена необходимы как материальная, так и социальная поддержка, дабы затраты и вознаграждения со стороны государства и/или общества, выступали как форма признания общественной ценности таких достижений. Спорт все больше приобретает вид рыночных отношений и становится уже не формой досуга, а частью труда, где одним из факторов производства является человеческий потенциал, а продуктом – спортивный результат. Отношение к спорту как к элементу индустриальной цивилизации есть контркультурное явление в противовес первоначальной философии и культуре спорта, которую провозгласил ещё Пьер де Кубертен и которая является базисным принципом Олимпийской Хартии.

Противоречивость современного спорта воплощается в противоречивости интегрити. С одной стороны, речь идет о моральных регуляторах спорта, касаясь прежде всего самого состязания как отношения атлетов, тогда как с другой стороны, имеют место правовые регуляторы, связанные с публичным проявлением спорта. Наиболее хрупкий элемент социальной конструкции спорта заключен в переходе соревнования в представление. Именно здесь противоречия полюсов усиливаются современными тенденциями финансиализации, медиализации, медиализации и консьюмеризации. Анализ документов относительно принципов интегрити ведущих спортивных организаций, в частности Международного олимпийского комитета, показывает приоритетную важность нормативно-регулятивных разработок.

ГАНДБОЛЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТОКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ QUESTIONS IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS

*Куралбаев А.К., Қорақалпоқ давлат университети
Ўзбекистон, Нукус шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, машғулот, техника, тактика, юклама, мусобақа.
Key words: physical preparation, training, technique, tactics, loading, competition.

Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ўрганиш бўйича илмий-тадқиқотларни ташкил қилиш ҳамда тадқиқот натижалари асосида таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш ҳар қачонгидан ҳам муҳим аҳамият касб этиб бормоқда. Айниқса, уларнинг тайёргарлигини такомиллаштиришда юкламаларни шакллантириш ҳамда спортчиларни тайёрлаш ишларини босқичма-босқич оддийликдан мураккабликка қараб ривожлантиришга эътибор қаратиш муҳим ҳисобланади.

Юкламалар организмдаги барча функционал тизимларнинг ривожланишига ижобий таъсир этади. Машғулотлар таъсирида, шунингдек, мусобақаларда шуғулланувчиларнинг руҳий фаолияти такомиллашади, тезлик реакцияси, чамалаш, ижодий фикр юритиш, чаққонлик ва ташаббускорлик каби сифатлари ривожланади. Бунга сабаб эса спорт педагогик маҳоратини оширишни шакллантиришга асос бўлади, балки уларда маънавий-ахлоқий, интеллектуал ва умуминсоний хислатларни камол топишига туртки беради. Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларининг мақсад ва вазифалари талабаларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид касбий-педагогик билим, малака ва кўникмаларни мукамал ўзлаштириш имконини беради. Бўлажак кадрларни таълим муассасалари, БЎСМлар, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотларида зарур бўлган касбий, илмий-педагогик ва

ташкilotчилик қобилиятларини шакллантиради. Ушбу спорт тайёргарлиги қоидаларини мукамал ўзлаштирилиши жойларда спорт машғулоти, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш, спорт турларини янада оммавийлаштириш, малакали спорт захиралари ва маҳоратли спортчилар тайёрлаш самарадорлигини оширади. Бунда асосан қуйидаги масалаларни ўрганиб бориш муҳим ҳисобланади.

Биринчидан, мавзуга оид илмий адабиётлар ва илмий мақолаларни ўрганиб бориш;

Иккинчидан, машғулотларда қўлланилаётган юктамаларни ўрганиш ва таҳлил қилиш тизимини ишлаб чиқиш;

Учинчидан, гандболчиларининг чакқонлигини тестлар асосида баҳолаш ҳамда таҳлил қилиш.

Ўқув-машғулотларининг самарадорлиги албатта қандай машғулотлар даврининг турли босқичларида қандай, қачон ва қанча машқларнинг қўлланишига боғлиқ бўлади. Жисмоний тарбия фанида ва спорт амалиётида изланишларнинг маълум миқдори машғулотларда машқларни тўғри танлай олишга бағишланганлиги тасодиф эмас. Уларнинг кўпчилигидан келиб чиқадиган хулоса шундай: машғулотлардаги машқларнинг таъсир кўлами мусобақавий машқлар ҳисобланади.

Шунингдек, талабаларнинг ўқув-машғулотида қўлланилаётган янгиликлар тезкорлик, чакқонлик, тўпга эгалик қилиш техникаси кўрсаткичларининг ўсишига ёрдам берди.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЎПНИ ОШИРИБ БЕРИШДАГИ АНИҚЛИК ДАРАЖАСИНИ ЎРГАНИШ ANALYSIS OF ACCURACY LEVEL DURING BALL TRANSFER IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Курязов Р., Мамадалиев Э.Н.,

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: Аниқлик, тўп узатиш ҳаракатлари, аниқликни ошириш усуллари, тўп узатишдаги ҳатоликлар.

Keywords: Accuracy, ball passing movements, methods of improving accuracy, ball passing errors

Кириш. Футбол ҳозирги кунга келиб, бутун дунёда бўйича биринчи рақамли ўйин ҳисобланади. Футбол спорт тури кундан-кунга ривожланиб бормоқда. Бутун дунё бўйлаб футбол ўйини миллионлар калбидан жой эгаллаган. Футбол спорт тури доимо ривожланишда, унинг ўйин усуллари такомиллашиб, футболчини ҳаракат фаолияти қийинлашиб бормоқда.

Футбол ҳозирги кунга келиб, ўйинчиларни мусобақа давомида юқори даражада техник-тактик ҳаракатларни бажаришларини талаб қилмоқда. Бу техник-тактик ҳаракатларни ўйин давомида оддий эмас, мураккаб вазиятларда бажаришни, улардан юқори даражада тўпларни бир-бирларига узатишда аниқликни талаб қилади. Айниқса ҳозирги кунда рақиб жамоасига хужум уюштириш давомида тўпларни бир-бирларига аниқ ошириб бериш ҳаракатлари, дарвозани ишғол этишдаги асосий омиллардан бири ҳисобланади. Ҳозирда эса, тўп узатишларни қаршилиқ қилаётган рақибнинг мустақкам бўлган ҳимоя зонасини ёриб ўтишда фойдаланиш ва босим остида хужумни дарвозага зарба бериш ҳаракатлари билан яқунлаш қийин кечмоқда.

Буларни эътиборга олиб биз ёш футболчиларимиз томонидан турли мософаларга тўпларни ошириб беришларининг сон ва сифат даражаси пастлигини ўйин жараёнига таъсири бор деб ўйлаймиз. Шунинг учун ёш футболчиларнинг тўпларни аниқ ошириб

беришдаги ютуқ ва муаммоси кўпгина мутахассис ва мураббийларнинг диққат эътиборидаги долзарб масалалардан биридир.

Тадқиқот мақсади. Мусобақа шароитида турли ёшдаги футболчиларнинг турли йўналишларга тўпларни ошириб беришдаги аниқликларини ўрганиш ишимизнинг мақсади қилиб олдик.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Кузатиш ишлари ёшлар ўртасида Ўзбекистон чемпионатида баҳс олиб бораётган “Бунёдкор” жамоасининг 16-17 ёшдаги футболчиларида олиб борилди. Ўйин давомида уларнинг турли йўналишларда тўпларни ошириб беришдаги ютуқ ва камчиликлари аниқланди. Кузатишлар 2020 йилнинг мусобақа давридаги 14 та ўйин давомида юқорида келтириб ўтган техник ҳаракатлар, яъни тўпларни турли масофаларга ошириб бериш ҳаракатларни қайд этиб бордик. Бу ерда танлаб олган жамоамизнинг ўйин давомида кўп маротаба амалга оширилган турли масофа ва йўналишларга тўпларни етказиб бериш ҳаракатларидаги ютуқ ва камчиликларига алоҳида тўхталдик.

Олинган натижалар биз томонимиздан 16-17 ёш футболчиларнинг ўйин давомидаги натижалари жами ўртача 355 та тўпни ошириб беришган бўлса, ҳато ҳаракатлари 30% (-106) ни ташкил этган. Тарбияланувчилари узоқ масофага 42 та тўп ошириб берган бўлса, ноаниқлиги 64% (-35) ни ташкил этган. Ўрта масофага тўпларни ошириб беришда жами 91 та тўп узатишлардан, ҳатоси 34% (-29) ва қисқа масофага ошириб беришда эса 222 та тўп узатишлардан, ҳатоси 22% (-50) ни ташкил этмоқда.

Олинган натижалардан кўриш мумкинки, қисқа масофага тўпларни ошириб беришлар сони, ўрта ва узоқ масофаларга ошириб бериш ҳаракатларининг сонидан юқорилигини кўрмоқдамиз. Узоқ масофага ошириб бериладиган тўплар сони ва самарадорлик кўрсаткичи пастлиги 16-17 ёшдаги тарбияланувчиларда кузатдик. Бундан ташқари эътироф этишимиз керакки, бу ёшдаги футболчиларнинг тўпларни узоқ масофага етказиб бериш ҳаракатларида ҳатоликларни кўрамиз. Бундан ёш футболчилар асосан тўпларни узоқ масофаларга ошириб бериш ҳаракатлари билан ўйин олиб боришларини аниқладик.

Биз юқоридаги натижаларда кўпроқ тўпларни турли масофалардаги ютуқ ва камчиликларига эътибор қаратган бўлсак, тўпларнинг йўналиши ҳам бизга футболчилар ўйин олиб бериш бўйича ҳолатлари тўғрисида маълумотларни беради. Натижаларда олдинга, орқага ва ёнга тўп ошириб бериш ҳаракатларини кўришимиз мумкин. Улар орасидаги натижаларда катта фарқ борлигини аниқладик. Олдинга тўпни ошириб бериш техник ҳаракатининг самарадорлиги ўйин жараёнида орқага ва ёнга ошириб бериш ҳаракатларидан анча пастлигини кўрмоқдамиз.

Биз 16-17 ёшдаги жамоа тарбияланувчиларни тўпни ошириб бериш аниқлигини оширишда эса ўқув-машғулот жараёнида тўпларни ҳаракатда ошириб беришга оид машқларни, ўйин вазиятларига мос бўлган машқлардан фойдаланиш, уларни тарбияланувчилар ўзлаштириб олишлари ва юқори тезликда машқларни бажаришлари керак бўлади. Бу ўқув-машғулотларда берилган машқларнинг вазифаларини бажаришда маълум вақт ажратилиши, тўпни ошириб бериш техник ҳаракатларни ривожлантиришда энг катта омиллардан бири бўлди. Айниқса, машқларни яқунлашларига қисқа сонияда бериш, ёш футболчилар томонидан тез ҳаракатланиб, тўпларни бир-бирларига ошириб беришга ундайди.

Бу ерда жамоалар машғулотларда қўлланилган такрорлаш усули, тўпни ошириб бериш техник усулларни ривожлантиришда энг яхши усул ҳисобланади. Бундан ташқари, улар ўйин вазиятларига ўхшаш бўладиган алоҳида техника усулларини тез ҳаракатланиш, турли хил комбинациялар билан, рақиб иштирокида бажариладиган машқлардан фойдаланиш самара беради.

Тўпни ошириб беришга қаратилган машқлар орқали, биз ёш футболчиларнинг билимини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Тўпни ошириб бериш техникасини режалаштиришда, мунтазам машғулотлар ўтказиш яхши самара беради. Машғулотларда қўллаган усул ва воситалар шундай тарзда ўтказиш зарурки, бунда ўргатилган маълумотларни тезлик билан ўйинда қўлланилиши лозим бўлди.

Хулоса. Олинган натижалардан хулоса қиладиган бўлсак, ёш футболчиларнинг аниқлик даражасини ўйиндан келиб чиққан ҳолда танланган машқларни кўп маротаба тез, тўпга бир тегинишда ҳаракатланиш билан, рақиб қаршилигида такрорлаш ҳамда уларни бажаришлари учун вақтни тақсимлаш орқали ўстириш мумкин.

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ЖАНГ ДАВОМИДА
ХУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИНГ ДИНАМИКАСИ
DYNAMICS OF ATTACKING ACTIONS DURING THE FIGHT OF HIGHLY
QUALIFIED BOXERS**

Қиличев Т., Ўзбекистон бокс федерацияси

Ўзбекистон, Тошкент шаҳри

Батуров Б., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: тактикасини баҳолаш, тактик ҳаракатларни, такомиллаштириш методикаси, тақсимлашни.

Keywords: evaluation of tactics, tactical actions, methods of improvement, distribution.

Ишнинг долзарблиги. Яккакурашлар тактикаси – бу, махсус ёндашувларни, уни ўрганиш бўйича информатив методикаларни ишлаб чиқишни талаб қиладиган мураккаб ҳодиса ҳисобланади, чунки кўпчилик моментлари кузатувчидан яширинган ва юзада ётмаган бўлади. Ундан ташқари, яккакурашларда тактик тайёргарликнинг айрим масалалари, уларнинг долзарблигини кўришиб туришига қарамасдан, илмий тадқиқотнинг предмети бўлгани йўқ ва илмий жиҳатдан етарлича асосланмаган (3).

Ҳозирги вақтга қадар тўпланган мамлакатимиздаги ва хориждаги илмий тажриба юқори малакали боксчиларнинг замонавий тактик тайёргарликлари талаблари билан боғлиқ бўлган вазифаларни ечишга қодир эмас. Бокс назарияси ва методикасида тактик тайёргарликнинг структураси хали етарлича ўрганилган эмас (1,4,5 ва б.).

Бокс бўйича махсус адабиётлардаги манбалардан келиб чиққан ҳолда (1,3,6,7), ҳозирги вақтда хаттоки мамлакатимизнинг етакчи боксчиларида ҳам тактик тайёргарликда анча камчиликлар мавжуд (1,2,5). Йирик мусобақаларда, уларнинг кўпчилигида тактик ҳаракатларни амалга оширишда бир хиллик мавжудлиги, жангни олиб бориш тактикасини қайта ўзгартиришни билмаслик, ўз имкониятларини жанг раундлари бўйича рационал тақсимлашни билмаслик кабиларни мутахассислар қайд қилишмоқда. Бокс тактик тайёргарлигининг бўлимларига мансуб бўлган тренировка жараёнини режалаштиришда камчиликлар қайд қилинган (3).

Тренировка жараёнининг самарадорлигини оширишнинг асосий йўлларида бири – мақсадли ёндашув ҳисобланади. Унинг мазмуни, мусобақаларда учрайдиган мос равишдаги шароитлар ва ҳолатлар моделлаштириладиган махсус вазифалар ва машқлар ёрдамида тактик ҳаракатларни мақсадли шакллантириш ва такомиллаштиришдан иборат.

Ҳозирги вақтга қадар, жангни кучни рационал тақсимлашга акцентлаштириш билан олиб бориш тактикасини баҳолаш ва такомиллаштириш методикаси ишлаб чиқилмаган. Демак, тактик тайёргарлик бўлими, ҳозирги вақтда тўпланган тажрибани назарий умумлаштиришни ва тажриба тадқиқотларини давом эттиришни талаб қилади.

Адабиётлардаги таҳлилларда келтирилган фактлардан шундай хулоса чиқариш мумкин: малакали боксчиларнинг хужум ҳаракатларини жанг раундлари бўйича рационал тақсимланиши бўйича тактик маҳоратини такомиллаштиришга эътибор кам қаратилган. Хаттоки бокс бўйича дарсликларда ҳам, кучларни уч раундлик жангда тақсимланишига тааллуқли тактик тайёргарлик бўлими етарлича очиб берилмаган.

Тадқиқотнинг мақсади – юқори малакали боксчиларнинг тренировка жараёнини жангни олиб бориш тактикасига танлашга оптималлаштириш йўллари аниқлашдан иборат.

Ишда куйидаги *тадқиқот вазифаси* кўйилди: хужум воситаларини малакали боксчилар жангининг раундлари бўйича динамикаси ва вариантларини тақсимланишини аниқлаш.

Ишнинг вазифасини ечиш куйидаги *тадиқиқот усулларини* назарда тутди: махсус ва илмий адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатишлар ва бокс бўйича мусобақаларнинг видеоёзуви, математик-статистик қайта ишлашлар.

Тадқиқотнинг объекти: юқори малакали боксчилар.

Тадқиқотнинг предмети: малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти.

Педагогик кузатишлар, биз томондан модификацияланган О.П. Фроловнинг методикаси бўйича малакали боксчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш мақсадида қўлланилди. Жанглари педагогик кузатишлар Тошкент ва Янгиобод шаҳарларида 2020-2021 йиллар давомида ўтказилган ўқув-тренировка йиғинларида ва ҳар хил аҳамиятга эга бўлган тақвим асосида ўтказилган мусобақаларда амалга оширилди. Жами 46 та беллашувлар таҳлил қилинди, уларда 12 нафар юқори малакали боксчилар иштирок этишди.

Рақиб устидан ғалаба қозонишнинг шартларидан бири – боксчини фаоллик даврларини, жангнинг барча раундларида кучни рационал тақсимлаш учун, уни вақтинчалик пасайтириш орқали навбат билан бажариш малакаси ҳисобланади. Жанг раундлари бўйича тактик ҳаракатларда кучларни рационал тақсимлаш, спорт маҳорати хусусиятларидан бири ҳисобланади.

Спорт беллашувида кучни рационал тақсимлаш муаммоси мажмуавий ҳисобланади, чунки ушбу кўрсаткич кўпчилик омилларнинг таъсири билан белгиланади, яъни: тактик ниятлар, функционал имкониятлар, унинг техника жиҳатидан таъминланганлиги ва ҳ.к. Тренер спортчи томонидан куч қандай тақсимланиши тўғрисида, у, жангни қанчалик фаол олиб бориши бўйича, тактик ҳаракатлари ва фаоллик даврлари жангнинг боксчилари бўйича қандай тақсимланиши бўйича фикр юритади. Жангда тактик ҳаракатларнинг тақсимланиши динамикаси, баҳоланган зарбалар тўғрисидаги ахборот, боксчилар уч раундлик жангда кучни қандай тақсимлашлари тўғрисида фикр юритиш имконини беради.

Олинган натижалар – тренировка жараёнида боксчиларнинг тактик тайёргарликларини уч раундлик жанг структурасида энг аҳамиятли томонларига йўналтирилган таъсир учун асос ҳисобланади. Шу мақсадда, боксчиларнинг тактик тайёргарликларини констатация қилувчи тадқиқотлар ўтказилди. Бундай тадқиқотлар спортнинг бошқа турларида ва яққакурашларда ҳам ўтказилган ва улар спортчиларнинг тактик тайёргарликлари даражаларини оширишда юқори амалий аҳамиятга эга эканлигини кўрсатган.

Қайта ишлаш, жангда ғалаба қозонган ва ютқизган боксчиларнинг мусобақа жанги вақтида раундлар бўйича берилган ва ўтказиб юборилган зарбаларни ҳисоблашдан иборат бўлди.

Юқори малакали боксчиларнинг иккита гуруҳлари ўртасидаги жанг раундлари бўйича берилган зарбалар динамикасининг ўртача кўрсаткичлари учун жуфт икки танлаш t-тести бўйича статистик таққослашларнинг натижалари 1-жадвалда келтирилган. Биринчи гуруҳ таркибига жангни ютқизган боксчилар, иккинчи гуруҳга эса – жангда ғалаба қозонган боксчилар киритилган.

1-жадвал. Юқори малакали иккита гуруҳ боксчилари ўртасидаги жангнинг раундлари бўйича амалга оширилган зарбалар динамикасининг ўртачаси учун жуфтли иккита танланган t-тест (n=12)

Жангни ютқизган боксчилар гуруҳи				
Статистикалар	1 раунд	2 раунд	3 раунд	Жами
Ўртача	1,85	2,29	2,40	6,54
Стандарт хато	0,06	0,07	0,07	0,20
Стандарт оғиш	0,98	1,13	1,16	3,49
Ғалаба қозонганлар боксчилар гуруҳи				
Статистикалар	1 раунд	2 раунд	3 раунд	Жами

Ўртача	2,58	3,30	3,60	9,48
Стандарт хато	0,08	0,09	0,08	0,25
Стандарт оғиш	1,29	1,42	1,26	3,93
t-статистика	-8,87	-10,88	-12,72	-16,72
P (икки томонлама)	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Регрессия тенгламаларини ҳисоблаш ва унинг асосида тренд линиясини (тренд линияси жангнинг раундлари бўйича кўрсаткичлар динамикасини умумий анъанасини – қийматларнинг катталашishi, ортиши ёки кўринмайдиган ўзгаришларини кўрсатади) тузиш, иккала гуруҳларда ҳам раундан раундга қараб жангнинг якунига келиб берилган зарбалар сонини ортишининг бир хил типдаги анъанасини аниқлади.

Келтирилган 1-жадвалдан кўришиб турибдики, жангни ютқизган боксчилар гуруҳида, жангнинг барча раундлари бўйича зарбалар сони кўрсаткичида қийматлар ишонарли паст бўлди ($P < 0,001$).

Масалан, биринчи раундда ютқизганлар гуруҳида, зарбалар сони кўрсаткичининг қиймати $1,85 \pm 0,06$ ни, ғалаба қозонганлар гуруҳида эса - $2,58 \pm 0,08$ ни ташкил қилди. Шунини айтиш мумкинки, жангда ғалаба қозонган боксчилар, ютқизганлар гуруҳидаги берилган зарбалар сони бўйича устун бўлдилар. Масалан, бу, тўрт раунд бўйича умумий йиғиндига ҳам тааллуқли. Жангни ютқизганлар гуруҳида йиғинди $6,54 \pm 0,20$ зарбани, ғалаба қозонган боксчилар гуруҳида эса - $9,48 \pm 0,25$ зарбани ташкил қилди (фарқлар ишонарли $P < 0,001$).

Шундай қилиб, ғалаба қозонган боксчилар жангнинг барча раундлари бўйича ютиб олган балларида ишонарли устиворликка эга.

Жангда ютган гуруҳнинг дастлабки маълумотларини математик қайта ишлаш натижаларида зарбалар сонини раунддан раундга қараб ишонарли ортиши динамикаси аниқланган. Ушбу гуруҳнинг ўзига хослиги – барча раундлар бўйича зарбалар сонининг ортиши бўйича фарқлар, жангни ютқизганлар гуруҳидан фарқли равишда ишонарли бўлгани ҳисобланади.

Олинган натижалар – тренировка жараёнида боксчиларнинг тактик тайёргарлигининг алоҳида томонларига йўналтирилган таъсир кўрсатиш учун асос ҳисобланади, бу, кучни ва имкониятларни мусобақа жангини олиб бориш динамикасида рационал тақсимлаш тактикасини шакллантириш учун керак.

Адабиётлар:

1. Анашов В.Д. Турли индивидуал услубда фаолият олиб борувчи юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати.- Чирчиқ – 2020. -60-б.

2. Калмыков Е.В. Современные представления о тактике и тактической подготовке боксеров /Метод. разраб. для студ., слушателей ВШТ и факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. - М.: ГЦОЛИФК, 1989. - С. 18.

3. Никифоров Ю.Б. Соревновательная деятельность в спорте с позиций теории деятельности (на примере бокса) //Теория и практика физической культуры, 1988. - №4. - С. 25-28.

4. Пилоян Р.А., Джапаралиев В.Т. Совершенствование тактики ведения поединка //Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - С. 54-57.

5. Ражабов Ф. Қ. Малакали боксчиларнинг турли даражадаги экстремал шароитларда мусобақа фаолиятини индивидуаллаштириш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати.- Чирчиқ – 2018.-60-б.

6. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования //Учебник по боксу. - М.: Инсан, 2001. - С. 400.

7. Харе Д. Учение о тренировке: Ведение в общую методику тренировки /Под общ. ред. Д. Харе. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 328.

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARI FAOLIYATINI
RIVOJLANTIRISH OMILLARI
FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
PROFESSIONALS**

Qosimov U., Kobilov S.,

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy – metodik taminlash, qayta tayyorlash
va malakasini oshirish markazi Samarqand filiali,
O'zbekiston, Samarqand shahri*

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilarining yangicha fikrlashi, ilmiy salohiyati obro'si, tajriba va mahorati. Mamlakatimiz prezidentining ta'lim tizimini rivojlantirish o'qituvchilarning jamiyatdagi nufuzini oshirish yosh avlodni tarbiyalashdagi vazifalari to'g'risidagi videoselektordagi topshiriqlari.

Keywords: Innovative thinking, reputation, experience and skills of physical education and sports teachers. Tasks of the President of the country in the video conference on the role of teachers in the education of the younger generation, the development of the education system and the prestige of society.

Bugungi kunda Respublikamizda ta'lim sohasidagi o'zgarishlar har xil o'qituvchi – pedagogdan yangicha fikrlashni, yangicha ishlashni talab etmoqda. Shuningdek, ta'lim – tarbiya jarayoni samaradorligi, avvalo o'qituvchining ilmiy salohiyatiga, yoshlar oldidagi obrusiga, shaxsiy sifatlariga, ilmiy iste'dodiga, ta'lim – tarbiya sohasidagi tajriba va mahoratiga hamda o'qituvchilar bilan o'zaro munosabatiga bog'liq.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 2020-yil 23-avgust kuni xalq ta'lim tizimini rivojlantirish, pedagoglarning malakasi va jamiyatdagi nufuzini oshirish, yosh avlod ma'naviyatini yuksaltirish masalalariga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishi bo'lib o'tdi. Davlatimiz rahbari Prezidentlik faoliyatining dastlabki kunlaridan boshlab yurtimizda innovatsion va kireaktiv fikrlaydigan, zamonaviy kadrlar tayyorlash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida, yuksak ma'naviyat egalari etib tarbiyalash, shu maqsadda ta'lim tizimini takomillashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratib kelmoqda. Prezidentimiz yig'ilishda maktab ta'lim tizimini isloh qilish bo'yicha mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohatlar, bu borada oldimizda turgan dolzarb vazifalar haqida fikr yuritar ekan, ulug' ma'rifat parvar bobomiz Mahmudxo'ja Behbudiyning "Dunyo imoratlari ichida eng ulug'i maktabdir" degan fikrni alohida ta'kidlab bu masalaning mohiyati va ahamiyatiga atroflicha to'xtalib o'tdi. Haqiqatdan ham jahondagi rivojlangan davlatlar tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, ularda jamiyat hayotini o'zgartirishga qaratilgan islohatlar avvalo ta'lim tizimida, bog'cha, maktab, tarbiya masalasidan boshlanganligini ko'ramiz. Chunki maktabni o'zgartirmasdan turib odamni jamiyatni o'zgartirib bo'lmaydi. Ta'lim va tarbiyaning asosiy poydevori bu – maktab. Maktabni maktab qiladigan kuch esa o'qituvchilardir. Ma'lumki murakkab o'tish yillarida maktablardagi ma'naviy – ma'rifiy muhit o'qituvchi kasbining obro'yi nufuzi pasayib ketgani, yangi davr pedagoglarini tarbiyalash, pedagogika fanini rivojlantirish, innovatsion ta'lim texnologiyalarini joriy etishga yetarli e'tibor berilmagani sohada bir qator jiddiy muammolarni keltirib chiqardi. Keyingi yillarda ana shu muammolarni samarali hal etish, kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha mamlakatimizda ulkan ishlar amalga oshirilmoqda Prezidentimiz tomonidan xalq ta'limi tizimiga oid 6 ta farmon va qaror. Vazirlar Mahkamasining 21 ta qarori qabul qilinib, bu sohadagi islohatlarning huquqiy chiziq me'yoriy asoslari mustakamlandi.

Hurmatli muallimlarimiz, jonkuyar maktab direktorlarini, soha faxriylarini el – yurtimizning tayanchi va suyanchi deb bilamiz dedi Prezidentimiz. Maktablar tizimini rivojlantirish uchun bundan buyon ham mablag'ni imkoniyatini aslo ayamaymiz. Kelajak avlodimiz taqdiri, butun millatimiz, xalqimiz, davlatimiz taqdiri muhtaram muallimlarga bog'liq.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev videoselektorda xalq ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish muammolarini kompleks hal etish masalalari chuqur tahlil qilinib, kelgusidagi

vazifalar muhokama etildi. O'zbekiston Respublikasini Prezidentining joriy yil 29-apreldagi farmoniga muvofiq xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlandi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy – metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda Respublika sport tibbiyoti markazi faoliyatini takomillashtirish, bu boradagi o'quv dasturlari va metodologiyani yangilash, sportchilarning tayyorgarlik jarayoniga innovatsion texnologiyalarini joriy etish bo'yicha topshiriqlar berildi.

Respublikamizda Mustaqillik sharofati tufayli xalq ta'limining barcha sohalarida, jumladan, jismoniy tarbiyada hamda milliy istiqlol ruhida va jahon pedagogikasi to'plagan ilg'or tajribalar asosida ta'lim tizimi qayta ko'rib chiqildi. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni hayotga tadbiiq etishning ustuvor yo'nalishlaridan biri maktab, kasb-hunar kolleji, oliy o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini salohiyatini zamon talablari darajasiga ko'tarishdan iborat. Shuning uchun ham mutaxassislarni qayta tayyorlashni zamon va jahon andozasiga moslashtirish jarayonini bevosita tarixiy sharoit hamda mamlakatda bo'layotgan xalqaro miqyosida nufuzli sport musobaqalari bilan uyg'unlikda shakllantirish talab etadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratiga ega bo'lishi, har tomonlama yetuk ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlash garovidir. Agarda o'qituvchi har tomonlama o'quvchi va talabalarga namuna bo'la olsagina kelajakga ishonchli zamin tayyorlaydi. Bunga erishish uchun mutaxassis o'qituvchilar tinimsiz izlanishlari lozim.

O'z malakalarini oshirib borishda barcha imkoniyat va vositalardan samarali foydalanish zarur. Rivojlangan Mamlakatlar tajribalari ta'lim texnologiyalari bilan tanishishlari, uni maktab va o'quv yurtlarida qo'llay olishlari lozim. "Kadrlarni tayyorlash milliy dasturi", "ta'lim to'g'risidagi" qonunlarga muvofiq jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha oliy malakali va ilmiy – pedagogic kadrlarni malakasini oshirish va qayta tayyorlashga yangicha yondashuvni shakllantirish talab etadi. Shuningdek maktab va kasb – hunar, oliy o'quv yurtlari o'quvchilaridan shu vaqtgacha faqat chuqur o'qitish uslubiyati va mutaxassislik mahorati va ko'nikmalarini bilish talab qilingan. Umuman olganda jismoniy tarbiya o'qituvchilarning qayta tayyorlash malakasini oshirishni rivojlantirish uchun o'qitish jarayonini ilmiy asosida yo'lga qo'yish, ilg'or texnologiya va zamonaviy sport anjomlari bo'yicha bilimlar, ulardan oqilona foydalanish kerak bo'ladi. Buning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilarning pedagogic mahorati va ilmiy salohiyati bilan belgilanishi kerak. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari dars o'tish jarayoni bilan bir qatorda, barcha turmush va hayoti bog'liqligi bo'ladigan jumboqlarni yechishdagi izlanishlari yo'lida og'ishmay ilg'orlanayotganligi boshqa barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya o'qituvchilarini qayta tayyorlash va malakasini oshirishda, takomillashtirishda ham yangi – yangi ilmiy -pedagogik ufqlar tomon yo'nalishiga chorlaydi va qo'shib olib borishlari muhim kasb olib boradi.

Vatanimizning mustaqillik yo'lida og'ishmay intilayotganligi boshqa barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya o'qituvchilarini qayta tayyorlash va malakasini oshirishda, takomillashtirishda ham yangi ilmiy pedagogik g'oyalar tomon yo'nalishga chorlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Samarqand sh, 2004-yil 27-avgust.

2. O'quvchi, muxandis, pedagoglar va o'qituvchilarning IV, ilmiy konfrensiya materiallari. 2013-yil 12-13 aprel Pastdarg'om Samarqand vil.

3. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. 21-23 noyabr 2003-yil Termiz.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyev raisligida 2020-yil 23-avgust kuni xalq talimi tizimini rivojlantirish, Pedagoglarning malakasini va faoliyatidagi nufuzini oshirish va yosh avlod ma'naviyatini yuksaltirish masalarisiga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishi. Toshkent 2020-yil.

**ТАЭКВОНДО МУСОБАҚАЛАРИДА РАҚИБНИНГ ЙЎЛ ҚЎЙГАН ХАТОСИ
НАТИЖАСИДА ЮЗАГА КЕЛУВЧИ ҚУЛАЙ ВАЗИЯТ МУАММОЛАРИ
COMFORTABLE SITUATION PROBLEMS OCCURRED AS A RESULT OF AN
OPPONENT'S MISTAKE IN TAEKWONDO COMPETITIONS**

*Қўчқаров Б.О., Ўзбекистон миллий университети
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спортчи, хатолар, техник, мусобақа, рақиб.

Keywords: athlete, mistakes, technique, race, opponent.

Жанг жараёни давомида рақиб техник ва тактик тавсифларга эга бўлган турли хилдаги хатоларга йўл қўйиш мумкин, натижада эса умумий ҳолатда тактик қулай фон юзага келиши ёки маълум бир аниқ турдаги усулларни бажариш учун қулай вазият яратиши қайд қилинади.

Муваффақиятли кўринишда ҳужумни амалга ошириш учун рақибнинг йўл қўйган хатоларидан фойдалана олиш ва унинг тегишли ҳаракатларига нисбатан ўз вақтида жавоб реакциясини кўрсата олишни ўргатиш талаб қилинади.

Спортчи такрорий ҳужум, қайтадан чорлаш, қўшалок алдаш каби тактик тайёргарлик усуллардан фойдаланиш ёрдамида спортчи учун керакли бўлган вазиятларни вужудга келтиришга интилиши талаб қилинади, яъни бунда рақибнинг хатога йўл қўйишига мажбур қилиниши ва сусайтирилиши амалга оширилади.

Жанг давомида вужудга келувчи қулай вазиятларда фойдаланишда спортчининг тактик вазифаси-вазиятини бир зумда баҳолай олиш ва тезда, қатъий кўринишда нисбатан муофиқликдаги техник ҳаракат асосида жавоб қайтаришни амалга ошириши билан белгиланади.

Бу кўринишдаги қарор қабул қилинишининг қийинлиги шундаки, қулай вазият кутилмаганда ва тезкорликда вужудга келади.

Мунтазам машғулотлар ёрдамида буқийинчиликни енгиб ойтиш учун жанг давомида вужудга келувчи турли хилдаги қулай вазиятлар асосида машқ қилиш бўйича амалга оширилади.

Техник ҳаракатларни амалга ошириш учун қулай вазиятни тайёрлаш тактик усуллари – бу спортчининг мақсадга йўналтирилган ҳаракати бўлиб, унинг амалга оширилиши натижасида спортчи рақибнинг жавоб реакциясига (ҳаракат ёки туриш ҳолати ва хоказо) эришади, бу ҳолатда эса олдиндан белгиланган техник ҳаракатни бажариш учун имкон яратиб беради.

Таеквондо спортининг ўзига хос фарқланувчи жиҳатларидан бири шундаки, яъни ҳар бир спортчининг спаррингдаги амалга оширувчи ҳаракатлари ва хулқ-атвори кўпинча рақибнинг хулқ-атвори ва жавоб реакцияси асосида намаён бўлади.

Рақибнинг жавоб реакциясидан маълум бир қаниқ ҳаракатларни амалга оширишда фойдаланиш кўпинча усуллар ва ҳимояни амалга ошириш учун қулай вазиятни тайёрлаш тактик усуллари асосида тартибга киритилади.

Техник ҳаракатларни амалга оширишга тайёргарликнинг барча тактик усуллари нафақат мустақил ҳолатда амалга оширилиши мумкин, балки биргаликда амалга оширилиши ҳам мумкин, яни бунда битта эмас, бир нечта, бир-бирини таркибий тўлдирувчи усулларни бажариш учун қулай вазият юзага келтирилади. Уларни амалга оширилишда асаосий восита сифатида алдамчи ҳаракатлар, туриш ҳолатлари ва бошқа ҳаракатлар амалга оширилади.

Рақибнинг жавоб реакцияси натижасида техник ҳаракатнинг амалга ошириш учун қулай вазиятни вужудга келтиришда фойдаланувчи усуллар қуйидаги кўринишда ажратилади.

1) рақибнинг ҳимояланиш реакциясини амалга оширишга эришишга қаратилган усуллар: таҳтид, ҳамла қилиш муозанат ҳолатидан чиқариш;

2) рақиб томондан фаол реакция кўрсатилиши натижасида спортчи учун қулай вазият яратилиши: яъни, чорлаш;

3) амалга оширилиши натижасида рақиб спортчининг маълум бир ҳаракатларига жавоб кўрсатмаслиги ёки кучсиз ҳимоя билан ёки бўшашиш билан жавоб кўрсатувчи ҳаракатлар. Уларга такрорий ҳужум қилиш, қайтадан чорлаш, икки карра алдаш кабилар киритилади.

Таҳдид – бу тактик тайёргарлик усулларида бири бўлиб, унинг ёрдамида спортчи фаол ҳаракатларни (усуллар, қарши усуллар) кўра олиш вазиятини юзага келтиради ва рақибни ҳимояга ўтишга мажбур қилади, бу эса спортчи томонидан ўйлаб қўйилган усул қарши усулни амалга ошириш имконини беради. Бу ҳаракатни амалга ошириш учун алдамчи усуллардан фойдаланиш, турли хил жойни ўзгартириш ҳаракатлари амалга оширилади. Рақибни чалғитиш учун тажрибали спортчилар рақибга қандайдир ҳаракатлар билан кўп марта таҳдид солишни амалга оширишади, рақибнинг ушбу усулдан ҳимояланишга мажбур қилишади ва шундан кейингина ўйлаб қўйилган ҳаракатни амалга оширишга киришишади.

Ҳамла қилиш – бу ҳамла тактик тайёргарлик усули бўлиб, унинг амалга оширилишида рақиб ҳаракатлар эркинлигидан маҳрум бўлади ва ҳимояга ўтишга мажбур бўлади, бу эса усул ва унинг элементларини амалга ошириш учун қулай вазиятни юзага келтиради. Ҳамла қилиш билан рақибнинг ҳаракатларини чеклаб қўювчи, қулай вазиятни тайёрлаш учун рақибнинг ҳаракатларини чегараловчи, унинг ҳаракатларида саросималикни юзага келтирувчи ҳужум ҳаракатларидан фойдаланилади. Ўз диққат-эътиборини ҳимояга қаратиш орқали, ўзининг бошқа ҳаракатларини назорат остида чиқариб юбориши, ўз навбатида, рақибнинг очилишига олиб келади ва ҳужум қилувчи спортчи ҳужум ҳаракатларини муваффақиятли тарзда амалга ошириш имкониятига эга бўлади.

Муозанат ҳолатидан чиқариб юбориш. Бу тактик тайёргарлик усули амалга оширилиши натижасида спортчи рақибнинг ҳимоя ҳаракатлари кўринишидаги жавоб реакциясига эришади, бу ҳаракатлар қарши ҳужумдан кейин барқарорликни сақлашга йўналтирилади, ўз навбатида, бу ҳолат спортчи томонидан маълум бир усулларнинг қўлланилиши учун қулай вазиятни юзага келтиради.

Бу усулни амалга оширилиши учун ёлғондакам эгилишлар, манёврларни амалга оширилиши, барча имкони мавжуд бўлган степларни амалга оширишдан фойдаланилади.

Қулай шарт-шароитларни тайёрлаш тактик усуллари орасида мувозанат ҳолатидан чиқариб юбориш шуниси билан самарали ҳисобланадики, яъни бу ҳолат спортчига рақибнинг мувозанатини сақлашга йўналтирилган ёки олдин гавданинг эгаллаб турган туриш ҳолатини эгаллашга қаратилган ҳимоя ҳаракатларига зўр бериши ҳаракатларидан фойдаланиш имконини беради.

Чорлаш – тактик тайёргарликнинг усули бўлиб, спортчи рақибини фаол ҳаракат қилишга чорлаши орқали ўзи учун ҳужум қилишга қулай вазиятни юзага келтиришга қаратилади, бунда юзага келтирилган вазият олдидан белгиланган усул ва қарши усулларни бажаришда фойдаланилади.

Рақиб фаол ҳаракатлардан эгилиш ва бутунлай ҳимояга ётиб олишга қочиши вазиятида чорлаш катта рол ўйнайди.

Бу усулни амалга ошириш учун алдамчи туриш ҳолатлари (поза), алдамчи усуллар, жойини ўзгартириш ҳаракатлари ва ўзини чарчаганга солишни намойиш қилиш ҳаракатларидан фойдаланилади.

Спортчи ўйланган ҳолатда ҳаракатларини амалга ошириш учун рақибнинг қулай вазиятга чиқиб бориши ҳолатини кутади. Рақибнинг жавоб реакциясини амалга оширганидан кейин очилиши лаҳзасида спортчи рақибнинг ҳужумини бартараф қилиш асосида ўзининг ўйлаган режасини амалга оширади.

Агар спортчи нотаниш бўлган рақиб билан учрашса, у ҳолда ушбу вазиятда ортга чекиниш орқали чорлашдан фойдаланиши мумкин. Бунда спортчи ўйланган ҳолатда ўзини кўрқатган ҳолатга солиши, рақибдан ваҳимага тушаётгандек бўлиб кўриниши ва ортга чекиниши амалга оширади ҳамда ортга томон ҳаракатни амалга оширади. Агар бу ҳолатда рақиб ушбу вазиятни кўрқитиш сифатидаги ҳаракат деб қабул қилса ва унда фаол ҳаракатга

киришиш истаги туғилса, ўз навбатида, у олға интилади ва ҳужум қилиш ҳаракатларини амалга оширишга уринади. Бунда қулай лаҳзани топа олиш билан спортчи қарши ҳужумга ўтишни амалга оширади.

Жангнинг сўнгги минутларида рақибни фаол ҳаракатларга чорлаш чарчашни намойиш қилиш ёрдамида амалга оширилиши мумкин. Турли хилдаги алдамчи ҳаракатлар (юз киёфаси орқали; нигоҳ орқали, ҳансираб нафас олиш, ҳаракатларни сустлаштириш, майдоннинг чеккасига қочиш ва жангда ўрта қисмга қайтишни секин амалга ошириш) асосида кучли спортчилар етарлича даражада бу ҳолатни ишончли даражада кўрсата олишади. Бу ҳолат эса рақибнинг қайта ташкилланишига олиб келади, у фаол ҳаракатларни амалга оширишга уйғонади ва жангни юқори суръатда олиб боришга интилади.

Рақибнинг бу кўринишда адашиши натижасида ҳужум ҳаракатларини бошлаши эса унинг ҳушёрликни йўқотишига сабаб бўлади. Бу вақтда спортчи ўзининг сеvimли усулини қўллаш учун нисбатан энг қулай вазиятни танлай олиши талаб қилинади. Чорлаш жангда рақибнинг мудофаага ўтиб олиш тактикасидан чиқаришда етакчи воситалардан бири ҳисобланади.

Такрорий ҳужум қилиш. Бу тактик тайёргарлик усули спортчининг икки марта (ёки ундан кўпроқ сонда) кетма – кетликда бир хил усулни амалга ошириши билан ифодаланади. Бу ҳолатда сўнгги қўлланилувчи усулдан бошқа, биринчи ва қолган усуллар алдамчи усуллардан ташкил топади. Ҳужум қилувчи бу усулларга унча катта бўлмаган куч сарфлайди ва кескин ҳолатда амалга оширмайди, яъни бу усуллар ёрдамида рақибнинг қайта ташкилланишини юзага келтиради. Ҳужум қилувчи катта куч сарфламасдан бу кўринишдаги ҳаракатларни амалга ошириши натижасида рақибнинг ҳам ушбу кўринишдаги суст суръатда қарши ҳимоя ҳаракатларни амалга оширишига йўл очиб беради. Бироқ ҳужум қилувчи спортчининг ҳаракатлар якунида асл ҳақиқий амалга оширувчи ҳаракати рақибнинг суст ҳолатдаги ҳимоясини ёриб ўтишга қодир бўлган, тезкорроқ ва нисбатан кучлироқ зўр бериш кўринишида юзага чиқади ва рақибни қулатувчи кўринишда ифодаланади. Бу кўринишдаги ҳужумга ўтишнинг муваффақиятли чиқишида ҳаракатларни амалга оширишнинг қўлланмаганлиги асосий рол ўйнайди

Хулоса ўрнида шунини таъкидлаш лозимки (Таэквондо (WT)) спорт мусобақаларида юзага келадиган жараёнларни ҳисобга олган ҳолда тайёргарликни ташкил этиш ва мусобақаларда рақиб спортчи имкониятларига шунингдек ўз имкониятларига тўғри баҳо беришни ўрганиш ҳамда мусобақадан олдин, мусобақа вақтида ва ундан кейинги босқичларни назорат қилишни ташкил этиш долзарблигча қолмоқда.

ТАЛАБАЛАР СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА БОШҚАРИШ ORGANIZATION AND MANAGEMENT OF STUDENT SPORTS TRAINING

*Мавлонов Б., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар: тайёргарлиги, жараёнини, молявий-иқтисодий ўтамоқдалар.

Keywords: preparation, process, financial and economic.

Олий таълим муассасалари ўсиб келаётган ёш авлодни вояга етказиш ва уларни бўлажак касб билан таъминлашда улкан ташкилий ва бошқарув вазифаларини амалга оширувчи ташкилий тузилма ҳисобланади. Ҳозирги жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланиш босқичи одамлардан, айниқса ёшлардан ўз ҳаётини намунали ташкил этиш, бошқариш ва ҳаёт кечириш билан боғлиқ турли талабларни қўяди. Булар тиббий-биологик, педагогик-психологик, ижтимоий-иқтисодий ҳамда ҳуқуқий талабалар атрофида жамланади ва одамнинг бутун бир ҳаётини таъминлашга қаратилган эҳтиёжлар тизимини ташкил этади. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш мақсадида Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунини (2015 йил 4 сентябрь,

Янги тахрир), “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” (2017 йил 3 июндаги 3031-сонли Президент Қарори) қабул қилиниб, унда белгиланган вазифаларни амалга оширишнинг асосий концептуал йўналишлари ишлаб чиқилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йи 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармонида келтирилган маълумотларга кўра, бугунги кунда Республика аҳолисининг 19 % жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт тизимини ислоҳ қилишнинг 2025 йилгача бўлган даврдаги асосий йўналишларида бу рақамда 30 % га етказиш вазифаси қўйилган.

Унинг натижаси ўлароқ спортчиларимиз ҳам жаҳон майдонида йилдан-йилга янада улкан ғалабаларни қўлга киритиб, мамлакатимизда спортни оммалаштиришга, унинг илмий ва услубий жиҳатдан янада ривожлантиришга улкан ҳисса қўшмоқда. Спорт тайёргарлиги эришилган натижаларни мустаҳкамлаш, уларни кейинги йилларда янада ривожлантириш билан боғлиқ улкан вазифаларни қўяди. 2016 йил Бразилиянинг Рио-де-Жанейро шаҳрида бўлиб ўтган XXXII Ёзги Олимпиада ва Паралимпия ўйинларида иштирок этган 69 та Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари таркибида 25 та талаба спортчилар ҳам иштирок этди. Бу умум иштирокчилар сонининг 32.2 % ни ташкил этди. Республикамизда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ва вилоятлардаги 15 та жисмоний маданият факултетларида 18648 нафар талабалар таҳсил олаётганлигини ҳисобга олсак, олимпиадани талабалар уларнинг 0.13 % нигина ташкил этишини гувоҳи бўламиз. Вилоятлардаги 15 жисмоний маданият факултетларининг фақат 6 тасидан (УрганчДУ, АнДУ, СамДУ, БухДУ, Қўқон ДПИ, ҚарДУ) вакиллар олимпиада ўйинларида иштирок этди. Қолган 10 та факултетлардан бирор вакил терма жамоа таркибига туша олмаган. Бу ҳолат ушбу факультетларда талабалар спорт тайёргарлигини ташкил қилиш ва бошқариш қониқарсиз эканлигидан далолат беради. Табиийки, бу кўрсаткич бизни қониқтирмайди ва ишларни қайта кўриб чиқиш, муаммони ҳал қилиш учун бошқа, оптимал йўللارни қидириш заруриятини келтириб чиқаради. Бу зарурият вилоятлардаги Жисмоний маданият факултетлари талабалари ва профессор-ўқитувчиларидан иборат улкан заҳира кучни ҳаракатга келтириш, улар ишини замонавий талаблар даражасида ташкил этиш ва бошқаришни талаб этади. Албатта, айтиб ўтганларимиз, юқори тоифали спортчилар тайёрлаш жараёнига тааллуқли. Чунки юқори тоифали спортчилар тайёрлаш жараёни катта мускул зўриқишлари орқали кечади. Масалан, югурувчиларнинг йиллик югуриш ҳажми 3000-3500 км дан 6500-7500 км га етди. Алоҳида сузувчилар йиллик машқда 3800 км, эшкак эшувчилар 12000 км гача, велоспедчилар 40000 км гача машқ масофаларини ўтамоқдалар. Жаҳон миқёсидаги мусобақаларда ўз даражасини тутиб турадиган спортчилар камида 7-8 йил машаққатли спорт меҳнатини ўтайдилар. Чет эл спорт тажрибасида юқори тоифали алоҳида бир спортчи учун 8 киши хизмат кўрсатади. Масалан, спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги бўйича мураббий, махсус жисмоний тайёргарлик бўйича мураббий, психолог, ошпаз, менеджер, массажист, шифокор ва б. Булар спорт тайёргарлиги жараёнини шунчаки, интуиция ёки ўзибўларчилик билан эмас, балки илмий, назарий ва услубий тадқиқотларнинг натижалари билан исботланган тавсияларга мос равишда ташкил этиш ва бошқаришни талаб қилади.

Шу ўринда юқори тоифали спортчилар тайёрлаш учун, улкан заҳира куч сифатида оммавий спортнинг ҳам алоҳида ўрни борлигини таъкидлаб ўтиш зарур. Олий таълим муассасаларида оммавий спорт, спорт клублари орқали амалга оширилади. Спорт клубларининг иш ҳолатига бугунги кун талабалари ҳамда илмий ва услубий жиҳатдан ёндошадиган бўлсак, уларнинг фойдали иш коэффицентини аниқлашимиз учун маълум кўрсаткичларга мурожаат қилишимизга тўғри келади. Ҳозирда Республикамизда 60 олий таълим муассасалари, 7 та хорижий филиаллар ва 13 та республика олий таълим муассасаларининг филиаллари фаолият кўрсатмоқда. Ҳаммасини қўшиб ҳисоблаганда улар 80 та. Уларда 271 000 нафардан зиёд талаба ва 9000 нафардан зиёд магистрантлар таҳсил

олмоқда. Бу олий таълим муассасаларидаги спорт клублари жамоатчилик асосида фаолият кўрсатади, улар моддий маблағ манбаига эга эмас. Шунинг учун улар аксари ҳолларда республика ва халқаро микёсда ўтказилаётган талабалар спорт мусобақаларга қатнаша олмайди. Бозор иқтисодиёти талабаларидан келиб-чиқиб, ўз-ўзини маблағ билан таъминлаш мақсадида, хўжалик субъектлари сифатида баъзи олий таълим муассасаларида юридик асосда фаолият кўрсатаётган спорт клублари ҳам мавжуд. Лекин уларнинг сони жуда кам, улар 10-11 % ни ташкил этади. Бу ҳолат ҳам олий таълим муассасаларида талабалар спорт тайёргарлигини ташкил қилиш ва бошқаришнинг асосий ядроси бўлган спорт клубларини хўжалик субъектлари сифатида, юридик мақом бериб ташкил этишдек катта муаммони келтириб чиқармоқда.

Бугунги кунда мамлакатимизда барча тармоқларда кичик бизнес ва тадбиркорликни ривожлантиришга берилаётган катта эътибор ва имкониятлар, имтиёзлар таълим тизимидаги жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги жараёнига ҳам уларни кенг қўламда тадбиқ этиш эҳтиёжини талаб қилмоқда. Тараққий этган илғор мамлакатлар тажрибасидан келиб, чиқадиган бўлсак, тадбиркорлик ва бизнес ҳам ўз навбатида талабалар ўртасида спорт-соғломлаштириш ишларини ривожлантиришга катта тurtки беради. Масалан, энг ривожланиб бораётган Хитой, Корея сингари давлатларда жисмоний маданият ва спорт учун сарфланаётган маблағнинг 40 % гина давлат бюджетидан сарф қилинади. Қолган 60 % маблағ ўз-ўзини таъминлаш орқали ишлаб топилади. Бу АҚШдек давлатда 100 % ташкил этади, яъни давлат аҳоли ўртасида мустақил спортни ривожлантириш учун деярли маблағ сарфламайди.

Талабалар мустақил спорт тайёргарлиги жараёнини молявий-иқтисодий ҳамда ташкилий-ҳуқуқий муаммоларини ҳал қилиш учун Президент ва Вазирлар Маҳкамасининг кўплаб қарорлари соҳада тадбиркорлик ва бизнес учун муҳим асос бўлиб хизмат қилишига қарамасдан тизимда натижалар қониқарсизлигича қолмоқда. Буларга қарамасдан, уч босқичли тизим мусобақалари мунтазам, ҳар йили ўтказилиб турилсада, лекин маблағ йўқлиги сабабли ҳар бир босқич оралиғидаги 2-2,5 йилда спорт тайёргарлигида ўзига хос узилиш сезилмоқда. Буларнинг асосий сабабларига қуйидагиларни кўрсатиш мумкин.

Биринчидан, спорт соҳаси мутахассисларида бозор иқтисодиёти талабларига мос ҳуқуқий билим, малака ва кўникмаларнинг етишмаслиги.

Иккинчидан, талабалар мустақил спорт тайёргарлигини ташкил қилиш ва бошқариш тизимининг бугунги кун талабаларига жавоб бермаслиги, уларни моддий маблағ манбаини йўқлиги.

Учинчидан, соҳа мутахассисларда ташаббускорлик ва мустақил спорт тайёргарлиги орқали ўз иқтисодий аҳволини яхшилашга оид муҳим ҳаётий мақсадларни етишмаслиги ва б.

Талабалар мустақил спорт тайёргарлиги тизимида шарт-шароитлар яратиш, тайёргарлик, мусобақалар ва турли даражадаги йиғинларни ўтказиш ва уларда иштирок этиш учун моддий маблағ манбаини топиш катта муаммолардан бўлиб келган.

Шунинг учун олий таълим муассасаларида тадбиркорлик ва бизнесга асосланган юридик мақомдаги спорт клубларини очиш, иш ўринлари яратиш, улар ишини ташкил қилиш ва бошқариш ҳукуматимиз томонидан қўйилган муҳим моддий ва маънавий вазифаларни ҳал қилишга, хусусан, талаба-ёшларни жисмонан етук, соғлом ва узоқ йиллар мустақил спорт фаолиятини давом эттиришларига, спорт орқали ўз бизнеси ва тадбиркорлигини йўлга қўйишга катта имкониятлар яратади. Бу бугунги кун мутахассислари олдида турган энг долзарб муаммолардан биридир.

**БОЛАЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ
МУАММОЛАРИ
PROBLEMS OF DEVELOPING PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN**

*Мадаминов Ф.Ш., Рахимова З.Д.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: сузиш, экспериментал машқлар, назорат тестлари, махсус машқлар, тажриба гуруҳи, назорат гуруҳи, педагогик кузатув.

Key words: swimming, experimental exercises, control tests, special exercises, experimental group, control group, pedagogical observation.

Ўсаётган ёш авлодни тарбиялаш ва парвариш қилиш ишларини илмий асосда тўғри ташкил қилиш учун ҳар бир тарбиячи педагог болалар ва ўсмирлар организмнинг ўсиш ва ривожланиш хусусиятларини мукаммал билмоғи лозим. Жисмоний тайёргарлик бу спортчининг функционал имкониятлари даражасини кўтаришга қаратилган жисмоний қобилиятларни такомиллаштирувчи махсус жараёндир. Ёш спортчиларни жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини ошириш масалаларига ва шу масалалар бўйича ўтказилган жуда кўп тадқиқотларда жисмоний сифатларга жуда яхши таъриф берилган ва бу сифатларни спортчиларда алоҳида ривожлантиришнинг аниқ услубияти ишлаб чиқилган, бироқ спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда унга кўп омилли тузилма сифатида қараш лозим, бу шуни тақозо этадики, жисмоний сифатларни тарбиялашда уларнинг узвий боғлиқлигига катта аҳамият бериш керак бўлади, бу эса шу куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб турибди. Инсон болалиқдан турли йўналишдаги ҳаракат малакаларини онгсиз ва онгли тарзда бажаради. Натижада шу ҳаракатлар маълум жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) шаклида ривожлана боради. Секин-аста ҳаётий зарур ҳаракат малакалари (юриш, югуриш, сакраш, тўхташ, осилиш ва ҳ.) сайқал топади. Мутахассисларнинг фикрига асосан шу жисмоний сифатлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ҳаракатли ўйинлар ёрдамида янада самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган. Оилада, мактабгача тарбия муассасаларида, турли босқичдаги таълим масканларида ушбу муаммога ҳар доим ҳам режали ва илмий жиҳатдан ёндошилмайди. Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва функционал тараққиёти тўғри йўналишда тарбияланиб боришга имкон яратади. Маълумки, болалиқда жисмоний сифатларнинг қандай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши нафақат уни ўсиб яшаб келаётган муҳитга боғлиқ, балки боланинг муайян сифатини қандай воситалар ёрдамида ривожлантириш билан белгиланади. Шу билан бир қаторда ҳаракатни тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳоказо) қараб, ҳар бир жисмоний сифатни шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, турли касб фаолиятларида ёки спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл аҳамияти ўзига хос улушга эга бўлади. Аммо қандай бўлмасин, кўпинча тадқиқотчиларнинг фикрича, барча ҳаракат фаолиятида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дарҳол кўзга ташланади. Замонавий спорт амалиётида юқори натижаларга эришиш спортчининг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир. Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи»га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик «қулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус

чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник–тактик чидамкорлик» ва ҳоказо) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади. Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «мағизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради. Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда қутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагруккага бўлган акс жавоби – реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрукка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмининг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагруккани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади. Умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини аңлатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, «Катта» спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч-тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади.

**AKADEMIK ESHKAK ESHISHDA JAMOAVIY QAYIQLARNI SHAKLLANTIRISHDA
SUVNI HIS QILISH TUYG'USINING SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI
THE EFFECT OF A SENSE OF WATER PERCEPTION ON ATHLETIC
PERFORMANCE IN THE FORMATION OF TEAM BOATS IN ACADEMIC ROWING**

*Mambetnazarov I.M., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: Akademik eshkak eshish, suvni his qilish, eshish texnikasi, eshish inersiyasi, qayiq tezligi.

Keywords: Academic rowing, water perception, rowing technique, rowing inertia, boat speed.

Dolzarbli. Mamlakatimizda akademik eshkak eshish sportining shiddat bilan rivojlanayotganini ko'rib ko'z quvonadi. So'nggi yillarda qo'lga kiritilgan natijalar bu sport turiga bo'lgan qiziqishni yanada oshirmoqda. Masalan, 2018 yil avgust oyida Indoneziyaning Jakarta va Palembang shahrlarida bo'lib o'tgan XVIII Osiyo o'yinlarida mamlakatimiz akademik eshkak eshish bo'yicha Milliy terma jamoa a'zolari 7 toifadagi qayiqlarda 19 nafar sportchi bilan ishtirok etib, 13 nafari medallar bilan qaytganligi bu sportda katta salohiyat borligini ko'rsatib turibdi.

Akademik eshkak eshish sporti Olimpiada o'yinlarida katta qizqish bilan kuzatiladigan va eng ko'p medallar komplekti o'ynaladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Shu sababdan mutaxassislar va trenerlar bu sportda natijalarga erishishga yordam beradigan va to'sqinlik qiladigan omillar va muammolar ustida hamjihatlikda qator ilmiy izlanishlar olib bormoqda.

Shu o'rinda bir qarashda oddiy lekin o'z vaqtida to'g'irlanmasa yuqori natijalarga erishishda katta qiyinchiliklarga olib keluvchi omillardan biri bu – sportchilarning texnik jihatdan suvni his qilish qobiliyatini yo'qotib qo'yishidir. Bu muammoga sportchilar, mutaxassis va trenerlarning fikrlari har xil. Masalan, birinchi guruh olimlar va murabbiylar suvni his qilish qobiliyatining yo'qolib qolishi bu sportchilarning mashg'ulotlar paytida fikrini yetarlicha jamlamasligida va qayiqdagi mayda va qayiqning tezligiga kam ta'sir qiluvchi xatolarning o'z vaqtida to'g'irlanmasligi hamda bu xatolarning vaqti kelib katta muammolarga aylanib suvni sezish qobiliyatiga va natijalarning pasayib ketishiga olib keladi degan fikrda bo'lsa, ikkinchi guruh olimlar bu muammoga fiziologik jihatdan fikr bildirishgan. Sportchilarning juda katta hajmdagi og'ir toshlar bilan jismoniy yuklamalarni bajarishi va eshish harakatida ishtirok etuvchi mushaklarning haddan tashqari zo'riqishidan suvni sezish qobiliyatini pasayishi va eshish texnikasining buzilishi yuzaga keladi degan fikrni qo'llab quvvatlaydilar. Ushbu muammoni to'g'ri yechimini topish va sportchilarga suvni his qilish qobiliyatining nima sababdan pasayishini yoki yo'qolib qolishini tushuntirish maqsadida, sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan trener Igor Yanovich Demyanov fikrlaridan foydalanishga qaror qildik.

Eshkak eshish texnikasi - bu murakkab koordinatsion harakatlar evaziga yuqori sport natijasiga erishishga imkon beruvchi harakatlar majmuasidir. Yuqori malakali eshkak eshuvchining texnikasida birinchidan, ko'zga tashlanadigan jihat bu erkinlik, harakatlarning yengilligi, hatto eng kuchli eshish tezligida ham kuch sarflamagandek ko'rinishi, harakatlanish qulayligi, eshishda yumshoqlik, bir harakatdan boshqasiga o'tishning uzluksizligi, ohistaligi hamda qo'llar, oyoqlar va bel harakatlarining muvofiqlashganligi. Bunday texnikaga erishish uchun yuqori malakali sportchilar yillar davomida o'z texnikasi ustida mehnat qilishadi va har bir mashg'ulotdan rohatlanishni o'rganishadi. Ammo bu yo'nalishdagi ishlar har doim ham yuqori natijalarga olib kelmaydi. Masalan: musobaqalarda quyidagi holatlarni tez-tez uchratamiz: jismoniy va texnik jihatdan yaxshi saralab olingan va yuqori tayyorgarlikka ega, qayiqda hamjihatlikda va erkin ishlovchi jamoaning qayig'i musobaqa paytida o'z-o'zidan "yurmaydi", shunchaki mashg'ulotlarda zo'r "yurgan" jamoa musobaqada ekipajni almashtirib qo'ygandek, bir so'z bilan aytganda, qayiq qumda yurgandek yoki qo'shimcha og'irlik bilan yurgandek tuyuladi. Bu jamoani esa boshqa ekipaj huddi shunday saralangan lekin uncha yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lmagan va eshish texnikasi noto'g'ri bo'lgan ekipaj yutib ketadi. Qisqa qilib aytganda birinchi ekipajning qayig'i emas ikkinchi ekipajning qayig'i yaxshi "yuradi".

Bundan tashqari, ba'zida taniqli eshkakchilardan yig'ilgan ekipajlar bilan ham tushunarsiz holatlar sodir bo'lib turadi. Yuqori tayyorgarlikka ega ekipaj navbatdagi mashg'ulotni zavq bilan, yaxshi kayfiyatda qayiqqa o'tirdi va qayiq xuddi "qumda yurgan" ga o'xshab qoladi. Jamoa tezlikni yo'qotadi. Mashg'ulotlar orasidagi bir necha soat ichida eshkak eshuvchilarda eshkak eshishni unutib qo'ygandek tuyuladi. Aslida ular har doim qilgan ishini qilishadi. Jamoani tashqaridan kuzatib, o'sha muvaffaqiyatli mashg'ulotda eshish bilan taqqoslagandagi eshish farqini aniqlash qiyin. Lekin shunga qaramay tezlik bir xil bo'lmaydi. "Qayiq yurdi" va "qayiq yurmadi" so'zlari bilan aniqlanadigan holat sportchilar orasida haqiqattan mavjud tushuncha bo'lib, tahlil qilish va boshqarish mumkin bo'lgan hodisalardan biridir. Bu holat eshkak eshish texnikasining yashirin, nazarga tushmaydigan jihatlaridan biridir. Shuning uchun ba'zida ko'plab, hattoki yuqori malakali eshkak eshuvchilar o'zlarining muvaffaqiyatsizliklari sabablarini bilmay qoladilar.

Akademik eshkak eshishda "qayiq yurdi" yoki "qayiq yurmadi" degan tushuncha eshishda inersiya dinamikasiga borib taqaladi. Qayiq tezligini saqlab turishda, ko'pgina sportchilar aynan "qayiqni qo'yib yuborish" ustida ishlashlari lozim. Biz texnikaning tashqi korinishini to'g'irlashdan boshlashimiz kerak, chunki eshkak eshishda texnika mashqlarini qayta-qayta bajarish va eshkakni oson boshqarish orqali, qayiqning eshish paytidagi tebranishlariga to'g'ri tusha olish ko'nikmasini egallash muhim ahamiyatga ega. Qisqa qilib aytganda, eshkakni suvdan chiqargandan ("eshishning

yakuni”) keyin eshish sikilini boshlashga tayyorgarlik (“eshishga tayyorgarlik”), ya’ni suvni ilishgacha bo’lgan davr oralig’ida qayiqning tebralishini juda mohirlik bilan seza olish orqali texnikaning yashirin tomonini bo’ysundirib, qayiqning tezligini oshiriladi.

Eshish inersiyasi dinamikasi bu – eshishning tashqi korinishini muvofiqlashtirilish orqali erkinlik, yumshoqlik va ravonlik bilan eshkak eshuvchilarga mushak ishini iloji boricha eshkak tutqichi harakatlanish traektoriyasiga eng yaqin yo’nalish (*ya’ni kuchning minimal sarflanishi bilan*) orqali eng kam yo’qotish bilan bajarish imkoniyatini beradi.

Boshqacha qilib aytganda, yuqorida ko’rsatilgan omillar eshkak eshish samaradorligini oshirishga imkon yaratadi. Bu omillarning barchasi eshkak eshuvchilar uchun qayiqni “qoyib yuborish” yoki “qayiq tezligini ilib olish”ni osonlashtiradi, lekin bu harakatlar qayiq tezligini har doim ham ta’minlamaydi. Ular odatda qayiqning yuqori tezlikda yurishining hal qiliuvchi omili sifatida aytilmaydi, lekin yordamchi sifatida qo’llaniladi.

Qayiq tezligi uchun asosiy omil bu – eshishning inersiya dinamikasidir. To’liq eshish sikli davomida (“eshishga tayyorgarlik” va “suvni ilish”), o’rindiq yo’laklari, gavdaning uzunligi, yon tomonlarga egilishi, qo’llarning to’liq cho’zilishini hisobga olgan holda qayiq ichidagi oldinga va orqaga borib kelish bilan 1metrdan ortiq amplituda harakatni amalga oshiradi. Eshkakchilarning juda katta og’irligi (*90 va 100kg*) va zamonaviy jamoalar eshish tempining yuqoriligi (*40-44tempda*) eshkak eshishning harakati evaziga (trayektoriyaning alohida nuqtalarida) juda katta inersiya kuchlari paydo bo’ladi. Yuqori tezlikda inersiya kuchlari eng kuchli insonlar jismoniy imkoniyatlaridan oshib ketishi mumkin. Shunday qilib, ushbu dinamik inersiya kuchlaridan foydalanmaslik o’rnini yuqori jismoniy tayyorgarlik orqali ham qoplab bo’lmaydi. Eshishda aynan shu dinamik kuchlardan foydalanish “qayiqning yurishiga”, lekin inersiyadan foydalanmaslik “qayiqning yurmasligi”ga olib keladi.

Xulosa. Akademik eshkak eshuvchilar qayiqda sportchi massasi inersiyasidan to’g’ri foydalanib suvni his qilishni mukammal egallasa qayiq tezlanishi oshib, sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Suvni his qilish ko’nikmasi yo’qolganda maxsus texnik mashqlardan foydalanib uni tezroq qaytarish lozim. Chunki sport amaliyotida suvni his qilish ko’nikmasi uch oygacha yo’qolgan holatlar ham kuzatilgan. Bu eshkak eshuvchilar tayyorgarligida natijalarning pasayishi yoki turg’unligiga olib keladi hamda eshkak eshuvchilarda sport bilan shug’ullanishga bo’lgan ishtiyoqini pasaytiradi.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ВОРИСИЙЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ ЙЎЛЛАРИ PHYSICAL EDUCATION AND WAYS TO ENSURE SUCCESSION IN SPORT

*Матиев Х.Ш., Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардия ҳарбий-техника институти
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, тарбия, ворисийлик, ривожланиш, авлод, тажриба, илмий-тадқиқот.

Key words: sports, education, succession, development, generation, experience, research.

Бизга маълумки ҳар бир соҳа тараққиётида сўз ва атамалар ворисийлик тамойлини амалга ошишида муҳим аҳамият касб этади. Чунки улар ҳар бир соҳадаги ўзгариш ва янгиликларни ўзида ифодалаш билан бирга бошқа бир инсонга етказиб беришда иштирок этади. Шу орқали маълум бир соҳадаги янгиликларни ўрганиш, ўзлаштириш жараёнлари ривожланиб боради. Бу эса улардаги янгилик ва ўзгаришларни тўғри тушуниш, бошқаларга тўғри етказиш заруриятини юзага келади. Мазкур жараёнда янги сўз ва атамалар иштирок этиб бошқаларда янгилик ҳақида ахборотнинг шаклланишига ҳамда шу ахборотнинг осон ва тўғри тушунишга ёрдам беради.

Айниқса, маълум бир соҳани ўрганишда шу соҳага оид бўлган сўз ва атамаларни тўғри тушуниш соҳанинг қонуниятларини ўрганишда, малакали мутахассис бўлиб етишишда зарур ҳисобланади.

Ёш алодни тарбиялашда, маълум бир касбга бўлган меҳрни шакллантиришда ҳам сўз ва атамалар шу касбнинг хусусиятларини, сир-асрорларини ўзида ифода этади. Бу жараёнда ўқитувчилар ва мураббийларнинг вазифаси касб ёки соҳадаги ўзига хос хусусиятларни ёш авлодни тўғри тушунтира олиш, керакли сўз ва атамаларни қўллаш олиши керак бўлади. Чунки, маълум бир жараён тўғри тушунтирилмас экан ўз ортидан катта хатоларни, тушунмовчиликларни олиб келиши мумкин. Шунинг учун ҳам соҳаларнинг ривожланиши, янгиликларнинг пайдо бўлиши, уларда ихтироларнинг амалга оширилиши негизида уларни ифодаловчи атамаларнинг юзага келиши табиий жараён бўлиб, сўз ва атамаларнинг ҳамма учун тушунарли, талафуз қилиш осон бўлиши муҳим ҳисобланади.

Қисқа, талаффузи қулай бўлган сўз ва атамалар ўқувчиларнинг жараёнларни тез ва тўғри англашига ёрдам беради. Уларнинг билимлари бойиш билан бирга мустаҳкамланиб боради. Шунинг учун ҳам ҳар бир соҳада вужудга келаётган сўз ва атамаларни ўрганиб бориш, мазмун-моҳиятини тушуниш соҳадаги янгиликларни тез ўзлаштириш, тўғри тушуниш ҳамда бошқаларга тўғри етказишда асосий вазифани бажаради.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси ҳам тез ривожланиб, жамиятда социал институт сифатида шаклланиб бормоқда. Ушбу ҳолатни аввало жисмоний тарбия ва спортдан саломатликни таъминловчи восита фойдаланиш ҳамда молиявий даромад олиш учун имкониятларни ошиши билан изоҳлаш мумкин. Жисмоний тарбия ва спорт тараққий этиб борар экан унга янгиликларнинг, ихтироларнинг кириб келиши ҳам кучайиб боради. Бу эса соҳани ўрганиш, ўзгаришларни таҳлил қилиш, янгиликларни тўғри англаб етиш, кириб келаётган фан ютуқларини ўзлаштириш каби ҳолатларни зарурият сифатида юзага келтиради. Айниқса, аниқ фанлар тизимидаги янгиликларнинг кириб келиши, уларни ифодаловчи янги сўз ва атамаларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Натижада, уларнинг ўрганиш, мазмун-моҳиятини тушуниш ҳамда ўзбек тилига тўғри таржима қилиш, атаманинг ўзбек тилидаги муқобилини шакллантириш керак бўлади.

Ушбу жараёнларнинг ривожланишини тўғри таҳлил қилиш ҳамда кириб келаётган янги сўз ва атамаларни ўрганиб бориш учун тизимли ишларни ташкил қилиш зарур ҳисобланади. Хусусан, соҳадаги ўзгаришларни, янгиликларни ҳолати ҳақида маълумотларга эга бўлиш учун илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш муҳим ҳисобланади. Мазкур жараённи тизимли равишда тартибга солишда ижодий гуруҳларни ташкил қилиш орқали жисмоний тарбия ва спорт бўйича энциклопедиялар, изоҳли луғатларни яратиш борича ўз самарасини беради. Жумладан, ҳар бир спорт тури бўйича изоҳли луғатларни яратиш спорт турининг қонуниятларини ўзлаштиришга, янги илмий ихтироларнинг аҳамиятини ўрганишга ёрдам беради.

Мазкур жараёнларни ўрганиб бориш ҳамда ривожлантириш бўйича қуйидаги тизимли ишларни ташкил қилиш керак бўлади:

биринчидан, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан лойиҳалар ташкил қилиш эълон қилиш, уларни молиялаштириш ҳамда ижодий гуруҳларни шакллантиришда ҳар бир соҳадан малакали мутахассисларни жалб қилиш жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид янги сўз ва атамаларни қўллаш бўйича ўқув адабиётлари (энциклопедия, изоҳли луғат) яратиш;

иккинчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий изланиш олиб бораётган изланувчиларнинг илмий ишларини мазкур муаммоларни ўрганишга йўналтириш;

учинчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид янги сўз ва атамаларни қўллаш муаммоларини ўрганишга йўналтирилган илмий мактабларни шакллантириш ва ривожлантириб бориш;

тўртинчидан, мазкур муаммо билан шуғулланувчи олимлар билан алоқаларни тиклаш, ОТМ ва ИТМлар билан ҳамкорликни ривожлантириш, давра суҳбатлари, илмий семинарлар, анжуманларни ташкил қилиш;

бешинчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида электрон адабиётларни яратишга эътибор қаратиш. Масалан, лугатларнинг мобил иловаларни яратиш.

Мазкур вазифаларни амалга ошириш жисмоний тарбия ва спорт соҳасида сўз ва атамаларни устида олиб борилаётган ишларни тизимлаштириш, илмий-тадқиқот шиларини замонавий талаблар доирасида ташкил қилиш ҳамда эгалланган тажрибаларни ёш авлодга тушунарли қилиб етказид беришда муҳим аҳамият касб этади.

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ TECHNOLOGY OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Машарипов Ф.Т., Ургенческий государственный университет
Узбекистан, г. Ургенч*

Ключевые слова: дифференцированный метод, студентки-волейболистки, общая физическая подготовка, организационно-методические подходы.

Key words: differentiated approach, female volleyball students, general physical training organizing methodic approach.

В настоящее время все больше исследователей, тренеров и преподавателей физической культуры приходят к выводу, что существующие программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений не способствуют решению задач оздоровления, развития и совершенствования основных двигательных качеств.

Слабая заинтересованность основной массы молодежи, обучающейся в неспециализированных вузах, в постижении ценностей физической культуры и спорта, укреплении своего здоровья, осознании роли двигательной активности для достижения жизненных и профессиональных целей является причиной систематических пропусков учебных занятий по физической культуре, снижения уровня физического статуса студентов.

В рамках обязательной регламентированной программы по физическому воспитанию исключается реальная возможность обеспечить достаточный уровень физической подготовленности, происходит регресс в развитии физических качеств, снижаются адаптивные возможности организма, растет заболеваемость. Недостаток физической активности девушек приводит к росту заболеваемости, снижению эффективности учебного процесса. Однако использование двигательных нагрузок, превышающих возрастную индивидуальную норму, приводит к истощению резервов адаптации организма, снижению его резистентности и компенсаторных возможностей. Поэтому в настоящее время необходима разработка эффективных средств и методов физического воспитания студенток с разным уровнем развития двигательных способностей и индивидуальных предпочтений. Проведенные исследования общей физической подготовленности студенток подтверждают неблагоприятное положение в области вузовского физического воспитания. Анализ результатов полученных данных по относительной шкале физической подготовленности показал, что общий уровень развития физических качеств у 17-18-летних студенток высших учебных заведений отстает от общепринятых норм, что свидетельствует о необходимости корректировки учебно-тренировочного процесса и акцентированного развития отстающих физических качеств (таблица 1).

**Показатели физического развития и двигательной
подготовленности студенток**

Показатели	\bar{X}	min	max	$\pm \sigma$	S_x	V%
Длина тела, см	170,4	160	177	4,26	0,63	2,5
Длина верхней конечности, см	71,2	66	79	3,49	0,51	4,9
Длина нижней конечности, см	94,3	86	100	4,81	0,71	5,1
Окружность грудной клетки, см	85,2	75	90	5,79	0,85	6,8
Обхват голени, см	34,7	31	37	2,01	0,30	5,8
Обхват бедра, см	51,6	47	58	2,79	0,41	5,4
Масса тела, кг	62,8	54	72	4,52	0,66	7,2
Функциональная проба, отн.ед	36,7	62	24	9,51	1,40	25,9
Сила кисти, кг	37,5	29	47	4,50	0,66	12,0
Бег 30 м, с	5,1	4,7	5,6	0,22	0,03	4,4
Бег 1000 м, мин/с	4.57	4,2	5.32	0,28	0,04	6,1
Челночный бег 30 м, с	9,3	8,4	10,2	0,71	0,10	7,6
Прыжок в высоту, см	48,6	41	57	3,99	0,59	8,2
Прыжок в длину с места, см	192,5	165	230	14,82	2,18	7,7
Бросок набивного мяча 1 кг, м	10,2	8,4	14,2	1,45	0,21	14,2
Подъем туловища за 1 мин., кол-во раз	26,4	18	34	4,33	0,64	16,4
Подача, кол-во раз	5,9	3	9	1,28	0,19	21,7
Передача, кол-во раз,	5,1	2	8	1,25	0,18	24,6
Нападающий удар, кол-во раз	4,4	3	7	0,81	0,12	18,5
Блокирование, кол-во раз	4,8	2	7	1,24	0,18	26,0
Экспертная оценка игровой деятельности	3,3	1	5	1,00	0,15	30,3

Многие студентки занимаются физической культурой только на занятиях в вузе, то есть один раз в неделю, в основном для получения рейтинга. При этом отмечается большое количество пропусков учебных занятий, их низкая эффективность, в результате чего выявлен регресс в развитии физических качеств у студенток. Сложившаяся ситуация, по заключению ряда специалистов в данной сфере деятельности, является следствием недостаточной разработки культурно-логического аспекта физкультурной деятельности студенток вузов, односторонней ориентации физического воспитания на физическое развитие при недооценке интеллектуальной и духовной сфер жизни молодежи.

В этой связи создание педагогической системы формирования потребности у студенток в физической культуре становится важнейшей предпосылкой развития инновационных процессов в этой области культуры.

Многие исследователи изучали мотивы и предпочтения учащейся молодежи в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Наиболее распространенным методом, позволяющим определить мотивы занятий той или иной деятельностью, является анкетирование. Проведенное анкетирование студенток показало, что большинство девушек осознают важность занятий физической культурой и спортом, однако занимаются лишь эпизодически. Их не устраивают учебные занятия в вузе, более предпочтительной формой двигательной деятельности студентки считают дополнительные занятия, проводимые в более удобное время.

В данной работе полученные результаты во многом перекликаются с проведенными ранее опросами. Наиболее популярны у девушек ритмическая гимнастика, шейпинг, на втором месте, как правило, стоят спортивные игры, в частности, волейбол (рис. 1).

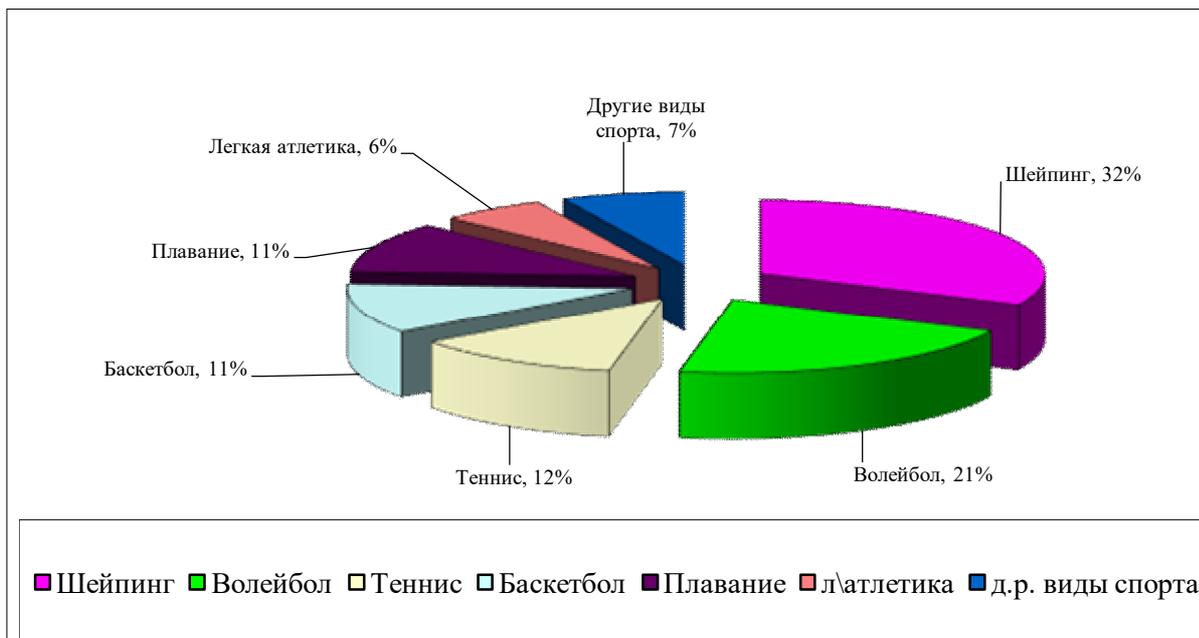


Рис.2. Личностно-мотивационные потребности студенток в занятиях физической культурой и спортом (по данным анкетного опроса)

Это открывает широкие возможности использования волейбола в качестве основного средства физического воспитания, так как волейбол в вузе является составной частью занятий в учебных отделениях, а также одним из основных видов спорта на отделении спортивного совершенствования.

Занимаясь волейболом в вузе, студентки, в соответствии с требованиями программы, на теоретических занятиях получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры и основами методики обучения и тренировки, с методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На практических занятиях по волейболу студентки укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальном учебном отделении. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством, а игру в волейбол с облегченным мячом можно рекомендовать в качестве дополнения к медицинским методам даже для лечения тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. При применении правильной методики занятий волейболом у занимающихся сердечный ритм становится реже, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны быть широко использованы в работе со студентами, имеющими различный уровень физической подготовленности. Для наиболее эффективного решения задач, стоящих перед преподавателями, занимающимися с различным контингентом студентов, учебные программы должны составляться с учетом их индивидуальных показателей.

Наиболее эффективной формой организации занятий по волейболу является создание специализированных групп. Поскольку работа спортивных групп по волейболу наряду с другими стала одной из основных форм организации физического воспитания в высшей школе, то особого внимания заслуживают вопросы планирования учебной работы, определения объема и содержания учебного материала, а также методики обучения. Опыт показывает, что при составлении планов прежде всего необходимо учитывать подготовленность занимающихся и условия предстоящей работы.

Дифференцированная методика приоритетного использования средств волейбола на учебно-тренировочных занятиях со студентками подтвердила свою эффективность в повышении всесторонней физической подготовленности занимающихся и может быть рекомендована для организации процесса по физическому воспитанию студенток в избранном виде спортивной деятельности в неспециализированном вузе.

Используемые литературы:

1. Айрапетьянц Л.Р. Систематизация тренировочных упражнений волейболисток высших разрядов в годичном цикле тренировки подготовке // Фан-спортга – Ташкент, 2006.- №2. - С. 32-37.
2. Кошбахтиев И.А. Средства информатизации образовательного и учебно-тренировочного процессов по физическому воспитанию студентов, спортсменов // Фан-спортга. – Ташкент, 2005.-№1.- С. 13-16.
3. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - ўзгармас талаб. “Фан - спортга”, Т., 2004, 1-сон, 20-24-бетлар.
4. Машарипов Ф.Т. Волейбол машғулотларида талаба кизларни жисмоний ривожлантиришнинг табакалаштирилган услубияти. Монография. Тошкент. “Fan va texnologiya”. 2012. - 104 б.

PARALIMPIYACHILARNI TAYYYORLASHDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALARINING O'RNI ROLE OF INNOVATION TECHNOLOGIES OF THE PREPARING OF PARALYMPIANS

*Masharipov Y., Maxmudov I., Samarqand davlat universiteti
O'zbekiston, Samarqand shahri*

Kalit so'zlar: Paralimpiyachi, sport maxorati, murabbiy bilimi, innovasiya, sifatli mashg'ulot, samaradorlik.

Key words: Paralympian, sportsmanship, coaching, knowledge, innovation, quality training, efficiency.

Barcha sohalar kabi jiamoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo'nalishida shakillanib, yuksak cho'qqi sari qanot yozmoqda. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakillantirish hamda barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasidan joy olganligi, sportchilarimiz sport maxoratining samaradotligini oshirish maqsadida sport faoliyati boshqarish sohasida amalga oshirilishi lozim bo'lgan vazifalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Paralimpiyachilarni ma'naviy sifatlarining o'zgarishlarini amalga oshirish jarayonidayoq boshqaruv mexanizmlari takomillashtiriladi, iqtisodiyot tarmoqlari va sohalarini boshqarish borasida paralimpiyachilarning xususiyatlariga mos keladigan xo'jalik yurituvchi subekitlarga iqtisodiy erkinliklar berishga yordamlashadigan tashabbuskor tadbirkorlarning rivojlanishini rag'batlantiradigan tashkiliy-huquqiy shakillar vujudga keladi [1, 2]. Paralimpiyachilar jamoasini boshqaruv sohasidagi o'zgarishlar natijasida mamlakatimizda ko'plab sport faoliyati bo'g'inlarining vazifalari o'zgaradi, yangi sport jamoalari tuziladi va faoliyati yanada takomillashtiriladi.

Hozirgi vaqtda paralimpiyachilarni jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlashda murabbiylarning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Bu birinchi navbatda, murabbiylarda sport mahoratini oshirish bilan bog'liq bo'lsa, boshqa tamondan murabbiylarning siyosiy, tashkiliy, huquqiy bilimlarini o'stirish, zamonaviy murabbiylarni tayyorlash va ularning ijtimoiy talabini tushinib etish bilan bog'liqdir [3].

Paralimpiyachilarni tayyorlash uchun jismoniy mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri yo'lga qo'yish, buning uchun esa sport faoliyatini tashkil etuvi va uzliksiz jismoniy madaniyat va sportni taminlay oluvchi fidoiy murabbiylar, raxbar hodimlar zarur. Shu bois, paralimpiyachilarga raxbarlik

qiladigan tashabbuskor xodimlarni tanlash, tayyorlash va saylash tizimini takomillashtirish tarmoqni boshqarish sport jamoalarining diqqat markazida bo'lish lozim. Bu, albatta, bugungi kun nuqtai nazaridan, yangi yondashuvni talab etadi.

Paralimpiyachilarni tayyorlash vazifasi sport mashg'uloti va musobaqalarida maksimal samaraga erishish bo'lganligi sababli, musobaqada g'alaba qilish samaradorligi ham nafaqat sport faoliyati jarayonining o'zida, balki Paralimpiyachilarni to'g'ri boshqaruv obektidagi o'zgarishlarda ham akis etishi lozim. Bu o'rinda paralimpiyachilar jamoasini boshqarish samaradorligining umumiy mezoni, spora jamoasi oldidagi maqsadga kam xarajat evaziga erishishni ta'minlovchi, boshqaruv tizimi faoliyatining natijasi deb etirof etish mumkin.

Bizning fikrimizcha, paralimpiyachilarni tayyorlashda ma'lum natijalarga erishishga qaratilgan, maqsadli vazifalarga yo'naltirilganligi asosiy holatdir. Shu bois, Paralimpiyachilarni sifatli tayyorlash, ularning mashq jarayonini to'g'ri baxolash va unga erishish yo'llarini aniq belgilab olish bilan uzviy bog'liqdir. To'g'ri va aniq qo'yilmagan maqsadlar esa kutilgan natijalar samarasini bermaydi. Bunday sharoitda Paralimpiyachilarni tayyorlash tizimi innovasion texnologiyalarni joriy etish zarurati tug'iladi.

Paralimpiyachilarni tayyorlash uchun jismoniy mashg'ulotlar jarayonini modernizatsiyalash, murabbiy mutaxassislar tayyorlash tizimi sifat darajasini oshirishda murabbiylarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish, ularni sohaga oid zamonaviy kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantirish, ilmiy-texnik innovatsiyalardan mustaqil ravishda, ijodiy foydalanish hamda istiqbolli vazifalarni hal qila olish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim vazifalardan sanaladi.

Ma'lumki, innvasiya so'zi "yangilikni joriy etish" degan ma'noni anglatib, bu yangi tartib, yangi odat, yangi usul, ixtirolik, yangi voqelikni tushunish, yangi sport mashg'ulotlarini joriy etishdan iboratdir. Yangilikni paydo bo'lishi va uning tarqalishi bilan bog'liq bo'lgan jarayon, innovasion jarayon deb ataladi. O'zbekistonda Paralimpiyachilarni tayyorlash samaradorligini oshirish maqsadida joriy etiladigan innovatsion texnologiyalar jarayoning quyidagi tizim yoki yo'nalishlarini qamrab olish kerak:

- paralimpiyachilarni tayyorlashda axborot va kommunikatsiya tizimini, sport mashg'uloti va musobaqalari jarayoni uchun foydalaniladigan axborotlarni olish, ularni qayta ishlash, tahlil qilish va qo'llash;

- murabbiylar uchun zarur bilim, ko'nikma, malaka va mehnat sharoitlarini yaxshilash va jiddiy e'tibor berish;

- paralimpiyachilarni tayyorlash uchun qaror qabul qilish va uni ijrosi tizimini murabbiylarga yetkazish;

- murabbiylarga tanlash, o'qitish, joy-joyiga qo'yish, malaka va bilim saviyalarini oshirish tizimini yanada yuksaltirishdan iborat;

Xulosa. Yuqorida qayd etilgan paralimpiyachilarni tayyorlash tizimiga innovasion texnologiyalarni joriy etish, nafaqat raxbar va murabbiylarning mashq samaradorligini oshirish, tizimini modernizatsiyalash, balki, shu bilan bir qatorda paralimpiyachilarni tayyorlash xarajatlarini rejalashtirish, ularni ijtimoiy himoyalash imkonini beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Бугаева Г.В. Педагогические условия формирования профессиональной готовности студента-будущего тренера к работе с юношами и девушками с поражением опорно-двигательного аппарата. Физическая культура, спорт и здоровьесбережение в современном обществе. Воронежский государственный институт физической культуры; 2018. (Воронеж)

2. Винокуров Л.В. специальные задачи в общей психологической подготовке спортсменов-паралимпийцев. https://www.spbniifk.ru/sites/default/files/news/2019/2019_10_17_conference/sbornik_conference_spbniifk_2019.Pdf#page=29.

3. Никифорова В.В. Селезнев. Исследование основных проблем системы спортивной подготовка лиц с ограниченными возможностями в условиях специализированных учреждений современные здоровьесберегающие технологии Ежеквартальный научно-практический журнал № 4 (2019).-с.32-39.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҶАСИНИ ИЛМИЙ ТАШКИЛ ҚИЛИШНИ АҲАМИЯТИ THE IMPORTANCE OF SCIENTIFIC ORGANIZATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Муқимов О.Э., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Қалит сўзлар: ННТ, МИП, қобилият, истедот, илмий – тадқиқот, машқ, жиҳоз.

Keywords: NGO, MIP, ability, talent, research, exercise, equipment.

Ўтган асрнинг 60-70 йилларида меҳнатни илмий ташкиллаштириш (МИТ) илмий-назарий ҳамда амалий жиҳатдан энг катта шиорга айланган. Бу йўлда юзлаб илмий рисолалар, услубий қўлланмалар, монографиялар юзага келган. Улар орасида Ю.В.Борисов ва бошқанинг тадқиқотлари, ўқув-услубий қўлланмалари муҳим аҳамиятга касб этган.

Уларнинг мазмунида ифодаланишича, жисмоний машқлар (спорт ҳам) ишлаб чиқариш жараёнларида меҳнат қобилияти ва ишлаб чиқариш унумдорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга эканлиги илмий-амалий жиҳатдан исбот этилган. Шулар асосида турли соҳадаги касб эгалари (завод-фабрика, тикиш-бичиш) ақлий меҳнат ва ҳоказо) учун жуда кўп машқлар мажмуи (комплекс) ишлаб чиқилиб, улар барча Республикаларга жорий этилган. Шу йўналишда Тошкент, Самарқанд, Фарғона, Навоий каби шаҳарларнинг йирик саноат қорхоналарида бу мажмуалар кенг амалга оширилади. Тошкент трактор заводи, Самолётсозлик ишлаб чиқариш уюшмаси шунингдек бошқа шаҳарлардаги ишлаб чиқариш қорхоналарининг ҳар бир цех ёки Бўлимларида штатли жисмоний маданият услубчилари (инструктор-методист) фаолият кўрсатди. Бу ўз навбатида ҳар бир йирик қорхонада 10-15 нафар мутахассис ходимларни бирлаштиришга ва уларнинг иш ҳақи завод-фабрика касба уюшмалари томонидан таъминланиб борилади. Улар қорхонанинг спорт клублари фаолиятида амалий жиҳатдан кўмак бериб келди. Бундай фаолиятлар қайта қуриш йиллари (1985-1991) ва Ўзбекистон мустақиллиги даврида анча сусайиб қолди. Чунки, ҳар бир қорхонадаги жамоатчи ташкилотларнинг фаолиятларини юритиш, моддий-техник таъминот масалалари ўзини-ўзи бошқариш, хўжалик ҳисоби каби турларга айлантирилди. Бу жараёнларни ташкил этиш ва юритишда бозор иқтисодиётига ўтиш ислохотлари йўлларини ўзлаштириш анча қийинчиликларни юзага келтирди. Лекин ишбилармон, тадбирқорлик ва хўжаликни юритиш йўлларини яхши ўзлаштирган қорхоналарда спорт масалалари ҳам ўз ифодасини топиб, катта ютуқларга эришилмоқда. Бунда ижара, пуллик хизмат, ҳомийлик ва шу каби иш фаолиятлар яхши самара бермоқда.

Таъкидлаш лозимки, Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спортнинг кўп соҳалари Бўйича илмий тадқиқотлар кенг миқёсда олиб борилмоқда.

Ишлаб чиқариш ва меҳнатнинг жисмоний ҳамда ақлий турларида жисмоний маданият воситаларидан мақсадли фойдаланиш, айниқса ўқувчи-ёшлар ва талабаларни меҳнат жараёнларига тайёрлашди жисмоний маданият ва воситаларидан мақсадли фойдаланиш, айниқса ўқувчи-ёшлар ва талабаларни меҳнат жараёнларига тайёрлашда жисмоний маданият ва спортнинг моҳиятлари ҳақида қатор тадқиқотлар ўтказилди. Булар орасида Т.С.Усмонхўжаев, Ж.Т.Тошпўлатов, Ж.Э.Эшназаров, А.Н. Боршин каби-ларнинг диссертация ишлари эътиборга лойиқдир.

Тадқиқотлар, амалий ишлар ва тажрибалар асосида жисмоний маданиятнинг ишлаб чиқариш соҳаларидаги моҳиятларини ўқув-услубий ва илмий рисолаларда баён этилди. Бунда К.Р. Чернявский (1969,1978,1990), Р.Абдумаликов (1991), А.Қ.Атоев (1986) ва бошқанинг китоблари алоҳида ўрин тктади. Умуман олганда жисмоний маданият ва спортнинг ишлаб чиқаришдаги моҳияти ҳақидаги тадқиқотлар самарали олиб борилмоқда.

Юқоридаги гуруҳлар ва тилга олинмаган бошқа соҳаларда хизмат қилувчи ходимларни умумий ҳолда уч гуруҳга ажратиш ва машқлар йўналишига қуйидагича белгилаш мақсадга яқин бўлади.

- жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар
- ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар (ижодкорлар ва идора ходимлари);
- жисмоний ва ақлий меҳнат аралаш (ўқитувчи, шифокор, алоқа, тикиш-бичиш ва ҳоказо).

Анализ йўналишидаги меҳнаткашлар учун жисмоний машқларнинг шакллари ва мазмунларини қуйидагича ифодалашга тўғри келади;

1 гуруҳ.

а) меҳнат жараёнида услубчилар томонидан ҳар 2-3 соатда махсус машқларни бажартириш:

- енгил юриб (15-20 метр) нафас олиш ва чиқариш;
- қўлларни букиб, тирсакларни (елка) айлантириш;
- белни букиш, гавдани айлантириш;
- оёқларни ён-орқа-олдинга қўтариш, ўтириб-туриш;
- бармоқлар ва бошқа барча бўғинлар ҳаракатини қилиш;
- югуриш, чуқур нафас олиш ва чиқариш;
- 3-5 дақиқа ўтириб дам олиш, шашка, домино, теннис ўйнаш, оддий суҳбат қуриш ва ҳоказо.

Ҳар бир машқни шароитлар ва вақтга қараб камида 5-6 маротаба такрорлаш лозим. Эгилиш, бурилиш, ўтириб-туриш машқларини жисмоний тайёргарлик ёки меҳнатнинг хусусияти асосида (кўпроқ қайси тана аъзолари иштирок этиши) кўп марта ёки кучлироқ бажариш тавсия этилади.

б) Ишдан кейинги бўш вақтларда индивидуал равишда ёки гуруҳга Бўлиб машқ-ўринларни бажариш, бунда эса:

- меҳнат жараёнида ўрганган ва ўзига маъқул бўлган машқларни бажариш, такрорлаш;
- турникда осилиш, тортилиш, ўтиргичда (скамейка) қўлларни букиб-ёзиш, ётган ҳолда гавда, оёқларга машқлар бериш;
- гир (тош), гантелларни қўтариш;
- 1-1,5 км. масофаларга югуриш;
- футбол, волейбол, теннис ва бошқалар. спорт турлари билан шуғулланиш ва ҳоказо

Юқорида тавсия этилган машқларни танлаш ва уларни ҳар куни ёки кун аро бажаришда бир қолипга солиш лозим бўлади. Машқларнинг миқдори, ҳажми ва бажарилиш усулларини назарий жиҳатдан (услубчилар ёки махсус китоблар орқали) билиш шарт бўлади.

Машқларнинг ижобий ёки салбий таъсирини билиш қоидалари ҳақида ҳам тегишли тушунчаларга эга бўлиш ёки шифокорлар билан суҳбатлашиш лозимдир.

в) спорт иншоотлари, марказлари ва бошқа жойларда ташкил этилган соғломлаштириш-чиниктириш гуруҳларида (тренажёр) шуғулланиш йўли билан саломатликни ошиши, жисмоний ривожланиш мумкин бўлган. Бунда шифокорлар назорати ва бевосита ёрдамида, шунингдек мутахассисларнинг (мураббий, услубчи, ўқитувчи ва ҳоказо) амалий фаолиятида жисмоний машқларни танлаш, бажариш усулларини чуқур ўзлаштириш имкониятлари бўлади.

г) дам олиш кунлари ҳамда татил пайтларида меҳнат жамоаси (спорт кулуб) томонидан ўтказиладиган турли хил спорт мусобақаларида фаол қатнашиш. Айниқса, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест талабларини тўла бажаришга эришиш, ундаги машқларни кундалик режимга киритиб, доимий равишда бажариб бориш. Таъкидлаш лозимки, аёллар ўзларининг иш тартиби ва турига қараб машқларни бажаришда фаол иштирок этишлари лозим. Ўтириб, қўл билан ишлайдиган ёки тугмаларни (пулт) босиб техник воситаларни бошқаришда юриб-ўтириб иш бажарувчилар ҳам тана аъзоларини ҳаракатлантириш ёки дам олдириш машқларини танлашлари иш давомида индивидуал равишда ёки Бўлиб (бир хил меҳнат қилувчилар) машқларни бажаришлари лозим.

Хуллас, жисмоний машқлар, турли хил ўринлар, суҳбат-қилувчилар орқали ҳар бир ишчи ва меҳнаткаш тана аъзоларининг дам олиши, юрак-қон томирлари фаолиятини ўз меъёрларига келтириши лозим. Бу асосан саломатликни яхшилаш, меҳнат қобилиятини ошириш, иш унумини таъминлашга қаратилиши лозим.

Ақлий ва жисмоний меҳнат аралаш ҳолда меҳнат қилувчи кишиларнинг (қурилиш муҳандислари, турли идораларнинг ходимлари, санъаткорлар, шифоқорлар, ўқитувчилар ва ҳоказо) кундалик турмуш ва меҳнат жараёнларида турли хил жисмоний ва ақлий меҳнат қилишларига тўғри келади. Улар учун энг аввало куйидаги шарт-шароитларни аниқ белгилаб олишлари шарт бўлади, яъни:

1. Ҳар кунги меҳнат (жисмоний ва ақлий) тартибини (режим) вақтларга ажратиш ва жисмоний машқларни бажаришни одатлантириш.

2. Жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги махсус адабиётларни тўплаш, юқорида таъкидланганидек бу гуруҳга тобе (тегишли) кишилар энг аввало ўзларининг саломатликларини яхши билишлари ва тана аъзоларининг фаолиятларига (функция) қараб машқлар билан шуғулланиш йўллари ҳамда усулларини яхши ўзлаштиришлари лозим. Бу ҳолда кўнгилсиз ходисалар юз бериши мумкин. Шу ўринда бир мисолни келтириш ўринли бўлар эди, яъни;

-ўзининг саломатлиги ҳақида шифоқорларнинг насиҳат ва маслаҳатларини олмаган (амал қилмаган) ёки жисмонан ҳолатини яхши билмаган киши у ёки бу сабабга кўра (баҳслашиш, ўзини синаб кўриш ва ҳоказо) оғир тош кўтариш курашга тушиш, узок вақт югуриш (5-10 дақиқа) ва бошқа оғир машқларни бажариш натижасида юрак, ошқозон ва бошқа аъзоларни ишдан чиқариш, суяк-мушакларни жароҳатлаши мумкин.

Яна бир мисол: ўзини кучли, чаккон, енгил деб биладиган баъзи бир ижодкор ходимлар, ўқитувчи ёки шифоқор тўйларда отга миниб кўпкарни ёки пойгадаги тўдага тушади. Тажриба йўқлиги, жисмоний жиҳатдан махсус таёргарлиги етарли бўлмаганлиги учун улар оддан йиқилиб суяк синиши, уларни тортишишда оёқ ёки қўллардаги бўғинларнинг чўзилиши, суякларнинг жойидан кўзғалиши (чиқиши), этларининг (мушак) қаттиқ урилиши натижасида лат ейиши, жароҳатланиши кўп учрайди. Юқоридаги мулоҳазаларга ҳулоса ясалса, ҳар бир ижодкор ёки ақлий меҳнат кишилари жисмоний жиҳатдан баркамол бўлишлари лозим. Оғир жисмоний машқлар ёки спорт билан шуғулланишга мойил бўлган ёки қизиққанлар махсус гуруҳлар, тўгаракларда иштирок этишлари тавсия этилади.

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY SIFATLARNING AHAMIYATI THE IMPORTANCE OF PHYSICAL QUALITIES IN THE TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

*Mo'minova X., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: ish qobiliyati, yosh sportchilarni tayyorlash, jismoniy yuklama, murakkab harakat, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

Keywords: ability to work, training of young athletes, physical activity, complex movement, training process.

Yurtimizda ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy sohalarda amalga oshirilayotgan islohotlarning tub zamirida mamlakatni har tomonlama rivojlantirishga, yuksak madaniyatli, ham ma'nan, ham jismonan yetuk mutaxassislarni tayyorlash orqali erishish mumkin. Bu kabi oliyjanob maqsadlarga erishish yo'lida davlatimiz rahbari va hukumatimiz tomonidan qator qonun va qarorlar qabul qilingan bo'lib, bularning barchasida eng ustuvor vazifalar belgilab berilgan. Mazkur normativ-huquqiy hujjatlarda belgalangan vazifalarni o'z vaqtida va sifatli amalga oshirish bo'yicha soha

mutaxassislaridan chuqur bilim, yuksak mahorat va tajribalar talab etiladi. Xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ham so'ngi yillarda amalga oshirilayotgan ijobiy ishlar, erishilayotgan yutuqlar biroz bo'lsada yuqori bosqichga ko'tarilganini ko'rishimiz mumkin. Butun dunyoda bo'lgani kabi mamlakatimizda ham pandemiya sharoitida jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy shug'ullanish, uning inson organizmiga ijobiy ta'siri beqiyos ekanini vaqtning o'zi isbotlab berdi.

Yoshlar, ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarni turli ommaviy sport turlariga qiziqtirish, ular orasidan iqtidorlilarini muayyan sport turlariga yo'naltirish va tanlangan sport turlari bo'yicha muntazam shug'ullanish orqali yuqori sport natijalariga erishish mumkinligi qator ilmiy izlanishlar va tadqiqotlar natijasida isbotlangan. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni va prezidentimizning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida ham o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish uchun shart-sharoitlar yaratish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Yosh sportchilarni tayyorlash masalasida ko'plab olib borilgan tadqiqotlarda yuqori natijalarga erishish sportchilarning uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatlarini saqlab turish imkoniyatlarini oshirish bilan tavsiflanadi.

Oldinga qo'yilgan maqsadga erishish rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni yuklamaga bo'lgan aks javob reaksiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar)ning shug'ullaniuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi hususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Yetakchi olim V.Platonovning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, yosh sportchilarni katta sportga tayyorlashda bu ham muhim. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubiyati yosh sportchilarni tayyorlash ham yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimolda holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga hos va o'ziga mos hususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turiga ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchilik qiladi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turiga ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan hulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim xissasi mavjud bo'ladi.

Keltirib o'tilgan fikr va mulohazalar sportning voleybol turida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi. So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida yosh sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda.

Yosh sportchilarni tayyorlashda kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi. Yosh sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifatleri hal qiluvchi omil

hisoblanadi. Masalan, voleybolda to‘r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvafaqqiyatini ta‘minlovchi omildir.

Voleybol sport turida chidamkorlik sifati ham yuqori sport natijasini belgilovchi omil sifatida e‘tiborlidir. Taniqli olim Yu. Verxoshanskiy diqqatni jalb qiluvchi o‘ta muhim ma‘lumotlar keltiradi. Chunonchi, sport o‘yinlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri – bu o‘zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o‘z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog‘liqligi isbotni talab qilmaydi.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchan qobiliyatiga ega bo‘lgan voleybolchi ko‘prik holatidan keskin xalos bo‘lish kabi texnik malakalarini mohirona ijro etishga erishadi. Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg‘ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg‘ulotlar biroq to‘xtatib qo‘yilsa, bu sifat keskin yo‘qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Shuningdek, chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta‘kidlab o‘tish joizki, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish yosh voleybolchilarning kelgusida yuqori malakaga ega bo‘lgan sportchilarni tayyorlash garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni. O‘RQ-394-son. 04.09.2015 y.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori. 03.06.2017 y.
3. Azimov I.G., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi. Darslik. Toshkent 1993 y.
4. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. T., 2008 y.
5. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов. Педагогик таълим, Тошкент., №2, 2003 й.
6. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Тошкент., Ибн Сино, 1991 г.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва., ФиС., 1988 г.
8. Зимкин А.В. Физиология. Минск. 1984 й 16. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник. 1991 г.
9. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988 г.

6-7 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ СУЗИШГА ЎРГАТИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ EFFECTIVE WAYS TO TEACH 6-7 YEAR OLD CHILDREN TO SWIM

*Мусаев А.Х., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: бўшашиши, тортилиши, Вейсмюллер, кинематик, методи устун.

Keywords: relaxation, gravity, Weissmüller, kinematic, method superior.

Долзарблиги Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни омалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Чунки спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. Мутахассисларнинг узоқ йиллар кузатишлари шуни кўрсатдики, сузиш билан мунтазам шуғулланган кишиларда

(антропометрик олиб борилганда) бўй ўсиши, сузиш билан шуғулланмаган кишиларга нисбатан жуда баланд бўлган. У шунингдек сузувчининг куч йўналиши имкониятлари шароитига ҳам боғлиқ. Асосий техникаларни ўрганишдан олдин, сувга мослашиш ва сувда бажариладиган ҳаракатлар билан танишиш зарур. Тананинг жисмоний тузилиши қандай бўлишидан қатъий назар сувда оғирлик вазни у даражада аҳамиятга ега эмас. Сувнинг зичлиги ҳаво зичлигидан тахминан 800 марта ортиқ, шунинг учун ҳам сувнинг ҳолатини ҳар томонлама ўзлаштириш катта аҳамият касб этади. Ҳаракат тестлари натижалари ҳам сузиш билан шуғулланган гуруҳларда жисмоний бақувватлик ва иш фаолиятини юқорилиги кузатилган. Бу маълумотлар ҳам сузиш машқларини янада кенг омалаштиришни тақозо этади. Сузиш техникасига ўргатиш дейилганда одамнинг ҳар-хил ҳаракат усулларини бажаришни ўзлаштирилиши тушунилади.

Ишнинг мақсади Агар одам у ким бўлишидан қатъий назар сувга тушиб кетса, у ўзининг ҳар-хил ҳаракатлар қилиш оқибатида ўзи билмаган ҳолда сузишнинг у ёки бу усулини бажаради. Сузишнинг барча усулида ҳаракатга тайёрлашлар қўлларни сидирувчи усулда ҳаракатлантиришга ўргатиш билан бажарилади. Нафас олиш ритми, мушакларнинг тортилиши ва бўшашиши шунингдек ички тана аъзолари ва тизими иши билан мужассамлаштирилган ҳолда ҳам олиб борилади. Шу жиҳатлари билан ҳам сузиш услуби бўғинларда мускул гуруҳларини ҳаракатланишини таъминлаш зарурати, организмдаги барча тана аъзо тизими фаолиятини кучайтиришни, сувда танани силлиқ ва мувозанатда тутиб туришни, нафас ритминини тўғрилашни, мускулларни зўриқишлардан сўнг қайта тикланиши кетмакетлигини ва иш бажариш ҳаракатларини самарадорлигини ошириш каби ҳаракатларни шакллантиради. Сузиш техникаларини аниқлаш омиллари:

- мақсад ва вазифаларининг асосий йўналишлари;
- сузишни ўрганишнинг шарт-шароитлари;
- сувга мослашиш учун асосий жисмоний қонуниятлар;
- одам танасининг анатомик тузилиши;
- организмнинг физиологик функциялари.

Спортча сузиш усулида сузиш техникасини аниқлаш учун мусобақа қоидалари асосий шароитлардан ҳисобланади. Улар масофанинг ўлчови, сузиш усули, масофа бўйлаб сузиш, старт бурилиш қоидалари ва маррага кириш қоидаларига қараб аниқланади. Таяниб сузишда тез-тез ҳар хил шароитларни ўрганишга тўғри келади. Мисол учун, чўкаётган одамни қутқаришда қутқарувчи сувга кийимида тушишига ҳам тўғри келади, шу сабабдан сузиш усулларини бунақанги шароитга мослаштирган ҳолда ҳаракат қилишга ўргатиш зарур. Сувга шўнғиш вақтида шароитни аниқ ҳисобга олиш лозим ҳисобланади. Сузишда ўргатиладиган асосий тамойиллар:

Спортни сузиш техникасини ўрганиш ва такомиллаштиришда махсус сузиш ва қўшимча машғулотларни шундай кетма-кетликда қўллаш керак, бир машқдан иккинчи машққа ўтиш, оддийдан муракабга қараб ўтиш тамойили асосида олиб борилиши лозим. Ҳар қандай кетма-кетликдаги ўқув материални ўзлаштириш учун талаба машғулотга тўлиқ қатнаши лозим, шундагина у ўзига керак билим, кўникма, малакани тўлиқ хосил қилади ва кўзланган мақсадга еришади. Сузиш жараёнида техник ўқув материали шуғулланувчилар учун осон ва тушунарли бўлишини талаб қилади. Бунда машқларни тўғри танлаш, шуғулланувчиларни шахсий хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Хаддан ташқари энгил машқлар ва шуғулланувчиларда ўзига бўлган ишончни ортириб юборади ва улар кейинги машқларга унчалик жиддий ётибор бермай кўядилар, уларда фаоллик камаяди ва ўқиш жараёнига бўлган қизиқиш йўқолади. Онгли равишда фаол муносабат сузишга ўргатишда асосий тамойил ҳисобланади. Юксак онглилик шуғулланувчиларнинг таълим жараёнига муносабатида, ўргатилаётган маълумотларни қабул қилиш ва егалланган билим маҳоратини ишда синашда намоён бўлади. Бу шуғулланувчиларнинг фаол фаолияти учун асосий заминдир. Мана шу жиҳатдан аниқ бир сузиш шароитида ҳаракатлар тизимининг мақсадга йўналувчанлигини ёки унинг элементларини аниқлаш учун сузишнинг аниқ шароитини қатъий тартибда ҳисобга олиш зарур.

Кўкракда крол сузиш усули – сувда тез ҳаракат қилиш турларидан бири ҳисобланади. Мазкур усулни пухта ўзлаштирган инсон узоқ масофани сузиб ўтса ҳам мушакларда чарчок сезмайди. Бир ҳил маромда нафас олиш танада қонни етарлича кислород билан таъминлайди. Кўкракда крол сузиш усули спорт тури сифатида XX асрда шаклланди. 1898 йили Австралиянинг Бранте шаҳрида сузиш бўйича мусобақада Алек Викхем 100 ярдлик масофани шу вақтга нисбатан анча тез сузиб ўтди ва унинг сузиш усули одатдагидан бошқача еди. Унинг қўли ешкакларга ўхшаб, сув устида ва тирсаги бироз букланган оёқлари вертикал ва тана ясси ва бош қисм тик турган ҳолатда ҳаракатланарди. Шу даврнинг машҳур сузиш бўйича мураббийларидан бири Джордж Фармер бу сузиш ҳолатини кўриб ҳайратда қуйидагича ҳайқириб юборади: “Бу судралиб сузаётган болани қаранг!”. Инглиз тилида “судралмок” сўзи “кроул” деб талаффуз қилинади. Шундай қилиб кроул сузиш усули шу тариқа пайдо бўлган деб ҳисобланади. Алек Викхем усули Австралияда тез орада кенг тарқала бошлади. 1902 йили австралиялик сузувчи Дик Кевилл кўкракда крол усулида сузишни Европа мамлакатларида намойиш қила бошлади. Бироқ Кевилл усули Викхемнинг усулидан бироз фарқланарди, у сузиш жараёнида оёқнинг тиззасидан букиб сувга икки маротаба қаттиқ зарб берарди ва оёқларига қарама-қарши жойлашган қўллари билан биргаликда ҳаракатни амалга оширган. Кевиллнинг мазкур сузиш усули Европа мамлакатларида австралия кроли деб номланадиган бўлди. 1904 йилда Олимпиада ўйинларида Чарлз Даниелз 40 ярдлик масофани австралия крол сузиш усулидан фойдаланиб биринчилиكنи қўлга киритади, лекин у оёқларини у даражада жадаллик билан ишлатмаган.

Кўкракда крол усулини ривожланишига катта ҳисса қўшган сузувчилардан бири бу Гавай оролларида яшовчи Дюк Каханомокудир. У 1912 Стокгольмда ўтказилган мусобақада 100 ярдлик масофани шу даврдагига нисбатан анча тез 1.03,4 с. натижа билан ғолибликни қўлга киритади. Каханомокуни сузишида ўзига хос жиҳати, оёқларини тез, охиста ва тизза бўғимларини билинар-билинемас букиб ишлатиши бўлган. Оёқни бундай ҳаракатланиши танани олдинга ҳаракатини тезлаштиради. Дюк Каханомоку шу усулини қўллаб 1920 йили ўтказилган Олимпиада ўйинларида ҳам 100 ярдлик масофада биринчилиكنи қўлга киритди. Мазкур Олимпиада ўйинларида 400 ва 1500 ярдлик масофалар ғолиби Н. Росс австралия крол сузиш усулини янги кўриниши намойиш қилади. У биринчи бўлиб оёқ ва қўллар изчиллиги асосида кўп зарбли ҳаракатни амалга оширди, яъни икки маротаба қўл ҳаракатига оёқларнинг олти зарбига тўғри келган. 1922 йили америкалик сузувчи Джони Вейсмюллер, кўкракда крол сузиш усулини ҳозирги кунга яқин техникасини намойиш қилди. Бу машҳур сузувчи 100 метрлик масофани 57,4 сонияда сузиб ўтиб, шу даврдаги еришиб бўлмайдиган натижани қўлга киритади. Джони Вейсмюллер 1924 ва 1928 йиллари ўтказилган Олимпиада ўйинларида 100 метрдан то 800 метргача бўлган масофаларда жаҳон рекордларини ўрнатиб биринчилиكنи қўлга киритади. Кўкракда крол сузиш усулини тезкор бўлганлиги сабабли, бу сузиш усули кўпроқ тарқаган усуллардан бири бўлди. Еркин сузиш мусобақаларида 100, 200, 400, 800 ва 15000 метрлик масофаларга кўкракда крол усулида сузиш мусобақалари ўтказилади. Ундан ташқари, бу усулда 4 x 100 ва 4 x 200 м. Естафета мусобақалари ҳам мавжуд. Яна 200 ва 400 метрлик умумлашган естафета ҳам шунинг жумласидандир. Кўкракда крол усулида узоқ масофани сузиб ўтишда ҳам кенг фойдаланилади. Ҳозирги кундаги кўкракда крол усулида сузишда тана сувнинг юзасида бўлади, яна билак тосга нисбатан бир оз юқорида бўлади,. Бундай гавдани ё туришда хужум қилишга қулай шароит пайдо бўлади, яъни сувда ҳаракат қилинаётганда сувни кесиш жараёнида қулайлик яратилади. Тана сувга нисбатан горизонтал ҳолатда маълум миқдорда бурчак ҳосил қилади. Кўкракда крол усулида сузишда у 3-50 га тенг бўлади. Бундай бурчак спринетр (қисқа масофага тез сузиш) масофаларда кўпроқ бўлади, узоқ масофаларга нисбатан. Бошни жойлашуви крол усулида табиий равишда тана билан ясси жойлашган бўлади. Тана қўлларни ешкак ҳаракатларини амалга ошириш жараёнида тана нафақат олдинга ҳаракатланади, балким кўкрак қисм асосида 23-250 га бир тарафдан иккинчи тарафга айланади.

Танани кўкрак қисмини бундай айланиши қўлларни ешкак ҳаракатланишини биомеханик тарзда амалга ошишини таъминлайди ва сузиш жараёни қулай бўлишини

ифодалайди. Оёқларнинг ҳаракати бўлса мазкур жараёни яна ҳам қулай бўлишини таъминлайди, бу жараён оддий кўринсада, мураккаб кинематик тарзда занжирсимон бири-бири билан боғланган жараён ҳисобланади. Бир оёқни ҳаракатга келтириш учун тос қисм, болдир ва товон қисмлар ҳаракатланиши зарур бўлади. Буни тасдиғи сифатида қуйидагини мисол қилиш мумкин, агар сузувчи оёқ ҳаракатларини тўғри ўзлаштириб олса, унда сузиш жараёни унинг учун ҳеч қандай қийинчиликни туғдирмайди, яъни сузувчида чарчок сезилмайди. Агарда сузувчи ҳаракатларни тўғри ўзлаштирмаса уни акси бўлади, тос қисм, болдир мушакларда ва тўпик қисмларда тез чарчаш аломати пайдо бўлади, бу ўз навбатида танани зўриқишга олиб келади, яъни сузувчини олдинга ҳаракатни амалга оширган вақтда. Кўкракда крол усулида сузишда оёқлар ҳаракати галма-гал вертикал ясси ҳолатда амалга оширилади. Бир оёқ ҳаракатни амалга оширганда, яъни зарбберганда, иккинчиси ҳаракатни амалга ошириш тайёргарлигида бўлиши лозим. Бундай зарбли ҳаракат (уни ешакли ҳаракат ҳам деб номлашади)ни амалга ошириш пастга зарба билан амалга оширилади, тайёргарлиги бўлса, оёқнинг тўпикқисми юқорига кўтарилганда амалга оширилади. Кўкракда крол усулида сузиш Оёқлар ҳаракатларини кинематик таҳлилини амалга ошириш учун бошланғич қисмдан бошлаш лозимдир, яъни оёқ зарби тугаганда. Бу кўринишда оёқ доим тўғри ҳолатда, тизза бўғимлари букилмаган, сузувчининг ўз танасига нисбатан маълум бурчак остида бўлади. Ҳаракатланишга тайёргарлик жараёни икки босқичдан иборат бўлади. Биринчи босқич ҳаракати оёқни тўғри горизонтал ҳолатга етганда амалга оширилади. Бу вазиятда тос мускуллари бўш бўлади ва асосан думғаза мушаклари ҳаракатланади. Иккинчи босқич ҳаракатида ўзига хос жиҳат тос ҳаракатида ўзгаришини кузатиш мумкин. Тос биринчи тўхтайтиди, сўнгра тизза бироз пастга тушади. Бу вақтда оёқнинг тўпик қисми ҳаракатни юқорига, ўз ҳолатига келгунча кўтарилади, оёқни товон қисми сувни юзига ёки унда бироз юқорироқ ҳолатда бўлади. Бу босқичда оёқ мушаклари дам олади. Улар максимал даражада бўшашади, яъни зарба бериш ҳаракатини амалга ошириш босқичига тайёргарлик бўлади. Зарбани ошириш ҳам икки босқичдан иборат. Зарбани амалга оширишни биринчи босқичда тос қисмини тезлигини оширишга йўнатирилган бўлади ва тизза паст қисмда жойлашган бўлади. Болдир ҳам паст томон ҳаракатланади, бироқ тос ҳаракатидан ортда қолади. Оёқ тизза бўғимида 10-150 га букилади, тўпикни пастки қисми тўғри туради, яъни ичкари қисмга букилган ҳолатда. Бу босқичда тез-тез тос қисм ва тизза бўғими букилмаган ҳаракати кузатилади. Бундай ҳаракат тос мушакалари бакувват бўлган ва болдири кенг инсонларда кўпроқ кузатилади. Иккинчи зарбли ҳаракат босқичида тос қисм ҳаракати йўналишини ўзгартиради, яъни юқорига кўтарилган ҳолатда, болдир суяги билан товон суягини бириктирувчи бўғин бўлса ҳаракатни пастга қараб давом этади. Оёқ тизза бўғимида букилади. Тўпик қисм ҳам ичкаридан ташқарига қараб букилиб ҳаракатланади. Бу зарбли ҳаракат босқич энг самарали ҳисобланади, сабаби бу энг кучли ҳаракат оқимини ҳосил қилади. Кўкракда крол усулида сузишда оёқларнинг энг асосий вазифаси танани мувозанатини сақлаш ва кўтарилиш кучини ҳосил қилишдан иборатдир, яъни мазкур куч сувга тушганда танани сув юзида сақлашга ёрдам беради. Танани олдинга ҳаракатлантириш қўлни вазифаси ҳисобланади. Ҳозирги кунгача мазкур сузиш усулини техникасини тадқиқ қиладиганлар ичида қўлни ешакга ўхшаб ҳаракатлантиришда ягона бир фикр мавжуд эмас. Мазкур усулда қўл ҳаракат моделини ҳосил қилишда тадқиқотчилар машҳур бўлган сузувчилар ҳаракатини ўрганиб, шунга асосланган ҳолда амалиётга тадбиқ қилишган.

Ривожланиш босқичларида мазкур амалиёт методи ўзини оқлаб келган. Бироқ ҳозирги кунда спортни кундан-кунга ривожланиб бораётганда, жисмоний заҳиралардан барча спортчилар максимал даражада фойдаланаётган вақтда, асосий еътиборни чуқур ўрганилган тадқиқот методи устун бўлмоғи лозим, бунда ҳар бир спортчини ўзига мос келадиган техника, унинг жисмоний жиҳатларини инobatга олган метод зарурдир. Сузишни спорт соҳасида, жумладан кўкракда крол сузиш усулида ҳам, қўлни бошланғич бўғим қисмини, яъни панжаларни рационал ҳаракат йўналиши белгиланиб берилмаган, барча етук мақали сузувчиларда қўлни бошланғичешакли ҳаракати турлича амалга оширилади. Шу сабабдан биз мазкур ўқув қўлланмамизда, ўқув методик қўлланмаларда учрайдиган ва амалиётда

мураббий-ўқитувчилар ва мураббий-методистлар томонидан қўлланилаётган тушунчаларни келтиришга қарор қилдик. Кўкракда қрол усулида сузишда қўлни ешкакли ҳаракати кетма-кетликда амалга оширилади. Биринчи ҳаракат яқунланганда, иккинчиси ҳаракатни тезлаштиришни бошлайди. Ҳаракатни бошида қўлнинг бошланғич бўғими кафтни пастга қаратган ҳолда билак ҳаракати билан сувга киради. Бу ҳолатда тирсак юқорироқ жойлашган бўлади, бошланғич бўғим ва билак бир текисликда бўлади. Шу вақтда қўл бўшашган ҳолатда бўлиши лозим, лекин сувга кираётган вақтда у тушиб кетмайди. Сувга кирган вақтда, бўғим қисм ва билак олдига, озроқ пастга ҳаракатланади. Шу жараёнда бўғим орқали кафт букилади. Баъзи сузувчилар бу ҳолатда олдинга ва пастга ҳаракатни бўғимни букмаган ҳолатда ҳаракатлантиради. Бундай ҳаракатни оқим ёки ешкакли ҳаракатни таянчи деб номлашади. Бу ҳаракатни функцияси – бўғим ва кафтни олдидан орқага ҳаракатни амалга ошириш учун қулай шароитга чиқариш ва танани муаллақ ҳолатда ушлаб туришдан иборат. Бошқа сузувчиларни бўғим қисмини тезроқ букишга ҳаракат қилади. Сабаби бундай ҳаракат уларни йўналиш бўйича ҳаракатини тезлаштиради, бироқ бу ҳолатда сувга таянч камаяди. қўл бўғими ишга тушишга тайёр бўлганида, ешкакли ҳаракат бошланади. Биринчи ешкакли ҳаракат иккинчисига нисбатан ҳаракат охирида бироз фарқланади. Аксарият сузувчилар биринчи ешкакли ҳаракатда бўғим ва билак орқали илгарилаб кетувчи ҳаракатни орқа томон амалга оширади, яъни бу вазиятда бўғимни бурчак ҳаракати, билакникига нисбатан кўп бўлади, билакники бўлса, елканикидан кўпроқ бўлади. Шу вақтда бўғим ва билак вертикал ҳолатга яқинроқ кўринишда бўлади, яъни тортиш кучини ҳосил қилувчи шароитини яратган ҳолда. Вертикал кўринишда қўл тирсак бўғимидан 100-1100 бурчак остида букилади, бошланғич бўғим, елка ва билак бўлса бир тараф бўлиб жойлашади. Ешкакли ҳаракатни иккинчи босқичида, вертикал қисмларни кесишиш нуқтасида, сузувчининг танасига нисбатан бўлган тезлик ортиб боради. қўл бўғимдан букилиб, вертикал ҳолатда ҳаракатни амалга оширади. Вертикал қисмларни кесишгандан сўнг елка билакдан олдинга ўтиб кетади. Шу вақтда чўктирувчи гидродинамик куч пайдо бўлади, танани пастга тортувчи. Ушбу кучни зарарли тарафини камайтириш мақсадида билак ва қўл бўғими ўз ҳолатини вертикал ҳолатда сақлайди. Шу билан биргаликда тирсак гавда томон букилган ҳолатда яқинлашади ва букилган ҳолатда қўл фронтал текисликда олдинга томон ҳаракатланади. Вертикал ҳолатдан ўтгач қўлни тортиш кучи камаяди ва елка сувни юзига чиққанда у ёқолади. Тирсакни кўтариш билан сузувчи қўлини сув юзасига чиқаради ва силтанма ҳаракат билан уни ҳавода олдинга олиб ўтади. Ҳавода қўлни олдинга томон ҳаракатлантиришни сузувчилар турлича бажаришади. Аксари еркак сузувчилар бу ҳаракатни тирсакни юқори кўтарган ҳолатда амалга оширади, аёл сузувчиларда мазкур ҳаракат кўп ҳолларда қўл тўғри ҳолатида амалга оширилади. Аксарият мутахассислар тирсакни юқorigа кўтарган ҳолатдаги ҳаракатни амалга оширганда, елка бурилиш бурчаги ортади деб ҳисоблашади, бу ўз навбатида думғаза қисм ва оёқни ҳам бурилишини тақозо этади. Бундай ҳаракат бўлса ҳаракатланиш тезлигига салбий таъсир қилади. қўлни сув юзидан олиб ўтишдан сўнг қўл бўғими ва билак сувга кириш тайёргарлигини бошланади ва шу ҳолатда жараён тақрорланади. Кўкракда қрол усулида сузишда ўзига ҳос жиҳатлардан сузувчи бир текисликда олдинга томон ҳаракатланади, шунинг учун ҳам унда сузувчи ўз тезлигини ошириш ва камайтириш имконига ега бўлади. Мазкур сузиш усулида бир текисликда ҳаракат қилишининг асосий омиллардан бири бу қўлни кетма-кетликда ҳаракат қилишидир. Шу сабабдан ҳам мазкур сузиш усулида тез ҳаракат қилиш осон кечади. Сузишни ўрганиш ҳеч вақт кеч бўлмайди. Болаларга сузишни ўргатиш 6-7 ёшдан бошлаб тавсия этилади. Шунда бола соғлом ва бақувват бўлиб ўсади. Сузишни тажрибали мутахассислар назоратида ўрганиш керак, айниқса сувнинг маълум ҳарорати, берилаётган машқларнинг меъёрига, организмнинг ўзига ҳос реакциясига, айниқса шуғулланувчининг шу даврдаги саломатлик ҳолатига, куз-қиш мавсумларида сурункали касалликларга (ички ва ташқи қулоқнинг сурункали яллиғланишлари, пиелонефритлар, гайморит ва ҳоказоларга) эътибор бериш керак. Мустақиллик йилларида бу борада кенг кўламли ишлар амалга оширилди. Аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва омавий спорт билан мунтазам шуғулланиши

учун зарур шароитлар яратилди. Шаҳар ва қишлоқларда замонавий спорт комплекслари бунёд этилди. “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва Универсиада мусобақалари ёшларни омавий спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш воситасига айланди.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ХОККЕИСТОВ УЗБЕКИСТАНА С ПРИМЕНЕНИЕМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ FEATURES OF CREATION OF TRAINING CLASSES OF ICE HOCKEY PLAYERS FROM UZBEKISTAN WITH THE USING OF VELOSIMULATOR

*Нигматзянов Ш., Черникова Е.Н.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: хоккей на льду, велотренажер, тренировочный процесс, велоспорт, функциональная подготовка

Keywords: ice hockey, exercise bike, training process, cycling, functional training

Введение: Хоккей с шайбой на льду в Узбекистане был возрожден несколько лет назад. Федерации Хоккея Узбекистана была создана в марте месяце 2018 года. Первые хоккеисты Узбекистана вышли на лед в далеком 1971 году. На сегодня Узбекистан имеет носителей культуры хоккея, которые в основном, на сегодня, заняли основные позиции тренеров детских хоккейных клубов. Правительство Узбекистана уделяет пристальное внимание развитию этого вида спорта, результатом чего стало следующее событие - в «Узбекском государственном университете физической культуры и спорта», на факультете «Спортивных игр», 29 августа 2019 года была создана кафедра «Зимние виды спорта» и при нем направление 5610542 – спортивная деятельность по специальности «Хоккей». Как мы видим, имея потенциал практики (т.е. благодаря носителям хоккея, хоккейной теории, тактики и стратегии), на сегодня, не имеем еще специалистов по общей функциональной подготовке.

Актуальность проведенных нами исследований состоит в том, что имея, богатый практический опыт специалистов по общей функциональной подготовке велосипедистов (спринтер), использовать их методику тренировок на первоначальном этапе организационного становления вида спорта «Хоккей» на нормальный уровень в части общей функциональной подготовки.

Цель исследования. Целью нашего исследования было, применяя теоретико – методические приемы по адаптации некоторых мускул организма к определенным нагрузкам в тренировочном процессе спортсменов и хоккеиста и велосипедиста - узнать подойдут ли эти методы подготовки одинаково для обеих видов спорта. То есть используя драгоценный опыт по физической подготовке велосипедистов, которые вот уже несколько десятилетий готовят спортсменов высокого класса физически подготовить спортсмена хоккеиста, т.е. улучшить показатели физической силы и физической выносливости у спортсмена.

Методы и организация исследования. Методы были использованы – теоретические и эмпирические исследования. То есть на базе знаний по биомеханики, сначала мы определили какая группа мышц одинаково используется спортсменами 2-х видов спорта. Затем определили тип этих мышц. Далее на базе того, что мы знаем, какой тип мышц будет использоваться и, зная какие параметры нам необходимо улучшить, мы определили методы тренировки мышц: интенсивность нагрузки, интенсивность упражнений и т.д.

Результаты исследования и их обсуждение. Результатами исследований было следующее: Разработаны методики тренировок;

Методика тренировок на повышение физической силы (гиперплазия миофибрилл):

1. тренируемый орган – мышца;
2. тренируемая клетка – мышечное волокно (гликолитическое мышечное волокно);

3. тренируемая органелла – миофибрилла;
4. факторы способствующие тренировать – а.Присутствие аминокислоты (их должно быть достаточно в организме в период тренировок), б. Наличие гормонов, (их должно быть так же достаточно в организме в период тренировок), в.Наличие свободного креатина в достатке (режим тренировки анаэробный), г.Легкое закисление (то есть присутствие ионов водорода).
5. интенсивность сокращения мышцы - $\geq 80\%$ от максимума;
6. интенсивность повторения упражнений – 100% от максимума;
7. продолжительность выполнения упражнений – 15 секунд;
8. интервал отдыха – активный продолжительностью от 5 до 10 минут;
9. количество повторений - ≤ 3 при тонизирующей тренировке и > 3 при развивающей тренировке;
10. количество повторений в неделю – 7 раз при тонизирующей тренировке и 1 раз при развивающей тренировке;

Методика тренировок на повышение физической выносливости (гиперплазия митохондрий):

1. тренируемый орган – мышца;
2. тренируемая клетка – мышечное волокно (гликолитическое мышечное волокно);
3. тренируемая органелла – митохондрия;
4. факторы способствующие тренировать – а.Присутствие аминокислоты (их должно быть достаточно в организме в период тренировок), б.наличие гормонов, (их должно быть так же достаточно в организме в период тренировок), в.Наличие достаточного количества кислорода (режим тренировки анаэробный), г.Отсутствие закисления (то есть отсутствие ионов водорода).
5. интенсивность сокращения мышцы - около 80% от максимума;
6. интенсивность повторения упражнений – 80% от максимума;
7. продолжительность выполнения упражнений – от 3 до 5 секунд;
8. интервал отдыха – активный продолжительностью от 45 секунд;
9. количество повторений около 30 раз;
- 10.количество повторений в неделю – от 4 до 14 раз;

Заключение. Итак, в ходе исследования было установлено, что мышцы нижних конечностей (квадрицепсы, мышцы задней поверхности бедра, ягодичные мышцы, мышцы голени и мышцы ступни) спортсмена велосипедиста и спортсмена хоккеиста, работают идентично и значит, тренировать хоккеистам эти мышцы можно так же, как их тренируют велосипедисты на велотренажерах, т.е. по их методике. Использование вышеописанных методик тренировок показало прирост объема мышц у спортсменов хоккеистов на 10% ,повышена условная выносливость на 15% . Отсюда следует, что на начальном этапе организационного становления «Хоккея с шайбой на льду» в Республике Узбекистан, есть безошибочная уверенность привлечения опытных тренеров по велосипедному спорту (спринтеров), или использованию их методик в общей функциональной подготовке.

Литература:

1. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации [текст]/ Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.:ТВТ Дивизион, 2011

ПИЁДА ЮРИШ САЁХАТЛАРИНИНГ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИДА ВОСИТА СИФАТИДА ФОЙДАЛАНИШНИНГ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ EDUCATIONAL SIGNIFICANCE OF WALKING TRAVEL AS A TOOL IN ATHLETICS

*Норкулов Ш., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар : тиббий ёрдам, табиат кучлар, муҳофизат , гулхан, тошқин, зарарли одатлар.

Keywords: medical care, nature forces, protection, campfire, flood, harmful habits.

Соғломлаштириш деганда фақат тиббий ёрдамгина (дорилар) тушунилмасдан, балки жисмоний тарбиянинг у ёки бу воситалари, айниқса пиёда юриш саёҳати (туризм) орқали амалга ошириладиган хилма-хил тадбирларни ҳам эътироф этиш лозим.

Ижтимоий турмуш шароити, айниқса меҳнат жараёнларида (ишга етиб бориш, меҳнат қилиш ва уйга қайтиш) пиёда юриш маълум даражада бажа-рилади. Бу амалий фаолиятларнинг ҳам сиҳат-сакломатликни сақлаш, уни яхшилаш борасида ўзига хос хусусиятлари мавжуддир. Лекин тоғли жойлар, дарё, қўл, сув омбори соҳиллари, яшил ўтлоқлар, соя-салқин жойларга бориб дам олиш, ҳордиқ чиқаришда пиёда юришнинг ўзгача гашти бўлади. Чунки, оила аъзолари ёки гуруҳ (ўқувчи-ёшлар, талабалар, меҳнаткашлар ва ҳоказо) бўлиб, керакли жиҳозлар, кийим-кечаклар, озиқ-овқатларни кўтариб, орқалаб юриш, камида 10–15 км масофани (бир кун давомида) пиёда ўтиш саёҳат-ларнинг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Ҳар 30–45 дақиқада (саёҳатчиларнинг тайёргарлигига қараб ўзгариш мумкин) 3–5 дақиқа қисқа дам олиш (привал), ҳожатларни чиқариш, қатнашчиларнинг ўта толиқмаслигини таъминлайди. Йўлда кетатуриб атрофларни кузатиш, ўсимлик ва ҳайвонот оламини ўрганиш саёҳатчиларнинг табиат манзараларига бўлган қизиқишларини оширади. Паст-баланд, кир-адирлардан ўтиш, қиялик, сойликлардан тушиш, ариқ ва катта сувлардан сакраб, кечиб ўтиш жараёнлари амалий (жисмоний) ҳаракатларни кучайтиришни талаб этади. Тушки овқатланиш, дам олиш (катта привал) жараёнида атроф-муҳитни томоша қилиш, зилол сувларда чўмилиш саломатликни мустаҳкамлайди.

Кечки (тунаш) дам олиш пайтида овқат пишириш, чой қайнатиш, иси-тиш, кийимларни қуритиш (зарур бўлганда), гулхан ёқиш учун ўтин ғамлаш муҳим аҳамиятга эга. Шунингдек, давра қуриб биргаликда овқатланиш, гулхан атрофида суҳбат уюштириш, қўшиқлар айтиш, рақсларга тушиш қатнаш-чиларнинг кайфиятини кўтаради. Ғам-ташвишлар бир паст бўлса-да унутила-ди. Бу жараёнлар ижтимоий-тарбиявий хусусиятларни мужассамлаштирган ҳолда дўстлик, ўзаро ҳамкорлик, меҳрибонлик каби фазилатларни тарбиялашга хизмат қилади.

Табиат қўйнига уюштирилган пиёда юриш саёҳати мақсадли ва бел-гиланган режалар асосида турли фаолиятлар амалга оширилиши мумкин.

Ўқувчи-ёшлар ва талабалар бундай саёҳатларда қуйидаги тадбирларни бажаришлари мумкин бўлади, яъни:

1. Туризмни ўрганиш.
2. Табиат манзараларини томоша қилиш.
3. Жисмоний жиҳатдан чиниқиш.
4. Ўсимликлардан гербарийлар яшаш.
5. Турли ҳашаротларнинг (капалак, ниначи, чумоли, қўнғиз ва ҳоказо) тузилишини ўрганиш.
6. Паррандаларнинг (бургут, калхат, лочин, қарчиғай, каклик, қарғалар ва ҳоказо) турларини аниқлаш.
7. Ҳайвонот (чўчқа, кийик, олқар, тошбақа, юмронқозиқ, жайра, илон ва ҳоказо) олами билан танишиш.
8. Нодир тошларни (ярқироқ, рангли, турли шакллар ва ҳоказо) излаш ва йиғиш.

9. Қуриган шохлар, илдизлардаги турли шаклларни (одам, ҳайвонлар ва бошқаларга ўхшаш) топиш, уларни йиғиш.

10. Тупроқ таркиби, ранги ва функцияларини ўрганиш.

11. Дарахтларнинг турларига қараб уларнинг номларини аниқлаш.

12. Чорвадор ва ўрмон хўжалиги (табиатни кўриқлаш) ходимларининг ижтимоий турмуш шароитлари билан танишиш ва лозим бўлса уларга беминнат кўмаклашиш.

13. Саёҳат якунига бағишлаб гулхан уюштириш (кўп кунлик саёҳатлар-да). Бунда барча фаолиятларга баҳо бериш, келажакда яна саёҳатларни режалаштириш.

Юқорида баён этилган тадбирлардан маълумки, пиёда юриш саёҳатлари мазмун ва моҳият жиҳатдан қатнашчиларни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашга хизмат қилади.

Катта ёшдаги кишилар меҳнат жамоалари асосида гуруҳ (10–15) киши бўлиб бир кунлик ёки тунаб келиш (2–3 кун) шарти билан пиёда юриш саёҳатларини ўтказишлари мумкин.

Бунда асосан қуйидаги фаолиятлар талаб этилади, яъни:

1. Мақсад ва вазифаларни аниқ белгилаш.

2. Жисмоний ҳолатига қараб юкларни (кийимлар, озиқ-овқатлар, жиҳ-озлар, керакли буюмлар ва ҳоказо) аниқлаш.

3. Йўналишнинг (маршрут) шароитига (тоғли, тоғ олди ёки сувлик соҳ-иллар) қараб юриш тезлиги (соатига 3-4 км) ва дам олиш (лаҳзалик тўхташ 5-10 дақиқа) меъёрларига эътибор бериш.

4. Тушки ва кечки дам олиш жойини белгилаш, уларга тайёргарлик кўриш (ўтин йиғиш, овқат тайёрлаш ва ҳоказо).

5. Атроф-муҳитни кузатиш, қир-адир, сойликларга сайр қилиш, чўми-лиш, машқлар бажариш, тўп ўйинлари.

6. Давра суҳбатларида табиат манзаралари, кўриқхона, олган таъссу-ротлар ҳақида баҳслар қилиш.

7. Спиртли ичимликларининг зарарли хусусиятларини муҳокама қилиш, яъни унинг тоғ шароитларда юришдаги салбий томонларини (чарчаш, толи-қиш, ўзини нохуш сезиш, хансираш ва ҳоказо) ифода этиш.

8. Келгуси саёҳатларда даврани кенгайтириш режаларини тузиш.

Хулоса шундаки, пиёда юриш саёҳатлари оммавийликни талаб этувчи ва қатнашчиларни соғломлаштирувчи хусусиятга эгадир. Шу жиҳатдан ҳам пиёда юриш натижасида атроф-муҳитни томоша қилиш, изланиш ҳамда тадқиқот ишларини олиб бориш имкониятига эга бўлади.

Энг муҳими эса фаол ҳаракатларни бажариш йўлида турли тўсиқликлардан ўтиш, соф ҳаводан нафас олиш, қуёш нурларида тобланиш билан саломатлик мустаҳкамланади. Масофалар қатнашчиларнинг ёши, саломатлиги ва қизиқишларига қараб белгиланади ва қулай жойлар танлаб олинади.

Саёҳатларнинг қайси тури (пиёда юриш, тоғ туризми ва ҳоказо) ёки шакли (бир кунлик, тунаб келиш, кўп кунлик) бўлмасин уларни ташкил қилиш ва ўтказиш учун ягона талаблар қўйилади:

1. Ўқув муассасаси туризм тўғрисидаги (секция) ташкил этиш.

2. Жамоатчи фаолларни (инструктор-услубчи, ташкилотчи) тайёрлаш.

3. Туристик жиҳозларни жамғариш ёки ижарага олиш.

4. Тўғрак қатнашчиларини туризм билан назарий жиҳатдан қуроллан-тириш, уларни жисмонан тайёрлаш.

5. Топографик тушунчалар, биринчи тиббий ёрдам ва табиатни муҳофаза қилиш йўллари ўргатиш.

6. Ўқув йили давомида дам олиш кунлари ёки таътил пайтларида яқин атрофларга қисқа сайр-саёҳатлар ўтказиш. Бунда чодирларни ўрнатиш, атроф -муҳитни кузатиш, юриш

йўллари чизмага (харита) тушириш, компас билан ишлаш каби амалий малакаларни ўргатиш, талаб этилади.

7. Барча талаблар бажарилиб, маълум кўникмалар хосил қилинади ва тиббий кўрикдан ўтилади. Сўнгра бир кунлик саёхатни ташкил қилиш мумкин бўлади.

Таъкидлаш лозимки, республикамизнинг деярли барча ҳудудлари пиёда юриш саёхатларига жуда қулай ҳисобланади. Яъни тоғ олди ва тоғли жойларда булоқлар, ирмоқлар, кичик дарёлар, сув омборлари мавжуд. Уларнинг атрофлари яшил ўтлоқ, дарахтзор, соя-салқин жойларга эга.

Жиззах вилоятининг Зомин ўрмон хўжалиги, Бахмал ва Фориш туман-ларидаги кўрикхоналарда жойлашган ўқувчилар оромгоҳларида саёхатларни ўтказишади. Жиззах Давлат педагогика институти жисмоний тарбия факул-тети талабалари билан ўқув машғулоти ва кўп кунлик пиёда юриш саёхатла-рини Нурота тизма тоғлари (Учма, Осмонсой) ва Бахмал тоғларида ўтказиш бўйича анча тажрибаларга эга.

YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGI FUTBOLGA O'RGATISHNING ASOSI TECHNICAL TRAINING OF YOUNG PLAYERS IS THE BASIS OF TRAINING IN FOOTBALL

*Raximova N.U., Samarqand viloyati Urgut tumani 3-UO'T maktabi
O'zbekiston, Samarqand shahri*

Kalit so'zlar: yosh futbolchilar, texnik tayyorgarlik, harakat malakalari, yosh xususiyatlari, futbol texnikasi usullari, futbol texnikasi elementlari.

Ключевые слова: юные футболисты, техническая подготовка, двигательные навыки, возрастные характеристики, приемы футбольной техники, элементы футбольной техники.

Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar o'yinda yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Futbol texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilmagan murabbiy futbol o'yini texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Futbol o'yini texnikasi, harakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

1) futbol harakatlari malakasi har doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

2) harakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u shundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;

3) futbol o'yini texnikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarini qo'l bilan emas (bu insonlar uchun odatiy hol), balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat o'rgatishning boshlang'ich davridagina o'yin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;

4) futbol o'yini texnikasi elementlari g'ayrioddiy, bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, o'yin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi;

5) o'yin paytida futbolchilar texnik usullarni "o'ziga xos muhitda" qo'llaydilar: o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda o'yindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirish lozim;

6) futbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas: ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oralig'idagi va dinamik (mushak kuchi, tashqi ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sporti va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas. Bo'lajak futbolchilar futbol texnikasi usullari bilan tanishishlari, ularni o'rganib olishlari va kelgusida o'yin vaziyatlarida qo'llashlari lozim. Futbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, muvofiq holda ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak.

Tana uzunligining ma'lum bir darajasi va qon aylanish, nafas olish hamda boshqa organlarning shu bilan bog'liq bo'lgan ishi ulg'ayganlikni anglatadi. Bunda birinchi navbatda yosh futbolchilarning (9-11 yosh) bo'yi va vazniga emas, balki ularning ichki organlari faoliyatini ifodalovchi sifatli o'zgarishlarga e'tibor qaratiladi. Ulg'ayish va harakatlarni o'rganish o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Ba'zi malakalarni (masalan, harakat malakalarini) bola faqat ma'lum bir yoshda, u shunday harakatlarni bajarishga yetilgan paytda, egallashga qodir. Aks holda harakat tuzilmasi va organizm funktsiyalari malakasi bir-biriga qarama-qarshi bo'lib qoladi hamda harakatlarni o'zlashtirish muvaffaqiyatsiz yakunlanadi. Buning ustiga shularning hammasi kelgusida harakatlarni o'rganish uchun salbiy sharoitlarni keltirib chiqaradi.

Kichik yoshda bolalarni futbol texnikasi elementlariga majburan o'rgatib bo'lmaydi. Bu yoshda bolalarga ruxsat berish mumkin bo'lgan yagona narsa shuki, bolalar boshqa erkin o'ynaladigan o'yinlar bilan bir qatorda to'pning xususiyatlari bilan tanishishlari lozim, chunki bu yoshda "to'pni bola emas, to'p bolani harakatlantiradi". U tajriba orttiradi, unda to'p bilan muomala qilish borasida minimal malakalar avtomat ravishda hosil qilinadi. Texnikani egallash shuni anglatadiki, futbolchi uchun zarur bo'lgan harakat malakalari o'zlashtiriladi, takomillashtiriladi va mustahkamlanadi. Buning natijasida ularni o'yinda, to'p uchun kurashish paytida qo'llash imkoni yuzaga keladi.

15-16 ЁШЛИ ТАЭКВОНДОЧИЛАРДА ОЁҚЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК КУЧ ДАРАЖАСИНИ “МАРТА, СМ, СЕКУНД” ЎЛЧОВ БИРЛИКЛАРИ ЁРДАМИДА БАҲОЛАШ ОБЪЕКТИВЛИГИ

15 16-YEAR-OLD TAEKWONDERS HAVE THE LEVEL OF SPEED FORCE WITH THE HELP OF MARTA, CM, SEKUND OBJECTIVITY OF EVALUATION

*Рахматов Б.Ш., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: фойдаланилиши, элементларни, сакраб-силжишлар, эҳтимол.

Keywords: usage, elements, jumps, possibly.

Мавзунинг долзарблиги: Ҳаракат фаолиятининг хал қилувчи натижаси зарбалар билан белгиладиган яққакураш спорт турларида (таэквондо, каратэ, бокс, муай- тай, кикбоксинг ва х.) қўл-оёқларни ёзувчи мушакларнинг портловчи ва тезкор динамик кучи устувор ахамият касб этади. Маълумки, куч турлари (максимал, статик, динамик, портловчи, тезкор ва куч чидамкорлик) бир-бири билан узвий боғлиқ бўлсада, уларни ривожлантиришда қўлланиладиган машқлар ҳар бир спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос бўлиши, баҳолашда эса шу хусусиятларга ихтисослаштирилган тестлардан фойдаланилиши мақсадга мофиқдир [Л.П. Матвеев 2005 В.Н.Платонов 2004 В.М.Зацнорский 2019 М.А. Годик 2006]

Таэквондода, масалан, ўнг ёки чап оёқда олдинга, ён ва орқа томонларга сакраб-силжишлар асосида ўнг ёки чап оёқ билан тўғридан ва ёнлама зарба бериш элементлари сурункали қўланилади. [Ю.А. Шулика Е.Ю. Ключников, 2007; С.Л. Попкалько, 2007; Я.Е. Бугаец,20018]. Демак, мазкур тоифа доирасига мансуб техник элементларни бажаришда ишлатиладиган куч турини баҳолашда уларнинг мазмунига яқин бўлган тестлардан фойдаланиш объектив натижага эришиш имкониятини яратади деб эҳтимол қилиш мумкин. Фараз қилинадики, таэквондога хос бундай куч турларини баҳолаш учун ўзига хос тест машиқларини ишлаб чиқиш, уларнинг ишончлилиқ қийматини “тест –регест” синовларидан ўтказиш ва амалиётга жорий этиш муҳим аҳамият касб этади.

Мазкур ишнинг мақсади 15- 16 ёшли таэквондочиларда шу спорт турига хос оёқ-қўл кўчини “сантиметр, марта, секунд” ўлчов бирликлари ёрдамида баҳолаш учун ишлаб чиқилган тестларни анжуман муҳокамасига тақдим этишга қаратилган. Ишлаб чиқилган тестлар номи, мазмуни ва улардан фойдаланиш методикаси.

“Сантиметр” асосида бажариладигон тестлар:

1. Чап оёқга таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида ўнг оёқни силташ ҳаракати ёрдамида ён томонга сакраш (1-расм);

2 Шу тест ўнгоёқгатаяниббажарилади.

“Секунд”ва“марта” асосида бажариладиган тестлар:

Чапоёқгатаяниб, “Ёпчаге” ҳолатида 10.м.га сакраб- силжиб ҳаракатланиши ва мах марта зарба тақлидини ижро этиш (2 расм);

Шу тест ўнг оёқга таяниб бажарилади.

Изоҳ: тезлик, зарбалар сони ва техникаси баҳоланади.

“Марта”ва“секунд” билан баҳоланадиган тестлар:

Брусъяда қўлларни мах марта букиб-ёзиш:

Изоҳ қўлларни ёзувчи мушакларнинг максимал динамик кучи баҳоланади.

1. Чапоёқда мах марта ўтириб-туриш.

Изоҳ: чапоёқни мах динамик кучи баҳоланади.

2. Чапоёқда 10 сек. давомида мах марта ўтириб-туриш.

Изоҳ: чапоёқнитезкор динамик кучи баҳоланади.

3. 3ва 4 тестларўнгоёқдабажарилади.

Изоҳ: ўнг ва чап оёқлар кучи ўртасида юзага келиши мумкин бўлган асимметрик фарқ аниқланади. Мазкур тестлар 15 -16 ёшли таэквондочилар мисолида “тест – регест” синовларидан ўтгазилган. Синовларда 15 нафар таеквондочилар иштирок этган бўлиб, улар стандарт талабларга риоя қилинган ҳолда 5 кун давомида 5 мартадан “тест-ретест” синовларид ақатнашди.

Мазкур тестларни “тест-ретест” синовларидан ўтказиш давомида шундай натижалар қайд этилдики, 15-16 ёшли таэквондочиларда вазн тоифаларидан қатъий назар ўнг ва чап оёқ мушакларининг тезкор-куч даражаси ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ кузатилди. Бундай ҳолат ўнақай таэквондочиларда чап оёқга таяниб, ўнг билан зарба бериш натижадорлигини таъминлаб берса, ўнг оёқга таяниб, чап оёқда зарба бериш самарадорлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Агар боксда ёки кураш турларида қўлларни букувчи мушаклар кучи устувор аҳамиятга эга бўлса, таэквондода қўлларни ёзувчи мушаклар кучи ҳал қилувчи омилдир. Бу борада ўтказилган тадқиқотлар – брусъяда қўлларни букиш – ёзиш натижалари – шуни кўрсатдики, 15-16 ёшли таэквондочиларда қўлларни ёзувчи мушакларнинг максимал динамик кучи ҳам, тезкор кучи ҳам, ниҳоятда суст ривожланган экан. Демак бундай ҳолат ҳам ёш таэквондочиларда қўлларни ихтисослашган кучи суст шаклланганлигидан дарак бериб, зарбаларни юксак самарадорлик билан ижро этилмаслигига олиб келиши мумкин.

Синов тадқиқотларининг реал натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили анжуман муҳокамасига ҳавола этилади.

VOLEYBOLCHILAR MASHG'ULOTINING TAYYORGARLIK DAVRLARI PREPARATORY PERIODS OF TRAINING VOLLEYBALL PLAYERS

*Cafarov A., Qarshi davlat universiteti
O'zbekiston, Qarshi shahri*

Kalit so'zlar: sport mashg'ulotlari, tayyorgarlik davri, musobaqa davri, o'tish davri, tayyorgarlik bosqichlari, mashg'ulot jarayoni.

Key words: sport activities, training periods, activity period, level of training, types of training, process of training.

Voleybol sport turida tayyorgarlik mashg'ulotlarida yil davomida ikkita sport mavsumi bo'ladi. Shunga bog'liq ravishda ikkita katta tsikl ko'zda tutiladi. Malakali voleybolchilarda tayyorgarlikni ikkita yillik tsiklga ajratib rejalashtirish maqsadga muvofiqdir, kuzgi-qishki (tahminiy sentyabr-oktyabr) va bahorgi-yozgi (tahminiy may-avgust). Bu ikkita katta yillik tsikl bir yoki ikkita tayyorgarlik davridan, kalendar musobaqalarga bog'liq holda ikkita musobaqaviy davr va ikkita (yoki bitta) o'tish davridan iborat bo'ladi. Tahminan birinchi davri ko'zlangan maqsadga muvofiq xolda tayyorgarlikni aniq rejalashtirishga imkon beruvchi mos bosqichlarga bo'linadi. Davr va bosqichlarning davomiyligi va muddati tayyorgarlikning vazifalari, kalendar musobaqalarga bog'liq bo'ladi.

Tayyorgarlik davri mashg'ulotning xar bir yangi tsikli boshlanishi bilan boshlanadi va asosiy musobaqalar ya'ni birinchi kalendar o'yinlari boshlanishi bilan yakunlanadi. Bunda kelgusi muvaffaqiyatlarga zamin yaratiladi, shuning uchun ham bu davr imkon qadar uzoq davom etishi kerak. Bu davrda yangi o'yin usullari va harakatlari tahlil qilinadi, o'yinchilarning tayyorgarligi tekshiriladi, texnik usullar va taktik harakatlar egallanadi.

Tayyorgarlik davrida oldindagi bo'ladigan yilning muhim musobaqalarini e'tiborga olib, asosiy e'tiborni maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratish kerak. Texnik taktik tayyorgarlikda esa asosiy maqsad o'rganilgan usul va harakatlarni takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Irodaviy tayyorgarlikda esa jamoani tayyorlash ularning o'z harakatlariga bo'lgan ishonchini tarbiyalash muhim o'rin tutadi. O'yin tayyorgarligi va musobaqaviy tayyorgarlikda vaqt asta-sekin oshirila boradi. Mashg'ulotlarda mashqlarning hajmini kamaytirib jadalligini oshirish mumkin. Shunday qilib tayyorgarlik davri yilning asosiy musobaqasi bilan tugallanadi.

Tayyorgarlik davri uch bosqichga bo'linadi. Birinchi bosqich, umumiy yoki bazaviy tayyorgarlik hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi sport formasiga ega bo'lish uchun zamin yaratishdan iborat. Bu vazifani hal qilish uchun tayyorgarlikning barcha bo'limlari muhim ahamiyatga ega (jismoniy, texnik, taktik o'yin tayyorgarligi, ruhiy va nazariy tayyorgarlik). Ammo ularning hajmi bir xil bo'lmaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning birinchi bosqichida unga umumiy vaqtning 40% ajratiladi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funktsional imkoniyatlarini oshishini ta'minlashi va o'yinchining harakat ko'nikma va malakalari diapazonini kengaytirish, shu bilan birga maxsus jismoniy tayyorgarlikni ko'nikma va malakalarini shakllantirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdan iborat. Bu bosqichda texnik tayyorgarlik ham asosiy o'rin tutadi. Unga umumiy vaqtning 40% ajratiladi. O'yinchilar texnik usullarni o'rganadilar, o'z kamchiliklari (hatolarini) to'g'irlaydilar. Keyin esa texnik usullar takomillashtiriladi.

Taktik tayyorgarlik va o'yin tayyorgarligi bosqichda umumiy vaqtning tahminan 20% ajratiladi. Uning umumiy yo'nalishi – o'yin malakalarini, jumladan yakka tartibdagi va guruh bo'lib bajariladigan taktik harakatlarining ko'nikma va malakalarini egallash va takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Barcha bosqichlarda boshqa tayyorgarlik turlari bilan bir qatorda ruhiy tayyorgarlikka ham katta e'tibor qaratiladi. Bunda birinchi navbatda o'yinchilarda mashg'ulotlarda mehnatsevarlikni tarbiyalash, sportda muvaffaqiyatlarga erishishni ta'minlovchi irodaviy imkoniyatlarni yanada oshirishga erishish lozim.

Ikkinchi bosqich maxsus tayyorgarlik bo'lib, bu bosqichdagi asosiy vazifa yuklamalarni oshirib borishga qaratiladi. Voleybolchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlar va malakalarni rivojlantirishdan iborat. Bu vazifa tayyorgarlikning barcha bo'limlari uchun bir xil bo'lib, ajratilgan vaqt turlicha bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy vaqtning 20% ni tashkil qiladi. U umumiy tayyorgarlikning keyingi rivojlanishi va xar tomonlama o'sishi bilan bog'liq bo'lib maxsus tayyorgarlikning o'sishi bilan uzviy bog'liqdir. Bunda ish qobiliyatini tez va to'la tiklashga yordam beruvchi qo'shimcha vositalardan, shu jumladan, kross va sport o'yinlarining ayrim turlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt oshadi. Texnik tayyorgarlikka umumiy vaqtning 30% ajratiladi. Bunda asosiy e'tibor turli sharoitlarda o'yin vaziyatlariga yaqin xolatlarda, o'yinchining bajaradigan vazifasini xisobga olib o'yin texnikasini egallash va takomillashtirishga qaratiladi. Bu bosqichda taktik, o'yin va musobaqaviy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 50% ajratiladi. Bunda asosan o'yinchilarning jamoada bajaradigan vazifalaridan kelib chiqib individual harakatlarni egallash va rivojlantirishga erishish zarur.

O'yinchilar guruh-guruh bulib bajaradigan va jamoaviy taktik harakatlarni o'rganadilar va ilgari o'rgangan jamoaviy harakatlarni takomillashtiradilar. Jamoa tarkibi, o'yinchilarning bajaradigan vazifalari aniqlab olinadi. Ruhiy tayyorgarlik jarayonida oshib boruvchi yuklamalarda toliqishga qarshi kurashiladi va bir xil mashqlarni takrorlashga yo'l qo'yilmaydi. Shuning uchun ham sportchilar bilan individual mashg'ulot olib borish lozim.

Bu bosqichda mashg'ulotlar asosiy shakli jismoniy, texnik, taktik va o'yin tayyorgarligida yakka, guruh va jamoaviy uslublarni qo'llab maxsus va kompleks mashg'ulot olib boriladi. Mashg'ulotning musobaqaviy va o'yinga ajratilgan vaqt ko'proq bo'ladi. Yuklamalarning umumiy hajmi barqarorlashadi va mashqlarning bajarilishi jadallashishi davom etadi. Uchinchi bosqich musobaqadan oldingi bosqich bo'lib, bu bosqichning asosiy vazifasi sport formasini shallanishini yakuniga etkazish va o'yinchilarning maxsus musobaqaviy faoliyatni o'zlashtirishga erishishdan iborat. Tayyorgarlikning xar bir bo'limlarida ajratilgan vaqt turlicha bo'ladi.

Bunda maxsus jismoniy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 10% ajratilib, u asosan umumiy mashqlanganlikni saqlab turish va maxsus mashqlanganlik va ish qobiliyatini o'stirishga erishish bilan uzviy bog'liqdir. Bunda asosiy e'tiborni ish qobiliyatini tez va to'liq tiklab olishga yordam beruvchi vositalarga qaratish lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan e'tibor tezkorlik, tezkor-kuchlilik va maxsus chidamkorlik (ayniqsa sakrashda va zarbali harakatlarda) sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilishi kerak.

Texnik tayyorgarlik umumiy vaqtning 30% ini tashkil qiladi. Texnik usullar esa yanada murakkabroq sharoitlarda bajariladi. Taktik, o'yin va musobaqaviy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 60% ajratiladi. Bunda asosiy e'tibor o'yin tayyorgarligi va musobaqaviy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratiladi.

O'yinlar va musobaqalarda asosan individual, guruh-guruh va jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarni himoyada qanday takomillashtirilsa xujumda ham shunday takomillashtirish amalga oshirilishi zarur. Ruhiy tayyorgarlikda asosiy e'tiborni musobaqalarga bevosita ruhiy tayyorlashga, g'alabaga bo'lgan ishonch hissini oshirib, jismoniy va ruhiy kuchni eng yuqori darajasiga erishish lozim.

Uchinchi bosqichda jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarga, nazorat uchrashuvlari o'tkazilishi mumkin. Unda jamoaning texnik-taktik mahorati tekshiriladi. Bu bosqichda jamoalar yaqinlash-tiruvchi xarakterdagi musobaqalarda qatnashishi mumkin. Uchinchi bosqichda mashg'ulotning asosiy shakli – texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha kompleks mashg'ulotlar o'tkazish, texnik-taktik usullarni takrorlashga, o'ynaladigan o'yin tayyorgarligi bo'yicha tematik mashg'ulotlar o'tkazish, musobaqalarga yaqinlashtiruvchi xarakterdagi nazorat uchrashuvlari va kalendar o'yinlar o'tkazishda yuklamalarning umumiy hajmi kamayadi, ularning jadalligi esa musobaqaviy darajaga etadi hatto osha boradi.

Musobaqaviy davr asosiy kalendar musobaqalarning birinchisidan ohirgisigacha cho'ziladi. Ma'lumki voleybolchilar musobaqaviy davri qishki va yozgi davrlarga bo'linadi (1-jadval). Tayyorgarlik davridan farq qilib musobaqaviy davr yagona ichki strukturaga ega bo'lmaydi.

Musobaqaviy davr shu davrda o'tkaziladigan musobaqalar soni va kalendar o'yinlarning tuzilishiga bog'liq.

Bu davr ayniqsa o'ziga xos quyidagi uch variantga bo'linadi. Birinchi variant – bunda musobaqaviy davr bir xil bo'lib, barcha haftalar bir biriga o'xshash bo'ladi. Bu tuzilishdagi davrga shu narsa xoski, bitta musobaqani o'tkazib, oraliqlar bilan. Navbat bilan kalendar o'yinlarni o'tkazish mumkin.

Ikkinchi variant – bunda musobaqa davri bir xil bo'lmaydi, uning o'zi musobaqaviy bosqichlardan iborat bo'lib, ular oraliqlari bir necha haftalarga bo'linadi va musobaqaviy tarzda o'tkaziladi.

1-jadval

Voleybolchilar tayyorgarligining davrlarga bo'linishining tahminiy grafigi

Birinchi kuzgi-qishki tsikl	1 sentyabr – 10 may,
Tayyorlov davri	1 sentyabr – 15 dekabr, shu jumladan:
1-bosqich	1 sentyabr – 30 sentyabr
2-bosqich	1 oktyabr – 30 oktyabr
3-bosqich	1 noyabr – 15 dekabr
Musobaqaviy davr	15 dekabrden 20 aprelgacha
O'tish davri	20 aprel – 10 may
Ikkinchi bahorgi-yozgi tsikl	11 may 31avgust
Tayyorlov davri	11 may – 15 iyun,
Musobaqaviy davr	15 iyun – 31 iyul,
O'tish davri	1 – 31 avgust

Uchinchi variant – bunda musobaqaviy davrning tuzilishi birinchi va ikkinchi variantlarning aloqadorligidan iborat. Bu davrda bir necha musobaqalarni o'tkazishdan foydalaniladi, masalan bir musobaqa uchrashuv tariqasida o'tkaziladi. Oraliq intervalga asoslangan holda, ikkinchi musobaqa tur shaklida o'tkaziladi.

Musobaqaviy davrda – eng yuqori barqaror natijaga erishishdan iborat. Buni amalga oshirish uchun esa faqatgina sport formasini ushlab turish emas, balki tanlangan sport formasi doirasida o'yinchilarning tayyorgarligini takomillashtirish zarur. Jismoniy tayyorgarlik yuqori darajadagi mashqlanganlikka erishish va uni shu darajada ushlab turishga qaratilgan texnik, taktik va o'yin tayyorgarligiga ajratilgan vaqt barcha davrda musobaqa oldi bosqichi darajasida saqlanib turadi.

O'tish davrining asosiy vazifasi, o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbiiq etish, mashg'ulotlarni to'xtatib boshqa sport turlariga oid (kross – engil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo'llashdan iborat.

Bundan tashqari, bu davrga musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi. O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka tsikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., O'zDJTI, 2011, 179 b.

2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. T., O'quv qo'llanma. O'zDJTI, 2005 y, 163 b.

4. Masharipov F.T., va boshqalar. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch: 2012 y. – 33 b.

**МАМЛАКАТИМИЗ СПОРТЧИЛАРИНИНГ ХАЛҚАРО СПОРТ МАЙДОНЛАРИДАГИ
ЮТУҚЛАРИГА ТАРИХИЙ НАЗАР
HISTORICAL VIEW OF THE ACHIEVEMENTS OF OUR ATHLETES ON
INTERNATIONAL SPORTS FIELDS**

*Сафин Д., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Қалит сўзлар: Олимпиада , турнир , чемпионат, кубик, медал.

Keywords: Olympics, tournament, championship, cube, medal.

Ўзбекистон спортчиларининг халқаро алоқалари ва спорт мусобақаларида қатнашишини қуйидаги тоифаларга бўлиш мумкин, яъни:

1. Марказий Осиё республикалари спорт ўйинлари, спорт турлари бўйича биринчиликлар, халқаро турнирлар ва ўртоқлик учрашувлари.

2. Осиё ўйинлари, чемпионатлари, халқаро турнирлар, ўртоқлик учрашувлари.

3. Жаҳон чемпионатлари, биринчиликлари, халқаро турнирлар, кубоклар.

4. Олимпия ўйинлари.

Таъкидлаш лозимки Ўзбекистон спортчилари юқорида таъкидланган йўналишлардаги барча мусобақаларда фаол иштирок этиб келмоқда. Уларда эришилган баъзи бир ютуқлардан намуналар келтириш мумкин.

1994 й. 2-15 сентябрда Херосимада (Япония) ўтказилган XII Осиё ўйинларида спортчиларимиз илк бор қатнашиб катта ютуқларни қўлга киритди. Унда 10 та олтин, 11 та кумуш ва 19 та бронза, жами 40 та медалларга эга бўлди. Футболчиларимиз Осиё чемпиони унвонига сазовор бўлишди. Ўйинларда қатнашган 41 давлат орасида Ўзбекистон фахрли 5 ўринни эгаллади.

Бошда таъкидлангандек, юртимиз спортчилари XXVI (Атланта, 1996) ва XXVII (Сидней, 2000) Олимпия Ўйинларида қатнашиб, ўз имкониятларига яраша натижаларга эришди. Атланта Олимпия ўйинларида Армен Богдасаров (Дзю-до) кумуш ва Карим Тўлаганов (бокс) бронза медали сохиби бўлишди. XXVII Олимпия ўйинларида М.Абдуллаев (бокс) олтин медал олишга эришди. Р.Чагаев ва Р.Саидовлар (бокс) бронза медаллари билан мукофатланди.

Ўзбек кураши (Бухоро усули) жаҳон спорти даржасига чиқиб, расмий равишда жаҳон чемпионатини ўтказиш мақомига эга бўлди. 1999 й. Тошкентда, 2000 й. Анталияда (Туркия), 2001 й. Венгрияда ва 2002 йилда эса Арманистонда жаҳон биринчиликлари ўтказилди. Уларда иштирок этган Тоштемир Мухаммадиев, Камол Муродов (1999), М.Абдуллаев (2002) ва бошқалар жаҳон чемпиони унвонларига сазовор бўлишди.

2002 й. 8-12 декабрьда кураш бўйича иккинчи Осиё чемпионати Ҳиндистонда ўтказилди. Юртимизнинг боксчилари, шохмотчилари, шарқона, яккакурашлари ва бошқа спорт турлари бўйича жаҳон чемпионатлари, халқаро турнирлар ва бошқа расмий мусобақаларда қатнашиб, ғолибликларга эришмоқда. Эслатиш лозимки, Халқаро спорт мусобақаларда спортчиларимизнинг ғалабалари ва юртимизда спортни ривожлантиришдаги улкан меҳнатлари учун Республика Президенти И.А.Каримов Халқаро Олимпия қўмитасининг олтин (ордени), Осиё олимпия қўмитасининг олтин ордени билан тақдирланди (1993-1994).

Ўзбекистоннинг Халқаро спорт алоқаларини мустахкамлашда ХОК Президенти Хуан Антонио Самаранчнинг ташрифлари (1993-1994) муҳим аҳамият касб этди. Унинг эътироф этишича Ўзбекистонда Олимпия ҳаракатини ривожлантириш ва келажақда Олимпия ўйинларини ташкил қилишга тўла асослар бор. Таъкидлаш лозимки, республика спортчилари ва раҳбар вакиллари АҚШ, Германия, Англия, Япония, Қорёя, Африка ва Осиёдаги жуда кўп мамлакатлар билан расмий учрашувлар ўтказмоқда. Бу ўз навбатида ЎзРМОК ва спорт жамиятларининг халқаро алоқаларини янада ривожлантиришга имкониятлар яратмоқда.

Хулоса қилиб айтганда Республиканинг шон-шухратини янада оширишда спортчиларнинг эришадиган ғалабалари, вакилларимизнинг ўзаро алоқалари ва ЎЗРМОКнинг фаолиятлари яхши самаралар бермоқда. Яқин келажакда кураш, «Белбоғли кураш» ва бошқа миллий спорт турларимиз Жаҳон спорт мусобақалари ва Олимпия ўйинлари дастуридан жой олишга ҳаракатлар қилинмоқда. Бунинг учун барча имкониятлар ва шароитлар яратилмоқда.

Ўзбекистон ўзининг ишлаб чиқариш саноати, хомашёлари, маданияти ва спорти билан жаҳон ҳамжамиятларига тўла кириб бормоқда. Бунда ўтказиладиган турли хил ислохотлар ва Президент И.А.Каримовнинг сайъ-ҳаракатлари муҳим аҳамиятга эгадир. Мустақиллик йилларида спортни ривожлантириш, аҳолининг барча қатламларини жисмоний маданият, саёҳат (туризм) ва халқ миллий ўйинлари билан шуғулланишга жалб этиш йўлида эътиборли тадбирлар амалга оширилмоқда.

«Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида» қонун қабул қилиниши (1992, 2015) ва Республикада жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш билан боғлиқ бўлган қатор қарорларнинг амалга оширилиши натижасида юртимизда спорт билан шуғулланувчилар сони тобора ошиб бормоқда. Ёш иқтидорли спортчиларни тарбиялаш, уларни жаҳон спорт мусобақаларида қатнаштириш, спорт иншоотларини кенгайтириш, мутахассис кадрлар тайёрлаш ишлари талаб даражасида олиб борилмоқда.

Ўзбекистон спортчилари Марказий Осиё, Осиё ва Жаҳон спорт мусобақаларида, айниқса Олимпия ўйинларида муваффақиятли қатнашиш билан юртимиз шухратини жаҳонга таратмоқда. Ўқувчи-ёшларнинг маънавий ва жисмоний баркамоллигини оширишда «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби спорт мусобақалари анъанага айланди. «Алпомиш ўйинлари», «Тўмарис ўйинлари» Республика фестиваллари миллий кадрларни қайта тиклаш ва маънавий-маърифий маданиятимизи тобора бойитишда хизмат қилмоқда.

Аҳолининг барча қатламларида саломатликни яхшилаш мақсадида «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуи ҳаётга сингдирилмоқда. Махаллалар ва қишлоқларда «Махалла полвонлари» шиори остида турли хил мусобақалар ўтказилмоқда.

«Наврўз», «Мустақиллик куни», «Хосил байрами» ва бошқа турли касбий байрамларда замонавий спорт турлари қаторида халқ миллий ўйинлари кенг қўлланмоқда.

Буюк келажак авлодларини жисмонан баркамол қилиб тарбиялашда мутахассис кадрларнинг ўрни ошиб бормоқда. Етакчи олимлар ва тажрибали мутахассислар томонидан янги ўқув қўлланмалари яратилмоқда. Оммавий ахборот воситалари ва телерадиоларда спортни тарғибот қилиш энг юқори чўққиларга етмоқда.

1-4 СИНФ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ БИЛАН ЎТКАЗИЛАЁТГАН АНЪАНАВИЙ МАШҒУЛОТЛАРДА ҲАРАКАТЛАР КООРДИНАЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНИШ СУРЪАТИ

THE SPEED OF FORMATION OF ACTION COORDINATION IN TRADITIONAL ACTIVITIES WITH GRADES 1-4 SCHOOL STUDENTS

*Солиева Д.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлари: координацион қобилият, чаққонлик, йўналишлар, ҳаракат координациясини баҳолаш, модификациялаштирилган тестлар.

Keywords: coordination abilities, dexterity, directions, assessment of coordination of movements, modified tests.

Масаланинг долзарблиги. Инсон фаолиятида, айниқса жисмоний тарбия ва спорт амалиётида, ижро этиладиган ҳаракатлар қандай тезликда ёки йўналишда амалга оширилмасин доимо муайян мақсадга қаратилади. Бундай ҳаракатларни ижро этувчида координацион қобилият қанчалик юксак шаклланган бўлса, унда шу ҳаракатлар техникаси ва аниқлиги шунчалик юқори бўлади, ушбу ҳаракатлар юкламасини таъминловчи энергетик

ресурслар тежамли сарфланади (П.К. Анохин, 2002; А.Г. Бернштейн, 2002; Л.П.Матвеев, 2005; В.Н. Платонов, 2004; В.И. Лях, 2006; Л.Д. Назаренко, 2003). Демак ҳар бир ҳаракат тезлиги, техникаси, тежамли ижро этилиши шу ҳаракат координациясини шаклланганлигик даражаси билан белгиланади.

Тадқиқотнинг мақсади 1-4 синф ўқувчиларида олиб борилаётган анъанавий машғулотларда координацион қобилиятни шаклланиш суръатини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Тадқиқотда куйидаги методик тестларда фойдаланилди: жойдан олдинга, ўнга ва чап томонга ҳамда орқа томонларга сакраш, фишкани чап ва ўнг томонлама айланиб 3x10 м.га югуриш.

Тадқиқот натижаларидан кўришиб турибдики, жойдан тўғри йўналишда узунликка сакраш 1-синфда ўқувчи ўғил болаларда 108,1±3,4 см.ни ташкил этган. 2-синфда 129,8±4,1; 3-синфда 127,1±6,05 см; 4-синфда 134,1±8,3 см (*1-жадвал*).

К.М. Махкамжонов, Ф.Н. Насридиновлар томонидан 1995 йилда мувофиқ йўналиш бўйича ўтказилган тадқиқотларда жойдан узунликка сакраш натижалари 1-4 синф ўқувчиларида анча пастроқ даражада қайд этилган. Жумладан: ўғил болаларда- 1-синфда 106,15±1,64 см; 2-синфда 110,30±3,87 см; 3-синфда 135,2±3,381 см; 4-синфда 139,8±2,24 см. Қиз болаларда- 1-синфда 104,10±1,61см; 2-синфда 114,9±1,25 см; 3-синфда 133,8±4,1 см; 4-синфда 133,9±1,10 см.га тенг бўлган.

1-жадвал

1-4 синф ўқувчиларида жойдан турли йўналишлар бўйлаб сакраш натижалари- \bar{X}

Методик тестлар	Синфлар					
	Жин си	1	2	3	4	\bar{X}
Жойдан узунликка сакраш (см)	Ў	108,1±3,4	129,8±4,1	143,1±5,4	152,9±9,1	133,5
	Қ	104,9±4,1	117,02±3,2	127,1±6,05	134,1±8,3	120,5
Жойдан ўнг томонга сакраш (см)	Ў	76,1±5,1	89,3±4,4	105,1±8,1	108,3±10,4	94,7
	Қ	75,6±6,05	83,4±5,1	86,2±6,1	97,7±9,6	85,7
Жойдан чап томонга сакраш (см)	Ў	75,9±3,05	87,6±5,2	102,4±6,4	104±9,9	92,5
	Қ	75,4±4,9	81,05±4,3	84,4±5,8	92,5±8,9	83,1
Жойдан орқага сакраш (см)	Ў	46,1±5,1	51,2±6	61,05±9,2	63,9±6,4	55,3
	Қ	44,5±4,8	51,4±5,1	44±7,8	55,2±5,9	48,8

Демак, фикр юритиш мумкинки, 2020 йилга келиб ёки орадан 25 йил ўтгач 1-4 синф ўқувчиларида узунликка сакраш натижалари сезилари даражада ўсган. Бугунги кунда таълим олаётган 1-4 синф ўқувчиларида бундай прогрессив ўзгаришлар бошқа кўрсаткичлар бўйича ҳам кузатилади. Ушбу ўқувчиларда жисмоний имкониятларни бундай ижобий натижалар билан ўсиб борилганлиги, фикримизча, биринчидан, айни кунда олиб борилаётган жисмоний тарбия дарсларининг савияси анча кўтарилган, иккинчидан, болаларда координацион қобилият ёки чаққонлик сезиларли шаклланган, учинчидан эса, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт тизимини прогрессив томонга ўзгарганлигидан дарак беради.

Тадқиқотимизда этган 1-4 синф ўқувчиларида бошқа йўналишлар (томонлар) бўйлаб узунликка сакраш кўрсаткичлари ҳам ижобий натижалар билан ифодаланди. Жумладан, жойдан ўнг томонга сакраш натижалари 1-синф ўғил болаларида 76,1±5,1 см; 2-синфда 89,3±4,4; 3-синфда 105,1±8,1 см; 4-синфда 108,3±10,4 см.ни ташкил этган. Қиз болаларда 1-синф 75,6±6,05; 2-синф 89,3±4,4; 3-синф 86,2±6,1 см; 4-синф 97,7±9,6 см билан ифодаланган.

Жойдан орқа томонга- ўғил болалар: 1-синф 75,9±3,05; 2-синф 87,6±5,2 см; 3-синф 102,4±6,4 см; 4-синф 104,0±9,9 см; Қиз болалар: 1-синф 75,4±4,9; 2-синф 81,05±4,3 см; 3-синф- 84,4±5,8; 4-синф 92,5±8,9 см миқдориди қайд этилди.

Жойдан орқа томонга сакраш натижалари ҳол синфдан синфга жадал ўсиб борганлиги кузатилади.

Ушбу кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлилидан шу нарса кўзга ташланадики, турли йўналишлар бўйлаб жойдан сакрашда, айниқса ўнг ва чап томонларга сакраш натижаларида яққол асимметрик фарқ юзага келган. Турли йўналишлар бўйлаб сакраш, айниқса ўнг ва чап томонларга сакраш асимметриясини юзага келгани бошланғич синф ўқувчиларида координацион қобилиятнинг суст даражада шаклланганлидан дарак беради. Маълумки, ҳаёт давомида учрайдиган вазиятларда, айниқса волейбол, баскетбол, футбол ўйинларида спортчида, ўнг ва чап томонга ҳам, олдинга ва орқага ҳам сакраш зарурияти кузатилиб туради. Бундай сакраш ҳаракатларини ҳар томонлама симметрик тартибда ижро эта олиш устувор жихатдан умумий ва махсус координацион қобилият, шу жумладан координацион чидамкорликка боғлиқдир.

Эҳтимол қилинаётган бундай ҳулоса ушбу ўқувчиларда 3x10 м.га фишкани ўнг ва чап томонлама айланиб, моккисимон тартибда югуриш кўрсаткичлари билан ҳам тасдиқланди. Масалан, 1-синф ўғил болаларида 3x10.га фишкани чап томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги $10,8 \pm 0,5$ сек.ни ташкил этди (2-жадвал). 2-синфда $10,2 \pm 0,3$ сек; 3-синфда $9,95 \pm 0,8$ сек; 4- синф $9,5 \pm 0,1$ сек билан қайд этилади.

2-жадвал

1-4 синф ўқувчиларида 3x10 м.га ўнг ва чап томонлама бурилиб моккисимон тартибда югуриш натижалари- \bar{X}

Г/р	Методик тестлар	Синфлар				
		Жин си	1	2	3	4
1	Моккисимон югуриш 3x10 чап томондан қайрилиб	Ў	$10,8 \pm 0,5$	$10,2 \pm 0,3$	$9,95 \pm 0,8$	$9,5 \pm 0,1$
		Қ	$11,2 \pm 0,55$	$10,8 \pm 0,5$	$10,2 \pm 0,6$	$9,8 \pm 0,3$
2	Моккисимон югуриш 3x10 ўнг томондан қайрилиб	Ў	$11,5 \pm 0,1$	$10,9 \pm 0,4$	$10,4 \pm 0,2$	$9,9 \pm 0,3$
		Қ	$12,1 \pm 1,05$	$11,05 \pm 0,08$	$10,9 \pm 0,1$	$10,4 \pm 0,2$

Қиз болаларда: 1- синф $11,2 \pm 0,33$ сек; 2-синф $10,8 \pm 0,5$ сек; 3-синф $10,2 \pm 0,6$ сек; 4-синф $9,8 \pm 0,3$ сек билан ифодаланади.

3x10 м.га фишкани ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги: ўғил болаларда- 1-синф $11,5 \pm 0,1$ сек; 2-синф $10,9 \pm 0,4$ сек; 3-синф $10,9 \pm 0,1$ сек; 4-синф $10,4 \pm 0,2$ сек.ни ташкил этди. Қайд этилган кўрсаткичлар таққослаш натижаси шу нарса кузтиладики, 1-4 синфларда таълим олувчи ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам 3x10 м.га фишкани ўнг ва чап томондан айланиб, моккисимон югуриш тезлиги ўртасида яққол фарқ қилувчи натижалар намоиш этилган. Югуриш тезлигининг асимметрик фарқи 0,4 сек.дан деярли 1,0 сек.гача бўлган вақтни кўрсатди.

Бошланғич синф ўқувчиларида қайд этилган жойдан турли йўналишлар бўйлаб сакраш натижалари ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам, сакраш тестларининг координацион мазмунли мураккаблашган сари сакраш оралиғи қисқариб борган .

Айниқса сўнги икки сакраш тестлари ижро этилганда (жойдан чапга ва орқага) қайд этилган натижалар ўғил ва қиз болаларда ниҳоятда кам фарқ билан амалга оширилган. Кўриниб турибдики, деярли барча синф ўқувчилари алоҳида ҳам, умумий кўринишда ҳам, жойдан тўғри йўналишда сакрашда энг катта натижаларга эришилган. Бундай ҳолат генетик ва табиий ҳаракатлар қонуниятларига мувофиқ мантиққа лойиқдир. Аммо, спорт ўйинлари турларида тўпни ён томонларга йўлланишида ёки рақибни чалғитиш мақсадида ўнг ва чап томонларга силжиб сакраш ёки хатлаб сакраш ҳаракатларини ижро этиш талаб қилинади.

Муайян оралиқларга югуриб бориб, ўнг ёки чап томонларга бир ҳил тезлик билан бурилиб қайтиш (югуриш) қобилияти бир ҳил тезликда шаклланган бўлса, мақсадли натижага эришиш имконияти анча юксак бўлади. Афсуски, бошланғич синф ўқувчиларида бундай қобилият анча сезиларли асимметрик фарқ билан қайд этилди. Ушбу расмдаги диаграммалардан кўриниб турибдики, ўқувчиларда фишкани ўнг ва чап томонидан айланиб моккисимон югуришда чап томонга бурилиб қайтиш вақт жихатидан анча тез кечар экан. Лекин, фишкадан ўнг томонлама бурилиб югуришда ҳаракат координацияси бузилиб,

югуриш тезлиги анча сусайиши мумкин экан. Ушбу тест машқларини бажаришда яна бир эътиборли ҳолат юз бердики, ўғил ва қиз болалар ўртасида югуриш тезлиги бўйича қайт этилган фарқ 0,1-0,4 сек.ни ташкил этган.

Хулоса. Бошланғич синф ўқувчиларида ўнг ва чап томонларга сакраш,моқкисимон тартибда югуришда фишкани ўнг ва чап томонлама бурилиб ҳаракатланиш ўртасида кузатилган асимметрик фарқ болаларни эрта ёшлиқдан бошлаб барча ҳаракатларга (сакраш, югуриш ва ҳ.) симметрик тартибда ўргатиш, машқларни ўнг томонга ҳам, чап томонга ҳам тенг нисбатда тақсимлаш асосида қўллаб беришга даъват этади. Шундай ҳар томонлама йўналиш ва мазмунга эга машқлардан мунтазам фойдаланиб бориш ҳаракатлар координациясини ҳам, координацион чидамкорликни ҳам самарали шакллантиришга имкон яратади.

ISSUES OF MODERN SPORTS AND EFFECTIVE TRAINING OF ATHLETES ZAMONAVIY SPORT VA SPORTCHILARNI SAMARALI TAYYORLASH MASALALARI

*Tojiboyeva M.N., Tashkent region Angren city 45-uut school
Uzbekistan, Angren city*

Keywords: modern sports, sports training, team sports, tools, organizational forms, special training, motor skills.

Kalit so`zlar: zamonaviy sport, sport tayyorgarligi, jamoaviy sport turlari, vositalar, tashkiliy shakllar, maxsus shug`ullanganlik, harakat qobiliyatlari.

The development of high-performance sports takes place in such a way that it is impossible to increase results without looking for new ways to improve various aspects of training athletes, one of which is the condition of the object controlled by the effect of control (loading) (is an effective construction of the training process based on the study of the interrelationships between the functional and physical condition of the athlete).

This is especially true for team sports, including football. The complexity of the management process in team sports is due to the multiplicity of performance in competitions, the lack of a measurable result, as well as the fact that the opposing team's opponents associated with counter-actions that condition the uncertainty of subsequent actions.

The modern system of training qualified athletes requires a complex, multifactorial system that has specific goals, objectives, tools, methods, organizational forms, material and technical conditions, etc., to achieve the highest sports results. In the structure of the system of training athletes are divided into training sessions, competitions, as well as factors that increase the effectiveness of the system - extracurricular and extracurricular, which ultimately suit the athlete's physical development, technical and tactical skills, physical, mental , provides a high level of development of spiritual and mental qualities, as well as knowledge in the field of theory and methodology of physical education and sports.

Sports training - as part of the training system for athletes - provides a specialized pedagogical process based on the use of physical exercises to improve the various qualities, abilities, aspects that allow the athlete to achieve high results in their chosen sport.

It is customary to divide the training into general and special activities. General exercise is enhanced by the effects of non-specific exercises that promote good health, the development of physical qualities, and the functional capacity of the body's systems relative to different types of muscle activity.

Special training is the result of an athlete's improvement in a specific type of activity chosen as a sports specialization.

The structure of the training of athletes is divided into relatively independent aspects, which have important characteristics - physical, technical, tactical, psychological, theoretical and integral.

This approach regulates perceptions of the components of sportsmanship, allows for a certain degree of systematization of the means and methods of improving them, and the system of control and management of the training process. However, it is important to keep in mind that none of these aspects of training, and especially competition, can be isolated. They come together in a complex way to achieve high sports results through interaction. The degree to which different elements are included in such a set, their interrelationships and interactions are conditioned by laws that are specific to each sport, which is the end result of the formation of functional systems.

The level of development of each aspect of training depends on other aspects, which are determined by them and, in turn, determine their level of development. For example, an athlete's technical training depends on the level of development of various motor skills - strength, speed, flexibility, agility, and so on. The level of movement skills (for example, endurance) is closely linked with the efficiency of technique, endurance to fatigue, the ability to implement a tactical scheme of competition. Tactical training, in turn, depends not only on the athlete's ability to receive and process information, to develop a tactical plan and find ways to implement it effectively, but also on the development of technical skills, level of functional training, courage, goal-orientation. is also associated with.

Competitive activity involves the athlete directly demonstrating his or her abilities in a particular sport in accordance with the rules for evaluating and comparing the achievements of individual athletes and teams. Competitions are also a means of selecting and training athletes, of knowing one's potential, and of shaping one's personality.

All the factors of training and competition that increase the effectiveness of the training system are the organizational and logistical conditions of training, the level of medical and scientific support, special knowledge and skills of the coach, the organization of educational work, sanitary and hygienic conditions, environmental situation and so on.

Some of these factors, although they have a significant impact on the final results of training and competitions - are considered to be relatively independent (e.g. living conditions), others - the means and methods of sports themselves, competition are closely related to the methods of wrestling (e.g., sportswear and equipment, exercise equipment).

Today, the training of high-level athletes involves all its aspects - the selection and orientation of sports, the organization of the training process, competition planning, rationalization of medical, scientific-methodological and logistical capabilities.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ НА БРЕВНЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК METHODOLOGICAL TRAINING ACROBATIC ELEMENTS ON BREVNE YUNYX GYMNASTOK

*Туйчиева Д.Т., Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: Акробатические элементы, комплекс упражнений, специальная физическая подготовка подготовка (СФП), специально-двигательная подготовка (СДП), специальная техническая подготовка (СТП), техническое мастерство, юные гимнастки.

Keywords: Acrobatic elements, complex uprajneniy, special physical training (SFP), special motor training (SDP), special technical training (STP), technical mastery,

Процесс становления и совершенствования технического мастерства, гимнасток высшей квалификации возможен благодаря созданию реальной педагогической платформы, обеспечивающей быстрое и эффективное освоение базовых и стратегически важных элементов.

Анализ специальной литературы показал, что необходимо вести поиск современных и научно обоснованных методов обучения юных гимнасток, которые бы значительно интенсифицировали процесс познания, вооружили бы тренера некоторым единым и обобщенным подходом, позволяющим ему находить оптимальные средства решения стоящих перед ним задач.

Проведенные нами исследования позволили научноопределить имеющиеся различия в деталях техники акробатических элементов выполняемых с параллельной и последовательной постановкой опорных звеньев. Это в свою очередь говорит о наличии различных навыков отталкивания от опоры при выполнении элементов из указанных исходных положений. По мнению специалистов, при большом сходстве основы техники и различий деталей наблюдается явление, когда перенос двигательных навыков с положительным эффектом вначале обучения переходит в свою противоположность на этапе реализации техники действия. Все это отражается на увеличении сроков и снижении качества освоения изучаемых элементов.

Опираясь, с одной стороны на результаты проведенных исследований, а с другой на мнения специалистов можно утверждать, что существующая методика обучения юных гимнасток акробатическим упражнениям на бревне, не учитывающая, что в основе техники их выполнения из исходных положений - стопы параллельно и стопы последовательно лежат различные двигательные навыки, является не совершенной и требует значительной корректировки.

Специалистами отмечено, что стандартное, стереотипное повторение точно одного и того же, движения в одних и тех же условиях приводит к тому, что навык регенирует. Поэтому в процессе специализированной технической подготовки необходимо осваивать не только основные типы упражнений, но и обширный арсенал двигательных действий, позволяющих выполнять все возможные их модификации.

В основе предложенной нами методики обучения лежит формирование базового двигательного навыка техники выполнения энергообразующих движений из исходных положений - стопы параллельно и стопы последовательно. По нашему мнению, одновременное формирование навыков отталкивания при последовательной и параллельной постановке кистей и стоп на опору позволит избежать явления отрицательного переноса, сократить сроки и повысить качество выполнения осваиваемых акробатических упражнений.

Исходя из выявленных в процессе исследования факторов, способствующих рациональному исполнению исследуемых элементов, был определен круг подготовительных и подводящих упражнений, составляющих комплексы специальной физической (СФП), специальной двигательной (СДП) и специальной технической (СТП) подготовки спортсменок к выполнению акробатических элементов на бревне. Мы полагали, что своевременное внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанных комплексов СФП и СДП по соответствующей программе их использования позволит гимнасткам с высоким качеством и в короткие сроки осваивать требуемые движения и создаст реальную основу для их дальнейшего совершенствования.

Разрабатывая методику обучения юных гимнасток на бревне, мы опирались на положения, разработанные Ю.К. Гавердовским, В.И. Мамзиным (1997) об «адаптации обучающего упражнения», согласно которой любое движение выполняется по определенной программе, от которой зависит двигательный состав упражнения, его структура и определяющие двигательные характеристик.

Методика разрабатывалась на основе современной методологии, структуры и технологии обучения.

В программе представлены методические указания, при соблюдении которых достигается наибольший эффект, дозировка для каждого упражнения и определенная последовательность в обучении. Качественное освоение предлагаемых двигательных действий в дальнейшем позволит сформировать базовые двигательные навыки

отталкивания от опоры и на их основе выполнять разные модификации элементов данного типа. Комплексы СДП и СФП включают в себя упражнения, которые доступны для гимнасток и практически не требуют специальных технических средств обучения.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ИНТЕГРАЦИЯ МАСАЛАЛАРИ INTEGRATION ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Урдабаев М.А., Ўзбекистон Миллий гвардияси Ҳарбий техник институти
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, интеграция, инновация, ривожланиш, этика, ахлоқ, қадрият.
Key words: sports, integration, innovation, development, ethics, morality, value.

Юртимизда ёшларни тарбиялаш ҳамда ривожлантиришда олий таълим муассасалари орқали талабалар билимининг назарий ва амалий мазмунини такомиллаштириш, педагогик касбий фаолиятда зарур бўладиган касбий билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш масалалари тадқиқ этиб келинмоқда. Мазкур ҳаракатларда баркамол авлодни тарбиялаш асосий масалалардан бири бўлиб қолмоқда. Баркамол авлодни соғлом, билимли, кучли қилиб тарбиялашда барча воситалардан фойдаланиш, айниқса ёшларда маънавий қадриятларни шакллантириш зарурият бўлиб бормоқда. Ёшларни маънавий қадриятлар асосида тарбиялашда барча омиллардан самарали фойдаланиш, хусусан жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш жараёнларини ҳам тадқиқ этиш, ўрганиш муҳим ҳисобланади. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий институт сифатида ривожланиб бориши, унинг имкониятларидан самарали фойдаланиш бўйича ишларни ташкил қилиш зарур эканлигини кўрсатади. Айниқса, пойдо бўлаётган янги ҳолатларни ўрганиш, уларга мослашиш ёки қарши курашиш йўлларини топиш муҳим аҳамият касб этиб бормоқда.

Сўнгги йилларда генетик муҳандисликнинг сўнгги технологиялари спорт амалиётларига биотиббий таъсир кўрсатиш имкониятларини сезиларли даражада ўзгартирганига қарамадан, спортнинг допингга қарши тартибга солиш тизимида ўз аксини етарли даражада топмаяпти. Сўнгги илмий ютуқлар ахлоқий онгнинг аввалги ижтимоий шаклларига мослашган спорт этикаси учун жиддий қийинчилик туғдирмоқда. Ҳозир спорт олами бутунлай янги воқеликка дуч келмоқда ва бу қийинчилик кутилмаган ҳол сифатида баҳоланмоқда. Спортда допинг ва рухсат этилган рағбатлантирувчи воситалар ўртасидаги чизиқ тобора нозик ва мослашувчан бўлиб бормоқда. Илмий адабиётларни, шунингдек, халқаро Олимпия кўмитаси ва бир қатор миллий федерацияларнинг сўнгги ҳужжатларини таҳлил қилиш асосида замонавий спорт турларида генетик технологияларни назорат қилишнинг асосий тенденциялари кузатилмоқда.

Спортчиларнинг натижага эришиш мақсадида олдиндан “келишиш”га бўлган ҳаракатлари спортга бўлган қизиқиш ва ишончнинг суниб боришига олиб келилади. Спортнинг пул ва оммавий ахборот воситаларида ҳукмрон бўлган кўнгилочар соҳага айланиб бориши ҳолати тобора кучайиб бормоқда. Бой тадбиркорлар даромад олиш ва спорт аудиториясини жалб қилиш мақсадида муҳим молиявий ресурсларни инвестиция қилаётган бир пайтда, мозкур ҳолатлар коррупция учун замин бўлиб хизмат қиляпти. Натижада ижтимоий ҳодиса сифатида спорт ва умуман спортнинг яхлитлигига ҳам катта зарар етказилади.

Техникалар билан биргаликда спортчиларнинг хулқ-атвор моделлари ҳам ўзгаради, бу эса янги билимларни талаб қилади ва натижада ахлоқий онгнинг ўзгариши, хулқ-атворни тартибга солиш усулларига ҳамда жисмоний ёки ақлий фаолият билан боғлиқ ўйинлардаги кутилаётган хулқ атворга спорт этикасининг муносабати масаласини кўтаради. Юзага келган шароитларда спорт тадбиркорлигининг янги моделларини ишлаб чиқишга бўлган талаб кучайиб бормоқда.

Спортда тадбиркорлик менталитетини ривожлантиришнинг уч йўналиши энг ахамиятли кўриниш касб этади. Биринчидан, бу инновациялар ва ахлоқнинг спортдаги ўрни ҳақида новаторлик характеридаги фикрлашга қаратилган ҳаракатлардир. Бу тадбиркорликни спорт этикасига интеграциялашга мақсадли йўналтирилган келажақдаги ҳаракатларнинг кенг салоҳиятини кўрувчи ёндашувнинг мавжудлигидан далолат беради. спорт этикасида тадбиркорликнинг режалаштирилмаган ёки тасодифий шакллари мавжуд. Улар техник инновацияларга муқаррар ахлоқий жавоб бўлган “спонтан” ўзгариш ҳолатларида содир бўлади. Лекин технологик ўзгарувчанлик учун шароитларнинг институционал таъминотини таъминлаш зарур. Бошқача айтганда, ахлоқий назорат қилиш воситаларини ишлаб чиқиш стратегияси ўзгаришларга сезувчан бўлишдан кўра, кўпроқ олдини олувчи бўлиши керак.

Спорт этикасида тадбиркорликнинг тадрижий шакллари мавжуд. Спорт этикасидаги ўзгаришлар доимо маълум ижтимоий муҳитда юз беради ҳамда кадриятлар, анъаналар ва маданиятга асосланган ўзаро боғлиқ институтлар тизимига киради. Бу эса спортда интеграцияси масаласини кўриб чиқиш зарур ҳисобланади.

БЎЛАЖАК МУТАХАССИСЛАРНИНГ КАСБИЙ СИФАТЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ TO EXAMINE THE PROFESSIONAL QUALITIES AND CHARACTERISTICS OF FUTURE SPECIALISTS

*Уролов М.М., Ўзбекистон Миллий гвардияси Ҳарбий техник институти
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, саломалик, малака, жисмоний машқлар, ташқи муҳит, ноқулай шароит, мутахассислик, комплекс машқлар.

Key words: physical education, sports, greeting, qualification, physical exercises, external environment, unfavorable conditions, specialization, eksex exercises.

Бўлажак мутахассиснинг касбий зарур сифатлари ва хусусиятларини мақсадга мувофиқ шакллантиришда ўқувчилар организмга воситаларнинг таъсир этиши муҳим ўринни эгаллайди. Булардан асосийси жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар спорт турларининг асосий, тайёрлов ва махсус машқларининг бой захирасидан, умумий жисмоний тайёргарликдан, даволаш жисмоний маданияти ва касбий фаолиятдан ўзлаштирилади.

Жисмоний машқлар, уларнинг организм функционал тизимига кўпроқ йўналтирилганлигига қараб, юрак-қон томир, нафас олиш тизимлари, вестибуляр аппарат ва бошқалар учун ажратилади. Бундан ташқари, машқларни алоҳида жисмоний қобилиятлар: координацион (мувозанат), куч, тезлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик ҳамда иродавий сифатлар ва бошқаларни ривожлантирувчи машқларга ажратиш мумкин. Бундай машқлар умумий жисмоний ва спорт тайёргарлигида кенг фойдаланилади.

Танланган касбга мос ҳолда амалий ҳаракат малакаларини шакллантириш учун машқлар ажратиб олинади. Ўзига хос таъсир хусусиятига эга эмас деб номланувчи етарли самарали кўринишга эга бўлган жисмоний машқлар ҳам кенг қўлланилади. Айниқса, бир нечта касбларда ишловчининг организмга ташқи муҳитнинг қатор ноқулай омиллари (кислород етишмаслиги, ҳарорат ва атмосфера босимининг кескин фарқланиши ва бошқ.) таъсир кўрсатади.

Бундай вазиятларда югуриш, сузиш, кросс ва юқори шиддатдаги бошқа жисмоний машқлар кенг қўлланилади. Улар кислород етишмаслигига организмнинг турғунлигини оширади, ақлий иш қобилиятини фаоллаштиради, умумий чидамлилиқни ривожлантиради, у ўз навбатида касбий фаолиятнинг юқори самарадорлиги асосида ётади.

Ҳозирги вақтда ташқи муҳитнинг ноқулай шароитига организмнинг барқарорлигини етарли даражада оширувчи махсус жисмоний машқлар гуруҳи аниқланган ва кенг фойдаланилмоқда. Масалан, машқларнинг тезкорлик, циклик (югуриш, сузиш, велосипедда

пойгалар) турлари ва яна нафасни ушлаб туриш (синхрон сузиш, шўнғиш), альпинизм, тоғда туризм машқлари гипоксияга чидамликни оширади. Ортиқча қизишга чидамликни оширишда спорт ўйинлари, қалин кийимда югуриш, чайқалиб кўнгил айланишига чидамликни оширишда фазода бош ва гавда ҳолатини тез ўзгартириш билан машқлар (гимнастика снарядлари, батутда машқлар, акробатика, сувга сакраш ва бошқалар), ортиқча юкка чидамликни ошириш учун айланиш машқлари (батутда), акробатик сакрашлар, сальто, фляк, рондатлар, қўл кафтлари ва бошда туришлар, қорин ва оёқ мушакларини мустаҳкамловчи машқлар қўлланилади.

Мутахассисларнинг ишлаш қобилиятини оширишга жисмоний машқларнинг ижобий таъсири жисмоний қобилиятлар ва ҳаракатлар малакаларининг ижодий кўчишига боғлиқ бўлади. Машғулотларни ташкиллаштиришнинг асосий шаклларида ташқари жисмоний тарбиянинг касбий-амалий йўналтирилганлигини амалга оширишда эрталабки гигиеник гимнастика катта ўрин эгаллайди, унинг таркибига махсус комплекс машқлар киритилади. Мутахассислик учун касбий спорт турлари бўйича мусобақалар муҳим ҳисобланади. Бунда шуни эсдан чиқармаслик керакки, касбий-амалий йўналишдаги машғулотлар нафақат белгиланган жисмоний қобилиятларни ривожлантириш, организмнинг касбий муҳим функцияларини такомиллаштиришни, балки унинг умумий маданиятини оширишда ҳам муҳим аҳамият касб этади.

ЁШ БОКСЧИЛАРДА МЎЛЖАЛГА АНИҚ ЗАРБА БЕРИШНИНГ ЁШГА ОИД ДИНАМИКАСИ AGE DYNAMICS OF THE ACCURACY OF SHOTS ON TARGET IN JUNIOR BOXERS

*Усмонов Ж., Қаландаров Д.Ш.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: мўлжалга, натижавийлиги тўғрисидаги, тайёрлаш методикасини, ёш спортчиларда.

Keywords: purpose, effectiveness, training methods, in young athletes.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Боксдаги беллашув стандарт ҳолатларнинг бўлмаслиги, тана билан ҳаракат қилишнинг ва рақибларни рингдаги ҳаракатланишларининг хилма хиллиги билан характерлидир (4,5). Айниқса, техник-тактик аниқликка ва ҳужумларнинг натижавийлиги билан ўзаро боғлиқ бўлган ихтисослаштирилган ҳаракатларнинг фазодаги координациясига бўлган талаблар юқоридир (2).

Шу билан бирга, ҳозирги вақтга қадар, бокс назарияси ва методикасида аниқлик масалалари тўлиқ очиб берилмаган. Хусусан, бу, тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида ёш боксчиларда мўлжалга аниқ зарба беришни шакллантиришнинг ёшга оид хусусиятлари муаммоларига тааллуқлидир. Шу билан боғлиқ ҳолда, бокс ва спортнинг бошқа соҳаларидаги мутахассисларнинг илмий маълумотлари ва тажрибаларини умумлаштириш, спорт заҳираларини тайёрлаш соҳасида ихтисослашган ва юқори натижаларга ориентация қиладиган тренерлар учун маълум бир қизиқиш уйғотади.

Тадқиқотнинг мақсади. Мазкур тадқиқотнинг мақсади боксчиларни ёшга оид ҳар бир босқичларда зарба бериш аниқлигини намоён қилишнинг таянч белгиларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари. Тадқиқотнинг мақсадига эришиш учун қуйидаги вазифани ечиш талаб қилинди: ёш боксчиларнинг беллашувларида ҳужум ва жавоб билан ҳимояланиш ҳаракатлари ҳар хил турларининг ҳажми ва натижавийлигини аниқлаш.

Тадқиқотнинг усуллари. Қўйилган вазифани ечиш учун тадқиқотнинг қуйидаги усуллари қўлланилди: илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш,

педагогик кузатишлар ва видеоёзув, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг ташкил қилиниши. Тадқиқотларда Тошкент шаҳар болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва Республика ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернати ўқувчилари иштирок этишди. Ҳар бир ёш гуруҳида 4 нафардан, жами 24 нафар боксчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлил қилинди.

Тадқиқотнинг натижалари. Яккакурашларда ва хусусан, боксдаги спортчиларнинг мусобақа фаолиятлари тахминли ва конфликтли характерга эга, беллашувларни олиб бориш воситаларини қўлланилиши эса, тактик қарорларни амалга оширилишини ва айниқса, зарбаларни мўлжалга аниқ берилишига эришишни мураккаблаштирган ҳолда, вақтнинг каттиқ лимитланганлиги шароитида содир бўлади (1).

Маълумки, боксда хужумнинг натижавийлиги билан ўзаро боғлиқ бўлган ихтисослаштирилган ҳаракатларни фазодаги координациясига талаблар жуда катта (3). Шу билан бирга, бокс бўйича илмий ва методик адабиётларда, ҳозирги вақтга қадар ёш спортчиларда мўлжалга аниқ зарба бериш тўғрисида объектив маълумотлар йўқ бўлиб, улар захираларни ва юксак натижаларга ориентирланган спортчиларни тайёрлашга ихтисослашган тренерлар учун маълум бир қизиқиш уйғотади. Демак, ёш спортчиларда мўлжалга аниқ зарба беришнинг ёшга оид динамикаси ҳамда уларни беллашувларни олиб бориши ва махсус машқларни бажариши шартлари билан ўзаро боғлиқлиги тавсифлари тўғрисида илмий ахборотни олиш, жанговар усуллар ва амаллар билан ўргатиш ва такомиллаштиришнинг педагогик вазифаларини ечиш пайтида, ёш боксчиларни тайёрлаш методикасини оптималлаштириш имконини беради.

Ёш боксчиларда (12-18 яшар) мусобақа беллашувларида хужумларни қўллаш кўрсаткичларининг таҳлили, уларнинг натижавийлигини ўзига хос динамикасини кўрсатди. Масалан, шуғулланишни янги бошлаган боксчиларда (12 ёш) натижали амалга оширилган зарбаларнинг умумий миқдори жуда кам (39,3%), спортда такомиллашув босқичида (17-18 ёш) эса – ушбу кўрсаткич 54,5% га ортади холос. Ўз навбатида, хужумларнинг натижавийлигини ошириши билан параллел равишда, аниқликдаги “брак”нинг (теккиза олмасликнинг) пасайиш жараёни аниқланган, бунда, ёшнинг (табиийки малакани ҳам) катталаниши билан дастлаб, ҳар бир ёшга оид гуруҳда теккиза олмасликнинг ҳажми ўртача тахминан 5,0% атрофида пасаяди.

Ёш боксчиларда хужумларнинг аниқлигига эришиш муаммосини мавжудлигини, аниқликдаги “брак”нинг йиғинди ҳажмларини беллашувлардаги натижавий зарбалар ҳажми билан таққослаш тасдиқлайди, чунки хаттоки 16-18 ёшдаги спортчиларда ҳам натижавий ҳаракат амалларининг миқдори теккиза олмасликнинг умумий миқдоридан унча сезиларли бўлмаган миқдорда (9,0%) ортиқ бўлади, қолган ёшга оид (12-16 яшар) спортчиларда эса, барча хужумларни яқунлашнинг ярмидан кўпи натижасиз қолади.

Хужумларнинг умумий натижавийлиги тўғрисидаги маълумотлар таққосланганда, ёш спортчиларнинг малакасини ва ҳаракат имкониятларини ортиши билан, уларни қўллаш кўрсаткичлари яхшиланиши аниқланган (1-жадвал). Лекин, хужумларнинг умумий натижавийлигини тайёргарликнинг босқичлари бўйича ўзгариши унча сезиларли бўлмайди, чунки ҳар бир ёшга оид категориядаги спортчилар, ўзларининг тайёргарлик даражаларига яқин бўлган, муносиб рақиблар билан мусобақада иштирок этишади.

Хужумнинг алоҳида хилларининг натижавийлиги тайёргарликнинг босқичлари бўйича нотекис ўзгаради. Дастлаб, тўғридан зарба бериш билан оддий хужумлар натижавийлиги сезиларли ортади, 14 ёшга келиб эса, кенгроқ доирадаги тактик вазифаларни ечадиган комбинацияланган хужумларни қўллаш кўрсаткичлари ҳам ортади. Хусусан, 14 яшар боксчиларда комбинацияланган хужумларнинг натижавийлиги 54,4% га қадар ортади ва амалда тўғридан зарба бериш билан оддий хужумларни ва учта, тўртта тўғридан хужумларни қўллаш кўрсаткичларидан (мос равишда 52,5% ва 52,7%) фарқ қилмайди. Кейинчалик, спорт такомиллашуви босқичида (17-18 ёш) оддий хужумларнинг натижавийлиги (59,8%) тўғридан иккита зарбали хужумларга ва комбинацияланган хужумларга (54,2%) нисбатан ортади.

Ёши 12-13 да бўлган боксчиларда жавоб бериш билан химояланишнинг ўзлаштирилишини етарли эмаслиги хали кўриниб турганлиги билан бир қаторда, уларни қўллашда 14 яшар боксчиларда натижавийликда сакраш (46,5% гача) кузатилади.

1- жадвал

Ёш боксчиларда тайёргарликнинг ёшга оид босқичларида хужум хилма хиллигинининг натижавийлиги кўрсаткичлари

№	Ёши, йилда	Хужумларнинг натижавийлиги, (%)			
		Оддий (якка зарбалар) $x \pm \sigma$	Комбинацияланган (иккита зарбали) $x \pm \sigma$	Комбинацияланган (учта ва тўртта зарбали) $x \pm \sigma$	Умумий натижавийлик $x \pm \sigma$
1.	12	47,6 ± 7,4	47,6 ± 6,9	41,9 ± 5,3	47,4 ± 7,9
2.	13	54,3 ± 6,6	48,6 ± 6,7	44,3 ± 5,4	48,7 ± 6,2
3.	14	52,5 ± 6,2	52,7 ± 6,0	54,4 ± 6,5	53,0 ± 6,2
4.	15	45,2 ± 5,1	45,3 ± 6,6	40,9 ± 5,3	48,8 ± 7,1
5.	16	52,4 ± 6,3	51,9 ± 6,3	52,4 ± 5,7	51,2 ± 5,2
6.	17-18	59,8 ± 5,1	55,0 ± 7,1	54,2 ± 4,8	56,3 ± 6,9

Бундай динамика, яқин масофадаги жангда қарши хужумларни ва зарба беришларни қўллаш тўғрисидаги маълумотларда мавжуд эмас, хужумга қарши туриш воситаларининг натижавийлигини сезиларли даражада ортиши эса, фақат 16 яшар спортчиларда кузатилади (2-жадвал).

2- жадвал

Ёш боксчиларда тайёргарликнинг ёшга оид босқичларида беллашувлардаги хужумга қарши туриш воситаларининг натижавийлиги кўрсаткичлари

№	Ёши, йилда	Хужумларга қарши туриш натижавийлиги, (%)		
		Оддий химояланиш (қўллар билан, ҳаракатланишлар билан, тананинг ҳаракатлари билан) $x \pm \sigma$	Қарши хужумлар $x \pm \sigma$	Комбинацияланган химояланиш $x \pm \sigma$
1.	12	30,1 ± 3,7	25,6 ± 5,1	16,9 ± 3,2
2.	13	30,8 ± 4,3	26,7 ± 4,2	17,0 ± 3,8
3.	14	46,5 ± 7,3	26,0 ± 5,0	20,2 ± 4,2
4.	15	35,6 ± 4,6	23,0 ± 4,2	20,4 ± 4,8
5.	16	47,7 ± 7,1	32,0 ± 5,8	33,6 ± 5,2
6.	17-18	49,5 ± 7,2	33,7 ± 4,9	34,5 ± 4,9

Зарба бериладиган юзанинг юқори соҳаларига хужумларнинг натижавийлиги, барча гуруҳ спортчиларида устивор ўрин эгаллайди. шу билан бирга, боксчилар тайёргарлигининг ортиши билан зарба бериладиган юзанинг турли соҳаларига берилган зарбалар кўрсаткичлари ўртасидаги нисбат маълум бир тарзда ўзгаради. Масалан, хужумларнинг барча хиллари натижавийлигини ёшга оид динамикасини ортишидаги айрим анъана, 14 яшар боксчиларда бошга хужум қилишга (27,1% гача), 16 ёшдан бошлаб танага хужум қилишга (26,4% гача) нисбатан анча даражадаги позитив ўзгаришлар аниқланган.

Ёш боксчиларда, беллашувларда хужумларнинг барча хиллари натижавийлигининг ўзгаришидаги нотекислик, техник-тактик тайёргарликнинг алоҳида компонентларини такомиллаштириш жараёнида баланснинг бўлмаслиги, ўқитишнинг умумий қабул қилинган методикасида адаптацион механизмларни ушлаб турадиган, боксчиларнинг ёшга оид

хусусиятларини ҳисобга оладиган, унинг негатив оқибатлари коррекциясининг йўқлиги тўғрисида далолат беради.

Хулосалар. Аниқ-мўлжалли ҳаракатлар структурасини ва уларни махсус машқларда бажариш шартларини мураккаблаштириш, боксчиларни беллашувларда аниқлик вазифаларини амалга ошириши пайтида талабларнинг ортишига адаптацияси жараёнини баҳолаш учун имкониятлар яратади.

Мазкур тадқиқотларнинг натижалари спортчиларни аниқлик ҳаракатларининг хилма хилини бажариш шароитларига адаптация бўлиши жараёнини нотекислиги тўғрисида далолат беради, бу, спортчиларнинг ёши ва малакасини ҳисобга олган ҳолда, мўлжалга аниқ зарба беришни такомиллаштириш воситалари ва усулларини оптималлаштириш заруратини белгилайди.

Адабиётлар:

1. Галлештейт С. Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. - М, 1958.
2. Закиров Ш.Н. О развитии быстроты и точности сложной двигательной реакции юных боксеров. - М., 1964.
3. Карабанов А.А. Зависимость быстроты серийных ударов боксеров-мастеров от различных тренировочных нагрузок. Журнал //Теория и практика физической культуры. - №3. - 2005.
4. Халмухамедов Р.Д., Ачилов А.М., Шин В.Н. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Ўқув услубий қўлланма. «МУМТОЗ СЎЗ» нашриёти. 2012 йил. - 228 б.
5. Халмухамедов Р.Д., Ражабов Ғ.Қ. Ўққакураш спорт тurlari (Boks). Дарслик. – Тошкент, 2015. -184б

НЕОБХОДИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ THE NEED FOR IMPLEMENTATION OF THE EDUCATIONAL FUNCTION OF LEARNING IN THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION

*Федорова А.М., Прушинская Е.Ю., Белорусский государственный университет
физической культуры
Республика Беларусь, г.Минск*

Ключевые слова: дисциплина, общеобразовательные учреждения, производственно-педагогическая практика, урок физической культуры.

Keywords: discipline, educational institutions, industrial and pedagogical practice, physical education lesson.

Введение. Урок физической культуры – особый в ряду школьных предметов. Нарушение дисциплины на уроке может привести к серьезным травмам. Но задача учителя совсем не в том, чтобы запугивать детей, объясняя им ужас возможных последствий, а в том, чтобы формировать у них осознанное отношение и чувство ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Безусловно, обеспечение безопасности школьников на уроках физической культуры – важнейшее направление работы учителя, так как урок физической культуры и здоровья, как ни один другой, сопряжен с повышенной травмоопасностью. А значит, учебный процесс невозможен без порядка. При этом имеется в виду физическое здоровье ребенка. Именно эта проблема и послужила основой для изучения данной проблемы и более детального ее рассмотрения.

Свобода физического перемещения даже в пределах спортивного зала или спортивной площадки порождает в ребенке иллюзию полной свободы действий. Педагогу приходится использовать различные приемы, чтобы не разрушая иллюзий ребенка, направить поток его энергии в нужное русло обучения, образования и социализации [2].

Для ученика просто услышать и выполнить команду учителя недостаточно. Бездумное повторение упражнений малоэффективно. Ребенок должен быть заинтересован в том, что он делает. И здесь на первый план выходит общение, контакт. Суметь заинтересовать каждого отдельно взятого ребенка в выполнении того или иного физического действия – поистине сложная задача. Каждый ребенок индивидуален от того включения в процесс обучения у каждого будет свой. Кому-то сразу будет интересно освоить новый элемент, кому-то необходимо разобраться до мельчайших нюансов технику выполнения упражнения, чтобы впоследствии не просто воспроизвести, а правильно воспроизвести увиденное [1]. Работая в классе и имея представление о внутренних потребностях учеников, педагог может грамотно ориентировать каждого ребенка на выполнение поставленной задачи в рамках его интересов. Ребенок должен не просто понять задание, а осознать необходимость его выполнения. Только в этом случае можно надеяться на то, что вместо чистого «исполнительства» работа перейдет в сотрудничество с учителем, а впоследствии появится и потребность.

Процесс физического воспитания заключается, прежде всего, не столько в обучении определенным навыкам, сколько в воспитании в ребенке стремления к физическому здоровью. Стремление появляется, исходя из личной задачи каждого.

Результаты производственно-педагогической практики студентов БГУФК подтвердили истинность этих предположений. Так, основным стимулирующим фактором бега на большие дистанции для девушек в старших классах являлось стремление похудеть, для юношей – развитие выносливости. Осознавая необходимость выполнения тех или иных упражнений, ученики смогут ставить перед собой новые задачи и намечать пути их достижения, ориентируясь не на приказы учителя, а на свои ощущения.

Гораздо сложнее такие побуждающие причины найти ученикам младших классов. Ведь понимание, осмысление того что говорит учитель, является залогом не только успеваемости учащихся, но и безопасности ребенка. Поэтому осмысление должно происходить не только на интеллектуальном, но и на физическом уровне.

Зачастую, ученик понимая систему и последовательность выполнения действий, на практике не может воплотить задуманное. Основная задача педагога – это оказаться рядом и помочь ученику разобраться в его ошибках, установить причину происходящего. Исследование, проведенное студентами 3 курса БГУФК во время производственно-педагогической практики показало, что 54% учеников 7-9 классов не понимали, а от того и не усвоили выполнение ранее пройденного элемента, что повлекло определенные затруднения при выполнении нового упражнения. Как показало исследование, педагогами были допущены ряд ошибок, которые и привели к пробелам в обучении детей. Педагоги, не сочли нужным вернуться немного назад и восполнить пробелы в знаниях учеников, что, безусловно, недопустимо с дидактической точки зрения.

Как показывает практика, для ученика, особенно на ранних этапах формирования знаний и умений, очень важно, чтобы его тело направили, подтолкнули, поддержали при разучивании и упражнениях, чтобы физически помогли закрепить то, что умом не до конца понято.

Для большинства учеников (87%), в независимости от класса, наиболее важным было сотрудничество и доверие к учителю. Многие ученики не имели доверия и уважения к педагогам. Это приводило к тому, что нарушение норм поведения на уроках физической культуры и здоровья стало «обыденным делом». Ученики систематически не выполняли требований учителей, срывая занятия и грубя педагогам. Выставление неудовлетворительных отметок, беседы с учащимися не давали желаемого результата. Причина сложившейся ситуации видится не только в непрофессионализме педагогов и нежелании заниматься учеников, но и в неуважительном отношении педагогов к ученикам.

Пытаясь учесть ошибки преподавателей, студенты-практиканты апробируя себя в роли педагога, попытались заинтересовать учеников и дать им возможность самим провести урок.

Как показало исследование, отмечали сами практиканты, ученики очень ответственно подошли к делу. Каждый старался придумать новые интересные упражнения, правильно показать их и подать команду. Это позволило ученикам посмотреть на себя со стороны, оценить свое поведение и отношение.

Работая с классом, педагог должен видеть, чувствовать, готовы ли ученики слушать и воспринимать его сообщения. Нравоучение и навязывание со стороны педагога не приведут к нужному результату. Поэтому у учеников должно сложиться убеждение, что вся информация, которая дается педагогом интересная, важная и полезная.

К сожалению, нередко ситуации, когда взаимопонимание с классом не получается: дети перевозбуждены прогулкой, открытым уроком и т.п. В такие моменты взывать их к сознательности бессмысленно.

Помочь может использование различных упражнений, цель которых – воздействовать на подсознательную сферу ребенка, переключать внимание на другое действие. Эти упражнения не должны становиться правилом, но изредка их вполне можно применять:

- Упражнение типа игры «Класс, смирно!». Дети выполняют действия (наклоны головы, движения руками) только после обращения: «Класс!».
- Педагог называет одно упражнение, а делает другое, предупредив детей, что они должны следовать словесным командам, а не показу. Или наоборот.
- Игра «Запрещенное движение»[3].

Через минуту-другую все успокаиваются, приводят себя в норму для последующего выполнению требований педагога.

Итак, грамотно выстроенные отношения с классом, умение воспринимать каждого ученика как отдельную единицу с индивидуальными потребностями, умение построить урок так, чтобы он воспринимался учеником как шаг к одной общей цели – это тоже необходимые составляющие в процессе достижения дисциплины на занятиях физкультурой.

Современный ребенок не может бездумно и беспрекословно выполнять команды учителя. В нем уже воспитана потребность понимания необходимости того или иного действия. Современный ребенок хочет, чтобы его воспринимали как индивидуальность со своими потребностями и особенностями. Приходя на урок, учитель должен помнить об этом, и тогда дети отплатят ему благодарностью.

Список используемых источников:

1. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я.Виленский, Г.М.Соловьев // ТиПФК. – 2001.–№3. – С.2 - 7.
2. Давиденко, Д.Н., Пономарев Г.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры /Д.Н.Давиденко, Г.Н.Пономарев//ТиПКФ. – 2004. – №5. – С. 52 - 54
3. Евсеев, Ю.И. Методика обучения физической культуре: учеб.пособие/Ю.И.Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 384 с.

NAYZA ULOQTIRUVCHILARNI PORTLOVCHI HARAKAT QOBILYATINI SHAKLLANTIRISH FORMATION OF THE ABILITY TO EXPLOSIVE ACTION JAVELIN THROWERS

*Xaydarov B.Sh., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'z: nayza, yengil atletika, og'irlik, jihoz, element.

Key words: javelin, athletics, kettlebell, equipment, element.

Yengil atletikaning nayza uloqtirish turi dunyoda ommalashgan sport turlaridan biri bo'lib, olimpiyada o'yinlaridan joy olganligi bilan taqsiqga sazovordir. Jaxonda o'tkazilinayotgan sport musobaqalari yuqori darajada tashkil etilishi va sport natijalarini yuqori ekanligi bilan alohida ahamiyatga ega. Dunyoda yengil atletika bo'yicha o'tkazilinayotgan olimpiyada o'yinlari, jaxon chempionatlari va kubok musobaqalarida yuqori sport natijalari qayd etilmoqda. Bunday sport natijalariga erishishda sportchilar tayyorlash tizimining to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.

Bugungi kun tajribasi shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda yillik mashg'ulotlar rejasini ishlab chiqishda mashg'ulotlar mazmuni, hajmi va shiddatini hisobga olish ahamiyatga egadir.

Nayza uloqtiruvchilarning portlovchi kuchini oshirish sport natijasini o'sishida asosiy omil bo'lib ishtirok etadi

Portlovchi kuch-bu eng kam vaqt ichida eng katta kuch sarflash qobiliyatidir. Portlovchi harakatlarni amalga oshirish jarayonida juda tez qisqaradi. Nayza uloqtiruvchilarning portlovchi kuchini rivojlanishda asab-mushaklarning muvofiqlashtirilishini takomillashtirish, katta irodaviy harakatlar yaratish qobiliyatini tarbiyalash va mushak massasining ko'payishi bilan bog'liq. Bunda mushaklardagi qon aylanishining kuchayishi, metabolik jarayonlarning yaxshilanishi, energiya moddalarining zaxiralarining ko'payishi va boshqalar ma'lum rol o'ynaydi. Shu bilan birga, mashqlar va usullarni mushaklar massasini ko'paytirish yoki kuch ishlatish qobiliyatini yaxshilaydigan tarzda tanlash maqsadga muvofiqdir.

Nayza uloqtiruvchilarni tayyorlashda doimiy ravishda kuchni rivojlantirish uchun mashqlardan foydalaniladi. Shu bilan birga, asosiy e'tibor nayza uloqtirishda eng muhim bo'lgan mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratiladi. O'zgaruvchan harakat mashqlari katta kuch talab qiladigan harakatlarda nerv-mushak koordinatsiyasini yaxshilash uchun, katta va maksimal harakat usullari esa mushaklarning sezilarli kuchini mashq qilish qobiliyatini yaxshilash uchun ishlatiladi. Mushaklar massasini ko'paytirish uchun mashqlar doimiy ravishda bajariladi, toki mushaklarning charchashi tufayli to'g'ri harakatlar buzila boshlanguncha.

Nayza uloqtirish texnikasini o'rganishda imkon qadar nayza uloqtirishga o'xshash, uning bir qismi yoki elementi bilan mashq qilish orqali rivojlanadi. Har-xil harakatlarda ko'rsatiladigan kuch umumiy deb ataladi va umumiy jismoniy tayyorgarlikning organik qismidir. Umumiy kuchni rivojlantirish uchun har xil muvofiqlashtirish va harakatlar mashqlari qo'llaniladi. Umumiy kuch boshlang'ich bosqichdan yaxlit nayza uloqtirishga qadar (sakrash, uloqtirish, qisqa masofalarga yugurish) boshlangan ko'plab mashqlar orqali rivojlanadi. Eng muhimi og'irlikdagi mashqlar (2,5 kg dan gantellar, 10-15 kg gacha bo'lgan qum to'ldirilgan sumkalar, kamar 5-6 kg, jilet 5-8 kg, manjetlar 1-2 kg, og'irliklar 16 va 32 kg, shtanga, og'ir tosh va boshqalar), shuningdek, o'z vaznini engishda (sakrash, o'tirib ko'p sakrash, tortilish va boshqalar) va sherikning qarshiligi bilan (qarshilik, kurash va boshqalar).

Mushak kuchining namoyon bo'lishi statsionar va harakatlanuvchi tayanch va tana vaznining qarshi qarama-qarshiligi bilan yuzaga keladigan (bir zumda keyingi itarish bilan uzunlinlikka sakrab tushish, va h.k.) sodir bo'ladigan bunday mashqlardan ko'proq foydalanish muhimdir). Ayniqsa, og'irlikdagi yengil atletika mashqlari: og'irroq jihozlarni uloqtirish, yelkasida qum to'ldirilgan qop bilan sakrash mashqlari, og'irlashtirilgan nimcha bilan yugurish, sakrash va boshqa

mashqlarni, yugurishda bajarish. Bunday mashqlarda harakatlarning tuzilishi o'zgaradi va sportchi uchun zarur bo'lgan kuch sifati rivojlanadi.

Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, og'irliklarda sakrash mashqlari va uloqtirishlar (og'irlikdagi snaryadlar) bajargan sportchilar o'zlarining sakrash qobiliyatini va portlash kuchini ko'proq oshirdilar.

Og'irliklar bilan bunday yengil atletika mashqlarining hajmi bir xil mashqlarning 25-30 foizidan oshmasligi kerak, ammo og'irliksiz. O'zlari orasida ular bir darsda ham, qo'shni darslarda ham almashtirilishi kerak. Barcha dinamik mashqlar asta-sekinlik bilan sekin harakatlardan tezroq, osondan qiyinroq tomonga qarab bajarilishi kerak. Kelajakda imkon qadar tezroq bajariladigan mashqlarga e'tibor beriladi. Maksimal statistik harakatdagi mashqlar (izometrik usul) ham qo'llaniladi. Shu bilan birga, ushbu mushak guruhlarining kuchlanishini ta'minlaydigan va natijada ularning funktsional imkoniyatlarini oshiradigan asab markazlariga ayniqsa yuqori talablar qo'yiladi. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar mashg'ulotning tayyorgarlik davrida ko'proq qo'llaniladi. Biroq, raqobatlashadigan davrda nafaqat kuch rivojlanishining erishilgan darajasini saqlab qolish uchun, balki ba'zi hollarda uni oshirish uchun kuchli mashqlari (ko'pincha maksimal kuch talab etiladi) etarli. Portlovchi kuchni rivojlantirish uchun yuqori stresslarni talab qiladigan asosiy mashqlar haftasiga 3 marta, mashg'ulotlarga kam yuk bilan mashq bajarish esa har bir mashg'ulotga kiritiladi. Bitta mushak guruhlarining kuchayishi yugurish, sakrash va uloqtirishda faqat yuqori darajadagi muvofiqlashtirilgan nerv-mushak faoliyati asosida amalga oshirilishi mumkin, bu yaxlit motor harakatini bajarishda eng samarali ravishda yaxshilanadi. Shuning uchun, haftalik tsikldagi kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni og'irliksiz to'liq motorli harakatni takroriy bajarish bilan birlashtirish kerak.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ AGE DYNAMICS OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG TAEKWONDO

*Хайитов Б.М., Нуритдинова Ш.Н.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, Чирчик*

Ключевые слова: достижений, достижений, процесс, начального, мастерства, физической.

Key words: achievement, achievement, process, initial, skill, physical.

Актуальность исследования. Развитие детского, юношеского и массового спорта в Узбекистане остаётся делом государственной важности. Несмотря на сложные условия финансирования физической культуры и спорта в условиях пандемии (COVID-19), задачи оздоровления населения и повышения спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте являются приоритетными.

Ранняя спортивная специализация в подготовке юных спортсменов не позволяет им полностью раскрыть свой спортивный потенциал при переходе из одной возрастной группы в другую и тем более при переходе в спорт высших достижений (2,4). В этой связи проблемы научного обоснования рациональной структуры средств общей физической, специальной физической и специальной подготовки юных таэквондистов на этапе начального обучения представляет значительный интерес для специалистов детско-юношеского спорта и является актуальной задачей подготовки спортивного резерва.

Цель исследования - изучить особенности физического развития и функциональной подготовленности таэквондистов-новичков 10-14 лет. *Задача исследования* – выявить возрастную динамику физических качеств юных таэквондистов.

Методы исследования - теоретический анализ специальной литературы, контрольно-педагогические испытания (тесты), методы математической статистики.

Объект исследования - тренировочный процесс юных таэквондистов.

Предмет исследования - содержание и направленность тренировочных средств юных таэквондистов в годичном тренировочном цикле.

Современный уровень достижений в спорте предъявляет новые требования к подготовке спортивного резерва. Несмотря на большое количество исследований в области детского и юношеского спорта (1,4,6), появляются новые аспекты организации тренировочного процесса в юношеском возрасте (1,4).

Существенное влияние на критерии отбора и структуру тренировочных нагрузок в ДЮСШ и СДЮШОР оказывает влияние урбанизации и техногенности общества. В первую очередь это отражается на здоровье и физическом развитии детей (3).

В свете этих тенденций на одно из первых мест выдвигается проблема повышения общей физической и специальной физической подготовки детей, необходимой для успешного освоения технического мастерства и активного участия в соревнованиях по избранному виду спорта.

В таэквондо результативность участия в соревнованиях обеспечивается, в первую очередь, такими двигательными качествами, как взрывная сила, быстрота, реактивность и специальная выносливость (5,6,7). В процессе исследований авторы показали, что на начальных этапах обучения ведущим фактором является физическая подготовка, а на последующих - психическая (2).

В связи с этим нашими исследованиями были затронуты вопросы, связанные с тестированием физического развития детей, изъявивших желание заниматься в спортивной школе таэквондо. Причём, при малом количестве желающих заниматься таэквондо, в настоящее время мы вынуждены принимать в группы начальной подготовки детей разного возраста.

В нашем исследовании были задействованы возрастные группы 10—14 лет. Учебная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и училищ олимпийского резерва (УОР) по таэквондо предусматривает следующие возрастные группы приёма в группы начального этапа подготовки (табл. 1). Таким образом, в нашем исследовании были задействованы возрастные группы 2-х этапов обучения.

Таблица 1.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки

Вид спорта	Этапы подготовки													
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный				Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Таэквондо	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	25

При выборе контрольных испытаний мы опирались на исследования и рекомендации по тестированию физической подготовленности в спортивных единоборствах. Кроме этого основным фактором при выборе тестовых упражнений являлось представление о возрастных этапах и темпах развития отдельных физических качеств (сенситивные возрастные периоды).

Для оценки физического развития использовались следующие тесты:

- 1*-бег на 100 м;
- 2*-800 м;
- 3*- время выполнения 10 перехватов в висе на перекладине;
- 4*- время выполнения 10 сгибаний и разгибаний рук из положения в упоре лёжа;

- 5*- время выполнения 10 сгибаний и разгибаний рук из положения в висе на перекладине;
- 6*- время выполнения 10 сгибаний и разгибаний туловища из положения лежа на спине;
- 7*- время выполнения 10 разгибаний туловища из положения лёжа на животе;
- 8*- время выполнения 10 прыжков вперед из положения полуприседа;
- 9*- время выполнения 10 подъёмов таза из положения упора сзади (полумост);
- 10*- время выполнения 10 подъёмов на носки из положения стоя на возвышении.

Как видно из представленных 10-ти тестовых упражнений, мы попытались провести тестирование основных качеств, имеющих высокие темпы развития у детей (4), исследуемого возраста, а именно:

- для развития общей выносливости – с 10 до 12 лет;
- специальной выносливости - с 14 до 16 лет;
- анаэробных возможностей - с 13 до 15 лет;
- показателей темпа движений - с 9 до 12 лет;
- для развития скоростно-силовых качеств - с 9 до 10 лет и 14-17 лет.

В результате тестирования юных таэквондистов различного возраста при поступлении в спортивную школу были получены результаты, которые позволили составить представление о физическом развитии детей, проживающих в современных городских условиях и желающих заниматься таэквондо.

Результаты приемных испытаний представлены в таблице 2.

Анализируя обобщённые данные тестирования физической подготовленности начинающих таэквондистов, представленные в табл. 2 можно отметить общую положительную динамику физических возможностей в возрастном аспекте.

Однако прослеживается достоверная асинхронность в возрастной положительной динамике физических возможностей различных мышечных групп, локально задействованных в тестах. Причём эта асинхронность не имеет чёткой возрастной зависимости. Максимальное улучшение результатов по всем тестовым упражнениям наблюдаются только между возрастным периодом 10 - 11 лет ($p < 0,05$).

Последовательная положительная динамика по годам наблюдается в тестах: 1* - скоростная выносливость; тесту 4* - скоростно-силовые возможности мышц верхних конечностей; тестам 6* и 9* - мышцы передней поверхности туловища.

По уровню общей выносливости (тест 2*) юные таэквондисты новички в возрасте с 11 до 13 лет практически не отличаются ($p > 0,05$). Скоростно-силовые возможности мышц нижних конечностей (тесты 8* и 10*) у подростков 12, 13 и 14 лет достоверных различий не выявили ($p > 0,01$). Дети 12 и 13 лет по скоростно-силовым возможностям мышц рук и мышц передней поверхности туловища (тесты 3*, 5* и 6*) также оказались на достоверно одинаковом уровне развития ($p > 0,05$).

Таблица 2

Возрастная динамика физических качеств (n=63)

Тест	Возраст				
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1*	19,18±1,2	18,48±0,26	18,2±0,35	17,42±1,36	16,5±1,13
2*	254±22,9	219,33±12,78	212,8±4,86	211,0±25,78	204,85± 10,09
3*	15,47±5,66	14,1 ±3,07	12,58±1,70	11,98±3,34	10,12±3,52
4*	9,75±2,77	9,0±1,15	8,82±0,63	8,4±1,36	7,95±1,31

5*	20,01±5,18	15,78±2,70	14,42±0,71	14,41 ±2,41	10,27±4,49
6*	13,56±2,05	12,7±3,40	11,52±0,91	11,52±2,33	10,27±4,49
у*	10,03±3,28	9,18±1,83	8,38±2,29	8,12±1,23	6,2±1,19
8*	7,78±1,60	6,97±0,66	6,86±1,40	6,72±1,09	6,44±0,64
9*	8,73±1,74	8,16±1,70	7,76±1,96	7,51±1,48	7,2±1,07
10*	8,24±1,71	7,34±1,05	6,72±1,79	6,70±0,97	6,77±0,45
1* - 10* здесь и далее наименование тестовых упражнений					

Значительный интерес для наших исследований представляет сравнение требований приемных и контрольных нормативов, разработанных для детско-юношеских спортивных школ по таэквондо, начальный прием в которые разрешен с 9-10 лет, с фактическим уровнем развития современных детей.

Сравнение полученных результатов тестирования с контрольными нормативами для групп начальной подготовки ДЮСШ по таэквондо, например, по времени бега на 100 м для средних весов показывает значительное отставание от контрольного норматива. Не выполняют нормативные требования и таэквондисты-новички 13-14 лет, хотя в этом возрасте юные таэквондисты могут тренироваться уже на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Выводы. В проведенном исследовании по комплексному тестированию скоростно-силовых качеств отдельных мышечных групп таэквондистов - новичков 10-14 лет подтверждены и уточнены закономерности возрастной гетерохронности развития физических качеств. Последовательная положительная динамика по годам наблюдается в тестах: 1* - скоростная выносливость; тесту 4* - скоростно-силовые возможности мышц верхних конечностей; тестам 6* и 9* - мышцы передней поверхности туловища. По уровню общей выносливости (тест 2*) юные таэквондисты-новички в возрасте с 11 до 13 лет практически не отличаются ($p>0,05$). Скоростно-силовые возможности мышц нижних конечностей (тесты 8* и 10*) у подростков 12, 13 и 14 лет достоверных различий не выявили ($p>0,01$). Дети 12 и 13 лет по скоростно-силовым возможностям мышц рук и мышц передней поверхности туловища (тесты 3*, 5* и 6*) также оказались на достоверно одинаковом уровне развития ($p>0,05$).

Литература:

- 1.Бойченко, С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на различных этапах начальной спортивной специализации: автореф. дис... д-ра пед. наук / С.Д.Бойченко. - Минск, 1994. - 53 с.
- 2.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
- 3.Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 2005. 272 с.
- 4.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1997. Изд. 4. 255 с.
- 5.Чой Сунг Мо. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга. - Ростов-на-Дону: "Феникс", 2002. - 320 с.
- 6.Чой Сунг Мо. Путь тхэквондо. - Ростов-на-Дону: "Феникс", 2003.-320 с.
- 7.Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. - Ростов-на-Дону: "Феникс", 2003.-280 с.

БЕЛБОҒЛИ КУРАШГА 9-14 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ САРАЛАШДА УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ ROLE AND IMPORTANCE OF INDICATORS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN THE SELECTION OF CHILDREN AGED 9-14 IN THE SPORT OF BELT WRESTLING

*Хамиджонов А.У., Наманган давлат университети
Ўзбекистон, Наманган шаҳри,*

Калит сўзлар: жисмоний тайёрганлик, белбоғли кураш, саралаш, тизим, техник-тактик тайёргарлик, функционал тайёргарлик, махорат, такомиллаштириш.

Keywords: physical training, belt struggle, sorting, system, technical-tactical training, functional training, skill, improvement.

Мавзуни долзарблиги: Бугунги кунда спорт мусобақаларига киритилаётган янги қондалар ва ўзгаришлар бўлажак спортчиларни спорт турларига саралаб олишда спорт соҳасида фаолият олиб бораётган мутухасислар олдида бир қатор талабларни қўяди. Хусусан болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жараёнини баҳолаш орқали, спорт турларига саралаш, йўналтириш, спорт ютуқларини башорат қилиш каби муҳим масалалар барча спорт турлари олдида турган, алоҳида эътибор бериш ва янги замонавий воситалар ва услулларни излаб топиш талабини қўяди.

Ф.А. Керимов (2018) фикрига кўра жисмоний тайёргарлик замонавий кураш турларида жумладан Белбоғли кураш машғулоти жараёнининг ажралмас бир бўлаги ҳисобланади. Болаларнинг спорт турларига саралаб олиш жараёнида умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш ва спорт турларига йўналтиришда муҳим аҳамиятга эга, Чунки бир қатор спорт турларини жумладан спорт тури техникаси ва тактикасини бажаришда фундамент вазифасини айнан умумий жисмоний тайёргарлик ҳолати билан боғлиқ. Умумий жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

✓ спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

✓ жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

✓ жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

Курашчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

➤ саломатлик даражасини ошириш.

➤ шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўплашини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Тадқиқот мақсади: Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда умумий жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини аниқлаш ва баҳолаш.

Мавзуни ўрганилганлик даражаси: М.А. Керимов, Р.Д. Холмухаммедов, И.Ю. Шамсематов, С.С. Тажибаев (2011) ва бошқаларнинг фикрларига кўра, Умумий жисмоний тайёргарлик организмни функционал организмни функционал имкониятларини кўтаришга, ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини кенг миқёсда эгаллашга қаратилган.

С.С. Тожибаев ёш спортчи учун бошланғич тайёргарлик босқичида юқори даражадаги функционал тайёргарликка эга бўлиш ҳамда жисмоний сифатларнинг юксак даражасига

эришиш, танланган спорт тури техникасини эгаллаб олиш, асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш, мусобақада иштирок этиш тажрибасини хосил қилиш биринчи даражали ахамиятга эга.

Юқоридаги фикрлардан кўриниб турибдики Умумий жисмоний тайёргарлик замирида техник, тактик, интеллектуал, ва психалогик тайёргарликларнинг пухта эгалланиши туради. Болаларни келажакда спортчи бўлиб шакилланишининг илк босқичидаги умумий жисмоний тайёргарлик шундай пойдевор вазифасини бажарадики, у ёш спортчмга ўз махоратини такомиллаштиришда зарур бўлган ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ҳар хил турларини хосил қилишга имкон яратади.

Болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлик ҳолатини аниқланган тест натижаларига кўра (3.2 жадвал) қуйидаги кўрсаткичлар аниқланди. 9 ёшдаги болаларнинг 30 м.га югуриш кўрсаткичлари $6,3 \pm 0,45$ сонияни, 10 ёшлиларда $6,1 \pm 0,45$ сонияни кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли $t=4,2$ ($p < 0,01$). 11 ёшлиларда эса $6,02 \pm 0,49$ сонияни, 12 ёшлиларда $5,9 \pm 0,63$ сонияни. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли $t=3,18$ $p < 0,01$ ташкил этди. 13 ёшли болаларни кўрсаткичлари $5,8 \pm 0,59$ сонияни, 14 ёшли болаларда бу кўрсаткич $5,6 \pm 0,55$ сонияни ташкил этди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги аниқланди $t=2,92$ ($p < 0,01$).

Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга ҳисобланади) қўллар) ушбу тест синови натижаси 9 ёшли болаларда $4,5 \pm 1,0$ см.ни, 10 ёшли болаларда $3,8 \pm 1,15$ см. ни ташкил қилди. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли $t=5,37$ ($p < 0,01$).

11-12 ёшли болаларда эса $3,6 \pm 1,03$ см.ни, 12 ёшли болаларда $3,22 \pm 1,10$ см.ни, ташкил қилди. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли $t=3,41$ ($p < 0,01$). 13-14 ёшли болалардаги болаларнинг кўрсаткичлари қуйидагича 13 ёшли болаларда $2,90 \pm 0,91$ см. ни ташкил қилса, 14 ёшли болаларда $2,80 \pm 0,98$ см. ни ташкил қилди. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли $t=3,80$ ($p < 0,01$).

Болаларни турникда тортилиш ёки полга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (марта) ушбу икки машқни бажариб олинган натижалар кўшиб ўртача қиймат олинди. Бунда 9 ёшли болалар $4,1 \pm 0,75$ марта бажарди. 10 ёшли болаларда бу кўрсаткич $4,5 \pm 1,36$ мартани ташкил қилди. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли $t=3,37$ ($p < 0,01$). 11 ёшли болалар $4,92 \pm 0,52$ мартани, 12 ёшли болалар $5,56 \pm 0,96$ мартани ташкил қилди. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли $t=7,32$ ($p < 0,01$).

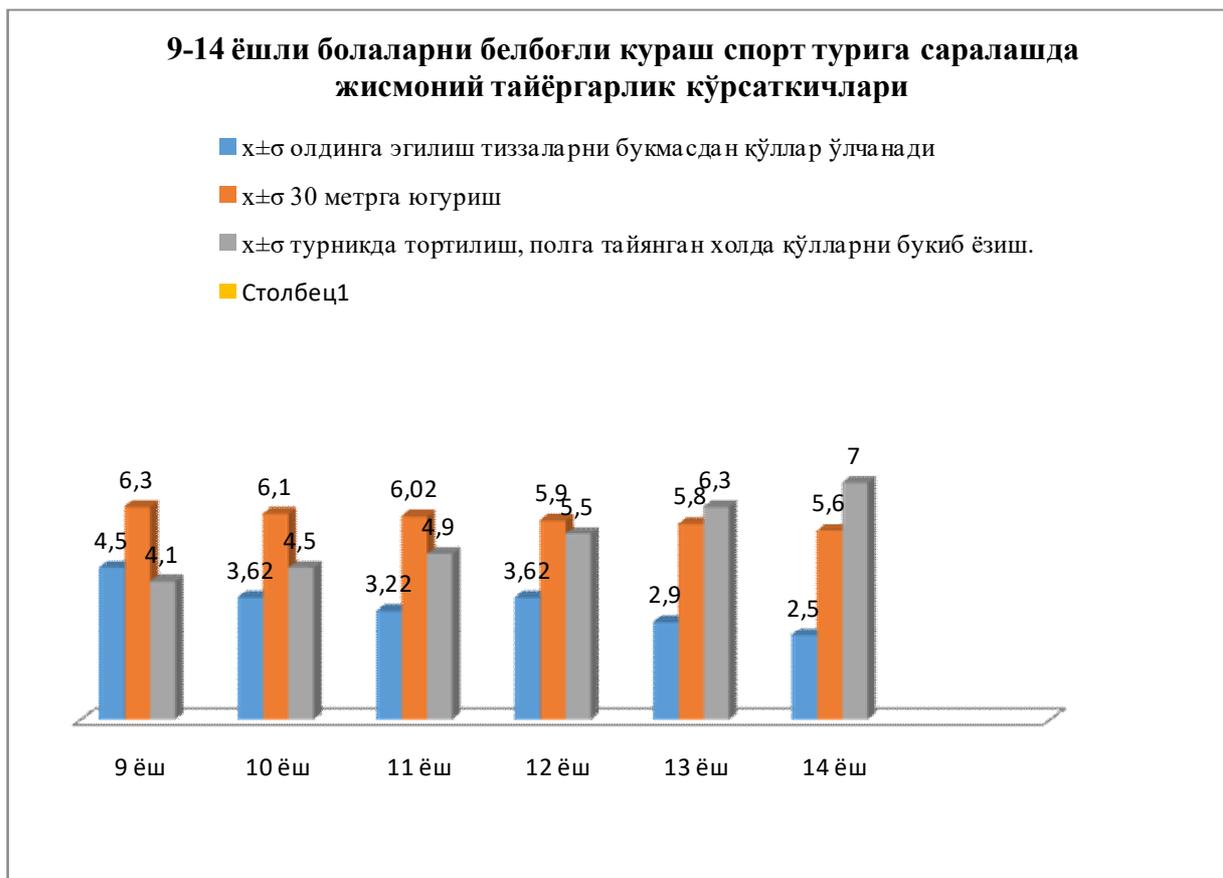
Юқорида келтирилган маълумотлар шуни кўрсатадики болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари болаларнинг сенсивтив ёш даврларияни болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун қулай бўлган ёш даврларига ҳам тўғри келди.

Бу эса биз тамонимиздан олинган маълумотларни аниқлигини кўрсатади, бундан ташқари, олинган маълумотларни ҳисоблашда ўртача орифметик қиймат, натижаларни ишончилигини аниқлашда сигма ва вариация коэффисентлари аниқланди

9-14 ёшли болаларни жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари

1.1-жадвал

	9 ёш			10 ёш			9-10 ёш		11 ёш			12 ёш			11-12 ёш		13 ёш			14 ёш			13-14 ёш	
	80			80					81			82					84			88				
n=	x±	Σ	V	X	σ	v	T	P	X	σ	V	X	σ	V	T	P	x	σ	v	X	σ	v	T	p
Умум жисмоний тайёргарлиги																								
Гимнастика ўриндигидан оёқ тиззаларини букмай олдинга эгилиш (оёқ остидан пастга хисобланади) (см)	4,5	1,00	22,3	3,85	1,15	29,9	5,37	<0,01	3,62	1,03	28,5	3,22	1,10	34,2	3,41	P<0,01	2,90	0,91	31,4	2,5	0,98	39,4	3,80	P<0,01
30 м.гаюгуриш	6,3	0,45	7,1	6,1	0,45	7,4	10,4	<0,01	6,02	0,49	8,29	5,90	0,63	10,6	3,18	P<0,01	5,81	0,59	10,1	5,62	0,55	9,94	2,92	P<0,01
Турникдатортилиш. полгатаянганҳолда кўлларнибукибёзиш (марта)	4,11	0,75	18,4	4,53	1,36	30,1	3,37	<0,01	4,92	0,52	10,5	5,56	0,96	17,3	7,32	P<0,01	6,37	0,76	11,9	7	1,43	20,5	4,85	P<0,01
Жойидатурибузул иккасақраш (см)	129,7	8,67	6,68	136,9	10,2	7,45	6,81	<0,01	139,5	7,87	5,64	148,4	6,21	4,18	11,2	P<0,01	165,6	2,96	1,79	169,5	5,45	3,21	7,93	P<0,01



13 ёшли болаларда бу кўрсаткичлар $6,37 \pm 0,76$ мартани, 14 ёшли болаларда $7 \pm 1,143$ мартани ташкил қилди. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли $t=4,85$ ($p < 0,01$).

Жойдан туриб узунликка сакраш машқни 9 ёшли болаларда $129,7 \pm 8,67$ см. ни ташкил қилган бўлса, ушбу машқни 10 ёшли болаларда $136,9 \pm 10,2$ см. ни ташкил қилди. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончли $t=4,85$ ($p < 0,01$). 11 ёшли болалар $139,5 \pm 7,87$ см. ни ташкил қилган бўлса, 12 ёшли болаларда $148,4 \pm 6,21$ см. ни ташкил қилди. 13 ёшли болаларда $165,9 \pm 2,96$ см. ни ташкил қилди, 14 ёшли болаларда ушбу тест буйича натижа $169,5 \pm 5,45$ см. ни ташкил. Юқоридаги олинган натижалар илмий асосланиб ўз исботини А.А.Гужаловский Мактаб ёшидаги болаларда ҳаракат функцияси ривожланишининг сезиш фазалари (бўйича) яни сенсинтив даврларда, болаларнинг ёшга боқлиқ жисмоний қобилиятларни ривожланиш даврларига мос тушади. Бу эса биз олиб борган тадқоқот натижалари илмий услубий адабиётларда келтириш маълумотларни тўлдиришда дастурил амал бўлади.

11-13 ЯШАР БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ЁШГА ОИД ХУСУСИЯТЛАРИ AGE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL QUALITIES OF BOXERS 11-13 YEARS OLD

*Хасанов А., Ражабов Ф.Қ.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: кураш, жараён, қонуният, жисмоний, потенциал, сифат.

Keywords: struggle, process, Law, physical, potential, quality.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Мамлакатимиз бокс мактаби халқаро аренада юқори позицияларни ушлаб турибди. Уни маълум бир хусусиятлар тавсифлайди, улар ушбу бокс мактабининг энг яхши вакиллари ижобий ажратиб туради. Гап, аввалам бор, спортчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлиги тўғрисида, беллашувнинг экстремал шароитларида ҳам жисмоний ва ҳам техник-тактик потенциални реализация қилиш қобилияти тўғрисида боради.

Боксда, жисмоний, техник-тактик ва психик омилларнинг ўзаро таъсири алоҳида аҳамиятга эга – у, ҳаракатнинг мураккаблиги, тактика жиҳатидан башорат қилиниши мумкинлиги ва спортчиларнинг специфик фаолиятларини юқори ҳиссий кучланиши билан белгиланади (4,7). Спортнинг ушбу туридаги тактик фаолият, кучи бўйича амалда доимо тенг бўлган рақибни жисмонан мағлуб қилиш билан боғлиқ бўлган фаол мотор фаолият орқали реализация қилинади. Бундай турдаги биргаликдаги жисмоний, техник-тактик ва психик кучанишлар спорт маҳоратининг специфик хусусиятларида намоён бўлади, у, бокснинг энг яхши вакиллари ажратади. Энг яхши боксчиларнинг ушбу хусусиятлари, уларни рингдаги илк қадамларини ўсмирлик давридан шундай тавсифлайди.

Ўсмирлик даври боксчининг спорт маҳоратини шакллантиришни, унинг фаолияти стилини, тайёргарлигининг алоҳида томонларини белгилашнинг энг муҳим даври ҳисобланади (3,6,7). Айнан шу даврда, спортчининг жисмоний ривожланиши асосан тугалланади ва шу вақтнинг ўзида умуман специфик спорт фаолиятининг ва хусусан ҳар бир беллашувнинг экстремал ҳолатларига анча “ўткир” реакция қилишлар кузатилади (1,2). Ўсмир боксчилар жисмоний ривожланиши динамик жараёни қонуниятларини ўз вақтида ҳисобга олиш, тренировка фаолияти учун шундай шроитларни юзага келтирадики, улар спортчининг жисмоний потенциалини реализация қилишни юқори даражада бўлишини таъминлайди (7).

Тадқиқотнинг мақсади - спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида 11-13 яшар боксчиларнинг тайёргарлик даражасини ошириш муаммоларини ўрганиш.

Тадқиқотнинг объекти - бокс билан шуғулланиш жараёнида 11-13 яшар боксчиларларнинг ёшга оид жисмоний ривожланиши.

Тадқиқотнинг предмети - ўсмир боксчиларнинг жисмоний сифатларини шакллантиришнинг педагогик шартлари.

Тадқиқотнинг вазифаси - бокс билан шуғулланиш жараёнида 11-13 яшар спортчилар жисмоний сифатларининг ёшга оид хусусиятларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотлар вазифаларини ечиш учун куйидаги усуллар қўлланилди: махсус илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатишлар, назорат-педагогик синовлар (тестлар), математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг натижалари. Адабиётлардаги манбаларни таҳлил қилиш кўрсатадики, яккакурашчиларнинг спорт тренировкаси назарияси ва усулиёти соҳасидаги мутахассислар, спортчиларнинг жисмоний, айниқса, тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга кўп эътибор қаратишади.

Замонавий бокс характерли бўлган, рингда рақибларнинг техник-тактик ўзаро ҳаракатларининг хусусиятлари, спортчиларнинг куч тайёргарликларига специфик

талабларни кўяди. Мутахассисларнинг фикрига кўра, боксчи учун зарур бўлган бошқа жисмоний сифатларнинг, хусусан ҳаракатлар ва амалларнинг тезкорлигини ривожланишини оптимал даражаси, анча миқдорда биргалик ривожланган максимал мушак кучи билан белгиланади (4,6).

Шу билан бирга, яккакурашчиларнинг координацион қобилиятлари структурасини ҳсиобга олган ҳолда ўқитиш, техник-тактик такомиллаштиришнинг хусусий методикаларини ишлаб чиқиш, спортчининг ҳаракат потенциални қўллашни ва тренировка жараёнининг изчиллигини таъминлайдиган жисмоний сифатларни парицал ривожлантиришда базалаштирилади.

Назорат машқларини танлаш илмий-методик адабиётлардаги маълумотлар (2,5,7) ва малакавий дастурлар машқларини таҳлил қилиш асосида амалга оширилди. Натижада, дастлабки тайёргарлик гуруҳларида ўқийдиган 48-та боксчилар учун энг характерли бўлган ҳаракат вазифалари танланди, улар синовдан ўтувчиларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда, ҳаракат кўникмаларини шаклланиши ва жисмоний сифатларни ривожланиши устидан кузатиш мақсадида табақалаштирилди.

Жисмоний тайёргарликни баҳолаш олдиндан танланган ва апробация қилинган назорат машқлари бўйича амалга оширилди: - тезкор йўналган (югуриш 30 м., бешта жим вақти, снарядга 10 секунд давомида берилган зарбалар сони);

- тезкор-куч йўналган (ётган ҳолда таянчдан жим бажариш, осилиб турган ҳолатда тортилиш, жойида туриб узунликка сакраш, ичи тўлдирилган тўпни (m=1 кг.) улоқтириш, осилиб турган ҳолатда оёқларни бурчак қилиб кўтариш, ётган ҳолда таянчдан жим бажариш кўкрак олдида қарсак чалиш билан);

- чидамлилиқни намоён қилишга қаратилган (скакалка билан 60 с. давомида сакрашлар, югуриш 800 м.) (1-жадвал).

Ҳаракат тайёргарлигининг тадқиқ қилинаётган намоён бўлишларининг ўртача қийматлари ҳам аҳамиятлилигининг кенг тарқалганлигига эга. Маълумотлар вариациясини таҳлил қилиш қуйидаги хусусиятларни аниқлади:

- 30 метрга югуришда (4,6%) ва бешта жим вақтида (4,2%) намоён бўладиган тезкор қобилиятлар анча стабил, 10 секунд давомида снарядларга зарбалар бериш кўрсаткичларининг (11,4%) тарқалганлиги оғишларнинг йўл қўйиладиган чегарасида бўлади; 1-жадвал.

11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичлари (n=48).

Назорат машқлари	Ўртача қиймат	Минимум	Максимум	σ	S	V%
Югуриш 30 м. (с)	5,39	5,06	6	0,25	0,05	4,64
ётган ҳолда таянчдан жим бажариш (марта)	19	15	28	4,51	0,92	17,2
осилиб турган ҳолатда тортилиш (марта)	5	3	10	2,65	0,54	39,5
жойида туриб узунликка сакраш (см.)	168	141	180	10,78	2,20	6,41
ичи тўлдирилган тўпни (m=1 кг.) улоқтириш (м., см.)	8,72	6,10	11	1,40	0,29	16
осилиб турган ҳолатда оёқларни бурчак қилиб кўтариш (марта)	14,46	7	23	5,12	1,04	35
Югуриш 800 м. (мин., с.)	4,18	3,19	4,38	0,20	0,04	4,73
бешта жим вақти (с.)	4,62	4,30	4,90	0,20	0,04	4,23
снарядга 10 секунд давомида берилган зарбалар (марта)	24,96	20	29	2,85	0,58	11,4
скакалка билан 60 с. давомида сакрашлар (марта)	113	105	118	4,15	0,85	3,67
ётган ҳолда таянчдан жим бажариш кўкрак олдида қарсак чалиш билан	10,79	7	12	1,69	0,35	15,7

- жойида туриб сакрашларда (6,4%) кўрсатилган тезкор-куч қобилиятлар, ушбу гуруҳ машқларида энг кам аҳамиятлилигининг тарқалганлигини йўл қўйиладиган оғишларининг юқори чегарасида бўлади – ичи тўлдирилган тўпни ($m=1$ кг.) улоқтириш (16%), ётган ҳолатда таянчда жим бажариш кўкрак олдида қарсак чалиш билан (15,7%), ётган ҳолатда таянчда жим бажариш (17,2%), вариация осилиб турган ҳолатда оёқларни бурчак остида кўтариш (35%), осилиб турган ҳолатда тортилиш (39,5%) янада ёрқин ифодаланган;

- чидамлилиқни намоён бўлишида кўрсаткичларнинг энг катта зичлиги 60 секунд давомида скакалка билан сакрашларда (3,67%), югуришда 800 м. (4,73%) кузатилади.

Шундай қилиб, 30 метрга югуришда тезкорликни, бешта жим бажариш вақтини, жойидан туриб узунликка сакрашда тезкор-куч қобилиятларни, 60 секунд давомида скакалка билан сакрашларда, 800 метрга югуришда чидамлилиқни намоён қилиш натижалари анча стабил кўрсаткичларга эга.

10 секунд давомида снарядларга зарбалар беришда, ичи тўлдирилган тўпни ($m=1$ кг.) улоқтиришда, ётган ҳолатда таянчда жим бажариш кўкрак олдида қарсак чалиш билан ва ётган ҳолатда таянчда жим бажаришда натижаларнинг катта тарқалганлиги аниқланган ва энг ностабил кўрсаткичлар - осилиб турган ҳолатда оёқларни бурчак остида кўтариш, осилиб турган ҳолатда тортилишда аниқланган.

Тайёргарлик босқичида янги шуғулланишни бошлаган боксчиларда анча стабил натижалар тезкор, тезкор-куч характеридаги тезкор компонентли ва чидамлилиқни устиворлиги билан машқларда аниқланган. Энг катта оғишлар кучни акцентлаштирилган намоён бўлиши билан тезкор-куч сифатларида кузатилди.

11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг ҳаракат фаолияти қонуниятларини ўрганиш, фаол ихтисослаштирилган фаолият – жадал биологик рағбат омили, адаптация механизмларининг ривожланиши омили ҳисобланиши, бу ерда ҳаракат имкониятлари ривожланишининг сенситив босқичлари етакчи ҳисобланиши тўғрисида далолат беради.

Хотима. Спортда ихтисослашишнинг дастлабки босқичида 11-13 яшар ўсмир боксчилар жисмоний тайёргарликларининг даражаси, тадқиқотнинг тажриба маълумотларига ва уларнинг биологик ёшига мос келадиган тезкор, тезкор-куч ва куч қобилиятларини намоён қилинишида аниқланди.

Юқори информативлик ва ишончилиқни кўрсатган 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний тайёргарликлари даражасини баҳолаш учун назорат-педагогик тестлар мажмуаси аниқланди ва апробация қилинди. Назорат синовлар кўрсаткичлари ўсмир спортчилар ҳаракат функцияларини ўзгариши тўғрисидаги ахборотни объективлаштиради, ўқув-тренировка жараёнини хусусий педагогик вазифаларни коррекция қилиш асосида самарали бошқаришга ва уларга адекват бўлган тренировка воситаларни ва усулларини танлашга имкон беради.

Юқорида номлари қайд қилинган тестларни 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний тайёргарликларини баҳолаш пайтида, етакчи мезонлар сифатида кўриб чиқиш керак.

Адабиётлар:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учеб. пособие. – Харьков : Основа, 1993. - 243 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

3. Каримов М.А., Халмухамедов Р.Д. ва б. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Тошкент: “Lider Press”, 2011. - 471 б.

4. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография /Уфимск. Гос. авиац. Техн. Ун-т. – Уфа, 1997. – 67 с.

5. Морозов О.С. О тестировании общей физической подготовленности детей 11-13 лет на этапе ранней спортивной специализации в боксе //Сб. науч. тр. молодых ученых /Под общ. ред. В.В. Ермакова. – Смоленск: СГИФК, 2001. – Вып. 8. – С. 62-65.

**КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ
ВА ОЛИМПИА УЙИНЛАРИ ДАСТУРИГА КИРИТИШ
MORE DEVELOPMENT OF THE NATIONAL WRESTLING WRESTLING
AND INTRODUCTION TO THE OLYMPIC GAMES PROGRAM**

Хожаметов А.А., Базарбаев П.А.,

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш,
қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Нукус филиали
Ўзбекистон, Нукус шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний-интеллектуал салоҳият, чора-тадбирлар, кураш миллий спорти, қитъа ўйинлари, концепция, халқаро олимпия ўйинлари.

Keywords: physical and intellectual potential, measures, national wrestling, continental games, concept, international olympic games.

Ҳар қандай мамлакатнинг эртанги куни, келажак тараққиёти биринчи галда ўз халқнинг, ёшларининг жисмоний ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Ҳозирда давлатлар ўртасидаги ўзаро мусобақа, куч-қудратини намоён этиш беллашуви, асосан икки йўналишда – спорт ҳамда ақл-заковат, яъни интеллектуал фаолият соҳасида устувор аҳамият касб этмоқда. Илмий таъбир билан айтганда, халқнинг жисмоний-интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариш, бу борада тегишли захираларни шакллантириш XXI асрда тараққиёт ва юксалиш кафолатига айланиб бормоқда.

Бу ҳақиқатни чуқур ва ҳар томонлама идрок этиб, давлатимиз раҳбари томонидан юртимизда соғлом ва баркамол авлод тарбиясини давлат сиёсатининг энг муҳим ва устувор йўналишларидан бирига айлантириш, бу борада ўзига хос миллий тизим яратиш чора-тадбирларини кўрди.

Муҳими шундаки, давлатимиз раҳбари мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш нафақат болалар ва ўсмирларни, балки бутун халқни оммавий спорт ҳаракатига жалб қила оладиган ўзига хос самарали тизимни шакллантириш, соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш ишларининг узвий ва ажралмас қисми деб билди, бу соҳадаги тадбирларни ўзаро уйғун ва муштарак тарзда ташкил этиш таклифини берди.

Бугунги кунда қадимий қадриятларимиз, хусусан мардлик, жасурлик, ватанпарварлик, гуманизм ғояларини ўзида мужассам етган миллий спортимиз бўлган курашни оммалаштириш, ривожлантириш ва дунёга танитиш ҳамда ушбу қадриятимизни умумжаҳон дурдонасига айлантириш бўйича қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Хусусан, 1992-йилда Ўзбекистон кураш федерациясининг ташкил этилиши муҳим тарихий воқеа бўлди.

Давлатимизнинг бевосита кўллаб-қувватлаши ва Ўзбекистон кураш Федерацияси томонидан курашни оммалаштириш борасида амалга оширилган ишлар натижасида жаҳоннинг турли қитъаларида жойлашган хорижий давлатларда миллий кураш федерациялари ташкил этилди.

1998-йил 6-сентябрда дунёнинг бешта қитъасидаги 129 та миллий федерацияларни бирлаштирган Кураш халқаро ассоциацияси таъсис этилди.

2010-йилда Кураш халқаро ассоциацияси Олимпия ўйинлари дастурига киритиш учун буюртма беришда муҳим талаб ҳисобланган Жаҳон допингга қарши агентлигининг эътирофига сазовор бўлди.

2017-йил 20-сентябрда бўлиб ўтган Осиё Олимпия кенгашининг 36-Бош ассамблеясида тарихда илк бор кураш спорт тури 2018-йилда Индонезияда ўтган XVIII ёзги Осиё ўйинлари дастурига алоҳида спорт тури сифатида ҳамда 2022-йилда - Хитойда, 2026-йилда - Японияда ўтадиган ёзги Осиё ўйинлари дастурларига киритилди.

Кураш бўйича халқаро спорт тадбирларида спортчиларимиз совринли ўринларни эгаллаб мамлакатимиз нуфузини муносиб ҳимоя қилиб келмоқдалар. Хусусан, юртимиз

спортчилари 2019-йилда халқаро спорт тадбирларида 1 231 та, шу жумладан 378 та олтин, 402 та кумуш, 451 та бронза медальларини қўлга киритганлар. Бунда, курашчилар халқаро спорт тадбирларида жами 73 та, шу жумладан 37 та олтин медальга сазовор бўлганлар ва бу аввалги йилда мамлакат бўйича спортчилар томонидан қўлга киритилган олтин медальларнинг 10 фоизини ташкил этган.

Ҳозирги вақтда курашни янада оммалаштириш ва тизимли ривожлантириш, Европа, Африка ва Панамерика қитъавий ўйинлари қаторига расман киритиш ва халқаро “GAISF - Global Association of International Sports Federations” ташкилотининг эътирофига сазовор бўлиш, Халқаро олимпия ўйинлари дастурига киритиш мақсадида Кураш миллий спорт турини 2025-йилгача янги босқичга олиб чиқиш Концепсияси ишлаб чиқилди.

Концепсия Ўзбекистон ва хорижий мамлакатларда курашни тизимли ривожлантиришнинг мақсади, вазифалари, устувор йўналишлари, истиқболдаги босқичларини белгилайди ҳамда курашни ривожлантириш дастурлари ва комплекс чора-тадбирларни ишлаб чиқиш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Сўнгги йилларда ушбу соҳада тўпланиб қолган муаммоларни бартараф этиш орқали курашнинг жаҳондаги нуфузини янада ошириш, барча аҳоли қатлами, айниқса ёшларнинг соғлом турмуш тарзига интилишларини таъминлаш, уларни мардлик, садоқат, Ватанга муҳаббат руҳида тарбиялаш, миллий халқ ўйинларидан жаҳон спорт турига айланган курашга нисбатан ғурур, ифтихор ва фахрланиш ҳиссини уйғотиш Концепсиянинг асл моҳиятини белгилайди.

Шу билан бирга, курашнинг тобора оммалашиб бораётганлиги нуфузли халқаро мусобақаларни ташкил қилишга, мавжуд инфратузилма ва моддий-техник базани модернизация қилишга, спорт инвентарлари ва кийимлари таъминотини яхшилашга, бу борада ишлаб чиқаришни кенгайтиришга, шунингдек, соҳа учун малакали кадрлар, тренерлар ва ҳакамлар тайёрлашга бўлган эътиборни янада кучайтиришни талаб етмоқда.

Буюк аждодларимиздан мерос қолган кураш спортининг бой анъаналари ва кадриятларини келажак авлодларга етказиш, ўзбек спорти бренди номи билан курашнинг жаҳон аренасидаги ролини ошириш, ёшларнинг миллий спортга бўлган қизиқишларини қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантириш орқали уларда ватанпарварлик туйғусини янада мустаҳкамлаш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса, ёшларнинг, шунингдек, жаҳон халқларининг мазкур спорт тури билан шуғулланиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш мақсадида кураш миллий спорт турини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари этиб қуйидагилар белгилаб олинди:

Аҳолининг барча қатламларини кураш билан шуғулланишга кенг жалб қилиш ҳамда Ўзбекистонда курашни умумхалқ спорт турига айлантириш;

Курашни оммалаштириш, унинг жаҳон спорти дурдонасига айланишига ва Халқаро олимпия ўйинлари дастурига киритилишига эришиш;

Кураш билан шуғулланиш учун зарур моддий-техник база ва инфратузилмани шакллантириш; Куролли Кучлар ва ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органларнинг жисмоний тайёргарлик машғулотларида босқичма-босқич кураш ҳамда жанговар курашни устувор спорт турлари сифатида киритиш; Кураш бўйича профессионал тренерлар, ҳакамлар тайёрлаш, ўқув-услубий қўлланмалар ишлаб чиқиш, курашнинг илмий-методологик базасини кучайтириш;

Ўзбек кураши брендини яратиш, инвестицияларни жалб етган ҳолда яқтак спорт кийимлари ва кураш гиламларини ишлаб чиқариш, курашни тижоратлаштириш чораларини кўриш масалалари киритилди.

Натижада кураш миллий спорти ёшлар дунё қарашига ижобий таъсир этиб, жисмоний-интеллектуал ресурслари ривожининг янги босқичга кўтарилишини таъминлашга қаратилган.

Адабиётлар рўйхати:

1. Комил Юсупов. «Кураш халқаро коидалари, техникаси ва тактикаси» 2005й.
2. Джалилова Л.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи. Ўқув-услубий қўлланма. Т.:2013й.

3.“O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”24 yanvar, PF-5924-son.

4.“Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari tug‘risida” 2020 yil 4 noyabrdagi PK,-4881-son

5. Kerimov A.F. Yakkakurash elementlariga ega bo‘lgan harakatli o‘yinlar.T. ITA - PRESS, 2015.

**МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ НАТИЖАЛАРИ
RESULTS OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL TRAINING AND TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF QUALIFIED WRESTLERS**

*Холиқов Б.Х., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзи: оптималлаштириш, микроциклларда, микроцикл, мезоцикл, такомиллаштириш, даврлар, техник – тактик, мусобақа

Key words: optimization, in microcycles, microcycle, mesocycle, improvement, cycles, technical-tactical, competition

Малакали курашчиларнинг жисмоний (ЖТ) ва техник – тактик тайёргарлик (ТТТ) воситаларини оптимал нисбатларини аниқлаб олиш ва уларни амалда қўлланиши муҳим аҳамият касб этади. Шу сабабли ҳам биз малакали курашчиларнинг йил давомида учталиқ цикл асосида режалаштирилган ЖТ ва ТТТ воситаларининг нисбатини оптималлаштириш бўйича тажриба гуруҳининг машғулотлар ўтказиш дастури бўйича ишлаб чиқилиб, синовдан ўтказилган ҳамда тавсия этилган ва илмий асосланган тадқиқот маълумотлари 1 – жадвалда келтирилган.

1 – жадвал.

Тажриба гуруҳи машғулотларида жисмоний ва техник – тактик тайёргарликни йил давомида оптималлашган нисбати

Ойлар	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
Микроцикл №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЖТ, %	90	90	90	85	85	80	70	60	50	40	30	20
ТТТ, %	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80
Юклама	С	3	С	3	С	3	Б	3	С	3	Б	3
МЦ сони	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Даврлар	Тайёргарлик даври							Мусобақа даври				

Ойлар	Декабрь				Январь				Февраль			
Микроцикл №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЖТ, %	65	65	70	70	75	80	90	90	90	85	85	80
ТТТ, %	35	35	30	30	25	20	10	10	10	15	15	20
Юклама	С	М	М	М	С	С	С	3	С	3	С	3
МЦ сони	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8
Даврлар	Ўтиш даври				Тайёргарлик даври							

Ойлар	Март				Апрель				Май			
Микроцикл №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

ЖТ, %	85	80	70	60	50	40	30	20	70	70	75	80
ТТТ, %	15	20	30	40	50	60	70	80	30	30	25	20
Юклама	С	З	Б	З	С	З	Б	З	С	М	М	С
МЦ сони	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8
Даврлар	Мусобақа даври								Ўтиш даври			

Ойлар	Июнь				Июль				Август			
Микроцикл №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЖТ, %	90	90	90	85	85	80	70	60	50	40	30	20
ТТТ, %	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80
Юклама	С	З	С	З	С	З	Б	З	С	З	Б	З
МЦ сони	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Даврлар	Тайёргарлик даври						Мусобақа даври					

Шартли белгилар:

Юклама катталиклари: Тайёргарлик томонлари:

М – кичик юклама: УЖТ – умумий жисмоний тайёргарлик

С – ўртача юклама МЖТ – махсус жисмоний тайёргарлик

З – аҳамиятли юклама

Б – катта юклама; МЦ – микроцикл.

1 - жадвалда тадқиқот ўтказилаётган вақтда йил давомида тажриба гуруҳи машғулотларида қўлланган жисмоний ва техник – тактик тайёргарликнинг оптималлашган нисбатлари ёритилган бўлиб, ушбу нисбатлар тажриба гуруҳининг машғулотлари дастури асосида мазкур ишнинг илмий асосланган тадқиқот маълумотлари ётади. Келтирилган маълумотларга мувофиқ микроциклларда М – кичик, С – ўртача, З – аҳамиятли ва Б – катта юкламалар ва турли йўналишдаги машғулотлар рационал алмашлаб ўтказилди. Ҳар бир мезоцикл 4 та микроциклдан иборат бўлиб, улардан йил давомида:

- тайёргарлик даври 20 та микроциклдан ва 5 та мезоциклдан;

- мусобақа даври 20 та микроциклдан ва 5 та мезоциклдан;

- ўтиш даври 8 та микроциклдан ва 2 та мезоциклдан ташкил топган бўлди.

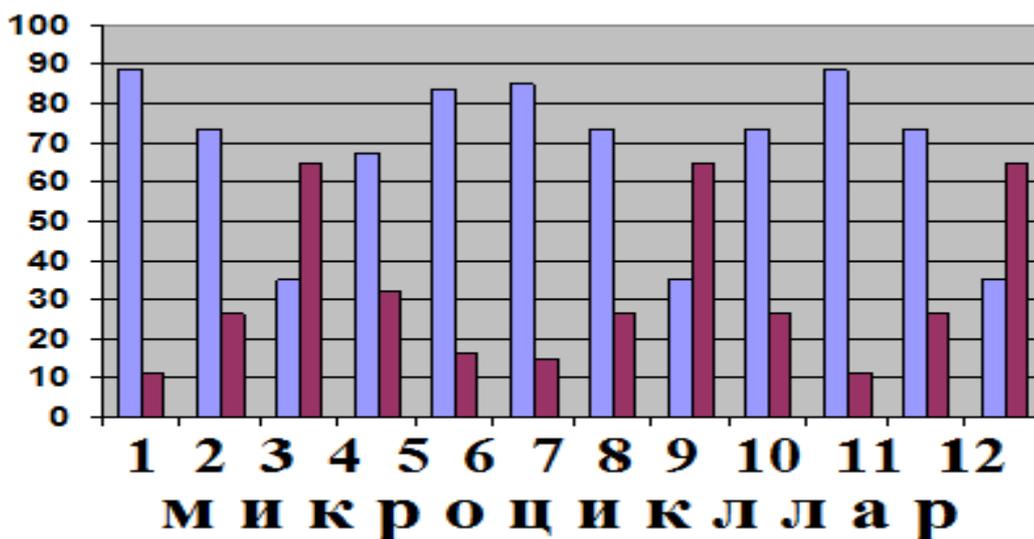
Шу билан бирга йил давомидаги тайёргарлик жараёни 48 та микроциклдан ва 12 та мезоциклдан иборат бўлди.

Жадвалдан кўришиб турганидек, йил давомида курашчиларнинг машғулотлари жараёнини замонавий бир текис режалаштириш, тақсимлаш, оптималлаштириш ва энг масъулиятли спорт мусобақаларига тайёргарликни микроцикллардан фойдаланган ҳолда режалаштириш амалга оширилган. Мезоцикллар асосида йиллик тайёргарлик машғулотлари режасини тузиш бир макроцикл асосида – бир цикли, иккита макроцикл асосида – икки цикли, учта макроцикл асосида – уч цикли бўлиши мумкин ва уларга мос равишда бир цикли, икки цикли ва уч цикли режалаштириш деб айтилади.

Шунингдек, йиллик тайёргарлик жараёни тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларига ажратилади. Ҳар бир даврда турли омилар ва шароитлардан келиб чиққан ҳолда, юқорида зикр этилганидек, цикли режалаштиришлардан бири қўлланади.

Айрим ҳолларда биринчи ва иккинчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасидаги ўтиш даврлари қисқаради, жорий мусобақа даври кейингисининг тайёргарлик даврига ва (ёки) ўтиш даврига силлиққина ўтиши мумкин.

Биз таклиф этган йил давомида малакали машғулотлари жараёнини замонавий бир текис режалаштириш, оптималлаштириш ва мусобақа тақвимида кўра ҳафталик цикллардан иборат бўлган режа 1- расмдаги диаграммада келтирилган.



1-расм. Тажриба гуруҳи машғулотларида ЖТ ва ТТТнинг йил давомида оптималлашган

(ойлар бўйича умумий юклагага нисбатан % ларда) нисбати.

■ - ЖТ, ■ - ТТТ.

Илмий – услубий ва махсус адабиётларда келтирилган маълумотлар ҳамда малакали курашчилар машғулотларини ўтказишнинг амалий тажрибасини таҳлил қилиш соҳа мутахассисларини қуйидагича хулосага келиш имконини берди: машғулотлар тизимини ташкил этишнинг кўп йиллар аввал вужудга келган анъанавий шакллари ва тамойиллари бугунги кунда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш вазифаларини қонқирмай қўйди. Юқори малакали спортчиларнинг жисмоний сифатларини ва техник – тактик тайёрланганлиги шундай даражага етди - ки, замонавий спорт кураши даражасида туриш ва уларни янада такомиллаштириш учун янги, булардан ҳам самаралироқ машғулот воситаларини ҳамда услубларини излаб топиш зарур бўлиб қолди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. Bayturayev E.I. “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” T., 2016.
3. Волков В.М. – Возраст и становление спортивного мастерства. Смоленск, 2008 г.
4. Абдиев А.Н. – Динамика состояний борцов (16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки) Автореф. дисс. канд. пед. наук. – 1994 г.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШДА
ЗАМОНИЙ ПЕДОГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ
АҲАМИЯТИ**
**THE IMPORTANCE OF THE USE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN
THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING**

*Холиқов Б.Х., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзи: Педагогика, технология, тизимлилик, сценарийсини, тинчлик, дўстлик, психофизик, индивидуал, изчиллик, кўрсатмалилик

Keywords: Pedagogy, technology, systematization, scenario, peace, friendship, psychophysical, individual, consistency, demonstration

Педагогик жараёнга ҳам бировнинг иккинчи бировга таъсир кўрсатиши деб қаралган. Спортнинг оммавийлиги ҳар томонлама баркамол шахсни тарбиялаш учун асосий шартлардан бири эканлигини қуйдаги фикрдан билишимиз мумкин “Айнан спортда ғалаба имкониятларининг тенглиги, биринчи бўлишга интилиш, нафақат рақибини балки ўзини ҳам энгиш каби замонавий жамият учун муҳим бўлган қадриятлар яққол намоён бўлади”(1).

Индивидуал ёндошув тамойилига— тизимли ёндошув орқали кураш спорт турларида спортчи организмнинг етилиши жараёнлари асосида психофизик ўсиши билан боғлиқ ҳолда ўрганилиб, унинг асосий белгилари таърифланади, индивидуаллашувнинг омиллари аниқлаш орқали олиб борилиши кўзда тутилади. Мана шуларнинг ҳаммаси индивидуалликнинг шаклланиш ва ривожланиш жараёнларини, унинг амалга ошувини таърифлашнинг муҳим ва зарур жиҳатларидир. Лекин бизнингча улар «Нима қилиш керак?» деган саволга тааллуқли бўлиб, «Қандай қилиш керак?» деган саволга жавоб топишда бизга рефлексология ёрдам беради. Индивидуал ёндашишга тўғри муносабат шакиланганда жисмоний тарбия ва спортда ҳар мураббийнинг фаолиятида катта ўрини эгаллаши мумкин бўлган ўқитиш, ўргатиш, юктамаларни белгилаш, мусобақаларга тўғри тайёрлаш жараёни хисобланади.

Спорт курашида бажариладиган техник ҳаракат ва усуларнинг ҳар бир шуғуланувчига тушунарли бўлишига этибор бериш муҳим технология сифатида қабул қилишимиз керак. Педагогикада тушунарлилик, изчиллик ва тизимлилик, назарияни амалиёт билан боғлаш, кўрсатмалилик, шуғуланувчиларнинг онглилигини амалга ошириш орқали таъминланади. Спорт курашида амалий дарслар педагогик фаолиятнинг асосий воситаси хисобланади. Шунинг учун спорт курашининг ўқитиш жараёни ўргатиш, ўрганилгани қўлаш жараёнлари билан биргаликда олиб борилишини хисобга олиб педагогик технологияларнинг гуруҳли, яқка тартибда ишлаш усуларини кенг қўлаш мумкин. Кураш турларидаги мустаҳкамлаш принципини амалга ошишини таъминлайдиган махсус педагогик технологиялар ҳам қўлланади. Уларга мазкур машқларни дарсда мустаҳкамлаш машқлари киради. Бу машғулотларда мурабийлар шуғуланувчилар билан суҳбатлар, машқларни ташкил этиш, таълимий масалаларни ҳал қилиш ва ҳар хил амалий топшириқларни бажариш орқали ўтказилиши кўзда тутилади. Шуғуланувчилар материални эсан чиқаришининг олдини олиш, улар унутган билимларни қайта тиклаш, узлаштирган билимлари тизимлаштириш ва чуқурлаштириш учун такрорлашнинг ҳар хил турлари амалга оширилади. Ҳар бир машғулотда олдинги дарс материални жорий такрорлаш ўтказилиб, уни янги материал билан боғланади. Ўқув йили мобайнида мавзу ёки бўлим бўйича ўрганилган материални такрорлаш учун махсус дарслар ажратилади ва уни тизимлаштириб, чуқурлаштириб ҳамда мустаҳкамлаб борилади.

Спорт курашида тарбиявий тадбир ёшларимизнинг жисмоний етуклиги орқали талаба ёшлар томонидан билдирилган шахсий ташаббуслар, уларнинг хоҳиш-истакларига кўра жисмоний тарбия спорт тадбирларни белгилаш билан бирга тарбиявий тадбир сценарийсини ишлаб чиқишда талабаларнинг мустақил фаолият юритишлари учун шарт-шароитларни

яратиш; тарбиявий тадбир мазмунида ўз ифодасини топган жисмоний машқларни мажбурий тарзда эмас, балки талабаларнинг лаёқати, қобилияти, шунингдек, қизиқишларини инобатга олиш асосида тақсимланишига эришиш; тарбиявий тадбирнинг ташкил этилиши ва ўтказилишида мураббийларнинг тавсиясидан иборат бўлмай, аксинча, талабаларга йўл-йўриқ кўрсатиш, уларнинг фаолиятини йўналтириб туриш ҳамда зарур ўринларда маслаҳат бериш сифатида акс этишига эришиш; тарбиявий тадбир натижаларини гуруҳ талабаларининг фаол иштирокига таянган ҳолда муҳокама қилиш орқали олиб борилишининг тасири катта бўлади. Муҳокама жараёнида йўл қўйилган хатоларни ва камчиликларни ёш талабаларимиз томонидан аниқланиб, уларни бартараф этиш йўлида чора-тадбирларни белгилаш муҳим аҳамиятга эга бўлиб қолади.

Тарбия жараёнини жисмоний тарбия ва спорт турлари олиб боришга янги педагогик технологиялардан кенг фойдаланиш, мазкур жараённи лойиҳалаштириш ҳамда унинг асосларини белгилаш муҳим аҳамиятга эга эканлигини мутахассисларимиз чуқур таҳлил қилиб келмоқдалар. Бунинг учун лойиҳалаштиришда тарбиявий тадбир мавзусига доир материалларни йиғиш; унинг мақсади ва вазифаларини белгилаш; тарбиявий тадбир шакли, методлари ва воситаларини танлаш; тадбирни ташкил этиш ва ўтказиш давомийлигини белгилаш; сценарийсини ишлаб чиқиш; талабалар фаолиятини назорат қилиш, уларнинг фаоллик даражаларини норасмий (талабаларни бу ҳақда хабардор қилмасдан) баҳолаш; тадбирни ташкил этиш; тарбиявий тадбирнинг ўтказилиши ҳолати (самарали, самарасиз, муваффақиятли, муваффақиятсиз кечганлиги)ни муҳокама қилиш ва якуний хулоса чиқаришга эътибор бериш зарур.

Бу жараёнда жисмоний тарбия ва спорт турлари бўйича тарбиявий тадбирларнинг ташкил этилишига нисбатан технологик ёндашув моҳияти талабалар мустақиллигини таъминлашга куйидаги омилларнинг мавжудлигига эътиборни қаратишни ҳам тақозо этади: талабаларда тарбиявий тадбирларнинг ўтказилишига нисбатан ички эҳтиёж, қизиқиш ва рағбатнинг мавжудлиги; тарбиявий тадбир ғоясининг талабалар ички эҳтиёжларига мос келиши; мавзунинг долзарблиги, ёшлар дунёқарашини ривожлантириши; бугунги кун талабига жавоб бериши, яъни оммавий-ахборот воситаларида берилаётган турли хабарларнинг ёшлар онгига таъсири қандай эканлигига эътибор бериш.

Жисмоний тарбия ва спорт турлари бўйича тарбиявий тадбирларнинг ташкил этилишига нисбатан технологик ёндашув ёшларда иродани чиниқтириши, жисмоний жиҳатдан кучли бўлиш, соғломликни таъминлагани учун жамиятдаги барча унга интилиб, қизиқиб, боришни таъминлайди. Жисмоний тарбия ва спорт турлари, жисмоний маданиятни юксалтирадиган восита бўлиб, у ижтимоий-маданий жараённи ташкил қилади ва натижаси ўлароқ тинчлик, дўстлик, ёшларда бағрикенгликни шакллантирадиган, ахлоқий сифатларни шакллантирадиган воситаларидан бири бўлган ижтимоий фаолият ҳисобланади. Тадқиқотчи А.Абдуллаев ва Ш.Хонкелдиевларни фикрича, “Спортчи” сўзи талаффуз этилганда кўз ўнгимизда нафақат кучли, чидамли ва чакқон ҳамда қадди қомати келишган йигит ёки қиз образи гавдаланибгина қолмай, иродали, тўғри, ҳақ сўзли, ҳаётга доимо яхши умид билан қарайдиган, оптимистик, ҳар қандай қийинчиликларни осон енгувчи, камтарин ва ўз ютуқларига хотиржам инсонни тушунамиз (2). Бундан хулоса қилиб шунини айтиш мумкинки, биринчидан, спорт жамият манфаати учун хизмат қиладиган ижтимоий фаолият бўлиб, бағрикенгликни шакллантиришда ўзига хос йўлни танлайди деб ҳисоблаш мумкин.

Бугунги замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ривожланган асрда кимлардир бу технологияларни бунёдкорлик, илм-фан, тараққиёт йўлида фойдаланаётганлар бўлсалар, қайси бир ёшлар ижтимоий тармоқлар орқали қатор онги ўзига хос шаклланган, ўзининг мустақил фикрига, нуқтаи назарига эга бўлмаган ёшларни тўрға тушириш ва ўзининг салбий ниятларини, мақсадларини амалга ошириш йўлида фойдаланмоқдалар.

Ҳозирги даврда эса шахсни фикрлашга, идрок қилишга ундайдиган замонавий пед-технологияларидан жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилишда фойдаланишни машғулот жараёнига жорий этиш натижасида спортчи, талаба ва спорт

турлари билан шуғуланувчиларда хаттоки мустақил фикирлаш, жавобгарлик, интилувчанлик хисслатлари ўстириб бораётганлигини кўрсатишимиз мукин.

ЁШ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИГА ВА ТАЙЁРГАРЛИГИГА ТАЪСИРИ. YOUNG WEIGHTLIFTERS TRAINING EFFECTS ON PHYSICAL DEVELOPMENT AND FITNESS.

*Хударганов Р.С., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: ёш оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларининг, штанга кўтариш сони, ҳажм, шиддат, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, таъсири самарадорлик.

Keywords: training weights of young weightlifters, number of barbell lifts, size, intensity, general physical training, special physical training, impact effectiveness.

Ишнинг долзарблиги. Мустақил ўзбекистон республикаси ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг ҳозирги замон босқичида, яъни инсон омилини фаоллаштиришга катта эътибор қаратилаётган бир пайтда ёш оғир атлетикачиларнинг машғулотларининг жисмоний ривожланишига ва тайёргарлигига таъсиримасалалари янада муҳим аҳамият касб этмоқда.

Юртимиз ёшларининг Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришаётгани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётганлиги, республикамиз худудларида жаҳон андозаларига мос муҳташам спорт иншоотлари барпо этилаётгани, ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида уч босқичли мусобақалар ўтказилмоқда, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт мусобақаларининг оммалашиб бораётгани, айниқса, диққатга сазовордир.

Ўзбекистон Республикаси президентининг фармони 24.01.2020 йилдаги ўзбекистон республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада тақомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида, пф-5924 фармонида. Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Ишнинг мақсади Ёш оғир атлетикачиларни машғулотларининг жисмоний ривожланишига ва тайёргарлигига таъсирини аниқлаш.

Долзарблиги. Кўпгина тадқиқотларда аниқланишича, махсус-ёрдамчи машқларнинг оқилона қўлланилиши оғир атлетикачининг спорт натижаси ва техник маҳоратининг ўсишига, жисмоний сифатлари ривожланишига ёрдам беради.

Жисмоний ривожланиш – кўп йиллик жарёан. У организм шакли ва функцияларининг шаклланиши кўринишида кечади. Ушбу жараённинг энг муҳим ўзига хос қирраси – бу турли органлар, тизимлар, жисмоний сифатларнинг индивидуал тарзда ривожланишидир, жисмоний тарбия натижасида болалар ва ўсмирлар организмнинг ривожланиши кўшимча туртки олади. Унинг воситалари, услублари ва педагогик вазифаларига боғлиқ ҳолда жисмоний тақомиллашув маълум бир йўналишга эга бўлади, берилган даражага таянади. Лекин ҳар қандай вазиятда жисмоний тарбия тизимини ташкил қилишдан индивиднинг биологик етуклик даражаси, бир томондан, ушбу ёш гуруҳининг умумий ривожланиш қонуниятлари, иккинчи томондан, энг муҳим аҳамият касб этади.

Болалар ва ўсмирларнинг куч ҳамда ҳар томонлама тайёргарлиги воситалари сифатида меъёрланган оғирликлардан фойдаланиш муаммоси билан шуғулланаётиб, ушбу бобда 10–15 ёшда асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг турли вариантлари

самарадорлигининг қиёсий таҳлили, шунингдек, кўпроқ жисмоний юклама йўналишига боғлиқ ҳолда болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши хусусиятлари келтирилган.

Ўтказилган тадқиқотлар шуни таъкидлашга имкон бердики, ҳар бир ёшда тажриба ва назорат гуруҳларида гавда узунлиги ҳамда массасининг дастлабки даражаси тахминан бир хил эди.

Ўқув йили давомида ҳамма гуруҳлар дастлабки натижаларни ишончли равишда оширдилар ($P > 0,05$).

10–11 ёш гуруҳида гавда узунлиги ва массасининг якуний ўсишипедагогик гуруҳлар орасида ишончли фарқларнинг йўқлигини кўрсатди (1–жадвал, 1,2 тестлар). Жисмоний ривожланишнинг интеграл кўрсаткичи (у гавда узунлиги ва массасининг фоизлардаги ўртача якуний ўсиш суммасибилан аниқланади) ҳам ўқув йили охирига келиб жисмоний ривожланишкўрсаткичлари ўсиши ўртасида ишончли фарқлар йўқлигини билдиради.

12 ва 13 ёшда гавда массасининг якуний ўсиши оғир атлетика гуруҳлари аъзолари ва уларнинг шуғулланмайдиган тенгдошлари ўртасида биринчиларифойдасига фарқ борлигини кўрсатди. 14 ёшда фарқ назорат ва тажрибагуруҳлари орасида иккинчисининг фойдасига аниқланди; 15 ёшда фарқ тажрибава иккинчи назорат гуруҳи ўртасида аниқланди. Бунда биринчи назорат ватажриба, шунингдек, иккита назорат гуруҳлари ўзаро аҳамиятли фарқларгаэришдилар.

12,13,14 ёшда гавда узунлигининг якуний ўсиши ҳамма гуруҳлардаўхшаш бўлди. 15 ёшлиларда биринчи назорат гуруҳининг (3,87%) иккинчи назорат гуруҳи (2,58%) ва тажриба гуруҳидан (2,5%) устунлиги кузатилди.

Ўқув йили охирида жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг интегралўсиши12,13,ва15 ёшлардаоғиратлетикагуруҳлари шуғулланмагантенгдошларидан ишончли тарзда ўзиб кетганлигини кўрсатди. 14 ёшда тажриба гуруҳи бир–бирига тенг бўлган биринчи ва иккинчи назорат гуруҳларидан ўзибкетди. Бироқ гавда узунлиги ва массасининг мутлақ якуний қийматлари таҳлилиҳамма текширилаётган гуруҳларнинг статистик тенг эканлигини ($P > 0,05$)кўрсатади. Ёш оғир атлетикачилар жисмоний ривожланиши кўрсаткичларинингилгарилаб ўсиш суръатларининг бундай бир хиллиги ва якуний мутлақнатижаларнинг ишончли ($P > 0,05$) тенглиги, бизнингча, бир ўқув йилидоирасида куч олаётган, лекин тўлалигича амалга ошмаётган йўналиш натижасихисобланади.

Шундай қилиб, бир томондан, назорат ва тажриба гуруҳлари оғир атлетикачилари ўртасида, иккинчи томонидан, оғир атлетикачилар ва уларнингшуғулланмаган тенгдошлари ўртасида юкламада анча фарқ борлиги сабабли,ривожланиш кўрсаткичларининг ўсишида ишончли фарқлар йўқлиги 10–11ёшдаги ўғил болаларнинг оғир атлетикада спорт машғулотларига яхши бардошбера олишларини кўрсатади.

Бошқачаайтганда,ёшоғиратлетикачиларшуғулланмагантенгдошларидан гавда узунлиги ва массаси кўрсаткичларида ортда қолмаганҳолда асосий жисмоний сифатларни такомиллаштира оладилар. 12, 13, 14, 15 ёшда оғир атлетика воситаси сифатида меъёрланган оғирликлар билан ўтказиладиган машғулотлар жисмоний ривожланишни тезлаштиради. Бунда оғир атлетика машғулотларининг таъсири кўпроқ гавда массасининг ошишида намоён бўлади.

Гавда узунлиги ва массаси кўрсаткичларини алоҳида кўриб чиқаётиб,бирмунча бошқа кўриниш кўзга ташланади. Гавда узунлиги кўрсаткичидаиккинчи назорат гуруҳида 14–15 ёшдаги ўсмирлар ўртасида ишончли фарқлар ($P < 0,05$) аниқланди (мувофиқ равишда 163,5 ва 166, 7 см). Гавда массасикўрсаткичида 14 ва 15 ёшдаги ўсмирлар ўртасида биринчи назорат гуруҳидаишончли фарқлар ($P < 0,05$) аниқланди, лекин 14 ёшдагилар фойдасига (56,8 ва54,3 кг).

Гавда узунлиги ва массасининг умумий якуний кўрсаткичлари ёш ва педагогик гуруҳлар натижалари ўртасидаги дастлабки нисбатни тасдиқлайди(14 ва 15 ёшдаги ўқувчилар ўртасидаги гавда узунлиги кўрсаткичида ишончлифарқларнинг ($P < 0,05$) бутунлай йўқлиги бундан мустасно).

Шундай қилиб, жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг энг жадал суръатларда ўсиши (ҳам алоҳида, ҳам комплекс ҳолда) 13 ёшдаги ўсмирларда кузатилди (учта гуруҳдаги умумий ўсиш 18.6%). Кичик, лекин ишончли ($P < 0,05$) орқада қолиш билан улардан кейин 14 ёшдагилар жой олдилар (иккита назорат ва тажриба гуруҳларида умумий ўсиш 17,1%).

Комплекс кўрсаткич катталиги бўйича (16%) 15 ёшдагилар гуруҳи учинчи, 10–11 ва 12 ёшдаги ўқувчилар (мувофиқ равишда 13,7 ва 13.8%) охириги ўринларда қолдилар.

Тажриба гуруҳидаги ўсишлар йиғиндиси энг юқори бўлди (28,9%). Назорат гуруҳлари оғир атлетикачилари иккинчи бўлишди (26, 7%). Бешта ёш гуруҳидаги шуғулланмаган мактаб ўқувчилари жисмоний ривожланишнинг якуний кўрсаткичларига ўқув йили давомида 23,7% қўшдилар.

Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўртача якуний ўсишлари йиғиндиси (% да)

Гуруҳлар тайёргарлик блоки	I Назорат	II Назорат	Тажриба
I	26,7	23,7	28,9
II	105,4	45,5	174,2
III	154,9	45,5	151,5
IV	28,4	12,7	45,9
V	117,8	70	309
VI	185,8		187,7
E-II-V	406,5	173,7	680,6

Бизнингча шу орқали меъёрланган оғирликлар билан шуғулланувчи болалар ва ўсмирларда жисмоний ривожланишнинг тезланиш йўналиши аниқланди. Улар орасида айниқса 13 ёшдаги ўсмирлар ажралиб туради.

Адабиётлар.

1. Ўзбекистон Республикаси президентининг фармони № 5924-сон 4.01.2020 <https://lex.uz/>.
2. **Ш.Х.Тоштурдиев.** ФАН - СПОРТГА, Илмий - назарий журнали 2020-1 сон. Велосипедчиларнинг куч сифатини оғир атлетика воситалари орқали ривожлантириш услубияти, мақоласи, 39-45 б.
3. **Р.М. Маткаримов.** ФАН - СПОРТГА, Илмий - назарий журнали 2020 – 2-сон – Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари самарадорлигини аниқлаш, мақоласи, 34-38 б.
4. **Р.М. Маткаримов.** ФАН - СПОРТГА, Илмий - назарий журнали 2020 – 5-сон, Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг портлаш қобилиятини ривожлантириш, мақоласи, 17-20 б.
5. **А.З. Ходжаев.** ФАН - СПОРТГА, Илмий - назарий журнали 2020 – 2-сон, мусобақа машқларини бажариш техникасига ўргатиш услубиятини қўллаш самарадорлиги, мақоласи, 39-41 б.
6. **Р.М. Маткаримов.** ФАН - СПОРТГА, Илмий - назарий журнали 2020 – 6-сон – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг ишчанлик қобилиятини баҳолашда машғулот юкламаларининг тавсифи, мақоласи, 8-10 б.
7. **Р.М. Маткаримов.** ФАН - СПОРТГА, Илмий - назарий журнали 2020 – 8-сон – Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачилар тайёргарлигининг модел тавсифлари, мақоласи. 21-23 б.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ SPECIFIC FEATURES OF PREPARING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Ҳакимов С., Тангиров З.,

*Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали
Ўзбекистон, Самарқанд шаҳри*

Калит сўзлар: дарвозабон ҳаракати, ҳужум ҳаракатлари, дарвозабоннинг ўйин техникаси, гуруҳ тактикаси.

Keywords: goalkeeper actions, offensive activities, game techniques of goalkeeper, team tactics.

Мустақилликдан сўнг мамлакатимизда барча спорт турлари сингари футбол ҳам жадал ривожланмоқда. Давлатимиз раҳбарининг футбол спорт турини ривожлантиришга қаратаётган доимий эътибори сабабли, ўзбек футболининг порлоқ келажагини таъминлашга хизмат қиляпти. Спорт соҳасида амалга оширилаётган кенг кўламли ислоҳотлар, аввало, баркамол авлодни вояга етказиш, Ватанимиз шаънини халқаро ареналарда муносиб ҳимоя қила оладиган иқтидорли спортчиларни тайёрлашга қаратилгани билан аҳамиятлидир. Зеро, спорт миллатни, халқни дунёга танитишнинг, халқимизнинг салоҳиятини намоён этиш, гуруҳ ва ифтихорини юксалтиришнинг энг самарали ва таъсирчан воситасидир. Жаҳон чемпионати дунё мамлакатларида спорт қай даражада тараққий этаётганини кўрсатадиган, аҳоли, айниқса, ёш авлод салоҳияти ва иқтидорини оламга намоиш этадиган нуфузли мусобақадир. Бугун футбол юксак тараққий этган даврда жаҳон чемпионатида тўп суриш имконияти ҳар кимга ҳам насиб қилавермайди. ФИФАга аъзо икки юздан зиёд мамлакат футбол федерацияларининг ҳар бири жаҳон чемпионатида ўз футболчиларини кўришни истайди. Лекин жаҳон чемпионатида мураккаб саралаш босқичларидан муваффақиятли ўтган жаҳоннинг энг кучли йигирма тўрт терма жамоаси тўп суради. Шунинг алоҳида таъкидлаш жоизки, сўнгги йигирма йил ичида ўсмирлар футболда Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги ва Болтиқбўйи мамлакатлари орасида фақатгина ўзбекистонликлар Мексикада ўтган жаҳон чемпионатининг чорак финалида иштирок этиш имконига эга бўлди. Бу юртимизда футболни ривожлантиришга қаратилаётган эътиборнинг амалий натижасидир. 2018 йили Хитойда ўтказилган Осиё чемпионатида Ўзбекистон U-23 терма жамоаси аъзолари чемпионликни қўлга киритишди. Хитой яшил майдонларида ўтган учрашувларни дунё бўйлаб миллионлаб киши кузатди, мутахассислар, экспертлар ва мураббийлар ҳар бир ўйинни синчковлик билан таҳлил қилишди. Зеро, терма жамоамизнинг Хитойдаги Осиё чемпионатида ғолибликни қўлга киритиши Ўзбекистонимизнинг дунё миқёсидаги обрўсини янада ошириб, юртимизда куч ва истеъдод бобида ҳеч кимдан кам бўлмаган ва кам бўлмайдиган авлод вояга этаётганини кўрсатди. Осиё чемпионатида муваффақиятли иштирок этган футболчиларимиз спортчилик фаолиятидаги дастлабки юксак чўққини забт этди. Катта спорт сари илк залворли қадамини қўйди. Яқин келажакда бу футболчиларимизни янгидан-янги мусобақалар, янада жиддий синовлар кутмоқда. Бугун ёшлар ўртасидаги чемпионатда тўп сурган истеъдодли футболчилар эртага Ўзбекистон миллий терма жамоаси сафида катталар ўртасидаги жаҳон чемпионатида тўп суришига шубҳа йўқ. Спорт соҳасида жуда кўп муаллифлар дарвозага йўналтирилган зарбаларнинг сони ва сифатини, футболчиларнинг ўйин жараёнидаги техник-тактик ҳаракат фаолиятининг кўламини аниқлаганлар. Футбол жамоаларининг тайёрланишини ташкил қилишни такомиллаштириш мақсадида футболчиларнинг ўйиндаги ҳаракат фаолиятига оид маълумотларни умумлаштирганлар. Ўйиндаги юзага келган ва доим ўзгараётган шароитга қараб футболчилар ҳаракати ўз йўналиши ва йўллари ҳам алоҳида ҳаракатлар тезлиги, тигизлиги ҳамда шу билан ушбу ҳаракатларнинг бир-бири билан ўзаро қовушиши,

давомийлиги, бирининг иккинчиси билан алмашилиши ҳам жуда ўзгарувчан характерга эга бўлади. Футболчиларнинг ўйиндаги ҳаракатларининг турли томонларини тадқиқ этиш ниятида мутахассислар заҳмат чекишган. Футболда машғулот жараёнини самарали бошқариш назоратнинг турли усуллари воситасида аниқ ахборотга эга бўлишни талаб қилади. Ушбу иш футболда ёш футболчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятларини ўрганишга бағишланган. Катта спортда юқори кўрсаткичларга эришиш учун болалар футболини тўғри ташкил қилиш катта аҳамиятга эга. Чунки ёш болалар бошланғич тайёрлов босқичларида ўзлаштирилган билим ва кўникмаларга жуда кўп нарса боғлиқ. Айниқса, ёш футболчиларни бошланғич тайёрлов босқичидаги техник тайёргарликлари алоҳида аҳамият касб этади. Бу ёшда футболчилар, техник ҳаракатларни қай даражада тўғри ўрганганлиги, кейинги уларнинг профессионал ҳаётларида ўз аксини топади. Бу ёшда техникага тўғри ўргатиш футболчиларни ўз камчиликларини вақтида тўғрилаш - бу ёшнинг асосий омилларидандир. Чунки нотўғри ўзлаштирилган техникани кейинчалик тўғрилаш қийин бўлади ва баъзида эса тўғриланмайди. Шунинг учун ёш футболчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш бугунги куннинг долзарб масалалардан ҳисобланади. Ёш футболчиларни тайёрлаш уларнинг ёшини, анатомик, физиологик ва руҳий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади. 9-10 ёшли болаларнинг функционал имкониятлари нисбатан пастлигини ҳисобга олиш ва шунга яраша шуғулланувчиларга ўзгача эътибор билан ёндошиш керак. 9-10-ёшдаги футболчиларга тўп билан муомала қилиш техникаси ва ўйин тактикасини ўргатишда шу ёшга мос машқлар ёрдамида машғулот ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Бир машғулотда иккита ёки учта техник усулни ўргатиш мумкин. Икки тарафлама ўйинни қабул қилинган меъёрларга қараб ва катта майдонда ўтказиш шарт эмас. 11x11 жамоавий ўйин шароитида тактик ҳаракатларни эгаллаш уларга бирмунча қийинчилик туғдиради. Болаларга индивидуал ва тактик ҳаракатларни 3x3, 4x4, 5x5 каби чегараланган таркибда кичик майдончаларда (30-50 м. ли ва 20-30 м. ли) икки тарафлама ўйин ва ўйин машқлари орқали эгаллаш осон бўлади. Ўйинда фикрлашни тарбиялаш учун ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланиш лозим. 9-10-ёшли болалар машғулотларида жисмоний тайёргарликка 50% вақтни ажратиш керак. 12-15-ёшли ўсмирлар ва 16-17-ёшли ўспиринларда бошланғич ўргатиш шуғулланувчиларнинг индивидуал тайёргарлигига эътибор берган ҳолда олиб борилади. Ёшлар ва ўсмирларга техник-тактик усулларни ўргатиш ва бу билимларни мустаҳкамлаш, 9-10 ёшли футболчиларни ўргатишга нисбатан қийинроқ машқлар бериш орқали ўтказилади. Шунини унутмаслик керакки, ёш футболчи спорт мактабига ўз қобилиятини такомиллаштириш учун келган. 10-12-ёшли ўқув-машғулот гуруҳларида ҳаракат тезлигини чаққонликни ривожлантириш билан боғлиқ ҳолда тарбиялашга эътиборни қаратиш лозим. Болаларнинг куч имкониятлари унча катта бўлмаганлиги учун кучни тарбиялаш эҳтиёткорлик билан амалга оширилиши лозим. Умумий чидамлилики тарбиялашнинг асосий воситаси, бу бир маромда узоқ югуришдир. Унинг давомийлиги аста-секин 10 дақиқадан 30 дақиқачага ошириб борилади. Чаққонлик ва эгилувчанликни тарбиялаш мускул ҳаракат координациясини эгаллашнинг асосини ташкил қилади. Бунда ҳаракатли ва спорт ўйинлари, акробатик машқлар, сакрашларни қўллаш тавсия қилинади. Югуриш машқлари қўшимча топшириқлар орқали бажарилади (тўсатдан тўхташ, йўналишни ўзгартириш, бурилишлар ва ҳ.к.). Техника ва тактикани ўргатишда асосан яхлит машқлар қўлланилади. Ёш футболчиларни тайёрлашда тезликни тарбиялаш воситалари таркибида тезкорлик-куч машқлари (сакрашлар, депсинишлар, югуришда тезланишларнинг ўзгариши) муҳим ўринни эгаллайди. Катта ўқув-машғулот гуруҳларида тезкорликни тарбиялашга катта аҳамият берилади, чунки уни ривожлантириш жуда мушкул бўлади. Машғулот жараёнида машқлар қуйидаги хусусиятларига кўра танланади: ўйин мазмуни ва тизимли йўналиши (техника ва тактикани такомиллаштириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш); организмнинг алоҳида функцияларига таъсир қилиш (аэроб, анаэроб, аралаш) машқларнинг давомийлиги ва шиддати, такрорланиш сони, танаффуслар катталиги миқдори ва ҳоказо. Замонавий футбол спортчининг шахсига, унинг тайёргарлигига юқори талаблар қўяди. Шунинг учун мураббийлар доимо тайёргарликнинг

такомиллашган шакли, услуби ва воситаларини излашлари лозим. Бу ўз навбатида, мураббийдан юқори билим даражасини, спорт машғулотида илмий ёндошишни талаб этади. Футболчиларни тайёрлаш дастури машғулот жараёнининг кўрсаткичлари миқдорини акс эттирувчи муҳим ҳужжат ҳисобланади. Футболчиларни тайёрлаш дастурига асосланиб режалаштириш ҳужжатлари тузилади.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, 1. Ёш футболчилар тўпга эгалик қилиш техникасини тўпга оёқ билан зарба беришдан эмас, тўпни олиб юриш ва алдаб ўтишдан ўргана бошлаганлари маъқул. 2. Футболда икки хил гуруҳли машқлар қўлланилади. Булар: 1. Специфик машқлар (маҳсус). 2. Носпецифик машқлар (номаҳсус). Маҳсус машқларга тўп билан бажариладиган машқлар киради, номаҳсус машқларга тўпсиз бажариладиган машқлар киради. 3. Футболчиларни турли тайёргарлик томонларини ривожлантиришда айтилгандек, асосий восита бу – машқлар бўлиб, уларни қўллашда бир қанча характерли томонлар мавжуд. Булар машқни давомийлиги, ҳажми, шиддати каби тарафларидир. 4. Айтилганлардан хулоса қилиб айтиш мумкинки, мураббийлар ўқув– машғулотда қўллаётган ҳар бир машқни тавсифини билишлари энг муҳим жиҳатлардан ҳисобланади. 5. Мураббийларни ривожланган давлатларни мураббийлари билан ҳамкорликни йўлга қўйиш ва ўзаро тажриба алмашиши. 6. Мураббийлар селекция ишларини кўпроқ амалга ошириши лозим. Чунки кейинги авлод футболчилари заҳирасини тайёрлашига эътибор қаратишлари керак. Бизнинг мамлакатимизда ёш болаларнинг машғулотларини олиб боришдаги тажрибаларни умумлаштириш натижалари шуни кўрсатдики, кейинги оммавий болалар футболини ривожланиши ва юқори малакали жамоаларга ўринбосарлар тайёрлашда, янада эрта даврлардан ёш болаларни ташкилий яхши жиҳатдан тайёрлашни кўрсатмоқда

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. “Ўзбекистон”. Т., 2015 й.
2. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Т. 1993 й.
3. Р.А.Акрамовнинг умумий таҳрири остида. Футбол. Дарслик. Т.2006 й.
4. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т.

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ASSESSMENT OF MOTOR ABILITIES OF ATHLETES

Шаймардонов Д.Б.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: моторика, задачи выбора, формы обучения, футбольные таланты, эффективность упражнений, параметры измерения, результаты исследований.

Key words: motor skills, selection tasks, forms of education, football talents, exercise performance, measurement parameters, research results.

Одним из самых сложных аспектов педагогического супервизии является оценка моторики юных игроков. Это связано с двумя фундаментальными факторами: во-первых, взаимосвязь между двигательными навыками и лежащими в их основе координационными способностями все еще не ясна. Во-вторых, тесты Озерецкого, Джонсона, Джонсона-Метена и Браса, которые используются для изучения двигательных навыков, состоят из показателей, оценивающих двигательные навыки, и обусловлены программой физического воспитания в школе. Следовательно, у них исключены периодические постоянные симптомы.

В последние годы наблюдается рост исследований детского спорта, в том числе футбола. Авторы часто предлагают разные методы отбора по результатам своих исследований.

Подбор перспективных игроков часто требует многих лет подготовки. На первом этапе критериями отбора являются анатомо-морфологические показатели, физическая подготовка, физиологические и психологические показатели. Более того, современные исследования невозможно представить без генетического анализа, который помогает подтвердить или опровергнуть выбранную специальность или роль (В.П. Губа, 2012–2015). Та же информация будет использована на более поздних этапах многолетней подготовки.

Эффективность выборочных обследований будет зависеть от набора выбранных тестов (тестов), которые должны отличаться высокой осведомленностью и предсказуемостью. Вам нужно будет включить в программу тестирования показатели, наиболее важные для выбранного вида спорта. В.Н. Платонова (1984), В. Согласно Губе (1986), влияние физических качеств и морфофункциональных характеристик на эффективность футбольного матча следующее: состав тела, средняя сила и гибкость, выносливость, скорость и координация движений имеют большое влияние.

Большинство авторов, занимающихся подобными проблемами, считают, что суть отбора заключается в длительном наблюдении за динамикой роста показателей объективного контроля. Темпы их роста могут свидетельствовать об эффективности тренировочного процесса и уникальных способностях спортсменов.

Величину роста отдельных показателей часто определяют по формуле Бруды:

$$W = \frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{0,5 \cdot (V_2 - V_1)} \%,$$

Здесь V_1 и V_2 - начальный и конечный результаты;

W - величина роста.

Анализируя рост спортивных результатов, необходимо учитывать, что существует несколько типов динамики:

- линейные изменения: характеризуются пропорциональным увеличением возрастных показателей способностей;
- криволинейные изменения: характеризуются тем, что рост показателей замедляется, а затем стабилизируется с возрастом участников;
- устойчивые изменения: характеризуются относительно постоянными показателями во всех возрастных группах.

Использование большого количества различных индикаторов в контроле увеличивает прогностическую ценность результатов с одной стороны, а с другой - часто приводит к путанице при определении подходящей цены. Также бывают случаи, когда один и тот же игрок показывает очень высокую производительность в одном движении, но также низкую производительность в другом. Поэтому рекомендуется использовать комплексную систему оценки перспектив молодых игроков. Авторы исследования несколько осторожно относятся к нынешней концепции диагностики «футбольного таланта». Во-первых, большое количество индикаторов требует информационного хаоса, и ни один коуч не сможет правильно интерпретировать данные. Во-вторых, процедура, необходимая для получения требуемых показаний, может применяться не во всех обстоятельствах.

Многие тренеры и исследователи тратят много времени и энергии на выявление «воображаемых двигательных качеств», которые часто не относятся к спорту и редко используются в спорте, а также им не хватает технической, тактической и психологической подготовки. Однако известно, что использование средств обучения со сложной координационной структурой, включая специализированные и двигательные игры, оказывает существенное влияние на повышение уровня технико-тактических показателей.

**QO'YU UMUMIY KURSLARIDA O'QUV FANLARIDAN DARS BERISH VA
TALABALARNI O'QITISH TEXNOLOGIYASI
TECHNOLOGY OF TEACHING STUDENTS AND TEACHING STUDENTS IN
GENERAL COURSES**

*Eshonqulov O'.R., Guliston davlat universiteti
O'zbekiston, Guliston*

Kalit so'zlar: predmetlariga, tsikliga, sezilarli, Eksperimental, jarimaviy, qadarlisidan.

Keywords: subject, cycle, significant, experimental, penalty, destiny.

Dolzarbliqi. Prezidentimiz tomonidan 2020 yilning 3 noyabr kuni e'lon qilingan "Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish" deb nomlangan PQ 4877-sonli Farmoni keng ko'lamli ishlarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sportga oid amaliy darslarni samarali tashkil etish masalalarga alohida to'xtalib o'tilgan va shu kabi muhim vazifalar belgilandi. Mamlakatda ta'lim tizimini takomillashtirishning hozirgi bosqichida OO'Yu talabalarini pedagogik maxoratga o'qitish muammosi etakchi bo'lmoqda.

Tadqiqot ishlari. "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi bo'yicha (tayyorlash darajasi — bakalavr) oliy kasb ta'limining davlat ta'lim standartlarida umumiy kurs predmetlari umumprofessional sohalar I tsikliga, sportning tayanch turlari bo'limi va o'qitishning xususiy metodikalariga kiradi. Oliy kasb ta'limi darajasida ("Jismoniy madaniyat" ixtisosligi) umumiy kurs predmetlariga maxsus yoki kasbiy-amaliy sohalar kiradi va ular tayanch sport turlari deb belgilangan.

Jismoniy tarbiya OO'Yularida ahvol shu bilan ham murakkablashadiki, fakultativ fanlar blokiga kiritilgan sport-pedagogik takomillashtirish (SPT) kursi va bir qator predmetlar turli o'quv rejalarida haftasiga 16—20 soatni tashkil etsada, majburiy auditoriya mashg'ulotlari hajmiga kirmaydi.

O'quv dasturlari tahlili ko'rsatadiki, sport o'yinlariga (xususan, basketbolga) respublika maktablarida ajratilgan dars vaqtining uchdan biri belgilangan. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari voleybol yoki basketbol mashg'ulotlari asosida hal qilinadigan mualliflik dasturlari paydo bo'ldi. O'qitish vazifalarini bajarish o'tkaziladigan mashqlarni tanlash, harakatli mashqlarni to'g'ri tushuntirish, ko'rgazmali qo'llanma va texnik vositalardan foydalanishga ko'p jihatdan bog'liq.

Umuman nazorat guruhi bo'yicha 7 ta kurilayotgan ko'rsatkichdan 4 tasi ishonchli yaxshilandi. Eksperimental guruhda qayd etilgan o'zgarishlar yanada sezilarli. Jumladan, talabalar basketbol umumiy kursidan o'tgandan keyin 30 sekundda to'pni taxtaga uzatishlarni mashg'ulotlarga qadarlisidan 5 ta uzatishga ko'proq uzatadigan bo'lishdi. Amalga oshirilgan jarimaviy tashlashlar soni ikki barobarga o'sdi va guruh bo'yicha o'rtacha 10 imkoniyatdan 3,59 tashlashni tashkil etdi.

Eksperimental guruhda basketbolchilar texnik tayyorgarligining barcha testlari bo'yicha yaxshilanish ishonchligining yuqori darajasi ($p < 0,01$ — $0,001$) qayd etildi.

Basketbol asoslari ta'limi kursining oxirida o'yin texnikasi unsurlarini egallash darajasi eksperimental guruh talabalarida nazorat guruhi talabalariga qaraganda sezilarli ravishda yuqori (85% ga statistik ishonchli) bo'ldi. Eksperimental guruh talabalarida nazorat guruhi vakillariga qaraganda, ayniqsa taxtadan qaytgan to'pni halqaga tashlashni ($t = 8,73$; $p < 0,01$) hamda jarimaviy tashlashlarni ($t = 5,39$; $p < 0,01$) yaxshiroq bajara boshlashdi.

Eksperimental guruh talabalarida to'pni egallash ko'nikmalarining yanada sezilarli va turli xil rejali yaxshilanganligi ko'rgazmali ko'rinib turibdi.

Nazorat guruhida eksperiment boshlanishida ikki qo'l bilan ko'krakdan to'p uzatishlarni bajarishdagi qoniqarsiz baholar 32,6%ni, eksperimental guruhda — 43,6%ni tashkil etgan. Eksperimental oxirida har ikki guruhda ham qoniqarsiz natija 0% gacha pasaygan. Boshqa baholar

bo'yicha eksperimental guruh natijasi nazorat guruhnikidan yuqori. Bu ayniqsa "a'lo" bahosi bo'yicha yaqqol ko'rinadi. Jumladan, bu natija nazorat guruhida 5% ga, eksperimental guruhda 27% ga ortgan.

Bir qo'l bilan elkadan uzatish testida eksperimental guruhda qoniqarsiz baholar pasayishi nazorat guruhiga qaraganda 20% ga sezilarli. A'lo baholarning o'sishi esa 11% ga yuqori.

"Taxtadan qaytgan to'pni tutishdan keyingi tashlashlar" testida nazorat va eksperimental guruhlar o'rtasidagi farq 15% ni tashkil etdi. "Jarimaviy tashlashlar" va "O'rta masofadan tashlashlar" testlari bajarilishi bo'yicha eng murakkablari sanaladi. Nazorat guruhida o'rta masofalardan tashlashlarda shug'ullanuvchilarning hech biri testni "a'lo"ga bajara olmadi, eksperimental guruhda ushbu ko'rsatkich yaxshilanishi 10% ni tashkil etdi.

O'rtacha olganda butun testlar batareyasining bajarilish natijalari bo'yicha qoniqarsiz baholar hissi nazorat guruhida basketbol bilan mashg'ulotlar boshlanishida 55,2%ni, qoniqarli baholar — 13,2% ni, yaxshi hamda a'lo baholar tegishli ravishda 13% va 0,3% ni tashkil etdi, ya'ni layoqatlar hamda ko'nikmalar sifati 13,3% dan iborat bo'ldi. Mashg'ulotlar oxirida "qoniqarsiz" baholar hissi "yaxshi" va "a'lo" baholar hissi tegishli ravishda 33% va 5,5% ga ortgani holda 39,9% ga qisqardi.

Eksperimental guruhda basketbol texnik usullarini bajarish layoqatlari va ko'nikmalarining sifati yaxshilanishi yanada sezilarli. "4" va "5" baholar hissi bu o'rinda mashg'ulotlar boshlanishida natijalar umumiy spektrining 6% ini tashkil etdi, oxirida esa 51,2% ga ortdi.

Xulosa. Basketbol umumiy kursini o'qitishda talabalar texnik tayyorgarligining darajasi mashg'ulotlar boshlanishida yuqori emas va maksimal imkoniyatning 30% idan oshmaydi. Takroriy testlashda nazorat normativlarini topshirish natijalari boshlang'ich ifodalardan 8—20% ga o'sadi. Shu tariqa talabalar tomonidan an'anaviy dastur bo'yicha basketbol umumiy kursi o'zlashtirilgandan so'ng ularning texnik tayyorgarligi darajasi guruh bo'yicha o'rtacha boshlang'ich darajaga nisbatan 13% ga o'sgan.

Talabalar tomonidan yozilgan nazorat ishi natijalari bo'yicha ularning bilimi 61,2% ni tashkil etdi. Bir yildan o'tkazilgan nazorat ishini takroriy yozish ko'rsatdiki, bilimlarning qoldiq darajasi 40,8% dan iborat bo'ldi, bu esa avvalgisidan 20,4% ga past.

LITSEY O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIK SIFATLARINI OSHIRISH INCREASING THE PHYSICAL TRAINING QUALITIES OF LYCEUM STUDENTS

*Yuldashov A.U., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: estafeta, boshlang'ich bosqichda, itarilishini ta'minl, boshqaruv belgisi, xayoliy tugatish.

Keywords: relay, at the initial stage, pushing, control sign, imaginary finish.

Yurish, yugurish, sakrash va otish kuch, tezlik, chidamlilik olib keladi, qo'shma harakatchanlikni yaxshilaydi va kuchli iroda fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Yengil atletika mashqlari tananing funktsional imkoniyatlarini, ish faoliyatini oshiradi. Mashg'ulotlar, qoida tariqasida, ochiq havoda - stadionda, parkda, o'rmonda o'tkaziladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar juda samarali shifobaxsh ta'siri atletika. Atletika katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Ular sog'lom rejimning xarakterini, odatlarini shakllantirishga hissa qo'shadi. Yengil atletika musobaqalarida qatnashish sportchilarda iroda, jamoaviy ish va mas'uliyat hissini tarbiyalaydi.

Yengil atletikaning amaliy va mudofaa ahamiyati uning yordami bilan olingan fazilatlar va ko'nikmalar inson uchun kundalik mehnat faoliyatida, shuningdek, Sovet Armiyasidagi xizmatda bo'lgan yigitlar uchun juda muhim ekanligi bilan belgilanadi.

Yengil atletikaning o'quvchilar salomatligi va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'siri ularning o'rta maxsus o'quv yurtlarida talabalarning jismoniy tarbiya dasturiga keng kiritilishini oldindan belgilab

qo'ydi. Qisqa masofaga yugurish (sprint) maksimal intensivlikdagi qisqa muddatli ishlarni bajarish bilan tavsiflanadi. 30 dan 400 m gacha masofaga yugurish unga tegishli. O'qish qulayligi uchun yugurish texnikasini shartli ravishda to'rt qismga bo'lish kerak: yugurishning boshlanishi (start), start yugurish, masofa yugurish va tugatish.

Yugurish (start) imkon qadar tez amalga oshiriladi. Boshlanganda yo'qotilgan soniyaning qismi qiyin, ba'zan esa masofadan turib o'ynash imkonsiz. Eng daromadli past boshlang'ich. Bu sizga tezda yugurishni boshlash va qisqa masofada (20-25 m) maksimal tezlikka erishish imkonini beradi.

Boshida oyoqlarga yaxshiroq urg'u berish uchun boshlang'ich mashinasi yoki prokladkalar ishlatiladi. Tananing uzunligiga va yuguruvchi texnikasining xususiyatlariga qarab, oldingi blok (eng kuchli oyoq uchun) boshlang'ich chiziqdan 35-45 sm (1-1,5 fut), orqa tomondan - 70-85 sm (yoki old oyoqdan masofada) o'rnatiladi. prokladkalar). Bir-biriga yaqin joylashgan boshlang'ich bloklar yugurish boshida ikkala oyoq bilan bir vaqtning o'zida itarilishini ta'minlaydi. Old poyafzalning tayanch qismi 45-50 ° burchak ostida, orqa tomoni esa 60-80 ° burchak ostida egilgan. Bloklarning o'qlari orasidagi masofa (kenglikda) odatda 18-20 sm ga teng.

Kam boshlang'ich quyidagi ketma-ketlikda amalga oshiriladi: prokladkalarni o'rnatgandan so'ng, yuguruvchi 2-3 metr orqaga yuradi va diqqatini yaqinlashib kelayotgan yugurishga qaratadi. "Boshlash uchun!" Buyrug'i bilan yuguruvchi bloklarga yaqinlashadi, egilib, qo'llarini yo'lga qo'yadi. Keyin zaif oyoqning oyog'i orqa blokning qo'llab-quvvatlanadigan platformasiga, boshqa oyog'ining oyog'i - oldingi blokga suyanadi va tik turgan oyoq orqasida tizzaga tushadi. Qo'llarini boshlang'ich chiziq orqasida qo'ygan oxirgi narsa - elkaning kengligi yoki biroz kengroq. Boshlanish chizig'idagi qo'llar bosh barmoqda, bosh barmoq va o'rta barmoqlarda, bosh barmoqlari bir-biriga qaragan holda va qo'llar tirsakda tiklanadi, bosh tik holatda, tana og'irligi qisman qo'llarga o'tkaziladi,

"Diqqat!" Buyrug'iga binoan sportchi oyoqlarini ochib, tizzasini yerdan yirtib tashlaydi, to'sni ko'taradi va old tomonini silkitadi. Tana massasining muhim qismi qo'llarga o'tkaziladi, oyoqdagi prokladkalardagi urg'u etarlicha kuchli bo'lib qolmoqda. Tana biroz egilgan, bosh pastga, ko'z pastga - oldinga yo'naltirilgan. Yuguruvchi bu pozitsiyani keyingi jamoaga o'tmasdan ushlab turishi kerak. Oyoq barmoqlari va boshlang'ich odamning barmoqlari doimo yo'lning yuzasiga tegishi kerak. "Diqqat!" Buyrug'i bilan yugurishni boshlash vaqti o'rtasidagi vaqt oralig'i qoidalar bilan tartibga solinmaydi. Interval starter tomonidan belgilanadi. Bu boshlang'ich signalini sezish uchun yuguruvchini diqqatni jamlashga majbur qiladi.

Boshlang'ich yugurish dastlabki 10-14 yugurish bosqichida amalga oshiriladi. Bu masofada yuguruvchi eng yuqori tezlikka erishishi kerak. Dastlabki ikki yoki uch bosqichda u oyoqlarini itarishda eng faol ravishda to'g'rilanishga harakat qiladi va oyoqlari yo'ldan baland ko'tarilmasligiga ishonch hosil qiladi. Bosqichlarning uzunligi asta-sekin o'sib boradi. Birinchi qadamning uzunligi 4,5-5 futga teng bo'ladi, agar orqa blokdan o'lchanadigan bo'lsa, ikkinchi bosqich - 4,5, beshinchi - 5, oltinchi - 5,5 fut va hokazo. Bir qadamda 8-9 futgacha. Bosqichlarning uzunligi ko'p jihatdan yuguruvchining individual xususiyatlariga bog'liq: oyoq kuchi, tana uzunligi, jismoniy mashqlar va hk. Bosqich uzunligi doimiy bo'lib qolishi bilan tezlashuv tugaydi. Yaxshi yugurish bosqichi shunday qadam bo'ladi, uning uzunligi yuguruvchi tanasining uzunligidan 30-40 sm uzunroqdir. Bunday holda, tanasi asta-sekin tekislanadi, qo'l harakati maksimal amplituda bo'ladi.

Masofada yugurish. Maksimal tezlikni qo'lga kiritgan holda, yuguruvchi uni butun masofani bosib o'tishga intiladi. Boshlang'ich yugurishdan masofadan yugurishga o'tish tanani to'satdan to'g'rilamasdan va yugurish qadamlarining ritmini o'zgartirmasdan muammosiz amalga oshiriladi. Boshlovchi sprinter masofani bosib o'tish kuchli itarish bilan keng va tez-tez qadamlar bilan ajralib turadi. Oyoqni faol qo'zg'aluvchan harakat bilan oyoqqa o'rnatish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadigan tizzani oldinga va yuqoriga tez cho'zish muhim rol o'ynaydi. Sprint texnikasini puxta egallagan sportchi deyarli birinchi pog'onadan yugurishga harakat qilishi kerak, deyarli pog'onaga tegmasdan. Qo'llar bilan tinimsiz ishlash elklarining ko'tarilishiga va orqa tomonning egilishiga olib kelmasligi kerak.

Tugatish - bu masofaning so'nggi metrlarida yuguruvchining harakatlari. Yuguruvchi tananing har qanday qismi bilan xayoliy tugatish tekisligiga tegganda yugurish yakunlandi deb hisoblanadi. Marra chizig'i yuqori tezlikda yugurib, ko'krak qafasi yoki yon tomondan lentaga "otishni" amalga oshiradi. Yangi boshlanuvchilarga lentaga tashlash haqida o'ylamasdan, marraga tezkor o'tish tavsiya etiladi.

200 va 400 m yugurishlarda start odatda yugurish yo'lining burilishida olinadi. Bu boshlang'ich masofani to'g'ri chiziqda bajarishga imkon beradi: maksimal tezlikni ishlab chiqish osonroq. Tsentrifugal kuchlar bilan kurashish uchun navbatda turganda, sprinter tanani chapga ohista egadi va oyoqlarini bir xil yo'nalishda aylantiradi. Yugurish tezligi qanchalik katta bo'lsa va trekning egriligi kattaroq bo'lsa, tanasi aylana markaziga engashadi.

Estafeta poygasi - qatnashchilar navbatma-navbat estafetani bir-birlariga uzatib, masofani bosib o'tishadigan jamoaviy musobaqalar turi. Musobaqa qoidalariga ko'ra, estafeta tayog'ining og'irligi kamida 50 g, uzunligi 30 sm va diametri 4 sm ni tashkil qiladi. Estnik tayog'ini uzatishga faqat 20 m masofada ruxsat beriladi. Estnik tayog'i bilan yugurish texnikasi deyarli masofani bosib o'tish bilan bir xil. O'rni yugurishida cheklangan hududda yuqori tezlikda yuzaga keladigan o'z o'rni tayoqchasi muhim ahamiyatga ega.

Agar estafeta tayog'i musobaqaning qoidalarini buzmasdan boshidan oxirigacha olib borilsa, jamoa yugurish masofasini bosib o'tgan hisoblanadi. U qo'ldan-qo'lga uzatiladi, otish yoki yo'l bo'ylab aylantirishga yo'l qo'yilmaydi. Agar uzatish paytida o'rni tayog'i tushib qolsa, transmitter uni olib ketishi kerak. Tayoqlarni uzatishda, bitta qatnashuvchidan boshqasiga har qanday yordam berish taqiqlanadi.

Birinchi bosqich ishtirokchilari, qisqa masofaga yugurishda bo'lgani kabi, past boshlang'ich pozitsiyadan yugurishni boshlashlari mumkin. O'tkazgich qabul qiluvchisi yo'lda uzatgichning yon tomonidagi boshqaruv belgisini ishga tushirilgan joydan 7-9 m masofada amalga oshirishi mumkin. Ushbu masofa mashg'ulot vaqtida ko'rsatiladi. Belgini qo'ygandan so'ng, qabul qiluvchi yuqori yoki yarim past boshlang'ich holatida bo'ladi va boshqaruv belgisiga e'tibor qaratib, o'z jamoasining yuguruvchini kutadi.

Alohida yo'llarda harakatlanayotganda uzunligi 200 m gacha bo'lgan bosqichlarda qabul qilish o'rni uzatish zonasi boshlanishidan 10 m oldin boshlanishiga ruxsat beriladi. Bu holda nazorat belgisi mezbon yugurish boshlanishidan 7-9 m masofada amalga oshiriladi.

Qabul qilish o'rni uchun ularning ishga tushirish vaqtini to'g'ri hisoblash juda muhim, shunda o'rni tugmachasini uzatish zonasida va to'liq tezlikda amalga oshiriladi. Qabul qilgich transmitter boshqaruv belgisiga yetganini payqashi bilanoq u maksimal tezlikni rivojlantirib, tezda ishga tushadi. Zonaning o'rtasida, uzatuvchi tayoq qabul qiluvchiga cho'zilgan qo'llar masofasida yaqinlashishi kerak, ikkalasining yugurish tezligi teng bo'lishi kerak. Bu pozitsiya tayoqni o'tkazish uchun eng yaxshisidir. Ovozni uzatuvchi shartli signal beradi ("Hop!" Yoki boshqalar). Ushbu signalda qabul qilgich ishlaydigan tezlikni kamaytirmasdan qo'lini orqaga tushiradi. Bunday holda, kaftni pastga tushirish kerak, bosh barmog'i tizzasidan yuqorisiga yo'naltiriladi. Ayni paytda transmitter pastdan harakat bilan tayoqchani qabul qiluvchining kaftiga qo'yadi. Bunday uzatma tez yuguruvchilar to'liq tezlikda va qo'llarning ritmini buzmasdan, qo'llarini bir qadam qo'ymasdan, tayoqchani bir zumda bosib o'tganda juda mos keladi.

Bosqichni tamomlagan sportchi o'z izida qolishi kerak. U boshqa yuguruvchilarga xalaqit bermasligiga amin bo'lganida, uni tark etishi mumkin. Qisqa estafeta poygalarida (4X60, 4X100) tayoq qabul qilingan qo'lda, uni qo'ldan qo'lga o'tkazmasdan amalga oshiriladi. Bunday holda, tayoqchani topshirishning bu usuli qo'llaniladi: birinchi bosqichdan boshlangan kishi tayoqni o'ng qo'lida ushlab turadi va trekning ichki chizig'iga imkon qadar yaqinroq yuguradi; uni kutib turgan ikkinchi yuguruvchi yo'lakning tashqi chetiga yaqinroq kelib, chap qo'l bilan tayoqni oladi; u o'z yo'lining o'ng tomonida to'g'ri chiziq (ikkinchi 100 m) yuguradi va chap qo'l bilan estafetani chap tomonda yugurayotgan uchinchi ishtirokchining o'ng qo'lga o'tkazadi; to'rtinchisi tayoqni chap qo'li bilan olib tugatadi.

Estafetaning boshqa turlarida sportchi tayoqni o'ng qo'li bilan olib, yugurish paytida uni chapga siljitadi; tayoqni chap qo'ldan qabul qiluvchining o'ng qo'lga o'tkazish.

1.2 O'rta masofaga yugurish. Xoch

O'rta masofalarda (500-2000 m) yugurishda sportchilar odatda baland startdan foydalanadilar.

Bosh hakamning chaqirig'i bilan yuguruvchilar yig'ilish chizig'iga kirishadi, odatda start chizig'idan 3 metr. "Boshlashga!" Buyrug'i bilan ular boshlang'ich chiziqqa etib boradilar va yugurishni boshlash uchun eng maqbul pozitsiyani egallaydilar. Shu bilan birga, yuguruvchi eng kuchli oyog'ini ikkinchi qatorga qo'yib, boshlang'ich qatorga qo'yadi. Oldinga oyog'iga qarama-qarshi egilgan qo'l oldinga cho'zilgan. Ba'zi yuguruvchilar bu qo'l bilan erga suyanadilar (boshlang'ich chiziqqa). O'rta masofalarda yugurishda "Diqqat!" Buyrug'i berilmaydi. "Mart!" Yoki otish buyrug'i bilan yuguruvchilar oldinga yugurishadi.

Yugurishning boshlanishi sprintda bo'lgani kabi bir xil, ammo kam harakat bilan. Burilish tezroq tekislanadi va yuguruvchi erkin masofaga yugurishga o'tadi.

Yugurish paytida tanasi oldinga bir oz egilib, bosh to'g'ri tiklanadi, elkama-kamar va qo'llarning harakatlari oson va bo'shashadi, barmoqlar erkin katlanadi. Masofa oshgan sari qadam uzunligi va yugurish tezligi pasayadi. O'rta masofali yuguruvchilar uchun zinapoyalar uzunligi tananing uzunligidan 15-20 sm, uzoq masofaga yuguruvchilar uchun esa 10-15 sm dan oshadi. Orta masofada yugurishda oyoqlarini oyoq ostiga qo'yish oyoqning old qismidan elastik ravishda amalga oshiriladi, so'ngra butun oyoqqa tushiriladi. .

O'rta va uzoq masofalarni yugurishda muhim ahamiyatga ega - bu nafas ritmi. Kam ishlaydigan tezlikda bitta nafas olish harakati (nafas olish va chiqarish) 6 bosqichda amalga oshiriladi. Tezlikning oshishi bilan nafas olish tezligi oshadi; bitta nafas olish harakati 4, ba'zan esa 2 bosqichda amalga oshiriladi.

Yugurish (kross) sportning amaldagi turlaridan biridir. Tabiiy sharoitda yugurish tanani mustahkamlaydi, asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ko'plab sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashning muhim vositasidir; mashq paytida ular krossovkalardan foydalanishadi.

Xoch nafaqat sportchilarni tarbiyalashda yordamchi vosita, balki mustaqil yugurish sport turidir. Ushbu turdagi yugurishning o'ziga xos xususiyati mushaklarning sezilarli darajada davomiyligi va yuqori intensivligidir. Kross yugurish texnikasi asosan o'rta masofaga yugurish bilan bir xil. Ammo krossovkachi ham erni hisobga olishi va ularga mohirona moslashishi kerak. Bularning barchasi yugurish texnikasida bir qator o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Masalan, toqqa chiqayotganda, burma oldinga siljiydi, harakatlar tez-tez boshlanadi, qadam qisqaroq, qo'llar faolroq. Yengil qiyalik ostida yugurayotganda, qadamlar uzunligi oshadi, oyoq butun oyoqqa yoki tovonga qo'yiladi, so'ngra oyoq barmoqlariga rulon qo'yiladi va torso oldinga egiladi. Nishab bilan qadamlarning uzunligi kamayadi va tanasi hatto bir oz orqaga buriladi.

Yugurish krossovka umumiy startdan yuqori tezlikda olib boriladi. Mamlakatlararo masofa dala, o'rmon va jarliklar orqali o'tadi. Ular tabiiy va sun'iy to'siqlarga duch kelishi mumkin: zovurlar, zovurlar yoki to'siqlar 1 m dan oshmaydigan o'rmonda yugurayotganda ehtiyotkorlik bilan oyoqlaringiz ostiga qarashingiz va yuzingizni, bo'yningizni, elkangizni va tanangizni qo'llaringiz bilan shoxlarning zarbalaridan himoya qilishingiz kerak. Loy, nam va silliq tuproqda yugurayotganda, oyoqlarning tagliklarini odatdagidan bir oz ko'proq qo'yib, kichik, tez-tez qadamlar bilan yugurish yaxshiroqdir.

2. Yuqori sakrash texnikasi, uzunligi turli yo'llar bilan

O'tish - Bu gorizontal yoki vertikal to'siqlarni engib o'tishning usuli. O'tish joydan yoki boshidan amalga oshiriladi. Yengil atletikada balandlikka sakrash, uzoq masofaga uchish, uch va uch ustun bilan sakrash keng tarqalgan edi. Yugurishning maqsadi sportchini balandlikka va undan balandroq sakrashga o'rgatishdir. Buning uchun talabalar umuman sakrash texnikasining nazariy asoslari bilan tanishadilar va shu bilim asosida tanlangan sakrash texnikasini o'zlashtiradilar.

To'rtta ketma-ket fazalar sakrashda aniq ko'rinadi - uchish, orqaga qaytish, parvoz va qo'nish. Barcha sakrashlarning samaradorligi tushish tezligi va itarish kuchi bilan belgilanadi.

Yugurish boshlang'ich bosqichda eng yuqori tezlikka erishish uchun tezlantirish bilan amalga oshiriladi. Oyoq tez va baquvvat holda dafn joyiga qo'yiladi.

Repulsiya eng kuchli (jinalgak) oyoq tomonidan amalga oshiriladi. Bu sakrashning eng muhim bosqichidir. Er bilan aloqa qilish paytida katta yukni boshdan kechirayotgan, zarbani

yutadigan, egilgan va siqilgan buloqqa o'xshab turgan jingalak oyoq. Repulsiya shundan iboratki, jumper uni zudlik bilan to'g'rilaydi va uni tayanchdan kuchli itarib yuboradi. Bunday holda, oyoq to'liq tekislanishi kerak. Repulsiya effekti qo'llarni va chivin oyoqlarini tez ko'tarish orqali kuchayadi. Suzib yurishda chivinli oyoqning roli juda katta, chunki uning mushaklari va massasi juda katta kuchga ega, shuningdek harakatning uzoq yo'li. Atlamali sakrash burchagi boshqacha: balandlikka sakrashda kattaroq va uzoq sakrashda kamroq.

Parvoz fazasida jumper tanasi tortishish va havo qarshiligi ta'sirini boshdan kechirish tezligi va itaruvchi kuch tomonidan berilgan traektoriya bo'ylab harakatlanadi.

Amalda, sakrashning bir necha usullari mavjud: yugurish boshlang'ich balandligi: "yuqoriga", "rulga", "to'lqin", "siljitish", "fosbury-flop". Sportda eng samarali "flip-flop" va "fosbury-flop".

"Bosqichma-qadam" usulidan sakrash maktab o'quvchilari uchun tanish. Yugurish yon tomondan 30-45 ° burchak ostida boshlanadi. Repulsiya bardan uzoqroq oyoq tomonidan amalga oshiriladi. Birinchidan, pashsha oyog'i novda orqali uzatiladi, so'ngra pashsha oyog'i barning orqasida tushganda, itarish oyog'i ko'tariladi. Bunday holda, tana barga suyanadi. To'rdan itarish oyog'i tashqariga qarab harakatlanuvchi harakat bilan amalga oshiriladi. Bu torsonni barga burish va tosni orqasiga olishga yordam beradi. Jumper chiviq oyog'iga, yuziga yoki yon tomoniga tushadi.

Yugurib o'tish usuli eng samarali hisoblanadi. Ko'pgina kuchli sakrash moslamalari uni ishlatishadi. Ushbu usul bilan uchish yugurish yugurish oyog'i tomondan 25-30 ° burchak ostida amalga oshiriladi va 7-9 yugurish zinasidan iborat. Faol yugurish: yugurish pog'onalari doimiy ravishda uzaymoqda, yugurish tezligi oshmoqda; jumper, go'yo "oyoqlarini oldinga siljitadi", elkasidan ancha oldinda. Repulsiyadan oldingi so'nggi uchta qadam eng muhimdir: eng uzuni - bu penultimantal, avvalgisidan 10-20 sm uzunroq, oxirgi bosqich penultimatsiyaga qaraganda 30-40 sm qisqa. Siqilgan oyog'i itish joyiga keltiriladi, avval tizzadan oldinga, so'ngra pastki oyoqning tez harakatlanishi bilan u keskin egilmaydi va deyarli tekis tovondan erga tushiriladi. Bir vaqtning o'zida harakatlanadigan qo'llar orqaga tortiladi.

Repulsiya itaruvchi oyoqni tez va to'liq cho'zish, burilishni to'g'rilash va elkama-kamar, qo'llar va uchuvchi oyoqni yoy bo'ylab oldinga va yuqoriga ko'tarishdir. Tananing og'irligi ostida yugurish oyog'i biroz egiladi. Tiz qo'shmasida egilgan chivinli oyoq, jingalak oyoqdan o'tib, tosni to'g'rilaydi va olib tashlaydi. Singan oyoq poshnadan to oyoqgacha ko'tarilib, bir zumda tanani yuqoriga ko'taradi. Qo'llarning tez to'lqini va pashsha oyog'i bilan itarish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Jumperning uchish balandligi va bar orqali kelishilgan o'tish ko'p jihatdan qo'llarning kelishilgan to'lqiniga va pashsha oyog'iga bog'liq.

Barni kesib o'tish paytida jumperning tanasi ko'kragi bilan barga gorizontol holatda bo'ladi. Chivin oyog'i oyoq barmoqlarini ichkariga burib, barning orqasiga tushadi. Bükülmüş itarish oyog'i chetga qo'yilib, novda atrofida egiladi. Yuguruvchi oyoqning muvaffaqiyatli uzatilishi ko'p jihatdan jumperning tanasi "sho'ng'in" dan boshi ustunga ko'tarilgan aylanishiga bog'liq.

Qo'nish elkada va orqada amalga oshiriladi. Shu tarzda sakrashda siz qum ustiga sakrab chiqolmaysiz, qo'nish joyida yuqori yumshoq "yostiq" ga ega bo'lishingiz kerak. Ushbu ogohlantirish ko'proq darajada Fosbury-flop sakrashiga nisbatan qo'llaniladi, unda orqa, bo'yin va bosh ustiga qo'nish sodir bo'ladi.

Yugurish bilan yuqori sakrash texnikasini o'rganish va takomillashtirish ketma-ketligi sakrash usuliga, sportchining tayyorgarligiga, sharoitlarning mavjudligiga va boshqalarga bog'liq.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ
WAYS TO OVERCOME CRISIS SITUATIONS IN THE ONE-YEAR CYCLE OF
PARALYMPIC ATHLETES TRAINING

Юнусов С.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: кризисные ситуации, подготовка, цикл, спортсмен-паралимпиец, психология.

Key words: crisis situations, preparation, cycle, paralympic athlete, psychology.

Введение. Одной из основных особенностей спортсменов-паралимпийцев является многообразие и сложность решаемых ими задач и соответственно – ситуаций, с которыми они сталкиваются. Значимость спортивной деятельности и переживание ответственности за ее результат задают напряженный характер ситуации. Это определяет высокую вероятность кризисов в подготовке высоко квалифицированных спортсменов, ведущих к нервно-психическим срывам, нарушениям деятельности и социализации.

На протяжении годичного цикла к предстоящим паралимпийским играм мы использовали модель спортивной деятельности насыщенной большим числом кризисных ситуаций (КС).

Экстремальность условий спортивной деятельности, необходимость постоянно преодолевать объективные и субъективные трудности обуславливает большое число КС на протяжении всего цикла подготовки, в связи с чем, жизнь спортсмена высшей квалификации может рассматриваться как модель постоянного преодоления паралимпийцем кризисов.

Актуальность данной проблемы обусловлена неразработанностью концептуального аппарата, отсутствием экспериментальных данных, характеризующих подходы, методику формирования умения преодоления КС. В психологии спорта и в педагогической психологии система воспитания ограничивается, как правило, рекомендациями в адрес детей и юношей и почти не затрагивает вопросов воспитания высоко квалифицированных спортсменов.

Практическая значимость проблемы определялась необходимостью создания методов и методик выявления предкризисных и кризисных ситуаций, а также – предкризисных и кризисных состояний, в нахождении эффективных методов их предупреждения и преодоления.

В связи с этим **цель исследования** заключалась в разработке теории преодоления КС, в выявлении принципов и практических путей оказания эффективной помощи спортсмену, преодолевающему кризис на этапе годичной подготовки.

Методы и организация исследования. В организации оптимальных социально-психологических условий в ходе преодоления спортсменами КС принимали участие спортсмены паралимпийцы. Всего в ходе проведения исследования мы контактировали более чем с 60 спортсменами.

Сложность практического применения общепринятых в психологии методов, направленных на изучение личности спортсмена, состоит в том, что популярные, известные всей стране и миру спортсмены «закрываются» для других людей. Это объясняется нежеланием спортсменов распространять информацию о себе (спортивной форме, личной жизни, складе характера и др.) в силу того, что ею могут воспользоваться конкуренты. Особенно опасаются спортсмены научных работников, скрыть от которых объективную информацию труднее. Поэтому проблема исследования личности таких спортсменов является одной из самых сложных и в то же время весьма актуальна для психологической науки.

В своей работе мы придерживались принципа ориентации на личность и ее внутреннее содержание, для чего использовался личностно-ориентированный подход. Это позволяло не

только диагностировать содержание внутреннего мира спортсмена, но и, в случае наличия в нем негативных компонентов (тщеславия, меркантилизма, ненависти и жестокости по отношению к соперникам), оказывать на личность соответствующее психолого-педагогическое воздействие в целях ее коррекции.

Для спортсменов высшей квалификации наиболее типичными оказались следующие ярко выраженные личностные особенности и условия деятельности:

- постоянная нацеленность (мотивация) на успех в деятельности, на подтверждение и повышение самооценки;
- постоянная потребность в психологической поддержке;
- наличие тщательно подобранной личной группы психологической поддержки (ГПП);
- наличие лидера ГПП – основного советчика спортсмена;
- умение преодолевать специфические эмоциональные переживания (одиночество, конкуренция, ответственность, боязнь поражения и др.);
- самостоятельность в деятельности и вне ее;
- «ритуализм» (владение разработанной в процессе накопления соревновательного опыта системой поведенческих ритуалов, обеспечивающих стабильно высокий уровень готовности к старту);
- «закрытость» (сознательная самоизоляция от других людей, исключая помощников и членов ГПП);
- отдаленность от проблем повседневной жизни.

Совокупность этих личностных характеристик и условий является фундаментом, наличие которого обеспечивает практически постоянное успешное преодоление КС и может быть определено как личностный потенциал преодоления.

Несмотря на наличие общих для всех них личностных особенностей, очевидны и принципиальные отличия, например в такой практически важной сфере, как мотивационная.

Анализ полученного материала позволил выявить следующие закономерности кризисных ситуаций:

- в жизненном цикле спортсмена преобладают КС основной (спортивной) деятельности;
- спортсмен способен пережить, не ухудшая своей основной деятельности, не более пяти КС (из 62 человек экспериментальной группы с пятью и более кризисами только семеро не ухудшили результаты основной деятельности);
- среди КС неосновных видов деятельности преобладают проблемы и неудачи личной жизни, которые самым прямым образом влияют на основную деятельность;
- КС в детстве (поражения опорно-двигательного аппарата) зачастую играют роль мощного мотивационного толчка в достижении успеха в спорте (фактор компенсации), трудное детство было у многих спортсменов-чемпионов, что составляет 90%.

Необходимо отметить, что спортсмен, не ожидая практической и эффективной помощи извне (в том числе от личных тренеров, научных работников и ГПП), самостоятельно изобретает и совершенствует собственную систему преодоления КС. Этот опыт, построенный на изучении собственных проб и ошибок, мы определяем как *«стихийный»*. Его изучение показало, что применяемые спортсменом приемы и способы преодоления КС носят строго индивидуальный характер и составляют личную тайну спортсмена, которую он тщательно оберегает от других людей, в том числе и от тренера. Эта и является одним из оснований говорить о *«закрытости»* спортсменов высшей квалификации.

Кстати, в этом – причина того, что опыт великих спортсменов в успешном преодолении КС не изучен и не известен следующим поколениям спортсменов, обреченным на то, чтобы приобретать это ценнейшее умение ценой больших переживаний, ошибок и поражений, которых могло и не быть.

Заключение. Нами исследована попытка выявить и систематизировать наиболее ценные и поучительные средства и приемы, которые используют в своей практике высоко

квалифицированные спортсмены. Основных условий успешного преодоления КС оказалось три:

- группа психологической поддержки;
- дневник значимых переживаний;
- система поведенческих ритуалов.

Таким образом, для решения проблемы преодоления КС необходимо разработать систему целенаправленной организации эффективной практической помощи спортсмену и тренеру. Сегодня это одно из наиболее крупных белых пятен на карте психологии спорта.

ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР ТОМОНИДАН СИЛТАБ КЎТАРИШ МАШҚЛАРИНИ БАЖАРИШ ТЕХНИКАСИНИ ЎҚИТИШ ИЗЧИЛЛИГИ САМАРАДОРЛИГИ EFFICIENCY OF THE SEQUENCE OF LEARNING THE TECHNIQUE OF PERFORMANCE OF THE WEIGHTLIFT JACKET

*Юсунов М., Жабборов Х.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: оғир атлетика, техник маҳорат, ўқитиш, бажариш босқичлари
Keywords: weightlifting, technical skill, training, execution phases

Спорт ҳаракатлари техникасини ўргатиш масаласи спорт назарияси ва амалиётидаги асосий муаммолардан биридир. Янги ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш қонуниятлари ва техникаси шакллантириш намуналари ҳақидаги замонавий ғоялар асосида қурилса, ўқув жараёни янада сифатли бўлади. Бироқ, ҳозирги халқаро илмий-техник даражаси, шунингдек, оғир атлетика бўйича глобал рақобат кескин ортиши, юқори синф спортчилар ва уларнинг захиралари тайёрлаш усуллари янада такомиллаштириш бўйича ўсиб бораётган талабларни юзага келтиради. Малакали спортчиларнинг ҳам техник маҳоратининг ўртача даражаси ҳали етарли эмас

Ёш оғир атлетикачиларнинг дастлабки 2 йиллик дастлабки машғулотида классик машқларни бажариш техникасини пухта ўрганиш амалга оширилади. Ҳар бир спортчи учун ўз оптимал усуллари ва ҳаракат параметрлари (штанга тезлиги ва траекторияси ва бошқалар мавжуд). Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ўсмирлик даврида аниқланган классик машқларни бажаришнинг индивидуал биомеханик хусусиятлари, одатда, катта ёшда сақланади.

Шу билан бирга таъкидлаш лозимки, ўсмирлик ёшидаги оғир атлетикачилар техника тараққиётига ҳар доим ҳам онгли равишда ёндашавермайдилар. Энг асосийси, уларнинг фикрича, энг катта вазнининг барини иложи борича тезроқ кўтаришдир. Шунинг учун спорт машғулотида дастлабки босқичларида классик машқларнинг ўқитиш усуллари ва методларини такомиллаштиришнинг янги йўллари ва имкониятларини излаб топиш зарур.

Иш мақсади. Машқларнинг тескари тартибда ўқитиш кетма-кетлиги самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқотни ташкил қилиш. Тадқиқот Чирчиқдаги Олимпия захиралари коллежида 2 ой давомида табиий шароитда ўтказилди.

Синов спортчилар гуруҳи 13 ± 2 ёшгача бўлган 24 нафар ёш оғир атлетикачидан иборат бўлди.

Оғир атлетикачилар тавсия этилган ўқув дастурига мувофиқ ҳафтасига 4-5 марта машқларнинг тескари тартибда машқ қилдилар.

Тадқиқот натижалари. Ушбу тажриба натижаларини муҳокама қилиш, турли муаллифларнинг ўқитиш усуллари таҳлил қилиш ва педагогик кузатишлар асосида биз ўқитишнинг дастлабки даврида қисқа вақт ичида ўқитишнинг самарали ишлашини таъминлайдиган ва тўлиқ машқни бажаришдан олдин техник элементларни аниқлайдиган силтаб кўтариш машқларини тескари ўрганиш керак деган хулосага келдик.

Техникани такомиллаштириш босқичида жaxon тезлиги катта аҳамиятга эга. Катта оғирликни кўтаришда мускул фаолиятининг характери машғулот усуллари, хусусан машқ темпини белгилайди. Тадқиқот шуни кўрсатдики, энг юқори натижалар ўртача, тез ва секин силтаб кўтариш кўрсаткичларини алмаштиришда кўрсатилди.

Силтаб кўтариш техникаси, унинг биомеханик таҳлили, спорт маҳоратини ошириш билан боғлиқ техник маҳорат динамикасини ўрганиш, шунингдек, ушбу машқ техникасини такомиллаштириш бўйича адабиётларда мавжуд тавсияларни таҳлил қилиш, оғир атлетикачиларнинг спорт ва педагогик маҳоратини ошириш бўйича услубий техника ва педагогик тавсиялар ишлаб чиқиш имконини берди. Ушбу техникалар ва кўтариш техникасини такомиллаштириш бўйича тавсиялар қуйидагилардан иборат:

1. Силтаб кўтариш техникасидаги хатолар ва уларнинг сабабларини ўрганиш, техниканинг биомеханик асослари билан танишиш.

2. Маълум бир спортчи учун хос бўлган штанга траекториясини аниқлаш ва уни мақбул техника талабларига мувофиқ такомиллаштириш.

4. Силтаб кўтаришнинг алоҳида қисмларини бажариш техникасини яхшироқ эгаллаш учун буюмлар, элементларда силтаб кўтариш техникасини такомиллаштириш бўйича ишларни режалаштириш ва амалга ошириш. Шу билан бирга, чегара позаларини, бутун зарб ритминини ва унинг қисмларини қатъий назорат қилиш.

5. Силтаб кўтариш техникасини такомиллаштириш бўйича машғулотлар фақат кичик ёки ўрта ўқув машғулотларидан сўнг амалга оширилиши керак.

6. Уни яхшилаш вақтида силтаб кўтариш натижасининг % даги оғирлигининг аниқлигини қатъий назорат қилиш.

Шундай қилиб, силтаб кўтариш техникасини таҳлил қилишда оғирлик ортиши билан техника ўзгариши аниқланди. Штанга турлича йўлларга эга, кўтариш баландлиги, ҳаракат тезлиги бор. Бу шуни англатадики, турли оғирликлар билан бажариладиган машқлар асосан турли машқлардир. Оғир атлетика машқларини бажариш техникасини назорат қилиш унинг кинематик ва динамик структуранинг оптимал параметрларига мослигини баҳолаш учун зарур.

Хулосалар. Тадқиқот асосида силтаб кўтариш техникасини ўргатиш яхлит ҳаракат элементларини бажаришнинг тескари кетма-кетлигида амалга оширилиши керак. Силтаб кўтариш техникасида ўқитиш элементларнинг асосидан бошланиши керак, чунки бошловчилар учун энг қулай саналади.

Махсус тайёргарлик машқлари кетма-кетлиги ишлаб чиқилган методиканинг асоси кўкракни кўтариш машқларида ишлатилиши мумкин, нафақат оғир атлетикачиларнинг техник маҳоратини оширишга қаратилган махсус тайёргарлик машқларини танлашда, шунингдек, оғир атлетика машқларини махсус тезлик ва куч сифатларини биргаликда ривожлантириш учун фойдаланилади.

Адабиётлар

1. Ливанов О.И. Фаламеев А.И. Ўқитиш техникаси ва методикаси, классик машқлар ҳақида // Оғир атлетика.- 1983.- с. 16-18

2. Медведев А.С. Оғир атлетика бўйича узоқ муддатли машғулотлар тизими: дарслик. мураббийлар учун қўлланма. - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1986.- 272 с.

3. Роман Р.А. Оғир атлетикачиларни тайёрлаш. - 2-нашр., қайта чоп етилган. ва тўлдирилган-М.: жисмоний маданият ва спорт, 1986.-132 с.

4. Пилипко В.Ф., Распитин В.И. Оғир атлетика машқлари техникасини ўргатиш усуллари. Услубий тавсиялар. - Харьков, ХаДИФК, 2000.- 19 с.

5. Маткаримов Р.М. Оғир атлетика. дарслик - нашриёт полиграфия бўлими, УЗДАВЖТСИ, 2005 – 383 с.

6. Ким Д.Ф. Оғир атлетика. Ўқув қўлланма – Т.:Лидер Пресс, 2010 – 142 с.

7. Хлыстов М.С. автореферат «Оғир атлетика машқларини бажариш техникасига ўқув юкламаларининг таъсирини тажрибавий ўрганиш».М., 1976

**МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА ҲАФТАЛИК
МИКРОЦИКЛЛАРНИ ҚЎЛЛАШ ТАРТИБИ
PROCEDURE FOR USING WEEKLY MICROCYCLES IN THE TRAINING OF
QUALIFIED WEIGHTLIFTERS**

*Юсунов М.М., Норқулов З.Ч.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: микроцикллар, тортувчи микроцикл, зарбдор микроцикл, тикловчи микроцикл.

Keywords: microcycles, traction microcycles, percussion microcycles, restorative microcycles.

Долзарблиги. Жамият олдида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли кенг қатламларини, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб этиш, оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий саломатликнинг асоси эканини тарғибот қилиш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5924-сонли Фармонида юқоридаги фикрлар бўйича бир қатор вазифаларни амалга ошириш лозимлиги ижро сифатида белгиланган. Жумладан, 2020 йилдан бошлаб спорт соҳасида аҳолининг барча қатламлари ўртасида «Жисмоний тайёргарлик даражаси» синовларини ўтказишни жорий этиш; – спорт турлари бўйича терма жамоалар спортчилари учун илмий-комплекс лабораториялар ташкил этиш, тайёргарлик жараёнига илғор инновацион технологияларни жорий этиш; – аҳолининг кенг қатламлари, жумладан профессионал ва олий таълим муассасалари ўқувчи ва талабалари ўртасида жисмоний тарбияни оммалаштириш, улар орасида иқтидорлиларини аниқлаш мақсадида «Жисмоний тайёргарлиги ривожланган муассаса» кўрик-танловини босқичма-босқич ўтказиш тизимини ишлаб чиқиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси ривожланган энг яхши профессионал ва олий таълим муассасаси номинациясини жорий этиш [1] вазифалари қўйилган. Шунингдек, спорт соҳасидаги Олий таълим тизими талабаларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик сифатларнинг шаклланишида мутахассислик машғулотларини ва спорт ихтисослигининг аҳамияти юқори ҳисобланади. Талабаларда спортчига хос характер, хислатлар жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида, машғулотлар аста-секин шаклланиб бориб, кейинчалик бу хислатлар унинг доимий сифатига айланади. Жисмоний тайёргарлиги яхши шаклланган спортчи-талаба ҳаётий фаолиятда ҳам қатъиятли ва иродали характерга эга бўлади. Турли тайёргарлик даражасига эга оғир атлетикачиларни тайёрлаш соҳасида уларнинг техник тайёргарлик даражасини ошириш бўйича қатор йўналишларда, жумладан, оғир атлетикачиларнинг техник маҳоратини оширишда машғулотлар юқламаларини тақсимлаш ва режалаштириш, мусобақа ва махсус машқларини бажариш ҳаракатини бошқариш ва уни биомеханик таҳлил қилиш бўйича тадқиқотлар олиб борилган [2]. Адабиётларда А.В. Паков, В.С. Аванесов, В.А. Нижегородов, В.В. Новиков,[4] В.Ф. Дроздов, Н.Я. Петров [5].

Аммо спортчи-талабаларни Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларида микроциклларни қўллаш орқали классик машқларни бажариш самарадорлигини ошириш бўйича маълумотлар тўлиқ ёритиб берилмаган. Шу мақсадда, айнан жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълим олаётган оғир атлетика ихтисослиги талабаларининг машғулотларида микроциклларни оқилона қўллаш классик машқларни бажариш самарадорлигини ошириш имконини беради.

Тадқиқотнинг мақсади. Хафталик микроцикллардастурини қўллаш орқали спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларида мусобақа машқларини бажариш самарадорлигини оширишни илмий асослашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

– спортчи-талабаларнинг машғулотларда фойдаланаётган микроцикл турларини таҳлил қилиш;

– спортчи-талабаларни спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларида ишлаб чиқилган хафталик микроцикллардастурини қўллаш орқали мусобақа машқларини бажариш самарадорлигини ошириш.

Тадқиқотни ташкил этиш услублари. илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик таҳлил, педагогик тажриба.

Тадқиқотни ташкил этиш ва муҳокамаси.

Микроциклларнинг тузилиши спорт турининг ўзига хос хусусиятлари, спортчининг узоқ муддатли тайёргарлиги босқичи, микроцикл даври, микроциклнинг тури, спортчининг ўзига хос хусусиятлари билан белгиланади. Бу омиллар микроциклларда қўлланиладиган юкламанинг умумий қийматига, машғулотларнинг асосий вазифаларига, воситалар ва усулларнинг тузилишига, юкламанинг катталигига ва индивидуал машғулотларнинг комбинациясининг ўзига хос хусусиятларига асосий таъсир кўрсатади.

Юқори малакали спортчилар машғулотини доимий равишда зарбдор микроцикллар асосида олиб бориш машғулотларда янада такомиллашувни ва натижаларни янада ошишини таъминламайди, машғулотнинг умумий юкини сезиларли даражада ошириш керак. Аста-секинлик билан машғулотларда режа асосида микроциклларни ошириб бориш юқори натижаларга эришишнинг самарали усули ҳисобланади.

Зарбдор микроцикллар билан бир қаторда, тортувчи ва камайиб борувчи микроцикллари ҳам машғулотларда кенг режалаштирилади. Ката ва сезиларли юкламалар билан машғулотлар сони камаяди. Тикловчи микроциклларда машғулотларда машқларни спортчи тўлиқ ҳис қилган ҳолда бажаришига кўпроқ эътибор қаратилади.

Машғулотларда микроцикллар қурилишининг хусусиятлари

Бир кун ичида бир нечта машғулотларни режалаштираётганда бир қатор муаммоларни ижобий ҳал қилиб олиш лозим:

Биринчидан, машғулотларнинг оптимал вақтини белгилаш керак;

Иккинчидан, юкламай ўналиши, ҳажми ва шиддатини қанчаликаниқ эканлигини билиш керак;

Учинчидан, кун давомида турли йўналишга эга бўлган машғулотларини қандай ўзгартириш мумкинлигини билиш керак.

1. Машғулотларни ўтказиш вақти кундалик дам олиш тартибини ҳисобга олган ҳолда мунтазамлик тамойили асосида режалаштирилади. Чунки машғулотлар режимининг бузилиши спортчиларнинг иш қобилиятини пасайиши, машғулотжараёнининг спортчи организмга аберилаётган юкламадан кейин тикланиш жараёнларини заифлашиши билан бирга характерланади. Вақт зонаси (масъулиятли мусобақадан олдин микроциклларни режалаштиришда) фарқини ҳисобга олиш зарур фақат масъул мусобақалар арафасида ўзгариши мумкин.

2. Одатда иккита бир марталик машғулотлар асосий, иккинчиси эса қўшимчадир. Баъзи ҳолларда кун давомида иккита асосий ёки иккита қўшимча машғулотлар ўтказилиши мумкин. Икки асосий машғулотдан фойдаланиш, яъни максимал ёки катта юк билан малакали спортчиларни тайёрлаш, функционал имкониятларни янада ошириш учун қўлланилади.

Микроцикл турлари бўйича машқларнинг фоизларда қўлланиши
1-жадвал

Кун	Микроцикл турлари					
	Тортувчи		Зарбдор		Тикловчи	
	Машқлар	Юклама (%)	Машқлар	Юклама (%)	Машқлар	Юклама (%)
1	1. Штангани тиззадан осилтирган ҳолатда даст кўтариш (рывок свиса)	85%	2. Даст кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш (тяга рывковый)	90%	Вазифаларни изчиллик билан комплекс ҳал қилиш	50%
2	1. Штангани устундан олган ҳолда силтаб кўтариш (толчок со стоя)	80%	2. Елкада штанга билан ўтириб туриш (пресидания на плеча)	85%	Оёқ мушакларининг портлаш кучини ошириш	60%
3	1. Ярим ўтирган ҳолатда даст кўтариш (рывок стоя) 2. Кўкракда штанга билан ўтириб туриш (пресидания на груд)	70% 85%	3. Классик силтаб кўтариш (толчок классик) 4. Силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш (тяга толчковый)	85% 100%	Тезкор-куч имкониятларини ошириш	50%
4	1. Швунг усулида штангани сиқиб кўтариш (швунг жим)	70%	2. Штанга билан ўтириб туриш (пресидания)	100%	3. Бел мушак кучини ошириш учун машқ (наклон)	50%
5	1. Классик даст кўтариш (Рывок)	80%	2. Классик даст кўтариш (Толчок)	90%	3. Бел мушак кучини ошириш учун машқ (наклон)	50%
6	1. Қўйгичдан штангани даст кўтариш (рывок с плинт)	60%	2. Кўкракда штанга билан ўтириб туриш (пресидания на груд)	105%	3. Штангани кўкракдан кўтариш (нагруд протяжка)	70%
7	Дам олиш	Пассив	Дам олиш	Актив	Дам олиш	Пассив

Хулоса

1. Машғулотларни ўтказиш вақтини кундалик дам олиш тартибини ҳисобга олган ҳолда мунтазамлик тамойили асосида режалаштириш машғулотлар режимининг бузилишини олдини олади ҳамда спортчи организмга берилётган юкламадан кейин тикланиш жараёнларини бир меъёрда ўтишини таъминлайди.

2. Бир марталик асосий машғулотдан фойдаланиш, яъни максимал ёки субмаксимал юк билан малакали спортчиларни тайёрлаш, функционал имкониятларни янада оширишга имкон беради.

3. Асосий машғулотда машқларни тортувчи, зарбдор ҳамда тикловчи микроцикллар бўйича фоизлар: тортувчи – 65-80%; зарбдор - 85-100%; тикловчи – 40-60%да режалаштириш спортчи организмида машғулот юкининг самарали таъсирини оширади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5924-сонли Фармони, – 2 бет.

2. Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati -O'zbekiston., NMU, 2015-98 b.

3. Ходжаев А.З. Малакали оғир атлетикачиларда даст кўтариш техникасини такомиллаштириш: пед.ф.б.ф.д. дис. Тошкент-2019. 5 бет.

4. Паков А.В., Аванесов В.С., Нижегородов В.А., Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике Ташкент «Медицина» УзССР 1985 г. – 105 с.

5. Л.С.Дворкин. Тяжёлая атлетика. Том1. 2017 г. 272 в.

6. Дроздов В.Ф., Петров Н.Я. Физическое развитие и состояние здоровья студентов, занимающихся тяжелой атлетикой. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА-Ежегодник., Москва «Физкультура и спорт» 1981 г. – 37-40 с. 6. Баязитов К.Ф. Повышение спотивно педагогического мастерство в тяжелой атлетике. Учеб пособ. – Т., 2011, 133 с.

14-16 Ёшли футболчиларни ўйин фаолияти жараёнида техник–тактик ҳаракатларининг тавсифлари ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ 14-16 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Юсунов Н М., Хурсанов Р. Ч.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: спортчи, жисмоний сифат, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, техник–тактик ҳаракат, педагогик кузатиш.

Ключевые слова: спортсмен, физическое качества, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, технико-тактическая действие, педагогическое наблюдение.

Кириш. Ўйин фаолияти жараёнида футболчилар томонидан координацион мураккаблиги юқори бўлган ҳаракатларни бажариш аниқлиги, асосан, спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади. Шу билан бирга, бу сифатлар аниқ ҳаракатланиш масалаларини амалга ошириш учун керакли микдоридан анча кўпроқ ривожланган бўлиши жуда ҳам муҳим. Агар, зикр этилган ҳаракатлар спортчининг жисмоний имкониятлари чегарасида, яъни захирасиз бажарилган бўлса, улар ўз самарадорлигини сезиларли даражада йўқотадилар. Спорт ўйинлари бўйича мутахассисларнинг бир қатор тадқиқотларида [1,2,5] жисмоний, кўпчилик ҳолларда эса, ва тезкор - куч тайёргарлик даражаси ўзаро бир – бирлари билан зиддиятга келувчи топшириқлар ҳисобланиши таъкидланади.

Спортчи қанчалик мукамал ҳаракатланиш малака ва кўникмаларига эга бўлишидан қатъий назар унинг тезкор–куч тайёргарлик (ТКТ) даражаси етарлича бўлмаса у олдига қўйилган ўйинли вазифаларни муваффақиятли бажара олмаслиги ўз – ўзидан аёндыр.

Назарий нуқтаи назардан, мазкур муаммо, спортчиларнинг техник маҳоратини мусобақа машқларида ва оддий техник тестларда намоён бўладиган ҳаракатланиш сифатлари

нисбати бўйича баҳолаш таклиф этаётган бир қатор олимларнинг [2,3,4] изланишларида етарли даражада батафсил ёритилган.

Футбол ривожланишининг замонавий босқичида энг нуфузли мусобақаларда юксак спорт натижаларига эришиш учун махсус жисмоний сифатларнинг, умуман олганда, қайсиларини ривожлантириш кераклигини аниқлаш қийин. Назарияда, тарихан, шундай содир бўлган – ки, у ёки бу ҳаракатланиш сифатларини ривожлантириш даражасининг бош мўлжали сифатида «энг яхши намуналар» ҳисобланган. Бу ҳамма спорт турлари ва спортчи тайёргарлигининг барча томонлари (жумладан, техник, жисмоний ёки маънавий – психологик тайёргарлик) учун характерли. Баён этилаётган муаммога бундай муносабат илмий – услубий ва махсус адабиётда мулоҳаза мавзуси бўлиши тасодифий эмас.

Юқориди баён этилганларни инобатга олган ҳолда **тадқиқотнинг мақсади** сифатида 14-16 ёшли футболчиларнинг тезкор–куч тайёргарлиги билан ўйинли ҳаракатларни бажариш аниқлиги ўртасидаги ўзаро боғланиш даражасини ўрганиш танланди.

Тадқиқот усуллари ва уни ташкил этиш. Тадқиқот усуллари сифатида илмий – услубий адабиёт маълумотларини таҳлил қилиш ва умумлаштиришдан, лаборатория тести ўтказишдан, педагогик тест ўтказишдан, эксперт баҳолашдан, математик статистика усулларида фойдаланилди.

Спортчиларнинг жисмоний ва техник тайёрланганлик даражасини баҳолаш учун куйидаги тестлардан фойдаланилди: «Жойидан туриб узунликка ва баландликка сакраш», «учхатлаб сакраш», «юқори стартдан ва бирданига 15 метрга югуриш», «тўпни аниқ узоқ масофага ошириш (28 м)», «жойидан ва югуриб келиб тўпни имкон қадар узоқроққа икки қўлда отиш», «оёқ билан тўпни узоқ масофага зарба бериш».

Ўйин давомида футболчилар томонидан бажариладиган техник – тактик ҳаракатлар сони спортчиларнинг махсус жисмоний тайёрланганлик даражасининг билвосита кўрсаткичи ҳисобланади. Ўйинчининг аниқ бажарган усуллари сонини уларнинг умумий сонига нисбатини ифодалайдиган ишончлилик коэффиценти ўйинчининг техник – тактик тайёрланганлигини (ТТТ) характерлайдиган миқдорий кўрсаткич ҳисобланади.

Футболчиларнинг мусобақаларда иштирокини ва педагогик кузатиш натижаларини таҳлил қилиш катта аҳамият касб этди. Тажриба ва назорат гуруҳлари мураббийлари спортчиларнинг ўйин фаолиятларини педагогик кузатиш натижаларига эга бўлдилар ва бу уларга машғулотлар жараёнига мос тузатмалар киритиш имкониятини берди.

Олинган натижалар ва уларни муҳокамаси. Ўзбекистоннинг супер-лига ва про-лига жамоалари ва Республика футбол бўйича спорт маҳроатини ошириш олий мактаби (РФСМООМ) жамоасининг 14-16 футболчиларнинг ўйин фаолиятини педагогик тақиқот натижалари асосида куйидаги: тўпни узатиш; дарвазага зарбалар; курашда бош билан зарба бериш усуллариининг тезкор–куч тайёргарлиги даражасини аниқлаш имкониятига эга бўлди. Ушбу мақсад йўлида техник–тактик ҳаракатлар харитаси ишлаб чиқилди ва ишончлилик коэффиценти (ИК) ҳисоблаб топилди (жадвалга қаранг).

Бизнинг тадқиқотларимиз професионал клуб жамоаларида бир ўйин давомида ўрта масофаларга тўпни узатишлар сони деярли бир хил эканлигини аниқлаш имконини берди. Бирок, агар ушбу усул бўйича ИК солиштирилса, у ҳолда бажариш сифатидаги фарқ аён бўлади. Ўзбекистон олий лига жамоаларида ИК 0,73 га, РФСМООМ 14-16 ёшдаги футболчиларида эса у 0,63 га тенг.

Турли ўйин усуллариини бажариш сифатини баҳолашда хориж жамоаларига нисбатан (36) Ўзбекистон жамоалари томонидан узоқ масофаларга тўпни узатиш кам (24) бажарилиши аниқланди.

Ўйинчиларнинг амплуасини инобатга олган ҳолда химоячилар ва ҳужумчиларда ИК кўрсаткичларида унча катта бўлмаган фарқлар аниқланди.

Ўрта чизикдаги футболчиларда анча сезиларли фарқлар кузатилди. Чунончи, суппер-лига жамоалари ушбу ампуа спортчиларининг ИК (0,75) про-лига жамосида (0,64) нисбатан анча юқори ва РФСМООМ ёшлари жамоалари кўрсаткичларига (0,34) нисбатан сезиларли катта. Шу билан бирга, про-лига жамоа кўрсаткичларини супер-лиганики билан

футболчиларнинг ўйин ҳаракатларида сўзсиз акс этадиган маҳоратлари, масъулият меъёри ва бошқаларни инобатга олган ҳолда солиштириш кераклигини таъкидлаш лозим.

Ўзбекистон биринчилик мусобақаларини педагогик кузатишлар жараёнида ўрта ва узок масофалардан дарвозага берилган зарбаларнинг миқдори ва сифати ўрганилди.

Про-лига жамоаси ўйинчилари учрашувларда анча кўпроқ ўрта ва узок масофалардан (мос равишда, 12 ва 10), рақиблари эса (8 ва 4) камроқ ҳужум қилдилар. Бироқ, футболчиларининг кўп сонли ҳужумларига юқори аниқлик етишмади.

Шу муносабат билан супер-лига спортчиларининг натижалари, бутун жамоалар сифатида ҳам, ҳужум чизиқлари бўйича ҳам, устун кўринади. Про-лиг жамоаси футболчиларининг нисбатан кичик ишончилилик коэффицентини, кўпроқ, супер-лига жамоаларини (ички биринчилик ўйинларига нисбатан) бошқа бир қатор омилларни таъсирига нисбатан анча маҳоратли ҳимоя ҳаракатлари билан тушунтириш мумкин.

Тўпни 20 метрдан ортиқ масофага майдоннинг ён чизиғидан ўйинга киритиш сингари муҳим кўрсаткични қараб чиқамиз. Супер-лига жамоаларининг футболчилари мазкур техник усулдан бир ўйин давомида ўрта ҳисобда 6 марта (ИК – 0,72); про-лига жамоаси аъзолари – 2 марта (ИК – 0,54); РФСМОМ ёшлари аъзолари эса – 1 марта (ИК - 0) фойдаланганлар.

Юқорида келтирилган кўрсаткичлар тўпни қўл билан ён чизиғидан ўйинга киритиш сингари муҳим усулни такомиллаштиришга етарлича эътибор берилмаяпти деб ҳисоблаш имкониятини беради. Мазкур техник усулни бажариш сифатини оширишга йўналтирилган махсус машқларни ишлаб чиқиш жамоаларнинг тактик имкониятларини анча кенгайтириш имконини беради.

Жадвал

РФСМОМ жамовси 14-16 ёшли футболчиларнинг техник - тактик тавсифлари

№	Жамоалар	Тўпни узатиш				Дарвозага зарбалар				Яккакурашда бош билан зарба бериш	
		Ўрта масофага		Узок масофага		Ўрта масофадан		Узок масофадан			
		Жами	ИК	Жами	ИК	Жами	ИК	Жами	ИК	Жами	ИК
1.	Жамоавий Супер-лига жамоаси Про-лига жамоаси РФСМОМ	61	0,73	52	0,72	8	0,38	4	0,50	26	0,61
		63	0,63	47	0,54	12	0,20	10	0,25	25	0,42
		51	0,63	46	0,41	10	0,50	5	0,40	16	0,50
2.	Ҳимоячи Супер-лига жамоаси Про-лига жамоаси РФСМОМ	18	0,75	16	0,50	2	-	-	-	10	0,60
		15	0,69	11	0,54	1	0	2	0,50	11	0,46
		17	0,64	17	0,42	-	-	-	-	10	0,60
3.	Ярим ҳимоячи Супер-лига жамоаси Про-лига жамоаси РФСМОМ	21	0,76	22	0,65	7	0,40	3	0,67	7	0,74
		25	0,59	21	0,61	5	0,25	4	0,25	6	0,46
		21	0,68	18	0,44	4	0,50	3	0,33	5	0,40

4.	Хужумчи										
	Супер-лига	10	0,70	8	0,44	5	0,33	1	0	8	0,50
	жамоаси	7	0,62	9	0,38	6	0,20	2	0	7	0,38
	Про-лига	9	0,56	9	0,33	3	0,50	2	0,50	8	0,43
	жамоаси										
	РФСМООМ										

Про-лига жамоаси ва супер-лига жамоалари ўйин фаолиятини таҳлил қилиш натижалари футболчилар ўртача бош билан ўйнашда 24 – 26 зарба, РФСМООМ ёшлар жамоа ўйинчилари эса 16 – 19 зарба беришларидан далолат беради. Ушбу маълумотлар супер-лига жамоаси ва про-лига жамоалари ўйинчилари томонидан мазкур усулдан фойдаланиш устунлиги тўғрисида якуний хулосалар чиқариш имконини бермаслигини таъкидлаб ўтамиз. Жамоанинг турли хужум чизиқлари ўйинчиларини ушбу техник усулни қўллаш натижаларини қараб чиққанда мазкур кўрсаткич бўйича яққол фарқ кузатилади. Супер-лига жамоалари яримҳимоячилари ушбу усулни 6 дан 8 мартагача (ИК – 0,74), про-лига жамоаси ўйинчилари 4 дан 6 мартагача (ИК – 0,36) қўллашлари аниқланди. Супер-лига жамоалар ҳимоячиларида бу кўрсаткич 8 дан 10 мартагача (ИК – 0,60), Про-лига жамоалари ўйинчиларида 2 дан 4 мартагача (ИК – 0,46) натижани ташкил этади. Ушбу жамоалар хужумчиларида ўрганилаётган усулларнинг микдорий характеристикалари қуйидагича: супер-лига жамоалар футболчиларида 6 – 8 марта ва шундай натижа ўзбек спортчиларига ҳам хос. Супер-лига футболчиларининг ишончлилик коэффициенти про-лига жамоаси спортчиларининг ушбу кўрсаткичига нисбатан 0,12 га юқори эканлигини таъкидлаймиз.

ХУЛОСА. Таҳлил қилинган ўйинларга яқун ясаб РФСМООМ ёшларининг жисмоний ва техник тайёргарлиги ва маҳорати даражаси бўйича ёш футболчиларни ривожланишининг замонавий босқичида тезкор–куч сифатларини юқори даражада намоён бўлишига асосланган ўйин ҳаракатлари тобора кўпроқ аҳамият касб этиб бораётганлигини таъкидлаш мумкин. Тўпни узатиш ва қўл билан уни ўйинга киритиш, қаршилиқда тўпни бош билан уйнаш сингари бундай техник усуллар ўз тузилмасига кўра ўйин фаолиятига максимал даражада яқинлаштирилган махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқишни талаб қилишини таъкидлаймиз. Шу билан бирга, машғулотлар ўтказиш жараёнини шундай ташкил этиш керак–ки, футболчиларнинг тезкор–куч тайёргарлиги даражасини ошириш ўйин ҳаракатларини бажаришда ишончлилик коэффициентини ортишиги олиб келсин.

Адабиётлар.

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра–Спорт, 2006- 272 с.
2. Клесов К.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной специализации с учетом особенностей личности: Автореф. дисс канд. пед. наук. – М.: ГДОИФК, 1991-19с.
3. Матвеев Л.П. модельно- целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры.- 2000, № 2- с. 28-37.
4. Платонов В.Н., Запоражанов В.А. Теоретические аспекты отбора в современном спорте // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. – Киев, 1990- с.5-16.
5. Юсупов Н.М., Исследования взаимосвязей между уровнем развития скоростно силовых качеств и показателями специальной подготовленности футболистов.// Таълим муаммолари. № 3 Тошкент-2013 й б 30-33.

**БИРИНЧИ ТАҲСИЛ ЙИЛИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА ДЗЮДОЧИ
ҚИЗЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ
ХУСУСИЯТЛАРИ**
**CHARACTERISTICS OF INCREASING TECHNICAL AND PHYSICAL FITNESS OF
JUDO GIRLS IN THE FIRST ACADEMIC YEAR**

*Юсунова М.Ю.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: белбоғ, шиддат, юклама, усул, беллашув, кўрсаткич, чидамкорлик, тафовут, техник, оптимал, глобаллашув, дзюдо, усул, тренажер

Keywords: words belt, intensity, loading, method, competition, performance, endurance, difference, technical, optimal, globalization, judo, method, trainer

Долзарблиги: Ҳозирги вақтда илм-фан тараққиётининг тез суръатлар билан ривожланиб бориши натижасида малакали спортчиларни тайёрлашда спорт мутахассислари ва олимлардан янги илғор технологияларни ўқув-машғулот жараёнига татбиқ этиш ва уни доимий равишда назорат қилиб боришни тақозо қилмоқда. Ҳукуматимиз ва Президент Шавкат Мирзиёв томонидан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича чиқарилган бир қатор Фармон ва Қарорлар ҳам ҳозирги глобаллашув даврида замонавий спорт талабларига мос равишда янги илғор технологиялардан фойдаланиш, спорт тиббиёти ходимлари билан ҳамкорликда фаолият олиб бориш масалаларига катта эътибор қаратилмоқда.

Ишнинг мақсади: Малакали спортчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш муайян даражада ҳаракатлар тезлигини белгилайди, шунингдек бу жараён чидамлилиқ ҳамда чаққонликни талаб қилувчи беллашувларда ва мусобақаларда ҳам катта аҳамиятга эгадир. Тренировка жараёнида дзюдочи қизларнинг иш қобилиятини тиклаш тизимида умумий массаж, педагогик, психологик, мусиқий ва фармакалогик таъсирлари аввалдан ўрганиб келинган ва у кенг тарқалган бўлса, бевосита дзюдо курашчиларга бу тикланиш воситаларини қўллаш орқали кейинги машғулотларга тикланишнинг таъсирини аниқлаш муаммоси етарлича ўрганилмаган. Бу машғулотнинг давом этиш вақти, беллашувлар ўртасидаги ва беллашувлардаги дам олиш танаффуслари давомийлигини тартибга солувчи қоидаларнинг кўп марта ўзгартирилиши билан тушунтирилади. Қисқа дам олиш ичида мураккаб турнир вазияти ва руҳий зўриқиш шароитларида секундантлик қилиш, кўпинча еса биринчи тиббий ёрдам корсатиш ҳамда тикланишга қўмаклашиш масалаларини ҳал этиш лозим. Бир қатор мутахассислар томонидан (В.А.Геселевич, Г.К.Бакушев, И.Е.Давлецхин) машғулотдан кейинги қуйидаги тикланиш тадбирлари схемаси тавсия қилинади. Машғулот даври тугагандан сўнг дзюдочи стулга ўтиради ва унга суянади. Оёқлар текисланади, бўшаштирилади, товонлар полга (гиламга) тегиб туради. Мураббий, массажчи ёки тайёрланган спортчи қўли билан навбатма-навбат дзюдочи оёқларини кўтариб, елкасига жойлаштиради. Қўлларни бўшаштиришга еса уларга горизонтал ҳолат бериш билан эришилади. Бунинг учун массаж қилувчи иложи борича столга яқин келиб, тиззаларида туради. Фаол ва суэт гипервентиляция ҳамда дзюдочи юзи ва гавдасини ҳўл сочиқ билан артишдан сўнг юқори елка камаридан массаж қилишни бошлаш лозим. Асосий усуллари - ярим айланали, навбатма-навбат уқалаш. Усуллар икки қўллаб бажарилади (қўл кафтлари бир-бирига параллел жойдаштирилади ва қарамақарши томонга ҳаракатлантирилади). Шу усул икки ва учбошли елка мушакларини массаж қилиш учун ҳам фойдаланилади. Елкани букувчи ва ёзувчи мушаклар учун уқалаш усули қўлланилади. Массажчи уни тик турган ҳолда иккала қўл кафтини параллел ҳолда узатиб, қарамақарши томонга ҳаракатлартиради. Ишлаган мушакларнинг зўриқиш (“шишиб кетиш”) даражасига қараб, қўндалангига битта ёки иккита қўл билан тўхтовсиз уқалаш қўлланилади. Муайян ҳолда (беллашув даврида)

асосан юкломани кўтарадиган оёқ қўлларга (мушаклар гуруҳига) енгил массаж қўланилади. Юзаки силашдан сўнг чуқур қамровчи силашни бажариш мумкин. Оёқ-қўллар сезиларли даражада шишган ва мушаклар зўриққан пайтда ҳамда вақт етарли бўлса, елка яна бир бор уқаланади. Уқалашдан сўнг силташ бажарилади. Елкани букувчилар ва ёзувчилар кўпроқ шишади. Бу кўпинча кескин оғриқлар ва куч имкониятлари ҳамда иш қобилиятининг сусайиши билан кузатилади. Ушбу ҳолат курашчиларда биринчи беллашувдан сўнг, айниқса, кўпроқ вазни йўқотиш пайтида ҳамда сув-туз алмашинуви бузилганда, кам ҳаракатли беллашувларда, ушлаб олиш учун курашишда юзага келади. Қўлларни массаж қилишдан сўнг (вақт етарли бўлган тақдирда) буйинни массаж қилиш усуллари бажарилади. Массаж қилувчи курашчи ўтирган стул орқасида туриб, қўлларини олмасдан энса ва бўйин юзасини елка усти томон шошилмай силайди (2-3 усул). Кейин ўпкаларнинг сустгина гипервентиляцияси бажарилади. Стул орқасида турган ҳолда массаж қилувчи бўшаштирилган иккала қўлларни тирсақларидан ушлаб, уларни юқорига кўтаради (“нафас ол” деб) ва пастга туширади (“нафас чиқар” деб). Оёқларни массаж қилиш танаффусларда камдан-кам бажарилади. Алоҳида ҳолларда уқалаш ва силташ усуллари қўлланилади. Беллашув танаффусидаги массаж жуда нозик ва мураккаб ишдир. У массаж қилаётган шахсдан катта билим, ҳар томонлама тайёргарлик ва мунтазам ижод қилишни тақазо этади. Тикланиш тадбирларининг самарадорлиги иккита массажчининг ўзаро келишилган иши билан кучайтирилиши мумкин. Тренер-секундант иккинчи массажчи бўлиши мумкин. У бир вақтнинг ўзида тегишли руҳий терапияни олиб боради, беллашувнинг кейинги тактикаси тўғрисида кўрсатмалар беради ва ҳ.к Дзюдо курашчиларнинг машғулотлардан кейинги даврда турли тикланиш воситаларини қўллаш Тренировка ва тикланиш - ўзаро боғланган ягона жараён дир. Машқланганликнинг ўсиб бориши ва иш қобилиятининг ортиши фақатгина энергетик сарфлар тикланиш жараёнида қопланган тақдирдагина мумкин бўлади. Тикланиш - бу фақатгина организм функцияларини иш ҳолатига қайтариш эмас, балки ҳаётни таъминлаш тизимини энергетик имкониятларнинг янада янги, юқори даражасига ўтказишдир. Тикланиш учун рухсат берилган доривор моддалар ҳақида тушунчалар одам организмни табиий имкониятлар ва жисмоний машқларга мосланиши, ўрганиши чегаралангандир. Мускулларни тизимсиз ишлаши натижасида тана дам олишни ва бўшашишни хоҳлайди. Ана шундай пайтда маданий дам олиш билан бирга мускулларни ҳам дам олдириш керак. Биринчи навбатда жуда ҳам катта спорт ўйинлари оғир атлетика, гимнастика ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғуллангандан кейин фақат уйқу билан мускулларга дам бериш етарли бўлмайди. Шунинг учун педагогик усуллар ва организмни тиклаш учун ҳар хил жисмоний машқлардан ташқари яна 2 та услуб қўлланилади, бунда штангга ва гимнастика машқлари бўлмайди. 1. Рухсат берилган фармакологик доривор моддалар 2. Юқори биологик қийматга эга бўлган махсус овқат махсулотлари. Дзюдо билан шуғулланувчилар учун қуйидаги классификация таркибидаги моддалар тавсия қилинади: 1. Юқори биологик қийматга эга бўлган аминокислотилар ва оксиллар тутган махсулотлар. 2. Витаминлар. 3. Анаболик моддалар булар фармакологик дори дармонлар бўлиб Масалан стероид гармонлар киради (систостерон). 4. Гипотапротикторлар ва ҳар хил ортикча моддаларни қувувчи. 5. Қон айланишини яхши таъминловчи қўллаб қувватловчилар. 6. Химоя қилувчи махсулотлар. 7. Ўсимлик ва хайвонлар организмда олинган адаптогенли махсулотлар. 1. Юқори биологик қийматга эга бўлган аминокислотали ва оксил тутган махсулотлар. Овқат билан ошқозонга тушган оксил ферментлар (пептидаза) тасирида аминокислоталаргача парчаланаяди ва қонга сўрилаяди. Қон орқали органларга тўқималарга борадиган аминокислоталардан аъзоларда ўзларига хос бўлган махсус оксиллар синтезида ишларида иштирок этади. Оксилларнинг парчаланиши натижасида 20 та ва ундан ортик аминокислотилар хосил бўлаяди. Буларнинг бир қисми алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар булар хайвон ва одам организмда синтезланмайдиган аминокислоталар бўлиб улар организмга тайёр ҳолда овқатлар билан тушуши керак. Спортда ва атлетикада витаминларни қабул қилиш тамоилларидан бири, бу витаминларни қўшиб қабул қилишдир.

Спортнинг турларига қараб у ёки бу витаминнинг борлигига эътибор берилиши керак. Дзюдочи қизларнинг тикланиш педагогик воситалари.

Тикланишнинг педагогик воситалари қуйидагиларни ўз ичига олади:

-тренировкани оқилона режалаштириш, юкламаанинг спортчи функционал имкониятларига мос келиши; жисмоний ва техник-тактик тайёргарликнинг умумий ҳамда махсус воситаларининг зарур уйғунлиги; тренировка ва мусобақа микро-, мезо- ва макроциклларини оқилона тузиш, юкламаларнинг тўлқинсимонлиги ва вариантлилиги, ихтисослашмаган жисмоний юкламалар, иш ва дам олишни тўғри уйғунлаштириш, махсус тикланши микроциклларини киритиш, ўртага тоғ шароитларидаги тренировкадан фойдаланиш толиқишни тез қолдириш мақсадида зарур тикланиш воситаларидан фойдаланган ҳолда алоҳида тренировка машғулоти тузиш; тўлақонли алоҳида бадан қиздириш ва тренировка вазифаларига мувофиқ якуний қисм, машғулотлар жойи, снарядларни тўғри танлаш, дам олиш ва бўшашиш учун махсус машқларни киритиш, ижобий эмационал ҳолатни яратиш ва ҳ.к. Дзюдо курашчиларда тикланишнинг тиббий-биологик воситалари Анаболик моддалар гуруҳига фармакологик доривор моддалари киради ва улар тузилиши ҳамда келиб чиқиши жиҳатидан ҳар хил бўлиб организмда оқсил биосинтези ортирилиши билан мускуллар ўсишини тезлаштирувчи ҳисобланади. Бунда фармакологик моддалар гуруҳини асосий ҳолатини ўсимликлардан ажратиб олинган стероид доривор моддаларни фитоекдизонлар вакиллари ташкил қилади. Ушбу тизим қуйидагиларни ўз ичига олади: - саломатликни баҳолаш ва ҳисобга олиш; жорий функционал ҳолат тўғрисида экспресс-назорат тартибидаги ахборот; - биологик қиймати юқори бўлган дори-дармонлар ва маҳсулотлардан фойдаланган ҳолда оқилона овқатланиш; - допингга қарши назорат талабларини ҳисобга олган ҳолда фармакологик воситалар комплексини қўллаш;

физиотерапия ва балнеология услублари (сауна, массаж ва бошқа муолажалар билан бирга) ўртача тоғ шароитлари, иқлимий терапия, санатория-курорт услубларидан фойдаланиш ва ҳ.к. Дзюдочи қизларда капиляр қон айланишини қувватловчи моддалар. Спортчилар организмда тикланиш воситаларини тезлаштириш омилларидан бири модда алмашинувига йўналтирилган таъсир этиш воситалари ҳисобланади. Бунга турли хилдаги дори-дармонлар ва комплекслар, баъзи фармакологик боғланишлар, юқори даражада биологик қийматга эга маҳсулотлардан фойдаланиш орқали эришилади. Ҳар хил фармакологик моддалар ичида алоҳида куч ишлатувчи спорт турлари билан шуғулланувчи спортчилар учун хизмат қилиб ном чиқармаган, яни бир гуруҳ дори дармонлар бор. Булар мушак тўқималари капиляр қон оқишини қувватловчи қобилиятли муҳим бир хусусият бирлаштирувчи турли таркибли доривор моддалардир. Мушаклар кенгайишининг ортиши доимий тартибда адекват қон билан таъминланиши кузатилиши шарт. Трентал доривор моддаси кунига уч марта икки таблеткадан қабул қилинади, ёки Диоксеум қабул қилинади ва спортчи тикланишига хизмат қилади. Кимёвий таркиби ва фармакологик таъсирига кўра турлича бўлган доридармонлар маълум бир тизимли ёндашишни ва уларни мутахассис раҳбарлиги остида оқилона қўллашни тақозо этади. Ҳозирги пайтда мутахассислар турли фармакологик дори-дармонларни “Аэровит”, “Декамэвит”, “Ундивит” витаминлари ҳамда юқори биологик қийматга эга маҳсулотлар (оқсилли печене, углеводлиминерал ичимликлар ва бошқ.) билан қўшиб фойдаланиш тактикасини ишлаб чиққанлар. Дори-дармонларни қўллаш тактикаси қуйидаги муҳим омилларга боғлиқ ҳолда қурилади: Дори-дармонларни тренировка даврлари бўйича (ўтиш, тайёргарлик ва мусобақа) ва асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик даврида қўллаш. Тренировка микроциклларида воситлар комплексини тайинлашнинг тамойилли схемаси. Ўртача тоғ шароитларида тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олиш. Юклама оширилганда асосий дори-дармонлар дозасининг кўпайтирилиши назарда тутилган алоҳида комплексларни танлаш ва қўшимча дори-дармонларни киритиш ҳамда битта воситаларни бошқаси билан алмаштириш. Маълум бир тайёргарлик босқичида у ёки бу спортчи олдига қўйилган махсус педагогик вазифаларни ҳал этиш. Спортчи ёши ва стажини ҳисобга олиш. Олдин қўлланилган дори-дармонларга бўлган таъсирни ўрганиш. Юқорида айтиб ўтилган омилларга қараб, дори-дармонларни муайян

ҳолда қўллаш тегишли соҳа мутахассисларини (врачлар, физиологлар, биокимёчилар ва фармакологлар) қатъий назорати остида ўтказилиши лозим.

Тадқиқот мақсади. 18-20 ёшли дзюдочи қизларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини оширишдан иборат.

Тадқиқотимиздан мақсад ва вазифалардан келиб чиқиб биз ишда умумривожлантирувчи ва техник-тактик машқларининг жисмоний сифатларни ривожлантиришда қуйидаги ҳаракатли ўйинлардан фойдаландик: бир-бирига қарама-қарши туриб қўлларни итариш; белбоғдан фойдаланиб ҳар хил ҳолатдан турлича тортиб олиш; доира ичидан шерикни тортиб чиқариш; хўрозлар жанги ва б. Беллашув натижасида спортчиларда шаклланадиган асосий ёки махсус мушак гуруҳларининг ривожланганлиги уларнинг ҳар томонлама тайёргарлигига боғлиқ. Бунга дзюдо усулларини бажаришда асосий ишни бажарадиган мушакларни киритадилар, натижада жисмоний тайёргарликни ривожлантиришга ҳам алоҳида аҳамият берилади.

Дзюдочи қизларнинг алоҳида мушак гуруҳларини ривожлантиришнинг янада самарали воситаларини излаш натижасида махсус машқлардан фойдаланилди. Шундай қилиб, биз малакали спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали ҳар томонлама оптимал спорт формасига эга спортчиларни тарбиялаш мумкинлиги тўғрисидаги фикримиз тасдиқланди. Дзюдочи қизларнинг чидамлилиги уларнинг беллашувни юқори савияда давом эттирган вақти ва буни бутун мусобақа давомида сақланиб турган ҳолати билан ўлчанади.

Дзюдочи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда ўқув-машғулот жараёнидаги машқ юкламаларини бажариш вақтида катта аҳамиятга эга. Машқларни бажаришда вақтни ошириш усули машғулотларда аста-секинлик билан кўп марта машқ қилиш вақтининг узайиб бориши билан белгиланади. Бунда машқларнинг шиддати ўзгармайди. Бу усул нафас тизими ишини яхши йўлга қўйиши мақсадида маълум бир ишни бир қанча вақт бирлиги ичида бажаришни таъминлайди.

Олиб борилган изланишларимиз ва адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, дзюдочи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ва техник усулларни бажаришда асосий омил бўлиб ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини махсус тестлар ёрдамида ривожлантириш ва баҳолаш мумкин бўлади. Ёш спортчиларнинг мусобақа беллашувларини олиб боришларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича тафовутларнинг мавжудлигини қайд этиш мумкин. Мутахассислар бу тафовутларни ҳисобга олиш ҳамда ўқув-машғулот жараёнида улардан фойдаланиш зарурлигини таъкидлаб ўтган.

Олинган натижалар асосида аниқландики, спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш муайян даражада ҳаракатлар тезлигини белгилайди, шунингдек бу жараён чидамлилиқ ҳамда чаққонликни талаб қилувчи беллашувларда ва мусобақаларда ҳам катта аҳамиятга эга.

Спортчининг жисмоний тайёргарлик машқлари қуйидагилардан иборат: турган жойда ва шериксиз ҳаракат қилиб тақлидий машқлар бажариш; турникда тортилиш, полда қўлларни букиб ёзиш, ўзидан оғирроқ вазнга эга бўлган спортчи билан ишлаш, арқонга тирмашиб чиқиш, махсус тренажерларда машқлар бажариш ва бошқалар.

Хулоса. Шундай қилиб, дзюдочи қизларнинг техник ва жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш орқали ҳар томонлама оптимал спорт формасига эга бўлган спортчи қизларни тарбиялаш мумкинлиги тўғрисидаги фикримиз тасдиқланди.

Спортчиларнинг беллашув вақтида берилган юкламаларга бардош бера олиш қобилияти, уларнинг шу юкламаларга нисбатан чидамкорлиги беллашувни юқори савияда давом эттирган вақти ва бутун мусобақа давомида сақланиб турган ҳолати билан характерланади.

KURASH USLUBINING BIOMEKANIK ASOSLARI BIOMECHANICAL BASIS OF STRUCTURE

*Normurodov U.M., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: kurashchilar, harakatlar, kinematika, dinamika, muvozanat, barqarorlik lahzasi, ag'darilish lahzasi.

Key words: wrestlers, movements, cinematics, dynamics, balance, moment of stability, moment of collapse.

Kurash xalqning qadimiy va sevimli sport turlaridan biridir. Uning kelib chiqish tarixi ko'p asrlarga borib taqaladi. Hatto ibtidoiy jamoa tuzumida ham inson jang san'ati bilan shug'ullanishi kerak edi.

Tadqiqot maqsadi. Kurashchilarning raqobatbardosh faoliyati sifatini oshirish masalalari ko'rib chiqilgan. Raqobat janglarida ishlatiladigan kurashchilarning texnik va taktik harakatlarini takomillashtirishning turli usullari taklif etiladi. Bu tezishar xil kurash turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilar bilani shlaydigan murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Kurash mashg'ulotlarini olib borishda ma'lum mahorat, taktik fokuslar shakllandi. Biror kishi eng kichik xavf va eng kam harakat bilan g'alaba qozonishni ta'minlaydigan jang san'atlarini qidirdi va topdi. Shunday qilib, mehnat qobiliyatlari bilan bir qatorda, avlodan-avlodga o'tgan kurashning to'plangan usullaridir. Alohida harakatlarni baholash yoki ularni bir-biri bilan taqqoslash uchun ularning biomekanik xususiyatlari aniqlanadi, ular ikki guruhga bo'linadi: sifatiy (kuchlanish, yengillik, erkinlik, ekspressivlik va boshqalar) va miqdoriy (kinematik, dinamik va statik). Harakatlarning xarakteristikasi ko'p jihatdan sportchining harakatlanish qobiliyatiga bog'liq bo'lib, ular orqali organizmda rivojlanish davrida shakllangan shart-sharoitlar tushuniladi (filogenez va ontogenez). Murabbiy kurashchilarning haqiqiy harakatlanish imkoniyatlarini inobatga olib, ularga ma'lum harakatlanish vazifalarni yuklaydi. Bunga aqliy va harakatlanish faoliyatini faollashtirishni rag'batlantiradigan va natijada mos keladigan maqsadlarga erishishga imkon beradigan oldindan belgilangan biomekanik xususiyatlarga ega bo'lgan harakatlarni bajarish kiradi. Harakatlanish vazifasi maxsus tashkil etilgan harakatlanishlar orqali hal qilinadi.

Kurash texnikasi bu kurashchilarning muvofiqlashtirish va sharoitlarini oqilona ishlatishga asoslangan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan raqobatbardosh mashqlar tizimidir.

1. Harakatlarning miqdoriy xususiyatlari

Kurashdagi barcha harakatlarni kinematik xususiyatlar va dinamik parametrlar bilan tavsiflash mumkin (1-Jadval). Jadval-1 Harakatlarning kinematik tarkibiy qismlari

Fazoviy (masofaviy ma'lumot tizimi)	Vaqt (vaqt bo'yicha ma'lumot tizimi)	Fazo-vaqt qismlari
Tana nuqtalarining koordinatalari	Vaqt nuqtalari	Tana nuqtasi tezligi
Ikki tanali tizimning koordinatalari	Harakatning bulinuvchanligi	Tana nuqtalarining tezlashishi
Nuqta traektoriyalari	Harakatlanish ritmining sur'ati	

Kurashda asosiy vazifa qarama-qarshi raqibning gavda harakatlarini har qanday boshlang'ich vaziyatdan qoidalar bilan belgilangan oxirgi holatga o'tkazishdir (Yu.A. Shulika, 1988), maqsadli harakatni tashkil etishning asosiy printsiplari "zarur kelajak modelini" shakllantirishdir (N. A. Bernshtein, 1991), bu ushbu modelga ta'sir qiladigan kinematik parametrlarning ustunligini oldindan belgilab beradi. Darhaqiqat, otish yoki to'ntarishni amalga oshirishdan oldin, o'zaro turish, o'zaro tutib turishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak, uning yordamida raqibga

nisbatan o'z harakatlarini va raqib tanasi bilan birga uning tanasini harakatlanishini ta'minlash mumkin bo'ladi.

Faqatgina ushbu modelni aniqlab, kinematic aloqaga erishish orqali biz uni dinamik jihatdan, mushaklarimizning kuchini va harakat omillarni hisobga olgan holda anglashimiz mumkin.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tana muvozanatining uch turi mavjud: barqaror, beqaror va befarq. Jang paytida raqiblar deyarli hech qachon befarq muvozanatni saqlay olmaydilar, kamdan-kam hollarda barqaror, aksariyat hollarda beqaror. Bu juda kata mushaklarning kuchini va energiya manbalarini sarflashni talab qiladi. Mushaklar tizimining kuchlanishi qancha kata bo'lsa, kurashchining vaziyati shunchalik beqaror. Tananing barqarorlik darajasi uchun biomexanik mezon bu uning umumiy massa markazining (UMM) joylashishi va qo'llab-quvvatlashga nisbatan UMM ning har qanday, hatto mayda joy almashinuvi ham barqarorlikni o'zgartiradi. Biroq, bufaqat UMM joylashgan joy emas, balki kurashchining tanasining barqarorlik darajasini belgilaydi. Barqarorlikning teng darajada muhim mezoni tanani qo'llab-quvvatlash maydonining kattaligi hisoblanadi. Binobarin, kurashchi qo'llab-quvvatlash maydonini ko'paytirishga va UMM joylashgan joyning balandligini kamaytirishga harakat qilish kerak. Tana barqarorligining yana bir mezoni bu tortishish chizig'i (perpendikulyar, UMM tomonidan qoldirilgan). Tananing muvozanatini saqlash uchun bu chiziq qo'llab-quvvatlash maydonidan o'tishi kerak. Aks holda, kurashchi muvozanatni yo'qotadi. Agar kurashchi muvozanatni saqlash uchun tananing turli qismlari bilan harakatlarni qilmasa, uning harakatlanish vaziyati tayanch zonasi markaziga yaqinroq bo'lsa, tortishish chizig'i o'tadi.

Xulosa. Sportchining harakatlarini o'rganayotganda uning tanasi shartli ravishda moddiy nuqta sifatida olinadi (bu eng oddiy model). Agar harakatlarni tahlil qilishda tananing o'lchamlarini e'tiborsiz qoldirishning iloji bo'lmasa, uni moddiy nuqtai nazarlar tizimi sifatida ko'rib chiqish mumkin. Turli xil vaziyatlarni qabul qilib, kurashchilar, qoida tariqasida, tanasi va raqib tanasining muvozanatini saqlash yoki o'zgartirish haqida g'amxo'rlik qilishlari kerak. Har qanday qat'iy vaziyatni egallash uchun kurashchi tanasining tayanch (gilam), raqib bilan o'zaro ta'siri uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishi kerak.

**СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ
МОНИТОРИНГА ЗА СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ
СПОРТСМЕНОВ
MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF MONITORING THE
STRENGTH AND SPEED-STRENGTH TRAINING OF ATHLETES**

Гончарова О.В.,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: спорт, технология, система, подготовка, инновация, соревнования, тренировка.

Keywords: sport, technology, system, training, innovation, competition, training.

В настоящее время мировой спорт вступил в период более интенсивного развития. Важнейшее значение наряду с двумя главными компонентами системы спортивной подготовки - соревнованиями и тренировкой - приобретают дополнительные факторы, повышающие их эффективность. Подготовка спортсмена высокого класса в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить, как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки спортсменов. Оптимизация современной системы подготовки и стратегия развития инновационных процессов при подготовке спортсменов-членов сборных команд Республики Узбекистан и ближайшего резерва является в настоящее время одной из важнейших задач. Для достижения высшего спортивного мастерства и поддержания его на должном уровне требуется освоение

определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при использовании комплексного мониторинга физического развития и физической подготовленности с разработкой должных норм и контрольно-нормативных требований для определения физической, технико-тактической, интегральной и других видов подготовки спортсменов.

Научно-технический прогресс в спорте осуществляется следующими путями:

1. Использование в практике подготовки спортсменов достижений технического прогресса, накопленных у нас в стране и за рубежом в различных видах спорта.
2. Использование в спортивной практике достижений технического прогресса, накопленных в других сферах общественно-экономической жизни.
3. Создание специалистами в области физической культуры и спорта новых средств материально-технического обеспечения системы подготовки спортсменов на основе принципиально новых технических решений.

Технические средства в спорте — это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности. Тренировочные устройства — это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

Одной из важнейших задач тренировочного процесса является объективизация управления состоянием спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. Для этого необходимо применение различных измерительных приборов (ИП). Разработкой и внедрением тренажеров и тренировочных устройств для физической культуры и спорта увлечены и занимаются специалисты многих зарубежных стран, и в первую очередь США, Англии, Франции, Германии, России и др. так как на сегодняшний день это является базовой составляющей успеха на мировой арене и актуальность данного вопроса не вызывает сомнений.

Нами разработаны четыре измерительных прибора (ИП), регистрирующих и анализирующих информацию о работающем спортсмене в минимально короткие временные интервалы.

Данные ИП позволят проводить мониторинг и создавать необходимые условия для точного контроля и управления важнейшими параметрами тренировочной нагрузки, что в свою очередь создает предпосылки для предотвращения ошибок и увеличивает вероятность достижения более высоких показателей по сравнению с обычными условиями тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности спортсмена, обусловленные спецификой вида спорта, морфологическими способностями мышц, суставов, антропометрическими данными, существенно влияют на индивидуальную кривую при выполнении конкретного упражнения, использование данных ИП позволит интенсифицировать тренировочную деятельность и вовремя устранить непродуктивную работу. Разработано 4 измерительных прибора (ИП), на различные группы мышц (рук, ног, туловища), для применения в спорте высших достижений, которые осуществляют определение параметров силовых качеств спортсмена. Измерительный комплекс предназначен для тестирования силовых качеств высококвалифицированных спортсменов (рис.), как: абсолютная сила мышц; взрывная, стартовая и ускоряющая сила разгибателей и сгибателей основных групп мышц спортсменов.

Проведение систематического мониторинга и применение разработанного нами измерительного комплекса в тренировочном процессе для повышения уровня силовой и скоростно-силовой подготовки: способствует качественной физической и технической подготовки спортсменов, как высокого класса, так и ближайшего спортивного резерва; целенаправленное управление тренировочным процессом с учётом индивидуальных характеристик спортсмена способствует эффективному повышению уровня тренированности

самых спортсменов и повышению эффективности всей системы подготовки в целом; способствует повышению работоспособности спортсменов за счёт точного определения параметров развития силовых и скоростно-силовых показателей на каждом этапе подготовки; нацелено на повышение эффективности оценки уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсмена, что чрезвычайно актуально при построении многолетнего тренировочного процесса.

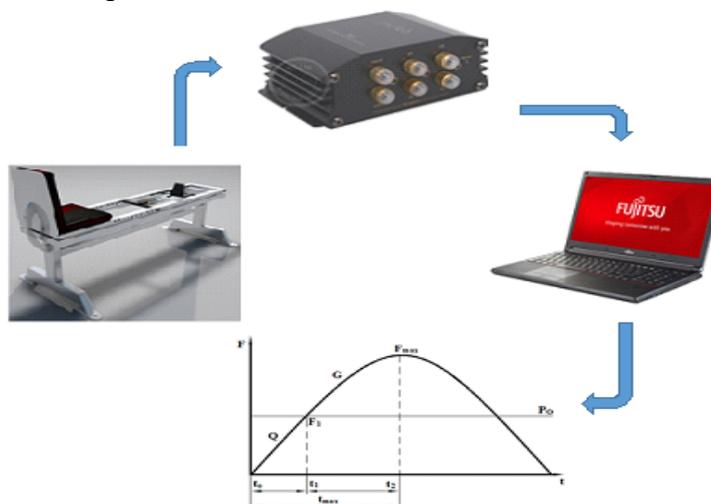


Рис. Современные инновационные технологии в системе мониторинга за развитием силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов

Новая технология, осуществляемая данными ИП предусматривает определение следующих силовых качеств спортсмена: P_0 – максимальная, произвольная сила мышц; F_{max} – максимальная величина взрывного усилия мышц; J – градиент силы; Q – стартовая сила мышц; G – ускоряющая сила мышц; t_{max} – время достижения максимальной величины взрывного усилия мышц; t_1 – время достижения стартового усилия; t_2 – время достижения ускоряющего усилия.

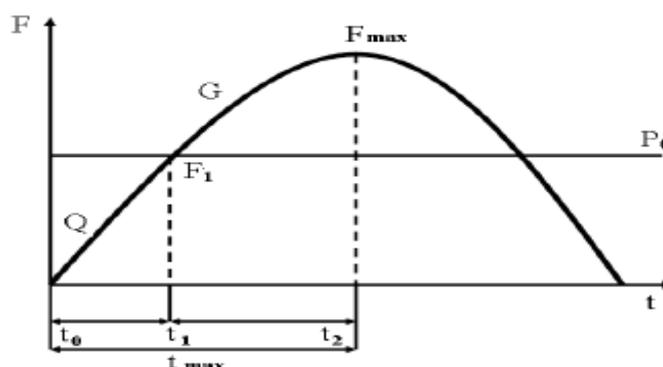


Рис. Рис.2.2. Образец записи схематической кривой, иллюстрирующий методику оценки взрывной (F_{max}), стартовой (Q) и ускоряющей (G) силы мышц.

P_0 – максимальная, произвольная сила мышц (МПС) в изометрическом режиме, (кг); F_{max} – максимальная величина взрывного усилия мышц (МВВУ) во взрывном изометрическом режиме, (кг); J – коэффициент, характеризующий взрывную силу мышц в изометрическом режиме; $J = F_{max} / t_{max}$ (кг/с); Q – коэффициент, характеризующий стартовую силу мышц в изометрическом режиме; $Q = 0,5 F_{max} / t_1$ (кг/с); G – коэффициент,

характеризующий ускоряющую силу мышц в изометрическом режиме; $G = F_{\max} - P_0 / t_{\max} - t_1$ (кг/с); $F_{\max} - P_0$ – данное выражение на рис. обозначено точкой F_1 (кг); выражение $t_{\max} - t_1$ на рис. обозначено точкой t_2 (с). t_{\max} – время достижения максимальной величины взрывного усилия в изометрическом режиме, (с); t_1 – время достижения стартового усилия (с); t_2 – время достижения ускоряющего усилия (с).

Применение данных ИП в учебно-тренировочном процессе способствует качественной физической и технической подготовке спортсменов, как высокого класса, так и ближайшего резерва. Управление учебно-тренировочным процессом с учетом индивидуальных характеристик спортсмена способствует эффективному повышению уровня тренированности самих спортсменов и повышению эффективности всей системы подготовки в целом.

Целенаправленное применение этих ИП в учебно-тренировочном процессе будет способствовать повышению работоспособности спортсменов за счет точного определения параметров развития силовых показателей на данном этапе и выполнения последующих четких действий без лишних движений и упражнений применяемых для развития силовых качеств. Мониторинг проводимый с помощью данных ИП повысит эффективность оценки уровня развития силовых качеств спортсмена, что чрезвычайно важно при построении многолетнего тренировочного процесса с многофункциональной системой тренировочных и соревновательных нагрузок.

Прогресс методики тренировки в целом связан с повышением информационной ценности применяемого комплекса управляющих воздействий. Особая роль принадлежит систематизированному мониторингу силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов на основе контроля с использованием комплексной диагностической аппаратуры с учетом специфики конкретного вида спорта и присущей спортсмену индивидуальности. Точная регистрация тончайших биологических процессов, использование и переработка информации способствуют обеспечению необходимых условий для оптимальной разработки и управления процесса становления спортивного мастерства на объективной научной основе.

Основы методики силовой подготовки, входящие в состав комплексной диагностической аппаратуры помогут тренерам и спортсменам творчески подойти к организации и управлению учебно-тренировочным процессом с учетом объективных закономерностей обуславливающих совершенствование движений спортсмена и рост спортивного мастерства. Силовая подготовка с учетом определения параметров развития силовых качеств с помощью комплексной диагностической аппаратуры является одной из ведущих сторон процесса спортивной тренировки, учитывает общие законы процесса становления спортивного мастерства и способствует их реализации.

Мониторинг с применением комплексной диагностической аппаратуры способствует качественной физической и технической подготовке спортсменов, как высокого класса, так и ближайшего резерва. Целенаправленное управление учебно-тренировочным процессом с учетом индивидуальных характеристик спортсмена способствует эффективному повышению уровня тренированности самих спортсменов и повышению эффективности всей системы подготовки в целом. Целенаправленное применение комплексной диагностической аппаратуры в учебно-тренировочном процессе будет способствовать повышению процесса становления спортивного мастерства спортсменов за счет точного определения параметров развития силовых показателей на данном этапе и выполнения последующих четких действий без лишних движений и упражнений применяемых для развития силовых качеств. С учетом применения систематизированного мониторинга с использованием комплексной диагностической аппаратуры повысит эффективность оценки уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсмена, что чрезвычайно важно при построении многолетнего тренировочного процесса с многофункциональной системой тренировочных и соревновательных нагрузок.

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOT VOSITALARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

SPECIFIC FEATURES OF TRAINING TOOLS OF MIDDLE-DISTANCERUNNERS

*Qurbonov X.X., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalitso'zlar: mashg'ulot, vositalar, musobaqadavri, umumiy jismoniy tayyorgarlik, ixtisoslik, maxsus tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik mashqlari, tanlangan musobaqa mashqlari, tahlil.

Keywords. training, means, competition period, general physical training, specialization, special training, special training exercises, selected competition exercises, analysis.

Mavzuning dolzarbligi. O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari vositalarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda eng samaradorlarini qo'llash bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Ushbu muammoni o'rganishda biz respublika musobaqalarida o'rta masofalarga yuguruvchilarining natijalari tahlil qilinganda, saralash musobaqalarida yaxshi natijalarni qayd etgan holda, asosiy musobaqalarda esa natijalar pasayishi holatlarikuzatilmoqda. O'rta masofalarga yuguruvchilarining yillik tayyorgarlik siklida natijalarning bunday tus olishi sabablarini o'rganish va tahlil qilish natijasida aniqlandiki, mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlash ularning mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarga mos ekanligini belgilab beruvchi aniq ma'lumotlar mavjud emasligi hamda har bir murabbiy o'zining uslubiy yondashuvi va murabbiylik tajribalariga asoslangan holda mashg'ulotlar olib boriladi. Buning natijasi sifatida sportchilarning musobaqalar davrida yetarli darajadatanlangan tur xususiyatlariga mos ravishda tayyor bo'lmasliklariga olib boruvchi sabablardan biri bo'lib, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini ko'rsatib beradi.

Tadqiqotning maqsadi. O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari vositalarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o'rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi;

- o'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari vositalarining o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- o'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari vositalarining o'ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Mashg'ulot davrlarining muayyan muddatlariga musobaqalar taqvimini jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayoni musobaqalar muddatini hisobga olgan holda rejalashtirilishi kerak. Musobaqalar taqvimining tuzilishi musobaqalar davrlarining qurilishiga ayniqsa ta'sir qiladi, lekin qisman mashg'ulotning boshqa davrlari davomiyligini cheklaydi. Ikkinchi tomondan, sport taqvimini mashg'ulot jarayonining obyektiv zarur tarzda davrlashtirilganligidan kelib chiqib tuzilishi kerak, musobaqalarning ma'lum ravishda guruhlanishi shuning bilan izohlanadi.

Sport mashg'ulotining asosiy vositalari quyidagi uchta mashqlar guruhiga; umumtayyorgarlik mashqlari, maxsus tayyorgarlik mashqlari va tanlangan musobaqa mashqlariga bo'linadi.

Umumtayyorgarlik mashqlarining o'ziga xos xususiyatlari. O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari vositalaridan biri umumtayyorgarlik mashqlari hisoblanadi. Ular tarkibida eng rang - barang mashqlardan o'z ta'siri xususiyatlari bo'yicha maxsus tayyorgarlik mashqlariga yaqinlashtirilganlaridan ham, ulardan keskin farq qiladigan (shu jumladan qarama qarshi yo'nalgan) mashqlardan ham foydalanish mumkin.

- ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida maxsus tayyorgarlik hajmini keskin oshiradilar va shu bilan birga umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmini qisqartiradilar hamda buning natijasida yosh sportchilar mashg'ulotlarini o'ta jadallashishiga olib keladi.

- sportchi shikastlanishlarining ko'payishi mashg'ulotlarda va ayniqsa boshlang'ich bosqichlarida umumtayyorgarlik mashqlari hajmining yetarli darajada bo'lmaganligi sababli deb ta'kidlash mumkin.

- sport yo'lining dastlabki bosqichlarida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi hartomonlama jismoniy rivojlanish masalalarini effektiv hal qilish imkoniyatini beradigan vositalarni o'z tarkibiga olishi kerak;

- chuqurlashtirilgan ixtisoslik va sportni takomillashtirish bosqichlarida u sport natijalari progressini aniqlaydigan musobaqa malaka va ko'nikmalarini va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish uchun quyidagilar fundamenti (asosi) bo'lib hisoblanishi kerak:

- umumiy chidamlilikni tarbiyalashda o'rtacha intensivlikdagi uzoq davomli yugurish, chang'i krosslari, suvda suzish mashqlarini berish mumkin;

- xususiy kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda – og'ir atletikaga dahldor bo'lgan shtanga bilan mashqlar, shuningdek turli qo'shimcha og'irlik va qarshiliklar bilan bajariladigan sport – yordamchi gimnastika mashqlaridan foydalanish mumkin;

- harakat tezligini va harakatlanish reaksiyasini tarbiyalashda – sprinter mashqlari, sport o'yinlarining turli ko'rinishdagi mashg'ulotlari va harakatli o'yinlar berilishi mumkin;

- koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda - sport gimnastikasi, akrobatika elementlari, harakatlar koordinatsiyasiga yuqori talabli o'yinlardan foydalanish mumkin.

Biroq, umumtayyorgarlik mashqlari shu bilan birga sport ixtisosligini ham ifodalashi kerakligini unutmaslik lozim. Umumtayyorgarlik mashqlarini mashg'ulot jarayoniga kiritilishi, odatda, uning umumiy samaradorligini ortishiga xizmat qiladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlarining o'ziga xos xususiyatlari. Musobaqa harakatlari elementlarini, ularning bog'lanishlari va variatsiyalarini, shuningdek ular bilan shakliga yoki namoyon bo'ladigan qobiliyatlari xarakteriga sezilarli darajada o'xshaydigan harakatlarni va amallarni o'z tarkibiga oladi. Masalan, yuguruvchi sportchining maxsus tayyorlanish mashqlariga tanlangan masofani bo'laklar bo'yicha yugurish kiradi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari qatoriga aniq ma'lum hollarda, ixtisoslashgan sport turi uchun kerak bo'lgan va mos ish rejimlarida namoyon bo'ladigan maxsus sifatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan aralash va turdosh sport turlari mashqlarini ham kiritish mumkin.

O'rta masofalarga yuguruvchilarning maxsus yugurish mashqlari.

1. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.
3. Oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish.
4. Oyoqdan – oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish
5. Bedana qadam tashlab yugurish.
6. Tezlanish (tez yugurish).

Ushbu maxsusyugurish mashqlari quyidagi vazifalarni hal etadi;

a) oyoqlar bilan itarish kuchini oshirish; b) qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanish amplitudalarini oshirish; v) harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirish; g) qo'llar bilan itarish kuchini oshirish; d) yoz mavsumida harakatlanish koordinatsiyalari va sirpanish sezgirligini saqlash kabi vazifalar hal etiladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari tarkibi, hal qiluvchi darajada, tanlangan sport turi xususiyatlari bilan aniqlanadi. Mashqlar jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishga yanada yo'naltiruvchi va tabaqalashgan ta'sir ko'rsatishini va sportchida kerakli malaka va ko'nikmalarni shakllantirishni ta'minlashga xizmat qilishi lozim.

-musobaqa mashqlarini ko'p marta takrorlanishi ko'pchilik hollarda kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, muskullardagi harakatchanlikni maxsus mashqlardan foydalanib erishishgan singari darajada takomillashtirish imkoniyatini berishi lozim.

-musobaqa mashqlarini yaxlit ko‘rinishda takrorlashlar sonini asosan yuqori asab va jismoniy kuchlanishlari tufayli juda ko‘p bajarish mumkin emas.

-maxsus tayyorgarlik mashqlari ustivor yo‘naluvchanlikka bog‘liq holda birinchi guruhi:keltiruvchi mashqlar bo‘lib, harakatlarni shakli va texnikasini o‘zlashtirishga xizmat qiluvchi mashqlar bo‘lishi lozim,

-maxsus tayyorgarlik mashqlari ustivor yo‘naluvchanlikka bog‘liq holda ikkinchi guruhi:rivojlantiruvchi mashqlar bo‘lib, jismoniy sifatlarni (kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqalarni) tarbiyalashga yo‘naltirilgan mashqlar mazmunidan iborat bo‘lishi talab etiladi.

Bunday bo‘linish, albatta, shartli, chunki harakatlanish amallarining shakli va mazmuni ko‘pgina hollarda bir – biri bilan o‘zaro chambarchas bog‘langan bo‘ladi.

- taqlid qilish (imitatsion) mashqlari sportchining harakatlari koordinatsion strukturasi bo‘yicha bajarish xarakteriga va ayniqsa tanlangan sport turi kinematikasi bo‘yicha ham bajarish xarakteriga imkon qadar ko‘proq mos tushishi lozim.

- maxsus tayyorgarlik mashqlari orasidan murabbiy faqat aniq qo‘yilgan vazifani hal qilish uchun mo‘ljallangan mashqlarni tanlab ola bilishi emas, balki harakatlarning ayrim qismlaridan, elementlaridan, birikmalaridan yangilarini yarata olish malakalariga ham ega bo‘lishi kerak.

Tanlangan musobaqa mashqlarining o‘ziga xos xususiyatlari. Bu yaxlit harakatlanish amallari (yoki harakatlanish amallari to‘plami) bo‘lib ular sport kurashi olib borish vositalari hisoblanadi va imkoni boricha tanlangan sport turi musobaqalari qoidalari bo‘yicha bajariladi.

-tanlangan musobaqa mashqlarining solishtirma og‘irligi, uncha katta emas, chunki ular sportchi organizmiga juda yuqori talablar qo‘yadi;

-ushbu mashqlarni qo‘llashda o‘rta masofaga yuguruvchilarga xos xususiyat sifatida, tayyorgarlik davrida yugurishning tanlangan masofasida emas balki, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiluvchi turli masofalarda yugurilib, asosan musobaqalarga yaqin qolgan vaqtlarda qo‘llaniladi;

-mazkur mashqlar shug‘ullanuvchilarning musobaqada bajariladigan yaxlit harakatlar tizimini tashkil etib, uni mashg‘ulotning ma‘lum bir bosqichlarida erishilgan tayyorgarlik darajasini sinovdan o‘tkazish vazifasini ham bajaradi.

O‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari vositalari yuqorida keltirilganlardan tashqari, yordamchi vositalar sifatida, mashg‘ulot jarayonida foydalaniladigan jihozlarni ham kiritishimiz mumkin. Chunki jihozlar ham mashg‘ulot jarayonining samarali olib borilishiga xizmat qiladi.

Xulosa. O‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayoni vositalari ko‘p omilli xususiyatlarga ega bo‘lib, mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun – mohiyatini to‘liq ochib bera olmaydi.

O‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llaniladigan vositalari, yillik tayyorgarlik davrida, sportchilarni musobaqalarga yuqori darajada tayyorlashning umumiy tendensiyasini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni olib borish maqsadga muvofiq. Umuman olganda ushbu jarayon ko‘p omilli xususiyatga ega bo‘lib, murabbiy va sportchilardan esa doimiy ijodiy izlanishlari asosida samarali vositalardan mashg‘ulotlarni olib borishlari, yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Salamov R.S. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari”. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 b.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010г.

3. Goncharova O.V.Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. T.,- 2005yil.

4. N.G.Ozolin, D.P.Markov. “Yengil atletika”, Toshkent: 1971 yil. 176 b.

5. Olimov M.S. “O‘rta masofaga yuguruvchi sportchi talabalarning musobaqalarga tayyorlash uslubi”. Nomzodlik dis. T: 2011 yil. 67 b.

**O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING O‘ZIGA
XOS XUSUSIYATLARI
SPECIFIC FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF MIDDLE-
DISTANCERUNNERS**

*Qurbonov X.X., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalitso‘zlar: mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, tayyorgarlik davri, musobaqa davri, o‘tishdavri, tendensiya, tahlil.

Keywords: Training, physical training, training period, competition period, transition period, trends, analysis.

Mavzuning dolzarbligi. O‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining optimal meyorlari asosida mashg‘ulotlarni olib borish bugungi kunda o‘z yechimini kutayotgan kechiktirib bo‘lmas dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Mazkur muammoni o‘rganishda biz respublika musobaqalarida o‘rta masofalarga yuguruvchilarining natijalari tahlil qilinganda, saralash musobaqalarida yaxshi natijalarni qayd etib, asosiy musobaqalarda esa natijalar pasayishi holatlar ko‘p kuzatildi. O‘rta masofalarga yuguruvchilarining yillik tayyorgarlik siklidan natijalarning bunday tus olishi sabablarini o‘rganish va tahlil qilish natijasida aniqlandiki, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning optimal me‘yorlari mavjud emasligi hamda har bir murabbiy o‘zining uslubiy yondashuvi va murabbiylik tajribalariga asoslangan holda mashg‘ulotlarni olib borishi ma‘lum bo‘ldi. Natijada esa sportchilarning musobaqalar davrida yetarlicha sport formasi qonuniyatlariga mos ravishda tayyor bo‘lmasliklariga olib boruvchi sabablardan biri bo‘lib, bu esa ushbu mavzuning dolzarb ekanligini asoslab beradi.

Tadqiqotning maqsadi. O‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi;

- o‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish hamda o‘tkazish bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil etish hamda umumlashtirish;

- o‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik-statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. O‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va tahlil qilish natijasida ma‘lum bo‘ldiki, ushbu jarayon mashg‘ulotlarning davrlarida (Tayyorlov davri, musobaqa davri va o‘tish davri) turli ko‘rinishda nomoyon bo‘ladi.

Mashg‘ulot jarayonini tuzishda mo‘ljall olish uchun jadvalda har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning maxsus jismoniy tayyorgarlikning va texnikani takomillashtirish, mashg‘ulotning jami asosiy vaqtiga nisbatining na‘munasi foiz hisobida ko‘rsatilgan (1 jadval).

1 jadval.

**Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning hamda texnikani takomillashtirishning
% nisbatlari**

Yengil atletikachilarning guruhlari	Mashg‘ulot davrlar								
	Tayyorlov			Musobaqa			O‘tish		
	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT
10-14 yoshli yengil atletikachilar	70	10	20	50	20	30	80	10	10

15-17 yoshli yengil atletikachilar	60	20	0	20	20	30	70	20	10
III razryadli yengil atletikachilar	50	30	20	40	30	30	70	20	10
II razryadli yengil atletikachilar	40	30	30	30	40	30	70	20	10
Sport ustalari va I razryadlilar:	30	40	30	30	40	30	60	30	10
A) sprinterlar, uzunlikka va uch xatlab sakrovchilar;	30	50	20	20	50	30	80	10	10
B) o'rtacha masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar;	30	60	10	20	70	10	55	30	5
V) uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar;	15	80	5	5	90	5	45	50	5
G) g'ov osharlar, balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrovchilar, uloqtiruvchilar	30	30	40	20	30	50		10	10

Yengil atletika turlari xususan, o'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lib, ushbu jadvalda ko'rsatilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning hamda texnikani takomillashtirish bo'yicha berilgan me'yorlar ham bugungi kunda turli ko'rinishlarni hosil qilmoqda.

O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlariga to'xtalib, N.G.Ozolin, R.S.Solamov, M.S.Olimovlar fikrichabahorgi tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat bo'lishi lozim;

- har tomonlama jismoniy rivojlanishni, ayniqsa yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarning ish qobiliyatini yanada oshirish;
- tanlangan yengil atletika turiga moslab jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- axloqiy va irodaviy fazilatlarini yaxshilash;
- tanlangan yengil atletika turining texnika elementlarini va texnikani yaxlit takomillashtirish;
- tanlangan yengil atletika turi, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish nazariyasi va uslubiyati sohasidagi bilim darajasini oshirishdan iborat bo'ladi.

Bahorgi tayyorlov bosqichida ko'p mashg'ulotlar ochiq havoda, odatda, yomon yerda o'tkaziladi. Mashqlar ham shunga moslangan bo'ladi: kross, uloqtirish, qum to'ldirilgan xalta bilan mashq va boshqalar. Bahorda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. U bilan birga tezlikni rivojlantirishga va tez harakatlarda yuqori kuch sarflay olishni tarbiyalashga mo'ljallangan mashqlar ko'paytiriladi. Buning uchun qisqa masofaga yugurishning har -xil turlari, sakrash, uloqtirish va ko'p maxsus mashqlar qo'llaniladi. Bunday mashqlarni shug'ullanuvchilarning yengil atletik ixtisosligi va u yoki bu fazilatni rivojlantirish kerakligiga qarab tanlanadi.

Yengil atletikachilar mashg'ulotning tayyorlov davrida musobaqalar davriga yaxshi tayyorlanib olishlari, uni texnika, jismoniy va irodaviy fazilatlar nuqtai nazaridan o'tgan yilga nisbatan yuqoriroq darajada boshlashlari maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotning asosiy xususiyatlari quyidagilar;

- tanlangan ixtisosa muvofiq jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish;
- sport texnikasini takomillashtirish va uni mustahkamlash;
- taktikani bilib olish va musobaqa tajribasi hosil qilish;
- har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni erishilgan darajada saqlab turish.

Bu davrda yuqoriroq sport natijalariga erishishga, sport formasini uzoq saqlab qolishga intilib, mashg'ulot ko'rganlik darajasini uzluksiz oshira borish kerak yuqori malakali spirtirchilar uchun.

N.G.Ozolin va M.S.Olimov fikricha Musobaqalashuv davri ikki bosqichga bo'linadi: ilk musobaqalashuv bosqichi - 1 oy (fevral - mart) va asosiy musobaqalar bosqichi – 4 oy (iyun - sentyabr). Bunda asosan mamlakat chempionatlari va olimpiya o'yinlari nazarda tutiladi.

Birinchi bosqichdagi musobaqalarga qatnashgan bilan mashg'ulot rejasi unchalik o'zgarish kerak: musobaqa oldidan dam olish kunlarini ko'paytirish yoki kuch kelishni kamaytirish yaramaydi. Yengil atletikachilar musobaqalarga qatnashish bilan yangi sharoitga o'rganadilar, o'z imkoniyatlarini tekshiradilar, mashq ko'rganlik darajasini oshiradilar, o'z mashg'ulotlarining samaradorligini baholaydilar. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyinroq mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritib, keyingi musobaqalarga yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarsa bo'ladi.

Ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotlarning asosiy xususiyatlari quyidagilar;

- yozgi sharoitda sport texnikasini bilib olish va uni malaka sifatida mustahkamlash;
- tanlangan yengil atletika turiga muvofiq fazilatlarni yanada rivojlantirish;
- tayyorligi bor yengil atletikachilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini erishilgan darajada saqlash va tayyorligi etarli bo'lmaganlarda shu fazilat darajasini yanada oshirish;
- musobaqada qatnashish tajribasini orttirish.

Yangi boshlayotganlar va tayyorligi bo'sh yengil atletikachilar bilan yoz boshi va o'rtasidagi mashg'ulotlarning mazmuni deyarli bir xildir. Lekin yengil atletikachilar tayyorligi qancha yuqori bo'lsa, mazmundagi farq ham shunchalik ko'p bo'ladi.

Musobaqalashuv davri ikkinchi bosqichidagi mashg'ulot, qo'yilgan maqsadga, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan bo'ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotning asosiy xususiyatlari quyidagilar;

- sport texnikasini takomillashtirish va uning turg'unligiga erishish;
- tanlangan yengil atletika turiga moslab, sportchining irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirish;
- har tomonlama jismoniy rivojlanishni (ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmagan yengil atletikachilar uchun) erishilgan darajada saqlab qolish;
- odob-axloq ishlarni qat'iy tartibda davom ettirish.

Musobaqalashuv davrida yengil atletikaning o'zigagina xos va tanlab olingan maxsus mashqlar ko'proq bo'ladi. Xilma-xillik faqat bajarish usullarini o'zgartirish bilan hosil qilinadi. Snaryadlar bilan va snaryadsiz bajariladigan umumiy rivojlantirishga mo'ljallangan tayyorlov mashqlarini endi yangi boshlayotgan va tayyorgarligi kam yengil atletikachilar ko'proq bajaradilar. Sportchilar bunday (snaryadsiz) mashqlarni faqat chigal yozdi mashqlarida bajaradilar. Bu vaqtda hamma yengil atletikachilarga tanlangan yengil atletika turiga mos texnikani va sifatlarni takomillashtiradigan maxsus tayyorlov mashqlari zarur bo'ladi. Faol dam olish va mashg'ulot ko'rganlikni saqlab qolish uchun ochiq joylarda turli mashqlar va krosslardan foydalaniladi. Ochiq joylardagi mashqlar musobaqadan oldin va ko'p kuch keladigan mashg'ulotdan keyingi kuni, ayniqsa foydalidir.

Musobaqalashuv davrining birinchi bosqichida razryadli yengil atletikachilar mashg'uloti quyidagicha tuziladi: chigal yozdi mashqlaridan keyin hamma ixtisosdagi yengil atletikachilar qisqa masofaga yugurishga (tezlanish bilan yugurish, start tezlanishlari, yurib kelib yugurishga o'tish, chamalashlar, avvalo tezkorlikni rivojlantirish uchun takror yugurishlar) o'tishlari kerak. Sprinterlar uchun bu mashqlar asosiy hisoblanadi, shuning uchun ular bu mashqlarga boshqa yengil atletikachilarga nisbatan ko'proq vaqt ajratishlari kerak. Bunda anchagina qisqa, taxminan 60 m gacha masofalarga yugurish kerak.

Musobaqalashuv davrining ikkinchi bosqichida ham mashg'ulotlar xuddi shunday tuziladi. Lekin endi jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lgan yengil atletikachilar uchun maxsus mashqlardagi kuch kelishni kamaytirish mumkin. Texnikani yaxshilash, uni mustahkamroq malaka darajasiga yetkazish lozim. Bunga erishmoq uchun avvalo tanlangan yengil atletika turi ko'p marta takrorlanadi, musobaqadagi maksimal jadallikning 9/10 qismicha jadallik bilan bajariladi.

Mashg'ulotning o'tish davrining asosiy xususiyatlari quyidagilar;

- sportchini yangi yillik siklda mashg'ulotlar boshlanishiga to'la dam oldirib, biron jarohati bo'lsa davolab;
- jismoniy fazilatleri va texnika malakalari darajasini pasaytirmasdan yetkazib borish va sport formasini ushlab turishdan iborat;
- uzoq davom etgan og'ir mashg'ulotlar va ko'p musobaqalarda qatnashish davridan keyin yengil atletikachilar dam olishlari zarur;
- dam olish faol bo'lishi, ya'ni asabga dam berib, mushaklarni ishlataverish kerak. Buning uchun mashg'ulot mashqlarining shakli, vositalari va usullari o'zgaradi, mashg'ulotlar bog'larda va tog'da o'tkazilishi maqsadga muvofiq.

Yil bo'yi davom etadigan mashg'ulot ma'zmunini belgilashda malakali sportchilar tayyorgarlik darajalari ortgan sari, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishlari turli xil mashqlarning sal kamaytirilgan majmuasi bilan oshiriladi. Lekin bu mashqlarni yengil atletika ixtisosiga moslab tanlash kerak.

Mashg'ulotlarda doimiy ravishda qatnashishning asosiy vazifalari musobaqalarda ishtirok etishni taminlashdir. Tajriba shuni ko'rsatadiki, bir xil haftalik siklni takrorlash, sportchilarni ma'lum kunda yuqori ish qobiliyatli bo'lishga odatlantiradi. Ehtimol bir xil sutkalik tartibni takrorlayverishdagi singari, bunda ham ma'lum kunlarda bajariladigan mashqlar, dam olish kunlaridagi tiklanish va musobaqa yoki chamalash kunlari maksimal zo'r berish o'rtasida mustahkam shartli reflektor aloqa hosil bo'lsa kerak. Shunga qarab, kuni oldindan ma'lum bo'lgan eng mas'uliyatli musobaqaga ancha ilgari aniq tayyorlanib olish mumkin bo'ladi.

Xulosa. O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlarigadoir adabiyotlar ushbu mavzuni to'liq ochib bera olmaydi.

O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada tashkil topishi natijasida, ular organizmining organ va tuzilmalarida yuz bergan o'zgarishlar va ular ish qobiliyatining ortganligi yetarli darajada mustahkam, bir necha kun mashg'ulot qilmay qo'ygan taqdirda ham kamaymaydigan bo'ladi. Ammo, shuni yoddan chiqarmaslik lozimki, yillik tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatining umumiy tendensiyasini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni olib borish maqsadga muvofiq. Umuman olganda ushbu jarayon ko'p omilli xususiyatga ega bo'lib, murabbiy va sportchilardan eng maqbul vosita va uslublardan foydalanish hamda doimiy ijodiy izlanishlarnitalab etadi.

Adabiyotlarro'yxati

6. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati".1 tom. Darslik. ITA-PRESS.T. 2014 yil. 297 b.
7. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 b.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010.
9. Goncharova O.V.Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. T.,- 2005.
10. N.G.Ozolin, D,P,Markov. "Yengilatletika", Toshkent: 1971 yil. 167 b.
11. Olimov M.S. "O'rta masofaga yuguruvchi sportchi talabalarning musobaqalarga tayyorlash uslubiyati". Nomzodlik dis. T: 2011 yil. 67 b.

**BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING KASBIY TAYYORGARLIGIDA FITNESS VA
AEROBIKANI QO'LLASH XUSUSIYATLARI
FEATURES OF USING FITNESS AND AEROBICS IN PROFESSIONAL TRAINING OF
FUTURE TEACHERS**

*Qurbonov X.X., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri
Shakarova M.I., Guliston Davlat universiteti
O'zbekiston, Guliston shahri*

Kalit so'zlar. Jismoniy madaniyat, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, pedagog, fitness, aerobika, kasbiy tayyorgarlik, xoreografiya, funksional ko'rsatkich.

Keywords. Physical culture, physical development, physical training, pedagogy, fitness, aerobics, vocational training, choreography, functional performance.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2020-2021 o'quv yilida O'zbekiston Respublikasining oliy ta'lim muassasalariga o'qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari to'g'risida"gi qarori bilan sport sohasida oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlash jarayonini optimallashtirish maqsadida "Jismoniy madaniyat" bakalavriat ta'lim yo'nalishi bo'yicha o'qish muddati 4 yildan 3 yilga aylantirildi.

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida o'qish muddatining 1 yilga qisqartirilishi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli farmonida belgilab berilgan, shuningdek 2025 yilgacha davlat sport ta'limi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibi, xususan oliy ma'lumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha yetkazish borasidagi vazifani bajarishda qo'l keladi.

Bo'lajak o'qituvchilarning sog'lig'iga e'tiborsizliklari, ularning kelajakdagi mutaxassisligi bo'yicha kasbiy tayyorligi borasida o'ylab ham ko'rilmayotganligi, hayotning yuqori sur'atlar bilan rivojlanib borayotganligi, hissiy va hissiy stress, kompyuterda ko'p soat ishlash va televizorlardan me'yoridan ortiq foydalanish va shu kabi bugungi kun globallashuv davrida, "Erta va surunkali" sindromlarning kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda. Natijada esa bo'lajak o'qituvchilar (talabalar) motor salohiyatini kamayishiga hamda o'quv fanlari bo'yicha o'quv materiallarini yaxshi o'zlashtira olmasliklariga sabab bo'layotganligi amalda ko'plab kuzatilmoqda. Yuqorida to'xtalib o'tilgan holatlar ushbu mavzuning barchasi emasligini aytgan holda, mavzuning dolzarb ekanligini anglashimiz mumkin.

Tadqiqotning maqsadi. Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini oshirishda, jismoniy tarbiya dasturiga o'zgaruvchan komponent sifatida, fitness- aerobikasini qo'llashning ijobiy xususiyatlarini tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari.

-bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini oshirishda, jismoniy tarbiya dasturiga o'zgaruvchan komponent sifatida, fitness - aerobikasini qo'llash bo'yicha holatni o'rganish;

-bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida fitness - aerobikasini qo'llash xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik-statistik usulblardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Inson faoliyatning ma'lum bir turi - bu uning mazmunining shaxsga muvofiqligi, rivojlanayotgan shaxsning jismonan va manan kamol topish masalasini muvaffaqiyatli hal qilishning asosiy shartlaridan biri shaxsning jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishi, eng to'liq javob uning tabiatini butun vujudi bilan his qilgan holda bajarishi hisoblanadi.

Fitness - aerobika qiz talabalar uchun eng samarali va jozibali jismoniy tayyorgarlik tizimlaridan biridir. Ushbu mashg'ulotlar mazmunini inson sog'lig'ini mustahkamlashga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmualari tashkil etadi. Shu bilan birga, talabalarning jismoniy taryyorgarligini takomillashtirish muammosini hal etishda, fitness - aerobikasining asoslari bugungi kunda juda oz o'rganilgan.

Jismoniy tarbiya dasturiga o'zgaruvchan komponentning kiritilishi fitness -aerobikasi asosida nafaqat jismoniy rivojlanish darajasini oshiradi, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, shuningdek, jismoniy tarbiya bilan doimiy shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini oshirishga xizmat qiladi.

Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini oshirishda fitness - aerobika jismoniy vosita sifatida qo'llanilishi quyidagi xususiyatlarga ega;

1). jismoniy mashqlarning aerobik yo'nalishi mashqlar sikllari tizimi yurak va qon tomirlari faoliyatini rag'batlantiruvchi shaxsiy va asiklik xususiyatga ega;

2). mashqlar muvofiqlashtirish tuzilishining murakkabligi (yurishning har xil turlari, yugurish, sakrab sakrash va sakrash harakatlarini birlashtirgan oyoqlarda bajarilishi);

3). ritmik musiqiy akkompaniment bilan mashqlarni bajarish grafik buyurtma qilingan gimnastika va raqs mashqlari bajarildi.

Fitness - aerobika insonning jismoniy madaniyat yordamida ko'nikmalar darajasida qurollanish sport tadbirlari, shu jumladan, ularni hisobga olgan holda fitness aerobikasi sohasida ehtiyojlar, qobiliyatlar va o'ziga xos sharoitlar; sog'liqni saqlash va mustahkamlash; jismoniy sifatlarni rivojlantirish, funksional tayyorgarlikni takomillashtirish kabi bir qator vazifalar hal etiladi.

O'quv dasturida haftalik jismoniy yuklamalar nazarda tutilgan birinchi va ikkinchi bosqichlarda jismoniy madaniyat 4 soat, uchinchi va to'rtinchi bosqichlarda 2 soat miqdorida; shundan 2 soat asosiy va 2 soat o'zgaruvchan komponent tarkibida jismoniy tarbiya bo'yicha ishchi o'quv dasturining tarkibiy qismlaridan iborat.

Texnik tayyorgarlik vositalarining bosqichi chuqurlashtirilganiga qaramay mashg'ulotlar dastlabki mashg'ulotlar bosqichiga qaraganda ancha boy edi, shunga qaramay texnik vaqt kamroq mashg'ulotlarga bag'ishlangan – atiga umumiy vaqtning 22,6% tashkil qiladi. Xoreografiya mashg'ulotining asosini asosiy xoreografiya, vositalar tashkil etdi ekspresivlik, bog'lovchi harakatlar. Ifoda vositalari guruhi quyidagilardan iborat edi. raqs harakatlari, ro'yxatdan o'tishning sakrashlari, qo'llar, bosh, tana harakatlari, aksent nuqtalari, o'tishlar. Ifoda vositalari nisbatan berilgan asosiy xoreografiyadan kamroq vaqt (14,8%). Ammo bu komponent ham bir xil darajada muhimdir.

Nazariy mashg'ulotlar texnik, xoreografik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va butun pedagogikada olib boriladi.

Ekspirimental dasturning taklif qilingan tuzilishini qo'llash orqali, talaba qizlarning bir qator quyidagi funksonal korsatkichlarining yaxshilanishi bilan ifodalanadi;

- organizmning kardiorespiratuar tizimi faoliyati chastotaning pasayishi

yurak qisqarishi va nafas olish va nafas olish paytida nafasni ushlab turish vaqtining ko'payishi;

- jismoniy tayyorgarligi bo'yicha muvofiqlashtirish qobiliyatlari statik va dinamik muvozanat va sakrashlarni muvofiqlashtirish;

- vaqtni, kuchni va tezlikni hisobga olgan holda harakatni boshqarish sifati;

- fitness - aerobika va umuman jismoniy tarbiya va unga qiziqish tarkibiy qismlar - motivatsion, irodaviy, hissiy tuyg'ular rivojlanadi.

Xulosa. Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida jismoniy tarbiya dasturiga o'zgaruvchan komponent sifatida, fitness - aerobikasini qo'llashning ijobiy xususiyatlarini tahlil qilish natijasida aytishimiz mumkinki, fitness - aerobika mashg'ulotlari organizmga sezilarli darajada rivojlanuvchi ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, fitness - aerobika mashg'ulotlarga qiziqishni kuchaytiradi jismoniy mashqlarni qo'llashda kasbiy soha xususiyatlarini inobatga

olgan holda yondashish orqali yoshga xos ravishda tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik hamda yuqori kasbiy tayyorgarlikka erishish uchun xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2020-2021 o'quv yilida O'zbekiston Respublikasining oliy ta'lim muassasalariga o'qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari to'g'risida"gi qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son.

3. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2014 yil. 297 b.

4. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 b.

5. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. 2018 yil. 186 b.

ЎҚУВЧИЛАР ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАБ, СОҒЛИҒИНИ МУСТАҲКАМЛАШИ УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ РОЛИ THE ROLE OF STUDENTS IN SELF-EDUCATION AND STRENGTHENING THEIR HEALTH IN THEIR COMPREHENSIVE PHYSICAL DEVELOPMENT

*Саидов И.И., Турсунов М.Ш., Бухоро давлат университети
Ўзбекистон, Бухоро шаҳри*

Калит сўзлар: соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

Keywords: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Шахсни у ёки бу жиҳатдан ривожлантиришга қаратилган ижтимоий омиллар мажмуасида жисмоний тарбияга алоҳида ўрин ажратилади. Тарбиянинг умумий тизимида индивиднинг жисмоний ривожланишдаги миқдорий ва сифат ўлчовлари яхшиланишида айнан жисмоний тарбиянинг ҳиссаси катта. Айнан шу йўл билан индивидуал жисмоний сифатларга, мақсадга йўналтирилган жараён жиҳатлари етказилди. Тарбия масаласига замонавий ёндашиш орқали "жисмоний мукамаллик" атамасини биз жисмоний тарбияга, соғлом турмуш тарзи, шахснинг жисмоний ҳаракатланишининг асоси бўлган эҳтиёж, деб тушунамиз.

Тарбия ва таълим шунингдек, ўз-ўзини тарбиялаш шахсни ривожлантириш баробарида уни рақобатга бардошли, билими, малака ва кўникмаси билан жамиятда муносиб ўрин эгаллашга интилиш имконини беради. Шахснинг рақобатга бардошлилигини тавсифловчи сифатларнинг руҳий педагогик таҳлили орқали шахснинг юқори даражадаги рақобат бардошлилигини белгилаб берувчи бир нечта тизимни ишлаб чиқди: мақсаднинг аниқлиги, ишчанлик, ишга ижодий ёндашув, таваккал қилишга қодирлик, мустақиллик, стрессга бардошлилик, касбий парвозга интилиш. Буларнинг бари шахснинг жисмоний тарбия даражасининг ривожланганлиги, иккинчи томондан унинг соғлом турмуш тарзини кечеришига боғлиқ.

Жисмоний ўз-ўзини тарбиялаш бу аниқ мақсадга йўналтирилган, шахснинг онгли ва режага мувофиқ ўз соғлигини мустаҳкамлаш мақсадида ўз устида ишлаши, жисмоний маҳоратнинг ошиши, ҳамма томонлама жисмоний ривожланганлик, профессионал фаолиятда

шахсий сифат ва муваффақиятларнинг мукамаллигидир. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялашнинг асосий мақсади жисмоний тарбиянинг маънавий, ижтимоий, моддий қийматларидан мустақил фойдалана олишни шакллантириш орқали жисмоний мукамалликка эришиш мумкинлиги қайд этилган. Буни амалга ошириш учун қуйидаги топшириқларни бажариш лозим:

- саломатликни таъминлаш, жисмоний ўз-ўзини тайёрлаш, ўз-ўзини тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини кечиришга оид билимларни, кўникмаларни шакллантириш орқали ўзлаштириш ва жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишга ўргатиш;

- организмнинг ривожланиш босқичларини инобатга олган ҳолда унинг жисмоний салоҳият ва ишчанлигини оширишда организмни табиий, самарали ривожлантиришга кўмаклашувчи форма ва функциялар;

- яқка жисмоний риважланишни инобатга олган ҳолда спорт ўйинлари асосида ҳаракатланиш қобилиятини тарбиялаш;

-ҳаракатлантирувчи кўникма ва малакаларни, жисмоний ўз-ўзини камолга етказиш, ҳаёт учун муҳим бўлган фаолиятда талаб этиладиган мустақил дарсларнинг кўникмаларини тарбиялашни шакллантириш.

Шахснинг тарбиялилиги унинг нафақат айtilган ишни вақтида бажариши билан белгиланади, балки маълум бир ишлардан ўзини тийиб туриши лозимлигини онгли англашида ҳам кўринади. Жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулотлари жараёнлари ва мусобақаларда қатнашиш ўқувчилардан онгли равишда топшириқлар, буйруқ, ўқитувчининг вазифасини бажаришни, тарбияли бўлишни, мустақил қарор қабул қилиш ва ташаббускор бўлишни талаб этади. Жисмоний машқларни бажариш маълум таҳлика ва жасорат кўрсатиш билан боғлиқ. Машқларни бажариш жараёнида ўқувчи ташқи таъсирларга эътибор бермасликка ўрганади, ўзидаги ўз-ўзига ишонч кайфиятини кучайтириб, мардликни ривожлантиради. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш жараёнида қатъиятлилиқ ва жиддийлик каби шахс хислатлари ривожланади ва янада мустаҳкамланади. Бу нарса ўқувчиларнинг узок вақт мобайнида ўз олдларига қўйган мақсадларига эришиш йўлида онгли равишда иш олиб боришларида намоён бўлади.

Ўқувчининг феъл-атвори ишчанлик, қатъиятлилиқ каби сифати билан белгиланади. Мусобақалар вақтида жисмоний машқларни бажариш доимо кучли ҳаяжон билан ўтади: мусобақа олди ҳаяжони, рақиб билан беллашишдан олдинги ҳавотир, ғолиблиқ нашидаси, ютқазгандаги мағлубият алами ва бошқалар. Қаттиқ ҳаяжонни бошидан ўтказиш туриб ўқувчилар турли вазиятларга тайёр туришни, ўз устидан назорат ўрнатишни, ўйлаб аниқ ҳаракатга киришишни ўрганадилар. Турли ноҳуш ҳолатлар, кучли ҳаяжонланишдан қутулиш учун педагог ўқувчиларга маълум махсус машқларни бажаришни таклиф этади. Бу машқлар ўз-ўзини тарбиялашга хизмат қила олади. Буларга қуйидаги машқлар киради: аутоген машқлар бажариш, нафас олиш машқлари, ўз-ўзини массаж қилиш. Шу йўл билан ўқувчиларнинг ҳар томонлама ва тўлиқ ривожланиши унинг ўз устида тинимсиз фаол иш олиб бориши, доимий равишда ўзини тарбиялаши, жисмоний мукамалликка эришиши орқали амалга ошади.

Ўз-ўзини тарбиялашга ўтишни иш, мулоқот, жисмоний тарбия дарсларидан ажралиб турадиган махсус фаолият, деб қараш керак эмас. Инсон ўзини жамиятнинг фойдали меҳнатида иштирок этиш орқали тарбиялайди. Агар ўқувчи спорт зали, ўйин майдончаси, спорт майдонига келса, эрталабки гимнастикани бажарса, у ўз-ўзини тарбиялашга киришган бўлади.

Олимлар ўз-ўзини тарбиялашнинг бир нечта турларини ишлаб чиқишди:

- ўқувчиларнинг ўз ютуқ ва камчиликлари, ўз ҳаёт йўллариини англаб етишлари;
- ўзига нисбатан талабчанлик, ўзидан норозилиқ, энг яхши бўлишга интилиш;
- ўз олдига маълум бир мақсад ва вазифаларни қўя билиш ва уларга эришиш;
- мақсадга интилиш, қатъий ишонч, тамойиллик, мустақиллик, фаоллик;

- олдига қўйилган мақсад ва вазифалар йўлида ҳеч нарсадан оғишмай режа асосида олдинга интилиш;

- ўз устида ишлаш йўллари ва услубларини билиш;

- ўзини бир нечта йўналишда камол топтиришга қаратилган аниқ фаолият.

Ўзини жисмоний тарбиялаш ўқувчи шахсининг ўз хатти-ҳаракатини баҳолай олишини шакллантириш учун етарли асосдир. Ўз-ўзини баҳолаш ўз фаолияти ва ҳаракатини ўзи назорат қилишнинг психологик механизми. У ўз мақсадлари, уларни амалга ошириш имконияти, мустақил фаолиятининг натижаларини баҳолаш муносабатларида намоён бўлади. Ўз имкониятларини тўғри баҳолай билиш, ҳақиқий ҳолат билан, ўзининг ҳаракатлари билан мутаносиб равишда таққослаш, эришган ютуқларини бўрттирмаслик ёки омадсизликка учраганда руҳан тушкунликка тушмаслик, яъни ўзини ҳар қандай ҳолатда назорат қилиш ўз-ўзини адекват баҳолаш деб аталади.

6-10 ёшли ўқувчиларда ўз-ўзига адекват баҳо бериш даражаси ўсиб бораверади. Бу даврда ўзлари учун муҳим бўлган кўрсаткичларнинг баҳосига қараб ўзларини паст баҳолайдилар. Бундай пасайиш бор ҳолатни келтириб чиқаради, яъни энди ўқувчилар кўрсаткичларини мустақил ҳаракатлари билан кўтаришга ҳаракат қиладилар. Ташқи кўринишдаги ўзгаришлар, шунингдек, унда бир нечта сифатлар шаклланишига таъсир кўрсатади (масалан, ўзига ишонч, хушчақчақлик, одамохунлик). Юқори синфдаги қизларнинг ўз-ўзини баҳолаш кўрсаткичи пастлигининг сабаби ҳам эҳтимол шундандир. Ўзига адолатли баҳо бермаслик ўсмирда ўз-ўзини тарбиялашда талайгина муаммоларни келтириб чиқаради. Ўзига юқори баҳо қўйган ўқувчилар ўз имкониятларини бўрттириб, ҳаддан ташқари ўзларига ишондилар, бундайлар ўз-ўзини танқид қила олмайди, уларда эришган ютуқлари билан қониқишга мойиллик бўлади. Бундайларни ўз устида ишлашга ўргатиш, ўз камчиликларини тўғрилашни тушуниб етишларини англаш муҳимлигига қўндириш мушкул. Ўқувчиларнинг ўз устида ишлашини фаоллаштиришда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг меҳнати ниҳоятда муҳим.

Шундай экан, ўз-ўзини тарбиялашнинг самарали бўлишига эришиш учун ўқитувчидан турли-туман услублардан фойдаланиш талаб этилади. Ўзини тарбиялашда мавзуларга бўлинган ҳолда олиб борилган суҳбатларнинг ўрни бекиёс. Ўқувчилар, табиийки, бу мавзуга катта қизиқиш билан қараб, унда фаол иштирок этадилар. Бу суҳбатларни ўқувчилар орасида ҳурмат-эътибор қозонган педагог олиб борса, мақсадга мувофиқ. Сабаби ўқувчилар бундай суҳбатларда ўзларини эркин тутишлари, педагогга ишонишлари, самимий ҳолда у билан дардлашишлари керак.

Ўқувчиларнинг ўзини-ўзи тарбиялаш жараёнининг барча босқичида ота-оналарнинг намуна бўлиши катта аҳамият касб этади. Ўз-ўзини тарбиялашга ўргатишда ўқувчиларни ўзаро бир-бирига таққосламаган маъқул. Имкон қадар уларнинг ҳар бири томонидан алоҳида қўлга киритилган ютуқларнинг аниқ даражасига таяниш лозим. Ҳар қандай ижобий натижа рағбатлантирилиб борилиши лозимлигини унутмаслик керак. Баҳолаганда уларнинг ҳозирги ишлари нуқтаи назаридан эмас, балки илгариги натижалари билан солиштирган ҳолда уларнинг яхши томонга ўзгарганлиги билан муносабат билдириш керак.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш – давр талаби . Асарлар, 5-жилд. -Тошкент, “Ўзбекистон”, 1997. -360 б.

2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Баркамол авлод орзуси – Т. : Шарқ, 1999. – 8-30 бетлар.

3.Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.

4.Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.

5. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.
6. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Мухаррир, 2013. – 692 б.
7. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.
8. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2005. – 252 бет.
9. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. – Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. – Toshkent. 2005. 5-son.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE MODERN EDUCATIONAL SPACE

*Саидов И.И., Бухарский государственный университет
Узбекистан, г. Бухара*

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, духовное и социальное совершенство, индивидуальное здоровье человека, физическая культура, соматический компонент, физический компонент, психический компонент, нравственный компонент.

Keywords: health, healthy lifestyle, movement activity, spiritual and social perfection, individual health of a person, Physical Culture, somatic component, physical component, psychic component, moral component.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас как никогда актуальны основы формирования здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе. Цель использования основных факторов формирования здорового образа жизни в процессе обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания [1,2].

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов .приоритеты учебно – воспитательного процесса:

1. Организация рационального учебного процесса;
2. Рациональная организация двигательной активности учащихся;
3. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Прежде чем рассматривать основы формирования здорового образа жизни, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей. Это в первую очередь: большое количество предметов в расписании; большой объем и сложность учебного материала; неадекватные методы обучения; стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок. Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика. Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие внутри-школьные факторы [1,2,5]:

- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки; ухудшение нервно-психического здоровья;

- стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный подход к внедрению знаний о формировании здорового образа и использование эффективных разнообразных форм их организации в образовательном процессе. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Существует множество определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению, принятому в сентябре 1948 г. Всемирной Организацией Здравоохранения: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3,4].

С физиологической точки зрения, определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г.З. Демченкова, Н.Л. Полонский);
- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;
- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;
- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [В.П. Казначеев, 2006], [И.И. Брехман, 2002].

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов [3]:

- признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал организма и личности;
- наличие и уровень какого - либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

- соматический компонент;
- физический компонент;
- психический компонент;
- нравственный компонент.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное

нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье, определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих морально-нравственному, правовому образу жизни.

Для изучения состояния вопроса об отношении к здоровому образу жизни нами была разработана анкета и проведено анкетирование как среди учащейся молодежи, так и среди учителей физической культуры с целью определить отношение респондентов к здоровому образу жизни.

Анализ ответов показал, что 70% учащихся, причем одинаково как младших, так и старших школьников не могут дать характеристику здоровому образу жизни. Только 42% учащихся смогли объяснить отрицательные последствия табачной и алкогольной зависимости на организм. Только 50% педагогов используют на своих уроках плакаты, рисунки, схемы и другой дополнительный наглядный материал для формирования негативного отношения к вредным привычкам и формированию правильного осознания учащимися здорового образа жизни; теоретические сведения о пользе физической культуры и спорта на уроках дают 32% учителей, 18% педагогов не считают важным тратить время на теоретические сведения; по вопросам здорового образа жизни в свободное от учебных занятий времени беседуют со своими воспитанниками 40% учителей. Анкетирование старшеклассников показало следующие результаты: 70% выпускников думают, что занятия физическими упражнениями помогут им чувствовать себя уверенно в дальнейшей жизни, 20% (среди них большая часть девушек) так не считают. 88 % школьников считают, что внешний вид, состояние здоровья, здоровый образ жизни повлияют на успех в работе и на продвижение по службе, 9 % школьников говорят - эти факторы не важны. Если бы нынешние школьники были руководителями предприятий, то физически слабого работника не взяли бы на работу 32% школьников-«руководителей», 25% согласны иметь в штате таких людей, 26% важен тип предприятия и содержание его работы, 15% старшеклассников считают хорошее здоровье фундаментом хорошей работоспособности и залогом крепкой семьи. В свободное от учебы время в спортивных секциях занимаются 17% выпускников и 68% пятиклассников, родители поддерживают такие занятия в 18 и 70% случаев соответственно. Старшеклассники пропускают уроки физкультуры без уважительной причины гораздо чаще (36 против 5%), чем пятиклассники.

Данные опроса в очередной раз подтверждают исследования многих авторов о негативном или безразличном отношении к урокам физической культуры с увеличением возраста учащихся.

Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь) и сознательно негативное отношение к ним. И легче всего формировать фундаментальные знания о здоровом образе жизни с самых ранних лет.

Одно из ведущих мест, в формировании здорового стиля жизни школьников играет потребностно-мотивационная сфера, позволяющая им включаться в процесс познания и формирования здоровья, для чего необходимо создание определенных условий:

- обеспечение квалифицированными специалистами, грамотными в области психологии, педагогики и спорта;
- внедрение инновационных подходов в методике преподавания физической культуры с неременным учетом физиологических и психических качеств каждого обучающегося, с акцентом на здоровьесберегающих технологиях, сотрудничество с психологической службой, медицинскими работниками.

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приведет к снижению показателей заболеваемости учащейся молодежи, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщит родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим критерии формирования здорового образа жизни, станет легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества. Кроме того, следует максимально разнообразить программу занятий, отмечая, какой аспект наиболее заинтересует каждого из детей, и в дальнейшем стараться стимулировать их индивидуальные интересы, чаще использовать на уроках те формы и средства общения, которые вызывают у учеников наименьшее число отрицательных реакций, ценное на наш взгляд замечание состоит в следующем: больше использовать речевые средства общения и среди них - словесный метод (общения), а не только опознавательные сигналы [5].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту.
2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Необходимо научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Цель вышеперечисленных рекомендаций состоит в разработке лично-ориентированных физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающих формирование здоровьесохранных компонентов развития личности ребенка, осознанию им необходимости самосохранности как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и положительному стимулированию к занятиям спортом.

Литература:

1. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.
2. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002,207 с.
4. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 2006, №4, с. 75-82.
5. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

**РАЗРАБОТКА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА
ОБУЧЕНИЕ ПОДАЧИ В ТЕННИСЕ ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ
DEVELOPMENT OF SPECIAL
EXERCISES AIMED AT LEARNING SERVICE IN TENNIS FOR CHILDREN 9-11
YEARS OLD**

*Сулейманова С.Ф., Махмараимов Ж.Ж.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г.Чирчик
Алмакаева Р.М., Национальный университет Узбекистана им.Мирза Улугбека
Узбекистан, г.Ташкент*

Ключевые слова: теннис, обучение теннису, методика обучения, мышечная сила, скорость движения, педагогический эксперимент.

Key words: tennis, tennis teaching, teaching methodology, muscle strength, movement speed, pedagogical experiment.

Современный уровень развития тенниса, как широко распространённого в мире ситуационного вида физических упражнений, характеризуется сложно-координационной деятельностью последовательно и внезапно вовлекаемых многих мышечных групп. Качественное и количественное выражение двигательных актов теннисиста связано с высоким уровнем мышечных дифференцировок, градуированных на основе чувства мяча, ракетки, сетки, дистанции и движения партнёра(3). Для успешного протекания моторной адаптации теннисиста требуется гармоническое развитие мышечной силы, скорости движения, выносливости и совершенствования механизмов двигательного, зрительного, вестибулярного и тактильного анализаторов, обуславливающих формирование специальных двигательных навыков(5,6).

Актуальность нашей работы состоит в разработке экспериментального комплекса упражнений, направленных на последовательные совершенствования фокусированного полезного результата моторной активности теннисиста при обучении подачи в начальный период.

Задачи исследования:

1. На основе специально разработанной системы педагогических наблюдений получить объективную картину наличия типичных биомеханических ошибок при выполнении подачи у юных и взрослых теннисистов Узбекистана.

2. Используя широкий круг литературных источников, личный опыт и существующие реальности разработать экспериментальный комплекс упражнений, направленных на последовательное обучение фокусированное полезном результате моторной активности теннисиста при подаче в начальный период обучения.

3. Провести педагогический эксперимент, подтверждающий возможности разработанной нами методики обучения подачи в начальный период для теннисистов 9-11 лет.

Организация исследования

Для решения поставленных задач нами были изучены работы ведущих специалистов мира, опубликованные в печати и на специализированных сайтах Интернета.

С целью определения характерных ошибок в технике выполнения подачи теннисистами Узбекистана, было просмотрено 30 спортсменов различного возраста.

Наблюдения проводились в период с 1 ноября 2019 по 1 ноября 2020. Результаты педагогических наблюдений фиксировались в специально разработанных формах протокола. Отдельные, наиболее характерные рисунки техники подач фиксировались кинокамерой, с последующей обработкой киноизображений с помощью компьютерной программы «Dartfich»(5).

Такого рода принцип изучения тенденций формирования характерных признаков техники игры с раннего возраста и объединённых сходными условиями одной теннисной школы, на наш взгляд, позволит определить системообразующие факторы и, тем самым эффективно влиять на уровень мастерства большого количества теннисистов(1,2).

Был также разработан комплекс специальных упражнений, позволяющий направленно и последовательно совершенствовать моторную активность теннисиста при совершенствовании подачи в начальный период обучения.

Для определения эффективности вышеприведённой методики обучения подачи мы провели экспериментальный тренировочный цикл с участием теннисистов 2009, 2010 и 2011 года рождения (15 спортсменов ЭГ).

Спортсмены тренируются шесть дней в неделю, по две тренировки в день. В программу утренней тренировки мы включил экспериментальный комплекс упражнений, направленный на обучение и совершенствование подачи. Основной целью совершенствования было освоение специального хвата для подачи (континентальный), гармоничное развитие всего мышечного комплекса, участвующего в выполнении подачи так, чтобы все части тела действовали как система звеньев одной цепочки, где энергия (или сила), произведенные одним звеном (или частью тела), переносятся к следующему звену.

Выполнение комплекса специальных упражнений занимало в утренней тренировке примерно 90 минут. В него входило:

1. Растягивание многократно (до ста раз) резиновый жгут движением подачи.
2. Вращение легкоатлетического молота.
3. Метание набивного мяча способом подачи (20 бросков),
4. Метание набивного мяча в прыжке (в без опорном состоянии) (10 бросков).
5. Метание теннисного мяча способом подачи по мишени.
6. Подача по мишеням (по 20 подач в каждую из 4 мишеней, прерываясь для работы на тренажёрах после каждых четырёх подач).
7. Работа с тренажёром «мяч на спице» по 10 ударов (с соответствующем вращением) после каждых четырёх подач (резаных или кручёных) по мишеням
8. Работа на тренажёре «мяч на горизонтальной резинке» по 10 ударов после каждых плоских подач по мишеням.
9. Экспериментальный тренировочный комплекс обучения подачи использовался в течение 12 месяцев 2019 –2020 годов.

Результаты и обсуждения

Экспериментальный тренировочный комплекс обучения подачи использовался в течение 12 месяцев 2019 –2020 годов. После завершения цикла, в результате педагогического наблюдения выполнения подачи, как в процессе тренировки, так и во время соревновательных игр стала очевидна высокая эффективность использованного нами экспериментального тренировочного комплекса обучения подачи. В первую очередь заметно как спортсмены ЭГ уверенно используют преимущества континентального хвата при подаче. Это делает возможным эффективное вращение мяча, как при резаной, так и при кручёной подаче. В силу своего возраста (недостаток мышечной мощи) она ещё не может в полной мере использовать преимущества вращения мяча при подаче. Необходимо так же отметить, что спортсмены не обладают высоким ростом и в связи с этим эффективное вращение мяча для неё является основой стабильности подачи. Необходимо помнить, что при плоской подаче каждый сантиметр высоты точки удара имеет в нашем случае особое значение. Выполняя плоскую подачу континентальным хватом, эффективно работает кисть и можно бить по мячу в точке, находящейся на средней горизонтальной линии мяча или даже выше, тем самым нет необходимости, как в случае при западном хватом, скользящего движения вниз плоскости ракетки. В результате использования предложенного нами комплекса специальных упражнений, у спортсменов эффективно работают ноги, что в этом возрасте бывает довольно редко. В целом, педагогические наблюдения показали, что в результате длительного 12 месячного цикла использования

специальной программы обучения подачи у ЭГ не обнаружены ни одно из выделенных нами типичных ошибок техники выполнения подачи. Это отображено в таблице №1, где отмечены 7 типичных ошибок, выявленных у спортсменов до введения экспериментальной комплекса обучения и совершенствования подачи в тренировочный процесс и после его использования в подготовке.

Таблица № 1

ДО ВВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧИ										
№	Ф.И.	ГОД Р.	ГОРОД	1	2	3	4	5	6	7
1.	Спортсмены ЭГ	2009	Ташкент	+	+	+	-	-	+	+
2.	Спортсмены ЭГ	2010	Ташкент	+	+	-	+	-	+	+
3.	Спортсмены ЭГ	2011	Ташкент	-	+	+	-	+	+	-
ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧИ										
1.	Спортсмены ЭГ	2009	Ташкент	-	-	-	-	-	-	-
2.	Спортсмены ЭГ	2010	Ташкент	-	-	-	-	+	+	-
3.	Спортсмены ЭГ	2011	Ташкент	-	+	+	+	+	+	-

Выводы:

1. Используя широкий круг литературных источников, можно составить эталонную модель движения теннисиста при выполнении подачи. На основе анализа техники подачи 30 сильнейших теннисистов Узбекистана мы убедились в широкой распространённости выделенных нами технических ошибок. Как следствие этого теннисисты, имея даже хорошие физические данные и чувство мяча, не могут эффективно направить мяч в незащищённые точки зоны подачи соперника.

2. После проведения 15 месячного цикла тренировочных нагрузок, с использованием экспериментального комплекса упражнений, направленных на обучение и совершенствование эффективности подачи спортсменов ЭГ значительно улучшилась их техника выполнения подачи. Появилось разнообразное, эффективное вращение мяча, значительно расширилась зона обстрела площадки соперника, увеличилась скорость плоской подачи, значительно увеличилась надёжность попадания подачи.

3. Разработанный нами комплекс упражнений, направленных на обучение технике подачи и совершенствование возникающих в связи с этим возможностей, а также методику его применения можно рекомендовать для использования в тренировочном процессе теннисистов Узбекистана.

Литература

1. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. Ташкент. Изд. LiderPress, 2008, 190 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. – М. «Дедалус», 2002. - 240 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания -М.: Советский спорт, 2009 - 200 с.: ил.
4. КреспоМигель, Милей Дейв. Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation (ITFLtd) 1998.140с
5. Лаптев А.П., Портнова О.Ю. Комплексное применение восстановительных средств при подготовке теннисистов в условиях жаркого климата. – М.: Физическая культура. 2006. – 144 с.

6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. - М. : Советский спорт, 2010. - 340 с.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЯ ЭНЕРГОЗАТРАТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ВЕГЕТАТИВНОЙ СИСТЕМ В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ
CONSTRUCTION OF TRAINING LOADS BASED ON INDICATORS OF THE DYNAMICS OF ENERGY CONSUMPTION OF THE CARDIOVASCULAR AND VEGETATIVE SYSTEMS IN THE TRAINING OF TENNISISTS

Сулейманова С.Ф., Товстолес А.А.,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Узбекистан, г.Чирчик

Алмакаева Р.М., Национальный университет Узбекистана им.Мирза Улугбека

Узбекистан, г.Ташкент

Ключевые слова: теннис, тренировочная нагрузка, подготовка теннисистов, физическая подготовленность, сердечно-сосудистая система, вегетативная система, ЧСС, энергозатраты.

Key words: tennis, training load, tennis players training, physical fitness, cardiovascular system, autonomic system, heart rate, energy consumption.

Актуальность в данном случае заключается в разработке инновационные методы контроля состояния сердечно-сосудистой и вегетативной систем в подготовке теннисистов и использования показателей энергозатрат для оперативного контроля за динамикой специальной подготовленности, выявления величины и направленности тренировочных нагрузок подготовке теннисистов, а так же разработка и обоснование вариантов тренировочных нагрузок.

Цель настоящего исследования является повышение эффективности нормирования тренировочных нагрузок на основе показателей динамики изменения энергозатрат.

В данной работе решались следующие **задачи:**

-разработать методику использования показателей энергетических затрат при контроле за специальной подготовке теннисистов и энергетика движения организма;

-определить величину и направленность тренировочных нагрузок теннисистов в соревновательном периоде;

-разработать и обосновать, на основе разработанной нами программы, эффективные варианты тренировочных нагрузок в межигровых циклах.

Организация исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

-изучение и анализ литературных источников

-педагогические методы исследования

-педагогические контрольные испытания

-педагогический эксперимент

-медико-биологические методы исследования

-методы математической статистики.

Результаты исследования

Интегральным показателем физической нагрузки у спортсменов специалисты (2) признают частоту сердечных сокращений. Средние и максимальные показатели ЧСС во время выполнения физических упражнений зависят от следующих факторов:

- Уровня физической работоспособности спортсмена: чем выше работоспособность, тем ниже ЧСС;
- Интенсивности двигательных действий спортсмена в каждом игровом эпизоде: чем выше работоспособность, тем выше ЧСС;
- Соотношения длительностей активных и пассивных фаз игры: если длительность активных фаз превышает длительность пассивных, то показатели ЧСС будут более высокими;
- Амплуа спортсмена. Например, в теннисе среднее и максимальные значения ЧСС центральных защитников, как правило, ниже, чем у нападающего;
- Индивидуальных особенностей работы сердечно-сосудистой системы каждого спортсмена;
- Избранной тактики групповых и командных действий.

Таким образом, важными показателями выполненной спортсменом физической нагрузки, могут быть такие количественные интегральные характеристики, как выполненная механическая работа и состав спектра ЧСС. Если, выполненная спортсменом механическая работа за одну тренировку несет в себе важную информацию о работоспособности и о выносливости организма на текущий момент, то совокупность этой информации за тренировочный период показывает динамику изменения этих показателей за наблюдаемый период. В то же время, состав спектра ЧСС позволяет тренеру сделать соответствующие экспресс выводы о физиологическом и психологическом состоянии спортсмена на текущий момент.

В работе М.А. Годик (6) производили измерения ЧСС при помощи мониторов сердечного ритма POLAR и измеренные значения ЧСС анализировали путем разделения ЧСС на шесть диапазонов со следующими значениями ЧСС:

- 1–диапазон. ЧСС меньше 120 уд/мин;
- 2–диапазон. ЧСС лежит в замкнутом интервале 120–150 уд/мин;
- 3–диапазон. ЧСС лежит в замкнутом интервале 151–165 уд/мин;
- 4–диапазон. ЧСС лежит в замкнутом интервале 166–175 уд/мин;
- 5–диапазон. ЧСС лежит в замкнутом интервале 176–180 уд/мин;
- 6–диапазон. ЧСС больше 180 уд/мин.

М.А. Годик, сравнивая в процентном отношении количество ЧСС соответствующих значений ЧСС, попадающие в каждый диапазон, получил возможность оценивать количественно и качественно о выполняемой нагрузке спортсменом во время выполнения физической нагрузки. Такие же данные можно получить при помощи нашей программы.

Хотя методика измерения ЧСС и его компьютерная обработка для спортсменов любого профиля одинакова, нами в наших экспериментах в качестве объекта исследований были выбраны теннисисты.

Тогда, энергетические расходы охватывает диапазон 1100–1400 килокалорий. Если учесть энергетические затраты во время разминки перед матчем, которая составляет, согласно (4), приблизительно 200–250 ккал, то суммарные энергетические затраты превышают 1500 ккал. Это очень большой расход энергии, который должен компенсироваться калорийным и сбалансированным по всем компонентам питанием.

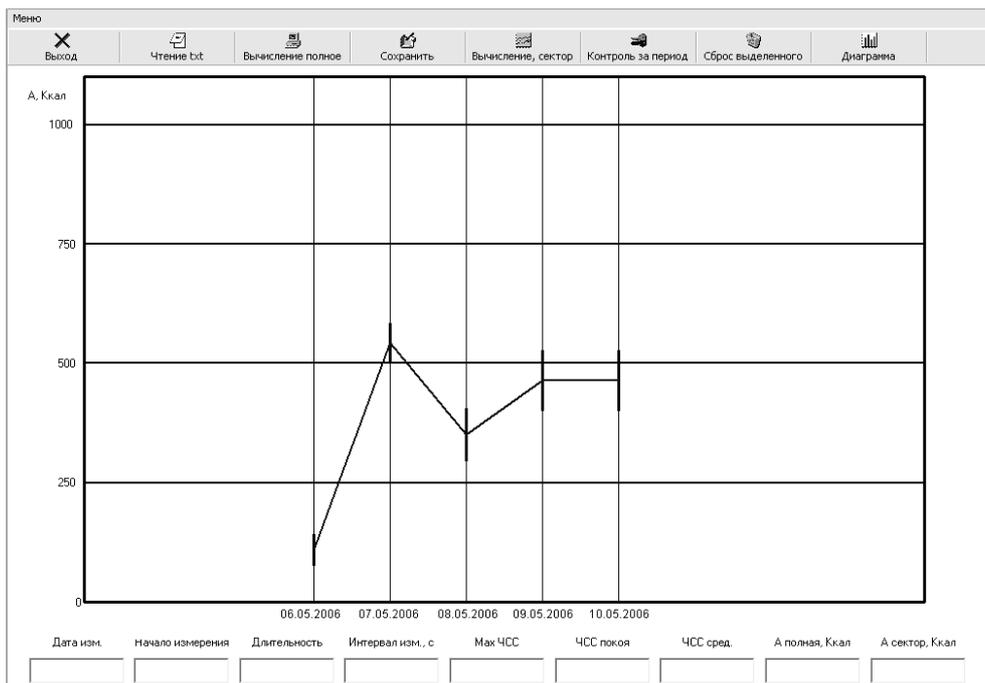


Рис. 1. Энергетические затраты теннисиста И.лов, Ф.ев за пять тренировок.

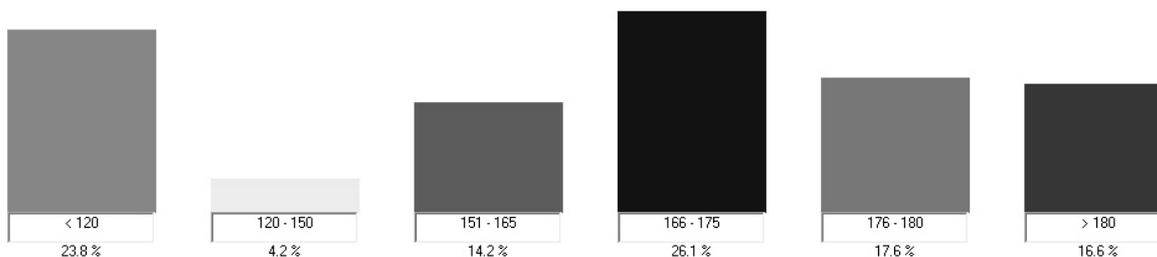


Рис.2. Диаграмма ЧСС тренировочной игры проведенный теннисистом И.лов, Ф.ев.

Как видно из этого рисунка, теннисист И.лов, Ф.ев проявляет себя во время всего контрольного матча очень пассивно. Из диаграммы, приведенный на рис. 2, четко видно, что теннисист И.лов, Ф.ев почти 25 % игрового времени двигался с ЧСС меньше 120 уд/мин, что ниже ЧСС разминки (для разминки ЧСС ~ 130 уд/мин). Почти 17 % времени его организм функционировал в анаэробном режиме, о чем свидетельствует ЧСС превышающий 180 уд/мин, что увеличивает восстановительный период после матча.

Все эти данные свидетельствуют о низкой выносливости и работоспособности организма теннисиста И.лов, Ф.ев. Таким образом, первоочередной задачей тренера по отношению к теннисисту И.лов, Ф.ев. является повышение его выносливости и работоспособности путем выполнения специально направленных упражнений.

Под физической подготовленностью (ФП) принято понимать способность человека к различным видам мышечной деятельности, которая зависит от уровня развития двигательных качеств. В свою очередь физическими или двигательными качествами называют отдельные стороны двигательных возможностей человека (1,3).

В последнее время высказывается мнение, что пора отказываться от термина "физические качества", как узкоформалистического и говорить о двигательных

способностях, понимая под этим психомоторные свойства, определяющие рабочую эффективность мышечной деятельности (5).

В каждом конкретном виде спорта специфика соревновательной деятельности обуславливает ведущие физические качества, составляющие основу специальной физической подготовленности (состояния) и подготовки(процесса). В теннисе, предъявляющим высокие требования к развитию всех компонентов физической подготовленности важное значение имеет не только уровень проявления двигательных качеств, но и такое их соотношение, которое позволяет достигнуть эффективной реализации технико-тактического потенциала в условиях соревнований.

Поэтому рассмотрим уровень развития специальной подготовленности у теннисистов высокой квалификации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Выявлено, что для оперативного контроля над динамикой специальной подготовленности теннисистов наиболее информативным являются показатели работоспособности полученные при применении созданную нами компьютерной программы для определения энергозатрат теннисистов на основе монитора сердечного ритма "POLAR".

2. Установлено, что уровень специальной подготовленности имеет межгрупповые и межиндивидуальные различия:

- У 75% отмечен низкий уровень МПК;
- У 60% отмечен низкий уровень «ПАНО»;
- У 65% отмечен низкий уровень «тренированности»;
- У 45% низкий уровень «энергетического» обеспечения.

4. Анализ тренировочных нагрузок позволил установить, что 71,7% нагрузок не отвечают предъявляемым требованиям по специализированности, направленности, величине. Большинство упражнений лишь внешне моделируют условия соревновательной деятельности. Установлено также, что 28,3% тренировочных средств вызывают в организме адекватные физиологические сдвиги.

5. Анализ динамики состояний организма теннисистов в межгрупповых циклах разной длительности показал, что тренировочные нагрузки большой величины анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности приводят к утомлению, степень которого зависит от уровня тренированности. Чем выше уровень тренированности, тем процессы восстановления протекают более ускоренно.

6. Обоснованы варианты планирования нагрузок межигровых циклов разной длительности, в частности при семидневном цикле должно быть таким:

- Частный объем специфических средств - 80%;
- Неспецифических - 20%;
- Сложных средств - 65%;
- Простых - 35%;

Такое распределение тренировочных средств привело к тому, что объем ИТТД увеличился с 596 до 714 действий; объем скоростной работы возрос с 1125 до 1921м.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безверхов В.П. Теннис. Учебное пособие. Ташкент, изд. ИТА- PRESS, 2015. С.150.
2. Безверхов В.П. Физиологические резервы работоспособности теннисиста. Методические рекомендации. Т.: 2012.- с. 28
3. Безверхов В.П. Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов. Теннис. Ежегодник. «ФиС», М., 2012, с. 26.
4. Безверхов В.П. Физиологические резервы работоспособности теннисиста. Методические рекомендации. Т.: 2012.- с. 28

5. Гемм И. Всемирный теннис. «ФиС», М., 2010. 120 с
6. Годик М.А. Спортивная метрология Учебник для институтов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 2012. — 192 с,

FEATURES OF JUDGES TRAINING IN WRESTLING ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ В БОРЬБЕ

*Yukhananov B., Judge of the International Category (UWW)
Israel, Tel Aviv city*

Key words: training of judges, wrestling, competition rules, questioning.

Ключевые слова: подготовка судей, борьба, правила соревнований, анкетирование.

Topicality. At present wrestling has reached such a high level when it becomes more and more difficult to objectively assess and accurately record the shown result or determine the superiority of one athlete over another. This circumstance indicates that present-day sports (especially sports of the highest achievements) need a sufficiently developed institute of refereeing. The complexity of refereeing **is increasing every year**. Objective difficulties of refereeing are largely due to the high dynamics, brevity and quick changes of game situations, when the referees are expected to make absolutely impartial and error-free decisions, as well as high physical exertion that the referees must perform during the fight, psychological stresses and responsibility for the decisions made. According to leading referees, a sports judge should be able to put himself in the shoes of an athlete or a coach, which will allow him to correctly assess their behavior in each specific case, taking into account all the nuances, maintain objectivity, weigh the pros and cons and find the optimal solution.

However, in refereeing, as in any other activity, various mistakes are possible due to insufficient qualifications of referees, lack of unity in understanding the philosophy and mechanics of refereeing. At the same time, one should take into account the critical attitude of the spectators towards referees, incorrect judging assessments in the media, officials and, of course, team athletes. The importance of the problem of the effectiveness of refereeing improvement in wrestling lies in the fact that highly qualified refereeing creates the necessary conditions for improving the skill of athletes. Improvement of wrestlers is possible only under conditions of normal sports rivalry, when the quality of refereeing does not contradict the laws of a wrestling match.

Over the past decades, the training method for high-class athletes has changed significantly in almost all sports. These changes are especially noticeable in the types of combat sports, in particular, in wrestling, where the International Wrestling Federation (IWF), in order to increase its spectularity, made radical changes in the rules of competitions. Currently, there is a search for effective changes in the regulations and rules of freestyle and Greco-Roman wrestling competitions. The development of wrestling as a kind of sport in the world has led to the emergence of a contradiction between the requirements for the level of preparedness of judges and their real capabilities to carry out this type of activity. According to many experts, the main reason for this contradiction is the outdated system of training sports judges, which has remained practically unchanged for 63 many years.

The purpose of the study: To characterize the peculiarities of judges activity during the competition using questionnaires.

Methodology and research organization. In questioning we used the methodological recommendations for constructing the questionnaires, set out in the publications of I.F. Devyatko (2002), F.A. Kerimov (2005). The structure of the questionnaire contains 3 parts. Introduction and main part include more than 12 questions differend by form, function and content (direct and indirect questions, questions with variations of answers, open, closed, semi-closed questions, control questions, filter questions, questions about motives and facts) .All of the above mentioned allows

to characterize and examine the survey data from various positions. 16 judges of international competitions took part in the survey.

Results: The results of the questionnaire survey of judges at important competitions showed that the deterioration of general well-being occurred already in the third hour of work in 23.5% of respondents, neuro-emotional stress is noted in 66.5% of respondents after an hour of work, concentration of attention worsened in 37.6% of the interviewed judges by the end of the working day; the level of thinking and memory decreases were observed in 42.5%.. By the 5th hour of work vision deteriorates and fatigue feeling in the back (24.4%), neck (34.1%), lower leg (28.6%) and foot (21.5%) were observed in the majority of judges (69.6%)

The present-day stage of wrestling development determines the activity of the referee staff under conditions of a significant increase of the physical and mental stress of referee regimes, the steady consistent progress of the performing skills of the competition participants, and the improvement of their speed-power qualities.

Refereeing in wrestling is of particular importance due to the fact that it is carried out as a result of subjective assessments of various situations of the fight arising in different parts of the mat, which implies a significant amount of movements. Unfortunately, at present there is no scientific data on the issue, so the most contradictory ideas about the structure and main factors of judicial skill, informative and reliable indices of judicial skill, suitable for diagnosis and control of the selection and special training of judges circulate among specialists, as well as about the organizational and methodological foundations of selection. and effective training and education of highly qualified judges. As in any activity, objective and subjective difficulties can be distinguished in refereeing.

Conclusion. The analysis of the results of the questionnaire survey showed that the study of the state of this issue in practice is an urgent direction and requires further research.

- our study based on questionnaire allowed to reveal significant features of the judges activity at competitions.

- the survey showed the necessity to improve the professional orientation of the process of training wrestling judges.

Literature:

1. Devyatko IF Methods of sociological research.- M.2002. - 269p.
2. Kerimov F.A. Studies in sports. -T. 2018-316 p.

СПОРТДА ДОПИНГ ТУШУНЧАСИ ВА УНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ THE CONCEPT OF DOPING IN SPORTS AND ITS FEATURES

*Джумақулов Х.Б., Тошкент шаҳар Олмазор тумани 298 мактаб
Ўзбекистон, Тошкент шаҳри*

Калит сўзлар: допинг, антидопинг назорати, Олимпиада, Олимпия Қўмитаси.

Key words: doping, Anti-Doping Control, Olympic Games, Olympic Committee.

Долзарблиги. Ўтган йиллар давомида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида бир қатор ишлар амалга оширилди. Айниқса сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, унинг ташкилий-ҳуқуқий асосларини янада мустаҳкамлаш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар яратиш, спортчиларни ижтимоий ҳимоя қилиш механизмларини такомиллаштириш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Бу эса мамлакатимизда профессионал спортнинг ривожланишига замин яратади. Бугунги кунда жаҳонда профессионал спорт муносабатларида допинг муаммоси спорт ривожига тўсиқ бўлаётган жиддий масалалардан биридир.

“Допинг” сўзи инглизча “dops” сўздан олинган бўлиб, наркотик бериш деганидир. Халқаро Олимпия Қўмитасининг 1984 йилда қабул қилинган расмий ажримига биноан “Организмга ёд моддаларни одатдан ташқари миқдорда ва одатдагидан бошқа йўл билан сунъий ва ноҳақ равишда мусобақа мувофақиятларини ошириш мақсадида соғлом организмга юборилган модда допинг ҳисобланади”.¹⁷

Спорт натижаларни ошириш мақсадида қилинадиган ҳар хил психологик таъсирлар ҳам допинг турига киради. Шундай қилиб спортчилар организмга ҳар хил усуллар билан бевосита мусобақалар олдидан ва мусобақалар давомида сунъий равишда иш қобилиятини ва спорт натижаларини ошириш учун ҳар хил моддаларни юбориш допинг қабул қилиш ҳисобланади. Бу ҳолда спортчи мусобақаларда қатнашиши ман этилади.

Допинг организмни сунъий стимуляция қилибгина қолмай, жисмоний юкламаларда системалар фаолиятини тежамсиз сарфлайди. Ҳатто энергетик ресурсларнинг тугаб юкламалардан кейинги таъсиротларни зўрайтиради. Бу эса жисмоний ўта зўриқиш олиб келади ва спортчи организмда патологик ва патология олди ҳолатларини ривожлантиради. Қисқа муддатга системалар фаолиятининг ошишидан сўнг уларнинг кескин сусайишига ва жисмоний ишчанликнинг пасайишига олиб келади. Амалиётда допинг қабул қилган спортчилар мусобақа вақтида ёки бевосита мусобақалардан сўнг ҳалок бўлган ҳолатлар ҳам қайд этилган. Шундан келиб чиқиб ушбу мавзунини тадқиқ этиш, спорт билан шуғулланаётган ёшларимизга допинг ҳақида тўлиқ маълумот бериш, допингнинг спорт ривожига ва спортчи соғлиғига етказадиган зарарини изоҳлаб берадиган, допинг қўллаб спорт мусобақаларида қатнашаётган иштирокчиларнинг допинг назорати таҳлилларини тез ва аниқ кўрсатиб берадиган илмий изланишларни олиб бориш долзарб масалалардан биридир.

Тадқиқотнинг мақсади. Допинг тушунчаси ва унинг спорт ривожига зарари, ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши ҳамда мусобақаларда иштирок этишида допингсиз спорт ғоясини сингдириш, Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонунида белгиланган спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашишга оид нормаларни ўрганишдан иборатдир.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.

Допинг моддаларнинг организмга таъсири индивидуал бўлиб, спортчининг ёши, саломатлиги, чиниққанлиги, нерв тизимининг хусусиятлари, атроф муҳитнинг шароити ва бошқаларга боғлиқдир. Проффессионал спортда, хусусан, бокс, футбол, велоспортларда допинг қабул қилганлик ҳолатлари кенг тарқалган. XX асрнинг 50-60 йилларида спорт ютуқларининг даражаси кўтарилиб рақобатчиликнинг кучайиши, ғалабанинг мураккаблашиши оқибатида допингларнинг барча спорт турларига кириб келиши кузатилди. Бу ҳолат жаҳон спорти ва спорт тиббиёти ташкилот-ларининг спортда допинг қабул қилганлар билан курашни ташкил этишга даъват этди. 1962 йилда Халқаро олимпия қўмитасининг сессиясида допинг қабул қилишни тақиқлаш ҳақида тавсиянома қабул қилинди. 1967 йилда Халқаро Олимпия Қўмитасида антидопинг назорати комиссияси тузилди. Биринчи бор допинг назорати 1968 йилдаги Олимпиада ўйинларида саралаш ёрдамида ўтказилди. 1972 йилдан бошлаб антидопинг назорати барча Олимпиада ўйинларида мажбурий ҳисобланадиган бўлди. Кейинчалик ҳамма жаҳон чепионатларда, кўпчилик спорт турларида ҳам ўтказилиши, Халқаро олимпия қўмитасининг уставида ва халқаро спорт федерациялари ҳуқуқий ҳужжатларида аниқ ёритилди.

1984 йилда Халқаро Олимпия Қўмитасининг тиббий комиссияси қуйидаги бешта гуруҳ тиббий моддаларни допинг рўйхатига киритади.

1. Психомотор стимуляторлар: амфетамин ва унинг ҳосилалари.
2. Симпатомиметик аминлар: эфедрин, корамин, адреналин ва бошқалар.
3. Марказий нерв системасини турли стимуляторлари: лептадол, никетамид ва бошқалар.

¹⁷*Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. М., 2001.С.108*

4. Наркотик оғриқ қолдирувчилар: морфин, кокаин, героин ва бошқалар.

5. Анаболик стероидлар: ретабол, нерабол ва бошқалар.¹⁸

Психомотор стимуляторларга ҳатто аччиқ дамлаб ичилган 5-7 пиёла чой ёки 1-2 чашка қора кофе ҳам қиради. Чунки улар таркибида кофеин керагидан ортиқ миқдорда бўлади. Иккинчи гуруҳдаги симпомиметик аминлар таркибида эфедрин бўлган дорилар қиради. Масалан, тумов бўлганда бурунга томизадиган дорилар таркибида бу модда бор.

Анаболик стероидлар - дунёда кенг тарқалган бўлиб, асосан инъекция орқали қабул қилинади. Уларнинг таъсири сурункали бўлиб, организмда сув ва баъзи моддаларни ушлаб қолади. Бу билан оқсил алмашинуви тезлашиб, мушаклар массаси ортади.

Замонавий тиббий адабиётларда бу моддаларнинг сурункали қабул қилиниши организмга хатарли таъсир этишини, яъни шикастланишнинг ортиши, бўғин касалликларининг ривожланиши, жигарнинг хасталаниши қайд этилган.

Наркотик моддалар кальций элементининг етишмаслигига олиб келиб, суякларда ва тишларда касалликлар келтириб чиқаради. Наркоманларда 2-3 йил ичида ўзига хос бўлган тишларнинг емирилиши ҳам кузатилади. Допинг перепаратларини қабул қилиш натижасида гепатит, сифилис (захм), ОИТС касалликлари келиб чиқади, жигар, юрак, ўпка, бош мия ва бошқа аъзолар касалланади. Бунда иммунитет кескин пасаяди, йирингли инфекция касаллигининг келиб чиқиши ва ундан ёмон асоратлар келиб чиқиш хавфи ошади. Шунинг учун ҳам наркоманларнинг ўртача яшаш даври 7-10 йилни ташкил қилади. Наркоманнинг бундай бедаво ҳолатларга тушишга асосий сабаб, наркотик моддаларнинг организмдаги таъсир механизидан келиб чиқади. Яъни организмда, унинг аъзолардаги тўқима ва ҳужайраларида биокимёвий, биоэлектрик, биомембранавий, ҳужайра ва тўқималарда, ферментлар алмашинуви ҳамда бошқа жараёнларнинг мавжудлигидир. Чуқур моддалар алмашинуви жараёнлари бўлиб, улардаги реакцияларда турли хил ўзгаришлар кузатилади. Руҳий бузилишларда албатта организмнинг руҳий ҳолатида жуда кўп ва мураккаб ўзгаришлар бўлади. Юқоридаги маълумотлардан кўриниб турибдики спорт мусобақаларида юқори натижага эришиш учун допинг қабул қилиш спортчининг соғлиги учун ҳам жиддий хавф туғдиради.

Ўзбекистонда 2015 йил 4 сентябрда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” янги таҳрирдаги қонуннинг 27- моддасида Спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашишга оид нормалар белгилаб берилган. Унга кўра допингга қарши қонданнинг бузилиши, шу жумладан спортда фойдаланиш тақиқланган субстанциялар ва усуллар рўйхатида киритилган субстанциядан ва усулдан фойдаланиш ёки фойдаланишга уриниш спортда допинг деб эътироф этилади. Қонунга кўра қуйидаги бир ёки бир нечта қоидабузарлик допингга қарши халқаро ташкилотлар томонидан тасдиқланган допингга қарши қоидаларнинг бузилиши деб эътироф этилади:

спортчининг тақиқланган субстанциядан ва (ёки) тақиқланган усулдан фойдаланганлиги ёки фойдаланишга уринганлиги;

мусобақа пайтида ёки мусобақадан ташқари пайтда спортчи организмдан, шунингдек спорт мусобақасида иштирок этаётган жонивор организмдан олинган намунада тақиқланган субстанцияларнинг ёхуд улар метаболитларининг ёки маркерларининг мавжуд бўлиши;

спортчининг намуна олиниши учун келишдан бош тортганлиги, спортчининг допингга қарши қоидаларга мувофиқ хабардор қилингандан кейин намуна олинишига узрли сабабларсиз келмаганлиги ёки спортчининг намуна олинишидан бошқача тарзда бўйин товлаганлиги;

спортчидан мусобақадан ташқари пайтда намуна олиниши имкониятига тааллуқли допингга қарши талабларнинг бузилганлиги, шу жумладан ўзининг турган жойи ҳақидаги ахборотни тақдим этмаганлиги ҳамда унинг тестлашда иштирок этиш учун келмаганлиги;

допинг назорати элементини сохталаштириш ёки сохталаштиришга уриниш;

¹⁸. <http://www.olimpic.org>

Жаҳон допингга қарши агентлигининг Тақиқланган субстанциялардан терапевтик фойдаланиш учун халқаро стандартга мувофиқ бериладиган рухсатномасиз терапевтик фойдаланиш учун тақиқланган субстанцияларга ва (ёки) тақиқланган усулларга эга бўлиш; тақиқланган субстанция ва (ёки) тақиқланган усулни тарқатиш¹⁹.

Қонунда спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашиш чора-тадбирлари сифатида допинг назоратини ўтказиш, спортчиларнинг, тренерларнинг, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги бошқа мутахассисларнинг допингга қарши қоидаларни бузганлик учун жавобгарлигини белгилаш, тақиқланган субстанциялар ва тақиқланган усуллар қўлланилишининг олдини олиш, допинг назоратини ўтказувчи мутахассисларнинг малакасини ошириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолиятни амалга оширувчи таълим муассасаларининг қўшимча таълим дастурларига допингга қарши қоидалар, спортда допингнинг спортчилар соғлиғи учун оқибатлари, допингга қарши қоидаларни бузганлик учун жавобгарлик тўғрисидаги бўлимларни киритиш, оммавий ахборот воситаларида допингга қарши тарғибот олиб бориш, спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашишга қаратилган илмий тадқиқотлар ўтказиш, спортчиларнинг иш қобилиятини тиклаш воситалари ва усулларини ишлаб чиқиш бўйича илмий тадқиқотлар ўтказиш, допинг назоратини ўтказиш тартибида назарда тутилган допинг назоратини ўтказиш шартларини бузганлик учун жисмоний тарбия спорт ташкилотларининг жавобгарлигини белгилаш, спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашиш соҳасида халқаро ҳамкорликни амалга ошириш вазифалари белгиланган.

Хулоса қилиб айтганда мамлакатимизда профессионал спорт ривожланаётган бир даврда спортчиларимизни допингдан узоқ тутишимиз, допинг хавфини тушунтиришимиз, уларни мусобақаларда юқори натижаларни қўлга киритишда ўз кучига ишонадиган, мард, жасур қилиб тарбиялашимиз лозим.

ЎЗБЕК КУРАШИНИ ОММАЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ ISSUES OF POPULARIZATION OF THE UZBEK WRESTLING “KURASH”

*Сафарова М.Р., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия васпорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: ўзбек кураши, курашни оммалаштириш, умумхалқ спорт тури, кураш Федерацияси, курашни тарғиб қилиш.

Key words: Uzbek wrestling “Kurash”, promotion of Kurash, national sport, Kurash federation, promotion of Kurash.

Долзарблиги. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида олиб борилаётган ишлар диққатга сазовордир. Мустақилликка эришганимиздан кейин ўзбек курашига бўлган эътибор ҳам қайтадан жонланди. Асрлар давомида авлоддан-авлодга ўтиб келаётган, чинакам мардлар, муносиб рақиблар баҳси сифатида эътироф этилган ўзбек кураши яна умумхалқ назарига тушди. Ўзбек курашини оммалаштириш, ёшларнинг миллий кураш билан шуғулланишлари учун керакли шароитларни яратиш бериш, уларни ушбу спорт турига бўлган қизиқишини янада кучайтириш, курашни Олимпияда ўйинлари дастурига киритишга эришиш каби вазифалар давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев таъкидлаганидек, “... жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш яна бир долзарб вазифадир”²⁰. “Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрда қабул

¹⁹ Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонуни. 2015 й.4 сентябрь

²⁰ Ш. Мирзиёев “Нияти улўғ халқнинг иши ҳам улўғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади” Т. “Ўзбекистон” - 2019 й.

қилинган “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ҳамда 2020 йил 4 ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарорларида курашни оммалаштириш, ривожлантириш ва дунёга танитиш ҳамда ушбу қадриятимизни умумжаҳон дурдонасига айлантириш бўйича қатор вазифалар белгилаб берилган. Ушбу белгиланган вазифаларни амалга ошириш, халқимизнинг бир неча минг йиллик тарихга эга миллий-маданий меросининг бир қисми ва бебаҳо бойлиги Кураш спорт турини мамлакатимиздаги ҳар бир оилада оммалаштириш вазифасини қўяди. Шундан келиб чиқиб ўзбек курашини оммалаштириш масаласини тадқиқ этиш бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги долзарб масалалардан биридир.

Тадқиқотнинг мақсади. Ўзбек курашини мамлакатимизнинг барча вилоят ва туманларида оммалаштириш, ушбу спорт турининг инсон саломатлигида тутган ўрнини, ёшларнинг бўш вақтини самарали ўтказиш, уларни соғлом, мард, ватанпарвар қилиб тарбиялашдаги аҳамиятини очиб беришдан иборатдир.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Кураш ҳақидаги илк маълумотлар Сурхон ва Зарафшон воҳалари, Фарғона водийси, Сармишсой дараларида аниқланган тасвирий санъат намуналари акс этган осори-атиқаларда, қоятошларда ва ғорларда учрайди. Бу эса ушбу спорт турининг қадимий эканлигидан далолат беради. Буюк алломаларимиз Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари”, Маҳмуд Кошғарийнинг “Девону луғотит турк”, Алишер Навоийнинг “Ҳамса”, Зайниддин Восифийнинг “Бадоеъ ул-вақоеъ”, Захириддин Муҳаммад Бобурнинг “Бобурнома” каби асарларида Кураш спорт тури ҳақида қимматли маълумотлар бериб ўтилган. Абу Али ибн Сино ўз асарларида жисмоний тарбиянинг киши организмига ижобий таъсир кўрсатишини назарий жиҳатдан исботлади ва уни қўллаш йўллари ишлаб чиқди. Ибн сино турли машқлар орасида меъёри билан узоқ ва тез югуриш, кураш тушишни алоҳида таъкидлаган²¹.

Мустақиллик йилларида ўзбек курашини оммалаштириш ва жаҳонга олиб чиқиш учун жуда катта амалий ишлар қилинди. 1992 йилда Ўзбекистон кураш федерациясининг ташкил этилиши муҳим тарихий воқеа бўлди. Давлатимизнинг бевосита қўллаб-қувватлаши ва Ўзбекистон кураш Федерацияси томонидан курашни оммалаштириш борасида амалга оширилган ишлар натижасида жаҳоннинг турли қитъаларида жойлашган хорижий давлатларда миллий кураш федерациялари ташкил этилди. 1992 йил августда Шаҳрисабз шаҳрида биринчи расмий турнир ўтказилган бўлса, 1993 йил улуғ бобоколониимиз Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган халқаро турнир ўтказиш тўғрисида Вазирлар Маҳкамасининг қарори қабул қилинди. 1998 йил 6 сентябрда дунёнинг бешта қитъасидаги 129 та миллий федерацияларни бирлаштирган Кураш халқаро ассоциацияси таъсис этилди. 1999 йил 1-2 май кунлари кураш бўйича биринчи жаҳон чемпионати ўтказилди. Унда А.Қурбонов, К.Муродов, Т. Муҳаммадалиевлар кураш бўйича биринчи жаҳон чемпионлари бўлдилар.

2010 йилда Кураш халқаро ассоциацияси Олимпия ўйинлари дастурига киритиш учун буюртма беришда муҳим талаб ҳисобланган Жаҳон допингга қарши агентлигининг эътирофига сазовор бўлди. 2017 йил 20 сентябрда бўлиб ўтган Осиё Олимпия кенгашининг 36-Бош ассамблеясида тарихда илк бор кураш спорт тури 2018 йилда Индонезияда ўтган XVIII ёзги Осиё ўйинлари дастурига алоҳида спорт тури сифатида ҳамда 2022 йилда - Хитойда, 2026 йилда- Японияда ўтадиган ёзги Осиё ўйинлари дастурларига киритилди.

Кураш бўйича халқаро спорт тадбирларида спортчиларимиз совринли ўринларни эгаллаб мамлакатимиз нуфузини муносиб ҳимоя қилиб келмоқдалар. Хусусан, юртимиз

²¹ А.К.Атаев “Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услугиёти”ўқув қўлланмаТ. 2005 й.

спортчилари 2019 йилда халқаро спорт тадбирларида 1 231 та, шу жумладан 378 та олтин, 402 та кумуш, 451 та бронза медалларини қўлга киритганлар. Бунда, курашчилар халқаро спорт тадбирларида жами 73 та, шу жумладан 37 та олтин медалга сазовор бўлганлар ва бу аввалги йилда мамлакат бўйича спортчилар томонидан қўлга киритилган олтин медалларнинг 10 фоизини ташкил этган²².

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарориди аҳолининг барча қатламларини кураш билан шуғулланишга кенг жалб қилиш ҳамда Ўзбекистонда курашни умумхалқ спорт турига айлантириш, курашни оммалаштириш, унинг жаҳон спорти дурдонасига айланишига ва Халқаро олимпия ўйинлари дастурига киритилишига эришиш, кураш билан шуғулланиш учун зарур моддий-техник база ва инфратузилмани шакллантириш, Қуролли Кучлар ва ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органларнинг жисмоний тайёргарлик машғулотларида босқичма-босқич кураш ҳамда жанговар курашни устувор спорт турлари сифатида киритиш, кураш бўйича профессионал тренерлар, ҳакамлар тайёрлаш, ўқув-услубий қўлланмалар ишлаб чиқиш, курашнинг илмий-методологик базасини кучайтириш, ўзбек кураши брендини яратиш, инвестицияларни жалб этган ҳолда яқтак спорт кийимлари ва кураш гиламларини ишлаб чиқариш, курашни тижоратлаштириш чораларини кўриш, курашни аҳоли ўртасида, шу жумладан оммавий ахборот воситалари орқали кенг тарғиб қилиш каби вазифалар белгиланди. Шу билан бирга Курашни янада оммалаштириш ва тизимли ривожлантириш, Европа, Африка ва Панамерика қитъавий ўйинлари қаторига расман киритиш ва халқаро “GAISF - Global Association of International Sports Federations” ташкилотининг эътирофига сазовор бўлиш, Халқаро олимпия ўйинлари дастурига киритиш вазифалари Кураш миллий спорт турини 2025 йилгача янги босқичга олиб чиқиш Концепциясида белгилаб берилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарориди 2021 йилдан бошлаб ҳар икки йилда бир марта вилоятлар марказлари, Нукус ва Тошкент шаҳарларида олий таълим муассасалар талабалари ўртасида кураш бўйича халқаро мусобақаларни ўтказиш, хорижий давлатларда Ўзбекистон Республикаси Президенти соврини учун кураш бўйича халқаро турнирларни ўтказиш, 2020 йилдан бошлаб ҳар йили бир марта давлат органлари, муассасалари ва ташкилотлари ходимлари ўртасида кураш бўйича “Ўзбек полвони” республика мусобақасини ўтказиш, Кураш халқаро ассоциацияси ва Ўзбекистон кураш федерацияси муассислигида Халқаро кураш институтини қайта ташкил этиш, кураш маҳорат мактаблари базасида миллий терма жамоалар ва уларнинг захиралари иштирокида ўқув-машқ йиғинлари, республика ва минтақавий спорт беллашувларини ташкил этиш ҳамда мунтазам равишда ўтказиб бориш, хорижий давлатлар тренер ва ҳакамлари билан ўзаро тажриба алмашиш мақсадида чет элнинг кураш клублари билан ҳамкорликни ривожлантириш каби вазифалар белгилаб берилган.

Қарорда кураш маҳорат мактабларини ташкил этиш, уларни давлат бюджети маблағлари ҳисобидан молиялаштириш, кураш бўйича қобилиятли ва иқтидорли ёш спортчиларни танлаб олиш ҳамда уларни миллий терма жамоаларга тайёрлашга йўналтириш каби масалаларнинг белгиланиши ўзбек курашини оммалаштириш учун хизмат қилади деб ҳисоблаймиз.

Кураш маҳорат мактабларининг ўқувчиларига бепул таълим олиш, ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернатларининг ўқувчилари учун бир

²² Кураш миллий спорт турини 2025 йилгача янги босқичга олиб чиқиш Концепцияси. 2020 йил 4 ноябрь.

кунлик озиқ-овқат меъёрларига мувофиқ озиқ-овқат билан таъминланиш ҳамда ўқувчилар турар жойида бепул яшаш ҳуқуқи берилиши диққатга сазовордир.

Қарорда белгиланган яна бир муҳим жиҳат шундаки, 2021-2022 ўқув йилидан бошлаб Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернатлари, ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактаблари ва болалар-ўсмирлар спорт мактабларида кураш бўйича амалдаги ўқишга қабул қилишнинг давлат буюртмаси параметрларини икки бараварга ошириш, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида ҳамда бошқа жисмоний маданият йўналишлари мавжуд олий таълим муассасаларида кураш бўйича мутахассисликни очиш белгилаб қўйилди. Бу эса кураш спорт тури бўйича ўрта махсус ва олий маълумотга эга малакали мутахассисларимизнинг, ўзбек курашининг янада оммалашшига хизмат қиладиган жонкуяр инсонларимизнинг кўпайишига олиб келади.

Ўзбекистон кураш федерацияси ҳузурида юридик шахс ташкил этмаган ҳолда Кураш миллий спорт турини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш ва бу жамғармага давлат бюджетидан 2025 йилга қадар Кураш халқаро ассоциацияси ҳисоб рақамига унинг фаолиятини қўллаб-қувватлаш учун ҳар йили - 10 миллиард сўм, шу жумладан 2020 йилда Вазирлар Маҳкамаси захира жамғармаси ҳисобидан - 10 миллиард сўм маблағларнинг ажратилиши ушбу спорт турининг давлатимиз томонидан моддий жиҳатдан қўллаб-қувватланаётганининг исботидир.

Хулоса қилиб айтганда ўзбек курашини янада ривожлантириш ва оммалаштириш, курашни жаҳон халқларининг сеvimли спорт турларидан бирига айлантириш учун кураш билан шуғулланишга зарур моддий-техник база ва спорт инфратузилмасини яратиш, ёшидан қатъи назар аҳолининг барча қатламлари, шу жумладан ёшларни кураш спортига фаол жалб қилиш, мамлакатимизда курашни умумхалқ спорт турига айлантириш лозим.

O‘ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA IJTIMOY HIMOYA VA MODDIY QO‘LLAB-QUVVATLASH MASALALARI ISSUES OF SOCIAL PROTECTION AND MATERIAL SUPPORT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN UZBEKISTAN

*Galayev Q.K., Guliston davlat universiteti
O‘zbekiston, Guliston shahri*

Kalit so‘zlar: Sportda ijtimoiy himoya, sportda moddiy qo‘llab- quvvatlash, g‘olib va sovrindor, jamg‘armalar mablag‘lari.

Key words: Social protection in sports, material support in sports, winners and prize-winners, funds of funds.

Dolzarbli. Zamonaviy sport munosabatlari tizimida moddiy qo‘llab quvvatlash, ijtimoiy kafolatlar va sportchilarning ijtimoiy himoyasi masalalari muhim o‘rin egallaydi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi Qonuni 7-bobi jismoniy tarbiya va sportni moddiy, tibbiy, moliyaviy va boshqa ta‘minoti masalalariga bag‘ishlangan. Ushbu bobning 41-moddasiga muvofiq Jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirish O‘zbekiston Respublikasi davlat byudjeti mablag‘lari, tadbirkorlik va boshqa xo‘jalik faoliyatidan olinadigan daromadlar, pullik jismoniy tarbiya-sport va sog‘liqni saqlash xizmatlari mablag‘laridan, yuridik va jismoniy shaxslarga beg‘araz yordam ko‘rsatish, jamoat jismoniy tarbiya birlashmalari ishtirokchilarining a‘zolik badallari, sport turlari bo‘yicha maxsus jamg‘armalar mablag‘lari, sport ramzlari, chet el investitsiyalari mablag‘larini jalb qilishorqali amalga oshiriladi deb belgilangan. Bundan ko‘rinib

turibdiki mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi, sport munosabatlarini moddiy qo'llab-quvvatlash davlat siyosati darajasidagi masaladir. Bu esa sportchilarimizning jahon arenalarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishida, davlatimiz bayrog'ini ko'tarishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ijtimoiy himoya va moddiy qo'llab-quvvatlashga oid amalga oshirilayotgan ishlar, sportchilarimizga shu sohada yaratilgan imkoniyatlarni tadqiq etishdan iborat.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mustaqillikning dastlabki yillaridan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sportchilarni ijtimoiy himoya qilish borasida bir qator ishlar amalga oshirildi. Jumladan 1993 yilda Sog'lom avlod uchun jamg'armasining tashkil etilishi, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 18 martdagi "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 144-sonli qarori bilan O'zbekistonda futbolni rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilib, unga Vazirlar Mahkamasining zaxira fondidan mablag'ajratilishi fikrimizning yaqqol isbotidir. Shuningdek, mazkur qaror bilan O'zbekiston Respublikasi qishloq xo'jaligi vazirligi, "O'zdavneftmahsulot" birlashmasi, "O'zmashxlopkotkan" davlat qo'mitasi, "TTZ" ishlab chiqarish birlashmasi, Toshkent aviatsiya ishlab chiqarish birlashmasi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sportchilarni moddiy qo'llab-quvvatlash sohasida qator ishlarni amalga oshirdi. 1997 yil 25 avgustda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasi tennisini rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish to'g'risida" gi 414-sonli va 1999 yil 1 iyundagi "O'zbekiston Respublikasi boksini rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish to'g'risida" gi 279-sonli qarorlari qabul qilindi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5368-sonli farmoni bilan O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi hamda uning Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahridagi hududiy bo'linmalari tashkil etildi. Jamg'armaning asosiy vazifalari sifatida iqtidorli yosh sportchilar, murabbiylar va sport sohasidagi boshqa mutaxassislarni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish bilan bog'liq vazifalar belgilandi.

Bugungi kunda sportda bir qator dolzarb tibbiy va ijtimoiy muammolar mavjud bo'lib, ular orasida sport jarohatlari muhim o'rin tutadi. Sport jarohati sport bilan shug'ullanayotganda olingan shikastlanishlar to'plamidir. Sport jarohati shikastlanishning kuchli ko'rsatkichi bilan ifodalanadi. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonunning 42-moddasiga ko'ra, sportchilarning sha'ni va qadr-qimmatini kamsitilishiga olib keladigan, shuningdek ularning sport jarohatlari olishiga sabab bo'ladigan tayyorgarlik uslublaridan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi. Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlarida ishtirok etishi vaqtida sog'lig'iga ziyon etkazilgan sportchilar, trenerlar va sport hakamlariga qonun hujjatlariga muvofiq tibbiy, ijtimoiy va kasbiy rehabilitatsiya beriladi.

Sport musobaqalarida ishtirok etuvchi shaxslar qonun hujjatlarida belgilangan tartibda sug'urta polisiga ega bo'lishi shart. Buning mohiyati - sportchilar va murabbiylar huquqlarini himoya qilish, umuman sportni salbiy tashqi ta'sirlardan himoya qilish, birinchi navbatda, sportchilarning sog'lig'ini himoya qilish, jarohat yoki kasbiy kasallik tufayli ish qobiliyatini yo'qotgan taqdirda uning huquqlarini himoya qilishda ko'rinadi. Umumiy qoida tariqasida, mashg'ulotlarda, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida, sport musobaqalarida jarohatlanish, mehnatda mayiblanish yoki kasb kasalligiga chalinish munosabati bilan mehnat qobiliyatini yo'qotgan sportchi bilan tuzilgan shartnoma klubning tashabbusi bilan sportchining ish qobiliyatini tiklashdan yoki nogironligini belgilashdan oldin uni pensiyaga o'tkazishdan oldin bekor qilinishi mumkin emas. Kasallik, shikastlanish, baxtsiz hodisalar va nogironlikning yuqori xavfini hisobga olgan

holda, sportchilarni sug'urta qilish tizimi zamonaviy sportdagi munosabatlarni huquqiy tartibga solishda ham muhim o'rin tutadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonida jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislarimizni moddiy qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish bo'yicha bir qator vazifalar belgilangan. Jumladan respublika oliy sport mahorati maktablarida mavjud trener shtat birliklari doirasida har bir sport turi bo'yicha Bosh trener-seleksioner lavozimlarini joriy etish va ular tomonidan sport maktablariga jalb qilingan sportchilar respublika va nufuzli xalqaro sport musobaqalarida g'olib bo'lganligi (1-3 o'rin) uchun uni bazaviy tarif stavkasi miqdorining uch baravar miqdorda rag'batlantirish, muassasalarning xarajatlar smetasida nazarda tutilgan mablag'lar doirasida sport tayyorgarligidan o'tayotgan O'quvchi-sportchining sportdagi natijalari yaxshilanganda va u boshqa yuqori darajadagi sport ta'limi muassasasiga o'tkazilganda, uni tayyorlagan trenerga bir oylik ish haqi miqdorida bir martalik mukofot puli to'lash tartibi joriy etildi. Barcha turdagi davlat sport maktablarida o'quv rejasini maqbullashtirish hisobiga trenerlarning haftalik o'quv yuklamasini 24 akademik soat etib belgilash, umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya fan olimpiadasining respublika bosqichida 1 - 3-o'rinlarni egallagan ishtirokchilarni tayyorlagan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini bir martalik pul mukofotlari bilan 1-o'rin uchun - mehnatga haq to'lashning eng kam miqdori 18 baravari, 2-o'rin uchun - 12 baravari, 3-o'rin uchun- 10 baravari miqdorida taqdirlash nazarda tutildi.

"Bolalar olimpiya o'yinlari"ning jamoaviy o'yin turlari bo'yicha respublika bosqichi g'oliblariga 1 o'rin uchun oliy ta'lim muassasalariga kirish imtihonlarida sport sohasi bo'yicha mutaxassislik fanlaridan maksimal ball olish huquqini beruvchi va uch yil muddat davomida amal qiluvchi sertifikat taqdim qilish, g'oliblarni tayyorlagan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini mehnatga haq to'lashning eng kam miqdorlarida bir martalik pul mukofotlari bilan, tuman (shahar) bosqichida-1 o'rin uchun- 3 baravari, 2-o'rin uchun-2 baravari, 3 o'rin uchun - 1 baravari, viloyat bosqichida - 1 o'rin uchun-4 baravari, 2-o'rin uchun-3 baravari, 3- o'rin uchun - 2 baravari, respublika bosqichida -1 o'rin uchun - 6 baravari, 2-o'rin uchun 4 baravari, 3-o'rin uchun- 3 baravari miqdorida rag'batlantirish belgilab berildi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya fan olimpiadasi va "Bolalar olimpiya o'yinlari"ning g'olib va sovrindorlarini tayyorlagan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari, sport ta'lim muassasalarining trenerlari attestatsiyaga jalb etilmasdan ularga to'g'ridan-to'g'ri malaka toifalari, tuman (shahar) bosqichi g'olibini tayyorlagani uchun -ikkinchi malaka toifasi, viloyat bosqichi g'olibini tayyorlagani uchun - birinchi malaka toifasi, respublika va xalqaro musobaqalar g'olibini tayyorlagani uchun - oliy malaka toifasini berish tartibi joriy etildi.

Respublikada 1-o'rin va xalqaro musobaqalarda (Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida, Osiyo va Paraosiyo o'yinlarida, jahon chempionatida va Osiyo chempionatida 1 - 3-o'rinlar) g'olib chiqqan oliy ta'lim muassasalari talabalarini tayyorlagan jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi kafedralar o'qituvchilariga navbatdagi ilmiy unvonlarni (dotsent, professor) to'g'ridan-to'g'ri berish amaliyotini yo'lga qo'yish belgilandi.

Xulosa qilib aytganda mamlakatimizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasi yuqori darajada qo'llab quvvatlanib, sportchilarimizga sport bilan shug'ullanishlari uchun keng imkoniyatlar yaratib berildi.

**ОЛИМПИА ЗАХИРЛАРИ КОЛЛЕЖЛАРИ ФАОЛИЯТИ НАТИЖАВИЙЛИГИНИ
РЕЙТИНГ ТИЗИМИ АСОСИДА ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ
WAYS TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF THE ACTIVITIES OF THE
COLLEGES OF THE OLYMPIC TEAM ON THE BASIS OF THE RATING SYSTEM**

*Хасанов А.Б., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: спорт, таълим, муассаса, захиро, рейтинг, самара, тажриба, тадқиқот, тренер, малака, рейтинг.

Keywords: sports, education, institution, Reserve, rating, samara, experience, research, trainer, qualification, rating.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида халқаро стандартлар асосида олий маълумотли мутахассисларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини йўлга қўйиш, илмий-педагогик салоҳиятни ошириш, ўқув жараёнининг илмий-тадқиқот фаолияти билан узвий боғлиқлигини кучайтириш, ўқув-услугий ва ахборот таъминотини яхшилаш зарур. Хусусан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ютуқларга асосланган таълим, илм-фан ва амалиёт ўртасидаги интеграция жараёнларини кучайтириш малакали мутахассислар тайёрлашда асосий мезонлар бўлиб хизмат қилади.

Мамлакатимизда спорт таълим муассасаларининг фаолиятини янада ривожлантириш бўйича тизимли ишларни давом эттириш муҳим ҳисобланади. Айниқса, тренерларнинг замон талаблари доирасидаги малака ва тажрибаларининг ортиб бориши бугунги кунинг асосий талабларидан биридир. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 23 сентябрдаги “Спорт мактаблари фаолиятини ҳамда спорт мактаблари тренерлари ва мутахассислари меҳнатини моддий рағбатлантириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида” 211-сонли қарори билан тасдиқланган “Ўзбекистон Республикасидаги Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджетидан молиялаштириладиган спорт мактаблари тўғрисида”ги Низомнинг “Спорт мактабининг асосий вазифалари ва функциялари” деб номланган бобида “Тажриба алмашиш масалалари бўйича ҳар хил спорт ташкилотлари ва федерациялар билан ҳамкорликни ривожлантириш, ўқувчи-спортчиларнинг спорт маҳоратини, шунингдек спорт турлари бўйича тренерлар ва бошқа мутахассисларнинг касб малакасини ошириш, мамлакат ёшлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни, соғлом турмуш тарзини оммалаштириш” деб, таъкидланади. Шунингдек, мазкур қарорнинг 15 бандида “Ўқувчи-спортчилар, спорт мактабларининг тренерлари ва бошқа мутахассисларининг спорт мусобақалари, чемпионатлар, кубоклар, турнирлар, фестиваллар, конференциялар, симпозиумлар, семинарлар, йиғинлар ва бошқа оммавий жисмоний тарбия тадбирларида, шу жумладан халқаро тадбирларда қатнашиши орқали уларнинг спорт маҳорати ва малакасини ошириш тадбирларини амалга оширади” деб, спорт мактабларига муҳим вазифалар юклатилган.

Албатта, спорт таълим муассасаси нечта халқаро ва республика мусобақа ғолибларини тайёрлаганлиги таълим муассасасининг асосий кўрсаткичи ҳисобланади. Бирок, мазкур кўрсаткичга эришиш йўлида қайси мезонлар муҳим аҳамият касб этишини ўрганиш, аниқлаш улар асосида таълим муассасаси фаолиятини ташкил этиш зарур ҳисобланади.

Тажриба ва тадқиқот натижалари бугунги кунда ҳар бир жараёнга илм-фан қонуниятлари доирасида ёндашиш кераклигини кўрсатмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасаларида айнан илмий ёндашув, тренерларнинг илмий дунёқараши, ўз спорт туридаги охирги илмий-тадқиқот ишлари натижаларидан хабардорлиги, етук мутахассисларнинг ижодини ўрганиб бориш ҳамда ўзининг илмий-тадқиқот ишларида иштирок этиши каби омилларга ҳам алоҳида эътибор қаратиш зарур эканлиги аён бўлиб бормоқда. Ушбу жараёнда тренерларнинг фаолияти самарадорлигини ўрганиш керак бўлади. Чунки, улар фаолияти натижаси асосида таълим муассасасининг самарадорлигини келиб

чиқади. Шунинг учун ҳам биз биринчи навбатда тренерларнинг халқаро ва республика мусобақаларини таҳлил қилиб бориш бўйича малакасини ошириб боришга алоҳида ёндашдик ҳамда уларнинг ушбу кўрсаткич бўйича тажриба ва билимларини баҳолашга йўналтиридик.

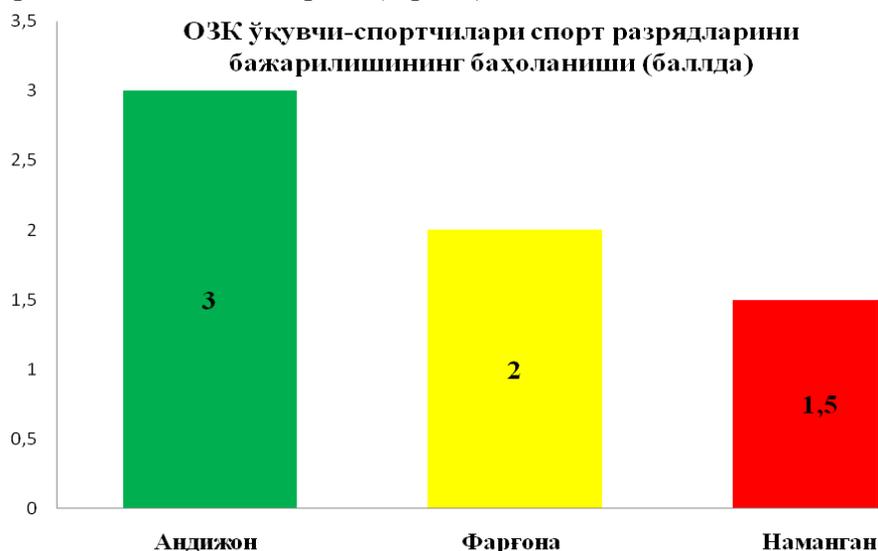
Жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари фаолиятини тизимли равишда ривожлантириш учун уларнинг самарадорлик кўрсаткичларини белгилаш ҳамда кўрсаткичлар бўйича ҳар йили муассасалар фаолиятини ўрганиб бориш муҳим ҳисобланади.

Шу мақсадда биз тадқиқот ишимизда Андижон, Фарғона ва Наманган вилоятларидаги Олимпия захиралари коллежини тадқиқотдан олдин йўналишлар бўйича рейтинг кўрсаткичларини таҳлил қилиб чиқдик (1-жадвал). Таҳлил жараёнида 7 та мезон бўйича рейтинг кўрсаткичлари ўрганилди.

вилоятларидаги Олимпия захиралари коллежида спорт разрядларининг бажарилиши ўраниб чиқдик. Унда спорт усталигига номзод, спорт устаси, Республика терма жамоаси таркиби (асосий ва захира)га қабул қилинган спортчилар таҳлил қилинди.

Чунки, ҳар бир спорт таълим муассасалари спортчи-ўқувчиларининг касбий малакасини ошириб боришини ҳам ўрганиш орқали муассасалар фаолиятини ривожлантириш мумкин (**2018-2019 ўқув йили бўйича**).

Андижон ОЗК ўқувчи-спортчилари спорт разрядларини 3 баллга, Фарғона ОЗК ўқувчи-спортчилари спорт разрядларини 2 баллга, Наманган ОЗК ўқувчи-спортчилари спорт разрядларини 1,5 баллга бажарган (1-расм).



Изоҳ: Спорт разрядларининг бажарилиши 15 балл.

1-расм. 2018-2019 ўқув йилида ОЗК ўқувчи-спортчилари спорт разрядларини бажарилишининг баҳолалиши (баллда)

Бизга маълумки спортчилар тайёргарлигида тренерларни ўрни катта. Улар салоҳияти ҳамда спортчилар тайёргарлигида муҳим аҳамият касб этади. Уларнинг салоҳиятини ўрганиш мақсадида Андижон ОЗК, Фарғона ОЗК ва Наманган ОЗК тренерларининг 2018-2019 ўқув йили бўйича салоҳияти ўрганиб чиқдик.

Андижон ОЗК тренерларининг салоҳияти 2 баллга, Фарғона ОЗК тренерларининг салоҳияти 3,5 баллга, Наманган ОЗК тренерларининг салоҳияти 1,5 баллга баҳоланди (2-расм).

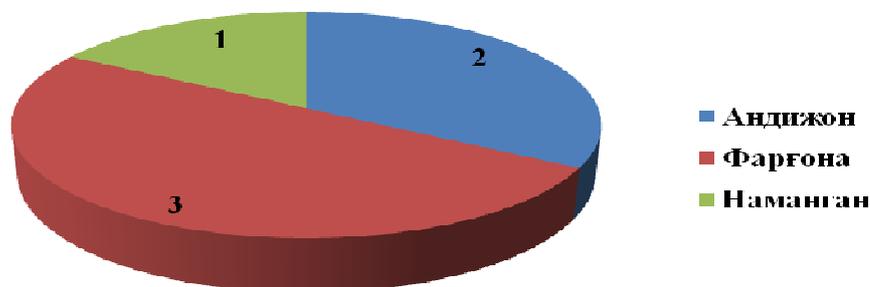


Изоҳ: Тренерлар салоҳияти бўйича максимал балл 14 балл.

2-расм. 2018-2019 ўқув йили бўйича олимпия захиралари коллежлари ўқув йилида тренерлар солоҳияти (баллда)

Бизга маълумки спорт таълим муассасаларида ўқув меъёрий ҳужжатлар, машғулотларни ҳамда тренер ва спортчиларнинг ҳамкорликдаги ўқув-тарбия жараёнини ташкил қилишда методистларнинг фаолияти зарур ҳисобланади. Бу эса уларнинг спортчиларни тайёрлашда асосий касб вакиллариининг бири эканлигини кўрсатади. Уларнинг салоҳиятини ўрганиш мақсадида Андижон ОЗК, Фарғона ОЗК ва Наманган ОЗК методистларининг 2018-2019 ўқув йили бўйича солоҳияти ўрганиб чиқдик.

Андижон ОЗК методистларининг солоҳияти 2 баллга, Фарғона ОЗК тренерларининг солоҳияти 3 баллга, Наманган ОЗК тренерларининг солоҳияти 1 баллга баҳоланди (3-расм).



Изоҳ: Методистлар салоҳияти бўйича максимал балл 8 балл.

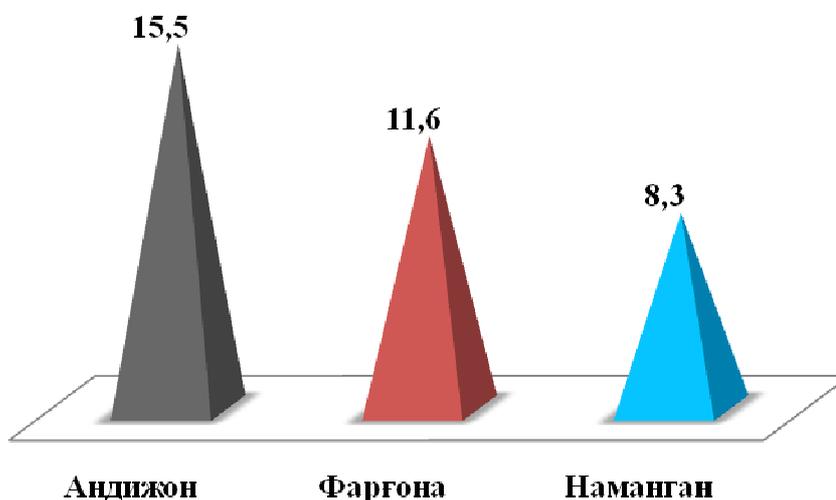
3-расм. 2018-2019 ўқув йили бўйича олимпия захиралари коллежлари ўқув йилида методистлар солоҳияти (баллда)

Бизга маълумки спорт таълим муассасалари йиллик фаолиятини ўрганишда уларнинг эришган натижалари бўйича баҳолаш асосий мезонлардан бир бўлиб ҳисобланади. Умуман олганда, қолган барча мезонлар спорт таълим муассасаларининг эришган натижаларини келтириб чиқаради ҳамда барча мезонлар бўйича амалга оширилган ишларнинг самарадорлиги натижаларни белгилаб беради. Шу мақсадда биз спорт мактабларининг спортда эришган натижаларини таҳлил қилиб чиқдик. Тадқиқотда Андижон ОЗК, Фарғона ОЗК ва Наманган ОЗК эришган спорт натижалари ўрганилди.

Андижон ОЗКда 2018-2019 ўқув йили мобайнида республика мусобақаларида, халқаро мусобақаларда, Осиё мусобақаларида ҳамда Жаҳон мусобақаларида эришган натижалари 15,5 баҳоланган.

Фарғона ОЗК 2018-2019 ўқув йили мобайнида республика мусобақаларида, халқаро мусобақаларда, Осиё мусобақаларида ҳамда Жаҳон мусобақаларида эришган натижалари 11,6 баҳоланган.

Наманган ОЗК 2018-2019 ўқув йили мобайнида республика мусобақаларида, халқаро мусобақаларда, Осиё мусобақаларида ҳамда Жаҳон мусобақаларида эришган натижалари 8,3 баҳоланган (4-расм).



Изоҳ: *Ҳар бир мусобақа турида чемпионат ҳамда кубок мусобақаларининг натижалари ҳисобга олинган.*

4-расм. 2018-2019 ўқув йили бўйича олимпия захиралари коллежларини ўқув йили мобайнида эришган спорт натижалари (баллда)

Умуман республика ОЗКда спорт усталигига номзод, спорт усталари, халқаро тоифадаги спорт усталарини ҳам кўпайтириш бўйича ишларни ривожлантириб бориш муҳим эканлигини кўрсатди. Айниқса, уларда мусобақаларни таҳлил қилиш ва спортчилар тайёргарлигини ўрганиш бўйича ҳамда илмий-тадқиқот жараёнларида иштирок этишини ўрганиш бўйича малака кўникмаларини шакллантириш зарур ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари фаолиятини баҳолашда (1-жадвал бўйича) белгиланган мезонларга “мусобақаларни таҳлил қилиш ва спортчилар тайёргарлигини ўрганиш” ҳамда “илмий-тадқиқот жараёнларида иштирок этишини ўрганиш” бўйича билимларини баҳолаш мезонларини киритиш ва улар асосида малака кўникмаларини шакллантириш жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари фаолиятини баҳолаш бўйича рейтинг кўрсаткичларига киритиш ўз самарасини беради. Чунки, бугунги кунда жаҳонда таълим муассасалари фаолияти илмий-тадқиқот ишларига, илм-фан ютуқларига асосланмоқда. Муассаса ходимларининг уларни ўзлаштириши, илмий-тадқиқот ишларини ташкил эта олиши, ўз соҳасидаги илмий янгиликлардан хабардор эканлиги юқори натижаларга эришишда асосий мезонлардан бири эканлигини кўрсатади. Ушбу мезонларни рейтинг тизимига жорий қилиш, таълим муассасалари фаолиятини баҳолашни йўлга қўйиш уларнинг иш самарадорлигини янада ошишига хизмат қилади.

Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари фаолиятини ўрганиш давомида ОЗКларнинг ўқув-методик таъминотида камчиликлар мавжудлиги аниқланди. Ушбу камчиликларни бартараф этиш юзасидан ОЗК раҳбариятига такли ва тавсиялар берилди. Натижада, Республика ОЗКларини (Андижон ОЗК, Фарғона ОЗК, ва Наманган ОЗКларида ўтказилган тажрида натижалари асосида) ўқув-методик таъминлш мақсадида Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан 2019-2020 йилларда яратилган 536 номдаги илмий ва ўқув адабиётлар 20 834 та ўқув адабиётлари етказиб берилди.

Биз ОЗК “Тренер ва методистлар томонидан томонидан спорт мусобақаларни таҳлил қилиш ва спортчилар тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича йўриқнома” ҳамда “Тренер ва методистларнинг илмий-тадқиқот жараёнларида иштирок этишини ўрганиш бўйича йўриқнома”сини (йўриқнома шакли 1-2 иловада келтирилган) ишлаб чиқдик.

Мазкур жадвал бўйича тренер ва методистлар халқаро ва республика миқёсидаги мусобақаларни таҳлил қилиб бориши, улар иштирок этган спортчиларнинг камчилиги ва ютуғини аниқлаши ҳамда терма жамоа ёки спорт таълим муассасаси ўқувчилари тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича таклифларни ишлаб чиқиши керак бўлади. Бу эса тренер ва методистларни бевосита илмий фаолиятга ундайди. Ўз устида ишлаш кўникмаларини шакллантиради ҳамда ўз спорт туридаги охириги янгиликлардан хабардор бўлиш билан бирга ўзининг позициясини шаклланишига олиб келади.

Тренер ва методистлар мусобақаларни кузатиб бориши, унда спортчилар иштирокини ўрганиб бориши натижасида спортчилар тайёргарлигидаги камчилик ва устунликларини ўрганиб боради. Мазкур ҳолатда тренер ва методистларда камчиликларни йўқотиш ҳамда устувор хусусиятларни янада ривожлантириш кераклиги аён бўлади. Натижада тренер ва методистларни илмий-тадқиқот жараёнларида иштирок этишга ундайди. Унда асосан тренер ва методистларнинг илмий-тадқиқот жараёнларида иштирок этиши ҳамда олимларни жалб қилиб ўзининг мактабида илмий-тадқиқотларни ўтказиш бўйича ҳаракатлари баҳолашга эътибор қаратилган. Шунингдек, бу ерда тренер ва методистларнинг спорт турига оид долзарб мавзулардаги мақолалар билан танишиб чиққанлиги, турли илмий марказларнинг тадқиқот натижаларини таҳлил қилиб бориши, тренер ва методистларнинг эгалланган спорт тури бўйича етук мутахассислар билан ҳамкорлиги, улар фаолиятини кўзатиб бориши билан бирга уларни ўз фаолиятида қўллаш олишини ҳам қамраб олади.

Умуман олганда тренер ва методистларнинг ўз фаолиятига илмий ёндашиши ҳамда уларнинг ҳаракатларини баҳолаш, ўрганиш ва рағбатлантириш спорт таълим муассасалари самарадорлигини янада оширишга хизмат қилади. Юқорида билдирилган фикрлар ҳамда хорижий адабиётлар таҳлили натижасида жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари самарадорлигини ошириш бўйича қуйидаги хулосаларни бериш мумкин:

Биринчидан, жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари самарадорлигини аниқлашда уларнинг илмий-тадқиқот ишлари бўйича олиб бораётган ишлари ҳолатини ўрганиш;

Иккинчидан, тренер ва методистларнинг илмий салоҳиятига эътибор қаратиш.

Жумладан, ўз спортида охириги илмий янгиликлардан хабардорлиги, етук олимларнинг илмий изланишларини ўрганиб боришини аниқлаш асосида тренерлар фаолиятига баҳо бериш;

Учинчидан, тренер ва методистларнинг илмий-тадқиқот ишларида иштирок этишини аниқлаш. Хусусан, тренер ва методистларнинг ўз спорт туридаги тажрибаларда иштирок этиши ёки ишлаётган муассасасида илмий изланувчилар билан ҳамкорликда спорт турини ривожлантириш муаммолари юзасидан илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилганлигини баҳолаш.

Мазкур мезонлар доирасида жисмоний тарбия ва спорт бўйича таълим муассасалари фаолиятини ташкил қилиш илм-фан доирасидаги ёндашувни ташкил қилади. Бу эса улар фаолиятини замонавий талаблар асосида ташкил этилишига хизмат қилади.

Жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари таълимини бошқаришда рейтинг тизими ушбу муассасалардаги таълим сифатини таъминлаш бўйича ишларнинг самарадорлигини баҳолашда муҳим мезон ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида халқаро стандартлар асосида мутахассисларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини йўлга қўйиш, илмий-педагогик салоҳиятни ошириш, ўқув жараёнининг илмий-тадқиқот фаолияти билан узвий боғлиқлигини кучайтириш, ўқув-услубий ва ахборот таъминотини яхшилаш рейтинг тизимининг асосий мезонлари бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари самарадорлигини оширишда илмий-тадқиқот ишлари бўйича олиб бораётган ишлари ҳолатини ўрганиш, тренер ва методистларда нинг илмий-тадқиқот ишларида иштирок этишини аниқлаш, илм-фан доирасидаги ёндашувни ташкил қилиш самарали натижаларни беради.

ЁШЛАР БЎШ ВАҚТИНИ МАЗМУНЛИ ТАШКИЛ ҚИЛИШДА СПОРТ МЕНЕЖМЕНТИНИНГ АҲАМИЯТИ THE IMPORTANCE OF SPORTS MANAGEMENT IN THE MEANINGFUL ORGANIZATION OF YOUTH LEISURE

*Соибжонов О.Ў., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: менежмент, ёшлар, бўш вақт, самарадорлик, спорт, маданият, кадрият, назария.

Key words: management, youth, leisure, efficiency, sports, culture, value, theory.

Ҳозирда ёшларни тарбиялаш масаласи ҳар қочонгидан кўра долзарб бўлиб бормоқда. Турли оқимлар, кучлар, ўз сиёсатини сингдирмоқчи бўлган давлатлар ёшлардан фойдаланиш орқали ўз мақсадларига эришига интиломоқда. Бу эса ёшларни тарбиялаш масалаларига алоҳида эътибор қаратиш кераклигини, уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил қилиш миллат ва мамлакатнинг тараққиётини белгилаб берувчи омиллардан бири эканлигини кўрсатмоқда.

Мамлакатимизда ҳам ёш авлод тарбиялаш масаласига алоҳида эътибор қаратилиб, Президентимизнинг беш ташаббус ғояси негизида ёшларни бўш вақтини мазмунли ташкил қилишга ҳаракат қилинмоқда. Айниқса, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш орқали соғлом ёш авлодни тарбиялаш, ёшлар бўш вақтини мазмунли ташкил қилишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу эса жисмоний тарбия ва спорт соҳасини чуқур ўрганиш, ёшларни кизиқишини шакллантириш, ҳар бир ҳудуд кесимида чора-тадбирларни ишлаб чиқиб, тизимли равишда амалга ошириб бориш муҳим эканлигини кўрсатмоқда. Шунингдек, соҳада малакали кадрлар тайёрлаш ишларини ривожлантириш, босқичма босқич спорт индустриясини барпо этиш муҳим ҳисобланади.

Ҳозирги кунда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишига хизмат қилувчи турли соҳа тармоқларининг ривожланиб боришига зарурият ортиб бормоқда. Бу эса жамиятимизда аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатини ўрганишда ҳамда уларни жалб қилишда фақатгина жисмоний тарбия ва спортнинг ўқув-машқ жараёнини такомиллаштириш ёки спорт иншоотларини барпо этиш орқали эришиб бўлмаслигини кўрсатмоқда. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда барча омилларни ўрни, таъсирини ўрганиш муҳим бўлиб бормоқда.

Хусусан, баркамол ёшларни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари тафаккур тарзини ривожлантириш, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида ижтимоий-маданий омиллар бўйича билим ва тажрибаларини ривожлантириш жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштиришда муҳим аҳамият касб этади. Юқоридаги маълумотлар шуни кўрсатадики, мамлакатимизда ҳам спортнинг индустрия даражасига етишиши учун жисмоний тарбия ва спорт соҳасини илмий-тадқиқотлар асосида ўрганиш муҳим аҳамият касб этади.

Мамлакатимизда амалга оширилаётган кенг қўламли ижтимоий-иқтисодий ислоҳатлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожланиши учун имкониятлар яратмоқда. Бу эса ўз навбатида жисмоний-тарбия ва спорт соҳасининг турли йўналишларида бошқарув тизимини шакллантиришни тақозо этади. Бугунги кунда иқтисодий жиҳатдан ривожланган мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт нафақат миллат саломатлигини мустаҳкамлаш

хамда мамлакатни бутун дунёга танитиш воситаси бўлибгина қолмай, балки иқтисодийнинг салмоқли фойда келтирувчи тармоғига ва шу билан бир қаторда спорт индустриясига айланган.

Жисмоний тарбия ва спорт орқали даромад олиш, унга хизмат кўрсатувчи тармоқларни ривожлантириш ҳам соҳани ривожлантиришда асосий омиллардан бири бўлиб қолади. Чунки, соҳада дорамад олиш орқали ёшларнинг маълум бир қисмини иш билан таъминланиш орқали янги соҳаларнинг вужудга келишига олиб келади. Натижада ишлаб чиқариш ва хизмат кўрсатиш соҳасида жисмоний тарбия ва спорт билан боғлиқ бўлган соҳаларнинг вужудга келиши ҳамда ривожланиши юзага келади. Унинг ортидан маълум бир касб вакиллари шақлланиб боради ҳамда жамиятда шу соҳа ва касб эгаларига эҳтиёжнинг шаклланиб бориши кўзатилади. Бу эса жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг жамият ижтимоий-иқтисодий ҳаётида алоҳида тармоққа эга бўлиш билан бирга инсон ўз ҳаётининг маълум бир қисмини мазмунли ўтказишга олиб келувчи кўп тармоқли соҳага, янги ҳаётимизнинг ажралмас қисмига айланади.

Жисмоний тарбия ва спорт ҳаётимизнинг бир қисмига айланиб борар экан ундан турли кучларнинг ўз мақсадида фойдаланишга бўлган ҳаракатлари ҳам ривожланиб боради. Бунда соҳанинг ижобий томонларини ёшларга кўрсатиб бериш билан бирга унда салбий мақсадда фойдаланиш ёмон оқибатларга олиб келишини кўрсатиб бориш ёшларни огоҳ қилиш билан бирга спортдан инсоният манфаатлари доирасида фойдаланиш бўйича ўз қарашларининг шаклланишига замин яратиш боради. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спортдан ёшларнинг бош вақтини ташкил қилишда фойдаланиш, маълум бир спорт билан мунтазам шуғулланиб бориш кўникмасини шакллантириш ва шунга одатланиш жисмоний тарбия ва спортга бўлган қадриятли муносабатларни қарор топишига хизмат қилади.

МУТАФАККИРЛАР ИЛМИЙ МЕРОСИ ВА ЁШЛАР ТАРБИЯСИ
(АБДУРАҲМОН ЖОМИЙ АСАРЛАРИ АСОСИДА)
SCIENTIFIC HERITAGE OF THINKERS AND EDUCATION OF YOUTH
(ON THE BASIS OF ABDURAHMAN'S PUBLIC WORKS)

Ахатов Л.К., Чирчиқ давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: ахлоқ, маънавият, маърифат, илм – фан, таълим – тарбия, Мовароуннаҳр, Ҳирот.

Key words: morality, spirituality, enlightenment, science, education, movarounnahr, Hirat.

Ватан деб аталмиш бетакрор масканнинг тинчлиги ва фаровонлиги таъминлаш ва уни асраб авайлаш ҳаммамизнинг муқаддас бурчимиздир. Зеро, Ватанни онага тенглаштириш ва уни севмоқлик Иймондан эканлигини ҳаммамиз биламиз. Қалбида Иймони бор инсон албатта буни тасдиқлайди. Инсонни барча махлуқотлардан устун қилиб яратилиши ҳам айнан унинг фикр юритишлиги ва анализ – сентиз қилиш қобилияти (инсон хотираси) билан боғлиқлигидадир.

Аллоҳ таоло Исро сурасининг 70-оятда қуйдагича марҳамат қилади:

“Батаҳқиқ, Биз Бану Одамни азизу мукаррам қилиб қўйдик ва уларни куриқлигу денгизда (улов-ла) кўтардик ҳамда уларни пок нарсалардан ризқлантирдик ва уларни Ўзимиз яратган кўп нарсалардан мутлақо афзал қилиб қўйдик”

Бундан кўриниб турибдиким, инсон ҳамма жонзотлар ичида энг мукаммали ҳисобланади. Шундай экан бундай шарафга эга бўлган инсон албатта илм ва маърифатни мукамал ўрганиб боришлиги лозим. Бундай жараённи эса арслар оша ўз аҳамиятини мустаҳкамлаб келаётган мутафаккирлар илмий мероси орқали амалга ошишини унутмаслик лозим.

Ҳар бир инсон эса қаердан, қандай маълумотларни олмасин, албатта, уни текшириб кўриши ва уларга кўр – кўрона эргашмаслиги шарт. Бугунги шиддат билан ўтиб бораётган кунда эса, аниқ ҳужжат ва далиллар келтирилгандан кейин ҳам эгри йўлдан қайтмайдиган қайсар кимсалар ўзига – ўзи зулм қилувчи, адашганлар сифатида баҳоланишлиги фикримизга асосдир. Бугун даврда ҳар қадамда учратишимиз одатий ҳол сифатида баҳоланиб келинадиган “Сохта диний дунёқарашнинг ботил важлари” аслида қандай пойдевор устида бунёд этилиб келинаётганлигини билмай кўр-кўрона эргашин аслида осий[1]²³ликдан ўзга нарса эмас!

Унутмаслик керакки, айти дунё сиёсий манзарасида “борлиқ қора қозони”нинг (Муаалиф Лутфилло Караматиллоевич Ахатов-бундан кейинги ўринларда Л.К. Ахатов деб берилади, бу ерда турли мамлакатларда содир бўлиб турган турли “тўда -гуруҳ”ларнинг нобакорликларини назарга тутдек. Мисол: ИШИД, Террор, Наркомания ва бошқалар...) тафтидан сақланиш ўрнига, аввало “дунё қора қозони”нинг ичида буғланаб қайнаб турган “масалликлар”ни- (Л.К.Ахатов мафкураларни) аслида қандай ғоялар негизида шакилланиб қолганлигини ва унинг ўрнига янги бир “массаликлар”- мафкураларни жамлашимиз лозимлигини унутмаслигимиз лозим.

Биз бу ўринда Биринчи Президентимиз Ислоҳ Каримовнинг сўзларини алоҳида исга олишни лозим топдик: “Агарки биз учун ҳақиқатан ҳам ҳаёт – мамот масаласи бўлган ана шу имкониятни бой берсак, зиммамизга юклатилган буюк тарихий масъулият ҳиссини йўқотсак, ўз олдимизга қўйган олий мақсадларга етиш учун юртимизда яшаётган ҳар қайси онгли инсон бор куч – ғайрати, ақл – заковатини бағишлашига эриша олмасак, очик айтиш керак, биз эл – юртимиз олдида, ёш авлодимиз, жондан азиз фарзандларимиз олдида хиёнат қилган бўламиз. Ўз – ўзидан равшанки, бунга йўл қўйишга бизнинг ҳеч қандай ҳаққимиз йўқ.”[2]²⁴

Барчамизга сир эмаски, тарихан ўз мақсади ва вазифаси йўқ бўлган бирон – бир давлат ёхуд миллат ҳич қачон тан олинмаган. Бугунги “Сохта диний дунёқарашнинг ботил важлари” орқали айрим мутаассиб кимсаларнинг “Ўз манфаати” йўлида ҳеч нарсага аҳамият бермай “акса-садолари”ни бирон бир изоҳ билан изоҳлаб бўлмайди. Тўғрида, кушҳам сайраса ё полопонларини ҳимоялаш учун сайрайди, ёки уйи вайрон бўлса нолиш қилиб сайрашини кўришимиз мумкин. Бугунги “Сохта диний дунёқарашнинг ботил важлари” орқали айрим мутаассиб кимсаларнинг (ватанини сотиш, ота-онасини тан олмаслик, фарзанд неъматини нималигини умуман билмай...) “акса-садолари” эса бунинг акси эмасми?! Оддийгина жонзод (хайвон)дан баттар бўлган бундай кимсаларга қайдай ном беришни ҳам билмай “сохта диний дунёқарашни жамловчилар ёхуд илмсиз таҳдидчилар²⁵”[3] деб баҳоласак, бироз бўлсада, йўқоридаги фикрларимизга дастак берган бўламиз.

Бундай таҳликали жараёнлар атрофимизга урчиб борар экан, унга қарши маънавий иммунитетни кучайтириб боришимиз лозим. Маънавий иммунитетни шакиллантириш эса ўтмишдаги мутафаккирларимиз илмий меросларини янада чуқурроқ ўрганиш орқали амалга оширишимиз мумкин.

Тарихдан маълумки, теурийлар ҳукумронлиги даврида Хуросон ва Мовароуннаҳрда илму – ирфон бир қадар ўз раванқ йўлини топган давр сифатида тилга олиниши бежиз эмас албатта. У даврда турк ирки эрон унсурлари билан озгина аралашгани учун Темурнинг юзида соф мўғул сиймоси бор эди. Унинг таржимаи ҳолини ёзган бир тарихчи, ўз қахрамонининг расмини тавсия этганда, хийла ахлоқсизроқ эрон гўзаллигини намуна қилиб олган. Турк соҳибқиронининг соқолини узун, ёноғини қизил, ўзини оқ танли этиб тасвирлаган. Шунинг учун Темурнинг фақат либосигина Эрон ёки Ғарбий Осиё унсурларини эслатади, холос. У замонларда Жайхун соҳилидаги ерларда ахлоқ ва одоб, муомала будда ва

²³ Қаранг: Муҳаммад Амин Яҳё Интернетдаги таҳдидлардан ҳимоя “Movorounnahr” 2016 й. 357-б.

²⁴ И. Каримов “Она юртимиз бахту икболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш-энг олий саодатдир” “Ўзбекистон” 2015й 298-299 б.

²⁵ Қаранг: таҳдидчилар- маънавий ёки моддий зиён етказувчи ҳаракат вакиллари.

Ислом маросимлари йиғиндиси асосида юритилар эди, маъруф турмуш тарзи ва киёфат ҳам шундоғ эди.[4]²⁶

Амир Темур даврида илму маърифат йўлида олиб борилган барча эзгу ишлар бугунги кунгача ўз мевасини бермоқда. Зеро, Соҳибқирони нек, ул ҳолатиким, йалғуз эрди ва не – нималар анга воқия бўлди ва ўғуллариким, айёми давлатида бор эрди, киши эрди.[5]²⁷ Ушбу матндан маълумки, Темур бунёдкорлик ишлари билан бирга, илму – ирфонга ҳам алоҳида эътибор қаратган. Фикримизга аниқлик киритиш мақсадида кўйдаги маълумотни келтиришни лозим топдек: У қайси мамлакатни эгалласа, унинг ноёб улжаси – шу ўлканинг рассомлари, моҳир усталари ҳисобланган. У Бурса кутубхонасидаги китобларни юк ташийдиган ҳайвонларга ортиб, Самарқандга кўчиртирган.[6]²⁸

Бундан кўришиб турибтики, илм – фан равнақа ўз самарадорлигини албатта берган. Темурнинг чел элдан рассом ва усталарни мамлакатга олиб келиши эса ўз – ўзидан минтақадаги тарихийлик касб этувчи обидалар ва моҳир санъат намуналарининг ривожланишига туртки бўлган. Санъат эса минтақа ҳам, миллат ҳам танламайди. Демак, санъат бор жойда адабиёт равнақ топади. Адабиёт бор жойда ахлоқ – одоб (араб тилидан: адаб – яхшиликка чақириш маъносини беради.) сайқалланиши табиий жараёнدير.

Темурийлар ҳукмронлиги даврида ўзининг илмий – маърифий ижоди орқали ном қозонган мутафаккирлардан бири, Нуриддин Абдурахмон Жомий нақшбандия тариқати Шайхларидан бўлиб²⁹, [7] жамиятга ўз илмий мавқий жиҳатдан Навоийнинг пири ҳисобланган. Тарихга эътибор берсак, Жомий давлат ишларига ишламасада, Ҳусайн Бойқаро даврида мамлакатни адолатли бошқариш муҳим вазифа эканлигини алоҳида эътироф этади. Навоийга кўп жиҳатдан маслақдош ва дўст сифатида елкама-елка бўлиб мамлакат фаровонлиги учун ўз маслаҳатларини бериб борган.

XIV-XV асрларда Мовароуннаҳр ва Хуросонда илм-фаннинг кўп соҳаларида юксалиш юз берганлигини кўришимиз мумкин. Бу даврда жаҳонга машхур олимлар, табиатшунослар ва шоирлар етишиб чиққан. Маънавият, фалсафа, тарих, адабиёт педагогика, жўғрофия, тиббиёт, риёзиёт, хандаса, фалсафа, мантиқ, ахлоқшунослик ва бошқа фанлар юксалган. Айниқса, мантиқ, табиий-илмий фанлар шунингдек, фалакиёт, фалсафа ва ахлоқшуносликка катта эътибор берилган. Шу ўринда мантиқ илмининг йирик намояндаларидан бири Саъиддин Тафтазоний (1322-1392)дир. Саъиддин Тафтазоний сабаб ва оқибат, ирода эркинлиги, билиш, онг, мантиқ фани ва унинг вазифалари ҳақида фикр билдирганларини кузатишимиз мумкин.

Тарихдан маълумки XVасрнинг иккинчи ярмидан бошлаб Ҳирот маданий ва илмий марказга айланиб борган. Айниқса, Султон Ҳусайн Бойқаро ҳукмдорлиги даврида бу минтақада илм-фан, адабиёт соҳасида юксалиш юз берди. Абдурахмон Жомий, Алишер Навоий каби жаҳонга машхур мутафаккирлар етишиб чиқди. Ўрта аср мумтоз адабиётининг раҳнамоси, улуғ шоир ва мутафаккир Шайх Адурахмон Жомий (1414-1492)дир. Жомийнинг кўпгина асарларида инсон, адолат, ахлоқ ва маънавий етуклик, муҳаббат, эзгулик ғоялари тасвирланади. Ўрта аср (темурийлар) маданиятининг гуркираб боришига ўзининг ижтимоий-сиёсий ва ахлоқий қарашлари билан мукамал жамият, адолатли шоҳ тўғрисидаги орзумидларини илгари сурган, тенглик, эркинлик, инсоф ва диёнатга асосланган давлат тузими тўғрисида кўплаб асарлар ёзган. Биргина “Баҳористон” асари орқали давлатни бошқариш, адолатли тартибни ўрнатиш, маънавият ва маданият уйғунлигини акс эттириш учун муҳим масалаларни ёритиб берган эди. Ушбу асардаги хар бир равза – боғча алоҳида гўзаллик, эзгулик сифатида гавдаланганлигини кўриш мумкин. “Хафт авранг”га кирган “Юсуф ва Зулайҳо”, “Лайли ва Мажнун”, “Ҳирадномайи Искандарий” дostonларида ишқ ва муҳаббат,

²⁶ Ҳерман Вамбери Бухоро ёхуд Мовароуннаҳр тарихи (Бухара или история Мавароуннахра) нашрга тайёрловчи С.Аҳмад., Тошкент., Ғ.Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти. 1990 й. 47-6.

²⁷ ШарафуддинАли Йаздий Зафарнома “Шарқ”, Тошкент – 1997й. 308-6

²⁸ Ҳерман Вамбери Бухоро ёхуд Мовароуннаҳр тарихи (Бухара или история Мавароуннахра) нашрга тайёрловчи С.Аҳмад., Тошкент., Ғ.Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти. 1990 й. 4-6.

²⁹ Қаранг: Саъиддин Қашқарийга мурид бўлган. سحنة 8 - 1971 تاشكند سانى - غافور غولام - عبد الرحمن جامي :

дўстлик ва биродарлик, меҳр-шафқат, ўзаро ёрдам, билимдонлик ва бошқа инсоний кадриятларни баён этган. Абдурахмон Жомий ижодида адабий асарлардан ташқари дин ва тасаввуф таълимотига бағишланган мавзуларни ҳам кўришимиз мумкин. Давлат миқёсида маданиятни ривожлантириш учун ўз асарлари билан алоҳида ўрин тутган. Абдурахмон Жомийнинг дин ва фалсафани уйғунлаштириш, шу йўл орқали фалсафий фикрлар ривожланишига замин яратишда алоҳида хизматлари катта. Биргина “Нафоҳот ул-унс” асари олти юз ўн олти машғур сўфийлар ҳаётига бағишланган бўлиб, бу асар сўфиларнинг фалсафий-ирфоний ва ахлоқий қарашларини ўрганишда муҳим манбаа бўлиб хизмат қилади. Ҳазрати зулжалолга ҳамиша ибодат билан машғул бўлишларига қарамай вақтларини бекор ўтказмасдилар. Йирик тасаввуф шайхи сифатида мамлакатга ном қозонор экан, мутафаккир ўша даврдаги баъзи мутаассиб уламолар, шайхлар, сўфийларга қарши кураш олиб борганлигини, уларнинг ўз нафси йўлида қилаётган риёю хийлаларини фош этади.

Абдурахмон Жомий ўз ижоди орқали мамлакатдаги кўплаб таъмагирлик ва боқимандаликка ружуъ қўйган мансабдор (соҳа вакиллари)га нафрат кўзи билан қараб, уларни адолат ва бағрикенгликка чақиради. Мисол учун, йирик тасаввуф шайхи сифатида мамлакатга ном қозонор экан, мутафаккир ўша даврдаги баъзи мутаассиб уламолар, шайхлар, сўфийларга қарши кураш олиб борганлигини, уларнинг ўз нафси йўлида қилаётган риёю хийлаларини фош этади.[8]³⁰

Жомийнинг бундай йўл тутишига сабаб қилиб, аввало, Жомийнинг меҳнаткаш халқ аҳволдан яхши хабардорлиги, авом (халқ) ғояларининг унга кучли таъсири бўлиб, иккинчи томондан, ўз даврларининг адабиёт майдонида учмас из қолдирган буюк намояндалари бўлмиш Абу Абдуллоҳ Рўдакий, Абул Қосим Фирдавсий, Саъдий, Ҳофиз Низомий ва бир қатор илм аҳлининг ижодларидаги халқчиллик, гуманизм таъсири кучидан деб баҳоланади.

Абдурахмон Жомий бошқа мутасаввиф шайхлардан шу жиҳати билан алоҳида фарқланиб туради. Ҳаттоки, у (Жомий) ўз обрў – эътиборидан фойдаланиб, шоҳлар, амалдорларга панд – насихат қилишга жазм қилади, бундай амалдорларни зулм (золим)ликдан чекинишга, мамлакат аҳлига ғамхўр – шавқатда бўлишга чақиради.

Мутафаккир ўз давридаги ижтимоий муҳитни қаламга олар экан, тамагир (бугунги коррупция)га жазм қиладиган сарой шоирларининг саводсизлигини, илмсизлиги, ижод борасида шеърятни (маълум маънода) ўзларининг тубан ва паст ихтиёжлари, нафси бузуклари йўлидадаги қурбон қилишларини ниҳоятда қоралайди.

Шайх Абдурахмон фикрларини таҳлил қилар эканмиз, у тама қўшилган сўз амалда ҳақиқатдан мосуво – йироқ, айни дамда, тама қилган инсон асло одил бўла олмаслигини кўйдагича таърифлайди:

Адл билан тама – сув билан олов,
Иккисин бир жойда кўрганми биров?

Ҳаммамизга маълумки, адл, яъни адолат соф ва пок (шаффоф)лик бор жойда гавдаланади. Нопоклик бор жойда эса асло адолат бўлмагай. Жомий айтганидек, сув билан олов қарама – қарши бўлганлиги учун бир жойда жамланмаганидек, адолат ҳам қандайдир манфаат (ўз манфаати йўлида бошқаларни аямаслик Л.К.Ахатов) асосида бирлаша олмайди. Бундан ташқари Жомий ўзининг “Баҳористон” асарида бир ҳикматни баён қилиб, мамлакат равнақига зид бўлган баъзи раҳбарлар фаолиятига тадқиқий назар билан баҳо берганлигини кўришимиз мумкин. Зеро, Жомий таъбирига кўра:

Уч ишни қоралар ҳаким қалами;
Тезлик қилса қудратла подшоҳ,
Ҳасис бўлса бадавлат киши,
Молу мулкка ҳирс қўйса доно.

30 عبد الرحمن جامي : - غافور غولام – تاشكند سانى 1971 8-9 سحنة

Яъни, уч тоифага мансуб бўлган уч хил кўринишда амалга ошучи иш жараёнидан яхшилик келмаслиги: ҳукмдор (подшоҳ)лардан – тезлик, доно (донишманд)лардан – дунё молиги ҳирс қуйишлик ва бой (давлатманд)дан – бахиллик³¹,[9] деб айтиб ўтади.

Дарҳақиқат, бундай жараёнларни кузатиб боришдан кўра, ижтимоий ҳаётимизга дахилдорлик ҳисси билан яшаб, ўз олдимизга қўйган вазифаларимизни чин қалбдан бажариб бормоғимиз ва фарзандларимизни поклик, одоб ва адолат мезонлари руҳида тарбиялаб бормоғимиз шарт.

Бугунги шиддат билан ўтиб бораётган даврда ёшларимизни Ватанпарварлик ғоясини айнан мана шундай аждодлар мероси орқали сингдириб боришимиз лозим. Бу эса мамлакатимизнинг эртанги ишончи сифатида эътироф этилиб келинаётган баркамол авлод ва унинг тарбияси учун эса дастурул амал вазифасини ўташлиги табиий албатта. Умумий сўзлардан бир қадам ташқарига чиқиб, агар бугун биз дунё сиёсий майдонидаги таҳликали вазиятларга баҳо беришдан кўра, мутафаккирларимиз илмий хазиналарини жамият ижтимоий ҳаётига кўпроқ сингдириб боришимиз, ёшларимизнинг маънавий саводхонлигини оширишга кўпроқ вақт ажратсак, ўйлайманки, Ватанпарварлик ғоясини шакиллантиришга асос бўладиган дастурни бунёд этган бўламиз. Ва айнан шу дастур орқали турли қарама – қаршиликларни олдини олишга, маълум маънода, ўз ҳиссамизни қўшган бўламиз.

Адабиётлар

1. Қаранг: Муҳаммад Амин Яҳё Интернетдаги таҳдидлардан ҳимоя “Movogounnahr” 2016 й. 357-б.

2. И. Каримов “Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш–энг олий саодатдир” “Ўзбекистон” 2015й 298-299 б.

3. Қаранг: таҳдидчилар- маънавий ёки моддий зиён етказувчи ҳаракат вакиллари.

4. Ҳерман Вамбери Бухоро ёхуд Мовароуннаҳр тарихи (Бухара или история Мавароуннахра) нашрга тайёрловчи С.Аҳмад., Тошкент., Ғ.Ғуллом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти. 1990 й. 47-б.

5. ШарафуддинАли Йаздий Зафарнома “Шарк”., Тошкент – 1997й. 308-б

6. Ҳерман Вамбери Бухоро ёхуд Мовароуннаҳр тарихи (Бухара или история Мавароуннахра) нашрга тайёрловчи С.Аҳмад., Тошкент., Ғ.Ғуллом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти. 1990 й. 4-б.

7. Қаранг: Саъиддин Қашқарийга мурид бўлган. -8 سحنفة 1971 سانی – غافور غولام – تاشكند سانی
عبد الرحمن جامي

8 Ўша манба - غافور غولام – تاشكند سانی 1971 8-9 سحنفة

9 Қаранг: - غافور غولام – تاشكند سانی 1971 307- سحنفة

³¹Қаранг: - غافور غولام – تاشكند سانی 1971 307- سحنفة

САЁҲАТЛАРДАН ВА МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРДАН ХОТИН-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ФОЙДАЛАНИШ USE OF TRAVEL AND NATIONAL GAMES IN WOMEN'S PHYSICAL EDUCATION

*Бурхонов Б.Р., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар: миллий ўйин, оқ суяк, чиллик, пода тўп, саёҳат, пиёда юриш саёҳати.

Keywords: national game, White bone, freckles, lots of balls, travel, walking trip in the piano.

Миллий ўйинлари (курашлар, от ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар ва ҳ.к) ҳақида илмий-назарий, педагогик-услубий қўлланмалар, услубий тавсия-номалар, илмий-назарий мақолалар кўп. Шундай бўлсада, уларга чуқурроқ, мантиқий-маъно жиҳатдан қаралса муаммолар кўплиги билинади.

Чунки, халқ миллий ўйинлари шакл жиҳатдан кўп қиррали ва мазмун жиҳатидан ижтимоий тарбияга боғлиқ бўлган илмий-педагогик жараёнга бой.

Миллий ўйинларнинг миллий кадриятларидаги ўрни ва маънавий-маърифий тарбияда қўлланилиши лозим бўлган жиҳатларини янада чуқурроқ ўрганиш, олинган натижаларни ҳаётга сингдириш тўғрисида махсус қарорлар чиқарилди.

Алпомиш достонининг яратилишига 1000 йил ва Авестонинг 3 минг йиллигини нишонлаш ҳақидаги қарорлар (1998, 2000) ҳамда “Ўзбек миллий курашини ривожлантириш тўғрисида”ги ҳукумат қарорлари бунинг далилидир.

1991-1994 йиллар давомида халқ миллий ўйинлари Республика мусобақалари (Фориш, Жиззах вилояти), 1996 й. Халқ миллий ўйинлари олимпиадаси ва 1998 йилдан бошлаб Алпомиш ўйинлари Республика фестиваллари (Термиз-1998 й.), Тўмарис ўйинлари Республика хотин-қизлар фестивали (1999-Жиззах) миллий кадриятлар маҳсули сифатида кенг тарқалди.

Наврўз, Мустақиллик куни байрамлари, Ҳосил (йиғим-терим) байрами, қишлоқлардаги катта тўйларда кураш, кўпкари-улоқ, пойга, арқон тортиш, биллак кучини синаш, турли ҳаракатли ўйинлар тантанали ўтказиб келинмоқда.

Жисмоний тарбия дарслари ва оммавий соғломлаштириш спорт мусобақалари дастуридаги миллий ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланилмоқда. Буларни илмий-педагогик жиҳатдан ўрганиш ва ўқув жараёнлари, оммавий-маданий тадбирларнинг дастурларига киритилиши-да М.Мурадов, У.Қорабоев, Т.С.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев, Ҳ.А.Мелиев, Т.Х.Холдаров, Ж.М.Тошпўлатов каби атоқли олимлар ва ташкилотчилар-нинг хизматлари эътиборга сазовордир.

Мазкур тадбирлар ва жараёнлар амалда бўлаётган ижтимоий тарбиявий тадбирлардир. Келажакда амалга оширилиши лозим бўлган баъзи тадбирларни ҳам эслатиш мақсадга мувофиқдир, яъни:

- ўқув юртларининг жисмоний тарбия дастурига “халқ миллий ўйинлари” бўлимини киритиш ва талабаларга назарий ҳамда амалий билим-кўникмалар бериш;
- кўп босқичли спорт мусобақалари дастурига спортга хос бўлган миллий ҳаракатли ўйинларни (оқ суяк, чиллик, пода тўп ва ҳ.к.) киритиш;
- қишлоқ ва сув хўжалиги, уларнинг техник воситалари билан боғлиқ бўлган ўқув юртлари таркибида от спорти клубини ташкил қилиш;
- қишлоқ фермерлари хузурида от спорти (кўпкари-улоқ) тўғарақларини ташкил қилиш.

Ҳозирги шароитида Ўзбекистонда саёҳат (туризм) ва халқаро туризмни ривожлантириш имкониятлари жуда катта. Аслида саёҳат-юриш, томоша қилиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, чиниқиш, ўлкани ўрганиш, кузатиш, изланиш каби бир қатор ташкилий, ижтимоий-тарбиявий фаолиятлардан иборатдир.

“Туризм” тушунчаси сайр-саёҳат, томоша ва тарихий маданият обидалари билан танишишга қаратилмоқда. Бу эса халқаро туризмнинг асосий мазмунидан ўрин эгаллаган.

Тарихий-маданий шаҳарлар, архитектура қурилишлари, улардаги бўёк, ўйма хошияларнинг бетакрор безалишлари жаҳон халқларининг қизиқишлари, эътиборларини узоқ даврлардан буён жалб этиб келмоқда.

Самарқанд, Бухоро, Хива, Шаҳрисабз шаҳарларидаги томошабоп тарихий-маданий обидалар, мустақиллик йилларида Тошкент, Наманган, Андижон, Гулистон, Жиззах каби шаҳарларда янги қурилган замонавий кошоналар, қайта таъмирланган масжидлар, мадрасалар, зиёратгоҳ–қадамжолар фақат хорижий меҳмонлар, сайёҳларнигина эмас, балки юртимиз кишиларини ҳам ўзига жалб этмоқда.

Республикамизда туризмнинг бу йўналиши бўйича мутахассис кадрлар тайёрлаш йўлга қўйилди. Уларга саёҳат (туризм) билан боғлиқ бўлган маданий, моддий-техник, хўжалик, транспорт ва бошқа хизматлар бўйича ихтисослик билимлари берилади. Бу хорижий мамлакатлар билан маданий алоқаларни кенгайтириш, тижорат (бизнес), савдо-сотик, ўз-ўзини молиявий таъминлаш каби ҳозирги давр бозор иқтисодиёти жараёнларини ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эгадир.

Вазирлар Маҳкамасининг махсус қарорлари асосида Алпомиш ва Барчиной махсус тестлари (2000 й. 1 март) амалда қўлланилмоқда. Унинг меъёрий (норматив) талабларида сайр-саёҳатлар барча ёшдаги кишилар учун берилган. Қолаверса, аҳолининг, айниқса ўқувчи ва талаба-ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, дунёқарашларини кенгайтириш, ўлкани ўрганиш, экологик мувозанатлар-ни сақлаш ва бошқа кўп соҳалардаги назарий билим ҳамда амалий кўникмаларни эгаллашда пиёда юриш саёҳати (асосий туризм) муҳим омиллардан биридир.

Олий таълим муассасаларининг “Жисмоний тарбия” дастурларида ҳам пиёда юриш саёҳатларини уюштириш кўзда тутилган. Аммо у ёки бу сабаблар билан пиёда юриш саёҳатлари кун сайин сусайиб, ҳатто йўқолиб бормоқда

Пиёда юриш саёҳатларини барча жамоаларда уюштириш, мақсадли ўтказишни қайта тиклаш мақсадга мувофиқдир. Бунда Абдумаликов Р., Холдаров Т. (1988 й.), Қосимова Р. (2008 й.), Дауренов Э. (2009 й.) ва бошқа муаллифларнинг ўқув қўлланмаларидан самарали фойдаланиш лозим бўлади.

ТАЛАБА ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА ЭКОСАЁҲАТЛАРДАН Фойдаланиш THE USE OF ECOSYSTEMS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Маҳкамов И., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар: талаба, саёҳат, экосаёҳат, зиёрат, халқаро туризм.

Keywords: student, travel, eco-tourism, visit, international tourism.

Бугунги кунда жаҳонда туризм масалаларига ҳар қачонгидан кўра катта аҳамият берилмоқда. бу бир томондан давлатларнинг иқтисодий ривожланишига катта ёрдам берса, иккинчи томондан дунё аҳолиси саломатлигини сақлаш ва кундалик жисмоний ҳаракат фаоллигини таъминлашда ҳақм муҳим аҳамият касб этади. франция, италия, греция, хитой, япония, туркия ва россия каби ривожланган мамлакатларда туризм ва туризм соҳаси учун мутахассислар тайёрлаш бўйича катта тажриба тўпланган. республикамизда ҳам кейинги йилларда халқаро ва ички туризмни ривожлантириш учун бир қатор ташкилий-ҳуқуқий тадбирлар амалга оширилмоқда. хусусан, ўзбекистон республикасининг 2019 йил 18 июндаги “Туризм тўғрисида”ги қонуни, Ўзбекистон Республикаси вазирлар маҳкамасининг “Ўзбекистонда туризм соҳаси учун малакали кадрлар тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қабул қилиниб, улар туризм

соҳаси учун замонавий кадрлар тайёрлаш билан боғлиқ долзарб вазифаларни амалга ошириб келмоқда

Туризм ҳақида умумий тушунчалар ва уларнинг пайдо бўлиши, жисмоний тарбия тизимида туризмнинг моҳияти ва ўрни, туризмнинг меъёрий дастури (Алпомиш ва Барчиной меъёрий тести) ва ташкилий асослари тавсифи, туризмда техника ва тактика, туризмда Ўзбекистон Республикасида ўлкашунослик, туристик ва экотуристтик тушунчалар, табиатни муҳофаза қилиш, туризм элементлари бўйича оммавий тадбирлар ва мусобақалар ҳақида маълумотларини мустақил таълимда олиб бориладиган ишлар кўламини қамраб олган.

Бугунги кунда Республикамизда она табиатни асраш, табиий мувозанатни сақлаш умумхалқ ва умуммиллий ҳаракатга айланди. Ундан ёш авлодни ватанпарварлик ва она табиатга меҳр-муҳаббат руҳида тарбиялашда кенг фойдаланилмоқда. Экологик саёҳатлар ёшларни жисмоний тарбиялаш, уларни соғломлаштириш ишларининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

Республикамизда жисмоний маданият ва оммавий спорт-соғломлаш-тириш, шунингдек, экологик саёҳатлар орқали ёшларни комил инсон сифатида ривожлантиришга давлат сиёсатининг устувор йўналиши сифатида эътибор берилмоқда.

Жисмоний маданият факультетларида, “Туризм ва уни ўқитиш услубияти” фанлари бўйича машғулотларни ўтказиш алоҳида ўрин тутаяди. Чунки бу фанлар жараёнида ўрганиладиган илмий, назарий маълумотлар ва амалий кўникмалар таркибида, табиатни муҳофаза қилиш ва табиий мувозанатни сақлаш билан боғлиқ бўлган экологик ва этнографик саёҳатлар, дала ўқув амалиётлари мавжуд бўлиб, улар бевосита вилоятимизнинг Зомин, Бахмал, Ғаллаорол, Фориш туманларидаги хилма-хил, тақрорланмас табиат манзараларига эга бўлган қишлоқларида ўтказилади ва улар бўлажак ёш мутахассис-ўқитувчиларни профессионал шаклланишида, уларни ҳар ҳар томонлама, жумладан она табиатга меҳр - муҳаббат руҳида тарбияланишида муҳим аҳамият касб этади. Институтимизнинг Ш.Рашидов туманида жойлашган спорт-соғломлаштириш оромгоҳида ҳар йили тўрт юздан зиёд талабалар ва юзга яқин профессор ўқитувчилар дам олиб, ўзларининг саломатликларини мустаҳкамламоқдалар, шунингдек, табиий мувозанатни сақлаш, кўкаламзорлаштириш, экинларни суғориш, кўпайтириш ва бошқа экологик мақсадлардаги ишларида иштирок этмоқдалар

Институтимизнинг доцентлари Т.Холдаров, Б.А.Бўрибоев, Ф.Қ.Ахмедов сингари мутахассислар кейинги йиллар давомида Айдарқўл дельтасида жойлашган ўсимликлар ва ҳайвонот дунёсини ўрганиш бўйича илмий изланишлар олиб бормоқдалар. Экотуристтик саёҳатлар жисмоний маданият ва фаол дам олишнинг ўзига хос воситаларидан бири бўлиб, у ёшларни меҳнатсевар ва ватанпарвар, рост-гўйлик, садоқат, ўзаро ишонч, табиатга меҳр-муҳаббат руҳида тарбиялаш билан бир қаторда, ёшларни Ватан ва унинг тақрорланмас табиатини севиш, уни асраб, авайлаш, кўпайтириш ҳисларини тарбиялашга ҳам катта ёрдам беради. Шунингдек, экологик саёҳатлар жараёнида ўқувчиларда мардлик, жасурлик, чидамлилиқ, кучлилиқ, кескин вазиятларда зарур қарорга келиш каби руҳий ва жисмоний сифатлар ҳам шаклланиб боради. Авестода “Ҳар ким ўзи яшаётган жойни дунёнинг энг гўзал жойи деб билмоғи керак”, деб ёзилган. Биз фаолият кўрсатаётган Жиззах шаҳри, ана шундай тақрорланмас табиат манзараларига табиат ёдгорлик-ларига жуда бой. Жиззах шаҳри бир томондан Зарафшон тоғлари билан ўралган бўлса, иккинчи томони тақрорланмас ва чексиз табиат мўжизалари яширинган чўл ҳудудларига туташиб кетган. Шундай экан дунёнинг энг гўзал жойларидан бўлган Жиззахнинг табиати ва ҳайвонот дунёси тақрорланмасдир.

Республикамизда ҳали яхши ўрганилмаган, инсон оёғи етмаган жойлар жуда кўп. Экологик саёҳатлар ва уларни ташкил қилиш, ўтказиш бўйича республикамизда катта тажриба тўпланган. Бугунги кунда бу тажрибаларни янада ривожлантириш, уни замонавий даражага кўтариш, улардан ёш авлодни тарбиялаш йўлида фойдаланиш билан боғлиқ улкан вазифалар, имкониятлар мавжуд.

Хулоса қилиб айтганда Жиззах вилояти миқёсида Экотуристтик маршрутлар ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилмоқда.

**БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА ИЖТИМОЙ ВА ОИЛАВИЙ МУҲИТ
ҲАМДА ТАРБИЯ УЙЎНЛИГИНИНГ РОЛИ
THE ROLE OF SOCIAL AND FAMILY ENVIRONMENT AND EDUCATIONAL
HARMONY IN THE DEVELOPMENT OF A HARMONIOUS GENERATION**

*Маҳкамов И., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар: сифат, машқ, авлод, муҳит, саломатлик, келажак, спорт, жисмоний тарбия.

Keywords: quality, exercise, generation, environment, health, future, sport, physical education.

Ҳамма халқлар ҳам фарзандни оила кўвончи, оила бахти ва оила пойдевори деб биладилар. Бола ширин, унинг соғлом ўсиши, жамият учун фойдали инсон бўлиб етишиши ва унинг келажаги порлоқ ҳар бир ота-она орзу қилади. Зеро ёшлар бизнинг умидимиз ва келажакимиздир. Мустақил Республикамизни жаҳонга кўз-кўз қилиш, саноат ва қишлоқ хўжалигида еришадиган кўп жиҳатдан уларни жисмонан ва маънавий тарбиялашимизга боғлиқ. Шунинг учун ҳам Президентимиз ёшлар тўғрисида ғамхўрлик қилиб, уларни ҳар томонлама баркамол бўлиб улғайишига жуда катта эътибор қаратмоқдалар ва уларга барча шароит ҳамда имкониятларни яратиб бермоқдалар. Бу шарт-шароитларга кейинги йилларда ташкил этилган спорт коллежлари, спорт мажмуалари, уларни бошқаришни туғри йўлга қўйиш учун ташкил этилаётган кўплаб спорт турлари буйича федерациялар ва жаҳонга танилаётган спортчиларимизнинг маънавий ва моддий қўллаб-қувватланилаётгани ҳамда бошқа тадбирларнинг амалга оширилаётганлигини мисол қилиб келтиришимиз мумкин. Бу шароитларни яратишдан маҳсад ёшлар нафаҳат жисмонан баркамол бўлишлари ва унинг натижаси ўлароқ уларнинг келгусида илм ва ҳунар эгаси бўлиб, Республикамизни янада жаҳонга танитиб, илғор давлатлар қаторига қўшадигин фидокор кишилар бўлиб етишишлари учун кенг имкониятлар яратиб беришдир.

Инсон жамики ижтимоий хусусиятлари сингари жисмонан бақувватлиги, ахлоқий сифат, одат ва ҳис-туйғулари ҳам туғма эмас, балки орттирма (ногирон туғилганларни ҳисобга олмаганда), яъни одам боласи дунёга келганидан кейин бутун умри давомида орттириладиган фазилат эканлигини фан аллақачон исботлаб берган. Шу боисдан янги туғилган чақалоқ жисмоний жиҳатдан на яхши-ю, на ёмон бўлади. Бинобарин бир француз психологининг фикрича: «Янги туғилган чақалоқ инсонликка номзод холос». Модомики шундай экан, чақалоқнинг кейинчалик ҳар томонлама баркамол бўлиб етишиши кенг маънода ижтимоий муҳит ва тарбияга, тор маънода эса оилавий муҳит ва жисмоний тарбияга боғлиқ. Шулардан баъзиларига қисқача тўхталиб ўтамиз:

Жисмонан баркамол авлоднинг шаклланиб вояга етишида ижтимоий муҳитнинг роли қандай? Фалсафий нуқай назардан бу масалага ёндашадиган бўлсак, ижтимоий муҳит ижтимоий онгни шакллантиради. Бундан келиб чиқадиган хулоса шуки, ҳар томонлама баркамол бўлиб етишишнинг биринчи шarti ҳам ижтимоий муҳит ҳисобланади. Бевосита жисмоний баркамолликка етиштирувчи ижтимоий муҳитга келадиган бўлсак, аввало спортга бўлган ижобий муносабатни шакллантириш ва уни амалга ошириш учун керакли восита ҳамда объектлар (спорт иншоотлари, спорт мактаблари, коллежларнинг ташкил қилиниши) билан таъминлашлар кўзда тутилган.

Гап спортга бўлган ижобий муносабат хусусида кетганда, илиқ гапларни айтиш мумкин. Буни ҳар хил спорт тадбирларининг ўтказилиши ва иншоотлар барпо этилишининг жадал суръатлар билан олиб борилаётганлиги билан изоҳлаш мумкин. Жумладан, газета, журналлар ва китобларда, радио ҳамда телеведениеда ёритилаётган олий, ўрта бўғиндаги ўқув юртларида ўтказилаётган спорт мусобақалари ҳар бир кишини спорт билан шуғилланишга ундайди. Бу яхши, аммо, шунга қарамасдан, бу соҳада ҳам ўз ечимини

кутаётган муоммолар йўқ эмас. Бунга кейинги йилларда телевидение орқали берилаётган эрталабки гимнастика машқларининг (хоҳ якка , хоҳ гуруҳ бўлиб) кўрсатилмаётганлиги, кундалик меҳнат жараёнида иш орасида қилинаётган жисмоний тарбия дақиқаларининг аҳамияти кенг оммага тарғиб қилинмаётгани ва ҳар хил касб эгалари ҳамда меҳнат шароити билан боғлиқ ҳолда бу машқларнинг тури ва қанча вақт давом этиши илмий асосланиб берилмаётганлиги, ёшлар ўртасидаги туризм ишларининг деярли олиб борилмаётганлиги, хотин-қизларнинг (айниқса, олис қишлоқ жойларда) спорт билан шуғулланиши учун шароит етарли эмаслиги, хотин-қизлар гимнастикасига оид китоб ёки қўлланмаларнинг камчил ёки мутлақо йўқлиги каби ҳолатларни мисол келтириш мумкин.

Шу ўринда баъзи фикр-мулоҳазаларни айтишни ўринли деб ўйлаймиз. Ҳозирги олий ўқув юртлари, лицей ва коллежлар ётоқхонасида талаба ҳамда ўқувчиларга махсус дастур асосида эрталабки мусиқали гимнастика ва кечқурунги ётиш олдидан очик ҳавода сайр қилишни йўлга қўйиш фойдадан ҳоли бўлмайди. Иш орасида қилинадиган жисмоний тарбия дақиқаларининг тури ва давомийлиги тўғрисида битта мисол келтирамиз. Кўпгина вилоятларда ёшларнинг пахта теримида иштирок этиши ҳаммамизга маълум. Аёниқса, доимий энгашиб ҳаракатланиш, толиқтиришдан ташқари, белнинг оғриб қийналишига сабаб бўлади. Бундан қутилишнинг осон йўли-терим жараёнида, бевосита даланинг ўзида ҳар соатда 3-5 минут машқлар бажариб туриш. Мазкур машқларни нақадар фойдалилигини улар 3-4 кун мунтазам машғулот ўтказгандан кейин аниқ сеза бошлайди.

Спорт турларининг хотин-қизлар ўртасида ҳатто қадимда ҳам қадрланганлиги улуғ олим ва мутафаккирлар Ибн Сино, А.Навоий, Бобур ва бошқаларнинг асарларида ҳам ифода этилади. Уларнинг меҳнатда, айнақса, жангда ва турли маросимларда кўрсатган жасоратлари фахр билан тилга олинади.

Инсон танасининг ўсишида биологик омилларнинг роли ҳар қайси аср кишиси учун бир хилдир. Аммо 21 аср кишиларининг ўсишига биологик омиллардан ташқари, мазкур ижтимоий омиллар ҳам катта таъсир кўрсатади. Чунончи дам олиш, овқатланишнинг нисбатан яхшиланиши, ахборотлар миқдорининг кўпайиши, кишилар ҳаракатининг маълум мақсадга йўналтирилганлиги, тиббиёт хизмати ва санитария, маорифининг яхшиланиши ҳамда бошқа кўплаб омиллар инсоннинг ўсишини аввалги асрларга нисбатан тезлаштиради. Бу ўсишнинг тезлашишини акселерация (лотинча «тезланиш») деб аталади. Бундай жисмоний ўсиш ўз навбатида жинсий ва ақлий ўсишга ҳам самарали таъсир кўрсатиши фанда исботланган. Бундай акселерация ҳодисаси илмий- техника тараққиёти, ахборотларни етказиб беришнинг жадаллашуви, педогогика ва психология фанлари, айнақса жисмоний тарбия ва таълим- тарбия соҳасида янги мураккаб масалаларни ҳал этиш вазифасини қўймоқда. Ушбу муаммо ижобий ҳал қилинмас экан, ёшларимизнинг жисмоний ва ақлий ўсиши билан уларнинг тарбияси ўртасида мувофиқсизликни келтириб чиқаради.

Хулоса ўрнида Президентимизнинг ота-оналарга ва барча Республикамиз халқига қарата айтиб келаётган сўзларни келтириб, унинг мазмунини яна бир марта чақиб кўришга даъват этишни ўринли деб ўйлаймиз: «Ёшларимиз бизнинг келажагимиздир. Яхши тарбия- бу бизнинг бахтиёр келажагимиз, ёмон тарбия- бу бизнинг келажақдаги туганмас кулфат- мусибатимиз, аччиқ кўз ёшларимиз, бошқа одамлар олдидаги, бутун мамлакат олдидаги ювиб бўлмас гуноҳимиздир».

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ TRAINING SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN VOLLEYBALL PLAYERS

*Холдаров Ш.Ғ., Жиззах давлат педагогика институти
Ўзбекистон, Жиззах шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, куч, ривожланиш, сифат, тарбиялаш, сифат, тезланиш.

Keywords: physical education, sports, strength, development, quality, upbringing, quality, acceleration.

Махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини ташкил қилишда спорт тайёргарлигининг даври ва босқичларига қараб сакраш, турли йўналишда қисқа оралиқларга чопиш, “йиқилиш”, “тўхташ”, “депсиниш” машқлари алоҳида ёки ўйин эришиш учун махсус жисмоний сифатларни ўзлаштирган бўлиши лозим. Қуйида волейболда энг зарур бўлган жисмоний сифатларни шакллантиришга доир фикрлар билан ўртоқлашамиз.

Махсус кучни ривожлантириш бир қатор ўйин малакалари тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ кўйиш куч сифати юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади. Ушбу малакаларни самарали бажариш учун қўл ва оёқлар, умуман тана қисмларининг мушаклари тез ва кучли қисқариш имкониятига эга бўлиши лозим. Бошқача қилиб айтганда мушакларнинг қисқариши портловчи куч билан амалга оширилиши керак. Демак, волейболчи кучини шакллантиришда асосий эътиборни тезкор-куч сифатини ривожлантиришга оид махсус машқларга қаратиши даркор.

Ушбу махсус машқларни ўйин малакалари билан бир вақтда ўзлаштириш яхши самара беради.

Тезкоркуч сифатларини тарбиялаш, айниқса уларни оғирлик мосламалари (оёқ ва белга кўрғошиндан қилинган мослама, зарб беришда билакка ўрнаштирилган оғирлик мослама) ва турли тренажерлар ёрдамида ривожлантириш умумий жисмоний тайёргарлик босқичида амалга оширилади. ўз вазнининг 50-70% оғирлиги миқдоридаги штанга билан ўтириб-туриш;
- вазнининг 50% дан ортмаган штангани елкага қўйиб ярим ўтирган ҳолатдан шиддат билан туриш;

- турли оғирликдаги мосламалар билан сакраш;
- тренажерларда оёқ мушакларини машқ қилдириш;
- турли тезликда баландликда арғамчи билан сакраш;
- турли баландликдаги тўсиқлар оша сакраш ва ҳ.к.

Волейболчининг **махсус тезкорлиги** уни қисқа муддат ичида майдон бўйлаб ҳаракатланиши ва ўйин малакаларини вазият талабига мос равишда самарали ижро этиш билан белгиланади.

Тезкорлик волейболда уч хил шаклда намоён бўлади:

- турли ишора ва вазиятни фаҳмлаш;

тезлиги (жамоадошининг ишораси, ўйин вазиятининг ўзгариши ва уни баҳолаш, рақиб ўйинчининг жойлашиши ва ҳ.к.);

Замонавий волейболда турли мазмундаги **махсус чидамкорлик** (сакраш чидамкорлиги, тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги, ўйин чидамкорлиги) ҳал қилувчи омил деб эътироф этилади. Ушбу сифатлар, айниқса, сўнгги партияларда ўзини «мен»лигини кўрсатади. Чунки, чидамкорлик, шу жумладан юқорида қайд этилган чидамкорлик турлари тушунчаси – узоқ вақт давомида чарчамасдан шу сифат ёки ўйин малакалари юқори иш қобилияти даражасида самарали ижро этиш демакдир.

Тезкорлик ва тезкор-куч чидамкорлиги.

Бу майдонча бўйлаб ҳаракатланиш ва ўйин малакаларини катта тезликда кўп марта самарали ижро этиш имкониятини англатади. Ушбу сифатларни ривожлантириш юқори тезликда ижро этиладиган махсус машқларни кўп марталаб қайтариш ёрдамида амалга оширилади.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ўта чарчаш ёки зўпиқиш ҳолларини олдини олиш учун катта тезлик билан ижро этилаётган машқлар (ёки машқлар мажмуаси)нинг бир марта қайтарилиши 20-30с. бўлиши, машқларни ижро этиш оралиғи (дам олиш) 1-3 дақиқа, қайтарилиш сони эса 4-10 мартага тенг бўлиши мақсадга мувофиқдир.

韃 韃раш чидамкорлиги.

Замонавий волейболда деярли барча ўйин малакалари (тўп киритиш, қабул қилиш ва узатиш, зарба бериш ва тўсиқ кўйиш) аксарият ҳолларда сакраб ижро этилади. Демак, бир учрашув (ўйин) давомида сакраб ўйин малакасини ижро этиш жуда кўп марта қайтарилади. Шунинг учун бу сифат аслида тезкор-куч сифатини ифода этсада, уни ривожлантиришга ва бу сифатни тарбияловчи машқларга алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Ўйин чидамкорлиги.

Ўйин чидамкорлиги юқорида қайд этилган барча чидамкорлик турларини ўз ичига олади ва шуни ҳисобига волейболчиларнинг бутун ўйин давомида техник-тактик малакалар самараси даражасини сусайтирмасдан фаолият кўрсатишига замин яратади.

Махсус эгилувчанлик.

Волейбол ўйинида ижро этилувчи техник-тактик малакаларни самарали ижро этишда эгилувчанлик сифатининг аҳамияти алоҳида ўрин эгаллайди. Волейболчининг эгилувчанлиги ўзига хос оптимал амплитудада ривожланган бўлиши лозим. Меёридан ортиқ ёки кам амплитудага эга эгилувчанлик ўйин малакасининг ижро этилиш самарасига салбий таъсир қилиши мумкин. М: кўкрак билан йиқилиб тўпни қабул қилишда ортиқ амплитудалик эгилувчанлик жароҳатла-нишга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Махсус эгилувчанликни тарбиялаш учун эгилиш, букилиш, ёзилиш, бурилиш ва бўғимларни “қисиш”га оид машқларни бажариш мумкин.

JISMONIY MASHQLAR TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH DEVELOPMENT OF EXERCISE TECHNIQUE

*Bo‘riyev A.X., Bo‘riyev G‘.X., O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so‘zlar: ko‘nikma, texnikani takomillashtirish, harakat malakasi, xarakatlanish tezligi, maksimal kuchlanish.

Key words: skill, technique improvement, skill of movement, speed of movement, maximum tension.

Dolzabligi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha texnik tayorgarligini hamda tizimli va aniq maqsadga yo‘naltirilgan chora-tadbirlar amalga oshirildi. Sportchilarda to‘g‘ri harakat ko‘nikmalarining shakllanish jarayonlari ularni kelajakda kamol toptirish va sport sohalari uchun ulkan zamin hisoblanadi.

Bizga ma‘lumki jismoniy tarbiya shakl jihatdan dars sifatida davlat dasturi asosida olib boriladi. Sport esa klassifikatsion dasturlarning talab va meyorlari asosida maxsus mashg‘ulotlar (trenirovka) va musobaqalar orqali amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlarining mazmunlari eng avvalo turli xil mashqlar, o‘yinlar va sport turlarining qismlarini (elementlarini) o‘zida mujasamlashtiradi. Demak jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari o‘ziga xos tartib-qoidalar asosida bajarilishi va ma‘lum chegaralar qo‘yilmasdan amalga oshiriladi.

Texnika so‘zining ma‘nosi maxorat degan ma‘noni anglatadi. Jismoniy mashq qilish deb sportchining ma‘lum turi bo‘yicha yuqori malakaga va natijaga erishish uchun amalda maxsus xarakatlarni bajarish jarayoniga aytiladi. Mashq qilish o‘z ichiga jismoniy, texnik, taktik, ma‘naviy va irodaviy kabi tayorgarliklarni oladi. Sport texnikasi-yuksak samaradorlik bilan ajralib turadigan xarakat vazifalarni hal qilish uslubidir. Murabbiylar asosan ko‘pkurash turlarida har bir snaryadlarda mashqlarni texnik jihatdan juda yuqori talab hamda og‘ir jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tashkil etishni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Sportchilarning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi xarakteristikalar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchilarning texnik tayyorgarligi bir qator murakkab vazifalarni xal etishga yo'naltirilgan-maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish ish kuchlanishni tejash musobaqa faoliyatining o'zgaruchan holat sharoitlarida xarakterlanish tezligi, aniqligini oshirish. Sport texnikasini takomillashtirish ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi. Texnik maxorat deganda keskin sport musobaqasi sharoitida eng oqilona xarakteristikalar texnikasini mukammal egallash tushuniladi. Texnik maxoratlarni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi.

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlik nazorati, xar bir murabbiy uchun mashg'ulot jarayonini boshqarish yuklamalarini nazorat qilish va taxlil etish katta ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi.

1. Boqarish o'bekti va o'bekt shakillanadigan tashqi muxit to'g'risida axborot yig'ish.
2. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish.
3. Qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Zamonaviy murabbiylar bugun mashg'ulotlar yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim.

Jismoniy mashqlar nazariyasini bilish quyidagi pedagogik vazifalardan kelib chiqib, o'qituvchiga eng samarali jismoniy mashqlarni tanlab olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy mashqlar tushunchasi-odamning xarakati va xarakteristikalar faoliyatining bog'liqligi bilan tasavvur qilinadi. Xarakteristikalar organizimning motor funksiyasi bo'lib, gavda holatining va uning bo'limlarini o'zgarishidir. Jismoniy tarbiya uchun tug'ma xarakteristikalar emas, erkin xarakteristikalar muxim ahamiyatga ega bo'lib odamning irodasiga bog'liq bo'lgan xarakteristikalar xaqida so'z boradi. I.P.Pavlov aytganidek "Miya yarim sharlar qobig'idan chiqadigan xarakteristikalar: har bir xarakteristika 3ta belgisi bilan xarakterlanadi:

- U ongning funksiyasi hisoblanadi.
- O'rgatish jarayoni bilan birgalikda turmush jarayoni faoliyati natijasida egallab olinadi.
- Xarakteristikalar o'rgatish o'quvchilarning o'z irodasiga bo'ysunish darajasini oshiradi."

a) Xarakteristikalar faoliyati bu muayyan bir xarakteristikali vazifani bajarish uchun (to'siqlardan oshib o'tish, uzoqqa yoki balandlikka sakrash, anjomni to'g'ri tanlash, nishonga aniq tekkizish va uzoqqa va hokozolar) bir vositadir.

b) Xarakteristikali faoliyat texnikasining bu xarakteristikalar faoliyatini bajarishni eng optimal usulidir.

v) Sportda, sport texnikasining bu sport xarakteristikalar (mashqlarni) bajarishning optimal usullari qo'lanilishidir. Kundalik odatdagi (maishiy) texnika ma'nosidan farqli o'laroq sport texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga egadir.

g) Individual texnika – bu namunaviy texnikadan iborat bo'lib, mazkur sportchining jismoniy rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlarga va uning psixomotor sifatlarga moslashgan bo'ladi.

Jismoniy mashqlar biotexnikasining asoslari xarakteristikalar faoliyati texnikasi: jilish-bukilish, rostlanish, burilish, tashlanish va boshqa shunga o'xshash muayyan xarakteristikalarlardan tarkib topadi. Murakkab xarakteristikalar texnikasida texnika asosi va texnika detallari bir-biridan farq qilinadi. Bundan tashqari ko'nikma rivojlanishining mazkur bosqichda xarakteristikalar texnikasining turli rivojlanishining mazkur bosqichida xarakteristikalar texnikasining turli variantlariga muvofiq qo'shimcha xarakteristikalar reaksiyalari ham hosil qilinadi.

Xarakteristikalar ko'nikmalari o'zaro xarakteristikalarida bo'lishi mumkin. Ko'chirish mexanizmi borasida orttirilgan ko'nikma yangi malaka va ko'nikmaning hosil bo'lishiga yordam berishi mumkin.

Texnika asosi-bu butun xarakteristikalar sistemasini umumiy konturadan iborat bo'ladi, yani yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini bajarilayotgan vaqtda yugurib kelish, depsinish, uchish va qo'nish xarakteristikalar texnika asosini tashkil qiladi.

Adabiyotlar:

1. Бойченко, С.Д. Физиология человека: Учебник для техн. физ. культ. Ф50 / Под ред. В.В.Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.
2. Kerimov. F.T. “Sport kurash nazariyasi va usuliyati” T., 2005 y.
3. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учебное пособие, Т.: 2004. -154 с.
4. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов./Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М: ФИС 2004.–326 с.
5. Raximov M.M. “Sprat mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati asoslari” T., 2006 y.
6. Salomov R.S. “Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari” T.,2005 y.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON MUSCLE DEVELOPMENT

*Шукурова С.С., Эшпулатов С.С.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г.Чирчик*

Ключевое слова: спортивная, влиянием, эластичность, мышечной, меньшей.
Keyword: athletic, influenced, elasticity, muscular, lesser.

Систематические и правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на весь внешний облик человека. Люди, с детства, занимающиеся различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом. Вопрос о пропорциях тела издавна интересует ученых.

Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы.

Как известно, спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие их функциональные качества. Вместе с тем иногда, несмотря на регулярные тренировочные занятия, сила мышц начинает снижаться и спортсмен не может даже повторить свой прежний результат. Поэтому очень важно знать, какие изменения происходят в мышцах под влиянием физической нагрузки, какой двигательный режим спортсмену рекомендовать; должен ли спортсмен иметь полный покой (адинамию), перерыв в тренировочном процессе, или минимальный объем движений (гиподинамию), или наконец, проводить тренировки с постепенным уменьшением нагрузки.

При нагрузках преимущественно динамического характера вес и объем мышц также увеличиваются, но в меньшей степени. Происходит удлинение мышечной части и укорочение сухожильной. Мышечные волокна располагаются более параллельно, по типу веретенообразных. Количество миофибрилл увеличивается, а саркоплазмы становится меньше.

Чередование сокращений и расслаблений мышцы не нарушает кровообращения в ней, количество капилляров увеличивается, ход их остается более прямолинейным. При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, в них улучшается кровоснабжение, открываются резервные капилляры.

Важное практическое значение при перетренированности имеет двигательный режим. Установлено, что гиподинамия действует отрицательно на мышцы. При постепенном же уменьшении нагрузок нежелательных явлений в мышцах не возникает. Широкое применение метода динамометрии позволило установить силу отдельных групп мышц у спортсменов и составить как бы топографическую карту. Так, в показателях силы мышц верхних конечностей (мышц-сгибателей и разгибателей предплечья, разгибателей плеча) явное преимущество имеют спортсмены, специализирующиеся в хоккее и ручном мяче, по сравнению с лыжниками-гонщиками, и велосипедистами. В силе мышц-сгибателей плеча

заметно превосходство лыжников над гандболистами, хоккеистами и велосипедистами. Больших различий в силе мышц верхних конечностей между хоккеистами и гандболистами не наблюдается. Довольно четкие различия отмечаются в силе мышц—разгибателей, причем лучший показатель у хоккеистов (73кг), несколько хуже у гандболистов (69кг), лыжников (60кг) и велосипедистов (57кг). У не занимающихся спортом этот показатель составляет всего 48кг.

Показатели силы мышц нижних конечностей также различны у занимающихся различными видами спорта. Величина силы разгибателей голени больше у гандболистов (77кг) и хоккеистов (71кг), меньше у лыжников—гонщиков (64кг), еще меньше у велосипедистов (63кг). в силе мышц—разгибателей бедра большое преимущество у хоккеистов (177кг), тогда как у гандболистов, лыжников и велосипедистов существенных различий в силе этой группы мышц нет (139 — 142 кг).

Особенно интересны различия в силе мышц—сгибателей стопы и разгибателей туловища, способствующих в первом случае отталкиванию, а во втором — удержанию позы. У хоккеистов показатели силы мышц—сгибателей стопы составляют 187кг, у велосипедистов — 176кг, у гандболистов — 146кг. Сила мышц—разгибателей туловища у гандболистов равна 184кг, у хоккеистов — 177кг, а у велосипедистов — 149кг. В момент нанесения удара в боксе особая нагрузка падает на мышцы сгибатели кисти и пальцев, активное напряжение которых обеспечивает жесткость звена. Во время боя большую нагрузку в области туловища несут мышцы разгибатели позвоночного столба, при активном участии осуществляется нанесение различных видов ударов. В области нижних конечностей наиболее сильного развития у боксеров достигают сгибатели и разгибатели бедра, разгибатели голени и сгибатели стопы. В значительно меньшей степени развиты мышцы разгибатели предплечья и сгибатели плеч, сгибатели голени и разгибатели стопы. При этом при переходе от первой весовой группы к шестой увеличение силы наиболее сильных групп мышц происходит в большей степени, чем увеличение относительно “слабых”, менее участвующих в движениях боксера, мышц.

Заключение. Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда при выполнении упражнений. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, комплекс физических упражнений, требующий существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING YOUNG JUDOISTS AT THE INITIAL STAGE

*Шатурсунов Т.Г.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: дзюдо, юные дзюдоисты, этап начальной подготовки, методика спортивной тренировки.

Keywords: judo, young judoists, the stage of initial training, the method of sports training.

Олимпийский вид спорта дзюдо – один из самых популярных и массовых видов в Узбекистане. Дети занимающиеся дзюдо отличаются гармоничным духовным развитием, так как дзюдо стимулирует положительный подход к занятиям, требует высокой дисциплины, соблюдения спортивного этикета, силы воли, познания результатов успеха и усилий, необходимых для достижения наилучших результатов.

Демонстрирование высоких спортивных результатов напрямую зависит от эффективной реализации в условиях поэтапной многолетней тренировки и соревновательной деятельности потенциальных возможностей, особенно на этапе начальной подготовки (2,3). Большое значение имеют вопросы индивидуального подхода в видах борьбы, так как в этом виде спорта высокий спортивный результат зависит от различных техник ведения спортивной борьбы (1). На современном этапе в теории и методике физической культуры наиболее подробно раскрыты различные методики спортивной подготовки при помощи которых достигается достаточное овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, достижения спортивной подготовленности включая физическую, техническую, тактическую, психологическую и др. Однако применение данных методик на этапе начальной подготовки недостаточно изучены и научно-теоретически раскрыты.

Как известно, достижение высоких спортивных результатов в дзюдо, как и в других видах спорта, невозможно без дальнейшего совершенствования методики подготовки спортсменов на начальном этапе, где необходимо освоить основы технических и тактических действий, правильного их выполнения, гармоничное развитие физических качеств, создание оптимальных условий для дальнейшего развития в избранном виде спорта (4). Применяемые методики на этапе начальной подготовки показали свою неполноту, которая выражается в недостаточном учете возрастных особенностей юных дзюдоистов. Процесс тренировки юных дзюдоистов зачастую повторяет методику спортивной подготовки, используемую спортсменами различной квалификации. Указанные теоретические пробелы обуславливают недостаточное совершенство разработки методических подходов на этапе начальной подготовки.

Так в ходе анализа научно-теоретической литературы по вопросу подготовки дзюдоистов на этапе начальной подготовки выявлено, что есть недостаток эффективности учебно-тренировочного процесса для начинающих спортсменов, несовершенство разработки теоретических, методических, практических вопросов индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов.

С целью устранения возникших недостатков в подготовке юных дзюдоистов сформулировано направление исследовательской деятельности и определена актуальность проблемы повышения эффективности методики тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах спортивной подготовки.

Дальнейшее совершенствование структуры учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки будет реализована при условии если: а) разработка методики будет основываться на возрастных особенностях юных дзюдоистов и их индивидуальной типологии; б) будут учитываться степень физической и технической и тактической подготовленности юных начинающих дзюдоистов в системе многолетней подготовки; в) дзюдоистам в соревновательных поединках будут применяться закономерности и особенности использования технико-тактических действий.

Литература.

1. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / З.А. Бакиев. – Т.: 2009, - 28 с.
2. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Издательство: Советский спорт, 2010. – 310 с.
3. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик: Т.: “ITA PRESS”, 2015. – 296 бет.
4. Элипханов С.Б. Многолетняя силовая подготовка в женском дзюдо: монография / С.Б. Элипханов. – М.: НИЦ // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2013. – 358 с.

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ TRAINING OF MOTOR ACTIONS OF YOUNG JUDOISTS

*Шатурсунов Т.Г.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: дзюдо, юные дзюдоисты, система, модельные характеристики.
Keywords: judo, young judoists, system, model characteristics.

В данной работе мы рассматриваем обучение двигательным действиям как составную часть организованного педагогического процесса. В физическом воспитании основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений. При рассмотрении процесса обучения двигательным действиям в его структуре выделяют три этапа, содержание которых отражает определенные стороны усвоения учебного материала: I – этап начального разучивания, II – этап углубленного детализированного разучивания, III – этап закрепления и совершенствования двигательного навыка(1).

На ряду с этим эффективность обучения двигательным действиям зачастую зависит от определенных условий, которые рассматриваются как предпосылки обучения. Предпосылки обучения, предопределяющие готовность спортсмена к освоению учебно-тренировочного материала, являются: двигательная готовность, физическая подготовленность, психологическая готовность (3).

Начинать заниматься дзюдо детям рекомендуется с 10-12 лет, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития всех физических качеств. У детей данного возраста наблюдается большая возбудимость, а также пластичность нервной системы, что способствует быстрому усвоению двигательных навыков (2). Этот возраст характеризуется усиленным ростом костной системы, что также необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок.

Техника дзюдо представляет собой совокупность двигательных действий, направленных на обеспечение необходимой оптимальной модели ведения поединка на каждом отрезке времени. Хотя в решении вопросов совершенствования технического мастерства есть определенные позитивные изменения(4).

В процессе рассмотрения технической стороны дзюдо как единой системы взаимосвязанных звеньев, которые совершают автоматическое движение, затраченное время на выполнение этого двигательного действия определялось как период. Вместе с тем, периоды состоящие из первой фазы подбыва и второй фазы сбрасывания, включают подфазы захвата, выведения из равновесия, маневрирования и др. Положительное воздействие на улучшение общесодержания технико-тактических действий юных дзюдоистов проявляют такие способы обучения, по средствам которых управляются выполнение ведущих компонентов техники в заданных количественных параметрах и траекториях движения. Известно, что количественные данные технико-тактической подготовленности дзюдоистов с малой зависимостью коррелируют друг с другом, что не позволяет созданию эталонного показателя.

Педагогические исследования показали, что среди тренеров и специалистов отсутствует единое мнение в вопросе комплексного изучения основной части обучения техническим действиям дзюдо на этапе начального разучивания. Данное обстоятельство значительно снижает массовость занимающихся видом спорта дзюдо. Также, постоянное стремление тренерско-преподавательского состава форсировать подготовку начинающих спортсменов, без учета их уровня освоения техники дзюдо, ограничивает и затормаживает уровень овладения техникой, а также приостанавливает совершенствование мастерства юных дзюдоистов.

В результате анализа практики и многочисленных исследований мы установили, что соревновательная модель в дзюдо традиционно базируется на усредненных модельных характеристиках технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности сильнейших спортсменов.

С учетом изменения параметров модельных характеристик — активности, среднего интервала атаки, общего числа атакующих действий поединков в сторону интенсификации соревновательной деятельности в современном дзюдо предъявляет повышенные требования к специальной физической подготовленности дзюдоистов, тем самым предоставляя возможности для совершенствования методики обучения технико-тактическим действиям.

Литература.

1. Белоуско Д.В. Основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Учебно-методическое пособие: Барнаул. Издательство Алтайского государственного университета – 2015. – 17 с.

2. Дадабаев О.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш дзюдочиларнинг машғулотлари тузиш модели. //Фан-спортга.-илмий-назарий журнал. - Тошкент, 2017. - №2. - С. 2-5.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

4. Пашинцев, В.Г. Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов: дис. ... д-ра пед. наук / В.Г. Пашинцев. – Москва, 2001. – 388 с.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ AGE-RELATED FEATURES OF PHYSICAL PERFORMANCE OF FOOTBALL PLAYERS

*Пулатова М.Д. Омуруллаева М.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчик*

Ключевые слова: футбольные мячи, физиологические показатели, функциональное состояние, работоспособность.

Key words: soccer balls, physiological indicators, functional state, working capacity.

Истошающие нагрузки в профессиональном спорте часто ведут к неблагоприятным последствиям, прежде всего в отношении сердечно-сосудистой системы (стрессорная кардиомиопатия, гипертрофия или дилатация сердца и др.), а нередко – к острым расстройствам (внезапная сердечная смерть). Немалое значение для профилактики нежелательных ситуаций на поле и вне его пределов имеет функциональная готовность футболиста, основным компонентом которой является состояние кардиореспираторной системы. Вместе с тем остаются недостаточно выясненными физиологические закономерности, лимитирующие работоспособность футболиста, а также методы их оценки.

Цель исследования: оценить физиологические особенности и закономерности функциональных показателей спортсменов высокого уровня различного возраста футболистов.

Результаты. Наиболее значимые различия по антропометрическим данным (рост и вес) выявлены у спортсменов в возрасте 14-15 и 16-17 лет по сравнению с остальными. В возрасте 18-20 лет эти показатели уже приближались к стандартным «взрослым» показателям. Площадь поверхности тела как показатель, больше зависящий от роста, у

игроков 16-17 лет превышал этот параметр для футболистов 14-15 лет на 0,20 м² и дальше практически не нарастал у взрослых спортсменов.

При этом наблюдалось постепенное плавное нарастание процента жировой массы от одной возрастной группы к другой. Указанные параметры определяли уровень максимальной достигнутой в тесте мощности и выполненной работы: максимальная мощность в тесте у взрослых достоверно отличалась в большую сторону от аналогичного показателя у спортсменов 14-15 лет на 71,4 Вт (29,1%) и у спортсменов 16-20 лет – на 25,2 Вт (8,5%)

При этом нами выявлен гораздо более высокий уровень $\dot{V}O_2^{\max}$ /кг массы тела у подростков ($55,2 \pm 4,2$ мл/мин/кг) по сравнению со взрослыми ($48,8 \pm 8$ мл/мин/кг, $p < 0,001$), что свидетельствует о высокой кислородной стоимости нагрузки в этом возрасте.

Максимальное различие в абсолютных цифрах $\dot{V}O_2^{\max}$ было достигнуто у футболистов 14-15 лет и 16-20 лет; у взрослых игроков уровень этого показателя уже существенно не нарастал. Этот факт позволяет нам считать, что уровень максимально возможного кислородного метаболизма у спортсменов формируется именно к 16-20 годам. Так как транспорт кислорода у спортсменов лимитирован большей частью функцией сердечно-сосудистой системы (сердце и периферическое кровоснабжение), то полученные результаты, с нашей точки зрения, позволяют считать формирование основных участков данной системы законченным к этому возрасту.

Некоторые исследователи также отмечали, что молодые игроки могут иметь более высокий уровень $\dot{V}O_2^{\max}$, выраженный в мл/мин/кг, чем взрослые футболисты. При интерпретации подобного явления они считают его проявлением так называемой «экономизма» работы, что связывается с большей зрелостью регулирующей функции нервной системы. Однако, по нашему мнению, более существенную роль могут играть другие факторы.

С одной стороны, у взрослых быстрыми темпами нарастает масса тканей, не участвующих активно в аэробном метаболизме тела, в том числе процент жира. У активно развивающегося организма подростков, напротив, выше удельная масса активно функционирующих и потребляющих кислород клеток, что в итоге приводит к наблюдаемому нами явлению. С другой стороны, механические показатели работоспособности у взрослых (максимальная мощность выполненной нагрузки, время выполнения теста и др.) возрастают параллельно увеличению доли и абсолютного времени анаэробного метаболизма при выполнении теста. Это может быть связано с активным формированием у них медленных («белых», гликолитических) мышечных волокон. В связи с вышеизложенным целесообразно оценить, насколько подобное различие в структуре работоспособности оказывает влияние на восстановление базовых показателей гемодинамики, а именно ЧСС и АД.

Несмотря на большее время, проводимое взрослыми спортсменами в зоне с преимущественно анаэробным метаболизмом, абсолютные цифры ЧСС на 3-й и 5-й минутах восстановления у них оказываются ниже, чем у более молодых игроков. Это связано с закономерным снижением хронотропности миокарда с возрастом. Вероятно, большой кислородный долг в этом случае компенсируется за счет более высокой инотропности миокарда и его способности генерировать более высокий ударный и соответственно минутный объем. Меньшие различия наблюдались в отношении цифр восстановления по систолическому и диастолическому АД.

Выводы. Нагрузочное тестирование с эргоспирометрией является необходимым компонентом в оценке физических возможностей спортсменов, а наиболее целесообразным алгоритмом оценки теста - пошаговый анализ работоспособности с установлением уровня общей, аэробной, анаэробной работоспособности и особенностей, хроно и инотропных реакций сердечно-сосудистой системы.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

FUNCTIONAL PARAMETERS OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

*Сейдалиева Л.Д., Баратов С.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г.Чирчик*

Ключевые слова: спортсмен, частота сердечных сокращений, артериальное давление.
Keywords: athlete, heart rate, blood pressure.

На основе ряда литературных данных известно, что баскетбол влияет на физическое развитие, так и на функциональное состояние сердца человека. В настоящее время недостаточно глубоко изучена проблема физического развития специальной физической подготовленности юных спортсменов по баскетболу. В связи с этим важным и необходимым является целенаправленное изучение функциональных показателей сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов.

Целью настоящей работы является исследование некоторых показателей сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов.

Изучаемые показатели сердечно-сосудистой системы определялись по общепринятым методам-пальпаторным – измерение частоты сердечных сокращений, тонометром-артериальное давление. Исследования проводились на 2 группах школьников в возрасте 12-14 лет. В контрольную группу входили 10 школьников, занимающихся физической культурой по школьной программе, экспериментальную группу составили 10 школьников занимающихся физической культурой, как в рамках школьной программы так и в секции баскетбола.

В конце исследования у баскетболистов исследуемой группы определялось более выражено ее снижение пульса, чем у контрольной группы.

Снижение пульса свидетельствует об экономичности работы сердца, так как его энергетические запросы, кровоснабжение и потребление кислорода увеличиваются тем, больше, чем выше пульс.

У юных спортсменов в исследуемой группе так и в контрольной группе артериальное давление по окончании исследования не изменилось.

Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии систематических занятий баскетболом на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

SPORT TADBIRLARINING TOMOSHAVIYLIGINI HAMDA TA'SIRCHANLIGINI OSHIRISHDA MUSIQANING ROLI

THE ROLE OF MUSIC IN INCREASING THE PERFORMANCE AND EFFECTIVENESS OF SPORTS EVENTS

*Maxmashukurov Sh.X., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: sport tadbirlari, musiqa, ommaviy tadbir, rejissyor, tashkilotchilar, sport bayrami, milliy musiqalar, o'zbek qo'shiqlari.

Keywords: sports events, music, public events, director, organizers, sports festival, national music, uzbek songs.

Bugungi kunda butun yer sayyorasi bo'ylab inson zoti borki hech biri o'zini musiqasiz tasavvur qila olmaydi. Biz ushbu mavzu orqali aynan sport tadbirlarida foydalaniladigan yoki

foydalanishi kerak bo'ladigan qo'shiqlar va musiqalar haqida qolaversa musiqalarni o'z o'rniga qo'yish hamda tanlay bilish va ularning ta'siri o'zni haqida to'xtalib o'tamiz.

Xo'sh eng avvalo musiqa o'zi nima?

Musiqa — inson hissiy kechinmalari, fikrlari, tasavvur doirasini musiqiy tovushlar izchilligi yoki majmui vositasida aks ettiruvchi san'at turi. Uning mazmuni o'zgaruvchan ruhiy holatlarni ifodalovchi muayyan musiqiy badiiy obrazlardan iborat. Musiqa insonning turli kayfiyatlari (masalan, ko'tarinkilik, shodlik, zavqlanish, mushohadalik, g'amginlik, xavf-qo'rquv va boshqalar)ni o'zida mujassamlashtiradi.

Bundan tashqari, musiqa – shaxsning irodaviy sifatlari (qat'iyatlik, intiluvchanlik, o'ychanlik, vazminlik va boshqalar)ni, uning tabiati (mijozi)ni ham yorqin aks ettiradi.

Musiqa 1896 yilgi Olimpiya o'yinlaridan beri sport tadbirlarida ishlatilgan. Qadimgi yunonlar festivallar, turnirlar va sport tadbirlarida musiqadan keng foydalanganliklari ma'lum. Musiqa bizning hissiyotlarimizga ta'sir qiladi, shuning uchun ham hayotimizning har bir jabhasida muhim ahamiyatga ega.

Sport - bu ko'ngil ochishning ajoyib usuli bo'lib turli xil odamlarni bir joyga to'playdi va musiqa yordamida ularning hayajonlarini, ehtiroslarini yanada ko'taradi. Yaxshi musiqa, yaxshi sport bayrami va yaxshi muxlislar sport tadbirlarida katta zavqlanishning asosiy kaliti hisoblanadi! Sportda musiqa haqida gap ketganda, uning asosiy maqsadi muxlislar va sportchilarni hayajonlantirishdir, ya'ni ularga bayramona kayfiyat, kuchli ehtiros va emotsional motivatsiya ulashishdir.

Sport tadbirlarining ochilish va yopilish marosimlari uchun maxsus musiqalar tanlash va ulardan foydalanish mutaxassislar uchun katta mas'uliyat talab etadi. Bunda tanlanadigan musiqalar albatta tadbir ruhiga mos bo'lishi, ayniqsa, milliy kuy-qo'shiqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Chunki, milliy musiqa va qo'shiqlarimiz sport tadbirlarimizning ta'sirchanligini oshirishi bilan bir qatorda aholiga, ayniqsa, yoshlarimizning madaniy saviyasini yuksaltirish, ularning milliy va umumbashariy madaniyatning eng yaxshi nodir durdonalaridan namunalaridan bahramand etish, shu asosda ma'naviy yetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Hozirgacha davlat ahamiyatidagi qolaversa barcha Mustaqillik bayramlari, Navro'z umumxalq bayramlarida, ommaviy badiiy tomoshalar, har xil ko'rinishdagi sport tadbirlarida, keng qo'llaniladigan o'zbek milliy musiqalari hamda qo'shiqlaridan qo'ydagi san'atkorlarning kuy-qo'shiqlarini misol keltirishimiz mumkin.

Farrux Zokirov (Yalla guruhi) "O'zbekiston vatanim" qo'shig'i.

Ozodbek Nazarbekov Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi madaniyat vaziri lavozimida faoliyat olib borayotgan xonandaning "**Mendirman**" qo'shig'i buyuk ajdodlarimizga hurmat, g'urur va iftixor, mustaqilligimizga shukronalik, mardlik, jasurlik ruhida yaratilgan bo'lib, barcha tadbirlarda xususan: sport tadbirlarida, Navro'z, Mustaqillik, 14-yanvar vatan himoyachilari kuni, 9-may Xotira va qadrlash kuniga bag'shlangan va barcha vatanparvarlik shukuhini beradigan tadbirlarda, hamda harbiy namoyishlar va paradlarda keng qo'llanilib kelinmoqda.

Sulton Ali Rahmatov. Bastakor Sulton ali Rahmatovning deyarli barcha musiqalari ommaviy bayramlarimizda, sport tadbirlarimizda keng qo'llaniladi.

Hosila Rahimova. "Alpomish, To'maris, Bos-bos, Kurash, O'tov" qo'shiqlari.

Sevara Nazarxon. "Ulug'imsan vatanim" tadbirlar so'ngida, sportchilarimiz taqdirlanayotgan paytda ko'pincha ishlatiladi.

Rashid Xoliqov (Shaxzod guruhi) "Ey aziz yurtim" qo'shig'i.

Jaxongir Poziljonov (Bojalar guruhi) "O'zbekiston, Chempion" qo'shiqlari.

Bundan tashqari: chorlov, fanfar, madhiya, marsh musiqalari, har bir sport turi bo'yicha madhiyalar, fonda tadbir boshlanishigacha uning ruhiyatini berib turuvchi maxsus musiqalar, badiiy qismda esa boshlovchilar uchun musiqalar, xonandalar, raqqosalar, bolalar chiqishlari uchun, sportchilar va teatrlashtirilgan tomoshalar, harbiylar chiqishlari hamda final uchun tadbirning ruhiyatidan g'oyasidan mazmun mohiyatidan kelib chiqib musiqalar tanlanadi va ijro etiladi.

Ommaviy bayram va tomoshalarda musiqaning vazifalari

quyidagilardan iborat:

- musiqa-qatnashuvchilar ishtirokchilar obrazlarini xarakterlaydi;
- harakat vaqti va joyini ifodalashi mumkin;
- tomoshabinga ko'rinmayotgan voqealarni ilg'ab olishga tez tushuna olishiga yordam beradi;
- monolog va dialoglarning emotsionalligini (tuyg'u, hayajon) kuchaytiradi;
- so'z bilan ifodalash qiyin bo'lgan daqiqalarni tasvirlay oladi;
- xatti - harakat, voqealarni to'ldirishi, boyitishi mumkin;
- pauzalar o'rnini to'ldirishi mumkin;
- vaqtni tejash yoki cho'zish va boshqa muhim vazifalarni bajarishi mumkin.

Musiqa hozirgi kunda davlat bayramlari, tadbirlari va spektakllarini boshqarishning eng muhim vositalaridan biri hisoblanadi.

Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2020-yilning 27 iyun kuni Namangan viloyati faollari bilan o'tkazgan yig'ilishida ham musiqa haqida alohida to'xtalib qo'yidagi "Ashula eshitib bajarilgan ishda 10 baravar baraka bo'ladi" degan fikrni ta'kidlab o'tgan hamda shunday izohlagan. "Bu nima uchun kerak? Iqtisodiyotni tiklaymiz, lekin shuning barobarida madaniyatimizni tiklab bormasak, ertaga ma'naviy ozuqa bo'lmagan elda, xalqda, yoshda yutuq bo'lmaydi".

Mutaxassis rejissyorlar tomonidan sahnalashtirilmagan sport tadbirlarida o'tkaziladigan kichik va katta hajmdagi ommaviy sport tadbirlarida tashkilotchilarning hamda ishtirokchilarning tadbirning mazmun mohiyatiga va g'oyasiga, uning bayramona kayfiyatini va jo'shqinligini namoyon qilishda, tadbirning ruhiyatini ochib berishga xizmat qiladigan musiqalarni tanlay bilish mahorati, va tushunchaning yetishmayotganligi katta muammolardan biri ekanligi sabab bo'lmoqda.

Musiqa yoki qo'shiqni o'z joyiga va o'rniga qo'ya olish madaniyatini shakllantirish bugungi kunda dolzarb mavzu bo'lib qolmoqda.

Takliflar:

1) Sportchilar uchun maxsus milliy ruh va kuch g'ayrat, shijoat hamda tetiklik beradigan musiqalarni yaratish.

2) O'zbek sporti va yo'nalishlari bo'yicha milliylikimiz aks etib turuvchi o'z madhiyalarini yaratish.

3) Kafedramizda tahsil olayotgan talabalarimizni Respublikamiz hududlarida yoki bizga yaqin bo'lgan hududlarda o'tkaziladigan sport tadbirlarini tashkiliy jarayonlariga jalb qilish.

Talabalarimizning nazariy bilimlarini amaliy tajribalar bilan birgalikda olib borib, mujassamlashtirilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Shunda muhtaram prezidentimizning qaror va farmonlariga hamda ommaviy sportni rivojlantirishdagi targ'ibot tadbirlariga o'z hissamizni samaraliroq qo'ngan bo'lar edik.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak jamiyatni va kelajak avlodni sog'lomlashtirish, ommaviy sportni targ'ib qilish hamda oldinda turgan xalqaro darajadagi sport tadbirlarida O'zbekiston sharafiga ko'klarga ko'tarishimiz uchun yuqorida biz keltirib o'tgan fikrlar, muammolar hamda takliflar ustida to'g'ri oqilona yondoshib izlanishlar olib borishimiz hamda bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishimiz lozim!

**5-7 YOSHLI GIMNASTIKACHILARDA KUCH QOBILIYATINI
RIVOJLANTIRISHNING USLUBIY XUSUSIYATLARI
STYLISTIC FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STRENGTH TRAINING IN 5-7
YEAR OLD GYMNASTS**

*Ishtayev D.R., Ro'ziyev R.B., Bo'riyev A.X.,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

Kalit so'zlar: hissiy barqarorlik, qat'iyat va jasorat, harakat malakasi, yoshartirish, polidimetrik o'lchov.

Key words: emotional stability, perseverance and courage, skill of movement, rejuvenation, polydinometric measurement.

Kirish. Gimnastikani mashqlarixususan yoshartirishva koordinatsion murakkabligidan kelib chiqadi. Bu esa bo'g'inlarda yaxshi harakatchanlikni, dinamik va statik harakatlarni, sakrash qobiliyatini, vestibulyar analizator funksiyalarining aylanma harakatlar paytida tezlashuv ta'siriga barqarorligini talab qiladi.

Asosiy e'tibor harakatlar uchun xotira, hissiy barqarorlik, qat'iyat va jasoratga qaratiladi. Bundan tashqari, musobaqada bajariladigan mashqlarning aniqligi, go'zalligi, mahoratligi va mahoratiga yuqori talablar qo'yiladi. Malakali gimnastikachining chiqishi bu ijroning bir turi. Bu ayniqsayerda mashq qilish uchun to'g'ri keladi.

Tadqiqot dolzarbligi. Bir tomondan sport gimnastikasi bo'yicha jahon chempionatlari ishtirokchilarining "yoshartirishi" bilan belgilanadi, bu o'z-o'zidan juda muhimdir boshqa tomondan, jismoniy, maxsus harakat va funksional yuqori natijalarga erishishda sport turlarini jadallashtirish jarayonida bola tanasining imkoniyatlari tezlashadi.

Tadqiqot maqsadi. Gimnastika bilan shug'ullanadigan 5-7 yoshli bolalarda turli mushak guruhi imkoniyatlari darajasini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil etish. 5-7 yoshli bolalarning mushak apparatlari, boshqa tana tizimlari bilan bir qatorda, intensiv rivojlanish bosqichida ekanligi haqida ma'lumot tasdiqlashni talab qilmaydi. Shuning uchun polidimetriyaning vazifasi, avvalambor, qo'llarning, oyoqlarning va magistralning asosiy egiluvchanligi va kengayish harakatlarida kuch namoyon bo'lishining dastlabki darajasini belgilash edi.

Bolalardagi turli mushak guruhlarining mutloq kuchi yoshga qarab asta-sekin o'sib boradi va har bir mushak guruhi rivojlanishida faqat o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Mushak guruhleri - ekstensorlar, ayniqsa, magistral va pastki ekstremitalar, shuningdek oyoqning plantar fleksorlari - yashash sharoitlari va motor faolligi tufayli eng yuqori ko'rsatkichlarga ega.

Tadqiqot natijalari. Olingan polidimetrik o'lchovlar shuni ko'rsatdiki, 6-7 yoshdan boshlab, magistralni egib turgan mushaklarning kuchi aniq namoyon bo'ladi. 2 yil davomida (5 yoshdan 7 yoshgacha) qizlar uchun o'rtacha 4,25 kg (38,9%), o'g'il bolalar 5,7 kg (48,4%)ga oshadi.

Bilak fleksorlari va ekstensorlarining mutloq kuchi yoshga qarab ortadi, ammo o'zgarishining xarakteri biroz o'ziga xosdir. Buning isboti sifatida biz quyidagi ma'lumotlarni keltiramiz: qizlarda 5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan yelkasi ekstensorlari kuchining o'sishi 3,86 kg, bilak fleksorlari - 3,75 kg, yelka fleksorlari - 3,36 kg va bilak ekstansorlari - 2,75 kg.

O'g'il bolalarda natijalar yanada aniqroq: yelkaning egiluvchan mushaklarining kuchi 4,88 kg ga, yelka ekstensorlari 4,5 kg ga, bilak fleksorlari 3,99 kg ga, ekstansorlar esa 3,57 kg ga oshadi.

Biz olgan ma'lumotlar kichik yoshdagi bolalarda mutloq mushak kuchining ajralmas ko'rsatkichlarini taqqoslashga imkon beradi.

Yetti yoshga qadar ushbu ko'rsatkichlar sezilarli darajada oshib borishiga e'tibor qaratiladi va bu quyidagicha sodir bo'ladi: qizlar uchun - 5 yoshdan 6 yoshgacha - 37,1%, 6 yoshdan 7

yoshgacha - 5,8% va 5 yoshdan 7 yoshgacha -45,1%: o'g'il bolalar uchun - 5 yoshdan 6 yoshgacha - 20,7%, 6 yoshdan 7 yoshgacha - 20,5% va 5 yoshdan 7 yoshgacha - 45,4%.

Shuni ta'kidlash kerakki, tengdoshlarning o'g'il va qiz bolalar o'rtasidagi muttasil kuchining farqi yoshga qarab aniqroq namoyon bo'ladi.

Ish o'z tana vaznining inertsiyasini yengib o'tish bilan amalga oshiriladigan gimnastika uchun nisbiy mushak kuchi alohida ahamiyatga ega.

Magistral mushak guruhlarining nisbiy kuchining rivojlanishi ekstensorlarning fleksorlarga nisbatan ustunligi bilan tavsiflanadi, bu 5-7 yoshli gimnastikachilarning rivojlanishi davomida davom etadi. Istisno - bu ekstensorlarga qaraganda yuqori darajada rivojlanadigan bilakning egilish kuchi.

To'g'ri, nisbiy kuchning ajralmas ko'rsatkichi rivojlanishining tabiati biroz boshqacha. Agar o'g'il bolalarda nisbiy kuchning o'sishi 5 yoshdan 6 yoshgacha va 6 yoshdan 7 yoshgacha teng bo'lsa, o'rtacha yiliga 10,6 foizga, ikki yil davomida 22,3 foizga o'ssa, qiz bolalar 5 yoshdan o'sishni kuchaytiradi. 6 yoshgacha - 26,7%, 6 yoshdan 7 yoshgacha esa natija biroz pasayadi, ammo unchalik katta emas - 2,4%.

Yuqoridagilarga xulosa qilib aytish mumkinki. Bolalarning kuch qobiliyatini rivojlantirishning istiqbolli yo'nalishlaridan biri gimnastikadir, u turli xil mashqlar va ularni bajarish yo'llari bilan ajralib turadi. Gimnastika jarayonida o'g'il va qiz bolalarda, ayniqsa, qo'l va qo'llarning umumiy ephilligi, harakatlarning aniqligi va reaksiyaning tezkorligi, muvozanatni saqlash va muskullarni o'zboshimchalik bilan bo'shashtirish qobiliyatini rivojlantiradilar

Adabiyotlar:

1. Boychenko, S.D. Fiziologiya cheloveka: Uchebnik dlya texn. fiz. kul't. F50 / Pod red. V.V.Vasil'evoy. – M.: Fizkultura i sport, 1984. – 319 s.

2. Umarov M.N, Eshtayev A.K. Razrabotka model'nykh karakteristik gimnastov vysokoy kvalifikatsii. // «Fan sportga». 2004. №1. -s.35-38.

3. Umarov M.N., Eshtayev A.K. Xarakternyye osobennosti sorevnovatel'noy deyatelnosti gimnastov. // «Fan sportga». 2005. №1. -s. 34-35.

4. Boloban, V.N. Kriterii otsenki statodinamicheskoy ustoychivosti tela sportsmena i sistema tel v vidax sporta, slojnyx po koordinatsii / V. N. Boloban, Yu. V. Litvinenko, A. P. Otsupok // Fizicheskoye vospitaniye studentov. – 2012. – № 4. – S. 17–24.

5. Karpenko, L.A. Obshchaya xarakteristika sistema sportivnoy podgotovki: v kn. Xudojestvennaya gimnastika / L.A. Karpenko. – M.: SPbGAFK imeni P.F. Lesgafta, 2003. – S. 14-16.

АКСИОЛОГИК ЁНДОШУВ АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИНГ ФУҚАРОЛИК КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ ISSUES OF DEVELOPMENT OF CIVIL COMPETENCE OF STUDENTS BASED ON AXIOLOGICAL APPROACH

*Джумақулов Ш.Б., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия вазирлиги университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: Аксиология, компетенция, фуқаролик компетенцияси, касбий компетентлик, кадрлар, билим, кўникма

Key words: Axiology, competence, civil competence, professional competence, values, knowledge, skills.

Долзарблиги. Маълумки, бугунги кунга келиб, олий таълим муассасаларидаги таълим-тарбия тизими жадаллик билан ривожланмоқда. Бу эса таълим тизими тараққиётнинг муҳим стратегик тармоғи сифатида хизмат қилишига олиб келади. Аксиологик ёндашув асосида талабаларда фуқаролик компетенциясини ривожлантириш ва ўқув-тарбия жараёнига татбиқ

этиш алоҳида долзарблик касб этмоқда. Аксиология- aksio - қадрият, logos-фан, таълимот маъносини англатади.

Компетенция (лотинча сўз бўлиб, эришаман, тўғри келаман маъноларини билдиради) - субъектнинг мақсадни қўйиш ва унга эришиш учун ташқи ва ички заҳираларни самарали бирга ташкил қила олишга тайёргарлиги, бошқача қилиб айтганда, бу субъектнинг муайян касбий масалаларни еча олишга шахсий қобилиятидир³².

Н.М.Муслимовнинг фикрича инглизча “competence” тушунчасининг луғавий маъноси “қобилият” демакдир, бироқ компетенция атамаси билим, кўникма, маҳорат ва қобилиятни ифода этишга хизмат қилади³³. Бундан кўриниб турибдики қадриятлар асосида талабаларнинг фуқаролик компетенциясини яъни фуқароликка оид билим, кўникмаларини ривожлантириш лозим.

Тадқиқотчи Ш.З. Тайланова “Мамлакатимизда халқнинг бой интеллектуал мероси ва умумбашарий қадриятлар асосида кадрлар тайёрлаш тизимини шакллантириш, таълим олувчиларнинг маънавий ва ахлоқий фазилатларини ривожлантириш борасида олиб борилган ислохотлар таълимни инсонпарварлаштириш, бўлажак педагогларда аксиологик муносабатни таркиб топтиришга йўналтирилган педагогик ёндашувлардан фойдаланиш имкониятларини оширди. Шу билан бирга, миллий педагогика фани олдида олий таълим муассасалари талабаларида қадриятлар тизимини ривожлантириш технологияларини такомиллаштириш зарурати мавжуд”³⁴ деб таъкидлайди. Бизнинг фикримизча талабаларда қадриятлар тизимини ривожлантириш технологияларини такомиллаштириш баробарида, қадриятлар асосида фуқаролик компетенциясини ривожлантириш ҳам долзарб масалалардан биридир. Бу борада олий таълим муассасалари талабаларида қадриятлар тизими ва фаолият мотивлари асосида фуқаролик компетенциясини ривожлантиришнинг аксиологик мезон ва кўрсаткичларини аниқлаштириш, қадриятлар орқали фуқаролик компетенциясини ривожлантириш механизмларини такомиллаштириш, креатив таълим технологияларини ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқотнинг мақсади. Қадриятлар орқалиталабаларнинг фуқаролик билим ва кўникмаларини, ҳуқуқ ва бурчларини сингдириш масалаларини тадқиқ этишдан иборатдир. Чунки мазкур ҳуқуқ ва бурчлар талабаларга фуқаролик жамиятида мустақил ривожланиш имкониятини беради.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Мамлакатимизда барпо этилаётган ҳуқуқий демократик давлат ва фуқаролик жамиятини қуришда жамиятда етакчи куч ҳисобланган талабаларда фуқаролик компетенциясини ривожлантириш муҳим масалалардан саналади.

Б.Ходжаев “Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси: жамиятда бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларга дахлдорликни ҳис этиш ва фаол иштирок этиш, ўзининг фуқаролик бурч ва ҳуқуқларини билиши, унга риоя қилиш (яъни харидор, сайловчи, мижоз, ишлаб чиқарувчи сифатида фаолият юрита олиш), ўқиб-ўрганганлари ва ҳаёт тажрибасидан фойдаланган муаммо ва келишмовчиликларни ҳал этиш, зарур (конструктив) бўлган қарорларни қабул қила олиш, мафкуравий иммунитетга эга бўлиш”³⁵ деб фикр билдиради. Талабаларда ўзининг фуқаролик бурч ва ҳуқуқларини билиши, унга риоя қилиш маданиятини ривожлантириш учун авваламбор ҳуқуқий онг ва ҳуқуқий маданият тушунчаларини тўлиқ англаган ҳолда амал қилиш кўникмасини шакллантиришимиз лозим. Буни буюк алломаларимиз ва жасур саркарда бобоколонларимизнинг ҳаёт йўли, асарлари орқали етказилса мақсадга мувофиқ бўлар эди. Абу Наср Фаробийнинг “Фозил одамлар

³²Педагогический словарь. /Под. ред. В.И.Загвязинского, А.Ф.Закировой. – М.: Академия, 2008.

³³Н.А.Муслимов. Касб таълими ўқитувчисини касбий шакллантиришнинг назарий-методик асослари. Педагогика фанлари доктори диссертацияси. Тошкент. 2007 й.

³⁴Ш.З.Тайланова Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида қадриятлар тизимини ривожлантириш технологиясини такомиллаштириш. Педагогика фанлари доктори (dsc) диссертацияси автореферати. Самарқанд. 2019 й

³⁵Б.Ходжаев. “Умумтаълим мактаби ўқувчиларида тарихий тафаккурни модернизациялашган дидактик таъминот воситасида ривожлантириш” Педагогика фанлари доктори диссертацияси. Тошкент. 2016 й.

шаҳри”, “Фозил шаҳар аҳолисининг маслағи”, Юсуф Хос Ҳожибнинг “Қутадғу билиг”, Амир Темурнинг “Темур тузуклари” асарларида инсон, жамият, давлат, қонун ҳақидаги берилган қарашлар орқали талабаларга оила, жамият, давлат олдидаги ҳуқуқ ва бурч тушунчаларини сингдириш, уларнинг фуқаро сифатида бугунги фуқаролик жамияти ҳуқуқий давлат қуришдаги ўрнини белгилаб олишида муҳим аҳамият касб этади.

Форобийнинг “Фозил шаҳар аҳолисининг маслағи” рисоласида жамият (“инсон жамоаси”)нинг келиб чиқиши ҳақида қуйидаги фикрлар берилади: “Ҳар бир инсон табиатан шундай тузилганки, у яшаш ва олий даражадаги етукликка эришмоқ учун кўп нарсаларга муҳтож бўлади, у бир ўзи бундай нарсаларни қўлга кирита олмайди, уларга эга бўлиш учун инсонлар жамоасига эҳтиёж туғилади... Бундай жамоа аъзоларининг фаолияти бир бугун ҳолда, уларнинг ҳар бирига яшаш ва етукликка эришув учун зарур бўлган нарсаларни етказиб беради. Шунинг учун инсон шахслари кўпайдилар ва ернинг аҳоли яшайдиган қисмига ўрнашдилар, натижада инсон жамоаси вужудга келди”³⁶. Форобий ўз даврида шаҳарни ижтимоий уюштиришнинг етук шакли, инсоният камолотга эришишининг зарурий воситаси, деб ҳисоблайди. Бугунги кунда Форобий орзу қилган жамият ва давлат мамлакатимизда барпо этилди. Мана шу давлатда фуқаролар давлат билан ҳуқуқлар ва бурчлар орқали чамбарчас боғлиқ эканлигини, ҳуқуқлардан фойдаланиш билан бирга бурчларни ҳам бажариш кераклигини талабаларга сингдириш лозим.

Хулоса қилиб айтганда тарихимизга, буюк аجدодларимиз қолдирган улкан маънавий меъросга мурожаат қилиш орқалиталабаларда фуқаролик компетенциясини ривожлантириш самарали усулларидан деб ҳисоблаймиз.

БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ЧЎКМОР БИЛАН МАШҚЛАРНИ ЎРГАТИШНИНГ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ METHODS OF CLUBS EXERCISES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

*Ортиқова М.Д., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: ҳаракат техникаси, буюм билан ишлаш, техник мураккаблик, комбинация.

Key words: movement technique, work with the object, technical complexity, combination.

Гимнастик машқларни ўргатиш -бу педагогик жараён бўлиб, мураббий ва ўқувчи ҳаракатларини мунтазам равишда ва услубий жиҳатдан тўғри ташкиллаштиришни талаб қилади. Бу билим, ҳаракат қобилияти ва кўникмани шакллантирадиган жараёндир.

Ҳаракат техникасини ўргатишда урта босқич кетма-кетлиги мавжуд бўлиб, улар ўзининг восита ва усуллари, мақсад, вазифаси, хусусан ҳаракат билими, кўникмасини ўргатувчи ва ўзлаштирилган ҳаракатларни амалий жиҳатдан мукамаллаштиришдан иборат. Шу муносабат билан, ёш гимнастикачиларни инновацион тизимда ўргатиш ҳамда гимнастикачиларга ҳаракат техникасини ўргатувчи самарали восита ва усулларни бирлаштирувчи асосий тамойилларни белгилаш керакки, улар келажакда ҳаракат техникасининг шундай техник базасини шакллантирсинки, гимнастикачиларнинг жисмоний маҳоратини янада ривожлантиришда ўз хиссасини қўшсин.

Ҳар қандай спорт турининг ривожланиши жараёнида техникасининг намунаси бўлиб, у эталон ва стандарт атамаси билан белгиланади. Эталон бу замонавий техниканинг идеал кўрсаткичидир. Стандарт, бу оддий нормалардан руҳсат этилган оғишлардир. Ҳаракатларни бажариш техникаси ва атлетларни техник тайёргарлигининг жараёни, шунингдек рационал ҳаракатларнинг техникаси бир қанча жиҳатларга эга бўлиб, у ўқитиш жараёнига

³⁶100 Марказий Осиё мутафаккирлари. Ўзбекистон Республикаси Фан ва технологияларни ривожлантиришни мувофиқлаштириш қўмитаси. Тошкент. 2011 й

хам, мукаммаллаштиришга ҳам, беллашув жараёнида ҳам уларни амалга оширишда ўзаро жуда яқин интеграцияга эга бўлган ҳаракат механикасини ўрганиш ва такомиллаштириш методикаси ҳамда техник усулда тактик йўналтириш муҳим саналади.

Ҳозирги вақтда бадий гимнастикаси ривожланишининг асосий тенденцияси, буюм билан ишлашнинг доимий мураккаблашувидир, бу эса ўз навбатида мураккаб координатон ҳаракатларни ўрганишда, буюм билан ишлашда тез ва мустаҳкам кўникмаларни эгаллашга қаратилган самарали усулларни қўллашни, изланишларни кескинлаштиради. Буюм билан ишлаш методикаси турли адабиётларда кенг ёритилган. Н.А.Овчинникова, Е.В.Бирюклар машқларни даставвал копток билан, кейин эса, арқон билан бошлаш тавсия қилишади (амалиётда буни акси); бунда, буюмсиз ҳаракат техникаси тўла ўзлаштирилмагунча буюм билан машқларни бошлаш тавсия этилмайди. Буюм билан машқларни содда, енгиллаштирилган ҳолда бошлаш тавсия этилади: бир жойда, секинлаштирилган суръатда, етакловчи машқлардан бошлаш керак. Бадий гимнастикадаги етакчи мутахассисларнинг фикрича, гимнастикачиларни буюм билан манипуляциясининг энг самарали ўқитиш услуби, бу “буюмли” машғулотлардир. Н.А.Овчинникова ва Е.В.Бирюклар буюм билан машқларнинг асосий мақсади, буюм билан ишлашда виртуоз маҳорат деб, техник мураккаблиқдан катъий назар буюм манипуляцияси тана ҳаракати билан уйғунлашуви ортида қандайдир ўзига хос эркинликка эришиш деб билишади. Бундай машғулотларнинг моҳияти, ҳар бир ҳаракат техникасини буюмсиз, сўнгра буюм билан ўрганиб, кейинчалик бошқа янги даражада ўрганилган ҳаракатларни ўзаро ҳамоҳанглаштиришдир. “Буюмли” машғулотларнинг асосида даврийлик, ўзгарувчанлик, номураккаблаштирилган шартлар, бирлаштирилган таъсуротлар, устун бўлган қийинчиликлар ётади.

Ушбу усулнинг асосий моҳияти шундаки, унда базавий элементларнинг мукаммаллашуви, “бирлашма”ларнинг барча вариантлари кўриб чиқилиши, буюмли тайёргарликни воситавий ривожлантириш, техник тайёргарликнинг зарурий захираси ва шароитининг яратилиши мусобақадаги композицияни ишончли бажарилишига имконият яратади.

Ю.А.Архипованинг фикрича, чўқмор билан машғулотларни, уларни тутиш усуларини тўлиқ ўрганишдан бошлаш керак. Тавсия: чўқморни чап ёки ўнг қўл билан танасидан, бўйинчаси билан пастга қарата тутинг, чўқмор бошчасини бош бармоқ ва қафт орасида шундай тутингки, чўқмор бошчаси қўл панжасига тегсин, сўнгра барча бармоқларни босинг ва чўқмор бошчасини пастдан тутиб, чўқмор танасини тирсак буғими эгилиши бўйлаб жойлаштиринг. Бу сўнги ҳолат, асосий дейилади ва у юрганда ҳамда тик турган ҳолатда қўлланилади. Чўқмор билан машқларни бажаришда узилиш (размыкание) – интервал ва дистанция уч қадамдан кам бўлмаслиги керак - чўқмор билан ён тарафга ёйилган қўллар жамланади. Бунда, чўқморни бош ва кўрсаткич бармоқ орасида бўйинчасидан бошчаси асосида тутиш керак. Чўқмор билан қўл ҳаракатини ўргатувчи машқларни бир қўл ҳаракатидан бошлаш керак, бунда иккинчи қўл туширилган ёки белда бўлади. Кейин худди шу ҳаракатни, иккинчи қўл билан бажарилади, кетма-кетликда, кейин эса иккала қўл иштирокида бажарилади.

Л.А.Карпенко алоҳида элементларни ўқитиш ва ўзаро боғланишларни қўйидаги тартибда амалга оширишни тавсия этади:

1. Янги силтаб қўтариш (мах) ёки айлана элементини бир қўл билан ўрганиш;
2. Ушбу элементни бошқа олдин ўрганилган, нисбатан соддароқ бўлган элемент билан бирлаштириш, аввал бир қўлда кейин иккинчи қўлда бажариш;
3. Айлана ҳаракатини иккала қўл билан бажариш, силтаб қўтариш (мах) лар билан бирлаштирилган ҳолда;
4. Элементларни катта бўлмаган комбинацияларда бирлаштириш, тана қисмларининг ҳаракатлари қўшилган ҳолда бажарилади.

Бошқа муаллифлар ўқув машғулотларини яхшироқ ўзлаштириш учун, ўрганилган элементларни ва бирикмаларни такрорлашни тавсия этадилар.

Чўқмор билан машғулотларда, чўқмор билан машқларни, чўқмор иштирокисиз машқлар билан алмашлаб туриш тавсия этилади, сабаби, кўлларнинг толиқишини олдини олиш мақсадида кўлланилади. Масалан, 5-6 та чўқмор билан машқдан сўнг, 1-2 та чўқморсиз машқлар бажарилиши лозим. А.А.Зайцев ва Л.В.Рожковалар таъкидлаганидек, чўқмор билан бажариладиган барча элементлар (уни қаеридан тутилишидан катъий назар) узатилган кўл ҳолатида бажарилиши лозим. Бу бадий гимнастиканинг ёзилмаган қонидасидир.

И.А.Винер-Усманова фикрича, чўқморлар билан машқларни мукамаллаштириш, уни бажариш тезлиги, жонглёрлик, сакрашлар, турли текисликларда йўналишларни ўзгартириш ва ҳоказолар ҳисобига амалга оширилади. Бунинг учун қисқа ўқув комбинацияларни ишлаб чиқиш, босқичма-босқич уларни мураккаблаштириш керак.

Гимнастикадаги техник маҳорат маълум элементлар захираси, муваффақияти ва бажариладиган мураккаб элементлар, боғланмалар ва комбинацияларнинг стабиллигига боғлиқ.

Жисмоний-техник кўникма спортчининг техник, жисмоний ва психологик тайёргарлигининг гармоник уйғунлиги билан таъминланади ва уларнинг ҳаммаси албатта машғулот жараёнида инобатга олиниши шарт. Аммо, мусобақадаги ютуқ, аввалом бор, спортчи томонидан амалга ошириладиган ҳаракатларига боғлиқ. Шу сабаб, спортчи қанчалик жисмонан ва психологик томонлама тайёр бўлмасин, техника нораціонал ёки етарлича ўзлаштирилмаган бўлса, ютуқга эришиб бўлмайди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Архипова, Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Архипова Юлия Александровна ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. -СПб., 1998.-24 с : ил.

2. Архипова, Ю.А. О проявлении специализированных восприятий «чувства предмета» в художественной гимнастике / Ю.А. Архипова // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 70.

3. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 27.02.03 / Винер Ирина Александровна ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - 111 с.

ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ ҲАЖМИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ DETERMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE VOLUME OF TRAINING LOADS OF WEIGHTLIFTERS

*Тоштурдиев Ш.Х., Оразимбетов Т.А., Абдурасулов И.А.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбиява спорт университети,
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, самарадорлик.

Key words: general physical preparation, special physical preparation, optimal ratios, efficiency.

Юртимиз вакилларининг Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришаётгани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётганлиги, республикамиз ҳудудларида жаҳон андозаларига мос мухташам спорт иншоотлари барпо этилаётгани, ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида уч босқичли “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт мусобақаларининг оммалашиб бораётгани, айниқса, диққатга сазовордир.

Оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламалари ҳажмининг самарадорлигини аниқлаш спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда уларнинг умумий ва махсус жисмоний ҳолати, техник тайёргарлиги ҳамда мусобақа машқлари ўртасидаги оптимал нисбатларни кўрсатиб беради. Ушбу кўрсаткичлар спортчиларни мусобақаларга мақсадли тайёрлаш учун асос ҳисобланади.

Машғулот воситалари интенсивлиги, ҳажми, юкламалар катталиги ва кучланишлар даражаси тўғрисида билмай туриб, машғулотлар циклини тўғри ташкил этиб бўлмайди. Машғулот воситалари ҳажми машғулотларда бажариладиган машқлар миқдори ёхуд тайёргарликнинг у ёки бу босқичида босиб ўтиладиган масофа узунлигини ифодалайди.

Юкламаларнинг парциал ҳажми адабиётлардан олинган маълумотлар ва ўзимизнинг шахсий тажрибамиздан келиб чиққан ҳолда режалаштирилди.

Гуруҳлар ва туб гуруҳларда юкламалар динамикасининг мақсадга мувофиқ равишда тақсимланиши учун ҳафталик циклларни тузиш кунлар бўйича доимий режа асосида амалга оширилди, юкламаларни кунлар бўйича тақсимлашда эса тикланиш ва юқори тикланиш жараёнларининг оптимал даражада сақланишини назарга олдик. Тайёргарлик ва мусобақа мезоциклларида юкламаларнинг умумий ҳажми ҳафталараро 3 бўлим асосида режалаштирилди (юклама ҳажми ойнинг 3-ҳафтасида ошади).

I ҳафта ШКС тайёргарлик мезоциклида 230 мартаниташкил этди.

II ҳафта ШКС тайёргарлик мезоциклида 150 мартани ташкил этди.

III ҳафта ШКС тайёргарлик мезоциклида 315 мартани, мусобақа мезоциклида 230 мартани ташкил этди.

IV ҳафта ШКС тайёргарлик мезоциклида 140 мартани, мусобақа мезоциклида 11% ташкил этди.

Гуруҳда ҳам ЎНШ ва умумий юклама ҳажмининг шиддат зоналарига тақсимланиши тавсифлари ҳафталар бўйича доимий тарзда сақланди. Айрим гуруҳ машқларидаги юкламалар ҳажми, ҳафталарга тақсимланган умумий ҳажм каби, 3 бўлим асосида режалаштирилди (лекин баъзи бир ўзгаришлар бўлди). Мусобақадан олдинги охириги ҳафтада сиқиб кўтариш, штанга билан энгашиш, штангани белгача кўтариш (ШКБ) машқларида машғулот юкламаси сезиларли тарзда камайтирилди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Тажрибанинг биринчи босқичида парциал юкламалар ҳажмининг ҳафталар бўйича режалаштирилиши (ШКС ҳисобида)

Ойлар	Ҳафталар	Машқлар гуруҳи							
		ДК	СК	ЎТ.т	ДкШБК	СкШБК	Эн.	Ж	Жами
ШКС 750 тайёргарлик босқичи	1	50	50	50	50	10	10	10	230
	2	30	30	30	30	10	10	10	150
	3	50	50	50	50	10	10	10	230
	4	30	30	34	13	13	-	20	140

Юқори ҳажм ҳафталарда доимий сақланмайди, юқори ҳажм фақатгина ойнинг учинчи ҳафтасига тўғри келади. Гуруҳда эса юкламанинг юқори парциал ҳажми иккинчи шиддат зонасига тўғри келади.

Ҳафталик ҳажм миқдorigа қараб, ҳафта ичида ўтказиладиган машғулот сонини белгиладик. Машғулот сони аниқлангандан сўнг доимий юклама ҳажмини фоизларга тақсимладик.

Машғулот сонига боғлиқ ҳолда ушбу доимий фоизлар танланди. Учта машғулотга 20%, 35%, 40%, тўртта машғулотга эса 30%, 20%, 40%, 15% этиб белгиланди.

Ҳафтасига учта машғулот бўлганда юкламаларнинг максимал ҳажми (52%) ҳафтанинг чоршанба кунинда бажарилди. Ҳафтасига тўртта машғулот бўлганда иккита юқори ҳажм

режалаштирилди. Максимал ҳажм (25%) жума кунига, максималга яқин ҳажм эса (27%) ҳафтанинг душанба кунига режалаштирилди.

Машғулот юкламаларини машқлар гуруҳи бўйича қисмларга ажратишда ҳажм ва шиддат ўртасида аниқланган нисбат тўлиқ сақлаб қолинди, яъни ўртача ҳажм миқдорида ўрта ёки катта шиддат режалаштирилди, катта ҳажм миқдорида шиддат кичик ёки ўрта, кичик ҳажмда шиддат катта ёки ўрта даражада бўлди. Спортчилар организмга юкламалар таъсири ҳақида тўғри хулоса чиқаришда режалаштирилган юклама миқдорини эмас, балки амалда бажарилган юклама миқдорини билиш зарур. Машғулот ўтказилгандан кейин спортчиларнинг кундалик дафтарларидан амалда бажарилган юкламалар аниқланди.

Жадвалдан кўринишича, режалаштирилган ва амалга оширилган ойлик юкламалар деярли мос келди. 1-гуруҳда мусобақа мезоциклида ШКС 15-25 тага камайган, 2-гуруҳда эса ШКС ўртача 30та бажарилмаган.

Оммавий разрядли оғир атлетикачиларда машғулот юкламаларининг ҳажми ва оптимал нисбатлари куйидагича тақсимланди: 1-гуруҳда ШБК машқларида 21,3% ни, қолган гуруҳ машқларида 71,9% га тенг бўлди. 2-гуруҳда ШБК машқларида 18,7% ни, қолган гуруҳ машқларида 77,7% га тенг бўлди.

Машғулот юкламаларини машқлар гуруҳи бўйича қисмларга ажратишда ҳажм ва шиддат ўртасида аниқланган нисбат тўла даражада сақлаб қолинди, яъни ўртача ҳажм миқдорида ўрта ёки катта шиддат режалаштирилди. Ўтказилган тадқиқот шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳидаги оғир атлетикачиларнинг даст ва силтаб кўтаришдаги натижалари 7-9 кг.га яхшиланди, назорат гуруҳидаги оғир атлетикачиларнинг даст ва силтаб кўтаришдаги натижалари бирмунча пастроқ - 5-7 кг га яхшиланди.

Хулос ўрнида шуни айтиш мумкинки, Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнида турли-туман машғулот юкламаларидан фойдаланганлар, аммо хорижий ва маҳаллий адабиётларда юкламалар умумий қилиб берилган. Айнан оммавий разрядли оғир атлетикачилар тайёргарлигининг алоҳида-алоҳида юкламалардан фойдаланиш сони ва ҳажми бўйича аниқ тизимли маълумотларни учратмадик. Спортчилар организмга юкламалар таъсири ҳақида тўғри хулоса чиқаришда режалаштирилган юклама миқдорини эмас, балки амалда бажарилган юклама миқдорини билиш зарур. Тадқиқот ўтказилгандан кейин спортчиларнинг кундалик дафтарларидан амалда бажарилган юкламалар аниқланди. 1-гуруҳда мусобақа мезоциклида ШКС 87±1 тага камайган, 2-гуруҳда мусобақа мезоциклида ШКС 87±9 тага камайган.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори.

2. Маткаримов Р.М. “Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари самарадорлигини аниқлаш” илмий мақола. “Фан-Спортга” илмий назарий журнали. 2020/2. 38-42 бетлар.

3. Қодиров Э.И. Бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида ёш оғир атлетикачилар машғулотларининг хусусиятлари. Т, 2007. 14 бет.

ВЕЛОСИПЕДЧИ ШОССЕЧИЛАРНИ ТИКЛАНИШ ДАВРИДАГИ АСОСИЙ ВОСИТАЛАР УСУЛИ BASIC RECOVERY TOOLS FOR ROAD CYCLISTS

*Каримов О.С., Сиддиков Д.И., Сотволдиев Б.Ф.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: вело-шоссе, жисмоний тайёргарлик, тикланиш даври, юклама миқдори.

Keywords: cycling, physical fitness, recovery period, load value.

Замонавий спорт ҳажми ва интенсивлигига кўра юқори бўлган машғулот ва мусобақа юкломалари билан характерланади, улар спортчининг турли органлар тизимида катта ўзгаришларга олиб келади. Айниқса юқори юкломалар кўп кунлик пойгалар ўтказиш вақтида велосипедчиларни синовдан ўтказиши. Организмни тиклаш учун толиқиш даражаси, юклама хусусияти, тиклаш жараёнларининг гетерохронизмини ҳисобга олиб турли воситаларни қўллаш керак.

Асосий вазифа, макродаврида малакали машғулот жараёнини тузиш учун шоссега ихтисослашган велосипедчиларни тикланишнинг асосий воситаларини белгилаш.

Тикланиш тадбирлари комплекс тарзда қўлланилади: оқилона овқатланиш ва сув ичиш, кислородли коктейллар, витаминлар, фармакологик препаратлар, кварцлаш, аэроионизация, физио ва гидромуолажалар, ҳаммом-сауна, рангли мусиқа ва спорт массажи.

Оқилона овқатланиш спортчилар кучини тиклашнинг муҳим омилларидан бири саналади. Рационнинг суткалик калорияси машғулот хусусияти, юклама миқдори, унинг ҳажми ва интенсивлигига боғлиқ. Овқатланишнинг асосий компонентлари нисбати (оқсиллар, ёғлар, углеводлар) – 1:0,8:4. Кун мобайнида овқатланиш рационини қуйидагича тақсимлаш керак: 25-30% -нонуштага, 35-40% - тушликка, 25-30% - кечки овқатга. Маҳсулотлар ассортиментини тўқималарни оқсиллар билан тиклаш ва углевод захираси билан тўлдиришга олиб келиши керак. Тоғларда машғулот ўтказишда овқатланиш ўзига хос жиҳатларга эга. Тоғларда жисмоний юкломалардан кейин организмнинг тиклаш функциялари секинлашади, иш қобилияти пасаяди. Гипоксия ва юклама ошганда гликоген мобилизацияси бузилади.

Суяқлик ва электролитларнинг катта йўқотишлари иссиқ об-ҳаводаги машғулотларда содир бўлади, баъзан мушаклар спазмаси, тез чарчашга олиб келади. Сувдаги йўқотишлар босқичма-босқич тикланади. Суяқликларни кўп миқдорда бир марталик қабул қилиш қон йўлининг тўлиб қолишига олиб келади.

Машғулот ва мусобақалардан кейин пайдо бўладиган функционал ўзгаришларни меъёрлаштириш учун турли фармакологик препаратлардан фойдаланилади. Уларни тайинлашда юкломалар хусусияти, спортчининг ҳолатини ҳисобга олиш керак. Катта жисмоний ва руҳий юкломалар витаминларни энг аввало «С», «В», «А» ва «Е» витаминларини кўп миқдорда истеъмол қилишни талаб этади. Витаминларга бўлган эҳтиёж иссиқ об-ҳаво, қиш ва баҳордаги машғулотларда ошади.

Ионлашган ҳаво билан нафас чиқариш тўқималарнинг кислородни яхши ўзлаштириши, модда алмашинуви жараёнини тезлаштириши, марказий асаб тизими фаолиятини меъёрлаштириши, қон таркибини яхшилаши, жисмоний чарчоқ ҳиссиётини бартараф қилиши, тинчлантирувчи таъсир кўрсатишига олиб келади.

Гидро муолажалар мушаклар тонусини пасайтиради, бу эса толиқишни бартараф қилишга олиб келади. Машғулотлардан кейин иссиқ душ, тузли ванна (сув ҳарорати 36-38 С°), бассейнда чўмилиши (сув ҳарорати 30-32 С°) кўрсатилган. Ҳафталик даврда гидромассаж кўрсатилган, аммо кучли чарчоқда у қўлланмайди.

Ҳаммом-сауна тикланиш жараёнларини тезлаштиради, зўриқиш, чарчоқ ҳиссиётларини бартараф қилади. Кайфиятни кўтаради, сут килосталари чиқишини рағбатлантиради.

Спорт массажи тикланиш тадбирларининг ажралмас қисми саналиб,интенсив машғулотларда массаж ҳар куни ўтказилади, катта юкламалар тўқималар гипоксияси, микроциркуляция бузилиши, мушаклар тонуси ошишига сабаб бўлади. Толиқишни бартараф қилиш ва жисмоний иш қобилиятини ошириш учун қўл массажи, аппарат (вибрацион, гидромассаж, вакуум массаж ва бошқалар.), нуқтали, сегментар массаждан фойдаланилади. Тиклаш массажларини ўтказишда толиқиш хусусияти, нерв мушак аппарати ҳолатини ҳисобга олиш зарур. Катта эътибор пастки бўғимлар, умуртқа, қовурғалараро мушаклар ва корин мушаклари массажига қаратилади.

Хулосада қайд қилиш керакки, спортчиларни тайёрлашда микро ва макро даврда машғулотлар, дам олишни оқилона тузиш катта аҳамиятга эга.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Chernikova.Ye.N., Karimov.I.I., Xolmurodov.O.Yu “Velosport nazariyasi uslubiyati” darsligi T: “Barkamol fayz”. 2017 y. 156-157 bet

2. M.U. Toʻychiev, S.A. Ziyamuhamedova “Bioximiya va sport bioximiyasi” “Toshkent”. 2018 y. 387 b.

3. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. ЖТ ва С учун дарслик. “Фан ва технологиялар марказининг босмаҳонаси”. 2005, 383 с.

ЖАМИЯТИМИЗДА ИНСОНЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА БИЛИМЛАРИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ WAYS TO INCREASE THE KNOWLEDGE OF PEOPLE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN OUR SOCIETY

*Шоулатов А.Н., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, кўникма, қадрият, қадриятли ёндашув, ёшлар, бўш вақт.

Keywords: physical education, sports, skills, value, value approach, youth, leisure.

Бизга маълумки жаҳонда давлатлар халқининг саломатлигини таъминлаш масалаларига алоҳида эътибор қаратмоқда. Албатта, бундай ёндашувга пандемиянинг ривожланиши сабаб бўлсада, бугунги экологик вазият, инсониятнинг кўпайиб бориши натижасида озиқ-овқат маҳсулотларига бўлган эҳтиёжнинг ортиб бориши ҳам турли-хил касалликларнинг пайдо бўлишига олиб келмоқда. Шунингдек, жамиятдаги табақалашувнинг ортиб бориши, инсонлардаги бифарқликнинг авж олишига олиб келмоқда. Натижада мазкур муаммоларни бартараф этишга бўлган зарурият ортиб бормоқда.

Жаҳон ва мамлакатимиз олимларнинг фикрича мазкур ҳолатдан чиқишда жисмоний тарбия ва спортдан оқилона фойдаланиш, жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланишни одатга чиқариш орқали қадриятли ёндашувни (барча муносабатлар қадриятлар асосида ташкил қилишини) вужудга келтириш муҳим аҳамият касб этади. Бу борада жисмоний тарбия ва спорга қадриятли муносабатни шаклланишга ёрдам берувчи ҳар бир омилни ривожлантириб бориш керак бўлади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қадриятли муносабатларнинг шаклланиши ундан мунтазам фойдаланишга олиб келади.

Шунинг учун ҳам мамлакатимизда ёшлар орасида жисмоний тарбия ва спортга бўлган қадриятли муносабатларни шакллантириш жараёнларини илмий қонуниятлар доирасида татқиқ этиб бориш олдимизда турган муҳим вазафалардан бири, деб ҳисоблаймиз. “Шунинг учун ҳам саломатликка умумий тушунчада сифатида, инсон билим ва кўникмаларидан унумли фойдаланиш, асраш ва соғломлаштириш, унга бўлган муносабатни умумбашарий қадрият сифатида юқори даражада кўтариш маданияти сифатида ёндошиш мумкин”[1; 12-б].

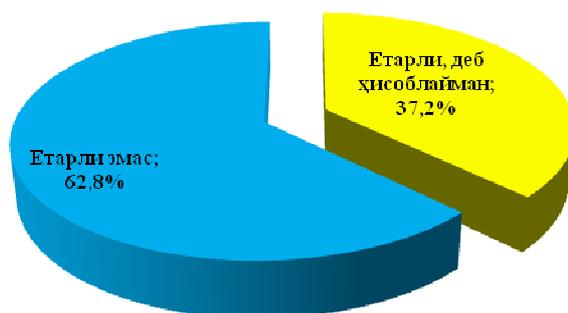
Хорижлик тадқиқотчиларнинг изланишлари натижаларига кўра “Москва, Харьков, Олма-Ота ва Тошкентда университет талабаларининг оммавий сўрови натижасига кўра

талабалар орасида ҳаракат фаоллигининг паст даражаси 49-78% га хос эканлиги тасдиқлади. Ўқишнинг биринчи йилида 41% га, иккинчисида – 48%га, учинчисида-65%га, тўртинчисида-75%га, бешинчисида – 87% га жисмоний фаолликнинг пасайиши қайд этилди”[1; 27-б].

Бизнинг фикримизга кўра бундай ҳолатнинг пайдо бўлишига сабаб бўлувчи омиллардан бири ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича билимлари даражаси пастлиги ҳисобланади. Мазкур фикримизни асослаш мақсадида 75 нафар ёшлар ўртасида социологик тадқиқот ташкил қилдик. Унда 25 нафар олий маълумотли, 25 нафар ўрта махсус маълумотли, 25 нафар ўрта маълумотли ёшлар иштирок этишди.

“Жамиятимизда инсонларнинг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги билимларини “етарли” деб ҳисоблайсизми?” деган саволимизга 37,2% -“етарли, деб ҳисоблайман” деб жавоб беришган бўлса, 62,8% - “етарли эмас” деб жавоб беришган.

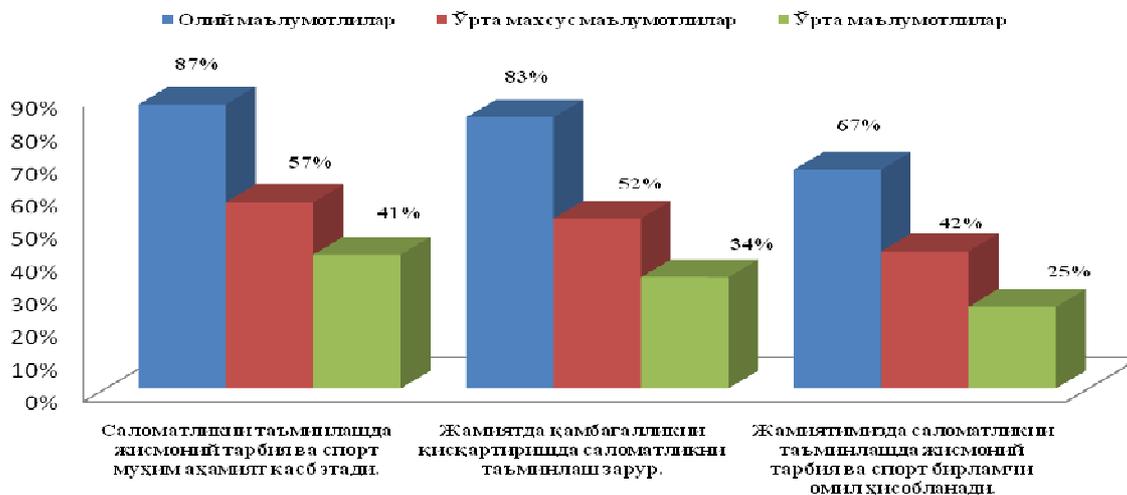
Жамиятимизда инсонларнинг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги билимларини "етарли" деб ҳисоблайсизми?



Олий маълумотлиларнинг 87% -“Саломатликни таъминлашда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади”, деб ҳисоблашган бўлса, .83% - “Жамиятда қамбағалликни қисқартиришда саломатликни таъминлаш зарур”, 67% - “Жамиятимизда саломатликни таъминлашда жисмоний тарбия ва спорт бирламчи омил ҳисобланади” деб ҳисолашган.

Ўрта махсус маълумотлиларнинг 57% -“Саломатликни таъминлашда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади”, деб ҳисоблашган бўлса, .52% - “Жамиятда қамбағалликни қисқартиришда саломатликни таъминлаш зарур”, 42% - “Жамиятимизда саломатликни таъминлашда жисмоний тарбия ва спорт бирламчи омил ҳисобланади” деб ҳисолашган.

Ўрта маълумотлиларнинг 41% -“Саломатликни таъминлашда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади”, деб ҳисоблашган бўлса, .34% - “Жамиятда қамбағалликни қисқартиришда саломатликни таъминлаш зарур”, 25% - “Жамиятимизда саломатликни таъминлашда жисмоний тарбия ва спорт бирламчи омил ҳисобланади” деб ҳисолашган.



Соғлом турмуш тарзи кўп жихатдан талабанинг кадрят йўналишларига, дунёқарашига, ижтимоий ва ахлоқий тажрибасига боғлиқ. Қадриятли муносабатлар шахнинг ўз фаолиятида бошқарадиган ва бошқариладиган ижтимоий қадриятларни эркин танлашни назарда тутди. Бу эса тадқиқот натижаларига кўра ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги билимларининг ортиб бориши ҳамда уларнинг билим даражаси жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш даражасини ошиб боришини асослайди. Чунки, бугунги кунда “Жисмоний тарбия бўйича ўқув машғулоти (ҳафтасига икки марта) ўртача 4.0-7.3 минг кадам микдорида ҳаракат қилиш имкониятини беради, бу эса ҳафта давомида ҳаракат фаолиятининг умумий эҳтиёжини қоплай олмайди”[1; 27-б].

Шунинг учун ҳам жамиятимизда жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланиш кўникмасини ҳамда унга нисбатан қадриятли ёндашувни шакллантириш саломатликни таъминлашда ўз самарасини беради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. - Москва: КНОРУС., 2020, - 214 с.

2. Шопулатов А.Н. Физическая культура и физическое воспитание личности. “Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры” материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 651-654.

3. Шопулатов А.Н. Бўлажак мураббийларда жисмоний тарбия ва спорт асосида маънавий қадриятларни ривожлантириш йўллари.//Фан-спортга. 2019. № 1. Б. 67-72.

4. Гонашвили А.С., Васильев И.А., Шопулатов А.Н., Тевари С., Иван Е. Спортда ҳалоллик ва ахлоқийликни таъминлаш масалалари.//Фан-спортга. 2021.№ 1. Б.3-5.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ, КАК ФАКТОР, ПРЕДПОРЕДЕЛЯЮЩИЙ УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА MOTIVATION FOR CLASSES AS A FACTOR THAT DETERMINES THE SUCCESS OF SPORTS ACTIVITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

*Эштаев С.А., Мисиров Н.А.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г.Чирчик*

Ключевые слова: Спортивная мотивация, дошкольный возраст, спортивная гимнастика, методы повышения мотивации, диффузность интересов.

Key words: Sports motivation, preschool age, artistic gymnastics, methods of increasing motivation, diffuseness of interests.

Актуальность: Продолжительность и структура многолетнего процесса спортивной подготовки зависит от многих факторов, среди которых ведущее место занимает проявления мотиваций. Спортивная мотивация у детей дошкольного возраста возникает, как правило, в результате воздействия окружающей среды и рациональных физических упражнений. Эти факторы, вызывают положительные эмоции у детей, интерес к гимнастике, возникновение мотивов и побуждающих продолжать выбранную ими деятельность.

Цель нашего исследования: Основной задачей данной работы являлось выявления особенности проявления мотиваций у детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Анализ мнения опытных, высококвалифицированных тренеров по спортивной гимнастике (30 респондентов), имеющих возможность обмениваться опытом профессиональной деятельности и четко представляющих себе требования большого спорта,

позволило выявить пути повышения мотивации юношей 4-7 лет к занятиям спортивной гимнастикой.

Опрос респондентов показал, что большинство тренеров по спортивной гимнастике (89%) отмечает проблему нежелания детей тренироваться, как правило, уже на 2-ом году начального этапа обучения, что соответствует 6-7 годам гимнастов. Это еще раз подтверждает необходимость дальнейшего совершенствования процесса подготовки детей дошкольного возраста. Анализируя причины низкой мотивации, тренеры отмечают, что в 60% случаев основной из них является отсутствие у детей как двигательных способностей, так и соответствующих психических способностей. На втором месте несовпадение желаемого с реальным: гимнаст и его родители, познав первые неудачи на соревнованиях (40%), теряют интерес к занятиям. Однако изначально первопричиной данного процесса, по мнению большинства опрошенных тренеров (74%), являются различия в мотивационной сфере ребенка и родителей. Изучая вопрос мотивации гимнастов установлено, что первоначальный интерес заниматься гимнастикой, исходит из просмотра соревнований. Вследствие чего детей интересуют красивые элементы (24%), снаряды (34%) зрелищные трюки. Дети хотят быть похожими на известных гимнастов. Однако в этом возрасте на тренировках им хочется играть с другими детьми (27%). Проведенный анализ результатов опроса тренеров показал, что интересы изменяются по мере повышения двигательного мастерства гимнастов. Так, по мнению тренеров, если в 4 года (60%) и 5 лет (21%) ребятам на занятиях спортивной гимнастикой больше всего нравится заниматься из-за возможности тренироваться на красивых снарядах, одевать красивую экипировку, то уже в 6 лет мальчики ассоциируют себя спортсменами, им нравится уже сам процесс соревнований (21%), а гимнастов 7 лет (22%) радуют непосредственно достигнутые успехи. Для определения мнения тренеров по проблеме применения методов и методических приемов повышающих устойчивую мотивацию к систематическим занятиям спортивной гимнастикой, был проведен анкетный опрос. В анкетном опросе приняли участие 30 тренеров по спортивной гимнастике. В опросе предлагалось расположить в порядке значимости методы и методические приемы, которые оказывают наибольший эффект при работе с гимнастами 4-7 лет. Более всего для решения данной задачи подходит игровой метод: проведение занятий в виде игры (82%), включение в занятия эстафет, подвижных игр (71%). Наиболее действенными словесными методами повышения мотивации детей к занятиям спортивной гимнастикой, по мнению тренеров, являются: убеждения (53%); поощрения (82%); поощрение и развитие у гимнастов творческих способностей во время учебно-тренировочных занятий (24%-42%). Выбирая метод слова, очень важным, как считают тренеры (53%), для повышения мотивации при неудачах в тренировочной или соревновательной деятельности, умение объяснить причину неуспеха ребёнка наличием временного, вполне устранимого фактора. Необходимо вместе с детьми анализировать и выявлять сильные и слабые стороны их подготовленности (29%) и в соответствии с полученными ответами вносить коррекцию в тренировочном процессе.

Было проведено психологическое тестирование по методике В.И.Тропникова «Изучение мотивов занятием спортом». Исследуемых детей было 60. Исследуемые были разделены на группы «А» и «В». Группа «А» состояла из 30 детей с возрастом 4-6 лет. В группу «В» состояло из 30 детей с возрастом 7 лет. Все прошли психологическое обследование.

В результате факторного анализа диагностики показал различные степени выраженности мотивов и потребностей детей дошкольного возраста, занимающихся гимнастикой. Оценка осуществлялась по следующим критериям: общение (1); познание (2); материальные блага (3); развитие характера и психических качеств (4); физическое совершенство (5); улучшение самочувствия и здоровья (6); эстетическое удовольствие и острые ощущения (7); приобретение полезных для жизни умений и знаний (8); потребность в одобрении (9); повышение престижа и желание славы (10); коллективистская направленность (11). Результаты тестирования подтвердили данные полученные на начальном этапе занятий мотивация у детей. Характеризуется диффузностью интересов к спортивной гимнастике, как

правило, выбор за них делают родители. Дети следуют совету родителей, родственников (от 30% до 60%). В связи с этим особенно важно формировать у детей устойчивую мотивацию к занятиям, основанную на интересе к характерным для данного возраста упражнениям, положительных эмоциях и ощущениях от выполнения упражнений и окружающей среды, позитивных сдвигах, происходящих в их физическом развитии и одобрении со стороны взрослых.

Вывод: Опрос выявил следующее: В результате наблюдения в спортивной мотивации многое зависит от возраста ребёнка. Особенно важно формирования у детей устойчивую мотивацию к занятиям зависит от одобрения и соглашения родителей. Анализируя причины низкой мотивации, тренеры отмечают, что у детей отсутствуют двигательные и соответствующих психических способностей. По мнению тренеров, юным ребятам на занятиях спортивной гимнастикой больше всего нравится заниматься из-за возможности тренироваться на красивых снарядах, а также одевать красивую экипировку. Наблюдается постепенно проявляющийся интерес уже к самому процессу соревнований, детям нравится ихние достигнутые успехи. Результаты психологического тестирования показали, что на начальном этапе занятий мотивация у детей характеризуется диффузностью интересов к спортивной гимнастике, как правило, выбор за них делают родители.

Рекомендаций: Использовать разнообразные физические нагрузки и упражнения, что может помочь выявить сильные и слабые стороны их подготовленности и в соответствии с полученными результатами вносить коррекцию в тренировочный процесс. Также стоит отметить что инструкции должны быть простыми и краткими. Обратить внимание на усвоения и развитие навыков и умений. Молодые спортсмены должны видеть улучшения своих физических качеств. Вдохновлять детей в гимнастическом зале, они хорошо реагируют на позитивную, стимулирующую атмосферу. Рекомендуется вместе с тренером и всей командой посещение различных развлечений.

Список использованной литературы:

1. Галдина В.В. Формирование мотивации в спорте у юных гимнасток на этапе углублённой специализации / В.В. Галдина, В.В. Трегуб, В.А. Штых // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 1. – С. 1-6.
2. Учебно-методическое пособие «Мотивация занятия физической культурой и спортом» М.А Крикунова, Е.Г.Саломатова, Т.В.Карсакова; – 2010– С. 5-11
3. Особенности мотиваций спортсменов в разных видов спорта С.В.Ильинский; – 2013–. № 13. – С. 3-7.
4. Формирование спортивной мотивации у младших школьников, научная статья из журнала «Молодой ученый» (рубрика «Педагогика»). А.В.Уколов;–2012–. №9. С. 5-9.
5. Ермолаева М.В. Развитие личности дошкольника // Психология развития. – М., 2000. – С. 142-148.
6. Калинин Е.А. Влияние мотивации и тревожности на особенности предсоревновательных состояний гимнастов // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 5. – С. 13-15.

**СПОРТ АГЕНТЛАРИ ФАОЛИЯТИНИ ЛИЦЕНЗИЯЛАШМАСАЛАСИ
(ТУРЛИ СПОРТ ТУРЛАРИ МИСОЛИДА)
THE ISSUE OF LICENSING THE ACTIVITIES OF SPORTS AGENTS (ON THE
EXAMPLE OF VARIOUS SPORTS)**

*Хаётов А.Х.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: спортагенти, спортда лицензиялаш, спортда вакиллик, спортда воситачилик, агентлик шартномаси.

Keywords: sports agent, licensing in sports, representation in sports, mediation in sports, agency contract.

Кўпчилик спорт турларида спорт агенти сифатида фаолияти юритиш учун чекловлар мавжуд эмас. Шу билан бирга, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол ва енгил атлетика каби спорт турларида спорт агенти (вакили, воситачиси) фаолиятни амалга ошириш учун тегишли рухсатномага эга бўлиши керак.

Агентлик фаолиятига рухсат этишда тегишли спорт турлари бўйича миллий ва халқаро даражада жорий этилган турли хил тартиб-таомиллар (лицензиялаш, сертификатлаш, рўйхатдан ўтказиш ёки аккредитация) мавжуд бўлиб, улардан энг кўп тарқалганларини таҳлил қиламиз.

Футбол. Таъкидлаш жойизки, ФИФА (Халқаро футбол федерацияси)нинг янги қоидалари футбол агентлари фаолиятни лицензиялашни тартибга солмаган ҳолда, минимал стандартлар ва талабларни жорий этиш орқали улар фаолиятини самарали назорат қилишни таъминлашга, шунингдек, воситачилар (меҳнат шартномалари ёки трансфер битимларини тузишда спортчилар ёки клублар вакиллари)ни рўйхатга олишга йўналтирилган.

Хоккей. Хоккей агентларини лицензиялаш (сертификатлаш, аккредитация қилиш, рўйхатдан ўтказиш) бўйича Халқаро муз устидаги хоккей Федерацияси (ИИХФ) даражасида тасдиқланган умумий қоидалар мавжуд бўлмасда, алоҳида хоккей лигалари ва ҳудудий ташкилотлари доирасида бундай қоидалар назарда тутилган. Масалан, Россияда хоккей агентлари фаолиятини тартибга солиш 2010-йилдан бошлаб Континентал хоккей Лигаси регламенти асосида амалга оширилади [1].

Ўрнатилган талабларга мувофиқ, хоккей агенти қуйидаги мажбуриятларга эга:

- КХЛ аккредитациясига эга бўлиш;
- Россиядан ташқарида фуқароларни ишга жойлаштириш билан боғлиқ фаолиятни амалга ошириш учун лицензияга эга бўлиш (зарурат бўлганда)

КХЛда фаолият юритувчи хоккейчилар фақат юқоридаги талабларга жавоб берадиган агентлар билан шартнома тузишлари талаб этилади.

Хоккей агентларини аккредитациялаш Хоккей агентларини аккредитация қилиш бўйича КХЛ қўмитаси томонидан амалга оширилиб, ушбу қўмита доимий ишлайдиган коллегиял орган бўлиб, у аккредитация билан бир қаторда Вақтинчалик низомни амалга ошириш тартибини белгилайди ва аккредитация билан боғлиқ бошқа масалаларни тартибга солади.

Аккредитация талабнома берувчининг ихтиёрига биноан 1 йилдан 5 йилгача муддатга берилади.

Ҳар бир аккредитация йили учун белгиланган миқдорида тўлов (аккредитация тўлови) олинади.

Аризачилар Россия Федерациясида рўйхатдан ўтган ва қуйидаги талабларга жавоб берадиган юридик шахслар ёки яқка тартибдаги тадбиркорлар бўлиши мумкин.

Агентлик фаолиятини тартибга солиш бўйича хоккейда мавжуд қоидаларнинг асосий хусусияти шундан иборатки, ариза берувчининг камида бешта хоккейчи билан ҳамкорлик қилиш тўғрисида ёзма шартномаси бўлиши керак.

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, агент Континентал Хоккей Лигасида (КХЛ), Олий Хоккей Лигасида (ВХЛ), Ёшлар Хоккей Лигасида (МХЛ), Россия Хоккей Федерациясида, шунингдек хоккей клубида ёки ушбу ташкилотларга тегишли бўлган бошқа ташкилотларда расмий (ишчи, ходим ва бошқалар) бўлиши мумкин эмас.

Аккредитация тартибига қуйидагиларни ўз ичига олади: ҳужжатларни топшириш ва суҳбатдан ўтиш, аккредитация йиғимини тўлаш ва аккредитация гувоҳномасини бериш ёки бермаслик.

Аккредитация гувоҳномасини олгандан сўнг, Агент “КХЛ хоккей агенти” мақомидан фойдаланиш ҳуқуқига ега бўлади.

КХЛ томонидан ўтказилган аккредитация натижалари лига доирасида тан олинади ва КХЛ билан бир қаторда ВХЛ, МХЛ ва ФХРда агентлик фаолиятини амалга оширишга имкон беради.

Агент хоккейчи манфаатларини фақат, улар ўртасида агентлик шартномаси тузилган тақдирдагина ҳимоя қилиши мумкин.

Агентлик шартномаси КХЛнинг намунавий шартномаси шаклига мувофиқ тузилиши керак. Намунавий шартнома шаклидан четга чиқишга, агентлик шартномасининг асосий мазмуни сақланиб қолиниши ва КХЛнинг Хоккей агентларини аккредитация қилиш тўғрисидаги Вақтинчалик Низомда кўрсатилган маълум бандлари ўзгаришсиз қолиши шарт билан йўл қўйилади.

Агар хоккейчи вояга етмаган бўлса, агентлик шартномаси Россия Федерацияси қонунларига мувофиқ унинг қонуний вакили томонидан ҳам имзоланади.

Агентлик шартномаси уч нусхада тузилади, уларнинг ҳар бири икки томон вакиллари томонидан белгиланган тартибда имзоланиши керак. Биринчи нусха ўйинчида, иккинчиси агентда, учинчиси агент томонидан Кўмитага рўйхатдан ўтиши учун юборилади.

Агентлик шартномаси Кўмита томонидан рўйхатга олинган пайтдан бошлаб кучга киради.

Агентларга хоккей клуби билан шартномани муддатидан олдин бекор қилишга ёки меҳнат шартномасида назарда тутилган мажбуриятларни бузишга қўндириш мақсадида хоккей клуби билан меҳнат муносабатларида бўлган хоккейчига мурожаат қилиш тақиқланади.

КХЛ қоидалари спорт агенти учун қатъий белгиланган миқдордаги иш ҳақини назарда тутмайди, аммо қоида тарихида, бу миқдор спортчи билан тузилган шартнома суммасининг 5-10 фоизини ташкил қилади.

Баскетбол. ФИБА (Халқаро баскетбол федерацияси) спорт агентларини лицензиялаш қоидаларини ўрнатади ва уларни лицензиялашни амалга оширади[4].

Миллий ассоциация спортчиларнинг трансферларида қатнашадиган агентларни лицензиялаш бўйича ўз қоидаларини ўрнатиш ҳуқуқига ега.

Бундай ҳолда, қоидалар қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

- ФИБА томонидан тасдиқланган бўлиши;
- ФИБА нинг умумий тамойилларига мос бўлиши;
- ФИБА томонидан ёзма розилик билдирилишидан олдин кучга

кириши мумкин эмас.

ФИБА қоидалари устиворликка эга.

Агар агент ўз мамлакатида юридик амалиёт билан (масалан, адвокатлик фаолияти каби) шуғулланишга рухсат олган бўлса, ҳеч қандай лицензия талаб қилинмайди, лекин бунда, ФИБА қоидаларига риоя қилинган бўлиши лозим.

ФИБА лицензияси шахсий бўлиб уни бошқа шахсга ўтказиш мумкин эмас.

Номзод судланганлиги йўқлигини исботлаши керак. Агент лицензия беришда ва ундан сўнг ҳар йили бадал тўлаб бориши лозим. У ФИБА семинарларига лицензия берилган йил охиридан бошлаб қатнашиши шарт.

Лицензия бериш тартибига қуйидагилар киради: ҳужжатларни топшириш, интервью ва тест синовларидан ўтиш, бадал тўлаш, лицензия бериш ёки бермаслик.

Баскетбол агенти ўзининг профессионал жавобгарлигини 250 000 Швецария франки миқдорида суғурта қилишга мажбурдир.

Тасдиқланган қоидаларга кўра баскетболда спорт агентининг иш ҳақи спортчининг шартномаси миқдорининг 10 фоизидан ошмаслиги керак.

Волейбол.

Халқаро волейбол федерациясида ҳам спорт агентларини лицензиялаш қоидалари мавжуд [5].

Ушбу қоидаларга кўра, лицензияхалқаро трансферларни амалга оширишда спортчилар, мураббийлар ва клубларнинг манфаатларини ҳимоя қилиш учун агент мақомини тасдиқлаш мақсадида берилади.

Спортчилар, мураббийлар ва клублар лицензияга эга бўлмаган вакил хизматидан фойдалана олмайдилар, шунингдек уларга биттадан ортиқ агент хизмат кўрсата олмайди.

Шу билан бигаликда лицензиялаш қоидалари агентларга нисбатан терма жамоаларда фаолият кўрсатиштўғрисида миллий федерациялар билан музокара олиб бориш учун мураббийлар билан шартнома тузишда ҳам қўлланилади.

Лицензиялаш тартиби қуйидагиларни ўз ичига олади: ҳужжатларни топшириш, имтиҳондан ўтиш, бадал тўлаш, лицензия бериш ёки бермаслик. Бадал миқдори 1000 Швецария франкини ташкил қилади.

Халқаро волейбол Федерацияси қоидаларида агентнинг ўз жавобгарлигини суғурта қилиш мажбурияти назарда тутилмаган.

Шуни таъкидлаш керакки, волейбол агентига хизматлари учун тўланиши керак бўлган ҳақ миқдори халқаро ва миллий даражадаги қоидалар билан ўрнатилмаган.

Теннис. Теннисда спорт агентларини лицензиялаш бўйича ягона талаблар мавжуд эмас.

Теннисчилар агентларининг асосий вазифаси ўз мижозларига узоқ муддатли ва юқори даромадли реклама шартномаларини тузишда кўмаклашишидан иборат.

Теннисчилар кафолатланган ва қатъий белгиланган иш ҳақига эга эмас. Уларнинг даромади турнирларда ютиб олинган мукофот пулларидан иборат бўлиб, барча спортчилар учун ҳомийлари бўлиши жуда муҳим аҳамиятга эга.

Фақатгина Францияда бошқа спорт турлари қатори теннисда ҳам спорт агентларини лицензиялаш қоидалари мавжуд.

Франциядаги барча спорт агентлари фаолияти Франция Спорт Кодексида назарда тутилган қоидалар таъсир доирасига тушишади. Теннис агенти лицензияси Франция теннис федерацияси (унинг ваколатли комиссияси) томонидан берилади.

Лицензия бериш тартиби ҳужжатларни топшириш, имтиҳондан ўтиш, бадал тўлаш, лицензия бериш ёки бермасликдан иборат.

Кўриб чиқиладиган лицензиялаш масалалари билан спорт вазири шуғулланади.

Франция теннис федерацияси ушбу спорт туридаги спорт агентлари фаолияти тўғрисидаги низомни тасдиқлайди. Лицензиялаш бадали миқдори 500 еврони ташкил қилади.

Спорт агентининг малакаси ва билими ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Шу билан бирга, бошқа спорт тури бўйича амалдаги лицензияга эга агент имтиҳондан озод қилиниши мумкин.

Францияда тасдиқланган қоидаларга мувофиқ, спорт агентининг иш ҳақи шартнома миқдорининг 10 фоизидан ошмаслиги керак.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш керакки, спортдаги агентларга нисбатан ягона тартибга солувчи қоидаларни қўллаш мумкин эмас. Уларнинг фаолиятини тартибга солиш тегишли

спорт турларида мавжуд халқаро ва миллий даражадаги муаммолар ва манфаатлардан келиб чиққан ҳолда амалга оширилади. Яна бир муҳим жиҳати шундаки, барча агентлар (воситачилар, вакиллар), жамоавий ёки индивидуал спорт турларида фаолият юритишларидан қатъий назар, ўз фаолиятларини виждонан бажаришлари ва манфаатлар тўқнашувига йўл қаймасликлари керак.

Фойдаланилган манбалар:

1. Қаранг.: Временное положение КХЛ об аккредитации хоккейных агентов [Электрон манба] URL: http://www.khlptu.ru/files/0/1/864_File_polozenie-ob-akkreditatsii.pdf
2. Қаранг.: [Электрон манба] URL: <http://agents-cib.ru/user/documents>
3. Қаранг.: [Электрон манба] URL: <http://www.khlptu.ru/akkreditatsija-agentov/7RHPSESSID=7368977f0bf3e91edf25c313c2c62337>
4. Қаранг.: Внутренний регламент ФИБА (Международной федерации баскетбола)(FIBA Internal regulations — book 3). [Электрон манба] URL: http://www.fiba.com/downloads/Regulations/2012/FI_BABook3AG.pdf
5. [Электрон манба] URL: http://www.fivb.org/EN/FrVB/Document/Legal/FIVB.Agent_Regulations_en_20140404.PDF
6. [Электрон манба] URL: http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/athlete-representatives?utm_source=GCSResults&utm_medium=googlecse&utm_campaign=Search%20term:%20'athlete's%20representatives%20Page1&utm_content=Slot2

ЁШ КУРАШЧИЛАРДА ТЕХНИК – ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТИНИ ЎРНИ ROLE OF AGILITY QUALITY IN IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG WRESTLERS

*Қурбонов Ш.Н., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри*

Калит сўзлар: техник – тактик ҳаракатлар, чаққонлик сифати, тренировка, мусобақа фаолияти, муваффақиятли уриниш.

Keywords: technical and tactical actions, quality of dexterity, training, competitive activity, successful attempt.

Педагогик тадқиқот давомида - ёш курашчиларнинг спорт фаолияти жараёнида техник – тактик ҳаракатларини такомиллаштиришда чаққонлик сифатининг ўрнини ўрганиш ҳамда шу асосда тайёргарлик жараёни учун тавсиялар ишлаб чиқиш мақсадида спортчиларнинг тренировка ва мусобақа

фаолияти жараёнида техник – тактик ҳаракатларини такомиллаштиришда чаққонлик сифатининг аҳамиятини характерлайдиган сифатлар ўрганилди.

Тадқиқотнинг мақсади ва вазифаларидан келиб чиққан ҳолда тадқиқот бошида назорат ва тажриба гуруҳлари ташкил этилди. Ёш курашчиларнинг 25 нафаридан тажриба гуруҳи, 24 нафаридан назорат гуруҳи ташкил этилди.

Тажриба гуруҳига киритилган ёш курашчиларнинг машғулотлари таркибига техник-тактик сифатларини ривожлантиришга хизмат қиладиган машқлар киритилди. Бир йил давомида улар бу машқлар билан мунтазам шуғулланиб келдилар.

Тажрибанинг бошида ҳар икки гуруҳ ёш курашчиларининг техник – тактик қобилиятини ривожланганлик характеристикалари ўрганилди.

Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ёш курашчиларининг техник – тактик қобилиятини ривожланганлик даражасидаги ўзгаришни мос гуруҳлардаги ёш курашчиларнинг техник-тактик машқларни қўллаш натижаларига таъсири ўрганилди.

Куйидаги 1 – жадвалда тажриба ва назорат гуруҳига киритилган ёш курашчиларнинг тадқиқот бошланиши арафасида техник – тактик қобилиятини характерлаш учун танланган тест машқлари бўйича кўрсатган натижалари келтирилган.

1 – жадвал.

Тажриба ва назорат гуруҳидаги ёш курашчиларнинг тадқиқот бошланишида техник – тактик қобилиятини характерлайдиган тест машқлари бўйича кўрсатган натижалари

Тест машқлари	гуруҳ	кўрсаткичлар		
		\bar{X}	σ	V, %
4 метрли арқонга оёқлар ёрдамисиз кўтарилиш (с);	Назорат	9,47	0,37	3,93
	Тажриба	9,49	0,41	4,32
Осмонга қараб ётган ҳолда (20 сония ичида) гавдани букишлари сони	Назорат	9,7	0,71	7,31
	Тажриба	9,8	0,72	7,35
3x10 метр масофага моқисимон югуриш (с);	Назорат	7,34	0,38	5,18
	Тажриба	7,35	0,40	5,44
Кўприкни устида 10 марта буралиш вақти(с);	Назорат	29,8	2,8	9,39
	Тажриба	29,7	2,7	9,11
Кўприкни устида 5 марта чапга 5 марта ўнгга югуриш (с);	Назорат	17,95	1,13	6,46
	Тажриба	17,96	1,15	6,41
Манекенни айлантириш билан 10 марта ташлаш (с).	Назорат	30,76	2,35	7,64
	Тажриба	30,74	2,37	7,71

Жадвалда келтирилган натижалар ҳар икки гуруҳдаги ёш курашчиларнинг ҳам тажриба арафасидаги техник – тактик қобилиятини характерлайдиган тест машқлари бўйича сифат кўрсаткичлари бир – биридан деярли фарқ қилмаслигини кўрсатиб турибди.

Куйидаги 2 – жадвалда тажриба ва назорат гуруҳига киритилган ёш курашчиларнинг тадқиқот охирида танланган тест машқлари бўйича кўрсатган натижалари келтирилган.

2 – жадвал.

Тажриба ва назорат гуруҳидаги ёш курашчиларнинг тадқиқот якунида техник – тактик қобилиятини характерлайдиган тест машқлари бўйича кўрсатган натижалари

Тест машқлари	гуруҳ	кўрсаткичлар			
		\bar{X}	σ	V, %	Ижобий ўзгариш, %
4 метрли арқонга оёқлар ёрдамисиз кўтарилиш (с);	Назорат	9,15	0,37	4,04	3,38
	Тажриба	8,18	0,34	4,41	13,81
Осмонга қараб ётган ҳолда (20 сония ичида) гавдани букишлари сони	Назорат	10,1	0,71	6,17	4,12
	Тажриба	11,7	0,74	4,37	19,39
3x10 метр масофага моқисимон югуриш (с);	Назорат	7,09	0,41	5,76	3,42
	Тажриба	6,68	0,40	5,96	9,11
Кўприкни устида 10 марта буралиш вақти (с);	Назорат	28,5	2,6	9,06	4,36
	Тажриба	22,8	2,3	10,79	23,23
Кўприкни устида 5 марта чапга 5 марта ўнгга югуриш (с);	Назорат	17,5	1,12	6,39	2,57
	Тажриба	15,5	1,11	7,16	13,7
Манекенни айлантириш билан 10 марта ташлаш (с).	назорат	28,9	2,35	8,13	6,06
	Тажриба	22,3	2,31	10,45	27,46

1 – ва 2 – жадваллардаги мос натижаларни солиштириб, ёш курашчиларнинг техник – тактик қобилияти характерлайдиган машқлар бўйича ижобий томонга ўзгариш (тажриба бошидаги кўрсаткичга нисбатан % ҳисобида) куйидаги диаграмма билан ифодаланади:

Жадвалдаги натижалар куйидагилардан далолат беради:

1) тажриба гуруҳидаги курашчиларнинг ўтказилган тест машқлари бўйича тадқиқот бошида ўлчанган натижаларига нисбатан тадқиқот якунида кўрсатган натижаларидаги ижобий ўзгаришлар назорат гуруҳидаги спортчилар натижаларидаги ижобий ўзгаришлардан анча устунлиги кўриниб турибди.

2) Назорат гуруҳи спортчиларининг тадқиқот бошидагига нисбатан охиридаги кўрсаткичнинг энг катта ўзгариши спортчилар ўта қизиқиш билан бажариладиган манекенни айлантриш билан 10 марта ташлаш вақти эканлиги аниқланди. Лекин бу кўрсаткич бўйича ўзгариш ҳам назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида анча фарқ қилиб, деярли 4,5 марта кўп ўсган.

3) тажриба гуруҳидаги курашчиларнинг тадқиқот давомида тест машқлари натижалари бўйича энг катта ижобий ўзгариш манекенни айлантриш билан 10 марта ташлаш вақтида (дастлабки натижага нисбатан 27,46 % га ўсган) ва кўприкни устида 10 марта буралиш вақтида (23,23%) кузатилди. энг кам ижобий ўзгариш эса 3x10 метр масофага моксимон югуриш вақтида (9,11 %) эканлиги аниқланди. Ушбу ўзгаришлар (дастлабки натижага нисбатан % микдорида) диаграммада ифодаланган.

Тажриба ва назорат гуруҳидаги ёш спортчиларининг ўзаро спарринг беллашувларида танланган учта усулни қўллаш бўйича натижалар таҳлили шуни кўрсатадики, тадқиқот бошида ва охиридаги уринишлар бир биридан катта фарқ қилмаган ҳолда назорат гуруҳи спортчиларига нисбатан тажриба гуруҳи спортчиларининг битта беллашувдаги ўртача муваффақиятли уринишлари сони тадқиқот бошидаги кўрсаткичларига нисбатан (мос равишда 0,31 га нисбатан 1,35) анча сезиларли ошган.

Хулосалар

1. Ёш курашчиларда техник – тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга доир адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатади–ки, деярли барча тадқиқотчилар курашчиларнинг, жумладан ёш курашчиларнинг техник – тактик ҳаракатларини такомиллаштиришда техник-тактик сифатини муҳимлигини ва катта аҳамиятга эга эканлигини таъкидлайдилар.

2. Назорат гуруҳи спортчиларининг тадқиқот бошидагига нисбатан охиридаги кўрсаткичнинг энг катта ўзгариши спортчилар ўта қизиқиш билан бажариладиган манекенни айлантриш билан 10 марта ташлаш вақти эканлиги аниқланди. Лекин бу кўрсаткич бўйича ўзгариш ҳам назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида анча фарқ қилиб, деярли 4,5 марта кўп ўсган.

3. Тажриба гуруҳидаги курашчиларнинг тадқиқот давомида тест машқлари натижалари бўйича энг катта ижобий ўзгариш манекенни айлантриш билан 10 марта ташлаш вақтида (дастлабки натижага нисбатан 27,46 % га ўсган) ва кўприкни устида 10 марта буралиш вақтида (23,23%) кузатилди. энг кам ижобий ўзгариш эса 3x10 метр масофага моксимон югуриш вақтида (9,11 %) эканлиги аниқланди. Ушбу ўзгаришлар (дастлабки натижага нисбатан % микдорида) диаграммада ифодаланган.

Тажриба ва назорат гуруҳидаги ёш спортчиларининг ўзаро спарринг беллашувларида танланган учта усулни қўллаш бўйича натижалар таҳлили шуни кўрсатадики, тадқиқот бошида ва охиридаги уринишлар бир биридан катта фарқ қилмаган ҳолда назорат гуруҳи спортчиларига нисбатан тажриба гуруҳи спортчиларининг битта беллашувдаги ўртача муваффақиятли уринишлари сони тадқиқот бошидаги кўрсаткичларига нисбатан (мос равишда, 0,31 га нисбатан 1,35) анча сезиларли ошган.

Адабиётлар.

1. Ашкинази С.М., Климов К.В., Техничко-тактическая подготовка в комплексных единоборствах / Монография. Санкт-Петербург, 2007 - 104 с

2. Захаров А.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). с. 90-94.

3. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. - Набережные Челны: КамПИ, 2002. -325 с.

МУНДАРИЖА	
I ШҶЪБА. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ	
<i>Abdikulov J.N.</i> MALAKALI YUNON-RIM KURASHCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIGINI AYLANMA USLUB YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI	5
<i>Авазов Ш.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	7
<i>Адилов С.К., Исмагуллаева С.Р.</i> ПОВЫШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ	9
<i>Азимхонов Ё.</i> ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	11
<i>Арислонов А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ	13
<i>Арислонов И.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ И АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ) НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ДИАГНОСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	15
<i>Артиков А.А.</i> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎПНИ УЗАТИШ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ ЎРГАНИШ	17
<i>Ахмедов Ф.Ш.</i> ДЗЮДОЧИЛАР МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА “ЭПИЗОД” ВА “ПАУЗА” ҚИСМЛАРИНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ	18
<i>Ашуркова С.Ф., Умматов А.А.</i> МЕТОДИКА УСТРАНЕНИЯ ЧУВСТВА ТРЕВОГИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ПРЕДСТАРТОВЫХ УСЛОВИЯХ	20
<i>Бакиев З., Муродов К., Адилов С.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ С УЧЕТОМ ИХ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	24
<i>Баязитов К.Ф., Оразимбетов Т.А.</i> ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	26
<i>Баязитова Ж.Ш.</i> СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	28
<i>Бобомуродов Н.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ НАЧАЛЬНЫМИ ЭТАПАМИ У ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ	29
<i>Бўрибоев Д.Б.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ МУАММОЛАРИ	31
<i>Бурнашев Р.Ф.</i> ВЛИЯНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ТЕХНИКУ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	32
<i>Газиев Ш.Ш., Шакирова Д.Р.</i> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ САМБИСТОВ 12-14 ЛЕТ	36
<i>Ганпаров З.Г.</i> ПОРТЛОВЧИ ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТНИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ	40
<i>Ерембетов Б.К.</i> КУРАШ СПОРТИ ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ЙЎЛЛАРИ	42
<i>Жонқобилов ў.А.</i> ТУРНИКДА АЙЛАНИШ МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШ	44

МЕТОДИКАСИ	
<i>Ибрагимов М.Б.</i> ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК ЦИКЛДА ТАЙЁРЛАШДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ АЙРИМ ЖИҲАТЛАРИ	46
<i>Иванков Ч.Т., Сафошин А.В., Хегай А.В., Пося В.Н., Большаков В.В., Переслегин Д.С., Колосов М.Г.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ БОРЦОВ ТАЭКВОНДО С УЧЕТОМ НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	49
<i>Иванков Ч.Т., Сизов В.В., Сафошин А.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОЙЦОВ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ	54
<i>Иванова-Тюрина В.В.</i> КОНТРОЛЬ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ	59
<i>Исмаилов Ф.И.</i> РЕГБИ СПОРТ ТУРИНИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ОРАСИДА ОММАЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ	62
<i>Иштаев Ж.М., Абдуллаева Х.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	63
<i>Каримов Б.З.</i> РОЛЬ «СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	66
<i>Каримов И.И.</i> «ОМНИУМ» ПОЙГАЛАРИГА ИХТИСОСЛАШГАН ВЕЛОСИПЕДЧИ ТРЕКЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БОШҚАРИШ	69
<i>Karimov X.A.</i> BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI GIMNASTIKACHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	71
<i>Кулиев Р.С.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	72
<i>Курбонов И.</i> БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ РАЦИОНАЛЬНОСТИ ТЕХНИКИ БРОСКОВ В ПРЫЖКЕ ГАНДБОЛИСТОК	74
<i>Курязов Р., Мамадалиев Э.Н.</i> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ МУСОБОҚА ШАРОИТИДА ТЎПНИ УЗАТИБ БЕРИШ ҲАРАКАТЛАРИ	75
<i>Qambarov D.S.</i> TURLI O'YIN AMPULADAGI YOSH GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH	77
<i>Qosimov U., A'zamxonov O.</i> YUQORI MALAKALI SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI	79
<i>Матиев Х.Ш.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИГА ИННОВАЦИЯЛАРНИ КИРИТИШ МАСАЛАЛАРИ	81
<i>Машиарипов Ф.Т.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	83
<i>Халмухамедов Р.Д., Меликузиев Б.</i> ЗАМОНАВИЙ БОКСЧИНИНГ ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИКЛАРИ	86
<i>Мирзатиллаева В.</i> ЁШ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИ ҚИЗЛАРГА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИ ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ	89
<i>Мулладжанов У.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ	91
<i>Мухиддинова Ф.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ФОТОЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНЫХ ВОСПРИЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ	94
<i>Normamatov M.R.</i> YOSH DZYUDOSCHILARNI MUSOBOQA OLDI PISIXOLOGIK TAYYORGARLIGI	96

<i>Нурматова Ш.М.</i> БАСКЕТБОЛ СПОРТ ТУРИГА ЎҚУВЧИЛАРНИ САРАЛАШ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ УСЛУБИЯТИ	98
<i>Очилов Г.Х.</i> , ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ УЧАЩИХСЯ 12-15 ЛЕТ	101
<i>Platinov A.I.</i> ACTIVITIES OF UNIVERSITY SPORT CLUBS IN MODERN UZBEKISTAN	102
<i>Рамазанова З.Э., Смурыгина Л.В.</i> АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	104
<i>Рахматов Б.Ш.</i> ТАЭКВОНДОДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ТУРҒУНЛИГИ ВА УНИНГ ҲАРАКАТ АНИҚЛИГИ БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ	107
<i>Салимов Ф.А.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУАССАСАЛАРИ ИЛМИЙ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	109
<i>Safarov A.</i> VOLEYBOLCHILAR MASHG'ULOTINING TAYYORGARLIK DAVRLARI	110
<i>Сулеймонов М., Буриев А.</i> ГИМНАСТИКА БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ 5-6 ЁШЛИ ҚИЗЛАР ВА БОЛАЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	113
<i>Taniberdiev A.A.</i> YOSH SPRINTERLARNI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY METODLARI	114
<i>Тарасов Г.И.</i> ВАРИАНТЫ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	117
<i>Tashnazarov Dj.Yu.</i> KURASHCHINING MASHG'ULOT JARAYONIDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGI	119
<i>Туйчиев З.У.</i> РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	121
<i>Турсуналиев И.А.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ МАЛАКА ОШИРИШ ТИЗИМИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШ – САМАРАДОРЛИК КАФОЛАТИ	123
<i>Tursunov Sh.S.</i> KURASHCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONIDA TEXNIK MANORATINI OSHIRISH USHLBLARI	124
<i>Умаров Х.Х.</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ	127
<i>Умбетова М.А.</i> БАСКЕТБОЛЧИЛАР ТЕЗКОРЛИГИ ВА ТҶП УРИБ ҲАРАКАТЛАНИШ ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ	129
<i>Урдабаев М.А.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТИЗИМИДАГИ МУАММОЛАРНИ ЎРГАНИШ ЙЎЛЛАРИ	132
<i>Уролов М.М.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТАРБИЯВИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ	133
<i>Хайдаров В.Ш., Юсупов I.A.</i> 16-17 YOSHLI BOSQON ULOQTIRUVCHILARNI MUSOVAQA OLDI TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH	134
<i>Халмухамедов Р.Д., Рахимжанова М.Х.</i> ИНДИВИДУАЛ ДАРСЛАРДА ҚИЛИЧБОЗЛАРНИНГ ҲАРАКАТ РЕАКЦИЯЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ-ГА ҚАРАТИЛГАН ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ	136
<i>Хамраев С.С., Тухфатуллина И.Н.</i> ЖАМОАВИЙ ПОЙГАЛАРДА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ВЕЛОСИПЕДЧИ ШОССЕЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИ	140
<i>Холиқов Б.Х.</i> МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЭГИЛУВЧАНЛИК СИФАТИНИНГ ЎРНИ	141
<i>Xolmatov A.I.</i> SPORT KURASHIDA MASHG'ULOTLARINI TASHKILLASHTIRISHDAGI ZAMONAVIY MUAMMOLAR	144

<i>Холмуратов О.Ю.</i> ЁШ ВЕЛОСИПЕДЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ МОДИФИКАЦИЯСИ ВА НАЗОРАТ ТИЗИМИ	146
<i>Черникова Е.Н.</i> ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ВЕЛОСИПЕДЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БОШҚАРИШ ТИЗИМИ	147
<i>Shamsiddinov Sh.X., Akramov R.R.</i> BRASS USULIDA SUZISH TEXNIKASINI O'RGATISH TEACHING SWIMMING TECHNIQUES IN THE BRASS METHOD	148
<i>Эргашева С.Ш.</i> ГИМНАСТИКА СПОРТ МУРАББИЙИ ФАОЛИЯТИДА ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ УСЛУБИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ ВА УЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ	150
<i>Юсупов Н.М., Хурсанов Р.Ч.</i> 14-16 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ ВА ТЕХНИК - ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИГИНИ АНИҚЛАШ	152
II ШЎҒБА. ОЛИМПИА ВА ПАРАЛИМПИА ЎЙИНЛАРИГА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ	
<i>Аббасов Б.А., Худайбердиева Д.А.</i> УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ СПОРТИВНЫХ УСЛУГ	155
<i>Абдуллаев И.Х., Иминова З.Б.</i> СПОРТДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЭНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШИЛАРИ	158
<i>Абидов Ш У., Эрдонов И Х.</i> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ФИКРЛАШИ ЎЙИН ЖАРАЁНГА ТАЪСИРИ	160
<i>Абидов Ш.У., Эрдонов И.Х.,</i> 12-13 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ФИКРЛАШИНИ ЎРГАНИШ	162
<i>Акмалов А.А., Амонов А.Н.</i> СПОРТ ТАЪЛИМИДА ПЕДАГОГ ВА ТРЕНЕРЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШ ОМИЛИЛАРИ	164
<i>Алимбоева Р.Д.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРГА БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАРИНИ БАЖАРИШГА ЙЎНАЛТИРИШ МЕТОДИКАСИ ВА УНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ (Абу Али Ибн Сино таълимотига асосан)	166
<i>Арзикулов Д.Н.</i> МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ К СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	168
<i>Ахматов М., Джалилова Л.</i> РИТУАЛ ОЛИМПЕЙСКОГО ОГНЯ В УЗБЕКИСТАНЕ–КАК СИМВОЛ И КОНСТРУКЦИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	171
<i>Ахмедов Ж.Қ.</i> КУРАШ ЁШЛАРДА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ФАЗИЛАТЛАР ВА МИЛЛИЙ ИФТИХОР ТУЙҒУСИНИ ШАКЛЛАНТИШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА	174
<i>Ахмедов И.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИҚТИСОДИЁТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР	175
<i>Базаров Ш., Кенжаев Р.</i> СПОРТ МАШҚ МАШҒУЛОТИНИ ТАКОМИЛ-ЛАШТИРИШ	178
<i>Бобожонов Қ.</i> СПОРТНИНГ ЖАМИЯТДА ТУТГАН ЎРНИ ВА ИЖТИМОИЙ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ	180
<i>Бурибоев Д.Б.</i> ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА	182
<i>G'aniboyev I.D., Oturullayeva M.</i> SPORTCHILARNI OLIMPIYA O'YINLARIGA ERTA SARALASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	184
<i>Davlatova L.T., Vaxtiyorov D.B.</i> INKLYUZIV TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM PEDAGOGIKASINING AHAMIYATI	186
<i>Djalilova L.A.</i> O'ZBEKISTONDA SAMARALI OLIMPIYA TA'LIMI TIZIMINI YARATISH MODULI	188
<i>Газиева З.Ю., Абдурахманов К.Х., Джуманов А.М.</i> ОСОБЕННОСТИ	

ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ	190
<i>Усманова Ш.Ш., Ёкубова Д.М.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ИНТЕГРАЦИИ В РАЗВИТИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	193
<i>Жуманов Е.</i> GROSSMEYSTERLAR HAMDA YETAKCHI SHAHMATCHILAR-IMIZNING JAHON VA OSIYO MUSOBAQALARIDA TUTGAN O'RNI	195
<i>Жўраева С., Солиева А.</i> САЁХАТЛАРДА ЎЛКАШУНОСЛИК ВА ҚИДИРУВ ИШЛАРИНИНГ ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ	197
<i>Захриддинов А.Т.</i> РОЛЬ НАРОДНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДУХОВНОМ ФОРМИРОВАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ	199
<i>Ziyadullayev K.Sh., Mamatova M.K., Sadirxonov O.A.</i> SPORT TASHKILOT-LARINING BOSHQARUV TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHDA SPORT MENEJMENTINI ANAMIYATI	201
<i>Zotova E.A., Mukhiddinova U.A.</i> FACTORS OF MENTAL BURNOUT IN ATHLETES	204
<i>Имонбердиева Н.Т.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ҚАДРИЯТЛАРИ ТИЛИМИЗ ТАЛҚИНИДА	208
<i>Исламов И.С.</i> ҚУРУҚЛИКДАГИ ВА СУВДАГИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ	209
<i>Исमतов А.</i> МУСТАҚИЛЛИК ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ҲАРАКАТИ	211
<i>Исмоилов Т., Исмоилов Г., Исмоилов А.</i> СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ОЛИМПИА ТАЪЛИМИНИНГ АҲАМИЯТИ	213
<i>Иштаев Ж.М.</i> СПОРТДА ТАСАВВУР ҚИЛИШНИНГ ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИНИ ЭГАЛЛАШДАГИ ЎРНИ	215
<i>Кулиев Р.С.</i> СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ В СПОРТЕ	216
<i>Курбанов М.Г., Қиличев Ф.</i> ЁШ БОКСЧИЛАР ТРЕНЕРИНИНГ ОБРЎСИ КОМПОНЕНТЛАРИ	217
<i>Маълянов Ф.А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРЕАТИВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	220
<i>Матиев Х.Ш.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ЭЛЕМЕНТЛАРНИ ТЎҒРИ ИФОДАЛАШ МУАММОЛАРИ	223
<i>Маткаримова Н.Т.</i> СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖЕР КАК ЛИДЕР ПО УКРЕПЛЕНИЮ КОНКУРЕНТНЫХ ПОЗИЦИЙ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	225
<i>Махаммадиев А.А.</i> “ДОПИНГ” МУАММОСИНИ СПОРТ ҚАДРИЯТЛАРИ ОРҚАЛИ ҲАЛ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ	227
<i>Махаммадиев А.Т., Худайбердиева Д.А.</i> ПУТИ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ СТРАТЕГИЙ В ПОВЫШЕНИИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ В МАЛОМ БИЗНЕСЕ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВЕ	229
<i>Махмудов А.М.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ	235
<i>Махмудов У.</i> XOTIN -QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA AYOL-USTOZ MURABBIYLARNING O'RNI	237
<i>Muminov F.M., Ahmedov I.I.</i> JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA IRODANI SHAKLLANTIRISH	239
<i>Назаров З.А.</i> ВАЖНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ	241
<i>Назаров Н.Н.</i> ЎЗБЕКИСТОНДА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ҲОЗИРГИ ҲОЛАТИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ	245
<i>Pirnazarov Sh A.</i> MUSTAQIL JISMONIY TA'LIM METODIKASI	248
<i>Примова Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИНАНСИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ	

КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	249
<i>Raxitova Z.</i> SPORTCHILARNING PSIXOLOGO-PEDAGOGIK TAYYORGARLIGI	257
<i>Рахматов В., Шамуратов А.</i> СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИ ТИЗИМИ	260
<i>Рахмонов Ф., Курбонов Б.</i> СПОРТНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ	262
<i>Рашидов А.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	265
<i>Салимов Ф.А.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ РИВОЖИДА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИНИНГ ЎРНИ	268
<i>Сирожов Б.Ю.</i> СПОРТ ҲУҚУҚИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ	269
<i>Смурыгина Л.В., Шеров З.Т.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	273
<i>Танибердиев А.А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКИХ ВОСПИТАНИЕ	276
<i>Толибов Н.А.</i> ЗАМОНАВИЙ СПОРТ ШАРОТИДА ОЛИМПИЗМ ҒОЯЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ	278
<i>Toxtasinov D.E.</i> OILADA XOTIN-QIZLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT TURLARIGA JALB QILISH ORQALI MILLIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISH	280
<i>Умарова Н., Эрматов С.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ФУТБОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНО	282
<i>Урдабаев М.А.,</i> ТРЕНЕРЛАР ФАОЛИЯТИ НАТИЖАДОРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	284
<i>Уролов М.М.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИНГ КАСБИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	286
<i>Усманова Д.И.</i> СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ИННОВАЦИОННЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В СПОРТЕ	287
<i>Усманова Ш.Ш., Ёқубова Д.М.</i> ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ	289
<i>Хаитов А.У.</i> ЖИСМОНИЙ ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН ЎСМИРЛАР СПОРТ ФАОЛИЯТИДА НОРАСОЛИК КОМПЛЕКСИ ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ	292
<i>Халматов Т.Б.</i> СПОРТ ФАОЛИЯТИГА ХОС БЎЛГАН ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТЛАР	294
<i>Хасанов О.Х.,</i> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎПГА ЗАРБА БЕРИШИДА ПОРТЛАШ ҚОБИЛИЯТИНИ БОҒЛИҚЛИГИ	296
<i>Хожаметов А.А., Шылманов А.Е.</i> МАМЛАКАТИМИЗДА ОЛИМПИЯ ВА МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ҲАРАКАТЛАРИ	299
<i>Холдаров Т., Ҳайитов Т.Ш.</i> КАТТА ЁШДАГИЛАР ВА ТАЛАБА – СПОРТЧИЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ	301
<i>Холиқов Ф.</i> МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТҚАЗИШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ	304
<i>Xonkeldiyeva N.B.</i> BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARINI JISMONIY KO'NIKMALARGA O'RGATISH	305
<i>Hosilmurodov G'.N.</i> BARKAMOL KADRLARNI YETISHTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI VA RO'LI	307
<i>Арзикулов Д.Н., Шарипова Ш.С.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ФАОЛИЯТИ ЎСМИР ҚИЗЛАР ШАХСИ ШАКЛЛАНИШИДАГИ АҲАМИЯТИ	309
<i>Юлдашева К.А.</i> БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТҚАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ АҲАМИЯТИНИ ИЖТИМОЙ	

МУАММОЛАРИ	312
<i>Ярашев К.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕНЕДЖМЕНТА В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ	313
III ШУЪБА. ОЛИМПИА ВА ПАРАЛИМПИА ЎЙИНЛАРИГА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ТИББИЙ- БИОЛОГИК МУАММОЛАРИ	
<i>Абдусаттарова С.С.</i> МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	316
<i>Азимов З.Н., Рахмонкулов Э.Р.</i> ОТБОР В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	318
<i>Бобоярова Н.С.</i> СПОРТДА ЖАРОҲАТЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	320
<i>Dadazhanova R.O., Khasanova G.M.</i> DEVELOPMENT OF MOBILITY IN THE JOINTS IN YOUNG GYMNASTS AT THE STAGE OF SPECIALIZED TRAINING	322
<i>Денисова У.Ж., Ахмадалиева С.У.</i> УТОМЛЕНИЕ И МЕТОДЫ ЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ 18 - 20 ЛЕТ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ БАСКЕТБОЛА ПРИ ТГСИ	324
<i>Денисова У.Ж.</i> ПРИМЕНЕНИЕ И ЭФФЕКТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ВИДЕ ЛАЗЕРОТЕРАПИИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	325
<i>Дусанов Н.Э.</i> НАҲАС ОЛИШ РИТМИНИНГ ҲАРАКАТ АНИҚЛИГИГА ТАЪСИРИ (Баскетбол мисолида)	330
<i>Епифанова Е.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО АСПЕКТА ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	332
<i>Иштаев Д.Р., Абдурахимов Д.Д.</i> МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИГА ТАЯНИБ САКРАШНИ ҲАРАКАТ ТУЗИЛИШИ АСОСИДА ЎРГАТИШ	334
<i>Qosimov F.J., Sohbnazarov R.S.</i> SOG‘LOMLASHTIRUVCHI YURISH-UMR FOYDASI	336
<i>Куватов Э.Х.</i> ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБИК ИШЛАНМАСИНИ БАҲОЛАШ	338
<i>Мелизияев А., Анашов В.Д.</i> БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА ВЕСТИБУЛЯР ТИЗИМИНИНГ АҲАМИЯТИ	341
<i>Мирадилов Б.М.</i> ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОСЛЕ НАГРУЗОК	345
<i>Мирзокулов Ш.И.</i> ПРАВИЛЬНАЯ ДИЕТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ КАРАТЭ	348
<i>Пулатов А.А.</i> ЙОГА С ГИПОКСИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ	352
<i>Раҳматова Д., Ўразова М.</i> МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҲУЛОТЛАРИДА ГИГИЕНИК ОМИЛЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИ	355
<i>Ro‘zmetov R.T.</i> INSON ORGANIZMINI O‘SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA‘SIR ETUVCHI OMILLAR	358
<i>Светличная Н.</i> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ: ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ	360
<i>Sidikov D., Khasanova G.M.</i> THE IMPORTANCE OF MOBILITY IN THE JOINTS IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG KARATISTS	363
<i>Солиева Д.А.</i> 5-9 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТНИНГ РИВОЖЛАНГАНЛИК ДАРАЖАСИНИ МАХСУС ТЕСТЛАР ЁРДАМИДА БАҲОЛАШ ИМКОНИЯТИ	365

<i>Usmonov E.M., Bekov B.V.</i> JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING ORGANIZM UCHUN ANAMIYATI	368
<i>Хамиджонов А.У.</i> БЕЛБОҒЛИ КУРАШГА 9-14 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ САРАЛАШДА ЮРАК-ҚОН ТОМИР ТИЗИМИ, НАФАС ОЛИШ ТИЗИМИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ	370
<i>Хо'jamkeldiyev G.S.</i> ERTALABKI YUGURISHNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI	374
<i>Eshonqulov O'R.</i> YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILARNI MUSOBA-QALARGA TAYYORLASHDA ANAEROB CHIDAMLILIKNING ANAMIYATI	375
IV ШЎБА. ОЛИМПИА ВА ПАРАЛИМПИА ЗАХИРАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ	
<i>Абдуллаев Б.Б.</i> ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ СТАТИК КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ	377
<i>Адилов С.Қ.</i> КУРАШЧИЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ КОМПЬЮТЕРЛАШТИРИЛГАН ПЛАТФОРМА ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ	379
<i>Алимбоева Р.Д., Зарифов А.</i> ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ КУЧ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР	381
<i>Ахмедов И.</i> СПОРТНИНГ ИҚТИСОДИЙ ВА ТЕХНОЛОГИК РИВОЖЛАНИШИ	383
<i>Bayturalayev E.I.</i> KURASHCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISH	391
<i>Баязитов К.Ф.</i> К ПРОБЛЕМАМ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	393
<i>Бекмирзаев И.И., Юсупова М.Н., Жабборов Х.А., Рахматуллаев О.</i> ЧАВАНДОЗ ВА ОТНИ ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРЛАШ АСОСЛАРИ	395
<i>Berdanov A., Mamadaliyev S.A.</i> OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISHDA VOLONTYORLIK HARAKAT FAOLIYATINI SAMARADORLIGI	398
<i>Бердиева Ч.А., Одилов Р.Ф.</i> АМПУТАНТ ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ОЛИБ БОРИЛАДИГАН МОСЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ	400
<i>Бобожонов Қ.</i> ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНИНГ “ЖИСМОНИЙ ВА СПОРТ ТЎҒРИСИДА”ГИ ҚОНУНИНГ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНЯТ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ	402
<i>Бурибоев Д.Б.</i> ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ В ОРГАНИЗАЦИИ, ПЛАНИРОВАНИИ И УПРАВЛЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	405
<i>Давурбаева М.Ж.</i> СЕНСИТИВ ДАВРЛАРДА БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНИШТИРИШ	406
<i>Достонов А., Ражабов Ф.Қ.</i> ЁШ ИҚТИДОРЛИ БОКСЧИЛАРНИ ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ БАШОРАТ ҚИЛИШ	408
<i>Закирова Р.Р., Сиддиков Д.И., Каримов О.С.</i> ТОШКЕНТ ШАҲРИДАГИ М.В.ЛОМОНОСОВ НОМИДАГИ МДУ ФИЛИАЛИ ПСИХОЛОГИЯ ФАКУЛЬТЕТИ ТАЛАБАЛАРИНИ СТРЕТЧ АЭРОБИКА ВОСИТАЛАРИ БИЛАН ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ ТЎҒРИЛАШ	411
<i>Ибрагимов М.Б.</i> ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В БУХАРСКОЙ ОБЛАСТИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	414
<i>Игамбердиев О.Р., Норматов Н.З.</i> СТРУКТУРА НАГРУЗОК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	417
<i>Израилбекова М.Р.</i> ЁШ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	419
<i>Икромов Ф.Т., Эгамбердиев И.О., Гейгер Л.А.</i> ҚИСҚА МАСОФАГА ЭШКАК	

ЭШУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	423
<i>Ишимов Б.А.</i> 13-14 ЁШЛИ БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	425
<i>Karimov X.A.</i> BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI GIMNASTIKACHILARDA GIMNASTIKA KO'PKURASH TURLARIDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O'RGATISH USLUBIYATI	426
<i>Кобринский М.Е., Самойлова В.А.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С ЛЕГКОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ 3-5-Х КЛАССОВ	428
<i>Комилов А.Х.</i> ЖИЗЗАХ ВИЛОЯТИДАГИ САЁХАТБОБ ЖОЙЛАР ВА УЛАРГА ТУРИСТИК САЁХАТЛАР УЮШТИРИШНИНГ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ	432
<i>Кулиев Р.С.</i> ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ В СПОРТЕ	434
<i>Куралбаев А.К.</i> ГАНДБОЛЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТОКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	435
<i>Курязов Р., Мамадалиев Э.Н.</i> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЎПНИ ОШИРИБ БЕРИШДАГИ АНИҚЛИК ДАРАЖАСИНИ ЎРГАНИШ	436
<i>Қиличев Т., Батуров Б.</i> ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ЖАНГ ДАВОМИДА ХУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИНГ ДИНАМИКАСИ	438
<i>Qosimov U., Kobilov S.</i> JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAХASSISLARI FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI	441
<i>Кўчқаров Б.О.</i> ТАЭКВОНДО МУСОБАҚАЛАРИДА РАҚИБНИНГ ЙЎЛ ҚЎЙГАН ХАТОСИ НАТИЖАСИДА ЮЗАГА КЕЛУВЧИ ҚУЛАЙ ВАЗИЯТ МУАММОЛАРИ	443
<i>Мавлонов Б.</i> ТАЛАБАЛАР СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА БОШҚАРИШ	445
<i>Мадаминов Ф.Ш., Рахимова З.Д.</i> БОЛАЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ	448
<i>Mambetnazarov I.M.</i> АКАДЕМИК ЕШКАК ЕШИШДА ЖАМОАВИЙ ҚАЙИQLARNI SHAKLLANTIRISHDA SUVNI HIS QILISH TUYG'USINING SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI	449
<i>Матиев Х.Ш.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ВОРИСИЙЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ ЙЎЛЛАРИ	451
<i>Машиарипов Ф.Т.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	453
<i>Masharipov Y., Maxmudov I.</i> PARALIMPIYACHILARNI TAYYORLASHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNING O'RNI	456
<i>Муқимов О.Э.</i> ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИНИ ИLMИЙ ТАШКИЛ ҚИЛИШНИ АҲАМИЯТИ	458
<i>Мо'минова Х.</i> YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY SIFATLARNING ANAMIYATI	460
<i>Мусаев А.Х.</i> 6-7 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ СУЗИШГА ЎРГАТИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ	462
<i>Нигматзянов Ш., Черникова Е.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ХОККЕИСТОВ УЗБЕКИСТАНА С ПРИМЕНЕНИЕМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ	467
<i>Норқулов Ш.</i> ПИЁДА ЮРИШ САЁХАТЛАРИНИНГ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИДА ВОСИТА СИФАТИДА ФОЙДАЛА-НИШНИНГ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ	469
<i>Raximova N.U.</i> YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGI FUTBOLGA O'RGATISHNING ASOSI	471
<i>Рахматов Б.Ш.</i> 15-16 ЁШЛИ ТАЭКВОНДОЧИЛАРДА ОЁҚЛАРНИНГ	

ТЕЗКОРЛИК КУЧ ДАРАЖАСИНИ “МАРТА, СМ, СЕКУНД” ЎЛЧОВ БИРЛИКЛАРИ ЁРДАМИДА БАҲОЛАШ ОБЪЕКТИВЛИГИ	472
<i>Safarov A.</i> VOLEYBOLCHILAR MASHG'ULOTINING TAYYORGARLIK DAVRLARI	474
<i>Сафин Д.</i> МАМЛАКАТИМИЗ СПОРТЧИЛАРИНИНГ ХАЛҚАРО СПОРТ МАЙДОНЛАРИДАГИ ЮТУҚЛАРИГА ТАРИХИЙ НАЗАР	477
<i>Солиева Д.А.</i> 1-4 СИНФ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ БИЛАН ЎТКАЗИЛАЁТГАН АНЪАНАВИЙ МАШҒУЛОТЛАРДА ҲАРАКАТЛАР КООРДИНАЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНИШ СУРЪАТИ	478
<i>Tojiboyeva M.N.</i> ISSUES OF MODERN SPORTS AND EFFECTIVE TRAINING OF ATHLETES	481
<i>Туйчиева Д.Т.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ НА БРЕВНЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК	482
<i>Урдабаев М.А.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ИНТЕГРАЦИЯ МАСАЛАЛАРИ	484
<i>Уролов М.М.</i> БЎЛАЖАК МУТАХАССИСЛАРНИНГ КАСБИЙ СИФАТЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ	485
<i>Усмонов Ж., Қаландаров Д.Ш.</i> ЁШ БОКСЧИЛАРДА МЎЛЖАЛГА АНИҚ ЗАРБА БЕРИШНИНГ ЁШГА ОИД ДИНАМИКАСИ	486
<i>Федорова А.М., Прушинская Е.Ю.</i> НЕОБХОДИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	489
<i>Ҳайдаров В.Ш.</i> NAYZA ULOQTIRUVCHILARNI PORTLOVCHI HARAKAT QOBILYATINI SHAKLLANTIRISH	492
<i>Ҳайитов Б.М., Нуритдинова Ш.Н.</i> ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ	493
<i>Ҳамиджонов А.У.</i> БЕЛБОҒЛИ КУРАШГА 9-14 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ САРАЛАШДА УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ	497
<i>Ҳасанов А., Ражабов Ф.Қ.</i> 11-13 ЯШАР БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ЁШГА ОИД ХУСУСИЯТЛАРИ	501
<i>Ҳожаметов А.А., Базарбаев П.А.</i> КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ ВА ОЛИМПИЯ ЎЙИНЛАРИ ДАСТУРИГА КИРИТИШ	504
<i>Ҳолиқов Б.Х.</i> МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ НАТИЖАЛАРИ	506
<i>Ҳолиқов Б.Х.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШДА ЗАМОНОВИЙ ПЕДОГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ	509
<i>Ҳударганов Р.С.</i> ЁШ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИГА ВА ТАЙЁРГАРЛИГИГА ТАЪСИРИ	511
<i>Ҳақимов С., Тангиров З.</i> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	514
<i>Шаймардонов Д.Б.</i> ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ	516
<i>Eshonqulov O'R.</i> QO'YU UMUMIY KURSLARIDA O'QUV FANLARIDAN DARS BERISH VA TALABALARNI O'QITISH TEXNOLOGIYASI	518
<i>Yuldashov A.U.</i> LITSEY O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIK SIFATLARINI OSHIRISH	519
<i>Юнусов С.</i> ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ	524

Юсунов М., Жабборов Х. ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР ТОМОНИДАН СИЛТАБ КЎТАРИШ МАШҚЛАРИНИ БАЖАРИШ ТЕХНИКАСИНИ ЎҚИТИШ ИЗЧИЛЛИГИ САМАРАДОРЛИГИ	526
Юсунов М.М., Норқулов З.Ч. МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА ҲАФТАЛИК МИКРОЦИКЛЛАРНИ ҚЎЛЛАШ ТАРТИБИ	528
Юсунов Н.М., Хурсанов Р.Ч. 14-16 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЎЙИН ФАОЛИЯТИ ЖАРАЁНИДА ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИНГ ТАВСИФЛАРИ	531
Юсунова М.Ю. БИРИНЧИ ТАҲСИЛ ЎИЛИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА ДЗЮДОЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	535
Normurodov U.M. KURASH USLUBINING BIOMEKANIK ASOSLARI	539
Гончарова О.В. СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ МОНИТОРИНГА ЗА СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ	540
Qurbonov X.X. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOT VOSITALARININGO'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	544
Qurbonov X.X. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	547
Qurbonov X.X., Shakarova M.I. BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING KASBIY TAYYORGARLIGIDA FITNESS VA AEROBIKANI QO'LLASH XUSUSIYATLARI	551
Саидов И.И., Турсунов М.Ш. ЎҚУВЧИЛАР ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАБ, СОҒЛИҒИНИ МУСТАҲКАМЛАШИ УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ РОЛИ	553
Саидов И.И. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	556
Сулейманова С.Ф., Махмараимов Ж.Ж., Алмакаева Р.М. РАЗРАБОТКА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА ОБУЧЕНИЕ ПОДАЧИ В ТЕННИСЕ ДЕТЕЙ	560
Сулейманова С.Ф., Товстолес А.А., Алмакаева Р.М. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЯ ЭНЕРГОЗАТРАТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ВЕГЕТАТИВНОЙ СИСТЕМ В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ	563
Yukhananov B. FEATURES OF JUDGES TRAINING IN WRESTLING	567
Джумақулов Х.Б. СПОРТДА ДОПИНГ ТУШУНЧАСИ ВА УНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	568
Сафарова М.Р. ЎЗБЕК КУРАШИНИ ОММАЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	571
Galayev Q.K. O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA IJTIMOY NIHOYA VA MODDIY QO'LLAB-QUVVATLASH MASALALARI	574
Хасанов А.Б. ОЛИМПИА ЗАХИРЛАРИ КОЛЛЕЖЛАРИ ФАОЛИЯТИ НАТИЖАВИЙЛИГИНИ РЕЙТИНГ ТИЗИМИ АСОСИДА ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ	577
Соибжонов О.Ў. ЁШЛАР БЎШ ВАҚТИНИ МАЗМУНЛИ ТАШКИЛ ҚИЛИШДА СПОРТ МЕНЕЖМЕНТИНИНГ АҲАМИЯТИ	582
Ахатов Л.К. МУТАФАККИРЛАР ИЛМИЙ МЕРОСИ ВА ЁШЛАР ТАРБИЯСИ (АБДУРАҲМОН ЖОМИЙ АСАРЛАРИ АСОСИДА)	583
Бурхонов Б.Р. САЁҲАТЛАРДАН ВА МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРДАН ХОТИН-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ФОЙДАЛАНИШ	588
Маҳкамов И. ТАЛАБА ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА ЭКОСАЁҲАТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ	589

Маҳкамов И. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА ИЖТИМОЙ ВА ОИЛАВИЙ МУҲИТ ҲАМДА ТАРБИЯ УЙҒУНЛИГИНИНГ РОЛИ	591
Холдаров Ш.Ф. ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ	593
Во‘риев А.Х., Во‘риев Г.Х. JISMONIY MASHQLAR TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH	594
Шукурова С.С., Эшпулатов С.С. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ	596
Шатурсунов Т.Г. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ	597
Шатурсунов Т.Г. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	599
Пулатова М.Д. Омуруллаева М. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ	600
Сейдалиева Л.Д., Баратов С. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	602
Махмашукуров Ш.Х. SPORT TADBIRLARINING TOMOSHAVIYLIGINI HAMDA TA‘SIRCHANLIGINI OSHIRISHDA MUSIQANING ROLI	602
Ishtayev D.R., Ro‘ziyev R.B., Vo‘riyev A.X. 5-7 YOSHLI GIMNASTIKACHILARDA KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING USLUBIY XUSUSIYATLARI	605
Джумақулов Ш.Б. АКЦИОЛОГИК ЁНДОШУВ АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИНГ ФУҚАРОЛИК КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	606
Ортиқова М.Д. БАДИЙ ГИМНАСТИКАДА ЧЎКМОР БИЛАН МАШҚЛАРНИ ЎРГАТИШНИНГ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ	608
Тоштурдиев Ш.Х., Оразимбетов Т.А., Абдурасулов И.А. ОФИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ ҲАЖМИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ	610
Каримов О.С., Сиддиков Д.И., Сотволдиев Б.Ф. ВЕЛОСИПЕДЧИ ШОССЕЧИЛАРНИ ТИКЛАНИШ ДАВРИДАГИ АСОСИЙ ВОСИТАЛАР УСУЛИ	613
Шопулатов А.Н. ЖАМИЯТИМИЗДА ИНСОНЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА БИЛИМЛАРИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ	614
Эштаев С.А., Мисиров Н.А. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ, КАК ФАКТОР, ПРЕДОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	616
Хайтов А.Х. СПОРТ АГЕНТЛАРИ ФАОЛИЯТИНИ ЛИЦЕНЗИЯЛАШ МАСАЛАСИ (ТУРЛИ СПОРТ ТУРЛАРИ МИСОЛИДА)	619
Қурбонов Ш.Н. ЁШ КУРАШЧИЛАРДА ТЕХНИК – ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТИНИ ЎРНИ	622

Муҳаррирлар: Шопулатов А.Н., Тоштурдиев Ш.Х., Якубов Ф.М.
ЎзДЖТСУ нашриёт бўлими

Босишга рухсат этилди 27.03.2021. Қоғоз бичиси 60x84 1/16. Ҳажми 39,7 физ. б.т.
Адади 50 нусха.

Манзил: Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19 уй.