

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



2021/3

ISSN: 2181 7804

Бош муҳаррир
Маҳмуджон
БОЛТАБАЕВ

Бош муҳаррир ўринбосари
илмий маслаҳатчи:

Рашид
МАТКАРИМОВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

А.Б.Хасанов, С.Б.Репкин
(Беларусь Республикаси),
С.И.Петров, Ф.Р.Зотова,
С.А.Захарова, М.В.Синютин
(Россия Федерацияси), Баек
Мунг Жонг (Жанубий Корея),
Милан Михайлович
(Сербия Республикаси),
И.П.Сивохин, А.Анарбаев
(Қозоғистон Республикаси),
Ш.Х.Энхельдиев,
Ф.А.Керимов, Ш.И.Алламуратов,
Д.Х.Умаров, К.Д.Ярашев,
К.Ф.Баязитов, А.З.Ходжаев,
А.К.Эштаев, А.А.Пулатов,
М.Н.Умаров, Д.Н.Арзикулов,
К.Ш.Зиядуллаев,
И.А.Ахмедов, М.Ў.Арзикулов,
З.Ю.Ғазиева, А.Н.Шопулатов,
Б.Ж.Мамбетов,
С.С.Тажибаев,
А.С.Гонашвили,
Ш.Х.Тоштурдиев.

"FAN – SPORTGA"

илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат
жисмоний тарбия ва спорт
университети
муассислигида чоп этилади

МУНДARIЖA/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Б. Юхананов** – Разработка дидактических комплексов в процессе подготовки судей по спортивной борьбе. 3
- Ш.К. Павлов., З.Э. Юсупова** – Ёш гандболчиларнинг умумий тайёрлов босқинида жисмоний ҳлатини ривожлантириш усуллари ва назорат қилиш йўллари. 5
- Л.З. Холмуродов., Д.С. Ярмухамедов** – Ёш футболчиларнинг жисмоний қобилиятлари ва техник-тактик тайёргарликларини ёшга нисбатан ривожлантириш. 8
- О.Ё. Бекторов** – Ёш футболчиларни мусобақа фаолиятидаги тактик ўйин ҳаракатларини баҳрлаш. 11
- М.Э. Сулейманов** – Особенности обучения элементу "trepak" на параллельных брусьях гимнастов 14-15 лет. 13
- Р.И. Исроилов** – Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкор-чидамқорлигини ривожлантириш восита ва усуллари-нинг самарадорлигини тадқиқ этиш. 15
- Ф.М. Муминов** – Сузиш спортда ҳаракатларни шакллантиришнинг ёш хусусиятлари. 17
- И.А. Махсумов** – Определение зависимостей между показателями ловкости футболистов в процессе комплексного контроля. 20
- Б.Х. Холиқов** – Қурашчиларнинг техник тайёргарлигида янги замонавий технологиялардан фойдаланиш услубияти. 23
- И.Р. Сандова** – Ёш бадий гимнастикчиларнинг мувозанат сақлаш машқларини ўргатиш жараёнини такомиллаштириш. 25
- Ш.А. Пирназаров** – Ёш сузувчиларни кўкракда крол усули орқали куч сифатларини ривожлантириш. 27
- М.Д. Ортиқова** – Ёш бадий гимнастикани қизларга чуқмор билан машқларни ўргатишнинг восита ва усуллари. 30

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

- Ш.И. Алламуратов., А.Х. Бўрнев., Ф.А. Муҳиддинова** – Мактабда жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий-спорт тадбирларини ташкил этиш масалалари. 32
- А.Э. Бобомуродов** – Мактабгача ёшдаги болаларда чаққонлик қобилиятининг ўзига хос хусусиятлари. 36
- М.А. Умбетова** – Баскетбол тўғрисида машғулот ва мусобақа ўйинлари олдидан ўтказиладиган анъанавий мазмунли чигилёзди машқлар самарадорлигини аниқлаш. 38
- Д.А. Солиева** – Бошланғич синф ўқувчиларида портловчи куч сифатини тестлар ёрдамида баҳрлаш мезони. 40
- Ж.М. Иштаев., Н.Т. Тўхтабоев., М.Х. Омуруллаева** – Мактаб ўқувчиларида портлаш қобилиятини табақалаштирилган динамикасини ўргатиш. 42

УЎД (УДК, UDC): 796.012.11:015.865.14



Муаллиф билан боғлиқан учур:
dlsolneva.katamova-42@mail.ru

Магистрант
Д.А. СОЛНЕВА¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ПОРТЛОВЧИ КУЧ СИФАТИНИ ТЕСТЛАР ЎРДАМИДА БАҲОЛАШ МЕЗОНИ

Аннотация

Б данной статье анализированы темпы роста взрывной силы и скорости разнонаправленных перемещений у учащихся 1-4 классов и использование модифицированных тестов с помощью которых оценивалась развитие их координационных способностей в ходе традиционных занятий.

Ключевые слова: координационные способности, ловкость, взрывность, оценка координации движений, модифицированные тесты.

Маълумнинг долзарблиги. Спорт амалиётида қўлланиладиган ҳар бир ҳаракат, шу жумладан ўзгарувчан вазиятли ҳаракатлар ҳам ўзига хос координацион мазмунга эга бўлади. Шундай экан, бундай ҳаракатларга самарали ўргатиш ва уларни унутми ўлаштириш имконияти фақат шу ҳаракатлар координациясига мос бўлган ва моделлаштирилган вазиятли ҳамда обрелии ўйин машқлари ёрдамида жадал амалга оширилиши мумкин. Бундан ташқари, доимо бир хил мазмули ҳаракатли ўйинларни ёки ўйин машқларини сурункасига қўлайивериш мослашувга олиб келади, ривожланиш ва шаклланиш тўхтайд. Афсуски, ҳозирги кунгача бундай масалалар моҳиятини очиб бериш, ҳаракатларини, шу жумладан жисмоний сифатларини ҳам, янги ихтисослаштирилган ўйинлар ёрдамида шакллантириш афзаллигини исботловчи тадқиқотлар қўлама ихтиёжда чегаралангандир.

Ўрта умумтаълим мактабларида олиб бориладиган жисмоний тарбия дарслари ва спорт мактабларида ўтказиладиган машғулотларни кузатиш давомида шу нарса кўзга ташланадиги, болаларда турли ҳаракатлар координациясига асосланган жисмоний сифатларини қисқа муддат ичида жадал ривожлантириш ёки уларнинг жисмоний юктамаларга чидамкорлигини ошириш мақсадида аксарият ўқитувчилар югуриш, турникда тортилиш, қўлларга таянган ҳолда уларни букиб-ёшиш, шерик ёки оғирликлар билан ўтириб-туриш ва сакраш машқларини имкон борича қўлайдилар.

Тадқиқотнинг мақсади. Ҳаракат координациясини баҳолаш бўйича амалга жорий этилган айрим тестларни модификациялаштириш ва уларни объективлигини 1-4 синф ўқувчилари мисолида аниқлашга бағишланган.

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Тадқиқотда модификацияланган тестлар, методик

Annotation

This article analyzes the growth rates of explosive strength and the speed of multidirectional movements in students of grades 1-4 and the use of modified tests that assessed the development of their coordination abilities in the course of traditional class.

Калит сўзлар: координацион қобилият, чирокотлик, ёришмаалар, даржалат координациясини баҳолаш, модификацияланган тестлар.

This article analyzes the growth rates of explosive strength and the speed of multidirectional movements in students of grades 1-4 and the use of modified tests that assessed the development of their coordination abilities in the course of traditional class.

Key words: coordination abilities, dexterity, direction, assessment of coordination of movements, modified tests.

тестлар фойдаланилди: жойдан олдинга, ўзига ва чап томонга ҳамда орқа томонларга сакраш, фишқани чап ва ўнг томонлама айланиб 3x10 м.га югуриш.

Биз томондан ҳаракат кўрсаткичларига мансуб турли йўналишлар бўйлаб сакраш ва югуриш элементларининг шаклланиш динамикасини нафақат жорий тадқиқотлар асосида ўргандик, балки уларни ихтисослаштирилган динамик машқлар ва инновацион ўйин машқлари ёрдамида янада жадал шакллантириш имкониятини 9 ойлик педагогик тажриба давомида аниқлашга уриндик. Педагогик тажрибада маъмур ҳаракатлар тезлиги ва уларнинг координацион хусусиятлари 1-4 синфларда қандай суръатларда шаклланиши ўрганилди.

Тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, 1-4 синф ўқувчиларида турли йўналишлар бўйлаб сакраш натижалари 9 ой мобайнида ўтказилган педагогик тажриба давомида қўлланилган инновацион ўйин машқлари юқсак самарадорлик хусусиятига эга эканлигини кўрсатди. Чунки, жойдан олд томонга узушликка сакраш натижаи 1-синф ўқувчи ўғил болаларида тажрибадан анвал ўртача 108,1±3,4 см.ни, 4-синфда 152,9±9,1 см.ни ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда 138,6±6,1 см ва 165,5±3,5 см.га тенг бўлганлиги кузатилди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

1-4 синф ўқувчиларида жойдан турли йўналишлар бўйлаб сакраш натижаларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш (S_{max}) динамикаси

Гр	Минимал тестлар	Йилга	Тадқиқотдан олдин		Тадқиқотдан кейин		Ўртача фарқ	
			1-синф	4-синф	1-синф	4-синф	1-синф	4-синф
L	Жойдан урулишдан сакраш (м)	♀	108,1±3,4	152,9±9,1	138,6±6,1	165,5±3,5	30,5	12,6
		♂	108,1±3,4	152,9±9,1	138,6±6,1	165,5±3,5	30,5	30,5

Детско-юношеский спорт

2.	Жойдан орқа томонга сакраш (см)	3	76,1±0,1	108,3±0,4	91,2±0,8	122,1±0,1	17,1	13,8
		4	71,0±0,05	97,7±0,4	89,1±0,8	111,4±0,8	13,9	13,7
3.	Жойдан чап томонга сакраш (см)	3	75,3±1,05	100,9±0,9	91,3±2,7	117,6±1,1	13,4	13,9
		4	71,0±0,4	92,1±0,9	81,0±1,4	109±0,7	20,1	16,9
4.	Жойдан орқа томонга сакраш (см)	3	46,1±0,1	67,9±0,4	59,0±0,2	79,0±0,2	12,4	14,9
		4	44,0±0,8	55,2±0,9	51,2±0,2	66,4±0,2	10,7	13,2

Изоҳ: Тажриба таҷрибачиларига ҳар бир синф бўйича 12 нафардан (ювенил жинс қўшилган бўлиб), улар тажрибадан аввал ва кейин 3 ҳафтадан тест сингиларида ўлчамлари (n=20) қилинди.

Юқорида қайд этилган вазиетли спорт турларида аксарият ҳаракатлар ўзгарувчан йўналишларда ба-жарилгани туфайли спортчиларга бошқа машқларда ҳам сакраш ёки ҳатлашга тўғри келади. Тажрибадан аввал ва кейин олинган кўрсаткичлар фарқи мувофиқ равишда 17,1 ва 13,8 см.га тенг бўлди. 1-4 синф киз болаларда эса қайд этилган кўрсаткичлар мувофиқ равишда қуйидагича кўринишга эга бўлди: тажрибадан аввал 75,6±6,05; тажрибадан кейин 111,4±4,8 см натижа қайд этди. Ушбу кўрсаткичларнинг 9 ойлик ўсиш фарқи билан мувофиқ равишда 13,5 ва 13,7 см.ни ташкил этди.

Жойдан орқа томонга сакраш 1-синф ўғил болаларида тажрибадан аввал 46,1±5,1 см.ни, 4-синфда 63,9±6,4 см.ни ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда 58,5±5,5 см ва 78,8±4,2 см қайд этди. Сакраш кўрсаткичларининг ўсиш суръати 12,4 см (1-синф ўғил болалари), 14,9 см (4-синф ўғил болаларида)ни ташкил этди.

Киз болалардан ушбу кўрсаткичлар қуйидагича кўринишда кузатилди: 44,5±4,8; 55,2±5,9 (тажрибадан аввал), 55,2±4,5; 68,4±4,5 (тажрибадан кейин). Орқага сакраш кўрсаткичларининг ўсиш фарқи 10,7 см ва 13,2 см.ни ташкил этди.

Юқорида келтирилган кўрсаткичларининг қиёсий таҳлилидан шу нарсга кузатиладики, турли йўналишлар бўйлаб сакраш натижалари 9 ойлик тажриба жўнига келиб киз болаларда ўғил болаларга нисбатан кўпроқ ўсган. Бундан ташқари ўғил болалардан ҳам, киз болаларда ҳам жойдан ўнг ва чап томонларга сакраш натижалари асимметрик фарқни ифодаловчи тенденция билан қайд этилганлиги маълум бўлди. Ҳувишларда орқа томонга сакраш ўта кам натижа билан ажро этилганлиги аниқланди. Бундай ҳолат тадқиқотда иштирок этган 1-4 синф ўқувчиларида нафақат оёқ мушакларининг тезкор кучи суёт ривожланганлигидан дарак беради, балки уларда координацион қобилият ҳам етарли сайқал топмаганлигини тасдиқлайди.

Мақтаб ўқувчиларида ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб югуриш тезлиги ва унинг координацион қийматини эрта ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадли аҳамият касб этади. Шунинг учун ҳам биз 1- ва 4-синф ўқувчиларида тезкорлик ва координацион қобилиятни баҳолашга мўлжалланган қуйидаги тестлар асосида ўргандик:

3x10 м.га фишкани чап томонлама айланиб мокси-мон югуриш.

3x10 м.га фишкани ўнг томонлама айланиб мокси-мон югуриш.

Ҳаракат координациясининг генетик (наслий) хусусиятларига асосланган ҳолда эътироф этиш мумкинки, инсон туғилишидан бошлаб ўнақайлик ҳаракат функциясига ихтисослашган бўлса, у чап томонга енгил ва осон бурилади ёки айланади, чап-пақай ҳаракат функциясига ихтисослашганлар эса аксинча бўлади. Тадқиқотимизда фарал қилинган эдики, фишкани чап ва ўнг томонлама айланиб мокси-мон югуриш тезлиги ўртасида юзага келадиган асимметрик фарқ фишкани ўнг томонлама айланиб югуришда ҳаракат координацияси сустрок бўлишига боғлиқ бўлади.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, 1-синфда таълим олувчи ўғил болаларда 3x10 м.га фишкани чап томонлама айланиб мокси-мон югуриш тезлиги тажрибадан аввал 10,8±0,5 с, 4-синф ўғил болаларида 9,5±0,1 с.га тенг бўлган бўлса, тажрибадан кейин ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда 9,9±0,05 ва 8,65±0,06 с.ни ташкил этди (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

1-4 синф ўғилчиларида 3x10 м ўнг ва чап томонлама бурилиб мокси-мон тартибда югуриш натижаларининг педагогик тажриба диломида ўлчамли динимаси (X±σ)

Tur	Мокси-мон югуриш	N	Тажрибадан аввал		Тажрибадан кейин		Кўрсаткичлар фарқи	
			1-синф	4-синф	1-синф	4-синф	1-синф	4-синф
1.	Мокси-мон югуриш 3x10 м чап томонлама бурилиб	3	10,8±0,5	9,5±0,1	9,9±0,05	8,65±0,06	0,9	0,85
		4	11,2±0,35	9,8±0,3	10,2±0,03	9,05±0,1	1	0,75
2.	Мокси-мон югуриш 3x10 м чап томонлама бурилиб	3	11,0±0,1	9,8±0,3	10,2±0,07	9,05±0,1	1,2	1,05
		4	12,1±1,05	10,0±0,2	10,8±0,07	9,1±0,1	1,2	1

1-синф киз болаларида мазкур кўрсаткич тажриба бошида 11,2±0,55 с, 4-синфда 9,8±0,3 с билан ифодаланди. Тажрибадан кейин 10,2±0,03 ва 9,05±0,1 с.га тенг бўлди.

3x10 фишкани ўнг томонлама айланиб мокси-мон югуриш тезлиги қуйидагича натижалар билан қайд этилди: 1-синф ўғил болалари тажрибадан аввал-11,5±0,1; 4-синф 9,9±0,3; тажрибадан кейин му-вофиқ равишда- 10,1±0,02; 8,85±0,1 натижа кўрсатди. Киз болаларда мувофиқ равишда: 12,1±1,05; 10,4±0,2; тажрибадан кейин 10,9±0,07; 9,4±0,4 кўрсаткич ифо-далади. Ушбу кўрсаткичларининг қиёсий таҳлилидан кўришиб турибдики, фишкани чап ва ўнг томондан айланиб мокси-мон югуриш тезлиги ўртасида чап то-мон фойдасига яққол кўлга ташланувчи асимметрик фарқ кузатилади. Демак, тахмин қилиш мумкинки, бундай тестларни ёки бундай машқларни қўллашда югуриб-қайтиш тезлигига эътибор берилсада, лекин “қайтиш” ҳаракатида ўнг ёки чап томонлама бурилиш элементи ҳисобга олинмас экан. Ушбу ҳаракатларда асимметрик фарқни юзага келгани мазкур ўқувчи-ларда ҳаракат координацияси ёки координацион қо-билият ниҳоятда суёт шаклланилигидан дарак беради.

Хулоса. Тажриба натижаларидан аниқландики, барча синфларда таълим олувчи ўғил болаларда ҳам, киз болаларда ҳам ўрганилган кўрсаткичлар (турли томонларга узулликка сакраш, мокси-мон югуриш) дастлаб ўта суёт даражада ифодаланган бўлса, та-

жриба якунига келиб барча кўрсаткичлар прогрессив йўналишда ўзгарди. Чап ва ўнг томонлар бўйлаб сакраш, "старт-финиш" нуктасини ўнг ва чап томонлама айлашиб моксимон югуриш тезлиги ўртасида қайд этилган асимметрик фарқлар тажриба якунида максимал даражада симметриялашди. Бошқача қилиб айтганда мазкур гуруҳга махсуб ўқувчиларда координацион қобилият универсал тартибда шаклланишга кузатишди. Лекин тажриба давомида аниқланган машгулотларда (дарсларда) шугулланишни давом эттириб борган НТда бундай прогрессив ўзгарган натижалар аниқланмади. Демак, биз томонимиздан ҳаракат координациясини ёки координацион таъбегарликни шакллантириш бўйича ишлаб чиқилган янги ва инновацион мазмунга эга ўйин машқлари

ўта самарали хусусиятга эга эканлиги исботланди деб хулоса қилиш мумкин.

Адабиётлар:

1. Лис В.А., Теория управления двигательными действиями по Н.А. Бернштейну. // Теория и практика физической культуры, 2006, №7, С. 15-19, 290 с.
2. Назаров П.Д. Развитие двигательных координационных как фактор психологической скорости. – М.: ИФД, "Теория и практика физической культуры", 2001. – 302, ил.
3. Писаренкова Е.П. Развитие специфических координационных способностей у школьников 7-15 лет разных типов конституции. – Автореф.: ФГОУ ВПО Вятск. 2010. – 20 бет.
4. Pūstov F.A., Pūstov A.A., Zamotiviro sport o'ylarida "O'ngar" va "chapar" harakat funktsiyalari simmetrik tartibda rivojlanish darajasi // O'zDUL, 2017. – 6. 77-85.
5. Усмановская Т.С., А.А. Пулатов, С.С. Такобаев, Ф.А. Пулатов. Спорт ва қадриятли ўйинлар. Отаб ва ўрта махорат таълим вазирлиги. – Т.: Ўқитиб олмади ИБВВ, 2018. – 328 б.
6. Шенкина Д.Ю. Методика совершенствования координационных способностей старшеклассников с различной моторной асимметрией. ОМЖК №1 – 2012. – с.144-151.

УЎД (УДК, UDC): 796.015.58



Муаллиф билан боғлиқлик учун: javob-bek@mail.ru

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент, **Ж.М. ИШТАЕВ¹**,

Педагогика фанлари номзоди, доцент **Н.Т. ТҲТАБОЕВ¹**,

Талаба **М.Х. ОМУРУДЖАЕВА¹**
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА ПОРТЛАШ ҚОБИЛИЯТИНИ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ДИНАМИКАСИНИ ЎРГАНИШ (10-11-синф мисолида)

Аннотация:

Annotation

Статья посвящена изучению динамики развития взрывной способности школьников по классам. На основании экспериментальных исследований авторами описывается преимущественно преобладание СПОРК в развитии навыков взрывной двигательной активности 10 и 11 классов.

Ключевые слова: взрывная прыжок, школьники, двигательная способность, развитие, измерение, динамика.

Мазкур мақолада мактаб ўқувчиларида портлаш ҳаракат қобилиятини специфик бўйича ривожланиш динамикаси ўргаништирилган. Мушундан ўзининг экспериментал тадқиқотлари асосида, 10-синфдан 11-синфгача бўлган ўқувчи кизлар, ўғил болалар ва шу ёшдаги спорт билан шуғулланган ўқувчиларнинг портлаш ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришда СПОРК мазмунини афзаллаштириб берилди.

Калит сўзлар: портлаш спорти, мактаб ўқувчилари, портлаш қобилияти, ривожлантириш, ўқувчи, динамика.

This article is devoted to the study of the dynamics of the development of explosive motor skills in schoolchildren by grades. Based on their experimental research, the authors highlighted the advantages of the SPORC device in the development of explosive motor skills in girls, boys and schoolchildren of 10th and 11th grades engaged in sports of the same age.

Keywords: vertical jump, schoolchildren, explosive ability, development, measurement, dynamics.

Даттарбияни. Юртимизда жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантиришга ниҳоятда катта эътибор қаратишмоқда. Оммавий спортни ривожлантириш деганда аввало мактаб ёшидаги болаларни спортга бўлган қизиқиш ва спортга бўлган мухаббатини яъни мотивациясини шакллантириш лозим. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон қарорига мувофиқ Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисидаги қарорлари мамлакатимиздаги оммавий спортни янада ривожлантиришга асос бўлади.

Спортдаги ютуқларнинг ўсиб бориши ҳар доим спортчида жисмоний қобилиятлар ривожининг янги даражасини талаб қилади. Шу билан бирга машгулот ва мусобақа юқламаларини оширишнинг зарурияти туғилади. Юқламаларни енгиллаштириш мақсадида замонавий, қулай, самарали технологияларни яратиб мақсадга мувофиқ. Ҳар бир спортни эгаллашда ва уни тақомиллаштириш учун айни спортга тааллуқли қобилиятларни ривожлантириш даркор. Қобилиятларни ривожлантириш мактаб ёшидан бошланса келажакда юқори натижаларга эришиши енгиллашади. Портловчи ҳаракат қобилият юқори синф ўқувчиларида ўлчаш ва уларнинг