

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2020/7



ISSN: 2181 7804

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

- М.Р. Болтабаев., М.С. Ахматов., С.С. Таджибаев., Х.М. Ахматова** – О роли государства по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта. 3
- Sh.Kh. Toshturdiyev., M.R. Masharipov** – International Olympic Committee and its relations with Governments and other international organizations. 6
- О.Л. Эрдонов., В.В. Махмудов., И.Т. Арисланов** – Интерпритация параметров игровой деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу. 8
- Р.М. Маткаримов** – Построение учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных тяжелоатлетов в годичном цикле. 10
- А.Б. Хасанов** – Жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари самарадорлигини ошириш йўллари. 14
- А.А. Артиқов** – Осиё кубоги-2019 ўйинларидаги Ўзбекистон терма жамоасининг дарвозага йўлланган зарбалар аниқлиги бўйича таҳлили. 16
- К.Ф. Баязитов** – Взаимосвязь тяжелоатлетических упражнений со спортивным результатом тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. 18
- Б.Б. Мусаев., Б.А. Ишимов** – Брасс усулида сузувчиларнинг оёқ кучини оширишга тавсия этилган эксперимент машқларнинг самарадорлигини тадқиқ этиш. 21
- С.Қ. Адилов** – Малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг қиёсий таҳлили. 24
- О.В. Гончарова** – Организация и проведение мониторинга в сфере физической культуры и спорта. 26
- Н.Р. Давлетова** – Сравнительная оценка физического развития и физической подготовленности спортсменов занимающихся спортивным и боевым самбо. 29
- И.И. Каримов** – Совершенствование предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных велосипедистов-трековиков, специализирующихся в гонке “омниум” в олимпийском цикле. 32
- Э.И. Байтўраев** – Роль устойчивости сохранения равновесия тела в дзюдо и возможность её развития с использованием специальных упражнений. 34
- С.Э. Қодиров** – Спорт такомиллашув гуруҳларида 15-17 ёшдаги малакали дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч қобилиятларини ривожлантириш. 36
- А.А. Каримов** – Ўқув машғулот гуруҳида ёш хоккейчиларни машғулот юкламасини оптималлаштириш. 39

Тахририят манзили:
111709, Тошкент вилояти,
Чирчиқ шаҳри, Спортчилар
кўчаси 19-уй. Формат 60x84
1/16. 80 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди:
10.02.2020

**Журнал
«DAVR MATBUOT
SAVDO» МЧЖ
босмаҳонасида нашр
қилинди.**

**«MATBUOT
TARQATUVCHI»
обуна каталоги
индекси: 1118
05.02.2018 йилда
Тошкент шаҳрида
оммавий ахборот
воситаси сифатида давлат
рўйхатидан ўтказилган.
Рўйхатга олиш рақами
№ 02-005
«FAN – SPORTGA»
журнали
2004 йилдан
нашр этилади.**

Мусаҳҳиҳлар:
**М.С. Айходжаева,
Ш.Б. Алиева**

Техник муҳаррир:
М. Раҳмонов

2020/7

Ш.А. Абдиев – Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали енгил атлетикачиларни мусобақа юкламаларини режалаштириш. 41

Ш.С. Хожиев – Дзюдочиларнинг машғулот юкламаларида жисмоний сифатларни таснифи. 44

Д.С. Қамбаров – Турли ўйин амплуалардаги ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 46

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Б.М. Насыров., Ш.Р. Темиров – Мактабгача ва мактаб таълим тизимида болалар жисмоний тарбияси изчиллиги. 49

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Х.З. Гаппаров – Педагогические технологии, применяемые на занятиях по легкой атлетике с учетом особенностей боевой подготовки курсантов. 53

С.Р. Ураимов – Совершенствование физической подготовленности допризывной молодежи на основе внедрения в учебный процесс блочно-модульной системы обучения. 56

А.И. Абдуллаев – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари малакасини ошириш йўллари. 59

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОЙ- ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ / МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.В. Бабичева – Возрастной фактор в сохранении физических и функциональных резервов девушек в период студенчества. 61

Б.Ш. Нурбаев., О.Н. Юнусалиев – Ёш футболчиларнинг жадал жисмоний юкламалардан кейинги физиологик функционал ҳолатлари ва тиббий назорати. 65

Н.А. Хонтўраев – Малакали ёш эркин курашчиларнинг энергия сарфи ва истеъмол қиладиган асосий озуқа моддаларини ўрганиш ва таҳлил этиш. 68

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг тафаккур тарзини ривожлантиришда “кейс-стади” технологиясидан фойдаланиш. 71

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Ш.М. Нурматова – Умумтаълим, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида баскетбол спорт турини оммавийлаштириш ва ривожлантириш. 75

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУАММОЛАРИ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.А. Алимова – Современные проблемы подготовки женщин-боксеров. 77

Университет ҳаётидан

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

УЎК (УДК, UDC): 615.825.796



Муаллиф билан боғланиш учун:
boltabayev@mail.ru

Доктор экономических наук, профессор
М.Р. БОЛТАБАЕВ¹,
Кандидат биологических наук,
профессор
М.С. АХМАТОВ¹,
Доктор педагогических наук (DSc),
доцент
С.С. ТАДЖИБАЕВ¹,

¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик Узбекистан
Старший преподаватель
Х.М. АХМАТОВА²
²Ташкентский государственный экономический университет, город Ташкент, Узбекистан

О РОЛИ ГОСУДАРСТВА ПО ШИРОКОМУ ВНЕДРЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДАЛЬНЕЙШЕМУ РАЗВИТИЮ МАССОВОГО СПОРТА

Аннотация

Annotation

В статье рассматривается роль государства в формировании здорового образа жизни населения, а также вопросы здорового образа жизни и личной ответственности, в отношении собственного здоровья.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, государство, социальная политика, здоровье, качество жизни, физическая культура, массовый спорт, здоровье нации.*

Мақолада аҳолининг соғлом турмуш тарзини шакллантиришда давлатнинг ўрни, шунингдек соғлиги ва соғлом турмуш тарзи билан боғлиқ ишларида шахсий жавобгарлик масалалари кўриб чиқилган.

Калим сўзлар: *соғлом турмуш тарзи, давлат, ижтимоий сўёсат, соғломлик, ҳаёт сифати, jisмоний тарбия, спорт, оммавий спорт, миллат соғлиги.*

The article examines the role of the state in the formation of a healthy lifestyle of the population, as well as issues of a healthy lifestyle and personal responsibility, in relation to their own health.

Key words: *healthy lifestyle, state, social policy, health, quality of life, physical culture, mass sports, health of the nation,*

Развитие физической культуры и спорта в настоящее время является приоритетным направлением социально – экономического развития Узбекистана. Социальная политика страны, прежде всего, ориентирована на создание благоприятных условий жизни граждан и предусматривает меры, способствующие укреплению их здоровья. В этом процессе она опирается на законодательно-правовую базу, учитывающую нормирование факторов, непосредственно связанных с жизнедеятельностью самого человека, его здоровым образом жизни.

Здоровый образ жизни – безусловная ценность человека, это комплекс оздоровительных и образовательных мероприятий, обеспечивающий гармоническое развитие, укрепление здоровья, повышение работоспособности людей и творческого долголетия. Он включает в себя результативную учебную и трудовую деятельность, разумные потребности, отказ от вредных привычек, рациональное питание, поведение, психогигиену и психологическую культуру, оптимальный двигательный режим при регулярных занятиях физической культурой и спортом [5].

От осознанного и ответственного отношения человека к здоровью, оценки роли здорового состояния в своей жизни и его влияния на семейную, профессиональную, общественные сферы всецело зависит перспектива человека, народа и историческое будущее государства.

Осуществляемые в стране масштабные преобразования в сфере физической культуры и массового спорта, в целом, направлены на системное и комплексное развитие массового спорта, привлечение

широких слоев населения, особенно молодежи к регулярным занятиям физической деятельности, а также пропаганду здорового образа жизни, поддержание двигательной активности граждан.

В стране массовый спорт рассматривается как инструмент производство ресурса здоровья человеческого капитала и выступает ключом формирования физически и интеллектуально развитого населения, являющейся стратегическим ресурсом государства и одновременно объектом и субъектом всей его социально-экономической политики.

Необходимо отметить, что в настоящий период массовый спорт становится весомым социально - политическим и экономическим фактором, который прямым образом влияет на состояние человеческого капитала и национальной безопасности страны. Кроме того, он является основой формирования здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально – экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

В Узбекистане, согласно этим факторам, были определены концептуальные и целевые приоритеты, связанные с развитием уровня физической подготовленности и здоровья нации, профилактики и предупреждения заболеваний, выдвинуты новые требования, касающиеся задач и мер по системному организации и управлению массового спорта, формированию здорового образа жизни среди населения [1, 2].

Вместе с тем, возникающая ситуация с пандемией показала недостаточный уровень физического здоровья и здорового образа жизни населения [3]. В стране,

неинфекционные заболевания являются причиной 78% всех ежегодных смертей. В общей структуре показателей причин смертности первое место занимают болезни системы кровообращения, в числе которых ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония и их осложнения (инфаркт миокарда, инсульт головного мозга). За ними следуют злокачественные новообразования, сахарный диабет и хронические заболевания органов дыхания [4].

Исследования специалистов показали, что половина населения страны имеет избыточный вес, пятая часть населения в возрасте 40 – 64 лет имеет десятилетний риск развития сердечно - сосудистых заболеваний, в целом, причиной таких показателей является нездоровый образ жизни и недостаточная физическая активность.

Только за один год, заболевания от нездорового образа жизни и слабой физической активности наносят экономический ущерб в размере более 10 триллиона сумов, что эквивалентно 4,8% от валового внутреннего продукта страны. Кроме того, ухудшение здоровья и ранняя смертность трудоспособного населения приносят и значительные косвенные издержки для экономики страны - происходит сокращение доли трудоспособного населения, увеличиваются потери рабочего времени из-за болезни и снижается продуктивность. Осложнение здоровья подрастающего поколения ведет к изменению качества будущей рабочей силы и трудовых ресурсов.

Известно, что физические занятия представляют собой один из универсальных способов укрепления здоровья. Доказано, что процент преждевременной смертности от заболеваний можно предотвратить или отсрочить путем физической активности – занятием массовым спортом, так как спортивно-оздоровительное начало в человеке – залог профилактики многих болезней, угрожающих жизни.

Активное формирование и применение спортивно-оздоровительного начала требует от государства намного больших затрат, чем затраты на медикаментозное лечение возникших заболеваний. Хотя здоровье населения – это также предмет и личной заботы и ответственности самих граждан, поэтому роль государства заключается, именно, в формировании бережного отношения к своему здоровью и образа жизни не наносящий вред нездоровыми привычками, как себе, так и окружающим.

Сегодня оздоровление и организация спортивного досуга стали приоритетными и неотложными задачами государственной политики, в связи с чем были приняты незамедлительные меры и соответствующие организационные и управленческие требования по массовому вовлечению всех слоев населения к физической активности и формированию здорового образа жизни.

В целях изменения состояния здоровья населения и внедрения здорового образа жизни был принят Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» [3]. В

соответствии Указа определены радикальные меры и приняты соответствующие механизмы по качественному улучшению человеческого ресурса здоровья, формирования здорового образа жизни, профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями посредством инструментария - организации непрерывных массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на всеобщий охват всех слоев населения к занятиям физической активности, а также создания для них соответствующей инфраструктуры. Конечная цель - формирования у населения страны ответственного отношения к своему здоровью, увеличение доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и массовым спортом, а также приверженных здоровому образу жизни до 30 процентов к 2025 году.

В принятом документе, через многообразие научных, образовательных организационно - управленческих форм, предусмотрены меры и средства по развитию массового спорта, которые максимально сбалансированы и приближены к личным, общественным и государственным интересам, которые в конечном итоге они будут способствовать снижению заболеваемости и продлению активного творческого долголетия людей. Кроме того, практические мероприятия обеспечивают строительство пешеходных и велосипедных дорожек, механизмы массового вовлечения трудоспособного населения, руководителей и других к занятиям спортом, сплочению семьи, формированию здорового и морально-психологического климата в различных социально-демографических группах, на местах, в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения.

На государственном уровне для выправления состояния здоровья населения, обусловленным малоподвижным образом жизни такие виды как - ходьба, бег, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол и «Workout» (уличный фитнес) были определены приоритетными в развитии массового спорта и пропаганде здорового образа жизни среди населения республики.

Для мотивации и фиксации в ежедневной ходьбе и беге, среди всех слоев населения, а также их популяризации будет создана специальная платформа «Здоровый образ жизни». Согласно данной платформе на электронный кошелек граждан, в возрасте от 18 лет и старше, прошедшим в течение суток 10 тыс. и более шагов, будет перечислено по 3 тыс. сумов. Дополнительно ежемесячно будет перечисляться по 300 тыс. сумов – лицам, прошедшим самое большое расстояние в каждом районе (городе), а лицам, прошедшим самое большое расстояние в каждом регионе по 500 тыс. На республиканском уровне, лицам прошедшим самое большое расстояние по 1 млн. сумов. В частности, на каждого жителя будут заведены антропометрические карты.

Указом предусмотрено создание в каждом районе и городе санитарных коридоров для пешеходов и велосипедистов, строительство которых будут завершены к 1 мая 2021 года, на эти цели государством выделяется 1,4 трлн сумов. Дорожки будут оснащены

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

современными энергосберегающими системами освещения и светоотражающими дорожными знаками (датчиками движения), указывающими начало, промежуток и конец. Также появятся условия для раздельного передвижения и «беспрепятственной среды» для лиц с инвалидностью. Начиная с 2022 года их построят в Нукусе, Бухаре, Нурафшане, Самарканде, Термезе, Хиве, Шахрисабзе и Коканде, а с 2023 года – во всех крупных городах страны.

Ежегодно, для обеспечения дошкольных и школьных организаций основным спортивным инвентарем и оборудованием, 6 021 школьным учреждениям, а также 9 942 средним школам будут выделяться бюджетные средства. В общеобразовательных, профессиональных и высших образовательных учреждениях будут проводиться «минуты спорта» между занятиями и дыхательные упражнения до начала занятий.

В каждом районе (городе) ежеквартально будет проводиться конкурс «Махалля с развитым здоровым образом жизни». Победители будут награждаться денежными призами, за счет средств фонда «Махалла». Призовые средства будут направлены на строительство и оснащение в махаллинских спортплощадок, а также проведение спортивных мероприятий.

В обязательном порядке первые руководители по принципу «личного примера» и весь коллектив (сотрудники и члены их семей) будут привлекаться к занятиям физкультурой и спортом после работы в избранные дни (не реже 1 раза в неделю). Эти меры направлены на улучшение антропометрических показателей работников (снижение уровня ожирения, индекса массы тела, укрепление здоровья).

Для осуществления действенного контроля будут разработаны критерии оценки антропометрических показателей, резкого снижения заболеваний и укрепления здоровья руководителей и работников министерств, ведомств, предприятий, организаций и органов власти на местах. Также будет введена система мониторинга рейтинга оценки работы Совета Министров Каракалпакстана, хокимиятов областей и Ташкента занимающихся массовым спортом посредством цифровой программы.

С 1 января 2021 года во всех госорганах и организациях определяется ответственный работник за пропаганду физической активности и организации спортивных мероприятий, с установлением 20-процентной надбавки к его базовому должностному окладу.

Утвержден трехмесячный срок по разработке системы мониторинга физического развития детей посредством цифровой программы. Устанавливается действенный контроль за привлечением детей к занятиям по физической культуре, с учетом состояния их здоровья, разделением детей на медико-оздоровительные группы в зависимости от их здоровья, а также определением объема их физической закалки. С 2021/2022 учебного года будут применяться критерии оценки физических показателей (бег, метание, прыжки, подтягивания) учащихся и студентов в зависимости от возрастной категории и вносить их в отдельную страничку рейтинговой книжки «Кундалик».

В соответствии Указа, начиная с 2021 года для организации фундаментальных, практических и инновационных проектов в сфере физической культуры и спорта ежегодно будут выделяться 10 млрд. грантовые средств. Кроме того, для увеличения доли кадров с научным потенциалом в сфере физической культуры и спорта, в базовой докторантуре и докторантуре высших образовательных учреждений системы Министерства физической культуры, ежегодно будут выделяться 10 мест.

В основе масштабной оздоровительной работы присутствует роль Президента страны, который инициировал активизацию всех социальных групп населения к физической деятельности и масштабного полноценного развития физической культуры, и массового спорта, а также обеспечил реализацию практических действий по формированию здорового образа жизни и человеческого капитала, что несомненно обеспечит социально-экономический прогресс здоровье каждого гражданина страны.

Выводы. Основные направления и задания данного нормативного документа обязывают специалистов по физической культуре и спорту определить основные векторы формирования здоровья и здорового образа жизни, связанные с оздоровительно-рекреативной, оздоровительно-реабилитационной и гигиенической физической культуры и проводить физическую воспитательную и организационную работу в направлении профилактической и развивающей функции. В связи с чем, основную деятельность по оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса целесообразно направить на проектирование различных физкультурно-оздоровительных систем. В условиях современной жизни, на основе инструмента массового спорта необходимо совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям, компенсировать недостаток двигательной активности.

Установленные конкретные направления оздоровительной физической культуры и массового спорта, несомненно реализуются в качестве эффекта здорового образа жизни. Выбор той или иной методики занятий массового спорта, а также физическими упражнениями с оздоровительной направленностью зависит от реальной обстановки, возможности, запроса, иногда и индивидуального вкуса, и интереса личности. Поэтому, необходимо разработать действенную технологию и методику оценки уровня человеческого развития по формированию здорового образа жизни, а также систему мониторинга систематической статистической информации данного процесса. в каждом регионе и в целом по стране.

Кроме того, на местах руководители, на первый план, должны ставить не только желание построить спортивные объектов, хотя это очень важно, а создание реальных условий по обеспечению доступности для большого количества местного населения и возможность заниматься спортивно-оздоровительной деятельностью всех слоев населения. Последователь-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

но расширить для учащихся, а также взрослой части населения доступ к бюджетным спортивным учреждениям. Так как немногие организации, учреждения и компании содержат спортзалы для своих работников, в силу этого большая часть населения и их семьи не имеют возможности заниматься спортом.

Сегодня, задача специалиста по физической культуре и спорту заинтересовать и вовлечь в физическую активность каждого субъекта страны, особенно детей, подростков и молодежь не занимающихся массовой физической подготовкой.

Закключение. Принятые нормативные документы по развитию физической культуры и массового спорта в полной мере мобилизуют социальный и финансовый ресурсный потенциал страны на оздоровление, формирование здорового образа жизни, которые являются эффективной основой форсирован-

ного морального и физического оздоровления нации. Прежде всего, в их реализации является добрая воля самого человека, морально-психологический настрой личности, коллектива и общества.

Литература:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.17г. ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.20г. № 5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».
3. Указ Президента Республики Узбекистан от 30.10.2020 г. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».
4. Постановление Президента Республики Узбекистан от 18.12.18г. №4063 «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения».
5. Добрадрых М.Б. «Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования»// диссертация канд. пед. наук: 13.00.08. М., 2003. 164 с.

УЎК (УДК, UDC): 796.009.100



Муаллиф билан боғлашни учун:
shuhrat.toshturdiyev@bk.ru

SH.KH. TOSHTURDIEV¹

¹Head of International cooperation department of Uzbekistan state university of physical culture and sport, Chirchik, Uzbekistan

M.R. MASHARIPOV²

²Student of World economy and diplomacy university, Tashkent, Uzbekistan

INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE AND ITS RELATIONS WITH GOVERNMENTS AND OTHER INTERNATIONAL ORGANIZATIONS

Аннотация

Данная статья будет посвящена теме здоровых отношений между государством и спортом, его Национальным Олимпийским комитетом. Автономия Национального Олимпийского комитета будет рассматриваться в соответствии с правилами Олимпийской хартии. Кроме того, будет обсуждаться деятельность Международного Олимпийского комитета и его отношения с правительствами и другими международными организациями.

Ключевые слова: Международный Олимпийский комитет, Национальный Олимпийский комитет, Олимпийская Хартия, Олимпийское движение, Национальные федерации, Международные федерации.

In many countries relation of Government to sports plays important role in developing Olympic sport. The attitude of the Government can range from active support to complete disregard.

Sport is important for the Government, because it provides opportunities for:

- encouraging young people to become involved in healthy social activities; promoting health;
- fostering the educational progress and personal development of athletes and sport players of all ages;
- focusing on cultural and social values;
- highlighting the concepts of excellence and fair play;

Annotation

Мақолада Халқаро Миллий Олимпия кўмитаси ва мамлакат ўртасидаги ҳамкорлик алоқалари мавзуси ёритилган. Халқаро Олимпия кўмитаси ва унинг турли давлатлар, ҳукуматлар ва турли халқаро ташкилотлар билан алоқалари тўғрисидаги маълумотлар кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: Халқаро Олимпия кўмитаси, Миллий Олимпия кўмитаси, Олимпия Хартияси, Олимпик ҳаракат, Миллий Федерациялар, Халқаро Федерациялар.

This article will be devoted to the topic of healthy relations between the state and sports, it's National Olympic Committee. The autonomy of the National Olympic Committee will be considered under the rules of the Olympic Charter. The International Olympic Committee and its relations with Governments and other international organizations will also be discussed.

Key words: International Olympic Committee, National Olympic Committee, Olympic Charter, Olympic movement, National Federations, International Federations.

➤ stimulating international exchanges.
Government is significant for sports, because Government can:

- finance sport and provide facilities and services;
- train sport leaders, coaches and teachers;
- help ensure adequate training systems and services for athletes;
- help organise competitions, courses, fund raising;
- help promote sport and healthy lifestyles through the media;
- help promote spectator involvement to

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Olympic games;

- provide support, both administrative and financial, for sport medicine, science and safety;
- develop school sport programmes;
- provide access to its infrastructure and thus make available opportunities for sport development through Government agencies or departments, such as the Military, Health and Welfare, Tourism, Sport, Education and Youth.

There is a tendency to include in the jurisdiction of national and Federal Governments responsibility for national and international organisations and events. Regional and municipal authorities limit their duties to regional and local affairs.

Whatever the situation in the jurisdiction, the Government should treat sports organizations as ordinary voluntary organizations, such as professional organizations, social clubs, “in the service of society” clubs, etc.

A healthy relationship between Government and sport organisations include:

- frequent communication between officials;
- mutual respect;
- cooperation;
- clarification of roles and responsibilities of each in the development of sport;
- financial support from Government;
- sport organisations financially and technically responsible and accountable;
- needs of both Government and sport organisations mutually respected and met.

The deterioration or bad relations between the state and sports is indicated by:

- poor communication, limited consultation;
- one group works independently of the other;
- limited financings;
- ignoring each other’s needs;
- statement made by sports associations: “Give us money and leave us alone”;
- limited knowledge of each other or the goals of each other’s activities.

The Olympic Charter (2013) points to the relationship that should exist between NOC and their Governments. It includes following provisions on this subject:

Rule 28.3: “The NOCs have the exclusive authority for the representation of their respective countries at the Olympic Games and at the regional, continental or world multi-sports competitions patronised by the IOC. In addition, each NOC is obliged to participate in the Games of the Olympiad by sending athletes.”

Rule 28.4: “The NOCs have the exclusive authority to select and designate the city which may apply to organise Olympic Games in their respective countries.”

Rule 28.5: “In order to fulfil their mission, the NOCs may cooperate with Governmental bodies, with which they shall achieve harmonious relations. However, they shall not associate themselves with any activity which would be in contradiction with the Olympic Charter. [...]”

Rule 28.6: “The NOCs must preserve their autonomy and resist all pressures of any kind, including but not limited to political, legal, religious or economic pressures which may prevent them from complying with the Olympic Charter.”

Rule 28.9: “Apart from the measures and sanctions provided in the case of infringement of the Olympic Charter, the IOC Executive Board may take any appropriate decisions for the protection of the Olympic Movement in the country of an NOC, including suspension of or withdrawal of recognition from such NOC if the constitution, law or other regulations in force in the country concerned, or any act by any Governmental or other body causes the activity of the NOC or the making or expression of its will to be hampered.[...]”

Also rule 29 of the Olympic Charter (2013) states as follows:

“To be recognised by an NOC and accepted as a member of such NOC, a national federation must exercise a specific, real and on-going sports activity, be affiliated to an IF recognised by the IOC and be governed by and comply in all aspects with both the Olympic Charter and the rules of its IF.”

Explanation of the NOC’s relationship with the Government

1. How can the NOC maintain its independence from the Government while it depends on its funding?

2. What in your country can lead to a dramatic violation of the agreement between your NOC and the Government?

3. What course of action could your sport organisation take when it has a major disagreement with Government?

4. Describe relation of your NOC to your national Government using five adjectives.

5. How does the Government help your sport organisation and vice versa?

6. Which special departments or ministries exist in your country that are responsible for developing national sport? For instance, Ministry of culture, teenagers, education, sport.

7. Does your country have a sport law? What does it say?

8. Do you know whether your state has set certain goals in relation to sports? If yes, what are they?

9. Which Governmental ministry responsible for sport? What else is this Ministry responsible for?

10. Does that ministry relate directly to sports or does it have an indirect mechanism for distributing money allocated by the Government, such as the sports Council?

11. What other Government ministries promote and develop sports (for example, education, schools, universities, the army, police, and regional Government bodies)?

12. How the activities of various state organizations are collaborated?

13. Is there a national sport plan? If so who is responsible for drawing it up? And who is responsible for monitoring its implementation?

14. How do you apply for Government money?

15. How could you improve your grant application?

16. What is the status of your NOC within your national sports structure?

17. List the ways in which non-Governmental and Governmental organisations interact.

18. How this interaction can be developed and improved?

19. What can be done by non-Governmental organisations to improve this interaction?

IOC and its relations with Governments and other international organisations

During NOC visits, the IOC President tries to meet with Government leaders for the following reasons:

- Discuss the principles and goals of the Olympic movement;

- To express the importance of the support provided by Governments to the development of both mass sports and high-performance sports;

- Accentuate the importance of NOC and IOC independence.

The IOC has concluded cooperation agreements with most specialized organizations in the UN system, as well as with other national organizations related to sport.

If necessary, NOC also participates in international political events. This should not come as a surprise, because the Olympic movement is international in nature and its activities arouse interest in the mass media. The Olympic games support national pride, which is highlighted by the parade of athletes in national team costumes at the opening and closing ceremonies of the Olympic games, the raising of the flag and the performance of the national anthem at the awards ceremony. However, despite all these

events, first of all, the Olympic games are competitions between people, not between countries.

Most of people believe that propaganda of national pride and recognition is an important part of the Olympic games. It highlights the acceptance of the Olympic games and the Olympic movement for many nations and helps to identify elements of competition.

Lord Killian stated: "It is impossible to separate sports from politics, but it should be possible to protect sports from political interference".

The IOC's efforts to express Olympic principles and unite the world's youth at the Olympic games have earned common respect. Political problems complicated the work of IOC leaders. The IOC has not always succeeded in achieving its goals. However, it has earned respect for its efforts and it has managed to maintain its integrity, unity and independence.

References:

1. Sport administration manual. Dr. Roger Jackson Hurford Enterprises Ltd. The University of Calgary, Canada. 2005 IOC Lausanne, Switzerland. 99-101 pages.
2. Sport administration manual. Dr. Roger Jackson Hurford Enterprises Ltd. The University of Calgary, Canada. 2010 IOC. 120-122 pages.
3. Sport administration manual. Dr. Roger Jackson Hurford Enterprises Ltd. The University of Calgary, Canada. 2014 IOC. 40 page.
4. Olympic Charter. September 2013 IOC Lausanne, Switzerland. 58 page.

УЎК (УДК, UDC): 796.332.8.063



Доктор педагогических наук (DSc),
О.Л. ЭРДОНОВ¹
¹Ташкентский университет
информационных технологий
имени Мухаммада Аль-Хоразмий,
город Ташкент, Узбекистан
Старший преподаватель,
В.В. МАХМУДОВ²

²Ташкентский институт инженеров
иригации и механизации сельского
хозяйства, город Ташкент, Узбекистан
Старший преподаватель,
И.Т. АРИСЛАНОВ³
³Каршинский инженерно-экономический
институт,
город Карши, Узбекистан

Информация для связи с автором:
ErdonovOrif@mail.ru

ИНТЕРПРИТАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Аннотация

В статье освещено значение некоторых технико-тактических действий и анализ игровых показателей высококвалифицированных спортсменов, занимающихся мини-футболом.

Ключевые слова: хронометраж, игровая деятельность, технико-тактическое мастерство, мини-футбол.

Сложная многофакторность спортивных игр и мини-футбола в частности, затрудняет выбор объективных критериев соревновательной деятельности, и поэтому процесс подготовки связан с использованием большого объема средств, не отвечающих требованиям игры. Поиск оптимальных средств и методов тренировки во многом будет зависеть от того, насколько приблизится к истине наше представление

Annotation

Мақолада мини-футбол билан шугулланувчи юкори малакали спортчиларнинг айрим техник-тактик ҳаракатларининг аҳамияти ва ўйин кўрсаткичларининг таҳлили ёритиб берилган.

Калит сўзлар: хронометраж, ўйин фаолияти, техник-тактик ҳаракатлар, мини-футбол.

The article highlights the importance of some technical and tactical actions and the analysis of game indicators of highly qualified athletes involved in mini-football.

Key words: timing, game activity, technical and tactical skill, mini-football.

о соревновательном упражнении [6].

Вместе с тем поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности спортивной деятельности [4,8]. При этом актуально стоит вопрос разработки новых средств и методов технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов в мини-футболе [2,9].

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

В последние годы в мировом мини-футболе наблюдается заметный рост интенсификации игровых действий. Она проявляется в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действиях каждого футболиста и, напротив, увеличении активных фаз до максимума, в возрастании количества ударов по воротам соперников, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных форм защиты. Данная тенденция обусловлена самой спецификой мини-футбола, с каждым днём предъявляющей все более высокие требования к технико-тактической подготовленности футболистов [3,10].

Цель исследования. Исследовать виды технико-тактических действий игроков в мини-футболе, применяемых на играх высшей лиги чемпионата Республики Узбекистан.

В работе использованы научные труды ученых в области теории и методики спортивной тренировки, а также мини-футбола [1,5,7] а также протоколы анализа технико-тактических действий игроков в мини-футболе. Были проанализированы матчи 12 команд высшей лиги РУз. по мини-футболу, в которых приняли участие более 100 игроков [11].

В работе использованы следующие методы исследования: теоретико-аналитический, сравнительный, хронометраж, стенография игр, анализ видеосъемок, педагогические наблюдения, констатирующий педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждения. Для выявления основных элементов соревновательной деятельности игроков в мини-футболе проводились педагогические наблюдения за играми чемпионата РУз. Хронометраж игры по мини-футболу приведен в (таблице 1).

Необходимо также учитывать, что количество игровых приемов, выполняемых футболистом, и расстояние, которое он покрывает в матче, существенно зависят от его физической подготовленности, тактики команды, выбранной на конкретную игру.

В табл. 1 приведены результаты хронометража календарной игры на чемпионате РУз. по мини-футболу.

Анализ результатов хронометража (табл.1) показывает, что общая продолжительность игры («грязное» время) составило в среднем =57 мин. При этом каждая четверка находилась на площадке в общей сложности около 27 мин. Общее время игры звена за смену составило в среднем =4,5 мин, из которых на «чистое» время приходилось 3,5 мин. На отдых игроков при заменах оставалось 4,5 мин. Число выходов на площадку составило в среднем 9 смен за игру [11]

Таблица-1

Параметры соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации

Показатели игровой деятельности	1-ой тайм	2-ой тайм	В целом за игру
Общая продолжительность игры («чистое» время), мин	20	20	40
Общая продолжительность игры – («грязное» время), мин	27 ±2	30 ±2	57±4
Количество смен звеньев	4±1	5±1	9±2
Общее время игры звена за смену, мин.	4±1	4±2	4,5±3

«Чистое» время игры звена за смену, мин.	3±1	4±1	3,5 ±2
Время отдыха между сменами, мин.	4±1	5±1	4,5 ±2
Среднее число остановок игры за смену	8±2	10±2	18 ±4
«Чистое» время игры между остановками, сек. при розыгрыше стандартных положений	25±10	30 ±10	28 ±10

Для более полного представления о структуре соревновательной деятельности были проведены наблюдения и сделан последующий анализ игр команд чемпионата РУз. по мини-футболу, где фиксировались технико-тактические действия, как отдельных игроков, так и команды в целом (таблица 2). На первом месте передачи мяча (74,2%), втором остановки мяча (64,2%), третьем отборы мяча (21,6%) отсюда при совершенствовании технико-тактических действий должно проводиться с использованием специальных упражнений приближенные к игровой ситуации.

При рассмотрении вопросов управления тренировочным и соревновательным процессами в подготовке спортсменов различной квалификации выделяют педагогический контроль как одну из важнейших составляющих функций, обеспечивающих реализацию управления этим процессом. Эффективность управления тренировочным процессом определяется точностью знания соревновательной деятельности. Контроль соревновательной деятельности определяется задачами, а именно, тем какую информацию хотел бы получить тренер для определения подготовленности игроков или же оценки групповых командных действий в атаке и в обороне [6]. Одной из особенностей соревновательной деятельности в мини-футболе является наличие двух субъектов исследования: команды как единой системы и отдельных игроков. Исходя из этого, нами были выделены наиболее значимые для тренировочного процесса в мини-футболе технико-тактические действия и проведен анализ на примере высшей лиги чемпионата РУз. по мини-футболу.

Таблица-2

Показатели технико-тактических действий команды

Команды	Показатели технико-тактических действий			
	Передачи	Остановки мяча	Отборы мяча	Удары по воротам
(n=12)	74,2%	64,2%	21,6%	9,8%

Анализ литературных источников [2,3,6,9,11] показывает, что по характеристике игровой деятельности мини-футболистов имеются разные подходы к технико-тактической подготовке в построении тренировочного процесса. Эти направления всегда были и остаются центральными в теории и методике подготовки спортсменов. Несмотря на широкий спектр вопросов подготовки футболистов, который вытекает из изученной нами литературы, проблема построения контроля за тренировочным процессом в мини-футболе представлена недостаточно. Эффективное управление тренировочным и соревновательным процессами в мини-футболе нуждаются в точных знаниях особенностей игровой деятельности [6].

Закключение. Выявлено что, общая продолжительность игры в среднем равнялась 57 мин, при этом

каждая четверка находилась на площадке в среднем 27 мин. Общее время игры звена за смену составило в среднем 4,5 мин, из них на «чистое» время пришлось 3,5 мин. А также характеристики соревновательной деятельности, которые должны учитываться в учебно-тренировочном процессе по мини-футболу, наиболее наглядно можно наблюдать на Чемпионате Республики Узбекистан у команд высшей лиги. На наш взгляд, их можно сформулировать следующим образом:

– дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства мини-футболистов основывается на умении выполнять сложные технико-тактические действия на высокой скорости движения и при значительном сопротивлении соперника;

– с целью повышение надежности атакующих и оборонительных действий нужно проводить с применением ситуационного метода, где специальные упражнения максимально приближены к игровой обстановке;

– увеличение темпа игры;

– повышение значимости отдельных игровых эпизодов;

– возрастание напряженности матчей.

УЎК (УДК, UDC: 796.015.4.22



Информация для связи с автором:
matkarimov71@list.ru

Кандидат педагогических наук, профессор
Заслуженный тренер Республики Узбекистан,
Член научного комитета Азиатской федерации
тяжелой атлетики (AWF)
Судья Международной категории
Р.М. МАТКАРИМОВ¹

¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта город Чирчик, Узбекистан

Литература:

1. Айрапетьянц, Л.Р. Этапы содержание и методы спортивно-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта // «Фан-спортга». 2010. – №2. – С.32-35.
2. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол: методическое пособие. – Липецк: Арес, 2004. – 496 с.
3. Алиев Э.Г., Андреев С.Н., Губа В.П. Мини-футбол (футзал): учебник. – Москва: Советский спорт, 2012. – 554 с.
4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. // Теория и практика физической культуры. 2006. – №2. – С.24-31.
5. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов / Современная система спортивной подготовки: – М.: СААМ. – 1995. – 165 с.
6. Евсеев А.В. Педагогический контроль за технико-тактической деятельностью игроков команды по мини-футболу: Автореф. дис. канд. пед. наук: – Екатеринбург, 2006. – 24 с.
7. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.Э. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации / – Ташкент: Изд. «Зиё» – 2005. – 120 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое применение: – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Москва: 1997. – 23 с.
10. Шашков К.А. Интеграция физической и технической подготовки игроков в мини-футбол на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис... канд. пед. наук: – Тула, 2014. – 28 с.
11. Эрдоноров О.Л., Абдалимов О.Х. Анализ параметров игровой деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу. // «Фан-спортга», 2018. – №2. – С.39-42.

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Аннотация

В работе раскрывается актуальность научного обоснования теоретического и практического совершенствования системы многолетней подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов. Проведен многолетний констатирующий и формирующий эксперимент с высококвалифицированными тяжелоатлетами в годичном цикле.

Ключевые слова: высококвалифицированные тяжелоатлеты, тяжелоатлетические упражнения, соревновательная нагрузка, объем нагрузки, интенсивность нагрузки.

Введение. В последнее десятилетие участие узбекских тяжелоатлетов на международных соревнованиях выглядят весьма убедительно положительным образом [6]. Для удержания на уровне высоких результатов и дальнейшего повышения спортивного мастерства на международном уровне требует, прежде всего, необходимости научного обоснования,

Annotation

Мақолада юқори малакали оғир атлетикачиларни узок муддатли тайёрлаш тизимини назарий ва амалий жиҳатдан такомиллаштиришнинг илмий асосланганлиги очиб берилган. Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг йиллик машғулот циклида узок муддатли шакллантириш ва аниқлаш тажрибаси ўтказилди.

Калит сўзлар: юқори малакали оғир атлетикачилар, оғир атлетика машқлари, муСОБАҚА юқламаси, юқлама ҳажми, юқлама шиддати.

The article reveals the relevance of scientific justification of theoretical and practical improvement of the system of long-term training of highly qualified weightlifters. A long-term ascertaining and forming experiment was conducted with highly qualified weightlifters in a one-year.

Key words: highly qualified weightlifters, weightlifting exercises, competitive workload, workload volume, workload intensity.

теоретического и практического совершенствования системы многолетней подготовки тяжелоатлетов.

В связи с этим встает вопрос в необходимости оптимизации процесса подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации. В ходе планирования тренировочного процесса важным моментом является применение научно обоснованных результатов иссле-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

дований с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса, которое бы эффективно способствовало совершенствованию тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства [3,9,11].

Таким образом, необходимы разработки, которые бы существенным образом рационализировали тренирующие воздействия на подготовку атлетов к ответственным соревнованиям. Следовательно, требуется проведение дополнительных исследований, что обуславливает актуальность избранной темы.

В работах, посвященных подготовке высококвалифицированных спортсменов эффективная организация тренировки в большей степени влияет на прирост спортивных результатов. Однако в публикациях, посвященных тренировке спортсменов высшей квалификации, мнения ряда авторов существенно расходятся в организации тренировочной нагрузки: одна группа специалистов предлагает повышение интенсивности нагрузки [1,2,4] вторая группа придерживаться определенной интенсивности [7,10,12] третья ее варьирование [5,8].

Таким образом, в настоящий момент со всей остротой стоит вопрос о дальнейшем изучении и анализировании тренировочного процесса высококвалифицированных тяжелоатлетов, для определения оптимального варианта планирования спортивной подготовки в годичном цикле, который бы отвечал всем поставленным требованиям необходимым для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации.

Цель исследования: оптимизировать процесс подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле за счет оптимизации объема и интенсивности применяемых нагрузок, направленных на эффективное повышение спортивного мастерства.

В работе применялся сравнительно-последовательный эксперимент, где предусматривалось доказательство методики путем сопоставления эффективности педагогического процесса после введения в него нового фактора с эффективностью педагогического процесса до его введения в той же самой группе занимающихся. Первые два тренировочных года подготовки были условно обозначены констатирующим экспериментом (КЭ), вторые формирующим (ФЭ).

Группа испытуемых спортсменов состояла из 16 тяжелоатлетов высокой квалификации, из которых 10 мастеров спорта Узбекистана международного класса и 6 мастеров спорта Узбекистана. Стаж тренировки состоял от 6 до 12 лет, средний возраст состоял 23±2 года.

В связи с тем, что испытуемые спортсмены представители различных весовых категорий, были применены значения выравнивающих коэффициентов по формуле М.В.Стародубцева.

В тренировке констатирующего эксперимента применялись 29 тяжелоатлетических упражнений (табл. 1).

По результатам анализа объема тренировочной

нагрузки в констатирующем эксперименте тяжелоатлетами было выполнено в среднем 20677±268 подъемов штанги (ПШ) в год, из них на соревновательные упражнения приходилось 3185±96,6 (15,4%) ПШ на специально-подготовительные (подводящие) упражнения 9947±100,1 (48,1%) ПШ и на специально-подготовительные (развивающие) упражнения 7549±131,1 (36,5%) ПШ. По анализу тренировочной нагрузки тоннажа, при годовом среднем объеме общей нагрузки в 2237±88,6 тонн, на соревновательные упражнения выделялось 330±28,1 тонн, что составляет 18,4%, на специально-подготовительные (подводящие) упражнения 1104±47,6 тонн, т.е. 49,7% и на специально-подготовительные (развивающие) упражнения 803±38,4 тонн и 31,8% (табл. 2).

Анализ интенсивности тренировочной нагрузки показал: годовой коэффициент интенсивности 35,6±3,8%, средняя относительная интенсивность составила 71,2±2,7% и относительная интенсивность соревновательных упражнений 34,1±2,8% в годовом макроцикле (табл. 3).

Таблица-1

Количественная характеристика тренировочных средств

Периоды	Количество специально-вспомогательных упражнений				Итого (вместе с соревновательными-ми упражнениями)	
	Подводящие		Развивающие		X±m	V%
	X±m	V%	X±m	V%		
Подготови-тельный	17,4±1,1	9,2	6,0±0,4	8,9	23,4±4,6	5,1
Соревнова-тельный	16,1±1,0	6,1	6,3±0,3	7,4	22,4±3,4	6,3
Достоверность различия	p>0,05		p>0,05		p>0,05	

Таблица-2

Средний объем тренировочной нагрузки в годовом макроцикле констатирующего эксперимента

Тяжелоатлетические упражнения	Первый год КЭ (X±m)	Второй год КЭ (X±m)	Показатель за КЭ (X±m)	Показатель за КЭ (%)
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

Таблица-3

Показатели интенсивности в годовом макроцикле

Показатели	Статистические показатели	Первый год КЭ	Второй год КЭ	Средний показатель
КИ %	X ± m	35,3±4,5	35,9±4,2	35,6±3,8
	V%	2,8	3,1	2,9
СОИ %	X ± m	71,0±8,5	71,7±10,9	71,2±2,7
	V%	14,8	15,5	14,6
ОИСУ %	X ± m	33,9±2,3	34,2±3,2	34,1±2,8
	V%	17,4	18,8	15,6

Так, высококвалифицированные тяжелоатлеты за рассматриваемые нами два года подготовки выполнили в среднем 20677±268 подъемов штанги в год со средней интенсивностью 71,2±2,7%. Довольно большой объем нагрузки приходился на тяги и приседания, суммарное отношение которых составило 59%. Однако соревнования по тяжелой атлетике проводятся исключительно

только в рывке и толчке. Данные прироста результатов тестирования испытуемых спортсменов показали, что при выполнении указанных выше параметров тренировочной нагрузки, в основном развиваются силовые качества с достоверностью ($p < 0,05$). Данные взрывной силы и показатели спортивного мастерства тяжелоатлетов также имели приросты за время подготовки, но оказались статистически не значимы ($p > 0,05$). Отсюда следует, что за длительный срок подготовки спортивное мастерство тяжелоатлетов выросло с недостоверной разницей, а развитие взрывной силы, главного качества тяжелоатлетов, имело низкий показатель.

В процессе анализа спортивной подготовки двух годичных макроциклов был выявлен необоснованный подход к применению количества тренировочных упражнений, в совокупности которые имели слабую корреляционную взаимосвязь с результатами классических упражнений. Так в процессе подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации применялись 29 тяжелоатлетических упражнений, множественная корреляционная связь которых с соревновательной результативностью составила в рывке $r = 0,478$ (слабая), в толчке $r = 0,532$ (средняя). Также выяснялась парная корреляционная взаимосвязь с классическими упражнениями, в результате чего шесть упражнений имеют сильные значения корреляции ($r = 0,774$ до $0,923$), одиннадцать средние ($r = 0,578$ до $0,696$) и двенадцать упражнений слабые ($r = 0,264$ до $0,345$). Следовательно, от выбора количества применяемых упражнений в тренировке высококвалифицированных тяжелоатлетов зависит динамика прироста спортивных результатов. В свою очередь сокращение основных тренировочных средств повлечет за собой снижение объема нагрузки, и как следствие будет способствовать адекватности и целенаправленности на повышение спортивного мастерства.

На основании собственно-соревновательной нагрузки нам удалось разработать модель тренировочного занятия в соревновательном периоде. Определили основные параметры тренировочной нагрузки среднюю относительную интенсивность соревновательного периода $- 76,5 \pm 3,6\%$, относительную интенсивность соревновательных упражнений $- 37,7 \pm 3,8\%$ парциальное распределение объема (КПШ) тренировочной нагрузки в соревновательном периоде, среднее КПШ на одно упражнение в занятии и количество применяемых упражнений.

Вследствие внесенных коррективов в структуру и содержание тренировочных циклов изменился тренировочный процесс годового периода тренировки в формирующем эксперименте объем тренировочной нагрузки снизился с 20677 ± 268 (в КЭ) до 12567 ± 325 ПШ; тренировочная нагрузка в тоннах с $2237 \pm 88,6$ (в КЭ) до $1307 \pm 13,6$ тонн.

В соревновательных периодах формирующего эксперимента применялись только шесть тяжелоатлетических упражнений (рывок с помоста, подъем на грудь штанги с помоста + толчок от груди, рывок с помоста в полуприсед, подъем штанги на грудь в присед, толчок штанги от груди и приседание со

штангой на груди), которые имеют сильные статистические взаимосвязи с результатами соревновательных упражнений – коэффициент корреляции более $0,7$.

За два года формирующего эксперимента тяжелоатлетами высокой квалификации была реализована следующая тренировочная нагрузка, среднее КПШ составило в год составило 12567 ± 325 подъемов, из которых на соревновательные упражнения приходилось $3628 \pm 38,6$ (29,8%) ПШ на специально-подготовительные (подводящие) упражнения $6311 \pm 68,1$ (51,1%) ПШ и на специально-подготовительные (развивающие) упражнения $2159 \pm 75,1$ (19,1%) ПШ. Таким образом, спортсменами было освоено в среднем в год $1307 \pm 13,6$ тонн, на соревновательные упражнения выделялось $380 \pm 8,1$ тонн, что составляет 29,5%, на специально-подготовительные (подводящие) упражнения $675 \pm 17,6$ тонн, т.е. 51,3% и на специально-подготовительные (развивающие) упражнения $251 \pm 18,4$ тонн и 19,2% (табл. 5.).

Показатели интенсивности подготовки формирующего эксперимента представлены на таблице 6.

По показателям интенсивности тренировочной нагрузки удалось выдержать установку в соревновательном периоде по средней относительной интенсивности (СОИ) в 76,5%, а также по относительной интенсивности соревновательных упражнений (ОИСУ) в 37,7%. Средняя относительная интенсивность (СОИ) соревновательного периода за 2 года КЭ и СОИ соревновательных периодов ФЭ, основанные на СОИ соревновательной нагрузки испытуемых спортсменов подверглись корреляционному анализу с соревновательным результатом, в результате которой обнаружена высокая корреляционная взаимосвязь и равна $r = 0,801$. Отсюда следует вывод, что при подготовке высококвалифицированных тяжелоатлетов, чем меньше колебания средней относительной интенсивности в соревновательном периоде, основанной на СОИ соревновательной нагрузки, тем выше эффективность тренировочного процесса.

Таблица-5

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

Нагрузка	Первый год ФЭ (X±m)	Второй год ФЭ (X±m)		Средний показатель за ФЭ (X±m)	Средний показатель за ФЭ в %
	Выполненная нагрузка	Планируемая нагрузка			
Соревновательные, КПШ	3500±57,4	3157±82,3	740-780	3628±38,6	29,8
Специально-подготовительные (подводящие), КПШ	6282±205,9	5341±215,3	1040-1100	6311±68,1	51,1
Специально-подготовительные (развивающие), КПШ	2594±181,7	1725±193,2	415-450	2159±75,1	19,1
Суммарный объем, КПШ	12376±304	10223±329	2200-2250	12567±325	100
Соревновательные, тоннаж	401±10,1	360±10,4	850-860	380±8,1	29,5
Специально-подготовительные (подводящие), тоннаж	730±23,8	620±28,5	122-130	675±17,6	51,3
Специально-подготовительные (развивающие), тоннаж	302±31,4	201±29,5	48-52	251±18,4	19,2
Суммарный объем, тоннаж	1433±28,9	1181±33,5	250-270	1307±13,6	100

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Таблица-6

Показатели интенсивности в подготовительном, соревновательном периодах и годовом макроцикле (n=16)

Показатели	Статистические показатели	Подготовительный период	Соревновательный период	Годовой макроцикл
КИ %	X ± m	35,3±3,6	40,7±1,68	38,4±1,68
	V%	4,1	3,8	4,6
СОИ %	X ± m	69,3±5,1	76,5±2,6	73,7±1,6
	V%	2,1	6,4	3,8
ОИСУ %	X ± m	34,6±4,4	37,7±1,8	36,3±2,8
	V%	5,7	4,3	7,8

В результате анализа распределения объема тренировочной нагрузки по группам упражнений мы обнаружили, что спортсмены в констатирующем эксперименте выполняли значительный объем нагрузки в тягах и приседаниях (в подготовительном периоде – 60,1%, в соревновательном периоде – 58,2%) по сравнению с количеством подъемов

штанги в рывковых и толчковых (в подготовительном периоде – 39,9%, в соревновательном периоде – 41,2%) упражнениях.

Сравнительные характеристики показали, что годовой объем тренировочной нагрузки в ФЭ спортсмены выполнили на 39,2% меньше тренировочной работы чем в КЭ, годовой коэффициент интенсивности в ФЭ повысился на 7,5%, ОИ и СОИ соответственно на 9,1 и 9,7%, КПУ в ФЭ снизился на 63,7%, но самым главным сравнительным критерием является спортивная результативность в сумме двоеборья который составил в КЭ 12,3 кг, в ФЭ 26,1 кг. Данные коррективы в ФЭ позволили повысить средний годовой прирост по сравнению подготовки в КЭ на 38,9%.

На таблице 7 приведены результаты педагогического эксперимента, где показаны сравнительные данные до, по окончании КЭ и по окончании ФЭ.

Таблица-7

Результаты педагогического эксперимента

№	Тесты	Результаты первичного контроля, X ± m	Результаты контроля после КЭ, X ± m	Прирост			Результаты контроля после ФЭ, X ± m	Прирост			Сравнительный анализ приростов КП и ЭП		
				показатель	%	p		показатель	%	p	показатель	%	p
1	Рывок классический (кг.)	125,7±3,8	130,6±6,7	4,9	3,9	<0,05	144,2±7,1	13,6	10,4	<0,05	8,7	64,0	<0,05
2	Толчок классический (кг.)	155,4±3,9	162,6±4,5	7,2	4,6	<0,05	175,1±6,8	12,5	7,7	<0,05	5,3	42,4	<0,05
3	Сумма двоеборья (рывок + толчок) (кг.)	281,1±9,6	293,2±6,3	12,1	4,3	<0,05	319,3±5,4	26,1	8,9	<0,05	14	53,6	<0,05
4	ОПМТ отношений результатов рывка к подъему штанги на грудь (%)	78,4±5,3	79,6±7,1	1,2	1,5	>0,05	83,7±3,2	4,1	5,2	<0,05	2,9	70,7	<0,05
5	ОПМТ отношений результатов толчка к приседанию со штангой на груди, %	92,7±6,8	93,4±5,4	0,7	0,8	>0,05	95,8±4,9	2,4	2,6	<0,05	1,7	70,8	<0,05
6	Приседание со штангой на груди (кг.)	167,5±4,3	174±12,2	6,5	3,9	<0,05	183,2±14,2	9,2	5,3	<0,05	2,7	29,3	<0,05
7	Прыжок вверх по Абалакову (см)	80,9±2,3	82,4±4,5	1,5	0,6	>0,05	86,3±9,7	3,9	2,3	<0,05	1,4	69,2	<0,05

Выводы:

1. Анализ динамики тренировочной нагрузки применяемых специально-вспомогательных (подводящие и развивающие), соревновательных упражнений в различных циклах подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов выявил, что довольно большой объем тренировочной нагрузки составляют средства, имеющие не значительное влияние на результат соревновательных упражнений ($r = 0,264$ до $0,696$), при которых не только выполняется излишняя и нецелесообразная работа, но и отрицательно сказывается на технику классических упражнений.

2. Разработана модель планирования нагрузки для тренировочного занятия в соревновательном периоде, где предусматривается выполнение в I зоне 17,9%, во II – 15,4%, в III – 20,5%, в IV – 30,8%, в V – 10,3% в VI – 5,1% от всего количества подъемов штанги за занятие, которая является составляющей основой для планирования недельного цикла и периода непосредственной подготовки к соревнованиям. Разрешена данная модели тренировочной нагрузки позволила строить подготовку в соревновательном периоде, вне зависимости от его продолжительности.

3. Предложена группа наиболее эффективных тренировочных средств влияющих на результат классических упражнений с сильной корреляцией (в рывке $r = 0,806$, в толчке $r = 0,887$): рывок с помоста, подъем на грудь штанги с помоста +

толчок от груди, рывок с помоста в полуприсед, подъем штанги на грудь в полуприсед, толчок штанги от груди и приседание со штангой на груди. Применения данной группы в соревновательном периоде, способствует повышению эффективности подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации к ответственным соревнованиям.

Литература:

- Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
- Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета. учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 335 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
- Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 33-36.
- Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. – Т.: УзГИФК, 2005. – 384 с.
- Маткаримов Р.М., Юнусов С.А., Ходжаев А.З. Теория и методика тяжелой атлетики. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. – 156 с.
- Медведев А. С. Система многолетней подготовки в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
- Паков А.В., Аванесов В.С., Нижегородов В.А., Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. – Ташкент: Медицина, 1985. – 134 с.
- Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
- Румянцева Э. Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. – 260 с.
- Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Изд-во СААМ, 1995. – 445 с.
- Kolata Gina. Weights Build Muscles, But Not the Manly Kind / Gina Kolata //New York Times, 6.23.2002. – Vol. 151. – Issue 52158. – P. 3.

УЎК (УДК, UDC): 796.077.5



Мустақил изланувчи
А.Б. ХАСАНОВ¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
 a.xasanov@minsport.uz

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Аннотация

В данной статье изучены пути повышения эффективности деятельности физкультурно-спортивных учреждений и даны предложения и рекомендации по совершенствованию критериев, определяющих эффективность деятельности тренеров.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, научные исследования, здоровье, соревнование, опыт, квалификация, наука, позиция.

Долзарблиги. Ҳозирда кунда таълим муассасалари самарадорлигини ошириш ишларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ҳар қандай таълим муассасаларининг самарадорлигини белгиловчи рейтинг тизимлари ишлаб чиқилмоқда. Уларнинг мезонлари доирасида таълим муассасаларининг фаолиятига баҳо бериш, мутахассисларни ишга олиш каби омиллар орқали ривожланганлик даражаси белгиланмоқда. Ҳатто, давлатлар таълим муассасаларининг фаолиятини ривожлантириш мақсадида улар самарадорлигини ўрганиш, белгилаш ва рағбатлантириш бўйича алоҳида қарорлар қабул қилмоқда.

Мамлакатимизда ҳам бу борада бир қатор ишлар амалга оширилди. Таълим тизимининг ҳар бир босқичини самарали ташкил қилиш мақсадида алоҳида вазирликлар ташкил қилинди.

Ҳар бир таълим муассасаси фаолияти самарадорлигини ошириш орқали зукко ва билимни ёш авлодни тарбиялаш Президентимиз Ш.Мирзиёев сиёсатининг асосий мақсади этиб белгиланди. Хусусан, жисмоний тарбия ва спортга ҳам алоҳида эътибор қаратилди. Жисмоний тарбия ва спортга нафақат мамлакатимиз шарафини халқро мойдонда ҳимоя қилиш воситаси балки, соғлом ва баркамол ёш авлодни шакллантиришда асосий воситалардан бири сифатида қаралди. Бу борада жисмоний тарбия ва спорт соҳаси таълим муассасаларини ривожлантириш, мураббийларни рағбатлантириш бўйича қарорлар қабул қилинди [1,2]. Ушбу қарорлар натижасида спорт таълим муассасаларининг фаолияти янада ривожланиб, спортчиларимизнинг халқро мусобақалардаги ғолибона иштироклари ўсиб келмоқда.

Албатта, мазкур жараёнда спорт таълим муассасаларининг фаолиятини янада ривожлантириш бўйича тизимли ишларни давом эттириш муҳим ҳисобланади. Айниқса, мураббийларнинг замон талаблари доирасидаги малака ва тажрибаларининг ортиб бориши бугунги кунинг асосий талабларидан бири-

Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва спорт муассасалари самарадорлигини ошириш йўллари ўрганилган ҳамда мураббийларнинг фаолияти самарадорлигини белгиловчи мезонларни такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар берилган.

Калим сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, илмий-тадқиқот, саломатлик, мусобақа, тажриба, малака, илм-фан, позиция.

This article examines ways to improve the performance of physical education and sports institutions and provides suggestions and recommendations for improving the criteria that determine the effectiveness of coaches.

Key words: physical education, sports, research, health, competition, experience, qualification, science, position.

Annotation

дир. 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 Қарорининг “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 халқро тадбирларда қатнашиши орқали уларнинг спорт маҳорати ва малакасини ошириш тадбирларини амалга оширади” деб, спорт мактабларига муҳим вазифалар юклатилган.

Тадқиқот мақсади. Албатта, спорт таълим муассасаси нечта халқро ва Республика мусобақа ғолибларини тайёрлаганлиги таълим муассасасининг асосий кўрсаткичи ҳисобланади. Бироқ, мазкур кўрсаткичга эришиш йўлида қайси мезонлар муҳим аҳамият касб этишини ўрганиш, аниқлаш улар асосида таълим муассасаси фаолиятини ташкил этиш зарур ҳисобланади.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. 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, мураббийларнинг илмий дунёкараши, ўз спорт туридаги охириги

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

2-жадвал

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 мураббийларнинг фаолияти самарадорлигини ўрганиш керак бўлади. Чунки, улар фаолияти натижаси асосида таълим муассасасининг самарадорлигини келиб чиқади. Шунинг учун ҳам биз биринчи навбатда мураббийларнинг халқаро ва Республика мусобақаларини таҳлил қилиб бориш бўйича малакасини ошириб боришга алоҳида ёндашдик ҳамда уларнинг ушбу кўрсаткич бўйича тажриба ва билимларини баҳолашга йўналтирилган.

1-жадвални ишлаб чиқдик. Мазкур жадвал бўйича мураббий халқаро ва Республика миқёсидаги мусобақаларни таҳлил қилиб бориши, улар иштирокидаги спортчиларнинг камчилиги ва ютуғини аниқлаши ҳамда терма жамоа ёки спорт таълим муассасаси ўқувчилари тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича таклифларни ишлаб чиқиши керак бўлади. Бу эса мураббийни бевосита илмий фаолиятга ундайди. Ўз устида ишлаш кўникмаларини шакллантиради ҳамда ўз спорт туридаги охири янгиликлардан хабардор бўлиш билан бирга ўзининг позициясини шаклланишига олиб келади (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Мураббийлар томонидан мусобақаларни таҳлил қилиш ва спортчилар тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича таклифларни ишлаб чиқиш жадвали

№	Мураббийнинг Ф.И.Ш.	Спорт тури	Мусобақа макони (Халқаро, Республика, маҳаллий)	Мусобақада иштирок этган спортчиларнинг Ф.И.Ш.	Мусобақа иштирокчисининг камчилиги	Мусобақа иштирокчисининг ютуғи	Терма жамоа аъзолари ёки спорт таълим муассасаси ўқувчилари тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича таклифлар
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Мураббий мусобақаларни кузатиб бориши, унда спортчилар иштирокини ўрганиб бориши натижасида спортчилар тайёргарлигидаги камчилик ва устунликларини ўрганиб боради. Мазкур ҳолатда мураббийда камчиликларни йўқотиш ҳамда устувор хусусиятларини янада ривожлантириш кераклиги аён бўлади. Натижада мураббийни илмий-тадқиқот жараёнларида иштирок этишга ундайди. Биз унинг иштирокини ўрганишга йўналтирилган 2-жадвални ишлаб чиқдик. Унда асосан мураббийнинг илмий-тадқиқот жараёнларида иштирок этиши ҳамда олимларни жалб қилиб ўзининг мактабда илмий-тадқиқотларни ўтказиш бўйича ҳаракатларни баҳолашга эътибор қаратилган. Шунингдек, бу ерда мураббийнинг спорт турига оид долзарб мавзулардаги мақолалар билан танишиб чиққанлиги, турли илмий марказларнинг тадқиқот натижаларини таҳлил қилиб бориши, мураббийнинг эгалланган спорт тури бўйича етук мутахассислар билан ҳамкорлиги, улар фаолиятини кузатиб бориши билан бирга уларни ўз фаолиятида қўллаш олишини ҳам қамраб олади (2-жадвалга қаранг).

Мураббийларнинг илмий-тадқиқот жараёнларида иштирок этишини ўрганиш жадвали

№	Мураббийнинг Ф.И.Ш.	Спорт турини ривожлантириш бўйича илмий-тадқиқот ишларида иштирок этиши, ташкил қилиши	Мураббийнинг эгалланган спорт тури бўйича етук мутахассислар билан ҳамкорлиги, улар фаолиятини кузатиб бориши	Тажрибасини ўз фаолиятида қўллаши
1				
2				
3				
4				

Умуман олганда, мураббийларнинг 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, мураббийларнинг илмий салоҳиятига эътибор қаратиш. Жумладан, ўз спорт турида охириги илмий янгиликлардан хабардорлиги, етук олимларнинг илмий изланишларини ўрганиб боришини аниқлаш асосида мураббийлар фаолиятига баҳо бериш;

Учинчидан, мураббийларнинг илмий-тадқиқот ишларида иштирок этишини аниқлаш. Хусусан, мураббийнинг 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 талабалар асосида ташкил этилишига хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. 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.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 17 февралдаги "Спорт-таълим муассасалари фаолиятини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги 90-сонли Қарори.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КНОРУС, 2015.-368 с.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. – Тошкент. Зар қалам, 2004. – 334 б.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Л.: Омега, 2004. – 159 с.
8. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi.//Darslik.T: ITA-PRESS, 2015.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
10. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. /монография/ – М.: Советский спорт, 2008. – 132 с.

УЎК (УДК, UDC): 796.012.575.9.444.332

Муаллиф билан боғлиқ учун:
Artiqov.80@mail.ru

Педагогика фанлари бўйича
фалсафа доктори (PhD)
А.А. АРТИҚОВ¹,
¹Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ОСИЁ КУБОГИ-2019 ЎЙИНЛАРИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН ТЕРМА ЖАМОАСИНИНГ ДАРВОЗАГА ЙЎЛЛАНГАН ЗАРБАЛАР АНИҚЛИГИ БЎЙИЧА ТАҲЛИЛ

Аннотация

В работе представлен анализ уровня технико-тактических действий команд высокой квалификации. Выявлены недостатки в точности футболистов сборных команд Узбекистана. Предложены рекомендации по повышению уровня технико-тактической подготовленности футболистов.

Ключевые слова: точность, передача мяча, технико-тактические действия.

Долзарблиги. Ўзбекистонда футболни аҳоли ўртасида энг оммавий спорт турига айлантириш, юқори иктидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш ва уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш, мамлакат футболни ривожланган мамлакатлар билан рақобат қила оладиган даражага етказиш, халқаро талаб ва стандартлар асосида футбол бўйича мутахассисларни тайёрлаш, футбол клублари фаолиятини ривожлантириш, терма жамоалар учун ўқув-машғулот жараёнини самарали ташкил этиш, мамлакатимизда футбол бўйича йирик халқаро мусобақалар, жумладан, ўсмирлар, ёшлар ва хотин-қизлар жамоалари ўртасида жаҳон ва қитъа биринчиликларини ўтказишда, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-5887-сонли Фармони бизнинг футболмизини янги босқичга олиб чиқади деб ўйлаймиз [1].

Кўпгина мусобақаларда томошабинлар хужумни якунловчи зарбаларни кўриб хурсанд бўлишини кўра-миз. Жаҳон чемпионати, Осиё чемпионати ва бошқа мусобақаларда бу ҳолатга гувоҳ бўлганмиз. Аммо, ҳеч ким бу зарбаларни амалга оширишда футболчилардан юқори техник маҳоратни талаб қилишини англамайди. Айниқса, футболчилардан дарвозани забт этишда техник усулларни аниқлик билан бажаришни талаб қилади. Кўпгина мутахассислар [2,3,4] дарвозага зарба бериш техник усулларни аниқлигини ўрганиш энг муҳимлигини эътироф этишган.

Ҳозирги кунга келиб, дарвозага зарба бериш бўйича омилларни ўқув-машғулотда бажариш шарт-шароитларининг ўйин талабларига мос келмаслигини

Annotation

Ишда юқори малакали жамоаларнинг техник-тактик ҳаракатларига оид таҳлиллار келтирилган. Ўзбекистон терма жамоа футболчиларининг аниқлигини бажаришдаги камчиликларни кўрсатиб ўтилган. Футболчиларда техник-тактик ҳаракатларнинг тайёргарлик даражасини ошириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: аниқлик, тўнға наст бериш, техник ва тактик ҳаракатлар.

The paper presents an analysis of the level of technical and tactical actions of highly qualified teams. The shortcomings in the accuracy of players of national teams of the Uzbekistan. Recommendations for improving the level of technical and tactical preparedness of players are proposed.

Key words: accuracy, ball passing, technical and tactical actions.

ҳисобга олган ҳолда такомиллаштиришга тааллуқли бўлган масалалар етарли даражада илмий жиҳатдан ўрганилмаган. Илмий-услубий ва махсус адабиётларни таҳлил қилиш тадқиқот муаммосини белгилаш имконини берди. Қўйилган муаммо юқори малакали футболчиларнинг техник усуллари мақсадли аниқлигини такомиллаштириш методикасини ишлаб чиқиш ва жорий қилишдан иборат. Бу футболчиларнинг техник-тактик маҳоратини ошириш имконини беради.

Тадқиқот мақсади. Мусобақа шароитида дарвозага йўлланган зарбаларнинг аниқлигини ўрганиш асосида камчиликларни аниқлаш.

Кузатиш ишлари. 2019 йил Бирлашган Араб Амирикларида бўлиб ўтган Осиё Футбол Конфедерацияси (ОФК) кубоги ўйинлари (Ўзбекистон терма жамоаси 4 та ўйин) давомидаги футболчилар иштирокида бажарилган дарвозага йўлланган зарбалар қайд этилди. Мусобақада назорат қилишда видео дискка ёзиб олинган услубий бўйича ўтказилган, сўнг-ра бу маълумотларга компьютер дастури ёрдамида ишлов берилган ва махсус баённомага кўчирилган.

Тадқиқот натижаси ва унинг муҳокамаси. Юқорида қайд қилиб ўтилганидек, турли техник усуллар орасида оёқлар ва бош билан бериладиган зарбалар амалга ошириш муҳим ҳисобланади. Футболчилар томонидан дарвозага зарба бериш техник усулларни бажаришнинг аниқлиги турли даражадаги ўйинларда ўтказилган.

ОФК Кубоги ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари томонидан 4 та ўйинлардаги дарвозага йўлланган зарбалар сони ва самардорлиги таҳлили келтирилган (1-жадвалга қаранг).

Жадвалдан кўриш мумкинки, ўзбекистонлик фут-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

болчилар Уммон терма жамоаси билан баҳсда 6 маротаба зарбадан 3 тасини (50%) самарали, Туркменистон терма жамоасига 17 маротаба зарбадан 9 таси (52.9%) самарали, Япония терма жамоаси билан баҳсда 10 маротаба зарбадан 2 таси (20%) самарали ва Австралия терма жамоаси билан баҳсда эса 8 маротаба зарбадан 2 таси (25%) самарали яқунланган (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Ўзбекистон миллий терма жамоа ўйинларидаги дарвозаларга берилган зарбалар сони ва самардорлиги

Жамоалар	Жами зарбалар	Аниқ зарбалар	Ноаниқ зарбалар	Самардорлик кўрсаткичлари %
Ўзбекистон	6	3	3	50
Уммон	18	7	11	38,9
Туркменистон	12	3	9	25
Ўзбекистон	17	9	8	52,9
Япония	14	5	9	35,7
Ўзбекистон	10	2	8	20
Австралия	17	9	8	52,9
Ўзбекистон	8	2	6	25

Уммон терма жамоаси билан бўлган ўйинда 6 та зарбадан фақатгина 3 таси муваффақиятли чиққан, Япония терма жамоаси билан бўлган ўйинда 10 та зарбадан 1 та гол урилган. Ижобий натижавийлик фақатгина Туркменистон терма жамоаси билан бўлган ўйинда қайд қилинган – 17 та зарбадан, 4 та гол урилган. Австралия терма жамоаси билан бўлган ўйинда эса 8 та зарбадан, 2 та зарба самарали бўлса ҳам муваффақиятли гол билан яқун топмаган.

Мусобақа давомида терма жамоамиз ўйинчилари жами 7 та гол урган, шундан 3 таси ҳужум чизиғи ўйинчилари томонидан урилган. Терма жамоамиз футболчилари томонидан дарвозага жами 41 та зарба берилган, шулардан 12 таси жарима майдонининг ичидан берилиб, 8 таси (67%) аниқ дарвозага етиб борган. Жарима майдони ташқарисидан берилган зарбалар эса 29 тани ташкил этса, 8 тасигина (28%) дарвоза томон етиб келган. Бироқ футболчиларимизда вазиятларни гол билан яқунлаш даражаси ҳали жуда пастлигича қолмоқда (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Ўзбекистон миллий терма жамоа ўйинларидаги жарима майдони ички ва ташқи томондан берилган зарбалар

Жамоа	Зарбалар								
	Жарима майдони ичидан			Жарима майдони ташқарисидан			Жами		
	+	Жами	СК%	+	Жами	СК%	+	Жами	СК%
Ўзбекистон	8	12	67	8	29	28	16	41	39

Натижаларга эътибор берадиган бўлсак, жарима майдони ташқарисидан берилган зарбалар сони, жарима майдони ичқарисидан берилган зарбалар сонига қараганда юқорилигини кўрамиз. Аммо, зарбалар самардорлигига назар ташласак, жарима майдони ичқарисидан берилган зарбалар юқори ҳисобланади.

3-жадвалда ҳам бизни Ўзбекистон миллий терма

жамоа ўйинларидаги турли вазиятлардаги зарбаларни қизиқтирди. Натижаларда зарбаларни биз қайд этишда тўпни олиб юришдан кейин ва бир тегишидан сўнг амалга оширишдаги ҳолатларни аниқлашга ёрдам берди. Келтирилган маълумотлардан биз бир тегишидаги ҳолатларда амалга оширилиладиган зарбалар деярли кузатилмади. Кузатилса ҳам самардорлик кўрсаткичлари тўпни олиб юрилгандан сўнг бериладиган зарбаларга қараганда юқорилигини аниқладик (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Ўзбекистон миллий терма жамоа ўйинларидаги турли вазиятлардаги зарбалар кўриниши

Жамоалар	Зарбалар								
	Тўпни олиб юришдан кейин сўнг зарбалар			Бир тегишидан сўнг зарбалар			Жами		
	+	Жами	СК%	+	Жами	СК%	+	Жами	СК%
Ўзбекистон Уммон	2	5	40	1	1	100	3	6	50
Туркменистон Ўзбекистон	6	14	42,8	2	3	66,6	9	17	52,9
Япония Ўзбекистон	2	10	20	0	0	0	2	10	20
Австралия Ўзбекистон	1	7	14,2	1	1	100	2	8	25

Футболчиларнинг техник усулларини такомиллаштириш бўйича қуйидаги технологияни тавсия этамиз:

– мусобақа ва ўқув машғулоти жараёнини видео тасвирга олиш, у футболчи техникасининг ҳар томонламалигига ва ишончилигини аниқлаш имконини бери;

– «CARDI» компьютер дастури шуғулланиш машқининг шиддат чегарасини индивидуал танлаш имконини берган, техник усулларни такомиллаштиришнинг самардорлик даражаси шунга боғлиқ бўлади;

– «POLAR» компьютер дастури машқнинг шиддатини назорат қилиш ҳамда ўқув машғулотида техник усулларни бажариш шарт-шароитларини мусобақа ўйинлари талабларига мослаштириш имконини беради.

Хулоса. Дастлабки биринчи жадвалдаги натижалардан биз дарвозага зарба бериш ҳаракатлари сони ва самардорлиги жамоани кучли ва кучсиз бўлишига боғлиқлигини аниқладик. Бундан ташқари жарима майдони ташқарисидан берилган зарбалар сони, жарима майдони ичқарисидан берилган зарбалар сонига қараганда юқорилигини кўрамиз.

Адабиётлар:

- Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 05.12.2019 й., 06/19/5887/4116-сон.
- Исеев Ш.Т., Курязов Р. Сравнительный анализ тактических действий футболистов высокой квалификации. ФАН-СПОРТГА Илимий-назарий журнал № 3, 2017. – Ташкент. С. 50-56.
- Нуримов З.Р. Обоснование эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов: автореф. дисс. канд. пед. наук / Нуримов Зафар Рахмонбердиевич. – Т. 2004 – 24 с.
- Селуянов, В., Шестаков М., Диас С., Ферейра М. Футбол. Проблемы технической подготовки. – М., 2009. – 104 с.

УЎК (УДК, UDC): 796.88.015.132

Муаллиф билан боғланиш учун:
bayazitov@mail.comКандидат педагогических наук, доцент,
Судья Международной категории,
Мастер спорта по тяжелой атлетике**К.Ф. БАЯЗИТОВ¹**¹Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В работе обсуждается статистическое влияние применяемых в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетических упражнений со спортивным результатом тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Автором, посредством корреляционного анализа, определены уровни взаимосвязи, используемых в подготовке тяжелоатлетов, тренировочных средств на спортивный результат с учетом уровня спортивной подготовки.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, тяжелоатлетические упражнения, спортивный результат, многолетняя подготовка, соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения.

Введение. Тяжелоатлеты используют в современном тренировочном процессе различные по характеру и направленности упражнения. Любое тяжелоатлетическое упражнение решает комплексные задачи, т.е. воздействует на организм сопряженно [1,2,3,5,8]. Круг упражнений, используемых на занятиях по тяжелой атлетике, очень широк и разнообразен. Изучение широкого спектра разноплановых упражнений с целью разработки педагогических и физиологических характеристик требует глубоких исследований [7]. В связи с чем определилась актуальность исследования по проблеме подбора тренировочных средств при подготовке тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Одним из важнейших признаков классификации видов упражнений, используемых в спортивной тренировке, является их сходство (или отличие) с видом спорта, избранным в качестве предмета специализации. По данному признаку все упражнения подразделяются на соревновательные и подготовительные. Подготовительные упражнения в свою очередь подразделяются – на специально-подготовительные и общеподготовительные [9]. Полученные различными авторами результаты исследований по вопросу взаимосвязи использования тяжелоатлетических упражнений со спортивным результатом отличаются друг от друга как по анализу статистической обработки,

Annotation

Мақолада оғир атлетикачиларнинг узок муддатли спорт машғулотларининг турли босқичларида спорт натижаси билан машғулот жараёнида қўлланиладиган оғир атлетика машқларининг статистик таъсири муҳокама қилинган. Муаллиф томонидан корреляцион таҳлил йўли билан оғир атлетикачиларни тайёрлашда қўлланиладиган ўзаро боғлиқлик даражаларини, спорт натижалари бўйича ўқитиш воситаларини спорт тайёргарлиги даражасини ҳисобга олган ҳолда ёритиб берилган.

Калим сўзлар: Оғир атлетикачилар, оғир атлетика машқлари, спорт натижалари, узок муддатли машғулотлар, мусобақа машқлари, махсус тайёргарлик машқлари.

The article discusses the statistical impact of weightlifting exercises used in the training process with the athletic result of weightlifters at various stages of long-term sports training. The author, by means of correlation analysis, determined the levels of interrelation used in the training of weightlifters, training tools for sports results, taking into account the level of sports training.

Key word: weightlifters, weightlifting exercises, sports results, long-term training, competitive exercises, special training exercises.

так и по их интерпретации [4,5,6,10].

Целью исследования явилось определение взаимосвязи результатов тяжелоатлетических упражнений с показателями соревновательной деятельности тяжелоатлетов.

Организация исследования. Изучалась структура взаимосвязи спортивных результатов штангистов с 29-ю тяжелоатлетическими упражнениями, скомплектованными в группы соревновательных, специально-подготовительных (подводящих) и специально-подготовительных (развивающих) упражнений. В исследовании анализировались дневники спортсменов на этапах:

начальной подготовки (НП) – 28;

учебно-тренировочном (УТ) – 32;

совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – 29;

высшего спортивного мастерства (ВСМ) – 18.

Для определения взаимосвязи между результатами тяжелоатлетических упражнений со спортивным результатом использован метод корреляции.

В связи с этим возник вопрос: как итоги статистической обработки результатов тяжелоатлетов изменяются на различных этапах становления спортивного мастерства? Для этого целесообразно подвергнуть анализу объективную модель, где исследователь не оказывает влияния на анализируемые

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

результаты. В качестве такой модели были выбраны соревновательные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные способности тяжелоатлета.

Корреляционная взаимосвязь показателей тяжелоатлетических упражнений с соревновательным результатом тяжелоатлетов на различных этапах становления спортивного мастерства представлена на таблице.

Таблица-1

Корреляционная взаимосвязь показателей тяжелоатлетических упражнений с соревновательным результатом тяжелоатлетов на различных этапах становления спортивного мастерства

№	Показатели	Этапы становления спортивного мастерства			
		ВСМ	ССМ	УТ	НП
Соревновательные упражнения					
1	Рывок классический (РК)	0,921	0,837	0,692	0,317
2	Толчок классический (ТК)	0,914	0,894	0,632	0,342
Специально-подготовительные (подводящие) упражнения					
3	Рывок в полуприсед (Рп/п)	0,824	0,787	0,751	0,352
4	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше с колен (с виса) (Рп/п/в/н)		0,617	0,571	
5	Рывок из исходного положения гриф выше с колен (с виса) (Рв/в)		0,621	0,475	0,347
6	Рывок из исходного положения гриф с плинтов (Рпл)	0,382	0,357	0,571	
7	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф с плинтов (Рп/п/пл)		0,341	0,747	0,379
8	Рывок с подставки (10 см.) (Рпс)			0,458	
	Рывок в полуприсед с подставки (10 см.) (Рп/п/пс)			0,412	
9	Подъем штанги на грудь (Пгр)	0,821	0,784	0,794	0,312
10	Подъем на грудь в полуприсед Пгр/п/п)		0,571	0,379	
11	Подъем на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше колен (с виса) (Пгр/п/п/в/в)			0,452	
12	Подъем на грудь в полуприсед из исходного положения гриф с плинтов (Пгр/пл)		0,312	0,347	
13	Подъем на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый (Пгр/п/п+Ш)		0,732	0,654	
14	Толчок от груди (Тгр)	0,741	0,789	0,812	0,345
15	Швунг толчковый от груди (Шгр)	0,725	0,761	0,579	
16	Толчок из-за головы (Тгл)			0,451	0,381
17	Тяга рывковая (ТР)	0,391	0,492	0,517	0,621
18	Тяга рывковая до колен (ТР/к)			0,418	
19	Тяга рывковая из исходного положения гриф с плинтов (ТР/пл)			0,487	
20	Тяга толчковая (ТТ)	0,375	0,473	0,610	0,671
21	Тяга толчковая до колен (ТТ/к)		0,378	0,471	
22	Тяга толчковая из исходного положения гриф с плинтов (ТТ/пл)		0,341	0,318	
Специально-подготовительные (развивающие) упражнения					
24	Приседания со штангой на плечах (Пр)	0,351	0,621	0,712	0,689
23	Приседания со штангой на груди (Пр/гр)	0,647	0,512	0,602	0,631
25	Жим штанги стоя (Ж)	0,312	0,428	0,521	0,612
26	Жим штанги сидя (Жс)		0,331	0,410	0,318

27	Жим штанги лежа (Жл)			0,315	
28	Наклоны с отягощением на «козле» (Нк)				0,248
29	Наклоны со штангой за головой стоя (Нс)			0,249	0,217

Обсуждение результатов исследования.

Корреляционный анализ результатов отдельных упражнений со спортивным результатом для каждого уровня подготовленности тяжелоатлетов позволил установить, что общий результат как системообразующий показатель тяжелоатлетов на этапе ВСМ зависит от эффективности подготовленности с высокой статистической взаимосвязью в соревновательных упражнениях (РК – r = 0,921, ТК – r = 0,914), специально-подготовительных (подводящих) упражнениях (Рп/п – r = 0,824, Пгр – r = 0,821, Тгр – r = 0,741, Шгр – r = 0,725), при высоком уровне достоверности связи (P<0,001). Выявлено, что Пр/гр имеет средний уровень взаимосвязи r = 0,647, остальные специально-подготовительные упражнения (Рпл, ТР, ТТ, Пр и Ж) коррелируются со спортивным результатом со слабой статистической взаимосвязью не более 0,4.

Однако, последние пять упражнений коррелируют с высокой статистической взаимосвязью с соревновательными упражнениями (рывок и толчок) (рис. 1).

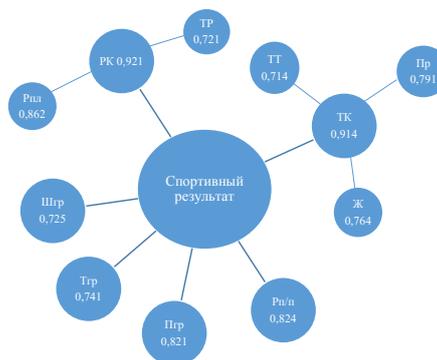


Рис. 1 – Корреляционные взаимосвязи спортивного результата с результатами основных тяжелоатлетических упражнений у штангистов на этапе ВСМ.

У штангистов на этапе ССМ наиболее высокая взаимосвязь специальной подготовленности отмечена со спортивным результатом в РК (r = 0,837), ТК (r = 0,894), Рп/п (r = 0,787), Пгр (r = 0,784), Пр/п/п+Ш (r = 0,732), Тгр (r = 0,789), Шгр (r = 0,761) (табл.). В то же время следует отметить, что взаимосвязь со спортивным результатом других специально-подготовительных упражнений, таких как Рп/п (r = 0,687), Рп/п/в/н (r = 0,617), Рв/в (r = 0,621), Пгр/п/п (r = 0,571), Пгр/пл (r = 0,412), ТР (r = 0,492), ТТ (r = 0,473), Пр (r = 0,621), Пр/гр (r = 0,512) и Ж (r = 0,428) установлена на среднем уровне. Это подчеркивает ведущую роль специально-подготовительных (подводящих) упражнений на данном этапе подготовки.

Также выявлено, что Рпл, Рп/п/пл, ТТ/к, ТТ/пл, Пгр/пл и Жс оказывают высокие статистические влияния на соревновательные упражнения (r от 0,712 до 0,749) (рис. 2).

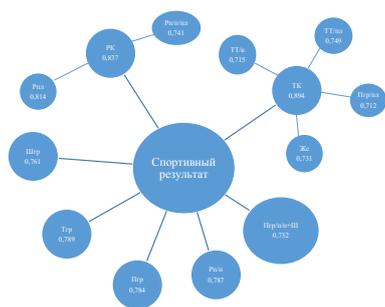


Рис. 2 – Корреляционные взаимосвязи спортивного результата с результатами основных тяжелоатлетических упражнений у штангистов на этапе ССМ.

Установлено, что у тяжелоатлетов этапа УТ, наибольший коэффициент связи Рп/п ($r = 0,751$), Рп/п/пл ($r = 0,747$), Пгр ($r = 0,794$), Тгр ($r = 0,812$) (рис. 3, А). Указанные четыре упражнения в основном направлены на развитие скоростно-силовых качеств, остальные дисциплины связаны на среднем и низком уровне ($P < 0,05$), при наибольшем арсенале применимых в тренировочном процессе упражнений. Это указывает на равномерное развитие специальных двигательных качеств тяжелоатлетов и низкий уровень развития силовых качеств для спортсменов данного уровня квалификации.

Анализ корреляционной взаимосвязи применяемых тренировочных средств со спортивным результатом позволил установить, что у спортсменов на уровне НП не отмечен ни один результат тяжелоатлетических упражнений на высоком уровне. Со средним уровнем связи со спортивным результатом установлены упражнения, развивающие силовые качества Тр ($r = 0,621$), ТТ ($r = 0,671$), Пгр ($r = 0,689$), Пгр/гр ($r = 0,631$) и Ж ($r = 0,631$) при ($P < 0,05$) (рис. 3, Б). Этим установлено, что у тяжелоатлетов на уровне начальной подготовки наибольший вклад в спортивный результат вносят упражнения развивающего характера. Остальные упражнения имеют низкие уровни корреляционной взаимосвязи со спортивным результатом.

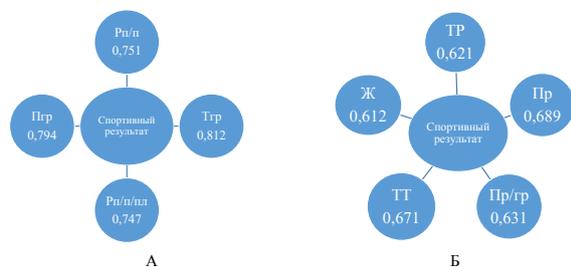


Рис. 3 – Корреляционные взаимосвязи спортивного результата с результатами основных тяжелоатлетических упражнений у штангистов на этапах УТ (А) и НП (Б).

Выводы.

1. В представленном анализе в самом общем

виде проявляется неравномерность вклада соревновательных упражнений в спортивный результат на различных этапах становления спортивного мастерства. Если параметры скоростно-силовой подготовленности на этапе ВСМ прямо и высокой взаимосвязью влияют на результат, то уровень силовой подготовленности связан косвенно, через систему биодинамических характеристик в отдельных упражнениях. На это указывают отмеченные нами выше факты корреляционной взаимосвязи подготовленности тяжелоатлетов со спортивным результатом.

2. Проведенный анализ позволил выявить изменения в структуре соревновательной деятельности тяжелоатлетов. Выявленная последовательность влияния соревновательных упражнений на спортивный результат тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки достаточно полно характеризует уровень стабильности структуры их соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей.

3. Установлено, что у сильнейших тяжелоатлетов Узбекистана имеются определенные различия в эффективности структуры соревновательной деятельности. Изучение динамики индивидуальной факторной структуры соревновательной деятельности ведущих тяжелоатлетов выявила ее соответствие уровню физической подготовленности. Отмечено, что рост спортивного мастерства характеризуется стабилизацией структуры соревновательной деятельности с уменьшением индивидуальных отклонений от общей структуры. Это подтверждается результатами корреляционного анализа. Особенностью выявленной тенденции является тот факт, что достижение определенного уровня спортивных результатов возможно преимущественно при определенной структуре соревновательной деятельности.

Литература:

1. Арзикулов М.У. Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини оқилона режалаштириш услубияти. Монография: – Тошкент: “O‘ZKITOBSAVDO” нашриёти, 2020. – 136 б.
2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Электронный ресурс]. – М.: Олимпия, 2007. - 272 с.: ил.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1988. - 238 с.
4. Воробьев А.П. Тренировка, работоспособность, реабилитация – М: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник. - М.: Советский спорт, 2005. – 598 с.
6. Корнилов А.Н. Биомеханическая структура соревновательного упражнения «рывок» и специально-вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике. автореферат дис. ... канд. пед. наук. – М., 2010. – 20 с.
7. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. - Т.: УзГИФК, 2005, - 384 с.
8. Маткаримов Р.М., Юнусов С.А, Ходжаев А.З. Теория и методика тяжелой атлетики. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. – 156 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
10. Михайлюк М.П. Взаимосвязь соревновательных и специальных вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике // Тяжелая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1971. С. 76-86.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

УЎК (УДК, UDC): 797.212.2



Информация для связи с автором:
b.b.musayev@gmail.com

Педагогика фанлари номзоди, доцент

Б.Б. МУСАЕВ¹

Ўқитувчи

Б.А. ИШИМОВ¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия

ва спорт университети

Чирчиқ шаҳар, Ўзбекистон

БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ОЁҚ КУЧИНИ ОШИРИШГА ТАВСИЯ ЭТИЛГАН ЭКСПЕРИМЕНТ МАШҚЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ

Аннотация

Annotation

В данной статье рассматривается вопрос совершенствования методики развития силовой подготовленности ног юной пловцов брассистов в программе тренировок.

Ключевые слова: контрольные тесты, способ брасс, экспериментальная группа, контрольная группа, педагогический анализ.

Ушбу мақолада ўсмир ёшидаги сузувчиларнинг брасс усулидаги машғулот дастурига оёқ кучи тайёргарлигини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш масаласи ёритилган.

Калим сўзлар: назорат тестлари, брасс усули, тажриба гуруҳи, назорат гуруҳи, педагогик кузатув.

In this article, the methodology for the development of strength readiness among young men specializing in swimming training has been improved and introduced.

Key words: Control tests, way breaststroke, experimental group, control group, pedagogical observation.

Долзарблиги. Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имконияти 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 билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва мураббийлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати бугунги кундаги долзарб масалалар эканлигига соҳа мутахассисларига маълумдир.

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 юқорида айtilган гапларнинг тасдиғи ва амалга ошириш механизмнинг норматив ҳужжати бўлиб хизмат қилади.

Фармон билан мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион ша-

қлар ва усулларни жорий этиш мақсадида, Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш концепцияси 1-иловага мувофиқ белгилаб берилди.

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тизимидаги спорт мактаблари ўқувчи-спортчилари ўртасида «Болалар спорт ўйинлари»ни ўтказиш орқали иқтидорли спортчиларни аниқлаш ва ёшлар терма жамоаларига захира яратиш ҳамда олий таълим муассасалари талабалари ўртасида «Талабалар спорт ўйинлари»ни ташкил этиш нагжасида талабаларни спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш; спорт турлари бўйича терма жамоалар спортчилари учун илмий-комплекс лабораториялар ташкил этиш, тайёргарлик жараёнига илғор инновацион технологияларни жорий этиш ҳамда спорт соҳасида самарали тиббий ва фармакологик таъминотни йўлга қўйиш каби масалаларнинг ечими кўрсатиб ўтилган [1].

Бугунги кунда “Сузиш” спорт тури бўйича ўқитувчи-мураббий ва мутахассислар спорт машғулотларини янада самаралироқ ўтказишга имкон берувчи, шу орқали спортнинг юқори натижаларига эришиш йўллари оптималлаштириш тўғрисида илмий изланишлар олиб борилмоқда. Илмий адабиётлар таҳлили, сузувчи спортчиларнинг техник тайёрларлигини ошириш жараёнида махсус жиҳозларни қўллаш кайд этилган ва кенг ёритилган. Шу билан бирга, сузувчи спортчиларнинг куч тайёргарлигини тарбиялашда инструментал тажрибалар ва методикаларга етарлича эътибор берилмаган деб хулоса қилиш имконини беради.

Юқорида айтиб ўтилганлардан келиб чиқиб,

брасс усулида сузувчиларнинг оёқ кучи тайёргарлигини оширишга йўналтирилган ўқув – машғулотлар жараёнини такомиллаштириш зарурияти ва ушбу сифатни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар мажмуасининг етарли эмаслиги қарама-қаршилигини кайд этиш керак [1,2,3].

Ёш сузувчиларнинг куч тайёргарлиги сузишнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Сузишда куч имкониятларини намоён бўлиши кўпинча ҳаракатга келтирувчи кучни ҳосил бўлиш механизми билан аниқланади. Махсус куч тайёргарлигига йўналтирилган ҳар хил машғулоти воситалари сезиларли даражада асосий малаканинг ҳаракатлар тизимига таъсир кўрсатади. Кучнинг намоён бўлиши албатта физиологик ва биокимёвий жараёнлар билан боғлиқ. Яъни, эфферент нерв тизими билан бирга у бошқа физиологик, биокимёвий жараёнлар таъсири остида намоён бўлади. Агар бу икки таркибнинг бир-бирига таъсир этиш контекстига қаралса, бунда биринчи таркиб (портлаш)нинг иккинчиси (куч)га нисбатан устунлиги кўзга ташланади. Чунки кучнинг намоён бўлиши уни ишга тушириш механизми бўлиб ҳисобланади. Шу билан бирга, сузувчини куч шиддатини мускулнинг мутлоқ кучи катталигини орттириш орқали ҳам оширсан бўлади. Сусти мушак фаоллиги нафақат соғлиқ учун зарар балки организмнинг баркамол ривожланишини кечикишига ҳам олиб келади. Спорт ютуқларининг ўсишида муҳим омиллардан бири, бу брасс усулида сузувчиларнинг оёқ кучини такомиллаштириш ҳисобланади. Бироқ, кўплаб сузувчилар учун брасс усули энг қийин усуллардан бири десак муболаға бўлмайди, зеро брасс усулида оёқлар кучли бўлиши ва ҳаракатлар мувофиқлаштирилган ва симметрик бўлиши зарур. Шунинг учун, брасс усули билан сузишда кучни такомиллаштиришнинг янги усулларини излаб топиш долзарб масалалардан саналади. Барча юқорида айтиб ўтилганлардан кўринадик, ҳозирги вақтда ушбу муаммони ечишда илмий-услубий ёндашув етарлича эмас. Шунинг учун, сузиш тўғрисидаги брасс усулида шугулланувчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш етарлича долзарб муаммо саналади [4,6].

Ишнинг мақсади. Брасс усулида сузувчиларнинг оёқ кучини махсус машқлар орқали аниқлаш самардорлигини аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари:

Тадқиқот давомида олдимизга қўйилган мақсадга эришиш учун қўйидаги вазифалар белгилаб олинди:

1. Брасс усулида сузувчиларнинг оёқ кучи кўрсаткичларини аниқлаш учун назорат тестларини танлаб олиш;
2. Танлаб олинган тест назорати асосида сузувчиларнинг оёқ кучини аниқлаш;
3. Сузувчиларнинг оёқ кучини оширишга йўналтирилган машқлар мажмуасини самардорлигини асослаб бериш.

Тадқиқот объекти. Тошкент шаҳри, Яшнобод туманидаги 2- Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби сузувчилари.

Тадқиқот услубиятлари. Тадқиқотимизга қўйилган мақсад ва вазифаларни ҳал қилиш мақсадида қўйидаги услубиятлардан фойдаланилди:

- Мавзу йўналишига оид илмий-услубий адабиётлар ва меъёрий ҳужжатларнинг қиёсий таҳлил қилиш ҳамда умумлаштириш;
- Педагогик кузатувлар ҳамда жорий тадқиқотларни ташкил қилиш;
- Педагогик назорат тестларини ўтказиш;
- Математик-статистик услубларидан фойдаланиш.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Тадқиқот 2018 йилнинг сентябрь ойидан 2019 йилнинг декабр гача, Тошкент шаҳри Яшнобод тумани 2-БЎСМ да ўтказилди. Тадқиқот йиллик спорт машғулоти давомида олиб борилди. Тажриба бошида назорат ва тажриба гуруҳлари таркиби бўйича бир-хил тайёргарликка эга бўлган спортчилар танлаб олинди.

Тажрибаларда 12-13 ёшли, II ва III спорт разрядига эга 20 та ўсмир сузувчилар иштирок этди. Икки гуруҳ – назорат ва тажриба гуруҳлари ташкил этилган бўлиб, ҳар бири 10 кишидан иборат бўлди. Назорат гуруҳи сузиш спорти стандарт дастур бўйича шугулланди, тажриба гуруҳи машғулоти жараёнига биз томонимиздан ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуасидан фойдаланилди.

Сузувчи спортчиларнинг куч тайёргарлигини назорат қилиб бориш учун қўйидаги тестлар танлаб олинди ҳамда тажриба ва назорат гуруҳларидда қўлланилди.

1. Жойдан туриб узунликка сакраш (см).
2. Сувда тортиш кучини ўлчаш (фақат оёқлар ҳаракатида) (кг).
3. Сувда тортиш кучини ўлчаш (тўлиқ координацияда) (кг).
4. Брасс усулида 25 м сузиш (фақат оёқлар ҳаракатида) (сония).
5. Брасс усулида 25 м сузиш (тўлиқ координацияда) (сония).
6. Брасс усулида 50 м сузиш (тўлиқ координацияда) (сония).

Нazorat гуруҳида БЎСМларига мўлжалланган дастур асосида машғулоти ўтказилди, тажриба гуруҳида эса тадқиқот давомида қўшимча равишда биз томонимиздан ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуаси асосида машғулоти олиб борилди.

Тажриба гуруҳи учун махсус машқлар мажмуаси.

- 1) Брассча ўтириб туриш.
- 2) Ўтирган ҳолатда юриш 2x25 м 2-4 марта ораликда, д/о 1 дақ.
- 3) Ўтирган ҳолатда сакраб юриш 2x25м 2-4 марта ораликда, д/о 2 дақ.
- 4) Тик турган ҳолда қўллар бош ортида ўтириб юқорига сакраш, сакрашлар 14-16 мартагача 6- 8 марта такрорланади оралик д/о 1 дақ.
- 5) Ўтирган ҳолатда 40-50 см баландликка тез ва катта куч билан сакраб қўниш, сакрашлар 12-14 мартагача, 2-4 марта такрорланади, ораликда д/о 1 дақ.
- 6) Бир учи маҳкамланган резинани ўтирган ҳолда, иккинчи учини оёқ қафтига тақилган ҳолда оёқларни

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

брасс усулида ҳаракатлантириш, машқлар 40 секундгача бажарилади, 2-4 марта такрорланади, ораликда д/о 1 дақиқа.

7) Худди шу машқни кўкракда ётган ҳолда бажариш, машқлар 1 дақиқагача бажарилади, 2-4 марта такрорланади, ораликда д/о 1 дақиқа.

8) Кўкракда ётган ҳолда 5 марта резинада 50 та оёқ ҳаракатини бажариш д/о 1 дақиқа.

Машғулотлар ҳафтасига 3 кун эрталаб ва кечқурун олиб борилди. Ушбу машқлар мажмуасидан ҳафтасига 3 мартадан фақат кечки машғулотлар давомида фойдаланилди. Сузиш машқлари оёқлар ёрдамида ва тўлиқ мувофиқлаштирилган ҳолда амалга оширилди.

Бундай куч сифатларини тестлаш, брасс усулида сузувчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнида муҳим ташкилий ва йўналитувчи фактор бўлиб, жисмоний сифатларнинг ривожланиши устидан назорат ўрнатишга хизмат қилади. Жисмоний сифатларнинг ривожланишини ифодаловчи кўрсаткичлардан бири спортчиларнинг тестларни қоникарли топшириши этиб белгиланади.

Спортнинг сузиш йўналишида куч тайёргарлиги спорт машғулотларининг умумназарий қарашларига таянади. Демак, куч тайёргарлиги услублари сувда ҳам, қуруқликдаги машғулотларда фойдаланилаётган услубларга мос келиши керак. Сузувчиларнинг сувдаги куч тайёргарлиги воситалари қаторида сувда чўзиладиган резина амортизатор кенг қўлланилади [5,7].

Кўйидаги жадвалга кўра (1-жадвалга қаранг), тадқиқот бошида ва охирида тажриба ҳамда назорат гуруҳи сузувчиларининг куч тайёргарликларини ўртача кўрсаткичлари ҳисоблаб чиқарилган. Бунга кўра, кўрсаткичлар бўйича назорат ва тажриба гуруҳлари ўртасидаги фарқлар фоиз (%) ҳисобида ҳам ишлаб чиқилган.

1-жадвал

Тажриба ҳамда назорат гуруҳларининг тадқиқотдан олдин ҳамда тадқиқотдан кейин кўрсатган ўртача кўрсаткичлари ҳамда улар ўртасидаги фарқнинг таҳлили

Педагогик тест синовлари	Гуруҳлар	Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин	Гуруҳлардаги ўсish	% ҳисобида
Жойдан туриб узунликка сакраш(см)	Тажриба гуруҳи	185 см	195 см	10 см	5.2
	Назорат гуруҳи	186 см	189 см	3 см	1.8
Сувда тортиш кучини ўлчаш (фақат оёқлар ҳаракатида) (кг)	Тажриба гуруҳи	11 кг	15,6 кг	4,6 кг	29.49
	Назорат гуруҳи	11 кг	12,7 кг	1,7 кг	13.39
Сувда тортиш кучини ўлчаш(тўлиқ координацияда) (кг)	Тажриба гуруҳи	17,8 кг	23,5 кг	5,7 кг	24.26
	Назорат гуруҳи	17,9 кг	19,8 кг	1,9 кг	9.6

Брасс усулида 25 м сузиш (фақат оёқлар ҳаракатида) (сония)	Тажриба гуруҳи	20,73 с	17,06 с	3,67 с	-21.51
	Назорат гуруҳи	20,80 с	19,62 с	1,18 с	-6.01
Брасс усулида 25 м сузиш (тўлиқ координацияда) (сония)	Тажриба гуруҳи	18,96 с	15,77 с	3,19 с	-20.22
	Назорат гуруҳи	18,61 с	17,46 с	1,15 с	-6.58
Брасс усулида 50 м сузиш(тўлиқ координацияда) (сония)	Тажриба гуруҳи	38,93 с	33,92 с	5,01 с	-14.77
	Назорат гуруҳи	38,87 с	37,57 с	1,30 с	-3.46

Тақдим қилинган жадвалда қайд қилинган натижалар, бу гуруҳлардаги тажриба гуруҳи қайд қилган натижалар, назорат гуруҳи натижаларига нисбатан қоникарли ҳисобланади. Брасс усулида сузишда оёқ кучини оширишни тадқиқ этишда ишлаб чиқилган машқлар мажмуасининг самараси назорат ва тажриба гуруҳлари ўртасида ўз исботини топди.

Хулоса. Ўтказилган тадқиқот натижаларига асосланиб кўйидаги хулосаларни бериш мумкин:

Юқоридаги фикрларни умумлаштирган ҳолда тезкор-куч спорт турларида сузувчиларнинг куч ҳаракат қобилияти шаклланишининг методологик асослари хусусиятларини тадқиқ қилиш спортда муҳим ҳаётий масалаларни ҳал қилишда муайян касб этади;

Брасс усулида сузишда оёқ мускуллари ривожланган сари уларда сузиш тезлиги яхшиланади. Брасс усулида қуруқликда брасс элементларини мунтазам равишда резинада бажарилса такомиллаштириш жараёнига техникани аниқ ва куч билан бажариш келажакда юқори натижаларга эришишда муҳим рол ўйнайди;

Дастлабки тайёргарлик босқичида брасс усулида сузишда оёқ кучини ривожлантиришнинг турли хил вариантларини ўрганишга масъулият билан ёндашишлари лозим.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 14 январда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги” қонуни (2000 йил 26 майда ва 2015 йил 5 сентябрдаги янги таҳрири).
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.
3. Авдиенко, В. Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании / В. Б. Авдиенко, Т. М. Воеводина, В. Ю. Давыдов. – Самара: СГПУ, 2005. – 72 с.
4. Фомиченко, Т.Г. Возрастные закономерности проявления и тренировки силовых качеств в спортивном плавании: автореферат дис... докт. пед. наук: 13.00.04. – М., 2009. – 38 с.
5. Содиқов А.Ф. Ёш сузувчиларнинг тайёргарлик босқичларидаги машғулот юкламаларини режалаштириш. Ўқув қўлланма.-Т.: Фан ва технология. 2015 йил.
6. Сируц, А.Л. Соотношение тренировочных средств, направленных на развитие скоростно силовых качеств и силовой выносливости, в подготовке пловцов учебно тренировочных групп ДЮСШ: Автореф. Дис. Кан. Пед наук. Минск, 2000 год.
7. Платонов В.Н., «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте». Киев: Олимпийская литература – 2004.С. 808.

УЎК (УДК, UDC): 796.8.058.2

Муаллиф билан боғланиш учун:
Adilov.uzdjtsu@mail.ruПедагогика фанлари бўйича
фалсафа доктори (PhD)С.К. АДИЛОВ¹¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

Annotation

В статье широко рассмотрены вопросы развития координационных навыков борцов в тренировочном процессе и определения уровня технико-тактической подготовленности, дан сравнительный анализ роста физической подготовленности спортсменов на примере 13-ти упражнений.

Ключевые слова: борцы, соревновательные упражнения, физическая подготовка, нагрузка, тренировочные занятия, специальные координационные упражнения, технико-тактические действия.

Долзарблиги. Кураш спорт турларида ҳам бошқа спорт турлари каби йилдан-йилга мусобақа машқларини оқилона бажариш усуллари такомиллашиб бормоқда. Шу боис, кураш турларида мусобақа фаолиятидан келиб чиқиб, спортчининг жисмоний ҳолати ва унинг самарадорлигини ошириш жуда муҳим омил саналади.

Тажриба ва назорат гуруҳи курашчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасини қиёсий таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, жисмоний тайёргарлик нисбатини оптималлаштириш ва оқилона юктамаларни меъёрлаш юқори малакали курашчилар тайёргарлиги учун муҳим бўлган катта ўзгаришларга эришиш имконини беради.

Ишнинг мақсади. Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш ва натижаларни қиёсий таҳлил қилиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тадқиқотнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, ўтказилган педагогик тажрибада олинган натижага асосида курашчиларнинг ўқув-тренировка машғулотларининг янги воситалари ва мақсадли такомиллаштириш дастури ишлаб чиқилди ҳамда уларни қўллаш самарадорлигини илмий моҳияти очиб берилди. Тадқиқотлар давомида малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг самарадорлигини оширишнинг ўзаро боғлиқлиги амалиётда ўз ибодитини топди. Мазкур олинган маълумотлар спорт кураши назарияси ва услубияти соҳасидаги назарий билимларни бойитиш ва кенгайтириш имконини беради.

Кураш турларида мусобақа қоидаларининг ўзгаришини эътиборга олган ҳолда координацион қобилиятларни ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш технологияси ишлаб чиқилди ҳамда жисмоний сифатларни яхшилаш орқали, уларнинг мусобақа фаолияти натижадорлигини ошириш имкони яратилди. Мазкур ишлаб чиқилган тамойиллар бошқа кураш турларида ихтисослашувчи спорт таълим муассасалари ва Ўз-

Мақолада курашчиларнинг ўқув машғулоти жараёнида координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик тайёргарликни ривожлантириш даражасини аниқлаш масаласи кенг ёритилган бўлиб, унда спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўсиши 13 та машқ мисолида қиёсий таҳлил этилган.

Калим сўзлар: курашчилар, мусобақа машқлари, жисмоний тайёргарлик, юклама, ўқув-тренировка машғулоти, махсус координация машқи, техник-тактик ҳаракатлар.

The article deals with the development of coordination skills of wrestlers in the training process and the level of technical and tactical training, which provides a comparative analysis of the growth of physical fitness of athletes in 13 exercises.

Keywords: wrestlers, competition exercises, physical training, loading, training sessions, special coordination exercises, technical-tactical actions.

бекистон миллий терма жамоаси курашчиларининг машғулоти жараёнида мутахассислар томонидан фойдаланишга замин яратади.

Тадқиқот якунида тадқиқот гуруҳлари курашчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасининг таҳлиliga кўра тажриба гуруҳи курашчиларининг кўрсаткичлари назорат гуруҳидаги курашчиларга нисбатан анча устун эканлиги маълум бўлди ва ишончлилик даражаси юқори эканлиги аниқланди ($p > 0,05$).

Ўқув-машғулоти жараёнида мавжуд дастурда белгиланган юктамаларнинг ўрнига координацион қобилият ва техник-тактик ҳаракатларни оширишга йўналтирилган юктамалар қўлланилди. Маълум бир йўналишдаги юктамаларни жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига таъсирини мақсадга мувофиқ бўлган давомийлигини аниқлаш мақсадида биз ҳар мезоцикллардан кейин, тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасини олиб бордик.

Кураш турлари бўйича малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнида курашчиларнинг УЖТ ва МЖТ даражасини оширишнинг мавжуд бўлган омилларидан бири сифатида малакали курашчиларнинг тайёргарлик босқичларида қўлланиладиган ҳар хил юктамалар тизимлаштирилди. Шу жумладан, кураш бўйича малакали спортчиларни тайёрлашда юктамаларни катталиги ва тажриба давомида йўналиши бўйича машғулотларни рационал навбатда алмаштириб ташкил қилиш натижасида олинган кўрсаткичлар асосида амалиётда, танланган йўналиш дастурига асосан тузилган микроциклларда спортчиларнинг жисмоний қобилиятлари ва спорт натижаларини жиддий ўсишини таъминлаб берувчи имкониятларнинг аҳамияти кўрсатиб берилди.

Малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш мақсадида тажриба ва назорат гуруҳи курашчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари таҳлил қилинди ва улар қуйидагича бўлди (1-жадвалга қаранг).

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Тадқиқот бошидаги 13 та машқни бажариш бўйича олинган кўрсаткичларнинг барчасини ишончлилик даражасида фарқ кузатилмади.

Биз томондан амалиётга татбиқ этилган ҳафталик машғулоти дастури асосида амалга оширилган тадқиқот гуруҳи спортчиларининг жисмоний тайёргарлик ҳолати таҳлил қилинди.

Таҷриба гуруҳида узунликка сакраш машқида ўртача кўрсаткич $2,33 \pm 0,18$ см.ни ташкил қилди ва назорат гуруҳида бу кўрсаткич $2,15 \pm 0,18$ см.га тенг бўлди. Мазкур 13 та машқни бажариш бўйича олинган кўрсаткичларнинг 8 тасида ишончлилик даражаси юқори бўлди.

Жадвалдаги маълумотлардан кўришиб турибдики, тадқиқот бошидаги натижалар:

Курашчи билан махсус координация машқида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда $9,98 \pm 1,13$ ва НГда эса $9,91 \pm 1,12$ ташкил этди. Тадқиқот якунида бу кўрсаткичлар мос равишда ТГда $11,79 \pm 1,09$ ва НГда $10,29 \pm 1,11$ ташкил қилди, фарқ статистик жиҳатдан ишончлидир ($p < 0,01$).

10 марта елкадан ошириб ташлаш машқида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда $15,99 \pm 1,68$ ва НГда $15,93 \pm 1,66$ иборат бўлди. Тадқиқот якунида бу кўрсаткичлар мос равишда ТГда $13,83 \pm 1,29$ ва НГда $14,98 \pm 1,27$ ташкил қилди, фарқ статистик жиҳатдан ишончлидир ($p < 0,05$).

10 марта эгилиб ошириб ташлаш машқида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда $28,03 \pm 3,11$ ва НГда $27,93 \pm 3,02$ ташкил қилди. Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда $24,12 \pm 2,56$ ва $26,93 \pm 2,61$ бўлди, фарқ статистик жиҳатдан ишончлидир ($p < 0,05$).

10 марта елкадан ошириб ташлаш машқида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда $15,32 \pm 1,55$ ва НГда $15,28 \pm 1,48$ ташкил қилди. Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда

$13,34 \pm 1,34$ ва $14,78 \pm 1,31$ бўлди, фарқ статистик жиҳатдан ишончлидир ($p < 0,05$).

10 марта кўприк ҳолатида эгилиб ўтиш машқида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда $18,34 \pm 1,87$ ва НГда $18,29 \pm 1,81$ ташкил қилди.

Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда $16,01 \pm 1,56$ ва $17,61 \pm 1,49$ бўлди, фарқ статистик жиҳатдан ишончлидир ($p < 0,05$).

5x2 марта кўприк ҳолатида айланишлар машқида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда $27,05 \pm 2,98$ ва НГда $26,95 \pm 2,91$ ташкил қилди. Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда $23,55 \pm 2,19$ ва $25,83 \pm 2,13$ бўлди, фарқ статистик жиҳатдан ишончлидир ($p < 0,05$).

Турникда тортилиш машқида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда $20,13 \pm 2,09$ ва НГда $21,03 \pm 2,01$ ташкил қилди. Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда $23,16 \pm 2,35$ ва $23,04 \pm 2,31$ бўлди, фарқ статистик жиҳатдан ишончсиз ($p > 0,05$).

Треллер устида мувозанатни сақлаш машқида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда $7,98 \pm 1,02$ ва НГда $8,07 \pm 1,01$ ташкил қилди. Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда $9,69 \pm 1,01$ ва $8,41 \pm 0,98$ бўлди, фарқ статистик жиҳатдан ишончлидир ($p < 0,01$).

Курашчини елкага олиб ўтириб-туриш машқида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда $20,99 \pm 2,11$ ва НГда $21,08 \pm 2,08$ натижа кўрсатди. Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда $23,82 \pm 2,17$ ва $21,88 \pm 2,11$ бўлди, фарқ статистик жиҳатдан ишончли хисобланади ($p < 0,05$).

Курашчи вазнига тенг бўлган штангани ётиб кўтариш машқида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда $8,52 \pm 1,02$ ва НГда $8,82 \pm 1,01$ ташкил қилди. Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда

1-жадвал

Таҷриба (ТГ) ва назорат (НГ) гуруҳи курашчилари жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўсишининг қийёсий таҳлили (n=24)

№	Назорат тестлари	Тадқиқот бошида				Тадқиқот якунида				Ишончлилик даражаси	
		ТГ		НГ		ТГ		НГ		Тадқиқот бошида	Тадқиқот якунида
		$\bar{X} \pm \sigma$									
1.	Курашчи билан махсус координация машқларини бажариш, с.	9,98	1,13	9,91	1,12	11,79	1,09	10,29	1,11	$p > 0,05$	$p < 0,01$
2.	10 марта елкадан ошириб ташлаш, с.	15,99	1,68	15,93	1,66	13,83	1,29	14,98	1,27	$p > 0,05$	$p < 0,05$
3.	10 марта эгилиб ошириб ташлаш, с.	28,03	3,11	27,93	3,02	24,12	2,56	26,93	2,61	$p > 0,05$	$p < 0,05$
4.	10 марта елкалардан ошириб ташлаш, с.	15,32	1,55	15,28	1,48	13,34	1,34	14,78	1,31	$p > 0,05$	$p < 0,05$
5.	10 марта кўприк ҳолатида эгилиб ўтишлар, с.	18,34	1,87	18,29	1,81	16,01	1,56	17,61	1,49	$p > 0,05$	$p < 0,05$
6.	5x2 марта кўприк ҳолатида айланишлар, с.	27,05	2,98	26,95	2,91	23,55	2,19	25,83	2,13	$p > 0,05$	$p < 0,05$
7.	Курашчини белни ушлаб партердан юқорига, м.	20,95	2,39	21,01	2,33	24,05	2,23	23,09	2,11	$p > 0,05$	$p > 0,05$
8.	Турникда тортилиш, м.	20,13	2,09	21,03	2,01	23,16	2,35	23,04	2,31	$p > 0,05$	$p > 0,05$
9.	Треллер устида мувозанатни сақлаш, с.	7,98	1,02	8,07	1,01	9,69	1,01	8,41	0,98	$p > 0,05$	$p < 0,01$
10.	Курашчини елкага олиб ўтириб-туриш, м.	20,99	2,11	21,08	2,08	23,82	2,17	21,88	2,11	$p > 0,05$	$p < 0,05$
11.	Курашчи вазнига тенг штангани ётиб кўтариш, м.	8,52	1,02	8,82	1,01	9,03	1,06	8,97	1,04	$p > 0,05$	$p > 0,05$
12.	4 метрди арконга чирмашиб чиқиш, м.	2,05	0,22	2,13	0,21	2,19	0,21	2,16	0,22	$p > 0,05$	$p > 0,05$
13.	Узунликка сакраш, м.	2,01	0,23	2,05	0,22	2,09	0,19	2,07	0,21	$p > 0,05$	$p > 0,05$

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

9,03±1,06 ва 8,97±1,04 бўлди, фарқ статистик жиҳатдан ишончсиз ($p>0,05$).

4 метрли арқонга чирмашиб чиқиш машкида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда 2,05±0,22 ва НГда 2,13±0,21 ташкил қилди. Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда 2,19±0,21 ва 2,16±0,22 бўлди, фарқ статистик жиҳатдан ишончсиз ($p>0,05$).

Узунликка сакраш машкида тадқиқот бошидаги натижалар мос равишда ТГда 2,01±0,23 ва НГда 2,05±0,22 ташкил қилди. Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда 2,09±0,19 ва 2,07±0,21 бўлди, фарқ статистик жиҳатдан ишончсиз ($p>0,05$).

Хулоса. Шуни айтиш мумкинки, ўтказилган тадқиқот жараёнида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўсиши субъектив рўйхатга олиш асосида баҳоланди. Тақиқот якунида ТГ кўрсаткичларининг ўртача арифметик катталикларини назорат гуруҳидаги айнан шундай катталикларни тажриба давомидаги ўзгаришига нисбатан юқори даражада статистик ишончлилик кузатилди (13 кўрсаткичдан 8 тасида ишончли). Бу, ишлаб чиқилган технологиянинг самардорлиги ва

педагогик тажрибадан кўзланган мақсадга эришилганлигидан далолат беради.

Адабиётлар:

1. В.Лях Координационные способности: диагностика и развитие – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 63 с.
2. А.А.Карелин Спортивная подготовка борсов высокой квалификации. – Новосибирск, 2002. 71 с.
3. А.Н.Абдиев Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. 45-49 с.
4. Ф.А.Керимов Спорт кураши назарияси ва усулияти/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005. 45-47 с.
5. З.А.Бакиев Индивидуализация технико-тактической подготовки борсов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности / дис. канд. пед. наук./ 2009.
6. Ю.А.Шахмурадов Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борсов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 1999. 71 с.
7. З.А.Бакиев Эркин кураш назарияси ва услубиёти/ Ўқув қўлланма. – Тошкент: "Лидер Пресс" нашриёти 2011.
8. Н.А.Керимов, А.И.Недорезов, М.А.Рузиев, А.А.Рузиев, Система планирования и контроля учебно тренировочных нагрузок в вольной борьбе //Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, олимпия таълимоти жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVI Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган: III Республика илмий-амалий анжумани муаммолар тўплами. 27 апрель 1999. 271 с.

ЎЎК (УДК, UDC): 796.011.001



Муаллиф билан боғланиш учун:
olenka_5@mail.ru

Докторант (DsC)
О.В. ГОНЧАРОВА¹
Узбекский государственный
университет физической
культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МОНИТОРИНГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация

В статье рассмотрены современные взгляды на организацию и проведение мониторинга в сфере физической культуры и спорта, в частности в системе подготовки высококвалифицированных и юных спортсменов.

Ключевые слова: мониторинг, физическая культура, спорт, спортивная тренировка, многолетний процесс, спортсмены, инновационный подход, трехкомпонентная система.

Введение. Педагогический процесс в сфере физической культуры и спорта, включающий систему многолетней подготовки спортсменов как высокого класса, так и спортивного резерва всецело опирается на многоуровневую иерархию системы управления тренировочным процессом [2], является чрезвычайно сложноорганизованным явлением, действенное руководство которым всесторонне зависит от возможности проведения систематического мониторинга. Фундаментом эффективности управления системой подготовки спортсменов считают три основных уровня, позволяющие всецело интегрировать всю систему принимая во внимание четкую иерархическую последовательность возможности совершен-

Annotation

Мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида, хусусан, юқори малакали ва ёш спортчиларни тайёрлаш тизимида мониторингни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича замонавий қарашлар кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: мониторинг, жисмоний маданият, спорт, спорт машғулотлари, кўп йиллик жараён, спортчилар, инновацион ёндашув, уч компонентли тизим.

The article considers modern views on the organization and conduct of monitoring in the field of physical culture and sports, in particular in the system of training highly qualified and young athletes.

Keywords: monitoring, physical education, sports, sports training, multi-year process, athletes, innovative approach, three-component system.

ствования и определения оптимальных соотношений между управляющими и управляемыми элементами данной системы. Одним из аспектов исследований в предметном направлении является изучение взаимосвязей физических качеств, закономерностей связей её элементов, проявляемых в соревновательных условиях, с техническим мастерством, с состоянием систем организма, средствами и методами реализации конкретного технического действия, с учётом достигнутого уровня физической подготовленности.

Отсюда следует, что изучение проблемы мониторинга в сфере физической культуры и спорта на сей день являются актуальными, до конца не изученными и требуют дальнейших научных исследований.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Цель работы раскрыть проблематику и представить значимость разработки единой системы классификации мониторинга в сфере физической культуры и спорта.

Основное изложение материала. Проблема использования мониторинга в системе управления многолетней спортивной тренировкой является одной из наиболее сложных в спорте и самой востребованной. Ведь не для кого не секрет, что последние десятилетия характеризуются небывалым ростом спортивных достижений и их высокой плотностью на субрекордном уровне, ужесточением соревновательной борьбы на крупнейших межконтинентальных состязаниях, существенным повышением объема и интенсивности нагрузок и т.п. Все это требует конечно, как пересмотра форм и принципов построения спортивной тренировки для оптимизации тренировочного процесса, так и возможности правильной оценки развития двигательных качеств и технико-тактического мастерства спортсменов [1,2,4].

Современный спорт, в частности соревновательная деятельность во многих видах спорта, характеризуется быстротечностью технико-тактических действий требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий в условиях дефицита времени, поэтому система мониторинга позволяет правильно судить насколько система подготовки была эффективной. Оптимизация тренировочного процесса с использованием инновационных подходов подразумевает целенаправленное достижение запланированного результата с минимальными затратами времени и энергии [3]. Рассмотрим предлагаемые этапы инновационного процесса в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов (рис. 1).

Как видно из рис.1 мониторинг является одним из базовых этапов инновационного процесса системы подготовки спортсменов. Наряду с ним в этапы инновационного процесса системы подготовки спортсменов высокого класса сопричислены модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, разработка технологий, интегрирующих все стороны учебно-тренировочного процесса с различными видами подготовки спортсменов и безусловно, само внедрение результатов инновационной разработки в учебно-тренировочный процесс многолетней системы подготовки спортсменов.

Этапы инновационного процесса в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов



Рис.1. Оптимизация учебно-тренировочного процесса с использованием инновационных этапов системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.

За последние годы наблюдается значительное расширение календаря соревнований по всем видам спорта. Соревнования являются основой специфики спорта, в связи с чем их специфическая роль в процессе подготовки спортсмена чрезвычайно высока. Следует отметить, что с ростом квалификации значимость соревнований соответственно увеличивается. Во время соревнований к спортсмену предъявляются требования, вызывающие максимальное специфическое напряжение функциональных систем. Поэтому необходимость повышения эффективности тренировочного процесса не вызывает сомнений, так как дальнейший рост показателей технико-тактического мастерства базируется на потенциале мощности специфической работоспособности спортсмена и осуществимости использования инноваций в системе спортивной подготовки. На рис.2 представлены основные составляющие инновационного процесса подготовки спортсменов высокого класса.



Рис.2 Трехкомпонентный инновационный подход в спортивной подготовке спортсменов

Вопросы построения спортивной тренировки являются предметом интереса целых научных коллективов и ученых различного научного профиля, а также опытных педагогов-тренеров. Конкретно применительно к спорту это означает взаимосвязь теории с практикой путем объединения трех компонентов: интеграция, интерактивность и интермодальность (рис.2). Плодотворность системы многолетней подготовки зависит непосредственно от взаимосвязи современных знаний системы подготовки с использованием современных технических средств с обязательной системой мониторинга для обратной связи и ориентирования на модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов. От этих факторов зависит подбор эффективных средств подготовки и распределение их в рамках того или иного этапа (периода, цикла), чтобы достичь требуемого спортивного результата при минимизированном до возможного предела количестве тренировочной работы. Таким образом, объем и интенсивность нагрузки

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

здесь уже выступает в качестве главного критерия оптимизации тренировочного процесса.

Уже долгое время злободневной проблемой современной системы подготовки спортсменов в нынешних условиях является проблема эффективности регулятивного управления такой сложноструктурной алгоритмической системой в связи с отсутствием разработки единой системы классификации мониторинга. Таким образом, организация мониторинга в сфере физической культуры и спорта обусловлена решением рядом следующих проблемных факторов:

- Определение показателей мониторинга;
- Выборка участников мониторинга;
- Периодичность сбора информации мониторинговых данных;
- Определение процедуры оценки выбранных показателей;
- Накопление количественных данных и их обработка;
- Разработка и апробирование модели на основе собранного материала мониторинга;
- Принятие управленческих решений с учетом полученных данных;
- Выработка и установление должных норм по различным видам подготовки: ОФП, СФП, ТПП, СД и др.

Важно подчеркнуть, что одной из фундаментальных задач системы многолетней подготовки спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности является комплексный контроль, включающий измерения и оценку различных показателей в микро, мезо и макроциклах тренировки с целью определения многогранного уровня подготовленности спортсмена на каждом его этапе охватывающий педагогические, психологические, медико-биологические, физиологические, социологические и др. направления обследования. Таким образом, с целью объективизации управления состоянием спортсмена просто жизненно необходимо применение различных приборов, измерительных устройств, датчиков и др. систем, регистрирующих и анализирующих информацию о работающем спортсмене в минимально короткие временные интервалы с обязательной обратной связью чтобы внести необходимые коррективы в намеченный план учебно-тренировочного процесса [4]. Равно как необходимо отметить об учете возрастных закономерностей развития организма в целом и отдельных функциональных систем и, прежде всего таких факторов, как гетерохронность и сенситивность периодов развития, степень изменчивости и консервативности качеств и свойств в процессе естественного роста и под влиянием направленной тренировки, значение

индивидуальных темпов биологического созревания в общей системе спортивной подготовки. Ведущая позиция будет направлена на получение необходимого минимума информации так называемой «обратной связи» о состоянии спортсмена, так как немыслимо говорить об управлении тренировочным процессом без её учета. Поэтому базовое внимание должно быть уделено именно данному фактору в общей системе управления.

В настоящее время динамические исследования современного спорта включают пять существуют видов контролирования признаков и параметров состояний спортсменов: текущий контроль, оперативный контроль, этапные комплексные обследования, углубленные комплексные обследования и обследования соревновательной деятельности. Для организации и проведения мониторинга необходимо определить объективные критерии по каждому из перечисленных видов контроля принимая во внимание различные типы состояния занимающихся. Каждый вид контроля осуществляется с помощью всевозможных тестов и нормативных показателей, что подтверждается фактами, свидетельствующими о неодинаковой информативности идентичных тестов при их различном контролировании.

Обобщая вышеизложенный материал необходимо сделать следующие выводы: намеченные описанные выше тенденции к стремлению объективно оценить воздействие физической нагрузки на организм спортсмена привели к разработке факторов оптимизации учебно-тренировочного процесса с использованием инновационных этапов системы подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе трехкомпонентного инновационного подхода в спортивной подготовке спортсменов. Невзирая на значительный задел ученых по теоретическим разработкам по сей день не создана единая система классификации мониторинга в сфере физической культуры в целом и спортивного в частности. Следственно, перспективы грядущих исследований мы связываем разработкой технологии проведения мониторинга в сфере физической культуры и спорта.

Литература:

1. Керимов Ф.А. Педагогический контроль в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. "Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари" Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами – Toshkent: ILMiy-TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2019. – 577-583 с.
2. Новиков А.А. Научно-методические проблемы развития спорта (на примере спортивной борьбы). Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари // Халқаро илмий-амалий анжумани. – Карши: 2019. – С. 8-14.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Goncharova O.V. Methodology improvement speed-strength for young athletes. International Academy Journal Web of Scholar 7(37), July 2019 ISSN 2518-167X DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

УЎК (УДК, UDC): 796.159.922.5.814



Мастер спорта международного
класса по самбо,
Научный соискатель
Н.Р. ДАВЛЕТОВА¹

¹Академии МВД Республики Узбекистан,
город Ташкент, Узбекистан

Муаллиф билан боғланиш учун:
davletovaN89@mail.ru

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ И БОЕВЫМ САМБО

Аннотация

Annotation

В статье представлены результаты обследования телосложения и физической подготовленности борцов, специализирующихся в спортивном и боевом самбо.

Ключевые слова: спортивное самбо, боевое самбо, эктоморфный компонент, эндоморфный компонент, соматотип, физическое развитие, перспективные спортсмены.

Ушбу мақолада самбонинг икки турида мутахассислашган спортчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражаси аниқланилган.

Калит сўзлар: самбо, жанговар самбо, эктоморф компонент, эндоморф компонент, соматотип, жисмоний ривожланиши даражаси, иқтидорли спортчи.

The article presents the results of a survey of the developing physical and physical preparation of wrestlers specializing in sports and combat Sambo.

Key words: sambo, combat sambo, ectomorph component, endomorph component, somatotype, physical development, perspective sportsmen.

Актуальность: Впервые новый вид единоборств боевое самбо возник для профессиональной подготовки силовых структур в спортивном обществе «Динамо» в 1923 г. Боевое самбо с 1997 г. существует в трех основных формах: как спорт, как самооборона, как средство профессионально – прикладной физической подготовки для армейских и милицейских структур. Боевое самбо сформировало большую часть своего технического арсенала на базе нескольких традиционных видов единоборств в общении с видами спорта, делая основной упор на эффективную подготовку исполнителей. Значимости единоборств не следует понимать слишком узко, например, как тот или иной вид восточного единоборства или рукопашного боя. Реальное, явное, комплексное определение единоборства трактует его как протекающий на биосоматическом, психическом, духовном уровнях единоличный или парный поединок с одним реальным или воображаемым противником, а также как технико-тактическую систему (системы) подготовки и ведения подобного поединка (Пилюня Р.В., 1985, Карелин А.А., 2005, Иванюженков Б.В., 2006). Победу в боевом самбо можно одержать, только владея в совершенстве ударной и бросковой техникой, болевыми и удушающими приемами. Специфика нового вида спорта, заключается в совмещении ударов, захватов, бросков, самостраховки, болевых и удушающих приемов в стойке и в партере, выполняемых симметрично в поединке, что требует: совершенствования билатеральной быстроты реакции выбора; подготовки кисти к совмещению удара и захвата; симметрии функций обеих частей (Ишков А.В., 2004, Кон Т., 2006). Умение своевременно на-

прягать и расслаблять мышцы создает возможность эффективного использования мышечных усилий и экономизации физических качеств (В.А.Куванов и др., 2008). Для совершенствования приема, которым можно достичь победы надо выполнить за одну тренировку не менее 300 раз, поэтому ни один партнер не может выдержать на себе такого количества воздействий из – за высокой вероятности получения травмы. В связи с этим совершенствование приемов возможно только на специализированных тренажерах (Лялько В.В., 1998, Аюбян А.О., 1999, Новиков А.А., 2000, Лозенко В.К., 2002). Кроме того, при подготовке спортсменов ощущается острая необходимость в разработке методов отбора, обучения и контроля соревновательных упражнений, методики совершенствования атакующих приемов, ориентированных на совершенствование излюбленных атакующих действий, приносящих победу в соревновательных поединках (Харлампиев А.А., 1964).

До настоящего времени научные разработки и рекомендации в боевом самбо носят единичный характер. Кроме этого представлял интерес, как влияют тренировочные воздействия и объем двигательных действий в боевом и спортивном самбо на физическое развитие и функциональную подготовленность самбистов.

Методы и организация исследований. Исследования проводились на базе Узбекского Государственного университета физической культуры, при анатомии и физиологии и кафедре теории и методики международных видов борьбы. У 22 спортсменов – самбистов, обучающихся в УзГУФКС и 20 курсантов обучающихся в Академии МВД Республике Узбеки-

стан, занимающихся в отделении по специализации самбо и имеющих спортивные квалификации КМС и МС, проведена оценка уровня физического развития и функционального состояния. Оценка телосложения проведена методами антропометрии, изучению подвергнуты тотальные и парциальные признаки, имеющие прогностическое значение в избранном виде спорта.

Оценка функционального состояния проводилась на основе физиологических методов и были использованы наиболее информативные тесты, которые позволяли также оценить и уровень физической работоспособности по PWC-170 и аэробных возможностей по результатам максимального потребления кислорода (МПК).

Физическая подготовленность оценивалась по надежным информативным педагогическим тестам, разработанными ведущими специалистами по подготовке единоборцев - спортсменов, специализирующихся в боевом и спортивном самбо (Емешин К.Н., 1981, Благущ П.К., 1982).

Оценка физического развития проведена антропометрическими методами исследований, на основе которых выявлены показатели тотальных и парциальных размеров тела. Вычислялись основные антропометрические параметры, среднее квадратичное отклонение.

Диагностика соматотипа и компонентного состава массы тела проведена на основе методики Хит-Картера 1989. Соматотип диагностировался на основании оценки трех компонентов: I - F - жировой компонент – эндоморфия; II - M – мышечный компонент; III - P | L – весо - ростовой индекс. Каждый компонент массы тела рассчитывался по специальным формулам.

Результаты исследований. Морфологические параметры спортсменов входят неперменной составляющей практически в каждую модель спортсмена той или иной спортивной специализации. Изучению морфологии борцов посвящен ряд исследований как отечественных, так и зарубежных авторов (Мартинросов Э.Г. и др. 2008, Д.Д. Сафарова, Бобомуродов Н.А., 2018). Все большее внимание уделяется детализации изучения спортивной деятельности, и в частности влиянию вида спорта на психологические, морфологические, физиологические особенности спортсменов, специализирующихся в различных видах спортивных единоборств.

Оценка физического развития у борцов-самбистов проведена на основе антропометрических методов исследований. Нами проведен сравнительный анализ показателей тотальных и парциальных признаков спортсменов специализирующихся в спортивном и боевом самбо – большая часть обследуемых юношей входят в состав членов команд республики. Анализ тотальных размеров двух сравниваемых родственных спортивных специализаций показал, что вес и длина тела проявляют высокую степень изменчивости. Так, в рассматриваемой выборке спортсменов длина тела практически одинакова и составляет спортсменов, специализирующихся в спортивном

самбо $172,95 \pm 1,92$ при σ 9.04; затем в боевом самбо $-17372 \pm 0,62$, при σ – 7.05; по весу тела $69,72 \pm 0,96$ при σ – 11.04, и у спортсменов $70,53 \pm 2,31$ σ – 10.89 соответственно. Установлены различия по объему грудной клетки, так у бойцов – самбистов показатель составил $98,50 \pm 0,86$ при σ – 9.89, а у спортсменов-самбистов – $93,43 \pm 1,39$ при σ – 6.54. Анализ парциальных размеров тела выявил как схожие, так и отличающиеся признаки между собой для двух видов самбо. Так, обнаружены различия по длине сегментов руки. Если у представителей боевого самбо длина плеча составила $34,16 \pm 0,28$, длина предплечья $24,78 \pm 0,16$, то для спортсменов самбистов плечо короче, а предплечье длиннее, в частности длина плеча составила – $32,8 \pm 0,36$, предплечье – $28,30 \pm 0,47$, причем показатели квадратичного отклонения не проявили значимой изменчивости, колебания которого составили в пределах от 1.6 до 3.2. Выявлены различия и по объему бедра. Представители спортивного самбо отличаются более высокими показателями по объему бедра $57,50 \pm 1,02$ при σ – 4.80 по сравнению с показателями у представителей боевого самбо $52,33 \pm 0,53$ при σ – 6.54. Однако для самбистов характерны более высокие показатели по диаметру средне-грудному поперечному, значения которого составляют $34,08 \pm 0,12$, а у спортсменов-самбистов данный показатель значительно ниже и составляет $30,10 \pm 0,55$ при низкой степени изменчивости квадратичного отклонения. Выявлено различие и по объему живота между сравниваемыми специализациями. У спортсменов, специализирующихся в боевом самбо показатель составил $79,40 \pm 0,71$, а для спортсменов – самбистов – $83,20 \pm 1,43$.

По соматотипу сопоставляемые специализации спортсменов характеризуется отчетливый тенденцией к экто-мезоморфии. Для самбистов значителен экто-мезоморфный тип (41,7%). Схожее соотношение (32% случаев) характерно для самбистов, имеющих эндо-мезоморфный соматотип, и в 26.3% случаев выявлен соматотип соответствующий уравновешанной мезоморфии. Балловый расчет основных компонентов соматотипа показал зависимость от специфики специализации. Так, наибольшего развития эндо и мезоморфный компоненты достигают у борцов по стилю «боевое самбо» - 3.4: 5.6: 2.3 затем по виду и «спортивное самбо» - 3.3: 5.4: 2.2 соответственно. Вопреки существующему мнению о том, что интенсивные занятия спортивными упражнениями способствуют максимальному уменьшению жира в организме имеются убедительные данные, что для представителей отдельных видов спорта, в частности, борцов, тяжелоатлетов количество жира может быть достаточно большим, так как жир является основным энергетическим потенциалом. Полученные результаты исследований свидетельствуют о том, что степень сходства и различий в значениях антропометрических признаков и компонентного состава тела зависят от природы признака. Так, обхватанные размеры живота, плеча, бедра, толщины жировой складки на плече, кисти, бедра в рассматриваемых видах

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

специализаций повторяют свойства межгрупповых распределений. Таким образом, размах вариаций признаков характерен для показателей длины плеча и предплечья, диаметров средне-грудинного, поперечного, таз гребневого, толщины жировой складки выявлены на животе. На этих признаках возможно в большей степени сказывается специфика спортивной специализации, характер тренировочных режимов, выбор конкретного арсенала атакующих технических действий и приёмов. Подобные различия в показателях тотальных и парциальных размеров, показателей балловых расчетов компонентного состава тела у спортсменов, специализирующихся в единоборствах определяются не только технико-тактическими особенностями, но и связаны со спецификой используемых приёмов и особенностей технико-тактической подготовленности.

В таблице 1 проведен сравнительный анализ по показателям физической подготовленности и физической работоспособности в 2 сравниваемых группах. Результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента представлены в таблице (2), из которых следует, что уровень у самбистов, специализирующихся в боевом и спортивном самбо различаются не только по показателям специальной физической подготовленности, но и по показателям функциональных возможностей.

Таблица-1

Показатели физической подготовленности самбистов, специализирующихся в спортивном и боевом самбо

Показатели	Спортивное самбо n=15		Боевое самбо n=15		% различий	Достоверность различий, при Р
	х	σ	х	σ		
Бег на 100м (с)	13.05	0.06	12.4	0.07	4.9	<0,05
Бег на 60 (с)	9.1	0.65	8.6	0.37	5.5	>0,05
Прыжок в длину с места, см	224.9	2.22	228.6	2.25	1.6	>0,05
Сгибание рук лежа (кол-во)	54.3	5.89	63.5	8.14	16.9	<0,05
Лазание по канату 4м., без помощи ног (с)	10.1	1.02	8.2	1.29	18.8	<0,05
10 переворотов на мосту (с)	30	2.49	24.2	2.30	19.3	<0,05
10 бросков подворотом (с)	31.2	2.36	26.7	2.45	16.8	<0,05
10 кувырков вперед (с)	23.2	1.60	20.2	1.62	14.8	<0,05
МПК (л/мин)	3.96	0.89	4.29	0.54	8.3	<0,05
РWC-170 (ватт)	300.7	1.74	339.57	1.54	12.9	<0,05

Анализ показателей общей физической подготовленности в частности, тесты на развитие скоростных качеств, продемонстрированные в беге на 60 м., и на 100 м., оказались выше на 4.9% при беге на 60м, и 5.5% на 100м., однако степень достоверности установлена лишь по показателям в беге на 100м. Незначительная разница в 1.6% установлена между видами самбо по тесту «прыжок в длину с места». Силовые возможности спортсменов определяли в тесте «сгибание рук лежа», значения, которых достигли достоверных значений (при $p \leq 0,05$). Группа

курсантов, специализирующихся в боевом самбо значительно превосходила борцов по спортивному самбо, и различие по данному тесту составило 16.9%.

В таком тесте как «лазание по канату – 4м. без ног», установлены высокие значения в группе курсантов, специализирующихся в боевом самбо, по результатам данного теста превосходство составило 18.8%. Специальные двигательные качества оценивались по упражнениям, взятых из практики самбо - «десять переворотов на мосту», 10 бросков подворотом», 10 кувырков вперед достоверно имеют превосходство по результатам их выполнения, что отражено в таблице 2. Следует отметить, что использованные комплексные упражнения в наибольшей степени отражает специальную выносливость борцов. По всей вероятности, это физическое качество подтверждено за счет разнообразия применяемых более жестких приёмов в боевом самбо, в существенной степени отражает характер становления спортивной формы самбистов по сравнению со спортсменами – самбистами. Избранные тесты характеризуют специальную физическую подготовленность борцов по боевому самбо и демонстрируют высокую степень развития специальных скоростно-силовых качеств, достигших достоверных значений (при $p \leq 0,05$). Так, средне групповые показатели на заключительном этапе исследований составили в тесте «Время 10 переворотов на мосту» у представителей спортивного самбо составило 30 ± 2.4 с., а боевом самбо результат составил 24.2 ± 2.3 с.; «время 10 бросков подворотом» в спортивном самбо составило – 31.2 ± 2.3 с., а «время 10 кувырков вперед» у представителей спортивного самбо – 23.2 ± 1.60 с., а у курсантов, специализирующихся в боевом самбо- 20.2 ± 1.6 . В качестве информативных критериев, оценивающих уровень тренированности борцов использованы показатели физической работоспособности, установленные по РWC-170 и МПК (максимального потребления кислорода). Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что физическая работоспособность спортсменов по боевому самбо на 12.9% выше, чем у борцов по спортивному самбо, а их аэробные возможности, выявленные по МПК также выше на 8.3% (табл. 2).

Закключение. В настоящее время представляется нерешенной проблема - что роднит, и что отличает спортивное самбо и боевое самбо. Во-первых – это задачи, стоящие перед каждым видом самбо. Прежде всего, прикладной характер подготовки, так как каждый из них требует особенности тренировочной подготовки, определяющий специфический набор, комбинацию и остроту выполнения приемов. Несмотря на то, что обе группы специализируются внутри родственной одной и той же специализации, установлены различия в показателях телосложения и структуре физической подготовленности. Существующие различия в методике и используемых средств тренировки, особенности психологической подготовки в спортивном и боевом самбо обеспечили направленность развития ряда физических качеств. Полученные результаты исследований свидетельствуют о том, что специфика тренировок в боевом

самбо способствовали более четкому и слаженному выполнению упражнений, столь необходимых при выполнении боевых приемов, используемых в защите, атаке и контратаке во время схваток.

Литература:

1. Байтураев Э.И. Самбо кураш назарияси ва услубиёти /Жисмоний тарбия институтлари ва жисмоний тарбия факултетлари учун кулланма, 2016 – 280 с.
2. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей М., Физическая культура и спорт, 1982, 165 с.
3. Елисеев С.А., И.Е.Коновалов, Р.М. Нугаев, З.А.Туганова Парадигмальный подход к классификации исторически сложившихся форм физического воспитания военнослужащих. //Наука и спорт: современные тенденции №2, 2017, стр. 46-49.

4. Емешин К.Н. Тесты для оценки специальной работоспособности самбистов /К.Н. Емешин, Н.И. Николаичик //М., Спортивная борьба: Ежегодник, 1981. – с 55-56
5. Ивановженков Б.В. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры, 2006, №3, стр. 45-47.
6. Ишков А.В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств. //Автореферат на соискание ученой степени к.п.н.13.00.04, М., 2004, стр. 23
7. Конников С.Л., А.А.Передельский Единоборства в подготовке бойцов специального назначения: история и современность // Теория и практика физической культуры. 2010, №9, стр. 46 – 49
8. Кон Т. Спортивные технологии в физической подготовке курсантов высших учебных заведений и правоохранительных органов // Теория и практика физической культуры. 2006, №3, стр. 63 –65
9. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности /«М.ФИС» 1985, 102с.

УЎК (УДК, UDC): 796.015.864.61



Преподаватель
 Мастер спорта по велоспорту
И.И. КАРИМОВ¹
¹Узбекский государственный университет
 физической культуры и спорта,
 город Чирчик, Узбекистан

Муаллиф билан боғлашни учун:
 karimov0707@mail.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ТРЕКОВИКОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГОНКЕ “ОМНИУМ” В ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ

Аннотация

Annotation

В статье рассмотрена актуальность разработанной комплексной программы силовой направленности, обеспечивающей эффективное управление интегральной подготовленностью высококвалифицированных велосипедистов - трековиков на предсоревновательном этапе подготовки.
 Ключевые слова: *трек, велоспорт, комплексная программа, предсоревновательный этап.*

Мақолада юкори малакали трекичи велосипедчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида интеграл тайёргарлигини самарали бошқаришни таъминлайдиган комплекс дастурларнинг долзарблиги кўриб чиқилган.
Калим сўзлар: *трек, велоспорт, комплекс дастур, мусобақа олди тайёргарлик*
 The article considers the relevance of the developed complex program of strength orientation, which ensures effective management of the integral readiness of highly qualified cyclists - trackers at the pre-competition stage of training.
Keywords: *track, cycling, complex program, pre-competition stage.*

Актуальность работы. Спорт – жизненная потребность, а интересы общества, государства – превыше всего. Спорт - это суть, политическая система, государственная основа, идеологический фундамент. Здесь - истоки побед на престижных Международных соревнованиях, в том числе и в велосипедном спорте.
 Данная работа в определенной степени служит реализации задач, поставленных в Постановлении от 9 марта 2017 года ПП-2821 «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским играм и XVI Паралимпийским играм в городе Токио 2020 года» [1], которое направлено на организацию и проведение целенаправленной работы по формированию здорового образа жизни, созданию условий, соответствующих современным требованиям населения, особенно молодежи для систематических занятий физической культурой и спортом, укреплению у молодежи волевых качеств, героизма и патриотизма,

воспитанию чувства преданности Родине, системной организации работ по отбору одаренных юных спортсменов, а также дальнейшему развитию физической культуры и спорта высших достижений. [3]
Цель исследования. Разработать комплексную программу силовой направленности, обеспечивающей эффективное управление интегральной подготовленностью высококвалифицированных велосипедистов - трековиков на предсоревновательном этапе подготовки.
 В соответствии с целевой направленностью работы выдвинуты следующие задачи:
 1. Изучить по данной теории и практики циклических видов спорта применения рациональных средств и методов подготовки, направленных на повышение уровня интегральной, предсоревновательной подготовленностью велосипедистов-трековиков высокой квалификации направленных.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

2. Идентифицировать рациональную структуру тренировочного процесса в предсоревновательном цикле подготовки и на ее основе разработать программу силовой направленности, обеспечивающую поэтапное достижение результатов спортсменами по видам гонок при использовании повешенных соотношений передач.

3. Разработать оптимальную модель соревновательной деятельности в программе гонок «Омниум» на треке, с учетом закономерностей динамики силового и скоростного компонента педалирования в зависимости от разновидности видов гонок.

4. Экспериментально обосновать компоненты модели соревновательной деятельности в программе гонок «Омниум» на треке и на ее основе оптимизировать программу силовой направленности с учетом особенностей индивидуализации процесса подготовки гонщиков в рамках предсоревновательного цикла.

Нами разработана модель соревновательной и тренировочной деятельности велосипедистов в гонках программы «Омниум» на треке с дальнейшим прогнозированием результата в главных соревнованиях сезона [2]. Используемая в нашей работе методика прогнозирования, основанная на экспертной оценке, позволяет получить конкретные количественные параметры соревновательной деятельности, на базе которых разрабатываются модельные характеристики (Таб.1).

Таблица-1

Параметры соревновательной деятельности велосипедистов в гонках программы «Омниум» на треке в главных соревнованиях сезона

Параметры гонки/ вид гонки	Спортивный результат, с	Время стартового круга, с	Согласованность мнений экспертов, %
Скретч	250,63±0,68	25,33	99,73
Темповая гонка	248,59±0,51	25,06	99,79
Гонка на выбывание	248,30±0,32	25,02	99,87
Гонка по очкам	247,97±0,42	24,98	99,83

Так, разработанные прогностические модели в гонках программы «Омниум» на треке на период главных соревнований задают количественные ориентиры в подготовке гонщиков – темповиков высокой квалификации и являются основой управляющих воздействий в процессе спортивного совершенствования [5].

Функциональное состояние и физическая подготовленность спортсменов по окончании предсоревновательной подготовки велосипедистов-трековиков специализирующихся в программе гонок «Омниум» представлена в (таблице 2).

Таблица-2

Функциональное состояние и физическая подготовленность спортсменов после предсоревновательной подготовки велосипедистов-трековиков специализирующихся в программе гонок «Омниум» (n=18)

Параметры	Показатели ЧСС			Результаты тестирования (мин)			
	ЧСС покоя	ЧСС макс.	ЧСС откл.	скретч	Темповая гонка	Гонка на выбывание	Гонка по очкам
X	58,8	213,5	159,3	16,47	11,24	13,46	27,40
m	1,8	2,9	7,3	0,52	0,4	0,64	1,7
v%	7,3	3,2	11,0	12,8	8,8	10,9	11,6

В ходе поиска оптимальных параметров модели в гонках программы «Омниум» на треке отражается

результат каждого гонщика и всех 4-х видов программы [4]. Так, исследования показали на обобщенных моделях соревновательной деятельности, показывают наличие существенных различий в тактических схемах темповых гонок с различными особенностями физических качеств и основных функциональных схем. (Таблица 3)

Таблица-3

Модели в гонках программы «Омниум» на треке отражает результат каждого гонщика с различными особенностями физических качеств и основных функциональных схем (n=18)

Вид гонки/ показатели	Средняя скорость на круге	Средняя скорость на всей дистанции	ЧСС	Ватт/сила нажатия на педаль
Скретч, 15 км	52,9	53,8	178	770-1120
Темповая гонка, 10 км	52,3	52,9	179	720-830
Гонка на выбывание	57,4	52,6	182	832 - 990
Гонка по очкам, 25 км	53,9	54,4	178	760-835
Σ/Средний показатель	53,5	53,4	179,2	770,5-941,7

Выводы. Использование велосипедистами высокой квалификации, специализирующимся в темповых гонках программы «Омниум» на треке, повышенных величин передаточных соотношений (укладка 7,16 – 7,28 м) сопровождается эффектом экономизации в деятельности сердечнососудистой системы (уменьшение пульсовой суммы работы), который проявляется во всех изученных скоростных режимах темповых видов гонок. Это свидетельствует о перспективности методического направления, ориентирующего на использование повышенных величин укладки в гонках темпо на треке при соответствующем уровне силовой подготовленности.

1. Эффективное соотношение силовых и скоростных характеристик педалирования определяется оптимальными величинами укладки для каждого уровня спортивных достижений. Установлены следующие оптимальные значения укладки: 7,16 м – для спортивных результатов в диапазоне 4 мин 12,1 с – 4 мин 14,0 с; 7,17 м – для результатов 4 мин 10,1 с – 4 мин 12,0 с; 7,20 м – 4.08,1 – 4.10,0; 7,26 м – 4.06,1 – 4.08,0; 7,28 м – 4.04,1 – 4.06,0 соответственно. Приведенные количественные показатели позволяют осуществлять подбор к запланированному уровню спортивного результата.

При разработке моделей структуры соревновательной деятельности для рекордных спортивных результатов неприемлем подход, основанный на усреднении большого количества зарегистрированных данных. В этом случае адекватными являются методы количественного прогнозирования структуры соревновательной деятельности, основанная на экспертной оценке, позволяющая задавать количественные ориентиры в подготовке гонщиков – темповиков высокой квалификации. Ориентироваться на предложенную нами модель тренировки с использованием индивидуального подхода в виде Ватт байта и Garmint. Гонка Скрейч минимальные Ваты 520 Ват, средние 712 Ват, максимальные 1275 Ват, темповая гонка минимальные 490, средние 690, максимальные 1110 Ват, Гонка на выбывание минимальные

708 Ват, средние 850 Ват, максимальные 1170 Ват, г/г по Очкам минимальные 510, средние 740, максимальные 1240 Ват.

2. Эффективный рост силового потенциала спортсменов происходит при условии стабилизации общего объема специальной подготовленности в годичном цикле и одновременном увеличении объема силовой работы на шоссе и треке. При этом комплекс тренировочных программ силовой направленности в рамках годичного цикла подготовки характеризуется поэтапным увеличением доли интенсивных нагрузок в зоне смешанного аэробно – анаэробного энергообеспечения, чем обеспечивается достижение наивысшего уровня силовых возможностей, к моменту участия спортсменов в основных стартах года (Кубки Азии).

УЎК (УДК, UDC): 796.015.576.8



И.о доцента
Э.И. БАЙТУРАЕВ¹

¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

Муаллиф билан боғланиш учун:
isakovich@mail.ru

РОЛЬ УСТОЙЧИВОСТИ СОХРАНЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА В ДЗЮДО И ВОЗМОЖНОСТЬ ЕЁ РАЗВИТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация

В статье раскрыто значение устойчивости сохранения равновесия тела в ходе поединков в дзюдо и на основе педагогического эксперимента определена возможность её развития с использованием специальных упражнений.

Ключевые слова: дзюдо, сохранение равновесия, статическое равновесие, динамическое равновесие, вращение.

Актуальность. Реализация любого атакующего действия в видах спортивной борьбы начинается с принятия соответствующей статической позы готовности, устойчивость которой предопределяет точность проявления последующих динамических усилий, направленных на достижение полезного результата выполнения запланированного приёма [1,2,3,4]. Иначе говоря поза готовности к выполнению динамических усилий, соответствующих координационной структуре реализуемого способа броска соперника – через плечо или грудь после предварительного вращения вокруг своей оси, относительно чаще применяется в дзюдо, чем в других видах борьбы. Такие способы броска, выполняемые после вращения с соперником на плечах или на груди, предусматривают тактику укачивания соперника, выводящего его из равновесия. К подобным способам броска в дзюдо, например, относится:

Литература:

1. Постановления Президента Республики Узбекистан за № ПП-2821 от 5 января 2009 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXXI летних Олимпийских и XV Паралимпийских играх 2020 года в г.Токио (Япония)».
2. Мартынов, Г. М. Способы педалирования, их эффективность и применение в подготовке велосипедистов: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. М. Мартынов. - Малаховка, 2000. - 169 с.
3. Маткаримов Р.М., Черникова Е.Н., Юн Р.С. Велосипедный спорт: Ўқув қулланма, ЎзДЖТИ нашриёт-матбоа бўлими, Тошкент, 2011 йил. II қисм. – 135 б.
4. Потапов, И.С. Планирование мезоциклов подготовки спринтера в шоссейных гонках / И.С. Потапов, А.С. Емельянова // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф., г. Екатеринбург, 19-20 ноября 2013 г. Екатеринбург: УрФУ, 2014 С 478-490. (0,81/0,41).
5. Селуянов, В. Н. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: учеб. пособие для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК / В. Н. Селуянов, Б. А. Яковлев. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.-17 с.

Annotation

Мақолада дзюдо беллашувларида мувозанат сақлаш қобилиятининг ахамияти ва уни махсус машқлар ёрдамида самарали шакллантириш имконияти педагогик тажриба асосида очиб берилган.

Калит сўзлар: дзюдо, мувозанат сақлаш, статик мувозанат, динамик мувозанат, айланиш.

The article reveals the value of the stability of maintaining body balance during fights in judo and, on the basis of a pedagogical experiment, the possibility of its development using special exercises is determined.

Key words: judo, maintaining balance, static balance, dynamic balance, rotation.

– «Тори¹ плотно захватывает Уке² и прогибом назад вращает тело Уке вокруг его сагиттальной оси» или «Тори вращает тело Уке вокруг его поперечной оси назад» и т.п. Следует полагать, что эффективное выполнение таких элементов броска может быть достигнута только при высоком уровне развития устойчивости сохранения статического и динамического равновесия тела, которая зависит от координационной точности дифференцировки мышечных усилий.

Целью настоящего исследования является изучение устойчивости сохранения равновесия тела у дзюдоистов высших разрядов и возможностей её эффективного развития с использованием экспериментальных упражнений.

В качестве объекта исследования была избрана тренировочная деятельность дзюдоистов групп спортив-

¹ Тори- борец, проводящий атакующий прием;

² Уке- борец, который подвергается броску.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

но-педагогического совершенствования, обучающихся в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Методы исследования. В работе использовались методические тесты в виде стандартных двигательных заданий с определением длительности сохранения равновесия тела в положениях: 1-стоя на носках, руки за голову в замок”; 2- “ласточка”; 3-стоя в прогибе назад с манекеном на спине (30кг) в режиме вращения в кругу диаметром 1 м влево и вправо.

Примечание: - тесты 1 и 2 выполняются без зрительной ориентировкой, а тест 3 при зрительном контроле; - при заступе черты круга или выходе из него во время вращения с манекеном на спине тест прекращается и фиксируется время сохранения равновесия.

Педагогический эксперимент проводился в период с 10 сентября 2019 года по 10 февраля 2020 года с привлечением двух групп дзюдоистов – студентов по 15 человек, одно из которых участвовала в эксперименте в качестве контрольной (КГ), а другая – экспериментальной (ЭГ). КГ тренировалось по обычной традиционной программе. А в режиме спортивной тренировки ЭГ ежедневно утром, перед началом и после завершения каждой тренировки применялись следующие упражнения:

1. Сохранение статического равновесия тела в позе стоя на пальцах, руки вверху с открытыми глазами на время – 3 раза

2. То же с закрытыми глазами.

3. 1-е упражнение в позе “ласточка”

4. 2-е упражнение в позе “ласточка”

5. 1 и 2-е упражнение манекеном на спине.

6. Сохранение динамического равновесия тела при вращении влево в кругу диаметром 1м. с манекеном на плечах на время- 3 раза

7. То же с вращением вправо.

8. 6 и 7-е упражнение выполняется в прогибе вперед с манекеном на спине.

9. 6 и 7 е упражнение выполняется в прогибе назад с манекеном на груди.

10. 6 и 9 упражнение выполняется без зрительного контроля.

Примечание: – между сериями упражнений перерыв 30 секунд где выполняются акты глубокого вдоха и форсированного вдоха – 5-6 раз.

Результаты исследования и их обсуждение. Выше уже было отмечено, что эффективность броска соперника через плечо и грудь после предварительного вращения в левую или правую сторону во многом определяется степенью устойчивости сохранения статического и динамического равновесия тела борца, которая зависит от уровня совершенства внутри и межмышечной координации механизмов управления движениями. Однако, результаты исследования, проведенные до начала педагогического эксперимента, показали, что у обследованных дзюдоистов обеих групп (КГ и ЭГ) уровень проявления устойчивости сохранения равновесия при различных положениях тела и площади опоры, в том числе в режиме вращения тела вправо и влево. Так, например, “Длительность сохранения равновесия тела, стоя на носках, руки за голову в замок” в КГ дзюдоистов

до начала эксперимента составила в среднем $6,36 \pm 0,59$ сек., а в ЭГ – $6,05 \pm 0,51$ сек. “Длительность сохранения равновесия тела в позе “ласточка” эти показатели равнялись $7,73 \pm 0,65$ сек. и $8,12 \pm 0,72$ сек. соответственно”.

Показатели роста устойчивости сохранения статического и динамического равновесия тела при различных тестовых заданиях у дзюдоистов в условиях педагогического эксперимента.()

Тестовые задания	Группы	До эксперимента	После эксперимента	Разница изменения показателей
1. Длительность сохранения равновесия тела, стоя на носках, руки за голову в замок (сек)	КГ	$6,36 \pm 0,59$	$6,87 \pm 0,61$	0,51
	ЭГ	$6,05 \pm 0,53$	$13,47 \pm 1,15$	7,42
2. Длительность сохранения равновесия тела, в позе “ласточка” (сек)	КГ	$7,73 \pm 0,65$	$7,95 \pm 0,67$	0,22
	ЭГ	$8,12 \pm 0,72$	$15,28 \pm 1,77$	7,16
3. Длительность сохранения равновесия тела, стоя в прогибе с манекеном на спине в режиме вращения (сек): – влево	КГ	$9,37 \pm 2,03$	$10,26 \pm 2,07$	0,85
	ЭГ	$8,65 \pm 1,79$	$17,36 \pm 2,56$	8,67
– вправо	КГ	$7,26 \pm 1,16$	$7,98 \pm 1,27$	0,72
	ЭГ	$6,44 \pm 1,09$	$16,15 \pm 2,01$	9,71
Разница а симметрии выполнение теста 3 влево и вправо (сек)	КГ	2,11	2,28	-
	ЭГ	2,25	1,21	-

Длительность сохранения равновесия тело с манекеном на спине в режиме вращения влево- $9,37 \pm 2,03$ и $8,69 \pm 1,79$ сек., а при вращении вправо – $7,26 \pm 1,16$ и $6,44 \pm 1,09$ сек. Приведенные данные, полученные до начала эксперимента, свидетельствуют, во-первых, о чрезвычайно низкой устойчивости сохранения равновесия при различных положениях тела, в том числе и при вращении, во- вторых, показатели длительности сохранения равновесия при вращении тела влево и вправо с манекеном на спине отличались ярко выраженной асимметрией их проявления, которая в КГ она составила 2,11 сек., а в ЭГ – 2,25 сек. Такое соотношение показателей длительность сохранения равновесия с манекеном на спине при вращении тела влево и вправо позволяет считать, что у обследованных дзюдоистов перемещения тела (повороты, вращения) с последующим броском соперника осуществляются преимущественно в удобную сторону. Иначе говоря правосторонние борцы повороты, вращения и броски производят в левую сторону, а левосторонные – наоборот. Следовательно, исходя из данных, полученных до эксперимента, можно полагать, что тренировочные занятия, проводимые по традиционной программе, не могут сами по себе эффективно совершенствовать выше названные способности, которые чрезвычайно важны для борцов – представителей всех видов борьбы, и особенно для дзюдоистов.

Результаты педагогического эксперимента позволили определить возможности эффективного развития устойчивости сохранения статического и динамического равновесия тела у дзюдоистов с использованием специально разработанных упражнений, которые были апробированы на примере дзюдоистов ЭГ. В частности, если “длительность сохранения равновесия тела, стоя на носках, руки за голову в замок” у дзюдоистов КГ до эксперимента составила $6,36 \pm 0,59$ сек., то после эксперимента данная величина возросла только лишь до $6,87 \pm 0,61$ сек., где разница роста длительности сохранения равновесия тело по этому тесту составила 0,51 сек. А у дзюдоистов ЭГ, у которых утром, до и после ка-

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

ждой тренировки применялись рекомендованные нами упражнения, исследуемые показатели устойчивости сохранения равновесия тела составили соответственно: $6,05 \pm 0,53$ сек. (до эксперимента); $13,47 \pm 1,15$ сек. (после эксперимента); $7,42$ сек. (разница роста длительности сохранения равновесия тела).

По данным длительности сохранения равновесия тело в позе "ласточка", зарегистрированным в этой группе (ЭГ), изучаемые показатели составили: $8,12 \pm 0,72$; $15,28 \pm 1,77$; $7,16$ сек.

такие же прогрессирующие показатели были обнаружены и по тестовому заданию: "Длительность сохранения равновесия при вращении тела влево с манекеном на спине: $8,69 \pm 1,79$; $17,36 \pm 2,56$; $2,67$ сек., а при выполнении данного тестового задания вправо эти величины составили: $6,44 \pm 1,09$; $16,15 \pm 2,01$; $9,71$ сек. при этом уменьшилась и разница асимметрии между длительностью сохранения равновесия с манекеном на спине при вращении тела влево и вправо от $2,25$ сек. до $1,21$ сек.

В то же время у дзюдоистов КГ, которая тренировалась по традиционной программе, подобных позитивно характеризующих показателей устойчивости сохранения равновесия тела при различных положениях тела, в том числе и при вращении с манекеном на спине, не наблюдались к концу завершения педагогического эксперимента.

Заключение. Исходя из сравнительного анализа результатов педагогического эксперимента можно резюмировать то, что тренировочные занятия, прово-

димые с дзюдоистами-студентами по традиционной программе, не могут сами по себе эффективно развивать устойчивость сохранения статического и динамического равновесия тела, которая чрезвычайно важна в борьбе дзюдо для результативного воспроизведения бросков соперника через плечо или грудь с предварительным вращением его либо влево, либо вправо. В то же время установлено, что разработанные нами и апробированные в режиме тренировки дзюдоистов ЭГ упражнения оказались весьма эффективными для повышения уровня устойчивости сохранения равновесия при различных положениях тела, в том числе и при вращении влево и вправо с "соперником" (манекеном) на спине (на плечах или на груди). Следовательно, есть основание считать, что рекомендуемые нами упражнения целесообразно внедрить в процесс учебно-тренировочных занятий, проводимых с дзюдоистами групп спортивно-педагогического совершенствования на условиях дальнейшего продолжения на условиях дальнейшего продолжения исследования по изучению данной проблемы с полноценным раскрытием её значимости для результативного проведения соревновательных поединков.

Литература:

1. Артиков Э.С. Яккакураш спорт турлариди кўллари тезкор буювчи ёзувчи мушаклар кучининг ўзига хос хусусиятлари. "Фан-спортга" ж. № 2. 2015. 12-б.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223с.
3. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. Новосибирск, 2002. – 480с.
4. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 592с.

УЎК (УДК, UDC): 796.015.576.9



Муаллиф билан боғланиш учун:
khanuraevnodir4@gmail.com

Дзюдо спорт тури бўйича спорт устасилигига номзод,
Ўқитувчи-стажёр
С.Э. ҚОДИРОВ¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВ ГУРУҲЛАРИДА 15-17 ЁШДАГИ МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ КУЧ ВА ТЕЗКОР КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования методики развития силовых и скоростно-силовых навыков квалифицированных дзюдоистов. Разработана классификация упражнений для развития общей и специальной физической подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдоисты, спортивная подготовка, силовая и скоростно-силовая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

Долзарблиги. Ҳозирги вақтда замонавий дзюдо спорти ривожланишининг ўзига хос тенденцияси, кўплаб мутахассисларнинг фикрига кўра, мусобақа курашининг интенсивлиги ва самарадорлигини янада

Annotation

Ушбу мақолада малакали дзюдочиларни куч ва тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш усулларини такомиллаштириш масалалари кўриб чиқилган. Дзюдочиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича машқлар таснифи ишлаб чиқилган.

Калим сўзлар: дзюдочилар, спорт машғулотлари, куч ва тезкор-кучга тайёрлаш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, ўқув-машғулот жараёни.

This article discusses the issues of improving the methods of development of strength and speed-strength skills of qualified judoists. Classification of exercises for development of General and special physical training of judoists is developed.

Keywords: judoists, sports training, strength and speed-strength training, General and special physical training, training process.

оширишдир. Замонавий дзюдочи мукамал техник ва тактик маҳоратга эга бўлиши, кураш гилами (татами) устидаги курашда тезда ҳаракатланиши, тўғри қарор қабул қилиши ва уларни тезда амалга ошириши

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

керак. Рақибнинг доимий кучайиб борадиган кучли карама-қаршиликлари шароитида, вақт ва макон етишмаслиги билан мураккаб ҳаракат фаолиятини бажариши керак.

Белгиланган хусусиятларни билиш ва ҳисобга олиш асосан ўқитишнинг ўзига хос хусусиятларини белгилайди. Дзюдочиларнинг маҳорати ва махсус иш қобилиятини оширишнинг муҳим масалалари алоҳида аҳамиятга эга ва уларни ҳал қилиш бевосита ўқув-машғулот жараёнининг услубий йўналишини танлашга, умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларидан оқилона фойдаланишга боғлиқ. Бу курашчиларнинг маҳорати ва махсус иш қобилиятини оширишнинг муҳим омилларидан бири саналади. Спортчиларнинг куч сифатларини ривожлантириш ва машғулот воситалари ҳамда усулларини рационализация қилиш муаммоси доимо олимлар ва спорт амалиётчилари томонидан ўрганишга ҳаракат қилинган бироқ, дзюдочиларда куч сифатларини илмий асослаш мутахассислар назаридан биров четда қолган. (А.А.Новиков, Ч.Т.Иванкова, 2019; Г.С.Туманяна). Сўнгги пайтларда турли йўналишдаги юкларнинг оптимал нисбати, уларни турли маҳорат даражалари ва тайёргарлиги бўйича дзюдочиларнинг тезкор-кучни ривожлантириш машғулотирига киритиш кетма-кетлигига оид бир қатор жиҳатлар долзарб бўлиб қолди (Р.С.Саламов, Ф.А. Керимов).

Ҳозирги вақтда Республикамызда узоқ муддатли спорт машғулотири жараёнида дзюдочилар танаси ривожланишининг ёш хусусиятарини ҳисобга олган ҳолда куч ва тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш методологияси ҳали илмий жиҳатдан тўлиқлигича асослаб берилмаган. Шунинг учун ҳам турли вазн тоифасидаги 15-17 ёшдаги дзюдочилар ўртасида ушбу қобилият даражасининг динамикаси етарлича кузатилмаган. Бу эса ўз навбатида ўқув-машғулот жараёни ва мусобақа фаолият сифатини оширишга ёрдам бермайди.

Юқоридаги муаммоларни таҳлил қилиш натижа-сида қуйидагилар аниқланди:

- 15-17 ёшдаги малакали дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч қобилиятларини ривожлантириш зарурати билан мавжуд педагогик амалиётнинг самарасизлиги ўртасида;

- жисмоний тарбия жараёнини индивидуализация қилиш ва фарқлаш асосида турли вазн тоифасидаги дзюдочиларнинг куч ва тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш имконияти ва етарли услубининг етишмаслиги ўртасида;

- ўқув-машғулотлар жараёнида дзюдочиларнинг тезкор кучга тайёрлигини ривожлантириш учун дифференцияланган услубидан фойдаланиш зарурати ва уни лойиҳалаш учун шароитларнинг етишмаслиги ўртасида.

Аниқланган карама-қаршиликлар, 15-17 ёшдаги малакали дзюдочиларни турли вазн тоифаларида спорт машғулотири усулини яратиш зарурати бўлган мусобақага тайёрлаш сифатини оширишнинг долзарблиги тадқиқотимиз муаммосини белгилаб

берди. Дзюдочиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш асосида етарли таълим мазмунини танлаш, албатта, ўқув-машғулот жараёнининг самарадорлигига ёрдам беради. Ушбу муаммонинг долзарблиги, назарий ва амалий аҳамияти, етарли даражада ишлаб чиқилмаганлиги тадқиқот мавзусини танлашни белгилаб берди.

Шуни таъкидлаш керакки, турли спорт турларида малакали спортчиларни куч ва тезкор-куч сифатларига тайёрлаш услубиятига оид масалаларнинг ривожланиш даражаси жуда хилма-хилдир. Дзюдода спорт такомиллашув босқичида 15-17 ёшли турли вазн тоифасидаги малакали дзюдочиларни куч ва тезкор кучга тайёрлаш усуллари масалалари ҳалигача ҳал қилинмаган. Адабиётлар таҳлилидан шу келиб чиқадиги, курашчилар замонавий спорт тайёргарлиги тизимининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш, мусобақа фаолияти жараёнида аралаш омилларга қаршилик кўрсатиш, ўқитиш усуллари ва бошқалар каби бўлимлари, спорт амалиётида муваффақиятли амалга оширилаётган бир қатор жиддий тадқиқотларга бағишланган. Спорт такомиллашув босқичида турли вазн тоифасидаги дзюдочиларнинг ҳозирги куч ва тезкор кучга тайёргарлигини ҳақиқатдан ҳам баҳолай олмаслик, курашда машғулот жараёни бошқаришни қийинлаштирадиган энг муҳим сабаблардан биридир.

Тадқиқотнинг мақсади. Спорт такомиллашув босқичида турли вазн тоифаларининг 15-17 ёшдаги малакали дзюдочиларнинг куч ва тезкор-кучга тайёрлашнинг табақалаштирилган усулини назарий жиҳатдан ишлаб чиқиш ва тадқиқотда асослаб бериш.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантириш учун ишлаб чиқилган дастур қуйидагича тузилган. Иккита машқлар тўплами дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги (МЖТ) ва иккита машқлар тўплами умумий жисмоний тайёргарликни (УЖТ) такомиллаштиришга қаратилган. УЖТнинг биринчи тўплами – 4 та айлана, ҳар бир кетма-кет 30 сонияда спорт резина билан максимал такрорий серияда бажаради, сериялар ўртасида дам олишлар 30 сония, айланалар орасида - 4-6 дақиқани ташкил этади. 1-2 серия–орқага қайрилиб шеригига чапга, ўнгга бурилиш билан тақлид қилиш; 3-4 серия–шерик юзига тўғри қараган ҳолда чапга-ўнгга улоқтиришларни имитация қилиш; 5 серия –кўкрак орқали улоқтиришни имитация қилиш. МЖТнинг иккинчи тўплам – 2 та айлана, ҳар бир серияда сериялар ўртасида дам олишсиз сифатли улоқтириш, айланалар орасида дам олишлар 5 дақиқа (дзюдочига 3 та шерик кўмаклашди). 1 серия –шерикларни секин суръатлар билан елка ошириб улоқтириш 50 сония, сўнг 10 сония максимал суръатда, 2 серия –шерикни илиб олиш билан улоқтириш 50 сония, 10 сония максимал суръатда, 3 серия- 50 сония секин суръатда даст кўтариб улоқтириш, 10 сония максимал суръатда, 4 серия – 50 сония секин суръатда олдиндан илиб олиб улоқтириш, 10 сония максимал суръатда бажарилади.

УЖТнинг биринчи тўплами - 1 та айланади, ҳар

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

бир тўхталиш машқни максимал тезликда бажариш, тўхталишлар орасидаги дам олишлар 15 сонияни ташкил этади. 1 тўхталиш – турникда 5 марта тортилиш машқни 3 маротаба такрорлаш, 15 сония эгилган қўлларга осилган ҳолда; 2 тўхталиш – татамида югуриш - 100 м; 3 тўхталиш – шерикни елка орқали улоктириш – 10 марта; 4 тўхталиш – “кўприк” да югуриш – 5 маротаба ўнг, 5 маротаба чапга; 5 тўхталиш – шерикни қаршилиқлар билан елкада олиб юриш – 20 метр; 6 тўхталиш – елкада шерик билан ярим ўтириб-туриш – 10 маротаба; 7 тўхталиш – қўлларни букиш ва д.х. қайтиш, ерга ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш - 10 маротаба; 8 тўхталиш – “тўрт оёқ” да турган шерикни кўкрак қаси даражасига кўтариш – 10 маротаба; 9 тўхталиш – тирсакни букиш учун шерикнинг ушлаган қўллари узиш – 10-15 сония давомида 2-3 урунишлар; 10 тўхталиш – арқонга кўтарилиш – 5 метрдан 2 маротаба бажарилади.

УЖТнинг иккинчи тўплами - 2 та айлана, ҳар бир тўхталишда максимал 8 та такрорни амалга ошириш керак. 1 тўхталиш–штангани кўкрак қасигача даст кўтариш (50% максимал вазндан); 2 тўхталиш – рақибни татамидан кўтариб олган ҳолда белдан ошириб

ташлаш усулини тақлид (имитация) қилиш; 3 тўхталиш – ерда брусс устида қўлларни букиш ва текизлаш; 4 тўхталиш – турникда тортилиш; 5 тўхталиш – спорт резина билан айланиб ташлаш усулларига кириб-чиқиш; 6 тўхталиш – ётган ҳолда штангани сиқиб кўтариш 50% максимал вазндан; 7 тўхталиш – шерикка юзланган ҳолда «Учи-коми» усулларга кириш татамидан узган ҳолда якунланади.

Тадқиқотда спорт такомиллашув гуруҳларига 15-17 ёшдаги турли вазн тоифадаги 18 нафар дзюдочилар саралаб олинди. Тажириба 2019 йил сентябрь ойидан 2020 йил март ойигача “Динамо” спорт мажмусида олиб борилди. Тажириба давомида спортчиларнинг функционал ҳолати ва юкламалар меъёри назорат қилинди. Тадқиқотнинг бошида ва якунида дзюдочиларнинг УЖТ ва МЖТ бўйича топширган назорат машқлари кўрсаткичлари бир-бирига жуда яқин бўлди. Бу эса тажириба ва назорат гуруҳи спортчиларини тўғри саралаб олинганидан дарак беради.

Тадқиқотнинг натижалари ва муҳокамаси: Тадқиқот УЖТ ва МЖТ кўрсаткичлари динамикаси педагогик тажириба давомида аниқланди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Педагогик тажирибада 15-17 ёшдаги ёш дзюдочиларнинг УЖТ ва МЖТ кўрсаткичлари динамикаси

№	Тестлар Назорат стандартлари	Тажириба бошида			Тажириба якунида		
		Вазн тоифаси (кг)			Вазн тоифаси (кг)		
	46,50,55	60,66,73	81,90,+90	46,50,55	60,66,73	81,90,+90	
Умумий жисмоний тайёргарлик							
1.	30 м.га югуриш (сония)	4,7	4,8	5,2	4,5	4,6	5,1
2.	Турникда тортилиш (такрорлашлар сони)	16,3	15,4	11,2	18,4	17,3	13,4
3.	Гимнастика кўшпоясида қўлларни букиш ва текислаш (такрорлашлар сони)	31,4	29,3	17,7	34,3	32,4	19,5
4.	Гимнастик деворга осилган оёқларни ушлаш учун кўтариш (такрорлашлар сони)	12,3	8,8	6,7	16,6	10,4	8,7
5.	Оёқ ёрдамсиз арқонга чиқиш (сония)	8,4	9,3	12,0	7,2	8,1	10,4
6.	20 сония ичида турникда тортилиш (такрорлашлар сони)	8,4	6,2	5,1	9,6	8,5	6,8
7.	20 сония ичида ерга таянган ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (такрорлашлар сони)	16,7	14,6	12,3	18,3	16,2	14,9
Махсус жисмоний тайёргарлик							
1.	“Кўприк” устида ўнгга 5 марта, чапга 5 марта олдинга югуриш (сония)	17,0	18,0	23,2	15,4	16,3	21,7
2.	“Кўприк” ҳолатига ағдарилишлар 10 марта (сония)	23,0	25,0	28,0	19,4	22,4	26,5
3.	Елка орқали 10 марта улоктириш	29,4	28,3	32,3	25,7	26,2	30,1
4.	Бурилиш билан 10 марта улоктириш	31,6	30,5	38,6	27,5	28,7	36,4

Жадвалда турли вазн тоифаларида 15-17 ёшдаги ёш дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари келтирилган. Жадвалдан кўришиб турибдики, УЖТ кўрсаткичларида ҳам, МЖТ кўрсаткичларида ҳам муҳим ўзгаришлар рўй берган. Энг муҳим ўзгаришлар қуйидаги кўрсаткичларда содир бўлган:

УЖТда 30 метрга югуришда, турникни тутиб олиш ҳолатига қадар оёқларни кўтариш ҳамда оёқларнинг ёрдамсиз арқонга чиқиш ва МЖТда “кўприк” машқни бажариш (қайрилиш) ва елка орқали 10 марта улоктиришлар бажарилади.

Хулоса. Олиб борилган тажириба натижасида

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

15-17 ёшдаги малакали дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда махсус методикадан фойдаланиш самарадорлиги исботланди.

Тадқиқот охирида УЖТ кўрсаткичларида ҳам, МЖТ кўрсаткичларида ҳам муҳим ўзгаришлар рўй берди. УЖТда 30 метрга югуришда 46,50,55 кг вазн тоифасида тадқиқот боши ва охири ўртасидаги фарқ 0.1га, 60,66,73 кг вазн тоифасида тадқиқот боши ва охири ўртасидаги фарқ 0.2га, 81,90,+90 кг вазн тоифасида тадқиқот боши ва охири ўртасидаги фарқ 0.1га, турникни тутиб олиш ҳолатига қадар оёқларни кўтариш 46,50,55 кг вазн тоифасида тадқиқот боши ва охири ўртасидаги фарқ 2.1га ўзгарганини кўришимиз мумкин.

УЎК (УДК, УДС): 796.015.796.966



Муаллиф билан боғланиш учун:
mussimax@mail.ru

Катта ўқитувчи
А.А. КАРИМОВ¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲИДА ЁШ ХОККЕЙЧИЛАРНИ
МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАСИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

Аннотация

В статье рассматривается процесс спортивной подготовки хоккеистов – юниоров направленный на развитие скоростно-силовых качеств, в предсоревновательном этапе подготовительного периода.

Ключевые слова: хоккей, учебно-тренировочный этап, оптимизация тренировок.

Кирриш. Истиқлол йилларида Республикамызда хоккей ўзининг жадал ривожланишининг янги йўлини бошлади. Сўнгги йилларда мамлакатимизда музли конькилар, муз саройи қурилди ва хоккей федерацияси очилди. Аммо ўзбек хоккейи учун машғулот жараёни услубиятининг илмий асосланиши номаълум ва нисбатан янги йўналишдир. Шундай қилиб, жаҳон хоккейидаги малакали мутахассислардан, хоккейчиларни ёшлигиданоқ тайёрлашнинг энг самарали воситаларини тинимсиз излашни талаб қилади, чунки машғулотлар бошидан спортнинг юқори чўққиларига кўтарилишгача бўлган давр 8-10 йилни ташкил қилади [6].

Хоккейнинг ўзига хос хусусияти - бу доимий равишда ўзгариб турадиган ўйин муҳитида техник усуллардан оқилона фойдаланиш, бу бир томондан спортчилар организмининг функционал ҳолатига юқори талабларни қўяди, кўп қиррали жисмоний ва тактик тайёргарликни талаб қилади [3].

Ушбу жиҳат бўйича янги воситалар ва услубий усулларининг комбинацияларини яратиш, шунингдек уларни ёш хоккейчиларнинг жисмоний тайёр-

Адабиётлар:

1. Керимов Ф.А. Спорт қураши назарияси ва услубияти. Т.: ЎзДЖТИ 2018. – 286 б.
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Т.: ЎзДЖТИ 2020. – 263б.
3. Саламов Р.С. Jismoniy tarbiya va uslubiyati.1,2 jild.T.IA.-press. 2018-296 b.
4. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства.М.:Советский спорт, 2012-256с.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба.М.: Советский спорт, 2000-288с.

Annotation

Мақолада тайёрлов даврининг мусобақаолди босқичида ўсмир-хоккейчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантиришга қаратилган спорт тайёргарлик жараёнлари кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: хоккей, ўқув-машғулот босқичи, машғулотни оптималлаштириш.

The article deals with the process of sports training of junior hockey players aimed at the development of speed-strength qualities, in the pre-competition stage of the preparatory period.

Key words: hockey, training stage, training optimization.

гарлигида қўллаш муаммоси ушбу ишнинг долзарб йўналиши ҳисобланади [4].

Тадқиқотнинг мақсади. Ўқув-машғулот гуруҳида ёш хоккейчиларнинг машғулот юкламасини оптималлаштириш параметрларини ишлаб чиқиш.

Илмий янгилик ва амалий аҳамияти. 13-14 ёшдаги ёш хоккейчилар ўртасида умумий кўрсаткичлар (бўй ва вазн), куч ва тезкор-куч сифатлари бўйича сезиларли фарқлар аниқланди, бу уларни турли хил ўйин амплуаларида чуқур спорт ихтисослашуви учун ишончли баҳолаш ва таснифлаш имконини беради [5];

– ёш хоккейчиларнинг ўқув-машғулот жараёни самарадорлигини оширишга ҳисса қўшадиган педагогик шарт-шароитлар тўплами аниқланди: ўйин амплуасини ҳисобга олган ҳолда тезкор-куч тайёргарлигининг устувор мазмунини танлаш; жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнида ижобий ўзаро таъсирини таъминлаш учун ўқув-машғулот жараёнининг турли босқичларида юкламани меъёрлаш [2];

– ўқув материалининг устувор мазмуни ва ҳар хил ўйин амплуадаги 13-14 ёшдаги хоккейчилар

учун машқлар юктамаларининг нисбати асосида тезкор-куч сифатларини ривожлантиришнинг дифференциал услубияти назарий жиҳатдан ишлаб чиқилган ва тадқиқот усулида асосланган [1].

Тадқиқот жараёнида берилган вазифаларни ҳал қилишда қуйидаги усуллардан фойдаланилди: маълумотларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш; илғор мураббийлик амалиёти тажрибасини ўрганиш; хронометраж усуллари, юрак уриш тезлигини назорат қилиш ёрдамида машғулоти жараёнини таҳлил қилиш; педагогик тадқиқот; математик-статистика усуллари.

Бизнинг вазифаларимиз қуйидагиларни ўз ичига олган:

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, хоккейчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик хусусиятларини ва турли хил техник-тактик вазифаларни бажаришда жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўзгаришини ёшга боғлиқлигини ўрганиш;

2. Тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришга эътибор қаратиб, ёш хоккейчиларнинг ҳаракат шароитларини комплекс шакллантириш бўйича дифференциал методологияни ишлаб чиқиш;

3. Турли хил амплуаларда 13-14 ёшдаги хоккейчиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш бўйича дифференциал услубиятининг самарадорлигини тажриба асосида текшириш.

Назорат ва тажриба гуруҳлари иштирок этган педагогик тадқиқот давомида назорат гуруҳи анъанавий дастур бўйича, тадқиқот гуруҳи эса махсус ишлаб чиқилган дастур бўйича шуғулланди.

Гуруҳлар ўртасидаги фарқлар тайёргарлик усулида шакллантирилди. Яъни, қишда, муз устида машғулоти ўтказилганда, уларнинг ўрни ва мазмуни бошқача эди. Назорат гуруҳида барча 4 та машғулоти музда тадқиқот гуруҳида 3 та музда ва 1 та спорт залида ўтказилди.

Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик учун ажратилган вақт нисбати қуйидагича эди:

- назорат гуруҳида: УЖТ - 70%, МЖТ - 30%;
- тадқиқот гуруҳида: УЖТ - 55%, МЖТ - 45%.

Тадқиқот гуруҳидаги ёш хоккейчиларининг жисмоний тайёргарлигининг таркиби жадвалда келтирилган (1-жадвалга қаранг).

Тайёргарлик даврида хоккейчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шакллантиришда тадқиқот усули қуйидагича кетма-кетликни назарда тутган:

1. Тортувчи мезоциклда - мушакларнинг асосий гуруҳлари, пайлари ва бўғимларини сифат жиҳатидан ўрганишга урғу бериб, таянч-ҳаракат тизимини тайёрлаш. Тананинг функционал тизимларини кучайтиришга қаратилган катта миқдордаги аэробик машқларни ўз ичига олади.

1-жадвал

13-14 ёшдаги хоккейчиларни тезкор-куч тайёргарлигининг таркиби

Тайёргарлик турлари	Асосий воситалар	Умумтайёргарлик босқичи		Махсус тайёргарлик босқичи		Жами	
		соат	%	соат	%	соат	%

Куч ва тезкор-куч	Асбоблар билан машқлар	11,3	17,8	1,8	5,6	13,1	13,5
	Тренажёрларда машқлар	3,5	5,5	1,9	5,9	5,4	5,5
	Шерик билан машқлар	2,5	3,3	-	-	2,5	2,6
	Сакраш машқлари	4,2	6,6	2,6	8,2	6,8	7,0
	Чуқурликка сакрашлар	0,9	1,4	0,8	2,5	1,7	1,8
	Қисқа масофага югуриш	2,6	4,1	-	-	2,6	2,7
	Тезланишлар	-	-	2,2	6,9	2,2	2,3
	Оғирликлар билан бажариладиган машқлар	-	-	0,3	0,9	0,3	0,3
	Яккакураш спорт турлари (куч машқлари)	-	-	2,3	7,3	2,3	2,4
	Техник-тактик машқлар	-	-	3,2	10,0	3,2	3,3
	Жами	25,0	39,6	15,1	47,6	40,1	41,4

2. Асосий умумий тайёргарлик мезоциклда умумий ва ихтисослашган мутлоқ ва портловчи кучнинг ривожланишига устунлик берилган.

3. Асосий махсус тайёргарлик мезоциклда махсус тезкор-куч сифатлари ва тезкор чидамлилиги устунлик қилади.

4. Мусобақа олди мезоциклда махсус тезкор-куч тайёргарлигини ошириш ва ҳаракат салоҳиятини амалга ошириш кўникмаларини мусобақа жараёнида янада ошириш.

Ишлаб чиқилган ёш хоккейчиларни жисмоний тайёргарлик услубияти самарадорлиги синовлар натижасида тасдиқланди.

Натижалар сезиларли даражада фарқ қилади (2-жадвалга қаранг). Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш учун қуйидаги воситалардан фойдаланилган: максимал изчилликда қисқа масофага 20-60 м; ўзгарувчан югуриш (ўртада, максимал тезлик); такрорий югуриш (10-20 м.га қисқа масофага, эркин югуриш); шерикнинг қаршилиги билан югуриш; эстафеталар ва бошқалар.

2-жадвал

13-14 ёшдаги хоккейчиларни жисмоний ва техник тайёргарлигининг якуний кўрсаткичлари (n = 15)

Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи M1 ± м	% кўрсаткичи	Тадқиқот гуруҳи M2 ± м	% кўрсаткичи	Фарқ M1 - M2	t	P
30 м.га югуриш, дак.	5,15 ± 0,05	4,4	4,97 ± 0,06	9,0	0,18	2,2	<0,05
3000 м.га югуриш, дак.	734 ± 7,2	9,6	703 ± 7,1	13,7	31	3,1	<0,05
Моксисмон югуриш, 18x12 м, дак.	51,7 ± 0,1	3,2	50,2 ± 0,2	7,0	1,5	3,0	<0,05
36 м.га конькида югуриш, дак.	6,10 ± 1,3	0,8	6,06 ± 1,4	1,0	0,4	0,2	>0,05
Орқа билан олдинга 36 м.га конькида югуриш, дак.	7,05 ± 0,8	0,7	7,03 ± 0,6	1,3	0,02	0,1	>0,05

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Шайбасиз слалом югуриш, дак.	25,0 ± 0,6	3,2	24,0 ± 0,5	9,6	1,0	0,1	>0,05
Шайба билан слалом югуриш, дак.	26,8 ± 0,7	1,8	24,7 ± 0,5	9,3	2,1	2,6	<0,05

Ишлаб чиқилган ёш хоккейчиларнинг жисмоний тайёргарлик услубияти самарадорлигини тадқиқот орқали текшириш шуни кўрсатдики, тайёргарлик даври охирида тадқиқот гуруҳи спортчилари тезкор-куч сифатларини энг яхши кўрсаткичларига эга бўлишди.

Хулоса. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, ёш хоккейчиларнинг жисмоний тайёргарлиги спортчиларнинг морфологик хусусиятларини ўрганиш, шунингдек, тезкор-куч сифатларини жисмоний тайёргарлик даражаси, унинг йиллик ва кўп йиллик цикллардаги динамикасини ўрганиш асосида сезиларли даражада яхшилаш

УЎК (УДК, UDC): 796.42.015



Мустақил изланувчи

Ш.А. АБДИЕВ¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун: sherzod225@mail.ru

ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТАЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Аннотация

Annotation

В данной статье рассматриваются вопросы планирования соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов с базовой силовой подготовкой и технической подготовкой высококвалифицированных пара-атлетистов, достижения в международных соревнованиях.

Ключевые слова: спортсмены с дефектами опорно-двигательного аппарата, специальной физической подготовкой, общим восстановлением, количеством и показателями тренировочного процесса.

Долзарблиги. Сўнгги йилларда Ўзбекистонда паралимпия спорт турларини ривожлантиришга катта эътибор берилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Япониянинг Токио шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сон Қарорига мувофиқ спорт жамоатчилиги томонидан катта ҳажмдаги ишлар амалга оширилмоқда [1,2]. Барча спорт турларида вакилларимиз

Мазкур мақолада таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали енгил атлетикачиларни мусобақа юкламаларини режалаштириш ва юқори малакали пара-атлетикачиларнинг техник тайёргарлиги, халқаро мусобақаларда эришилган ютуқлари масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: таянч-ҳаракат аппарати тизимида нуқсонли бўлган спортчилар, махсус жисмоний тайёргарлик, умумий тикланиш, машғулот жараёнининг сон ва кўрсаткичлари.

This article has developed a competitive system of highly qualified athletes with basic strength training and highlights the issues of technical training of highly qualified paraathletes, achievements in international competitions.

Keyword: Athletes with defects of the musculoskeletal system, special physical training, General recovery, the number and indicators of the training process.

Токио Олимпиадасига қимматли рейтинг очколарини йиғиб келишмоқдалар.

Мамлакатимизда Паралимпия спорт турлари XX аср охирида тан олинган бўлиб, 2004 йилда Паралимпия ўйинларида мамлакатимиздан таянч-ҳаракат аппарати тизими шикастланган спортчилар биринчи марта иштирок этишди. Бу борада паралимпия спорт турларидан, пара-атлетикачилар энг кўп ўзининг йўналишлари бўйича медаллар шодасини қўлга киритиш имконияти кўплигини инобатга оладиган бўлсак,

мумкин. Педагогик тадқиқот жараёнида жисмоний тайёргарликнинг кўрсаткичлари синалувчи гуруҳда ўртача 3,2 %га, назорат гуруҳига нисбатан ўртача 7,2 %га яхшиланганлиги аниқланди. Ишлаб чиқилган воситалар ва усуллар чидамликка сезиларли таъсир кўрсатди - 13,7%; тезлик қобилиятлари учун - 9,0% ўзгариш яхшиланди.

Адабиётлар:

Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов /В.А. Быстров. – М.: Терра Спорт, 2000. – 64 с.
 Давлетмуратов С.Р. Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде//Фан-спортга научно-теоритический журнал. – Чирчик, 2020. – №4. – С. 33-35.
 Иванов А.А. Оценка общей и специальной подготовленности юных хоккеистов. УалГАФК, УГНОЦ, вып 8ч 2 УрО РАО, 2005- 176 с.
 Маткаримов Р.М., Черникова Е.Н., Юн Р.С. Повышение спортивно-педагогического мастерства в велосипедном спорте, Методическое пособие, Издательско – полиграфический отдел УзГИФК,2009. – 90 с.
 Николаев, В.А. Физическая подготовка хоккеистов: Метод. указания /В.А. Николаев. – Смоленск, 1994. – 30 с.
 Сиренко Ю.И. Возрастные особенности в обучении юных хоккеистов с мячом. Мат.конф.мол.ученых. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – С 125-127.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

бу борада 2016 йилги ёзги Паралимпия ўйинларида мамлакатимиз атлетлари ушбу мусобақада жами 31 та медалларни қўлга киритдилар. Ҳозирги кунда паралимпия спорт тури бўйича натижаларга бой бўлган мусобақаларнинг доимий ўсиб бориши билан ажралиб туради, бу эса муҳим халқаро мусобақаларда иштирок этадиган спортчиларни тайёрлашга алоҳида талаблар қўяди.

Мусобақа машқлари, таянч-ҳаракат аппарати тизимининг шикастланиши бўлган спортчиларнинг жисмоний тарбия машғулоти таркиби энгил атлетика турларидан сезиларли даражада фарқ қилади.

Энгил атлетика спорт турида таянч ҳаракат аппарат тизимининг шикастланиши бўлган атлетларни ушбу спорт турларига самарали тайёрлаш учун машғулотлар ва рақобатбардош фаолиятнинг барча хусусиятларини, шунингдек спортчилар сонини ҳисобга оладиган машғулотлар тизимини яратиш керак. Энг қийин вазиятларни спортчилар ўтирган ҳолатда, ёки махсус ускуна (протез) ёрдамида машғулотларни бажариш жараёнида аниқлаш мумкин. Хорижий адабиётларда пара-атлетиканинг яқкалик машқларини бажариш усуллари ва уни ўрганишга бўлган ҳаракатлар тор доирада ўрганилиб келинган.

Ўрганилаётган ишларнинг аксарият қисмида спорт машғулотлар ва уларнинг турлари - техник, тактик, жиҳатлари шунингдек жисмоний машғулотларни бошқариш ва уни тизимларини даврийлаштириш долзарб эканлиги таъкидлаб ўтилган. Бизнинг фикримизча, ўрганилаётган спорт турларида ўқув жараёнини ташкил этишда спорт машғулотларининг таркибий қисмларини айнан ногиронликнинг функционал хусусиятларига қараб, шунингдек спортчиларнинг махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришга ирсий мойиллиги асосида қаратилиш керак. Маҳаллий ва хорижий адабиётларда ушбу асослар бўйича шахсий хусусиятларни ҳисобга оладиган илмий асосланган манбаа ва адабиётлар аниқланмаган.

Тадқиқотнинг мақсади. Энгил атлетикада таянч-ҳаракат аппарат тизимига шикаст етган юқори малакали спортчиларни спорт тайёргарлиги тизимини назарий жиҳатдан ишлаб чиқиш ва тадқиқотда асослаш.

Ушбу мақсадга эришиш ва фарзани тасдиқлаш учун қуйидаги тадқиқот вазифалари аниқланди:

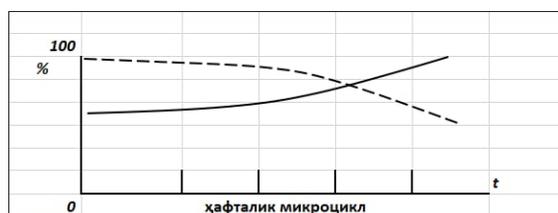
- 1) Махсус адабиётларда амалий тажриба таҳлили асосида спортнинг энгил атлетика турларида мушак-скелет тизимига шикаст етган спортчиларни спорт машғулотларни ташкил этиш учун зарур бўлган таркибий қисмларни аниқлаш;
- 2) Таянч-ҳаракат аппарат тизимига шикаст етган юқори малакали энгил атлетикачиларнинг машғулотлари ва рақобатбардош фаолиятларининг хусусиятларини аниқлаш;
- 3) Таянч-ҳаракат аппарати тизимида шикастланиши бўлган юқори малакали энгил атлетикачиларнинг функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини мониторинг қилиш тизимини ишлаб чиқиш ва тадқиқотда асослаш.

Тадқиқот усуллари. Усуллар мажмуасига қуй-

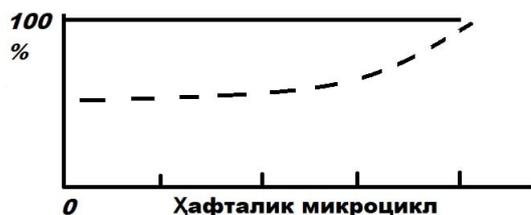
идагилар қиради: илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш, муаллифларнинг иш тажрибасини таҳлил қилиш ва умумлаштириш.

Тадқиқотни ташкил қилиш. Тадқиқот натижаларини Ўзбекистон паралимпия ассоциациясида 2019 йил 10 март санасидан 2019 йилнинг 10 сентябр кунигача олиб борилди, шунингдек терма-жамоа аъзоларини узоқ муддатли тайёрлаш тизимида синовдан ўтказилди ва тадқиқ этилди.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Тадқиқотни амалга ошириш жараёнида ҳар бир машғулот маълум воситалар билан бойитилгани сабабли ўзига хос йўналишга эга ва унинг жадвал асосида ҳар ҳафта ҳар бир спортчи учун мусобақанинг асосий босқичида ва мусобақадан олдинги тайёргарлик босқичи (1-2 расмларга қаранг)да кўрсатилган.



1-расм. Мусобақа даврида юклама ҳажмини аста-секин пасайтириш ва шиддатни ошириш.



Изоҳ: Узуқ чизиқ – юклама ҳажми; тўғри чизиқ – юклама шиддати.

2-расм. Шиддатни бир текис вариативликда аста-секинлик билан юклама ҳажмини ошириб бориш.

Биринчи босқичда таянч-ҳаракат аппаратида шикастланиши бўлган энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарликни ривожлантириш учун тадқиқотни жорий қилиш, ўқув-машғулотларида вазифаларини ҳал қилишда фойдаланиш учун қуйидаги воситалар ва усуллар жорий қилинди.

Синов натижалари 1 ва 2-жадвалларда келтирилган.

Педагогик тадқиқотнинг иккинчи босқичида тадқиқот гуруҳ спортчиларининг махсус жисмоний тайёргарликни ривожланиш даражасини баҳолайдиган педагогик тестлар натижаларини таққослашда, педагогик тажрибадан кейин сезиларли фарқлар ($p < 0.05$) аниқланди.

1-жадвал

Педагогик тадқиқотнинг биринчи босқичида спортчиларнинг махсус жисмоний ривожланиш даражасини баҳолайдиган педагогик тест натижалари

Педагогик тест	Спортчилар						М±m
	С.Б.	К.Н.	Н.Х.	Н.О.	П.А.	О.Х.	

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Бош оркасида икки қўлаб ядрони улоқтириш, м*	11,53 (3 кг)	11,89 (2 кг)	8,21 (3 кг)	6,35 (2 кг)	8,12 (3 кг)	4,58 (2 кг)	8,45± 1,07
Кўкракдан икки қўлаб ядрони улоқтириш, м*	12,82 (3 кг)	11,26 (2 кг)	9,23 (3 кг)	7,48 (2 кг)	9,04 (3 кг)	6,11 (2 кг)	9,32± 0,91
Бир қўл билан 150 гр.ли тўғни улоқтириш, м*	63,68	52,41	47,23	41,94	46,20	30,12	46,93± 4,15
Ётган ҳолда штангани скиб кўтариш, кг	167,5	95	112,5	107,5	122,5	97,5	117,1± 9,94

* - машқлар ўтирган ҳолда бажарилади.

2-жадвал

Педагогик тадқиқотнинг иккинчи босқичидан сўнг тадқиқот гуруҳ спортчиларининг махсус жисмоний ривожланиш даражасини баҳолайдиган педагогик тест натижалари

Педагогик тест	Спортчилар						М±м
	С.Б.	К.Н.	Н.Х.	Н.О.	П.А.	О.Х.	
Бош оркасида икки қўлаб ядрони улоқтириш, м*	11,28 (3 кг)	12,05 (2 кг)	8,42 (3 кг)	6,17 (2 кг)	8,51 (3 кг)	4,24 (2 кг)	8,45± 1,21
Кўкракдан икки қўлаб ядрони улоқтириш, м*	13,24 (3 кг)	10,58 (2 кг)	9,83 (3 кг)	7,68 (2 кг)	8,74 (3 кг)	5,97 (2 кг)	9,34± 1,02
Бир қўл билан 150 гр.ли тўғни улоқтириш, м*	61,93	53,37	45,02	42,26	46,23	31,36	46,7± 4,22
Ётган ҳолда штангани скиб кўтариш, кг	162,5	97,50	115	105	127,5	92,5	116,7± 10,5

* - машқлар ўтирган ҳолда бажарилади.

Нуфузли мусобақаларда – таянч-ҳаракат аппарата шикастланиши бўлган спортчилар учун энгил атлетика бўйича Ўзбекистон чемпионатида, спортчиларнинг шахсий натижалари билан таққосланганда яхшиланлиги кузатилади: ядро итқитишда (n = 5) бу 10,25 ± 1,01 м. бўлиб, 11,03 ± 1,09 га етди. м, ўртача яхшиланиш 0,78 м. (p < 0,05), дискни улоқтиришда (n = 2) 29,06 ± 9,22 м. эди, 31,13 ± 8,93 м, ўртача яхшиланиш 2,07 м (p < 0,05), найза улоқтириш пайтида (n = 5) у 23,20 ± 3,12 м эди, 24,27 ± 2,97 м га етди, ўртача яхшиланиш 1,06 м (p < 0,05).

Педагогик тажриба давомида олинган натижалар шуни кўрсатадики, таянч ҳаракат аппарата шикастланиши бўлган юқори малакали спортчиларнинг рақобатбардош машқлар билан техник тайёргарлик даражасини ошириш мумкинлиги тажрибада исботланди.

Хулоса. Тажриба давомида аниқланган биринчи спортчилар нозологик омилнинг рақобатбардош машқларини бажариш услубига озгина таъсир кўрсатиши аниқланди. Иккинчи нозологик типдаги спортчилар рақобатбардош машқларни бажариш услубига сезиларли таъсир кўрсатиши билан ажралиб туради. Биринчи нозологик типдаги шунга ўхшаш интизомни бажариш техникаси билан таққослаганда, ҳаракатнинг бутун тузилиши фарқ қилиши мумкинлиги кўрсатилган. Учинчи нозологик типдаги спортчилар рақобатбардош машқларни бажаришнинг ўзига хос техникаси билан ажралиб туради, аммо халқаро мусобақалар қоидаларини қўллашни ҳисобга олганда, улар энг кам функционал чекловларга эга эканлиги кўрсатилган. Тўртинчи нозологик типдаги спортчилар рақобатбардош машқларни бажариш учун ўзига хос техникалар билан ажралиб туради, спортчилар рақобатбардош машқларни бажаришда сезиларли функционал чекловлар мавжуд. Тадқиқот давомида, ишлаб чиқилган ишлар алгоритмидан фойдаланган ҳолда, таянч ҳаракат аппаратада шикастланиши бўлган спортчилар учун спортнинг энгил атлетика турларида техник тайёргарлик даражасини ошириш йўллари аниқланди.

Адабиётлар:

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. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017-йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли қарори.
3. Ахметов, И.И. Мушак толалари тури билан ген полиморфизмлари ассоциацияси / И.И. Ахметов, И.В. Астратенкова, А.М. Дружневская, А.И. Комкова, Э.В. Любаева, П.П. Таракин, Б.С. Шенкман, В.А. Рогозин // Россия физиологик журнали И.М. Сеченов. – 2006. – Т.92, № 7. – С.883-888.
4. Ахметов, И.И. ППАРГ ген полиморфизми уюшмаси. Тезлик-қувват фазилатлари ривожланишига мойиллик / И.И.Ахметов, И.А. кучли жисмоний куч шароитида ишлаш: мақолалар тўплами. - Вол. 3. - М., 2007. – П.22-28.
5. Барев, А.А. Паралимпия ва Деафлёмпик спорт турлари бўйича ногирон спортчиларни тайёрлаш тизими / А.А. Барев, А.И. Черный; П.Ф.Лесгафт номидаги Миллий давлат жисмоний тарбия, спорт ва соғлиқни сақлаш университети, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург.: [б.и.], 2015. – 183 п.
6. Башкин, В.М. Спортчи танасининг функционал ҳолатига асосланган ўқув жараёнини баҳолаш ва тузатишга тизимли ёндашув: монография / В.М. Башкин. – СПб: СПб СУАИ, 2009. – 108 б.
7. Миржамолов М.Х., Жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг спорт машғулотида мослашиши. Ўқув услубий мажмуа, Тошкент 2014.

УЎК (УДК, UDC): 796.015.576.8



Катта ўқитувчи
Ш.С. ХОЖИЕВ¹
Навоий давлат педагогика
институти
Навоий шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғлиқ учун:
sherali8485@mail.ru

ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАСНИФИ

Аннотация

В статье изучены данные литературы по классификации физических качеств в тренировочных нагрузках дзюдоистов.

Ключевые слова: подготовка, соревнование, мышечное движение, микроциклы.

Долзарблиги. Спорт – бу соғлом, ижтимоий-сиёсий муҳитни тадбиқ этишнинг энг яхши воситасидир. Ҳар бир мамлакатда жамият саломатлиги ва ёшларни спорт билан шуғулланиши айна йилларда долзарб мавзу саналмоқда. Халқ орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни муштаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик руҳини тарбиялаш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли йўлга қўйиш жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлардан биридир.

Юртимиз азалдан полвонлар Ватани, сўнгги йигирма йилликда курашчиларимиз жаҳон спорт майдонларида муҳим ғалабаларни қўлга киритиши биринчидан, яратиб берилган шарт-шароитлардан бўлса иккинчидан, мураббийнинг маҳорати ўз касбини нечоғлик сир асрорларини билишидан даракдир. Бугун Ўзбекистонда спорт – таълим ва тарбиянинг ажралмас бўлагига айланди [1]. Шу ўринда ҳар бир спорт тури ҳам ўзига хослиги, жозибаси ва ҳаракатлари билан ажралиб туришини алоҳида айтиб ўтиш лозим.

Спортда эришилган юксак ўринларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида натижаларни янада ошириш учун машғулот жараёнини такомиллаштиришга қаратилган тадқиқотларни давом эттириш, шунингдек, дзюдочи курашчиларни тайёрлаш услубиятларининг самарадорлигини оширишни талаб қилади.

Юқорида билдирилган фикрлар, шунингдек, ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш ва машғулот юкломаларини оқилона режалаштириш, назорат қилиш муаммосини ҳал этиш билан боғлиқ.

Мавзу юзасидан таҳлил ва натижалар. Дзю-

Мақолада дзюдочиларни машғулот юкломаларида жисмоний сифатларнинг таснифи юзасидан адабиётлар бўйича маълумотлар ўрганилган.

Калит сўзлар: тайёргарлик, мусобақа олди, мушаққат ҳаракати, микроцикллар.

The article examines the literature data on the classification of physical qualities in training loads of judoists.

Keywords: training, competition, muscle movement, microcycles.

Annotation

до спорт турида ҳам мутахассислар томонидан турли машғулот юкломаларини тўғри тақсимлаб, машғулот жараёнининг самарадорлигини ошириш муаммоларини ўрганиш бўйича кўпгина ишлар қилинган. Мавжуд манбаларни таҳлил қилиш натижаси шуни кўрсатдики, дзюдо бўйича спортчилар тайёрлашда машғулотлар жараёнининг махсус тайёргарлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган услуб ва усулларни илмий асосланган ҳолда тадбиқ этиш бугунги кунда дзюдо амалиётида талаб даражасида деб бўлмайди. Шунинг учун бошқа спорт турларида олиб борилган тадқиқот натижаларига таянган ҳолда илмий-услубий жиҳатдан асосланган баъзи янги усулларни киритиш лозим.

Спорт амалиётидаги илғор тажрибаларни ўрганиш натижасида дзюдо мутахассислари томонидан машғулотларни режалаштириш йўналишидаги комплекс таъсир қилувчи машғулотлардан фойдаланиш масаласи кўриб чиқилиб, машғулотларнинг биринчи вариантида вазибаларни бир томонлама ҳал қилиниши ва иккинчи вариантида ҳал қилинадиган вазибалар таркиби борган сари кенгайиб бориши аниқланди.

Юқорида қайд этилган илғор мураббийлар ва спортчилар тажрибалари, дзюдо ҳамда якка кураш спорт турлари бўйича ўрганиб чиқилган адабиётлар таҳлилидан маълум бўлдики, машғулотларнинг асосий йўналиши сифатида куйидаги турларни киритиш мумкин (1-расмга қarang).



1-расм. Дзюдочи курашчиларнинг асосий йўналиши сифатида машғулот турлари.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Юқоридаги машғулоти турлари курашчи дзюдочилар организмнинг кувватлилиги имкониятини аэроб иш қобилиятида узок давом этувчи чидамлилиги сифатини оширишга қаратилган машғулоти хисобланиб, умумий чидамлиликини ривожлантиришда зарур аҳамиятга эга. Микроциклларни бундай режалаштиришда спортчилар мушак фаолиятини аэробик таъминлаш асосида организмдаги ёғ ва углеводларни ҳаракат жараёнлари имкониятларининг энг юқори кўрсаткичи, кучли жисмоний фаолиятни биринчи дақиқаларида пайдо бўлиб, узок вақт давомида сақланиб туриши кўзда тутилади. Мисол учун, дзюдочиларнинг бир кунда кичик дам олишлар билан саккиз маротабагача беллашувда иштирок этиш ҳолатларини кўрсатишимиз мумкин. Мусобақа қондасига асосан ёки машқ тарзидаги беллашувлар мусобақа қондаси бўйича 35-45% машғулоти жараёнида олиб борилиши назарда тутилади. Баъзи маълумотларга қараганда ўзгарувчан шиддатли юкломалардан фойдаланиш спортчиларнинг нафас олиш жараёнларини фаоллаштиради. Аэробик жараёнлар механизмидан унумли фойдаланиш ҳаракатларни рақиб қаршилигисиз такомиллаштириш усули бўлиб, юрак қисқариш сони (ЮҚС) 140-170 зарба асосида эришилади.

Анаэроб иш қобилиятида қисқа ораликда қўлланиладиган, чидамлиликини оширишга йўналтирилган машғулоти, анаэробик тавсифдаги юклама қисқа ва шиддатли иш фаолияти учун зарур бўлиб, махсус чидамлиликини ривожлантиришга йўналтирилган бўлади.

Масалан, мушакнинг иш фаолияти, организмнинг кувват билан таъминланиши алактат ва лактат механизмлар орқали амалга оширилади.

Улар:

- *Мушаклар ва қондаги гемоглобин таркибида мавжуд кислороднинг реакцияга киришиши ҳисобига рўй беради.*

- *Мушаклар ҳаракатининг кувват билан таъминланиши тўқималардаги захира фосфат бирикмалари ҳисобига энг даст оралик вақт давомида рўй беради.*

Бир қанча мутахассис олимлар (Волков В.М., Платонов В.Н) дзюдочиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантириш учун, анаэроб ва аэроб кувватни таъминлаш механизмни ривожлантиришга эътибор қаратиш лозим деб ҳисоблайдилар, шу жумладан, махсус тайёргарлик машқларидан фойдаланиш машғулоти ва мусобақа беллашувлари сонини оширишни тавсия қиладилар [9]. Натижада, бажарилаётган ишлар бир неча сониядан бошлаб маълум дақиқাগача давом этиши мумкин.

Бундай ҳолатда организмнинг кислородга бўлган эҳтиёжи ва унинг сарф қилиниши орасидаги номувофиқлик алоҳида ўрин эгаллайди ва бажарилган вазифаларни қайтариш учун маромида дам олишнинг давомийлиги уч дақиқাগача бўлиши тавсия қилинади. Демак, максимал маромда 24-28 тагача усулни бажариш ишларини киритиш мумкин.

- *Дзюдочиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машғулоти;*

Бунда машғулоти самарадорлигини оширишда организмга аналитик ва синтетик таъсир килувчи воситаларни оқилона алмаштириб қўллаш лозимлиги таъкидланади [2]. Лекин юқорида кўрсатилган юкломаларнинг максимал даражадаги самарадорлиги спортчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш борасида тескари натижани бериши ҳам мумкин. Агар машғулотида даст шиддатдаги ишлар қўлланса, бу тезлик сифатларининг ривожланишига тўсқинлик қилади.

Тезкорлик сифатларини шу тарзда ривожлантириш учун қуйидаги хусусиятларга эга бўлган юкломаларни қўллаш назарда тутилади: бунда машқлардан сўнг, чарчаш пайдо бўлишидан олдин, юқори иш қобилиятини сақлаш ва чарчаш пайдо бўлганда - иш тўхтатилганидан сўнг организм иш қобилиятининг учта фазаси кузатилади.

Кўпгина муаллифларнинг фикрига кўра [3,4] шундай дам олиш оралигини сақлаш лозимки, у қайта иш бошлаш олдида асаб тизими имконияти дастлабкидан юқори даражага олиб келадиган бўлсин. Бироқ организмнинг жисмоний ҳаракати ва биокимёвий ҳаракат жараёнлари ўз меъёрига тушиши керак. Бунинг учун дзюдо турларида махсус тайёргарлик машқлари ва бир дақиқа давом этадиган қисқа муддатли беллашувлардан фойдаланиш тавсия қилинади. Шу жумладан, максимал турда 12-17 та усулни бажариш учун зарур бўлган дам олиш оралигида юрак қон айланиш тизими фаолияти бир дақиқада ЮҚС 105-115 зарба даражасида бўлиши мумкин.

Шунингдек, дзюдочиларнинг куч сифатларини ривожлантириш самарадорлиги билан боғлиқ бўлган, мусобақа беллашувларида энг кўп юклама тушадиган мушак гуруҳларига таъсир килувчи машқлар танланади. Бу эса энг зарур шартлардан бири ҳисобланиб, спортчиларнинг куч сифатини оширишнинг қуйидаги усулларига риоя қилишни тақозо этади: иш тартиби, ишнинг давомийлиги, қаршилиқ кўрсатиш даражаси, машқлар орасида дам олиш вақти, машғулоти давомида машқлар ва машқлар турларининг қайтарилиш миқдори. Кун тартибига кўра иккита машғулоти ўтказилган ҳолатда куч сифатини ривожлантириш машқлари максимал даражанинг 90-100% миқдорига етказилган доимий шиддатда ва кучланиш максималга нисбатан 45-55% даражасидаги ўзгарувчан шиддатда бўлиши тавсия қилинади. Ушбу машғулоти воситалари: биринчидан, дзюдочининг тезкорлик - чидамлилиги ва куч сифатларини ривожлантиришга хизмат қилади ҳамда машқларни бажариш давомийлигида дзюдочиларнинг толиқмаслиги учун дам олиш оралиги етарли даражада бўлади; иккинчидан, кучланиш - тезкорлик ҳолатларини етарли таъминланиши назарда тутилади.

Машғулотиларнинг комплекс таъсири икки йўналишда қўлланилади. Бунда дзюдочиларнинг махсус ва умумий жисмоний сифатларини ривожлантириш доирасида, машғулотиларнинг фарқловчи хусусиятлари бир вақтда ва навбат билан қўйилган тарзда бажариладиган вазифалар сонини ошириб бориш билан белгиланади. Шу жумладан, машғулоти дасту-

рида галма-гал бажариш давомида изчил тарзда ёки бир вақтда машғулоти олдига қўйилган вазибалар ҳал этилади.

Биринчи ҳолатда машғулоти шартли равишда бир неча бўлимларга бўлинади. Масалан, тезкорлик сифатларини ривожлантириш устида ишлаш, сўнгра шиддатли ва қисқа муддатли ишларни бажариш асосида махсус чидамликни ривожлантириш, кейинчалик узок муддатли мушак фаолиятини бажариш учун зарур бўлган умумий чидамликни ривожлантириш [5].

Машғулоти юкломаларининг катталиги дзюдода машғулоти давомида бажарилган машқларнинг спортчилар организмга таъсири ҳисобланади. Юкломанинг катталиги спортчиларнинг иш қобилиятини тиклаш давомийлигини белгилайди.

С.И. Герасимовнинг маълумотида кўра, юқори даражадаги юкломалардан сўнг организмнинг тикланиш жараёни бир ҳафта - ўн кунгача давом этиши ҳам мумкин, лекин паст даражадаги юкломалардан сўнг у, одатда бир неча дақиқадан бир неча соатгача давом этади [8].

Хулоса. Шу нуқтаи назардан, толиқишнинг пайдо бўлиши организм функционал кўрсаткичларининг оралик ўзгариши асосида содир бўлиши билан тавсифланади. Демак, ўтказилган машғулоти ҳажмини аниқлаш учун дзюдочилар тайёргарлиги, машғулоти йўналиши, услуби ва бошқа омилларни ҳисобга олиш керак.

Машғулотларнинг сезиларли юкломалар билан бажарилиши спортчи организмнинг функционал кўрсаткичларида содир бўлган айрим ўзгаришларга қарамадан, унинг иш қобилиятини кескин пасайишига олиб келмайди. Бирок шу гуруҳдаги машқлар сезиларсиз чарчаш даврида бажарилиши мумкин.

Ушбу иш фаолияти жараёнида сезиларли юкломалар

ЎҚ (УДК, УДС): 796.015.68.322



Мустақил изланувчи
Д.С. ҚАМБАРОВ¹

¹Гулистон давлат университети
Гулистон шаҳри,
Ўзбекистон

Информация для связи с автором:
qambarov22@mail.ru

ларнинг сон кўрсаткичлари ҳажми умумий юкломаларнинг ҳагто 75-85% қисмини ташкил қилади. Паст юкломали машғулоти организмнинг турли функционал тизимлари фаоллигини оширади. Бу вақтда чарчаш жараёни содир бўлмайди. Чунончи, сон кўрсаткичларида паст юкломали машқлар қатга юкломали машқлар умумий ҳажмининг 25-35%гача ташкил қилади.

Микроциклларни ногўғри режалаштириш асосида бир неча баробар қатга юкломали машқларнинг ўзаро таъсири организмга ҳаддан ташқари салбий таъсир қилади. Кўпгина мутахассислар, жумладан Л.П. Матвеевнинг [6,7] маълумотларига кўра, бундай юкломаларнинг берилиши организм қон айланиш тизими иш фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5368-сонли Фармони.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2018.-С. 198-190 б.
3. Усмонходжаев Т.С. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Тошкент. «Ўқитувчи» 2000 йил, 53-54 б.
4. Рўзиматов Э.И. Дзюдочиларни махсус тайёргарлигини муСОБАҚА олди мезоциклда шакллантириш. Магистрлик.дисс. Қўқон. 2010 й. 23-28 б.
5. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высшей квалификации: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. – Т., 2001. – 26 с.
6. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1995. – № 12. – С. 49-52.
7. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья вторая) // Теория и практика физкультуры, – Москва, 2000. – №3. – С. 21-25.
8. Герасимов СИ. Влияние двигательной асимметрии на формирование технических действий юных борцов.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – П., 1990. – 25 с.
9. Волков В.Н., Гаврин Т.В., Гаврин И.В. Функциональный контроль и принципы оценки тренированности в спорте: Монография. – Челябинск: Факел, 1998. –230 с.

ТУРЛИ ЎЙИН АМПУЛААРИДАГИ ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИгини НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Аннотация

Annotation

Данная статья посвящена совершенствованию педагогического контроля в процессе многолетней подготовки высококвалифицированных гандболистов описана отдельно к уровням физической подготовки странников, перемещающихся во всех трех ампулах, как условия достижения эффективности игры.

Ключевые слова: тренировочные группы, нападающий, технико-тактическая подготовка, характеристика, ампула, этап специализации, этап углубления специализации.

Ушбу мақола юқори малакали гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида педагогик назоратни такомиллаштиришга бағишланган. Бунда ўйин самардорлигига эришиш шартлари сифатида ҳар уч ампулада ҳаракатланувчи гандболчилар жисмоний тайёргарлик даражаларига алоҳида таъриф берилган.

Калим сўзлар: машғулоти гурӯҳлари, ҳужумчи, техник-тактик тайёргарлик, хусусият, ампула, ихтисослашиш босқичи, чуқурлаштирилган ихтисослашув босқичи.

This article is devoted to the improvement of pedagogical control in the process of long-term training of highly qualified handball players described separately to the physical fitness levels of the Wanderers moving in all three roles, as a condition for achieving the effectiveness of the game.

Keywords: training groups, attacker, technical and tactical training, characteristics, role, stage of specialization, stage of deepening specialization.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Долзарблиги. Ихтисослашган олимпия захиралари болалар ва ўсмирлар спорт мактабида (ИОЗБЎСМ) юқори малакали гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёни бир неча ёшга оид босқичларга эга. Энг узок муддатлиси – 12 ёшдан то 17 ёшгача – ўқув-машғулот гуруҳларидаги тайёргарлик босқичи ҳисобланади. Бу босқичнинг ўзи ҳам иккита босқичга бўлинади: бошланғич ихтисослашув – 14 ёшгача ва чуқурлаштирилган машғулот – жамоадаги амплуасини ҳисобга олиш билан, гандбол жамоасидаги ҳужумчилар биринчи чизик ўйинчиларига (марказий ва ярим ўрта ўйинчиларга), иккинчи чизик ўйинчиларига (бурчак ва чизик ўйинчиларига) ва дарвозабонга ажратилади. Ҳар хил амплуали гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги хусусиятларини, асосан, спортчини жамоадаги эгаллаган ўрни бўйича ўйин позицияси шакллантиради. Ушбу позиция, ўйинчи учун тўпни улоктириш пайтида дарвозагача бўлган маълум масофани, ўйинчини дарвозага нисбатан жойлашиш бурчагини, ҳимоячиларни тўпни улоктираётган ўйинчига нисбатан жойлашишини, дарвозабонни дарвозага нисбатан жойлашишини ва бошқаларни назарда тутлади.

Нагижа олиш учун, мос равишдаги позицияни эгаллаган ўйинчи барча зарурий тўсиқларни ҳисобга олиши ва ўз техникасини ушбу тўсиқларни енгиб ўтишга мослаштириши керак. Ҳар хил амплуаларда чиқадиган ўйинчиларнинг техник таъминланганлигини хусусиятлари, илмий-методик адабиётларда келтирилган. Уни шакллантириш БЎСМ ўқув-машғулот гуруҳларида бошланади ва бутун босқич давомида гандболчиларни мусобақаларда иштирок этиши жараёни давомида такомиллаштирилади.

Замонавий гандболда, ўйинчиларнинг универсаллаштирилиши борган сари ортиб бораётган пайтда, асосий талаб аниқ ихтисослашув бўлиб қолмоқда. Бу, ўйинчиларни биринчи ва иккинчи чизик ўйинчиларига ва дарвозабонга оддийгина ажратиш ҳисобланмайди. Бу, жамоадаги кучларни спортчиларни майдонда рационал тақсимланиши билан қўллаб-қувватланган оптимал уйғунлигидир.

Гандболчиларнинг спорт маҳоратини ўсишини таъминлаш учун ҳар бир ёшга оид босқичда жисмоний кондициянинг маълум бир даражаси зарур. Илмий-методик адабиётларда юқори малакали ўйинчиларни жамоада бажарадиган функциясини ҳисобга олган ҳолда, уларнинг тайёргарлиги тўғрисида маълумотлар мавжуд. Россия Федерациясида ҳар йили мамлакат биринчилигининг иккита тури олдида барча ўйинчиларини, жумладан суперлига ўйинчиларини ҳам жисмоний тайёргарликлари жамоадаги амплуасини ҳисобга олган ҳолда назоратдан ўтказилади. Лекин, ушбу фарқ қайси босқичдан бошлаб ва қайси кўрсаткичлари бўйича шаклланиши маълум эмас. Ҳозирги вақтга қадар, ўйинчиларни амплуаси бўйича БЎСМда тақсимлаш очик шаклда аниқланадиган сифатларини ҳисобга олиш орқали содир бўлади, бу, асосан морфологик маълумотлар ва ўйинчининг ўзини жамоада бироқ-бир функцияни бажариш истаги билан боғлиқ. БЎСМда ҳар хил

амплуадаги ўйинчиларнинг тайёргарлигини назорат қилиш бўйича аниқ ишланмалар мавжуд эмас. Ўқув-машғулот гуруҳларида шуғулланадиган ҳар хил амплуадаги ўйинчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарликлари хусусиятлари тўғрисидаги маълумотлар мавжуд илмий-методик адабиётларда аниқланмади. Шунинг учун, биз танлаган тадқиқот мавзуси долзарб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. Юқори малакали гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида педагогик назоратни такомиллаштириш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Тадқиқот жараёнида айрим янги маълумотлар олинди:

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшли гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши хусусиятлари аниқланди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 16 ёшли гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши хусусиятлари аниқланди;

– бир хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний ривожланишини ёшга оид ўзгариши аниқланди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшли гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари аниқланди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 16 ёшли гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари аниқланди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ўзгариши даражаси аниқланди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги юқори малакали гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тўғрисидаги айрим маълумотлар олинган

– назорат учун тестлар аниқланди, улар ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини кўпроқ даражада тавсифлайди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги меъёрлари ишлаб чиқилди;

– БЎСМнинг ўқув-машғулот гуруҳларига амплуаси ва ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини индивидуллаштирилганлиги бўйича саралаш учун тавсиялар ишлаб чиқилди.

Ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиши динамикасини билиш, мураббий томонидан уларнинг спорт маҳоратини шакллантиришни анча самарали режалаштиришга ва назорат қилишга қўмаклашади. Ўйинда ҳар хил функцияларни бажарадиган ёш ўйинчиларнинг тайёргарлигидаги фарқланадиган ва ўхшаш томонларини билиш, уларни такомиллаштиришни ҳар бири учун ўзига хос бўлган амплуа бўйича йўналтириш имконини беради. Ундан ташқари, мураббий, ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг тайёргарлиги хусусиятлари қайси ёшда аниқланишини, ёш ўйинчиларнинг жисмоний кондицияларини ўсишини қайси мезонлар бўйича назорат қилишни билиши зарур. Улар, ушбу маълумотларни бизнинг ишимиздаги натижалардан олиши мумкин.

Тадқиқот усуллари

1. Адабиётлар манбаларини ўрганиш.
2. Тренерлар ўртасида анкета-сўров ўтказиш.
3. Россия гандболчилари Иттифоқининг ҳужжатларини ўрганиш.
4. Антропометрик ўлашлар.
5. Биологик ёшни аниқлаш.
6. Динамометрия.
7. Педагогик тестлаш.
8. Педагогик тажриба.
9. Математик статистика усуллари.

Тадқиқотларни ташкил қилиш жараёнини учта кетма-кет босқичга ажратиш мумкин.

Биринчи босқичда, тадқиқотнинг аниқ вазифаларини қўйиш учун болалар ва ўсмирларни ёшга оид ривожланиши, спорт билан шуғулланиш учун саралаш, спорт ўйинларидаги ўйин амплуалари муаммолари бўйича адабиётлар манбалари таҳлил қилинди, 14 ёшли гандболчилар биз ишлаб чиққан дастур бўйича синовдан ўтказилди, олинган маълумотлар қайта ишланди.

Иккинчи босқичда, бизни қизиқтирган масалалар бўйича мураббийлар ўртасида анкета-сўров ўтказилди, 15 ёшли ўйинчилар синовдан ўтказилди, маълумотлар қайта ишланди ва адабиётлар шарҳи ёзиб тайёрланди.

Учинчи босқичда, 16 ёшли ўйинчилар синовдан ўтказилди, олинган маълумотлар қайта ишланди ва муҳокама қилинди, суперлига усталарини тестлаш ҳужжатлари қайта ишланди, тадқиқотлар натижалари бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди.

БЎСМнинг ўсмирлар гуруҳидаги ўйинчилар тайёргарлиги ҳолатини таҳлил қилиш учун юқори малакали ўйинчилар тайёргарлигининг модели тавсифлари тўғрисида тасаввурга эга бўлиш керак. Ундан ташқари, бизнинг тадқиқотларимиз мақсадига мувофиқ ҳар хил амплуадаги 14, 16 ёшли ва ундан катта ёшдаги ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари динамикаси тўғрисида маълумотлар бўлиши зарур. Бу мақсадда, биз, ҳар хил амплуадаги гандболчиларни Россия биринчилиги турлари олди-дан ўтказилган тестлаш пайтида кўрсатган жисмоний тайёргарлиги маълумотларини таҳлил қилдик.

Мамлакат биринчилиги тўғрисидаги низомга биноан ўйинчилар, йилига икки марта, амплуаларини ҳисобга олган ҳолда, жисмоний тайёргарлиги бўйича меъёрларни топириш орқали назоратдан ўтишлари керак. Меъёрларни топира олмаган ўйинчилар, бажара олмаган меъёрларининг сонига мос равишда ўйинлардан четлатилади. Ҳар хил амплуадаги юқори малакали ва 14 ва 16 ёшли гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги фарқларнинг ишончилиги 1,2,3-жадвалда келтирилган.

1-жадвал

Ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги фарқларнинг ишончилиги (13-14 ёш)

Амплуа	Ярим ўрта	Бурчак	Чизик	Дарвозабон
Гавда узунлиги, см	176,8 ***	164,0 ***	175,5	170,4

Югуриш 30 м, с	4,89	4,91	4,89	4,98
Тўпни олиб юриш	5,0	5,0	4,97	5,1
Уч хатлаб сакраш	654,2 **	619,8 **	680,3	653,6

2-жадвал

Ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги фарқларнинг ишончилиги (15-16 ёш)

Гавда узунлиги, см	185,7	174,9	180,6	180,9
Р		***	**	*
			**	
Югуриш 30 м,с	4,7 *	4,85	4,84	4,82
Тўпни олиб юриш, с	4,87	4,95	4,9	5,0
Уч хатлаб сакраш, см	709,5	695,2	723,1	692,2

3-жадвал

Ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги фарқларнинг ишончилиги (катта ёшли гандболчилар)

Гавда узунлиги, см	195,9	184,3	«195,3	192,9
Р		***		
			***	***
Югуриш30 м, с	4,3	4,16	4,18	4,25
Р		*	*	
Тўпни олиб юриш, с	4,38	4,2	4,24	4,35
Р		*		
				*
Уч хатлаб сакраш	821,71	808,54	821,53	821,25

Изоҳ:*** - фарқларнинг ишончилиги 0,001; ** - 0,01, * - 0,05.

Суперлига жамоалари ҳар хил амплуадаги гандболчиларининг гавдаси узунлигини қиёсий таҳлил қилиш, бўйи баландлиги маълумотлари бўйича ишончли ва аҳамиятлиги коэффициентини юқорилиги ($P < 0,001$) билан гавдаси узунлиги энг кам бўлган бурчак ҳужумчиларигина фарқ қилишини, бошқа амплуадагиларда фарқ йўқлигини кўрсатди.

Бизни БЎСМдаги тадқиқотларимиз дастурига мос келадиган тестлар бўйича мамлакат биринчилиги суперлигаси жамоалари таркибида ўйнайдиган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини қиёсий таҳлил қилиш, уларнинг ўйин амплуасини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тайёргарлиги унча катта бўлмаган фарққа эга эканлигини кўрсатди. 30 м. масофага югуриш тестида бурчак ва чизик ўйинчилари ярим ўрта ўйинчилардан аҳамиятлиги коэффициенти унча катта бўлмаган даражада ишончли тезроқ бўлишди ($P < 0,05$).

Учхатлаб сакраш тестида бурчак амплуадаги 14 ёшли гандболчилар ўзларининг тенгдошларидан анча орта қолишган, 16 ёшли ўйинчиларда ва юқори малакали гандболчиларда фарқ кузатилмади.

30 м. масофа бўйлаб югуриш тестида 14 ёшли гандболчиларнинг натижалари барча амплуаларда тенг, 16 ёшдаги бурчак ўйинчилари тезлик жиҳатдан

Детско-юношеский спорт

ярим ўрта ўйинчилардан ишончли ($P < 0,05$) ортда қолишади. Малакали спортчилар ўртасида бурчак ўйинчилар ва чизик ўйинчилари тезлик жиҳатдан ярим ўрта ўйинчилардан ишончли ($P < 0,05$) устун бўлишди.

Тавсия қилинган меъёрларни юкори малакали ўйинчиларнинг аниқ ўртача кўрсаткичлари билан таққослаш, мамлакат биринчилиги тўғрисидаги низомда тавсия қилинган ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигига талаблар асосланмаганлигини кўрсатди. Барча амплуадаги ўйинчилар, ўзининг индивидуал тайёргарлигига мос равишда айрим фарқ билан бир хил натижаларни кўрсатишди.

Хулоса. Гандболчиларни ўйин амплуаси бўйича ўрганиш, ушбу муаммо юкори спорт маҳорати даражасида энг яхши ишлаб чиқилганлигини кўрсатди. Лекин бунда, тадқиқ этилган ишларнинг аксарияти гандбол дарвозабонларининг фаолиятини ва тайёргарлигини ўрганишга бағишланган. Гандбол жамоаларининг бошқа ўйин амплуадаги ўйинчиларни

– майдон ўйинчиларини хусусиятлари муаммоси кам тадқиқ қилинганлиги қолмоқда. Мусобақа фаолиятига катта эътибор қаратилган, ўйин амплуаси бўйича назорат модели ишлаб чиқилган, ҳар хил амплуадаги ўйинчилар шахсининг психологик хусусиятларини айрим томонлари ўрганилган, ҳар хил ёшдаги ва айниқса, БЎСМ ларда шуғулланадиган гандболчилар учун эса ишланмалар мавжуд эмас.

Адабиётлар:

1. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2004. – 216с.
2. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. – Брест, Ю БГУ 2002 – 142 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М., 2004. – 520 с.
5. Учебная программа: Физическая культура и здоровье V – XI классы. Мн: национальный институт образования, 2009 – 112 с.

УЎК (УДК, UDC): 796.011.1



Муаллиф билан боғланиш учун:
batir_nasirov@mail.ru

Педагогика фанлари номзоди,

доцент

Б.М. НАСЫРОВ¹

Докторант

Ш.Р. ТЕМИРОВ¹

¹Андижон давлат университети

Андижон шаҳри, Ўзбекистон

МАКТАБГАЧА ВА МАКТАБ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ ИЗЧИЛЛИГИ

Аннотация

В статье раскрывается методика проведения физкультурно-оздоровительных работ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, анализ результатов педагогического эксперимента, направленного на совершенствование физического статуса детей, экспериментально обоснованная шкала оценки физического развития и двигательной подготовленности мальчиков в возрасте 6-7 лет.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, учащиеся младших классов, преемственная методика, физкультурно-оздоровительная работа, физическое развитие, двигательная подготовленность, инновационные педагогические технологии.

Долзарблиги. Бугунги кунда таълим тизимидаги энг долзарб муаммолардан бири таълим сифатини ошириш хисобланади. Ушбу муаммонинг ҳал этилиши таълим мазмунини замонавийлаштириш, таълим жараёнини ташкил қилишда педагогик технологияларни оптималлаштириш билан боғлиқ. Маҳаллий ва хорижий илмий-услубий адабиётлардаги мактабга таълим бўғинидан мактабга ўқишга ўтиш босқичида жисмоний тарбия тизимининг дастурий-меъерий асосларини ишлаб чиқиш ва такомиллаштиришга

Annotation

Мақолада мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болалар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишлари услубияти, болаларнинг жисмоний ҳолатини такомиллаштиришга йўналтирилган йиллик педагогик тажриба натижалари таҳлили, 6-7 ёшдаги ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат тайёргарлигини баҳолашнинг тажрибада асосланган даражаси кўрсаткичлари ёритиб берилган.

Калит сўзлар: катта мактабгача ёшидаги болалар, кичик ёшидаги ўқувчилар, изчил услубият, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишлари, жисмоний ривожланиши, ҳаракат тайёргарлиги, инновацион педагогик технологиялар.

The article reveals the methodology for carrying out physical culture and health-improving work with children of preschool and primary school age, the analysis of the results of a pedagogical experiment aimed at improving the physical status of children, an experimentally substantiated scale for assessing the physical development and motor fitness of boys at the age of 6-7 years.

Key words: Older preschool children, elementary school pupils, successive methodology, health and fitness work, physical development, fitness, innovative pedagogical technologies.

доир илмий маълумотлар мониторинги ушбу муаммо юзасидан комплекс илмий тадқиқотлар ўтказилмаганлигини аниқлашга имкон берди.

Сўнгги йилларда таълим соҳасини ислоҳ қилишга, хусусан таълимнинг барча бўғинлари узлуксизлиги ҳамда изчиллигини таъминлашга, тизимга инновацион педагогик технологияларни жорий этишга жиддий эътибор қаратилмоқда. Бу борадаги ислохотлар Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “2017-2021 йилларда Ўзбе-

кистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони, 2017 йил 30 сентябрдаги “Мақтабгача таълим тизими бошқарувини тубдан такомиллаштириш тўғрисида”ги ПФ-5198–сонли Фармонида ўз аксини топган [1,2].

Мақтабгача таълим муассасалари ва умумтаълим мактабларида кичик ёшдаги болалар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишларининг инновацион педагогик технологияларини асослаш ва амалиётга жорий этиш долзарб ҳисобланади. Адабиётлардан маълумки, мақтабгача ёшдаги болаларни келажакда мактаб бўғинида ўқишга тайёрлаш даври ҳар бир бола ҳаётида масъулиятли босқичи ҳисобланади. Янги ўқув шароитлари, ўқув юкларини ҳажмининг катталиги, янги кун тартибига мослашиш, ўрганилаётган маълумотларнинг янгилиги ва мураккаблиги, ўқитувчининг вазифалари ҳамда топшириқларини бажариш зарурлиги болалар организмга юқори талаблар қўяди [3,4,5]. Бунинг ҳаммаси катта мақтабгача ёш гуруҳи ва кичик мақтаб ёшидаги болалар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишларини ташкил қилишда инновацион педагогик технологияларнинг қўлланилишини тажрибада текшириш ва илмий асослаш заруратини юзага келтиради. Бу ушбу ёш гуруҳларидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат тайёргарлигини аниқлаш ҳамда уларнинг жисмоний қобилиятларини тарбиялашнинг самарали воситалари, шакллари ва услубларини тажрибада асослаб беришни тақозо этади.

Тадқиқотнинг мақсади. Катта мақтабгача ёшдаги ва кичик мақтаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг изчил услубиятини тажрибада асослаш.

Тадқиқот натижаларининг муҳокамаси. Мақтабгача ёшдаги болаларни мактаб таълим тизимида ўқишга тайёрлаш босқичида жисмоний тарбиянинг изчиллигини аниқлаш мақсадида педагогик тажриба ўтказилди. Педагогик тажриба 2018-2019 ўқув йилининг сентябрь-май ойлари даврида олиб борилди. Педагогик тажрибада иккита ёш гуруҳи бўйича назорат ва тажриба гуруҳлари (46 нафар бола) ташкил қилинди.

Тажриба гуруҳларидаги болалар ушбу таълим тизимида катта педагогик тажрибага эга бўлган тарбиячилар раҳбарлигида, кичик синф ўқувчилари эса биз томонимиздан ишлаб чиқилган услубият асосида жисмоний тарбия мутахассислиги маълумотига эга бўлган ўқитувчи раҳбарлигида шуғулланишди.

Тана узунлигининг дастлабки антропометрик кўрсаткичларининг қиёсий динамикаси текширилаётган 6 ёшдан 7 ёшгача бўлган даврда 7 ёшдаги болаларда тана узунлиги 2,2 см.га ошганлиги ва фарқ 1,8% ни ташкил қилганлигини кўрсатди.

Тана оғирлиги кўрсаткичлари 6 ёшдаги болаларда ўртача 19,2 кг.га тенг бўлди, бунда 7 ёшдаги мақтаб ўқувчиларида ушбу натижа 1,5 кг (7,3%) дан кўп бўлди.

7 ёшдаги болалар тезлик имкониятлари бўйича,

яъни 10 м.га югуришда 6 ёшдаги болалардан 6,7%га устун бўлдилар, бироқ 30 м. масофага югуриш тестида биринчи синф ўқувчилари мақтабгача ёшдаги болалардан 0,9 с.га ўзиб кетиб, 10,5%га устунликка эга бўлдилар (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Катта мақтабгача ёшдаги ва кичик мақтаб ёшидаги болаларнинг педагогик тажриба бошидаги жисмоний ҳолати кўрсаткичларининг қиёсий тавсифлари (кў)

Кўрсаткичлар	Гуруҳлар				Фарқ	
	Мақтабгача ёшдагилар 6 ёш (n=24)		Ўқувчилар 7 ёш (n=24)			
	X	δ	X	δ		%
Тана узунлиги, см	120,6	5,3	122,8	5,3	2,2	1,8
Тана оғирлиги, кг	19,2	4,8	20,7	4,8	1,5	7,3
КҚА, см	55,6	3,9	57,1	3,9	1,5	6,7
10 м.га югуриш, сония	2,9	0,3	3,0	0,3	0,1	6,7
30 м.га югуриш, сония	8,6	0,6	7,7	0,6	0,9	10,5
300 м. га югуриш, дак.	1,55	0,8	1,35	0,6	0,2	12,9
Турган жойдан узунликка сакраш, см	98,8	6,8	105,4	6,8	6,6	6,3
Тўпни узокка улоқтириш, м.	9,6	1,1	11,2	2,1	1,6	14,3
Ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш, марта	7,1	1,0	7,8	4,0	0,7	8,9
Умумий эгилувчанлик, см	3,3	0,2	4,1	2,0	0,8	19,6

Турган жойдан узунликка сакраш тести ёрдамида баҳоланадиган тезлик-куч имкониятлари мақтабгача ёшдаги болаларда ўртача 98,8 см.ни ташкил этди, биринчи синф ўқувчилари эса 105,4 см натижа кўрсатиб, мақтабгача ёшдаги болалардан 6,3%га ўзиб кетишди.

Теннис тўпини узокка улоқтириш натижаси мақтабгача ёшдаги болаларда 9,6 м.ни ташкил этди. Биринчи синф ўқувчилари улардан 1,6 м.га ўзиб кетишди, яъни уларнинг натижаси 14,3%га тенг бўлди.

Куч қобилиятлари кўрсаткичлари фарқ қилмади ва 6 ёшдаги болаларда ўртача 7,1 мартага тенг бўлди, 7 ёшда натижа бироз ўсди – 0,7 марта.

Мақтабгача ёшдаги болаларда умумий эгилувчанлик 3,3 см.ни ташкил қилди, бу кўрсаткич кичик мақтаб ёшидаги болаларда 4,1 см.га ошди.

Тажриба давомида ўқув йили бошида олинган натижаларнинг изчиллигини аниқлаш мақсадида ўтказилган жисмоний ҳолат кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили шуни аниқлаб бердики, текширилаётган болалар контингентининг жисмоний қобилиятлари дастлаб, педагогик тажриба ўтказилишидан олдин қониқарли даражадаги ҳаракат тайёргарлиги билан ифодаланган.

6-7 ёшдаги болаларга педагогик таъсир самардорлиги, уларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва ҳаракат амалларига ўқитиш самардорлигини аниқлаш, ўқитиш жараёнида машқлангирувчи самарани таъминлаш мақсадида биз томонимиздан ишлаб чиқилган ҳамма машқлар уларнинг организмга устувор таъсир кўрсатишига қараб тақсимланди. Улар алоҳида ўқув вазифаларига айлангирилиб, уларнинг

Детско-юношеский спорт

кетма-кет бажарилиши жисмоний сифатларни устувор ривожлантиришга ва айни пайтда ҳаракат малакаларини шакллантиришга ёрдам берди. Уларнинг самарадорлигига ишлаб чиқилган вазифаларнинг кетма-кет бажарилиши билан эришилди. Агар болалар аввалги машқни ёмон ўзлаштирган бўлсалар, кейинги ўқув вазифасини бажаришга киришиш катъий тақиқланди ва тартибга солинди. Ҳаракат малакасининг шаклланиш муддатларини тенглаштириш ўқув жараёнини индивидуаллаштириш тамойилига асосан таъминланди.

Мактабгача ёшдаги болалар билан ўтказиладиган 35 дақиқа давом этувчи машғулотлар сингари, 7 ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия дарслари умумий қабул қилинган схема бўйича ташкил этилиб, учта қисмдан иборат бўлди. Болаларнинг ҳамма бўлинмалари айланма машғулотнинг соддалаштирилган услуби бўйича турли хил ўқув вазифаларини бажаришди, бу ерда машғулотлар жойида болаларнинг жисмоний имкониятларига мос келадиган турли хил спорт жиҳозлари махсус қўйиб чиқилди ва ўзига хос “бекатлар” ташкил қилинди. Аввал болаларга ҳар бир “бекат”да бажариладиган машқлар ҳамда уларнинг ўтиш тартиби тушунтирилди ва намойиш қилинди, шундан сўнг болалар ўз сардорлари бошчилигида машқларни бажаришга киришдилар. Ҳар бир “бекат”да ишлаш вақти ихтиёрий тарзда олдинга қўйилган вазифаларга қараб аниқланди ва ўртача 3-4 дақиқани ташкил қилди. Машғулотни олиб бораётган педагогнинг буйруғи билан бўлинмалар жойларини алмаштириб турдилар.

Бир “бекат”дан иккинчисига ўтишда машқларнинг кетма-кетлиги ҳаракатда иштирок этаётган асосий мушаклар гуруҳи ҳамда тезлик-куч, чаққонлик, куч, мувозанатни ривожлантиришга йўналтирилган юкламаларнинг хусусиятларига қараб уларни алмашиб қўллаш тамойилига риоя қилган ҳолда ўзгартириб турилди.

Асосий педагогик тажрибани ўтказиш давомида дастур материални ўтиш мобайнида болаларда жамоавий ҳаракатланиш малакалари шаклланиб борди. Агар тажриба бошида эстафеталар ёки миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказишда болалар уларни индивидуал босиб ўтиш жараёни қизиқтирган бўлса, кейинчалик болалар аста-секин курашишни тушуниб етдилар ва унга қизиқа бошладилар, жамоадошларининг муваффақияти учун қайғуришни, уларнинг хатоларини аниқлаб, ўзлари учун ҳаракатларни оқилона бажариш усулларини танлаб олишни ўргандилар. Ишлаб чиқилган дастур асосида ўтказиладиган барча тажрибавий машғулотлар мониторинги машғулотларнинг мотор зичлиги бўйича баҳоланди, у ўртача 68-77%ни ташкил қилди. Бунда ЮҚС кейинги дарс бошланишидан олдин 90-95%га тикланиб улгурди. Ишлаб чиқилган тажриба дастурига мувофиқ катта

мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги болалар билан ўтказилган машғулотлар таҳлили унинг юқори самарадорлигини аниқлаб берди ва кенг жорий этиш учун тавсия қилинди.

Йиллик педагогик тажрибани ўтказиш давомида олинган натижаларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, 6 ва 7 ёшдаги тажриба гуруҳи ўғил болаларининг 10 м.га югуришдаги тезлик имкониятлари натижалари йиллик ўқиш циклида ишончли тарзда 3,4% дан 6,6%гача ўсиб борди. 30 м.га югуришда ушбу ёш гуруҳидаги болаларда натижаларнинг шундай ўсиб бориши, яъни 4,5%га яхшиланиши аниқланди.

Умумий эгилувчанликни баҳолаётиб, педагогик тажриба якунида 6 ёшдаги болаларда ўсиш 24,1%ни, биринчи синф ўқувчиларида ўсиш 25,0%ни ташкил қилганлиги аниқланди. Умумий эгилувчанлик учун берилган тестда натижаларнинг ўзгариши назорат гуруҳлари вакилларида 2,3%ни ташкил этди.

Инновацион технологияларни ўқув жараёнига жорий этган ҳолда болаларни мактабгача таълим муассасаларидан мактаб таълим тизимига ўтишга тайёрлаш тизимининг илмий асосланган изчиллигини аниқлаш мақсадида болаларнинг жисмоний ҳолатини такомиллаштиришга йўналтирилган йиллик педагогик тажриба натижалари таҳлили жисмоний тарбия ўқув жараёнини ташкил қилиш изчиллиги тўғрисида ишончли ахборот олишга ва ушбу таълим тизимидаги ўқув жараёнига ишлаб чиқилган ва жорий этилган ташкилий чора-тадбирларни илмий асослашга имкон яратди.

Мактаб таълим тизимида ўқишга тайёрланаётган болалар билан ўтказилган педагогик тажрибанинг якуний натижалари таҳлили шуни кўрсатдики, 6 ёшдаги болалар ўзларининг дастлабки натижаларини 18,2%га яхшиладилар, жисмоний тарбия маълумоти-га эга бўлган жисмоний тарбия ўқувчилари раҳбарлигида таълим олган 7 ёшдаги болалар эса ишончли бўлган юқори натижаларга эришиб, уларда ўсиш 35,7%га тенг бўлди. Бу педагогларнинг машғулотлар жараёнида ушбу ҳаракат сифатини такомиллаштиришга жиддий эътибор қаратишларини эътироф этишга асос бўла олади. Ўқув жараёнига ишлаб чиқилган тажриба дастури жорий қилинмаган назорат гуруҳларида текширилаётган тавсифларнинг статистик жиҳатдан ишончли бўлмаган ўсиши аниқланиб, у 7,3%дан 4 % атрофида бўлди.

2-жадвал

Мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларнинг педагогик тажриба давомидаги жисмоний ҳолати кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили (кx)

Кўрсаткичлар	6 ёшдаги тарбияланувчилар (n=24)				фарқи (%)	7 ёшдаги ўқувчилар (n=22)				фарқи (%)
	Тажриба бошида		Тажриба охирида			Тажриба бошида		Тажриба охирида		
	X	δ	X	δ		X	δ	X	δ	
Тана узунлиги, см	120,6	5,3	121,8	4,8	1,0	122,8	5,3	124,1	4,1	0,6

Тана оғирлиги, кг	19,2	4,8	22,9	2,1	9,7	20,7	4,8	23,3	2,4	2,7
КҚА, см	55,6	3,9	60,8	3,2	6,1	57,1	3,9	61,2	2,9	2,1
10 м. га югуриш, сония	2,9	0,3	2,9	0,1	3,4	3,0	0,3	2,8	0,2	0,0
30 м. га югуриш, сония	8,6	0,6	6,4	0,2	4,5	7,7	0,6	6,4	0,5	1,5
300 м. га югуриш, мин	1,55	0,8	1,30	0,4	3,7	1,35	0,6	1,30	0,5	3,6
Турган жойдан узунликка сакраш, см	98,8	6,8	110,2	4,3	4,4	105,4	6,8	115,7	5,2	1,6
Тўпни узокка улуктириш, м.	9,6	1,1	15,6	1,8	18,2	11,2	2,1	17,4	1,8	3,0
Ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш, марта	7,1	1,0	10,6	1,8	26,5	7,8	4,0	11,9	1,9	2,5
Умумий эгилувчанлик, см	3,3	0,2	5,4	0,6	24,1	4,1	2,0	5,6	0,9	2,3

Педагогик тажриба давомида олинган тажриба гуруҳининг ўғил болалари натижалари асосида катта мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини баҳолаш шкаласи тузиб чиқилди ва у мактабгача таълим муассасалари тарбиячилари ҳамда умумий ўрта таълим муассасалари жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан қўлланилиши мумкин. Умумтаълим муассасалари учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартларининг барча меъёрлари учун учта даражани (юқори, ўрта, паст) инобатга олган ҳолда ишлаб чиқилган (3-4-жадвалларга қаранг).

3-жадвал

Мактабгача таълим муассасаларининг 6 ёшдаги ўғил болалари жисмоний ривожланиши ва ҳаракат тайёргарлигини баҳолаш шкаласи

Т/р	Кўрсаткичлар	Баллар				
		5	4	3	2	1
Жисмоний ривожланиш						
1.	Тана узунлиги, см	121,8	119,1	116,4	113,7	111,0
2.	Тана оғирлиги, кг	22,9	20,5	18,1	15,7	13,3
3.	КҚА, см	60,8	58,7	56,6	54,5	52,4
Жисмоний тайёргарлик						
1.	10 м.га югуриш, сония	2,5	2,7	2,9	3,1	3,3
2.	30 м. га югуриш, сония	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0
3.	300 м.га югуриш, дақиқа	1,45	1,47	1,49	1,51	1,53
4.	Турган жойдан узунликка сакраш, см	115,5	112	108,5	105	101,5
7.	Тўпни узокка улуктириш, м.	16,5	14,1	11,7	9,3	6,9
8.	Ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш, марта	4,1	3,9	3,7	3,5	3,3
9.	Умумий эгилувчанлик, см	11,5	9,4	7,3	5,2	3,1

Умумтаълим мактабларининг 7 ёшдаги ўғил болалари жисмоний ривожланиши ва ҳаракат тайёргарлигини баҳолаш шкаласи

Т/р	Кўрсаткичлар	Баллар				
		5	4	3	2	1
Жисмоний ривожланиш						
1.	Тана узунлиги, см	124,1	121,5	118,9	116,3	113,7
2.	Тана оғирлиги, кг	23,3	21,2	20,1	18,0	15,9
3.	КҚА, см	61,2	59,3	57,4	55,5	53,6
Жисмоний тайёргарлик						
1.	10 м. га югуриш, сония	2,5	2,7	2,9	3,1	3,3
2.	30 м. га югуриш, сония	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0
3.	300 м. га югуриш, дақиқа	1,30	1,32	1,34	1,36	1,38
4.	Турган жойдан узунликка сакраш, см	115,7	112,5	109,3	106,7	102,9
7.	Тўпни узокка улуктириш, м.	17,4	15,1	12,8	10,5	8,2
8.	Ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш, марта	5,6	4,2	3,8	2,4	1,0
9.	Умумий эгилувчанлик, см	11,9	9,8	7,7	5,6	4,5

Андижон вилояти, Марҳамат туманидаги умумтаълим мактабларининг етакчи жисмоний тарбия ўқитувчилари иш амалиёти шуни кўрсатадики, мактабгача ёшдаги ҳамда кичик мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолашни ишлаб чиқиш зарур, бу табақалаштирилган ёндашув услубиятини такомиллаштириш ҳамда педагогик жараёнга тузатишлар киритиш имконини беради.

Хулоса. Педагогик тажриба давомида олинган натижалар асосида таълим жараёнида 6 ва 7 ёшдаги болаларда ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга қаратилган инновацион услубият қўлланилди, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни баҳолаш даража кўрсаткичлари ишлаб чиқилди, улар болаларнинг ҳаракат имкониятларини педагогик тасвирлаш натижаларининг ишончлилигини таъминлаш, улар тайёргарлигининг кучли ва бўш томонлари тўғрисидаги ахборотни баҳолаш ва ушбу ёш контингенти билан ўтказиладиган жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишларига объектив тузатишлар киритиш имконини беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 30 сентябрдаги “Мактабгача таълим тизими бошқарувини тубдан такомиллаштириш тўғрисида”ги ПФ-5198-сонли Фармони.
3. Усманходжаев Т.С., Мелиев Х., Нуриддинова М., Олимов А. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Ўқув-услубий қўланма. Тошкент-Чирчиқ 2019-159 б.
- Сейтхалилов Э.А. Физиолого-гигиенические требования к организации процесса обучения детей 6 лет. Метод реком. Т. 1986-51 с.
5. Саламов Р.С. Современная проблема физической культуры учащихся и методики. Узбекистан Республикаси //Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари тизимини ташкиллаштириш йуллари. Респуб. илмий амалий конф. Т. 2002 Б.3.

Подготовка педагогических кадров

УЎК (УДК, UDC): 796.01.42.355



Кандидат педагогических наук, доцент
Х.З. ГАППАРОВ¹

¹Специализированный филиал
Ташкентского государственного
юридического университета,
город Ташкент, Узбекистан

Муаллиф билан боғланиш учун:
gapparov70@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

Аннотация

В данной статье рассмотрены понятия дифференцированного подхода на занятиях по физической подготовке с курсантами военных образовательных учреждений. В статье приведены педагогические технологии, применяемые на занятиях по легкой атлетике с учетом особенностей боевой подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая подготовка, курсанты, упражнения, дифференцированный, легкая атлетика.

Физическая подготовка, являясь важным элементом боевой подготовки курсантов, направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся, в котором органически сочеталось бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Под «физическим совершенством» прежде всего, понимается идеальное здоровье, гармоническое физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физическая подготовленность. Из обширного круга проблем, касающихся физическо-го совершенствования мы хотим более внимательно рассмотреть вопрос использования педагогических технологий на занятиях по легкой атлетике.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. В данном подходе важно учитывать состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, особенности развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости курсантов по физической подготовке. А курсантам с высоким уровнем неинтересно на занятиях, рассчитанном на среднего обучающегося.

Annotation

Мазкур мақолада ҳарбий таълим муассасалари курсантлари билан жисмоний тайёр-гарлик машғулотларида табақалаштирилган ёндашув тушунчалари муҳокама қилинган. Мақолада жанговар тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда эн-гил атлетика машғулотларида қўлланиладиган педагогик технологиялар келтирилган.

Калит сўзлар: жисмоний маданият, спорт, жисмоний тайёргарлик, курсантлар, машқлар, табақалаштирилган, энгил атлетика.

This article discusses the concepts of a differentiated approach in physical training classes with cadets of military educational institutions. The article presents pedagogical technologies used in athletics lessons, taking into account the peculiarities of combat training.

Key words: physical culture, sports, physical training, cadets, exercises, differentiated, athletics.

Для решения вышесказанного необходимо подбирать дифференцированные методики, способствующие усвоению программного материала.

Под дифференциацией физического воспитания мы понимаем комплекс организационно-педагогических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к двигательной активности и занятиям спортом, который предполагает следующее: учет индивидуальных различий курсантов в физической подготовленности, мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

Проблема дифференцированного подхода не является новой. В теории физического воспитания обоснованы критерии дифференцирования (В.В.Борисов, М.Г.Ишмухаметов, И.В.Никишин, Д.А.Фильченков и др.), рассмотрены этапы и методы дифференцированного подхода (В.В.Зайцева, Е.П.Ильин, В.Д.Сонькин), изучены вопросы использования дифференцированного подхода для развития двигательных качеств обучающихся (Г.Б.Богданов, В.Н.Шаулин и др.).

Цель исследования. Определить и обобщить методы и средства физической подготовки курсантов на занятиях по легкой атлетике с учетом боевой подготовки.

Задачи:

– раскрыть сущность понятий современных технологий и технологий обучения в физической культуре;

– выявить условия успешной реализации современных технологий.

– раскрыть особенности технологии дифференцированного обучения на занятиях по физической подготовке;

– раскрыть технологию обучения легкоатлетических упражнений в прикладном направлении

Практическая значимость данной работы:

Определенные в работе методы могут быть использованы в практической работе преподавателями высших военных учебных заведений, а также преподавателями Центров по переподготовке и повышению квалификации сержантского состава.

Важнейшее требование к современным занятиям по физической культуре – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости обучающегося по физической культуре. А обучающемуся с высоким уровнем неинтересно на занятиях, рассчитанном на среднего обучаемого. Поэтому необходимо на занятиях по физической культуре индивидуальный подход.

Н.П.Мастеренко пишет, что при обучении двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, дети условно делятся на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе предлагаются подготовительные или подводящие упражнения в облегченных условиях, другой – усложненные подводящие упражнения, третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях.

Физическая подготовка курсантов в высших военных

Подготовка педагогических кадров

учебных заведениях является неотъемлемой частью боевой подготовки курсантов. В частности, скоростные, силовые способности, выносливость проявляются в специфических условиях в военной деятельности. Поэтому на занятиях по физической подготовке наряду с классическими методиками развития физических способностей применяются специальные технологии, предающие им прикладной характер.

Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции:

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что в отличие от других видов легкой атлетики основами техники бега владеют все курсанты. Но это иногда не упрощает, а усложняет задачу обучения, так как устранить отдельные сложившиеся ошибки бывает труднее, чем освоить новые двигательные навыки.

В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние и длинные дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов.

Наряду с применением классической технологии обучения технике бега на средние и длинные дистанции применяется технология прикладного характера. Сущность заключается в следующем:

– занятия проводятся согласно расписания, курсанты на занятии присутствуют в военной камуфлированной форме и нормативы по бегу на средние и длинные дистанции сдают в форме;

– на последующих занятиях сдача нормативов осуществляется с отягощением, т.е на спину курсанта одевается вещевой мешок с определенным весом;

– сдача нормативов в беге на средние и длинные дистанции осуществляется не только на стадионе, но и по пересеченной местности с отягощением и без неё.

С целью мотивации курсантов к проявлению необ-

Подготовка педагогических кадров

ходимых усилий по преодолению трудностей во время выполнения беговых упражнений ведется учет времени пробегания дистанции как индивидуальных, так и групповых результатов. Групповое время определяется по времени последнего бегуна, причем последний бегун не должен отстать от основной группы на расстоянии не более 100 метров. Если последний бегун отстанет от группы более чем на 100 метров, то групповое время не засчитывается.

Такая технология способствует сплочению группы во время кросса, осуществлению взаимосвязи и взаимопомощи между военнослужащими.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции:

К обучению технике бега на короткие дистанции рекомендуется приступать после освоения техники бега на средние и длинные дистанции. В этом случае обучающиеся уже будут иметь представление о рациональной технике бега, уметь выполнять беговые движения свободно и раскрепощено, что очень важно в беге на короткие дистанции, где осложняющими моментами являются необходимые мощность и частота движений. Обучение бега происходит в той же последовательности, как при обучении технике бега на средние и длинные дистанции, с той лишь разницей, что в этом виде обучают технике бега с низкого старта, а не с высокого.

Наряду с применением классической технологии обучения технике бега на короткие дистанции применяется технология прикладного характера. Сущность заключается в следующем:

– занятия проводятся согласно расписания, курсанты на занятии присутствуют в военной камуфлированной форме и нормативы по бегу на короткие дистанции сдают в форме;

– стартуют с трех положений: с высокого старта, упора лежа и траншеи. При старте с траншеи добавляется дополнительная задача: перед стартом стрелк попыток гранатой попасть в цель, которая находится на расстоянии 10 м. Отсчет времени сдачи норматива начинается с момента метания гранаты в цель.

Методика дифференцированного обучения легкоатлетическим упражнениям:

Дифференцированный метод обучения на занятиях по легкой атлетике исходит из общих задач боевой подготовки военнослужащих, а именно, физическая подготовленность курсантов должна соответствовать нормативным требованиям предъявляемые военнослужащим. Поэтому дифференцированный метод обучения осуществляется традиционно на занятиях, а также во время самостоятельной подготовки курсантов.

Технология заключается в следующем. На основе критериев оценки выполнения нормативов по физической подготовке разработана рейтинговая таблица, которая позволяет осуществлять дифференцировку физических способностей курсантов.

Рейтинговая таблица дает возможность дифференцированно оценивать в баллах достигнутые результаты курсантов. Например, оценка «отлично» может быть 3 или 4 уровнях, от 86 до 100 %.

На основе нормативно-правовых документов каждый военнослужащий Вооруженных сил Республики Узбекистан обязан постоянно поддерживать и повышать уровень физической подготовленности. Исходя из вышеизложенного, на основе рейтинговой таблицы курсанты во время самостоятельной подготовки проявляют инициативу для повышения достигнутых результатов в физической подготовке. Таким образом, рейтинговая система оценки результатов физической подготовленности способствует повышению инициативности в саморазвитии и самосовершенствовании курсантов.

Заключение:

1. Использование технологий дифференцированного образования позволяют наиболее эффективно обучать двигательным действиям, развивать физические способности, формировать знания, обеспечивают достижение физического совершенства;

2. В результате правильной организации дифференцированного подхода в обучении повышается мотивация к занятиям физической культуры и результативность учебного процесса, проявляется творческая активность курсантов на занятиях и в процессе самостоятельной подготовки;

3. Современные образовательные технологии обучения помогают создавать мотивирующую благоприятную среду в процессе занятия. Однако, внедрение современных образовательных и информационных технологий не означает, что они полностью заменят традиционную методику преподавания, а будут являться её составной частью.

Литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для вузов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с.
2. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФИС, 1989. - 671 с.: илл.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1991 - 326 с.
4. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. Уч. пособие - М.: Пед. общ-во России, 2002. - 480 с.
5. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т. Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции. Учебно-методическое пособие - Т.: 2012
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика (мусобақа қойдалари) ўқувқилланма. Т., 2007. -354 бет.
7. QudratovR.Q. Yengilatletika. Darslik. - Т.: 2012 у. 384 б.

УЎК (УДК, UDC): 796.355.37.011



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD),

С.Р. УРАИМОВ¹

¹Ферганский государственный университет,
город Фергана, Узбекистан

Информация для связи с автором:
uraimov-sanjar@mail.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС БЛОЧНО-МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация

Annotation

В статье изложены результаты педагогического эксперимента по внедрению в учебный процесс учащихся старших классов школьного образования блочно-модульной системы обучения. Целью настоящего исследования являлось экспериментальное обоснование разработанной блочно-модульной системы обучения направленной на совершенствование физической подготовленности допризывной молодежи.

Ключевые слова: блочно-модульная система, базовая двигательная подготовка, педагогический мониторинг, педагогическое тестирование, рейтинг физической готовности, тренирующее воздействие, региональные факторы, физический статус, физическая подготовленность.

Маколада юкори синф ўқувчиларининг ўқув жараёнига таълимнинг блок-модулли тизимини жорий этиш бўйича педагогик тадқиқот натижалари тасвирланган. Чақириқкача ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун блок-модулли ўқитиш тизимини тадқиқотда асосланган.

Калим сўзлар: блок-модулли тизим, асосий жисмоний тайёргарлик, педагогик мониторинг, педагогик тест, жисмоний тайёргарлик даражаси, тайёргарлик таъсири, худудий омиллар, жисмоний ҳолат, жисмоний тайёргарлик.

The article presents the results of a pedagogical experiment on the introduction of a block-modular training system into the educational process of senior school students. The purpose of this study was the experimental substantiation of the developed block-modular training system aimed at improving the physical fitness of pre-conscription youth.

Key words: block-modular system, basic physical training, pedagogical monitoring, pedagogical testing, rating of physical readiness, training influence, regional factors, physical status, physical fitness.

Актуальность. Современная образовательная система вызывает необходимость серьезной физической подготовки учащейся молодежи обучающихся в старших классах школьной системы образования, без которой не обойтись при формировании у них необходимых двигательных качеств позволяющих успешной подготовки к службе в Вооруженных Силах [1].

Цель исследования. Целью настоящего исследования являлось экспериментальное обоснование разработанной программы по совершенствованию физической подготовленности допризывной молодежи.

Задачи исследования. К общим задачам физической подготовленности юношей допризывного возраста обучающихся в школьной системе образования относятся:

– развитие и совершенствование необходимых физических качеств;

– овладение специальными двигательными навыками и умениями предусмотренных учебным планом по физическому воспитанию в школьных образовательных учреждениях;

– повышение уровня физического статуса учащейся молодежи к воздействию неблагоприятных региональных факторов с целью укрепления их здоровья.

Методы исследования. Блочно-модульная система обучения в начале обучения целесообразно применять педагогические приемы, направленные на повышение общефизической подготовленности, достигаемых путем последовательного повышения объема и интенсивности физических нагрузок методом акцентированной направленности. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию имело целью общей направленности на интенсивное развитие основных физических качеств: выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, координации движений и ловкости [2].

Подготовка педагогических кадров



Схема 1. Экспериментально-обоснованная программа по физической подготовке допризывной молодежи обучающихся в системе школьного образования

Экспериментально обоснованный образовательный процесс, по физическому воспитанию школьной допризывной молодежи основанный на блочно-модульной системе обучения [4] позволил определить четыре модуля, разделенные на два блока каждый и направленные на развитие их общей и специальной физической подготовленности (Схема1)

Раздел по физической подготовленности был

разделен на два сдвоенных годичных цикла, где в X классе было рекомендовано проводить занятия по общей физической подготовке, направленные на повышение двигательных качеств как выносливости и силовые возможности юношей, в XI классе цикл состоящий из 2 блоков, направленных на специальную физическую подготовку с целью совершенствования координационных и

скоростных способностей. Построение модулей в процессе обучения, производится по схеме сопряженно-последовательной организации планирования учебной нагрузки, где последовательность означает строгий порядок и очередность введения средств физической подготовки учащихся преимущественной направленности с учетом планомерного наращивания объема нагрузки с тренирующим воздействием на их организм [8].

Модульное обучение представляет собой педагогическую технологию, основанную на блочно-модульной основе и позволяет обучающимся самостоятельно работать с предложенной ему программой, включающей в себя информационные данные и методическое руководство по различным действиям профессиональной направленности.

Модульное обучение является фактором обеспечения гибкости приспособления к индивидуальным потребностям юношей к уровню их базовой подготовки [6]. При использовании принципа модульного обучения, появляется возможность вносить свои коррективы по ходу учебного процесса, не нарушая единого целевого содержания

Педагогический мониторинг, осуществляемый на протяжении всего цикла обучения юношей старшего школьного возраста, включает разработанную градацию оценок позволяющей определить общую и специальную физическую подготовленность, выявлению их рейтинга готовности и поиск инновационных методов способствующих направленной мотивации к практическим занятиям физической культурой.

Учебные занятия по физической культуре в системе школьного образования проводятся по отдельным разделам физической подготовки с использованием методов комплексного проведения занятий осуществляемых за счет физических упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью и большой продолжительностью, при учете воздействия на организм региональных факторов.

Результаты исследования. Применение в учебном процессе методов строго регламентированных физических упражнений направленных на выявление тренирующей эффективности их воздействия на организм, было установлено, что в X и XI классах наибольший эффект был достигнут при примененных разработанных средств направленных на повышение двигательных способностей и внедренных в процесс обучения, была выявлена высокая эффективность при проведении педагогического тестирования физической подготовленности юношей и оцениваемых по десятибалльной шкале составив 8,27 балла ($V=9,31\%$), игровой метод составил $X=5,60$ балла ($V=20,36\%$), соревновательный метод $X=5,47$ балла ($V=26,51\%$). Менее эффективным методом выглядит имитационный тест $X=4,00$ балла ($V=37,50\%$) и индивидуально-двигательного программирования $X=3,67$ балла ($V=34,06\%$) [9].

Разработанная и внедренная в учебный процесс школьного образования научно-обоснованная про-

грамма по физической подготовке, ее цель и задачи обеспечивают методически грамотный подбор средств и методов физического совершенствования учащихся по четвертям за период их обучения. Согласно требованиям программы по физическому воспитанию в процессе обучения учащихся старшего школьного возраста раздел по физической подготовке был разделен на два сдвоенных годичных цикла, где в X классе рекомендовано проводить занятия по общей физической подготовке, направленных на повышение двигательных качеств как выносливость и силовые возможности юношей, а в XI классе цикл состоит из 2 блоков направленных на специальную физическую подготовку с целью совершенствования координационных и скоростных способностей.

Педагогический мониторинг, осуществляемый на протяжении всего цикла обучения в, старшем школьном возрасте, включает разработанную градацию оценок позволяющей определить общую и специальную физическую подготовленность юношей старших классов, выявлению их рейтинга готовности и поиск методов способствующих направленной мотивации к практическим занятиям физической культурой.

Модульное обучение представляет собой педагогическую технологию, где за основу была принята ранее внедренная в системе среднего специального образования (К.А. Жабборов, 2009), и высшего специального образования (А.Т. Хасанов, 2018), но модернизированная с учетом требований, предъявляемых к учебному процессу в школьной системе образования.

Выводы. Модульное обучение способствовало обеспечению гибкости приспособления к индивидуальным потребностям юношей старшего школьного возраста и уровню их базовой двигательной подготовки. Выявлено, что при использовании принципа модульного обучения, появляется возможность учителю физической культуры вносить коррективы по ходу учебного процесса, не нарушая единого целевого содержания.

Литература:

1. Абдуллаев А.А., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Фаргона -2019. 334 б.
2. Жабборов К.К. Коллеж укучилари жисмоний тарбиясининг педагогик технологияси мониторинги. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Т.: – 2008. – 20 с.
3. Жабаков В.Е. Исследование представлений студентов педагогического вуза о профессиональной деятельности в сфере физической культуры. //Теория и практика физической культуры. 2007. – №10. – С.23-26.
4. Кошбахтиев И.Ф. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Автореф.дис. докт. пед.наук.Т., 1993. – 42 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. // – изд. 4-е. – Санкт-Петербург. Лань. Омега. 2004. – 158 с.
6. Сейтхалилов Э.А., Айрапетьянц Л.Р. К вопросу о современных подходах оценки результатов образования// Фан-спортга, 2002. - № 2. С.14-17.
7. Хасанов А. Т. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультетов допризывного военного образования. Автореф. дис.док.филол. пед. наук. – Т. – 2017. – 48 с.
8. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография. Ташкент 2018 – 342 с.
9. Ханкельдиев Ш.Х. Метрология физического воспитания (Учебно-методическое пособие) Фергана 2015 – 90 с.
10. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. «Физический статус допризывной молодежи». Монография. Фергана-2020 – 130-с

Подготовка педагогических кадров

УЎК (УДК, UDC): 796.071.4

Муаллиф билан боғланиш учун:
akromabdullaev555@gmail.com

Мустакил изланувчи
А.И. АБДУЛЛАЕВ¹
¹Миллий гвардия ҳарбий-техник
институтининг
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Аннотация

В данной статье освещены пути повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта в качестве высококвалифицированных специалистов.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, здоровое поколение, высококвалифицированный специалист, квалификация, критерий и показатель, профессиональная квалификация, компетентность.

Мавзунинг долзарблиги. Интернет асрида яшаётган инсоният учун маънавий эҳтиёжни қондиришда ахборот қанчалик зарур бўлса, соғлом турмуш тарзини таъминлашда жисмоний тарбия ва спорт ҳам шунчалик муҳимдир. Сабаби, жисмоний тарбия ва спорт - соғлом авлоднинг вояга етказиш, ёшларни маънавиятли қилиб тарбиялаш, ҳар томонлама етук инсонлар бўлишлари учун кўмаклашиш воситаларидан биридир. Бугун ушбу соҳа мутахассисларининг ижтимоий мақоми жаҳонда етакчи ўринларга кўтарилмоқда. Чунки, ҳар қайси мамлакат ўз миллати, ўз халқи генофондини сақлашда албатта, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларига таянади.

Ҳозирги илм-фан тараққиёти натижасида пайдо бўлаётган замонавий шарт-шароитлар барча соҳа мутахассисларининг касбий малакаларини ривожлантириб боришни тақозо қилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг замонавий кадрларга бўлган эҳтиёжни тўлдириш, билимли ёшларни стратегик соҳаларга жалб этиш масалаларига бағишланган “Ўзбекистонга жадал ислохотлар суръатига мос илғор кадрлар керак” номли маърусиди [1] “кейинги йилларда таълим тизимини такомиллаштириш, замонавий кадрлар тайёрлашга қаратилган қатор ишлар амалга оширилди. Албатта, бундай эътибор яқин келажакда ўз самарасини беради. Лекин барча соҳаларда жадал ислохотлар олиб борилаётган бир пайтда шу суръатга мос илғор кадрлар мамлакатимизга бугун керак. Ҳозирги тизимли ўзгаришлар жараёнида аксарият мутахассисларнинг бунга тайёр эмаслиги, уларнинг билими, малакаси ва кўникмаси замон талабига жавоб бермаслиги аён бўлиб қолди” деб таъкидлаганларида ҳам кадрлар билан боғлиқ масала муҳим эканлигини чуқур англашимиз шарт. Шундан келиб чиққан ҳолда, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини замонавий талаблар асосида

Annotation

Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини юқори малакали мутахассис қилиб тарбиялашда уларнинг малакасини ошириш йўллари ёритиб берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, соғлом авлод, юқори малакали мутахассис, малака, мезон ва кўрсаткич, касбий малака, компетентлик.

This article highlights the ways to improve the skills of physical culture and sports specialists as highly qualified specialists.

Keywords: physical education, sports, healthy generation, highly qualified specialist, qualification, criterion and indicator, professional qualification, competence.

етук мутахассислар қилиб тарбиялашда уларнинг малакасини белгилловчи мезонларга таяниш биринчи навбатдаги вазифа хисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. Бугун мамлакатимиз тараққиётида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни янада ошириш учун энг муҳим йўналиш спорт мутахассисларининг малакаларини белгилаб берувчи мезонларни ишлаб чиқиш ҳамда ривожлантиришдир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони [2] ижросини таъминлаш мақсадида Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги [3] Қарори ҳам айнан жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини юқори малакали қилиб тарбиялашга қаратилган.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг малакасини белгилловчи мезонлар ва кўрсаткичларни аниқлаш учун уларнинг касбий фаолият соҳасини билиш керак бўлади. Бу қуйидагиларда ўз ифодасини топади:

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг профессионал фаолияти:	– инсоннинг жисмоний, ақлий ва функционал имкониятларини ўрганиш ҳамда такомиллаштириш;
	– фаол ва соғлом турмуш тарзи тамойилларини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш;
	– жисмоний тарбия ва спорт билан амалий шугулланишни оммалаштириш;
	– шахсни шакллантириш;
	– умуминсоний қадриятларни тарғиб қилиш;
	– жисмоний тарбия ва спорт қадриятларини яратиш.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунининг 14-моддасида: “Спортчилар, тренерлар,

спорт ҳакамлари ва Ўзбекистон Республикаси Бандлик ва меҳнат муносабатлари вазирлиги томонидан махсус ваколатли давлат органи билан биргаликда касблари ва лавозимларининг таснифланган рўйхати белгиланадиган бошқа мутахассислар жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислардир” [4] деб ифодаланган. Ушбу қонунда спорт турлари бўйича спортчи, тренер ва спорт ҳаками касблари ва лавозимларига доир малака талаблари махсус ваколатли давлат органи томонидан белгиланади деб кўрсатилган. Шунингдек, спорт мутахассислари бу - “танлаган спорт тури ёки спорт турлари билан мунтазам шуғулланадиган, доимо ўзининг спорт маҳоратини ошириб борадиган ва спорт тадбирларида қатнашадиган жисмоний шахс” [5]дир.

Малака – бу касбий фаолиятни самарали амалга ошириш учун зарур бўлган профессионал муҳим фазилатлар, билим ва кўникмалар тўпламидир. Бу мувофиқлик мезони ҳисобланиб, мутахассиснинг маълум бир мутахассислик доирасида ишлашга тайёрлигининг намунаси. Малака ўқитиш ва амалий фаолият натижасида олинади ҳамда мутахассиснинг касбий фаолиятининг асосий кўрсаткичидир.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассисларининг малакасини белгиловчи мезонларни қуйидаги кўрсаткичлар асосида кўриб чиқамиз:

1-жадвал Мурабийлик фаолияти

Малака мезонлари:	Мурабийлик фаолияти	шахснинг жисмоний ва функционал ҳолатни баҳолаш, спорт фаолиятининг айрим турларида машқ қилиш учун яроқчилигини аниқлаш
		таълим ва тарбия жараёнларининг мақсад ва вазифаларини аниқлаш
		машғулотнинг вазифа воситалари ва усулларини мос танлаш
		юкламаларнинг ҳажмини, шахснинг қобилиятига мослигини аниқлаш
		таълим ва тарбия жараёнида қўлланиладиган воситалар ва усулларнинг самарадорлигини баҳолаш
		тест тизимлари ёрдамида талабаларнинг умумий ва махсус ишлаши ҳолатини жорий ва босқичма-босқич мониторингини амалга ошириш ва машғулот жараёнига тузатишлар киритиш
		жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатларининг самарадорлигини кузатиш, уни яхшилаш учун техникани ишлаб чиқиш ва ишлатиш
ўқув жараёнларини режалаштириш учун компютер дастурлари ёрдамида ўқув юкламаларини ҳисобга олиш		

2-жадвал

Илмий-тадқиқот фаолияти

Малака мезонлари:	Илмий-тадқиқот фаолияти	жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги долзарб муаммоларни аниқлаш ва шакллантириш
		жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар мантиқини ва методологиясини шакллантириш
		илмий тадқиқотнинг тадқиқотнинг мақсад ва вазифаларини аниқлаш
		Илмий тадқиқот усуллари ва техникасини қўллаш компютер дастурлари ёрдамида тадқиқот натижаларини қайта ишлаш, таҳлил қилиш ва расмийлаштириш

3-жадвал

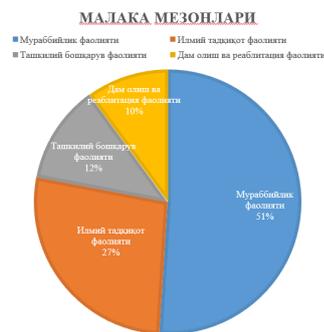
Ташкилий-бошқарув фаолияти

Малака мезонлари:	Ташкилий-бошқарув фаолияти	маҳаллий, минтақавий ва глобал даражадаги жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришни режалаштириш ва прогноз қилиш
		жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошқарув қарорларини қабул қилиш
		жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат ва давлат бошқаруви органларининг фаолиятини таҳлил қилиш ва умумлаштириш
		оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш

4-жадвал Дам олиш ва реабилитация фаолияти

Малака мезонлари:	Дам олиш ва реабилитация фаолияти	дам олиш ва реабилитация фаолиятининг самарадорлигини таҳлил қилиш
		тури тоифадаги аҳоли қатламларининг дам олиш соҳасидаги шароитлари ва йўналишини баҳорат қилиш
		маҳаллий, минтақавий, глобал миқёсдаги дам олиш ва аҳолини реабилитация қилиш дастурларини ишлаб чиқиш, уларни амалга ошириш учун тегишли воситалар ва усулларни танлаш.
		оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш

Юқоридаги жадваллар асосида келтириб ўтилган малака мезонлари ҳамда уларнинг кўрсаткичлари жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг фаолиятида қандай ўринни эгаллаши қуйидаги диаграммада акс этган:



1-расм. Малака мезонлари

*Изоҳ. Бу мезонлар замонавий талаблар асосида янада такомиллаштириб, ўзгартириб боравереди.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг малакасини янада ривожлантириш ва такомиллаштириш учун қуйидаги ёндашувни таклиф этамиз:

5-жадвал Малака мезонларини ривожлантириш компонентлари

Малака даражаси	Билимлар	Маҳорат ва кўникма	Компетенциялар	Малаканинг мос даражасига эришиш йўллари
Қуйи
Ўрта
Юқори

Хулоса. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг малакасини белгиловчи мезонлар сифатида спорт фаолиятини ташкил қилишдаги билим, маҳорат ва кўникмадан келиб чиқадиган кўрсаткичлар ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистонга жадал ислохотлар суръатига мос илгор кадрлар керак номли маърусидан. Халқ сўз газетаси 19.12.2018.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги Қарори.
4. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни.
5. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

УЎК (УДК, UDC): 61:796/799



Муаллиф билан боғланиш учун:
piven7373@mail.ru

Кандидат педагогических наук
И.В. БАБИЧЕВА¹
¹Филиал Российского
государственного университета
(НИУ) нефти и газа имени
И.М.Губкина
город Ташкент, Узбекистан

ВОЗРАСТНОЙ ФАКТОР В СОХРАНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ДЕВУШЕК В ПЕРИОД СТУДЕНЧЕСТВА

Аннотация

Annotation

В статье рассматривается проблема сохранения и профилактики здоровья на основе изучения возрастных особенностей девушек студенческого возраста. Определены возрастные изменения показателей физического развития и функционального состояния. Рассмотрены проблемные аспекты физического воспитания в высшей школе и отмечена необходимость в модификации форм и средств физического совершенствования студентов.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, возрастная периодизация, антропометрия, функциональные пробы, физические упражнения.

Мақолада талаба ёшидаги кизларнинг ёш хусусиятларини ўрганиш асосида соғлиқни сақлаш ва олдини олиш муаммоси муҳокама қилинган. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва кизларнинг функционал ҳолатидаги ёшга боғлиқ ўзгаришлар аниқланди. Олий ўқув юртлирида жисмоний тарбиянинг муаммоли томонлари кўриб чиқилиб, талаба кизларнинг жисмоний такомиллаштириш шакллари ва воситаларини ўзгартириш зарурати кайд этилди.

Калит сўзлар: соғлиқ, жисмоний ривожланиш, ёшга боғлиқ даврийлаштириш, антропометрия, функционал тестлар, жисмоний машқлар.

The article examines the problem of preserving and preventing health based on the study of age characteristics of college-age girls. Age-related changes in the indicators of physical development and functional state of girls were determined. The problematic aspects of physical education in higher education are considered and the need for modification of forms and means of physical improvement of female students is noted.

Key words: health, physical development, age-related periodization, anthropometry, functional tests, physical exercises.

Введение. Поддержка и профилактика здоровья, создание условий для здорового образа жизни населения сегодня становится важной задачей, решаемой на государственном уровне. Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев, постановлением №ПП-4063 от 18 декабря 2018 года утвердил концепцию и программу мер по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения на 2019–2022 годы. Согласно документу, на сегодняшний день в стране отсутствует эффективная система координации профилактических мероприятий по охране здоровья населения, что не позволяет применять согласованные меры по ведению здорового образа жизни, поддержанию здорового питания и физической активности граждан. Вопросы сохранения здоровья всегда остаются актуальными и требующие решения и как со стороны педагогики, так и со стороны медицины [1].

Основу здорового образа жизни составляет физическое развитие человека, и здоровье напрямую зависит от оптимального соотношения физической активности и отдыха, и поэтому специалисты, занимающиеся вопросом сохранения здоровья, говорят о количественных методах его оценки. Оценка физического развития уже давно используется в качестве индикатора здоровья и является одним из важнейших критериев при комплексной оценке здоровья как детей, так и других возрастных категорий. В физической культуре используют метод оценки

объективных показателей здоровья. Объективные показатели здоровья выражаются в таких критериях, которые проявляются независимо от воли человека, могут быть определены другим человеком и сравнимы с предыдущим состоянием и с нормативными характеристиками [4].

Одним из перспективных направлений организации работы по профилактике здоровья студентов является комплексный мониторинг их физического развития и физической подготовленности. Система мониторинга, активно разрабатываемая в настоящее время в высшей школе, позволяет не только проводить анализ, оценку и прогноз физического здоровья студенческой молодежи, но и разрабатывать коррекционные программы, направленные на улучшение показателей их физической подготовленности [3,6].

Цель исследования. Изучить динамику физического развития и функционального состояния студентов 18-23 лет в период обучения в высшем образовательном учреждении. Предполагалось, что изучение развития физиологических показателей позволит выявить проблемные аспекты возрастной категории студенчества и определить формы и средства физической активности, необходимые для здоровья девушек студенческого возраста. Для достижения поставленной цели определили задачи исследования:

- изучить теоретическую основу возрастной периодизации;
- определить физическое развитие и двигатель-

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

ный режим студенток в период обучения в высшей школе;

– провести сравнительный анализ показателей физического развития и функционального состояния девушек в период обучения в высшем образовательном учреждении.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования рассмотрели вопросы выявления закономерностей развития молодого организма и особенностей функционирования его физиологических систем на разных этапах онтогенеза. Обучение в вузе в большей степени затрагивает возрастную категорию от 18 до 25 лет. Поступив в высшее образовательное учреждение, студентки одного курса и возраста могут отличаться физическим и психическим развитием. У кого-то закончился период юности и начался период зрелости, у кого-то период зрелости наступил уже в 17 лет, а кто-то до 21 года будет соответствовать морфофункциональным признакам юношеского возраста. Возрастной период от 20 до 35 лет оценивается как начало зрелого возраста и характеризуется незначительными изменениями строения тела, а функциональные возможности во многом определяются особенностями образа жизни, питания, двигательной активности [5]. И для эффективного обучения и справедливого оценивания необходимо индивидуализировать образовательный процесс по физическому воспитанию согласно возрастной периодизации и наиболее чувствительных и критических периодов развития [7].

На втором этапе было проведено педагогическое исследование, организованное на базе Ташкентского Университета Информационных технологий, в ходе которого провели антропометрические измерения и функциональные пробы студенток 1 курса. В исследуемую группу вошли 45 студенток основной группы, достигшие 18-летнего возраста и поступившие в высшее образовательное учреждение сразу после получения среднего образования. Такой отбор производился с учетом того, что в средних образовательных учреждениях предмет физическая культура включен в учебный план каждого года обучения и у испытуемых не было перерыва в обучении.

Для определения исходного уровня физического развития провели измерение антропометрических и физиометрических показателей. Измеряли массу тела в кг, длину тела в см, окружность грудной клетки (в спокойном состоянии, при максимальном вдохе и выдохе), экскурсию грудной клетки (ЭГК) в см, обхват талии в см, обхват бедер в см, обхват плеча в см, показатели динамометрии правой и левой кистей, жизненную емкость легких (ЖЕЛ) в мл. Опираясь антропометрическими показателями рассчитали индекс массы тела, индекс талия/рост, индекс талия/бедра. Провели функциональные пробы: проба Штанге,

проба Генче, проба Руфье.

Для оценки физического развития изучили гигиенические нормативы по определению гармоничного роста и развития молодого организма в условиях интенсификации учебно-воспитательного процесса высшей и средней специальной школы Узбекистана. разработанные М.С.Абрамовым, В.С.Столяруком [2]. Сопоставив показатели физического развития испытуемых девушек с показателями студенток того же возраста, выявили, что по средним групповым показателям длины тела ($161,4 \pm 5,6$), массы тела (51,5), окружности грудной клетки ($84,2 \pm 5,8$) физическое развитие студенток оценивается как «среднее». Индекс массы тела испытуемых незначительно ниже нормы ($19,7 \text{ кг/м}^2$), при том, что физиологическая норма ИМТ соответствует 20-25 кг/м^2 .

Нормальным (здоровым) показателем окружности талии у женщин считается показатель не более 80 см. У девушек средний показатель обхвата талии составил $69,2 \pm 4,8$. Превышение 80 см. не отмечено. Индекс талия/рост – это показатель, характеризующий телосложение. Данный показатель более корректно, чем индекс массы тела, отражает телосложение людей не по весу (вес складывается из различных компонентов и не обязательно характеризует объем жира), а по обхвату талии. Индекс талия/рост показал, что у 32 девушек (71,2%) телосложение оценивается как здоровое нормальное, у 8 девушек (17,7%) – здоровое худощавое телосложение, у 5 девушек (11,1%) – выраженная худоба. Средний показатель ($0,428 \pm 0,142$) оценивается как здоровое худощавое телосложение. Индекс талия/бедра – это показатель, характеризующий распределение жировых отложений в теле человека. Чаще всего этот показатель считают исключительно эстетическим критерием, определяющим общий вид фигуры, но на самом деле он сигнализирует о конкретных опасностях для здоровья и возможности потенциальных заболеваний. Для женщин индекс талия/бедра менее 0,85 считается нормой. У испытуемых девушек средний показатель составил $0,75 \pm 0,13$. Показатель экскурсии грудной клетки составил $5,2 \pm 1,8$ см и является неудовлетворительным результатом (менее 7 см) у 45 % испытуемых, 25% оцениваются как «удовлетворительно», результатов на оценку «хорошо» не отмечено.

Показатели кистевой динамометрии у студенток составляют: правой кисти $18,6 \pm 4,1$ кг и левой кисти $17,7 \pm 4,2$ кг и соответствует оценке ниже средней. Показатель ЖЕЛ равен 2663 мл, и является низким результатом, так по показателям длины тела и массы тела должно значение жизненной емкости легких (ДЖЕЛ), рассчитанное по формуле Людовига, должно быть равно 3175 мл. С учетом объема легких и массы тела студентки определяли жизненный индекс, характеризующий функциональные возможности

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

дыхательного аппарата и определяемый путем деления жизненной емкости легких (в мл) на массу тела (в кг). Для женщин среднее значение этого индекса равно 55-60 мл/кг. У девушек I курсов средний показатель жизненного индекса равен 51,7 мл/кг, что ниже среднего значения.

Функциональные дыхательные позволили оценить дыхательные возможности и обеспеченность организма кислородом. Проводя анализ функциональных проб, определили, что результаты по пробе Штанге у 17 студенток (40,5%) составили 40-50 сек. и оцениваются как «хорошо», 57,6% студенток оцениваются «плохо», и 2,9 % девушек (более 50 сек.) оцениваются «отлично». Средний показатель пробы Штанге (на вдохе) составил 43,7±7,3сек. Результаты пробы Генче показали, что девушкам сложно удерживать дыхание на выдохе, и полученный показатель (менее 30сек.) у 83% соответствует оценке «плохо», у 17% (31- 40 сек) - «хорошо». Средний показатель пробы Генчи (на выдохе) составил 28,6 ±3,2 сек. Проба Руфье позволила сделать вывод о том, что реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку у 24% студенток соответствует оценке «хорошо», 64% студенток оценивается «удовлетворительно», 12 % - «неудовлетворительно».

Следующий этап исследования предполагал повторное измерение антропометрических и физиологических показателей у девушек, принявших участие в исследовании, и продолживших обучение на 4 курсе обучения. Из 45 студенток экспериментальной группы, обучение продолжили 42 студентки - 2 студентки ушли в академический отпуск, 1 девушка перевелась на другой факультет. Повторное исследование антропометрических данных испытуемых студенток проведено через 3 года обучения, в весеннем семестре четвертого курса. Перед проведением антропометрического исследования был проведен опрос, направленный на определение режима двигательной активности каждой студентки. Из 42 студенток лишь 5 занимались в фитнес – клубе в течении 3-6 месяцев, 3 девушки самостоятельно занимались танцевальной аэробикой, 1 девушка занималась йогой. Остальные студентки в этот период обучения не занимались никакой физической активностью.

Сравнительные данные физического развития и функционального состояния студенток

Показатели	1 курс		4курс		Сравнительные данные		Достоверность	
	х	σ	Δх	Δσ	t	P		
Масса тела, кг	51,5	5,5	62,8	7,1	5,3	1,20	1,87	> 0,05
Длина тела, см	161,4	5,62	167,2	3,8	5,8	0,46	2,84	< 0,05
Окружность бедер, см	92,6	3,9	97,4	4,7	4,8	1,25	2,79	< 0,05
Окружность талии, см	69,2	4,8	76,4	3,6	7,2	1,2	3,12	< 0,01

Окружность грудной клетки, см	вдох	88,1	4,0	95,2	2,1	7,1	1,17	1,94	> 0,05
	выдох	82,9	4,1	88,7	2,5	4,8	0,85	2,07	> 0,05
	пауза	83,9	4,3	90,8	5,2	6,9	0,90	2,0	> 0,05
	ЭГК	5,2	1,5	4,4	1,3	0,8	0,2	2,1	> 0,05
ЖЕЛ, мл	2663	457	2740	315	77,0	42,26	3,14	< 0,01	
Должное ЖЕЛ, мл	3175	317	3516	435	341	118	2,41	< 0,05	
Сила кисти, кг	правой	18,6	4,3	17,9	3,2	0,7	1,06	1,94	> 0,05
	левой	17,7	4,1	17,2	3,5	0,6	0,52	2,21	> 0,05
Становая тяга, кг	69,2	14,4	58,3	9,5	9,9	4,92	2,30	< 0,05	
Пульс в покое, уд/мин	75,2	4,2	76,5	2,8	1,7	1,43	1,88	> 0,05	
ИМТ, кг/м ²	19,76	1,9	22,46	3,7	3,0	0,34	1,36	> 0,05	
Индекс талия/рост	0,428	0,142	0,456	0,124	0,028	0,01	1,06	> 0,05	
индекс талия/ бедра	0,75	0,13	1,1	0,15	0,38	0,11	4,3	< 0,01	
Тест Руфье	13,4	4,2	17,4	3,8	4,0	0,26	1,54	< 0,05	
Проба Штанге, сек.	43,7	7,3	41,3	3,5	2,4	3,8	3,42	< 0,01	
Проба Генче, сек.	28,6	3,2	27,4	1,8	1,2	1,4	3,05	< 0,05	
жизненный индекс мл/кг	51,7	4,2	43,6	3,7	7,1	0,5	4,10	< 0,01	

Сравнительный анализ исследованных параметров (таблица) показал, что за время обучения не произошло достоверных изменений в показателях длины тела студенток (p>0,05), увеличение роста отмечено у 17% испытуемых в пределах 1-4 см. Достоверное изменение (P<0,05) произошло в показателях массы тела. Среднее значение показателя массы тела увеличилось на 8,7±4,1 кг. Масса тела изменилась у каждой испытуемой - у 16,7% - масса тела увеличилась от 1 до 3 кг., у 57,1% - на 3-5 кг., у 26,2% - более 5 кг. У 2 девушек (4,7%) масса тела снизилась от 1 до 3 кг. Увеличение веса отмечено у 95,3% испытуемых от 1 до 9 кг., что соответствует возрастному увеличению веса, так как это нормальный физиологический процесс.

Изменение массы и длины тела повлияло на среднегрупповой показатель ИМТ. На первом курсе этот показатель составил 19,7 кг/м², и оценивался незначительно ниже нормы, а на четвертом курсе показатель 22,4. Анализируя и сравнивая показатели ИМТ каждой студентки 4 курса определили, что 22% девушек имеют избыточную массу тела. У 78% - масса тела в пределах нормы, недостаточная масса тела и ожирение у студенток не выявлены. Незначительные изменения в показателях роста подтвердили медики-биологи исследования ряда авторов, что увеличение длины тела стабилизируется к 20–25 годам. Изменение в росте у 7 студенток (16,6 %) подтверждает, что на момент поступления, к 19 годам, рост сформировался у 35 девушек (83,4%).

Показатели обхватов грудной клетки, талии, обхват бедер изменились не значительно, достоверных изменений (p>0,05) показателей параметров тела не

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

произошло. Обхват талии увеличился до $76,4 \pm 3,6$ см. Отмечены 4 студентки с показателем более 80 см. Индекс талия/рост показал, что у 9,5% этот показатель характеризует избыточный вес, у 76,3% девушек телосложение оценивается как здоровое нормальное, у 14,2% - здоровое худощавое телосложение, показателей, соответствующие оценке «выраженная худоба» не отмечено. Средний показатель талия/рост составил $(0,456 \pm 0,124)$ и оценивается как здоровое нормальное телосложение

Значительные изменения ($P < 0,05$) произошли в обхвате грудной клетки. Окружность грудной клетки увеличилась у всех студенток в диапазоне 3-8 см. Но количество студенток с неудовлетворительным результатом в показателе экскурсии грудной клетки (менее 7 см) увеличилось до 54,7 % (23), результат у 28,5% (12) студенток оценивается как «удовлетворительно», на оценку «хорошо» отмечено у 7 испытуемых (16,6 %). По показателям ЖЕЛ: средний показатель студенток на 1 курсе равен 2663 мл, и является низким результатом, так как должная жизненная емкость легких равна 3175 мл, на 4 курсе показатель ЖЕЛ изменился незначительно – 2740 мл. при том, что должная жизненная емкость легких увеличилась соответственно весу до 3516 мл.

Оценивая показатели дыхательных функций отметили снижение жизненного индекса до $43,6 \pm 3,7$ при $P < 0,01$, что подтверждает достоверность изменений. Это связано с тем, что с увеличением массы тела не произошло соответствующего повышения в жизненной емкости легких. Проведение дыхательных проб подтвердило низкие функциональные возможности дыхательного аппарата. По результатам проб Штанге средний показатель стал 41,3 сек., количество девушек, выполняющих этот тест на оценку «хорошо» уменьшилось с 40,5% до 30,9%, 69,1 % оцениваются «плохо». Результаты пробы Генче у 37 девушек (88%) соответствует оценке «плохо», 5 девушек (12%) - «хорошо». Результатов на оценку «отлично» не отмечено.

Результаты пробы Руфье позволили сделать вывод о том, что реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку у 11 студенток (26,1%) соответствует оценке «хорошо», 62% (26 студенток) оценивается «удовлетворительно», 11,9 % (5 студенток) - «неудовлетворительно».

Полученные в работе данные о физическом развитии и функциональном состоянии студенток конкретизируют представления об изменениях, происходящих с организмом девушек в период обучения в высшем образовательном учреждении. Анализ полученных результатов показал, что изменения роста-весовых показателей девушек соответствуют возрастной периодизации, а изменения в параметрах тела не несут значительных

отклонений от возрастных норм. Но отсутствие физической нагрузки отрицательно повлияло на функциональные возможности дыхательной и сердечно – сосудистой системы.

Выводы. Полученные результаты исследования расширяют представления о физиологических особенностях девушек студенческого возраста, что повышает возможности изучения вопросов улучшения физического здоровья и профилактики заболеваний женщин. Полученные в работе данные конкретизируют представления об изменениях, происходящих с организмом девушек в период обучения в высшем образовательном учреждении, особенностях возрастной категории студенчества. Так как до 25 лет продолжается наращивание функциональных резервов организма необходимо максимально использовать свойства нашего организма в период завершения становления организма. Наш организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам в этом возрасте и задача каждой молодой девушки максимально повысить свои функциональные возможности для дальнейшего здорового материнства. Это будет возможно, если в высших образовательных учреждениях будет создана система обучения, которая обеспечит будущим специалистам, наряду с теоретической и практической подготовкой по специальности, оптимальное состояние здоровья и высокую работоспособность. Для этого необходимо включить дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения, модифицировать форму проведения занятий, пересмотреть направленность средств и методов, включить в учебные программы образовательных учреждений мероприятия по формированию здорового образа жизни и обеспечению физической активности.

Литература:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-4063 от 18 декабря 2018 года «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения». URL: <https://www.lex.uz/docs/4111360> (дата обращения: 11.05.2020).
2. Абрамов М.С., Столярук В.С. Состояние и оценка морфофункциональных показателей у студентов (методические рекомендации). Части III. Ташкент. 1985. - С. 161.
3. Бабишева И. В. Особенности взаимосвязи данных физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния студенток / И. В. Бабишева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. -2017. – № 3 (137). - С. 611-614. - URL: <https://moluch.ru/archive/137/35779/> (дата обращения: 13.11.2020)
4. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
5. Возрастная периодизация [Электронный ресурс] // Кинезиолог, 2009-2019: URL: <http://kineziolog.su/content/voznrastnaya-periodizaciya> (дата обращения: 27.10.2020).
6. Икрамов А. И., Ахмедова Д. И. Медицинские основы физического воспитания и спорта в формировании гармонично развитого поколения (Методическое руководство). Ташкент. 2011. – С. 7-8.
7. Самусев Р. П. Возрастная морфология (Ч. I) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Р. П. Самусев. – Волгоград : ВГАФК, 2012. – 177 с.: <https://rucont.ru/efd/233128>.

УЎК (УДК, UDC): 796.01.612



Муаллиф билан боғланиш учун:
baxtiyor_nurbaev@mail.ru

Биология фанлар номзоди,
доцент в.б
Б.Ш. НУРБАЕВ¹
¹Низомий номидаги Тошкент
давлат педагогика университети,
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

Талаба
О.Н. ЮНУСАЛИЕВ²
²Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва
спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖАДАЛ ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАРДАН КЕЙИНГИ ФИЗИОЛОГИК ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТЛАРИ ВА ТИББИЙ НАЗОРАТИ

Аннотация

Изучение и анализ физиологических параметров юных игроков важны для определения их функционального статуса. Анализ показывает, что возраст молодых игроков, их физический рост и развитие увеличивается, а также их функциональные резервы. Медико-педагогический и психологический контроль является важным фактором ускорения процесса послематчевого восстановления и реабилитации игроков.

Ключевые слова: игроки, функциональные состояния, кардио-респиратор, реабилитация, функциональные показатели.

Республикамізда ёш футболчиларни тайёрлашнинг замонавий ташкилий ҳамда услубий асослари билан бир қаторда уларнинг ҳаракат малакаларини, жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасини ошириш, уларнинг саломатлик ва функционал ҳолатларини ўрганиб бориш, назорат қилиш долзарб масаладир.

Футбол ўйинларида вазиятга боғлиқ ҳолатда ностандарт ҳаракатлар бажарилади ва спортчидан юкори техника ва тактика шунингдек энергия сарфи ҳам талаб этилади. Футбол ўйинлари экстрополяция йўли билан ўзининг ҳаракат фаолиятини ўзгартириб турадиган спорт турларидан биридир.

Шу сабабли ҳар бир ёш футболчининг машқ бажариш ва ўйинга тайёргарлик даврида жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш, уларнинг функционал ва тиббий ҳолатларини тўғри баҳолаш, ўйиндан кейин тикланиш жараёнида реабилитация муолажаларини тўғри танлаш ва қўллаш муҳим аҳамиятга эга.

Шунга кўра, ёш футболчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси, ўйин олди ва ўйиндан кейинги функционал ҳолатларини ўрганиш мақсадида болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида (БЎСМ) тарбияланаётган 50 нафар (шундан 12 ёшлилар - 15 нафар, 13 ёшлилар - 22 нафар, 14 ёшлилар 13 нафарни ташкил этди) ёш футболчилар ўртасида махсус сўров-

Annotation

Ёш футболчиларнинг функционал ҳолатларини аниқлашда уларнинг физиологик кўрсаткичларини ўрганиш ва таҳлил этиш муҳим аҳамиятга эга. Қилинган таҳлиллар шуни кўрсатдики, ёш футболчилар ёшининг ортиб бориши, уларнинг жисмонан ўсиш ва ривожланишларини ҳамда функционал захираларининг ортиб борганлигидан далолат беради. Футболчиларнинг ўйиндан кейинги тикланиш жараёнини тезлатиш ва реабилитация жараёнида тиббий-педагогик ва психологик назорат муҳим омил ҳисобланади.

Калит сузлар: ёш футболчилар, функционал ҳолат, кардио-респиратор, реабилитация, функционал кўрсаткичлар.

In the description of the functional states of young players, the emphasis and analysis of their physiologic indicators are of great importance. Analysis showed that the increase in the age of young players, their growth and development, as well as the increase in their functional reserves. Medical-pedagogical and psychological control is the main factor in the process of acceleration and rehabilitation of the process of post-House recovery of players.

Key words: players, functional cases, cardio-respiratory, rehabilitation, functional indicators.

нома ҳамда антропометрик ва физиологик текшириш ишлари ўтказилди (1-жадвалга қаранг).

Жадвал-1

12-14 ёшли футболчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар	12 ёшлилар	13 ёшлилар	14 ёшлилар
		(n-15)	(n-22)	(n-13)
1.	Вазни, (кг)	44,6	45,4	46,2
2.	Бўйи, (см) Турганда	145	149	152
		70	72	75
3.	Кўкрак кафаси Нафас олганда чикарганда	73	76	77
		79	80	80
		73	74	75
4.	Динамометрия Ўнг қўл Чап қўл	30	30	32
		27	28	30
5.	Қўл узунлиги (см) Чап қўл Ўнг қўл	52	52,3	54
		52	52,3	54
6.	Елка айланаси (см)	34	34,6	35
7.	Сон айланаси (см) Ўнг Чап	34	36	36
		34	36	36
8.	Болдир айланаси (см) Ўнг Чап	23	23,5	24
		23	23,5	24

Жадвалда келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, антропометрик маълумотларнинг ўртача кўрсаткичлари барча ёш футболчиларнинг ёшига, уларнинг ўсиш ва жисмоний ривожланиш даражасига мос келади. 50 нафар ёш футболчиларнинг фақатгина

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

3 нафари чапакай бўлганликлари учун динамометрик маълумотларида бироз фарқ бўлди.

Тадқиқот ишида ёш футболчиларнинг кардио-респиратор кўрсаткичлари физиологик тинч ҳолатда, машғулот вақти ва машғулотдан кейин текширилди.

Бунда ёш футболчилар юракларининг бир дақиқадаги қисқариш сони (ЮҚС) тинч ҳолатдагига нисбатан машқ бажариш вақтида ўртача 12 ёшлиларда 50,6%га, 13 ёшлиларда 50%га, 14 ёшлиларда эса 47,2%га ортганлиги тадқиқот давомида аниқланди.

Жадвал-2

12-14 ёшли футболчиларнинг кардио-респиратор кўрсаткичлари п-50

№	Физиометрик маълумот	12 ёшлилар			13 ёшлилар			14 ёшлилар		
		Тинч ҳолат	Маш. даври	Машсўнг	Тинч ҳолат	Маш. даври	Машсўнг	Тинч ҳолат	Маш. даври	Маш ўнг
1.	Юрак уриши	78	154	82	76	152	80	70	148	76
2.	Нафас олиши	20	76	24	18	72	22	18	72	20

Умуман олганда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида тарбияланаётган бу ёш футболчиларнинг ЮҚС ва қон босим кўрсаткичлари жисмоний машқлардан сўнг ўртача 40-50 дақиқадан сўнг ўз меъёрий ҳолатига қайтганлиги ҳам тадқиқот давомида аниқланди.

Шунингдек, бу ёш футболчиларнинг нафас олиш сони ҳам тинч ҳолатда, машғулот вақти ва машғулотдан кейин ўрганилди. Нафас олиш сони тинч ҳолатдагига нисбатан машқ бажариш вақтида ўртача 12 ёшлиларда 26,3%га, 13 ва 14 ёшли футболчиларда 25%га ошди.

Ёш футболчиларда нафас жараёни ўрганилганда ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) ўртача ҳисобда 4,0 л.га, мусобақадан кейин унинг 100-300 мл.га вақтинча камайиши аниқланди. Футболчиларда ўпка вентиляцияси ўйин даврида 80-100 л/дақ.га етади.

Бундан маълум бўладики, спортчининг ғалаба қилиш имконияти фақат унинг техник-имкониятларига боғлиқ бўлмай, балки аэроб йўл билан энергия ҳосил бўлиши даражасига ҳам боғлиқдир. Футболчиларнинг ўзига хос ишларини бажаришда кислород ўзлаштирилишини текширишда биринчи ўйин учун кислород ўзлаштириш дақиқасига 2,78 л.дан 3,15 л.гача тенглашганини кўрсатади. Кислород ўзлаштирилишининг ортиб бориши максимал кислород ўзлаштиришнинг 1 кг вазнга тақсимланишида ҳам кўрилади. Энг юқори аэроб алмашувга нисбатдан

кислород ўзлаштириш ўйин давомида максимал кислород ўзлаштириш (МКЎ) нинг 76%дан 87%гача қисмини ташкил этган, яъни ўйин давомида кислород ўзлаштириш ортиб боради. Олинган натижалардан хулоса қилиш мумкинки, футболчиларнинг аэроб имкониятлари даражасининг юқорилиги унинг ўзига хос иш қобилиятининг таркибий қисми ҳисобланади.

Шунингдек футболчиларда энергия сарфи мускул фаолиятининг шиддатига боғлиқ ҳолда ўзгаради. Ўйиннинг айрим даврларида дақиқасига 15-25 ккал.ни ташкил этади. Ўртача ҳисобда жадал жисмоний юкламалар давомида 2600 ккал атрофида энергия сарфланади [2].

Кардио-респиратор кўрсаткичлари таҳлил этилганда шу нарса маълум бўлдики, 12 ёшли футболчиларга нисбатан 13 ва 14 ёшли футболчилар организмларида маълум даражада функционал резервлар ортган.

Сўронома асосида ёш футболчиларнинг машқ бажаришдаги иштироки, машғулотлардан кейинги даврда ўзини ҳис қилиши, саломатлик даражаси, чарчаши, машқ бажариш жараёнида олган шикастланишлари ва даволаниши борасидаги маълумотлар ҳам аниқланди.

БЎСМ ёш футболчиларидан олинган сўронома таҳлили натижалари қуйидаги (3-жадвалда) келтирилган.

Жадвал-3

БЎСМ ёш футболчиларининг машқ бажаришдаги иштироки, машқ бажариш даврида олган жароҳатлари ва машқ бажаришдан кейин ўзларини ҳис қилишлари бўйича таҳлили (п-50)

Машқ бажаришдаги иштироки						Жароҳат олганлиги						Машқ бажаришдан кейин ўзини ҳис этиши					
Туман		Вилоят		Республика		йўқ		енгил		оғир		Яхши		Ёмон		Бироз толиқган	
абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
25	50	13	26	12	24	7	14	35	70	8	16	13	26	10	20	27	54

Таҳлиллардан кўриниб турибдики, БЎСМда тарбияланаётган ёш футболчиларнинг 50 фоизи туманда ўтказилган, 26 фоизи вилоятда ўтказилган, 24 фоизи

эса Республика миқёсида ўтказилган ўйинларда иштирок этишган. Демак, футбол билан шуғулланувчи ёш спортчиларнинг деярли барчаси ўйинларга

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

жалб этилган. Бу яхши натижа ҳисобланади. Лекин ана шу ўйинлардан кейин ёш футболчиларнинг маълум даражада жароҳатлар олганлигини таҳлил қилинганда, 14 фоиз ёш футболчилар ҳеч қандай жароҳат олмаган, 70 фоизи энгил даражали жароҳатлар олишган, 16 фоизи эса оғир жароҳатлар олган. Юқоридаги маълумотлардан келиб чиққан ҳолда 86 фоиз ёш футболчилар ўйинлардан кейинги даврда у ёки бу даражадаги тиббий-педагогик реабилитацияга муҳтож ва керакли муолажаларни олиши лозим экан.

Ўйинлардан кейинги даврда тиббий – педагогик реабилитация муолажаларини тўғри танлаш учун, бизни қизиқтирган яна бир савол бу, ёш футболчиларни ўйиндан кейин ўзларини қандай ҳис қилишлари бўлди. Ушбу саволномадан олинган жавоблар таҳлилига кўра, ёш футболчиларнинг 26 фоизи ўйиндан кейин ўзларини яхши ҳис қилишган, 54 фоизи биров толиққанини ҳис қилган, қолган 20 фоизи ўзларини ёмон ҳис қилишган. Ёш футболчиларнинг ўйиндан кейин ўзларини ҳис қилишлари ҳамда жисмоний, руҳий толиқишлари боис 26 фоизи педагогик реабилитацияга, 54 фоизи тиббий-педагогик, 20 фоизи эса комплекс тиббий реабилитация муолажаларини олишлари мақсадли экан. Спортчилар жисмоний иш қобилиятининг тикланиш жараёнини тезлатиш мақсадида тикланишининг турли шакллари шунингдек фаол дам олиш ҳам қўлланилади. Бу ҳолатда бир хилдаги мушак фаолияти бошқаси билан алмаштирилади. Фаол ва пассив дам олиш турлари машқлар ҳамда машғулотлар орасида қўлланилади. Ўйин жараёнида дам олиш орасидаги вақт чўзилиб кетган пайтда айрим спортчилар машғулоти ва қисқа муддатли танаффусдан фойдаланиб тўлалигича тикланади [4].

Тиббий маълумотлардан келиб чиққан ҳолда ёш футболчиларни ўйиндан кейинги даврда тиббий-педагогик реабилитация қилишда қуйидагиларга эътибор берилди: Рационал овқатлантириш, гидро ва бальнеотерапия, шикастланиш ва зўриқиш даражасига қараб мақсадли массаж, руҳий ва жисмоний зўриқиш ҳолатидан чиқариш учун оксигенотерапия, яъни кислородли коктейллар, витамин ва микроэлементлар бериш, жароҳат турига қараб, тиббий воситалардан фойдаланиш, оғриқни қолдирувчи мазлар, геллар ва кремлар суриш тавсия этилди.

Ёш футболчиларни ўйиндан кейинги реабилитацияси жараёнида физиотерапиянинг қўлланиши оғриқ синдромини камайтиради, мушак тўқималарни тикланишини таъминлайди, мушаклар фаолиятини яхшилайдди, натижада спортчини жисмоний иш қобилияти ортади. Физиотерапияни энг фойдалиси бу электросон, яъни электр ёрдамида ухлатиш [3]. Бу муолажани ҳар куни 30-50 дақиқа давомида

қабул қилиш ва даволаниш курси 12-14 кун ташкил этиш керак. Бу муолажалардан ташқари инфрақизил ва ультрабинафша нурларини қабул қилиш ҳам жуда фойдалидир. Чунки, бу нурлар шикастланган соҳада модда алмашинувини тиклайди, қон айланишини яхшилайдди. Ҳар иккала физиотерапевтик даволаш воситалари юқорида қайд этилган шифохоналарда мавжуд экан. Демак, футболчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ва уларнинг саломатлиги учун физиологик кўрсаткичларнинг таъсирини тиббий назорат қилиш, жисмоний тайёргарлик ва ўйиндан кейин тиббий-биологик ва психологик реабилитацияси баркамол авлодни жисмоний ривожлантириш ва замонавий спорт учун муҳим аҳамиятга эга экан.

Хулоса. Ҳукуматимиз тамонидан болаларни соғлом қилиб тарбиялаш, спортга оид катта имкониятлар яратиш тўғрисида бир қатор қонун ва қарорлар қабул қилинган ҳамда баркамол авлодни замон талабларига мос ҳолда тарбиялаш учун давлат дастури ишлаб чиқилган. Мазкур қарорнинг амалда бажарилишини ўрганиш ва ёшларнинг жисмоний тарбия ҳамда спорт билан шуғулланишларини янада кенгайтириш масалаларини такомиллаштириш, олиб борилаётган спорт соҳасидаги ислоҳатларда муҳим аҳамиятлардан бирини эгалламоқда. Шунга қарамасдан ёшларнинг жисмоний баркамоллигини таъминлашда, уларни жисмоний тарбиянинг кўп тармоқли ва кенг қўламдаги жисмоний тарбия ҳамда педагогик имкониятлардан мақсадли фойдаланишда жиддий камчиликлар мавжуд.

Маълумки, ёш футболчиларнинг доимий ўйинларида етарли чиникмаганлиги, ўсиш давридаги физиологик ўзгаришлар, жисмоний ва руҳий толиқиш ҳолати турли хил патологик ўзгаришларнинг юзага келишига сабаб бўлади. Ёш футболчиларни футбол ўйинларида жисмоний ва руҳий толиқиш белгиларининг юзага келиши, таъсирчан бўлиб қолиши, шикастланишларининг олдини олиш учун уларнинг функционал кўрсаткичларини тиббий педагогик таҳлил қилиш долзарб масалалардан бири ҳисобланиб, илмий изланишлар зарурлигини кўрсатади.

Адабиётлар:

1. Морозов В.И., Сакута Г.А., Калинин М.И. Морфологические и биохимические аспекты повреждения и регенерации скелетных мышц при физических нагрузках и гиподинамии. *Морфология*, 2006, 129 (3), стр. 88-96 .
2. Pryatkin S.A., Kalinski M.I., Rogozkin V.A. 2003 Effect of exercise to exhaustion on myeloperoxidase and lysozyme release from blood neutrophils. *Eur. J. Appl. Physiol.* 89: 257-262.
3. Орджоникидзе З.Г., Повлов В.И. Физиология футбола. – М.: Олимпия. Человик, 2008. – 237ст.
4. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к физической нагрузке повышающейся мощности: автореф. дис. канд. биол. наук / М.Ю. Ванюшин: КГПУ. – Казань, 2003. – 21 с

УЎК (УДК, UDC): 796.015.576.8



Муаллиф билан боғланиш учун:
khanuraevnodir4@gmail.com

Армрестлинг спорт тури бўйича спорт устаси,
Ўқитувчи-стажёр
Н.А. ХОНТЎРАЕВ¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ ЁШ ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИНГ ЭНЕРГИЯ САРФИ ВА ИСТЕЪМОЛ ҚИЛАДИГАН АСОСИЙ ОЗУҚА МОДДАЛАРИНИ ЎРГАНИШ ВА ТАХЛИЛ ЭТИШ

Аннотация

В данной статье освещен процесс питания квалифицированных молодых борцов вольного стиля, порядок потребляемых ими питательных веществ, а также вопросы соотношения или несоответствия калорийности потребляемых ими питательных и энергетических веществ.

Ключевые слова: единоборства, вольная борьба, функциональные способности, недельная диета, среднее арифметика, хронометрически-табличный метод.

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикасининг мустақиллик йиллари ва истиқболининг 29 йиллик равнақи ҳамда ривожланиши мобайнида жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор қаратилиб келинмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони, 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3031-сонли Қарори соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар бунинг ёрқин далилидир.

Яккакураш спорт турлари – бугунги кунда ривожланган мамлакатларда жадал тараккий топиб, оммалашиб бораётган спорт турлари ҳисобланади. Мазкур спорт тури билан шуғулланиш натижасида болаларда мустаҳкам соғлиқ, ҳаракатларининг тезкорлиги ҳамда кўркам қадди–қомат шаклланади.

Ушбу спорт турлари билан шуғулланувчилар спортда юқори натижаларга эришишида ва қадди–қоматнинг тўғри шаклланишида меъёрий ва тўғри овқатланиш муҳим ҳисобланади. Чунки тўғри овқатланиш организмни тўғри ўсиши ва ривожланишини таъминлайди, ташқи муҳитнинг зарарли таъсирла-

Annotation

Мазкур мақолада малакали ёш эркин курашчиларнинг овқатланиш жараёни, улар истеъмол қиладиган асосий озуқа моддаларининг тартиби, улардан ҳосил бўлган калорияни эркин курашчилар сарфлаган қувват билан мутаносиб ёки номутаносиблиги масалалари ёритилган.

Калим сўзлар: яккакураш спорт турлари, эркин кураш, функционал имконият, ҳафталик овқат рақиси, ўрта арифметика, хронометрик–жадвал усули.

This article covers the matters of the process of nutrition consumption of qualified young freestyle wrestlers, the order of nutrients that they consume, as well as the calorie content of the nutrients that they eat are proportional or disproportionate to the energy they spend.

Key words: martial arts, freestyle wrestling, functional ability, weekly diet, average arithmetic, chronometric-tabular method.

рига қарши тура олиши, функционал имкониятини яхшилайти, спортчилар иш қобилиятининг ортишида ниҳоятда катта аҳамиятга эгадир [4,5].

Овқатланишни тўғри ташкил этиш ва тартиб-лаштириш спортчилар, айниқса яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчилар ҳаётида муҳим аҳамият касб этади. Яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларнинг кунлик овқатланишини шундай ташкиллаштириш лозимки, бунда уларнинг организми зарурий озуқа моддалар ва энергия билан таъминланиши керак.

Тадқиқотнинг мақсади. Малакали ёш эркин курашчилар истеъмол қиладиган озуқа моддаларидан ҳосил бўлган калорияни машғулот жараёнидаги қувват сарфи билан мутаносиблик даражасини ўрганиш ва таҳлил этиш.

Тадқиқот ишининг вазифалари. Малакали ёш эркин курашчиларнинг тайёргарлик давридаги кун тартиби билан танишиш, уларнинг кунлик қувват сарфини ҳисоблаш;

Малакали ёш эркин курашчилар истеъмол қиладиган ҳафталик таомнома тартибини ўрганиш ҳамда берадиган калориясини ҳисоблаш;

Сарфланаётган қувват билан қабул қилинаётган калориянинг мутано-сублик даражасини ўрганиш ва таҳлил этиш.

Тадқиқот усуллари. Илмий–услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, суҳбат, сўровнома, математик-статистик таҳлил, кунлик сарфланган қувватни

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

аниқлашнинг хронометрик жадвал усули, кунлик истеъмол қилинаётган асосий озуқа моддаларнинг калориясини ҳисоблаш усули.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Тадқиқот Жиззах олимпия захиралари ихтисослаштирилган мактаб-интернатида ташкил этилди. Унда эркин кураш билан шуғулланувчи 18-20 ёшли малакали спортчиларнинг сарфлаган қуввати ҳамда овқатла-ниш жараёни ўрганиб чиқилди.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокама-си. Малакали ёш эркин курашчиларнинг бир кун-лик сарфлаган қувватини уларнинг кун тартибига кўра аниқлаб олдик. Бунинг учун қувват сарфини ҳисоблашнинг хронометрия жадвалидан фой-даландик, бунда 24 соат давомида бажарилган меҳнат фаолияти кўрсатилган бўлиб, малакали ёш эркин курашчилар шу устунга ўзларининг кун давомида бажарадиган меҳнат турларини аниқ ёзиб беришларини батафсил мисоллар билан тушунтирдик.

1-жадвал

Малакали ёш эркин курашчиларнинг кун тартиби кўрсатилган жадвал

т/р	Меҳнат фаолияти	Вақт	Давомий-лик	Жисмоний фаоллик ко-эффиценти	Ҳамма сарфланган энергия (ккал)
1	Эрталабки уйқу-дан туриш	06 ⁰⁰ -06 ³⁰	30	0,0183	0,549
2	Эрталабки ювиниш	06 ³⁰ -06 ⁴⁰	10	0,033	0,33
3	1 - Нонушта	06 ⁴⁰ -07 ⁴⁰	60	0,023	1,38
4	1 – Спорт машгу-лоти	08 ⁰⁰ -09 ³⁰	90		
5	2 – Нонушта	09 ⁴⁰ -10 ¹⁰	30	0,023	0,69
6	Ригуал	10 ¹⁰ -10 ²⁵	15	1,3	19,5
7	Дарс жараёни 1-жуфтлик) (2-жуфтлик)	10 ³⁰ -11 ⁵⁰ 12 ⁰⁰ -13 ³⁰	80 80	0,0241 0,0241	1,928 1,928
8	Тушлик	13 ²⁵ -14 ⁰⁰	35	0,023	0,805
9	Дарс жараёни 3-жуфтлик)	14 ¹⁰ -15 ³⁰	80	0,0241	1,928
10	Ўз устида ишлаш	15 ⁴⁰ -16 ³⁰	50	0,0183	0,915
11	2-Тушлик	16 ⁴⁰ -17 ⁰⁰	20	0,033	0,66
12	2 – Спорт машгулоту	17 ⁰⁰ -19 ¹⁵	135		
	Кечки овқат	19 ³⁰ -20 ⁰⁰	30	0,023	0,69
13	Маънавий тадбирлар	20 ¹⁰ -21 ³⁰	80	0,025	2
14	Кечки уйқу	22 ⁰⁰ -06 ⁰⁰	480	0,0155	7,44
	Жами:		1305		40,74

Изоҳ: Юқорида келтирилган жадвал малакали ёш эркин курашчиларнинг кун тартибини ифодалаган. Бу жадвалга уларнинг машгулот жараёни киритилмаган.

Уларнинг кун тартиби келтирилган жадвалга асо-сан, бажарилган меҳнат фаолиятлари жисмоний фа-оллик коэффицентиға кўпайтириб чиқилди, умумий ҳажмнинг 15% қисми ҳисобга олинмаган ҳаракатлар ва асосий модда алмашинуви учун олиниб, натижа умумий ҳажмға кўшилди. Олинган барча натижалар-ни жамлаб бир кунлик қувват сарфини аниқладик [6]. Малакали ёш эркин курашчиларнинг ўртача сарфла-ган кунлик қувватини ҳисоблаш учун уларнинг ўртача вазнлари ҳамда ўртача бўй узунликларини аниқлаб олдик. Бунда ўрта арифметик қиймат формуласидан фойдаландик:

$$A = \frac{a_1 + a_2 + a_3 + \dots + a_n}{n}$$

1-расм. Ўрта арифметик қийматни топиш формуласи.

- 1). $a_1 + a_2 + a_3 + \dots + a_n =$ сонлар йиғиндиси;
- 2). $n =$ уларнинг сони;
- 3). $A =$ ҳосил бўлган ўрта арифметик қиймат.

2-жадвал

Малакали ёш эркин курашчиларнинг вазн (кг) ҳамда бўй (см) кўрсаткичлари

т/р	Ф.И.О.	Ёши	Бўйи (см)	Вазни (кг)
1	Ш-ов. С	18	180	78
2	С-ов. Ш	18	178	69
3	Х-ов. М	18	192	98
4	А-ов. Т	18	165	64
5	А-ев. А	18	169	68
6	Ў-ов. Х	18	172	69
7	Х-ов. И	18	175	70
8	А-ев. М	18	166	68
9	М-ев. Ж	19	177	72
10	Қ-ов. Ш	19	161	58
11	К-ов. Ж	19	178	76
12	С-ев. Ш	19	178	79
13	М-ов. И	19	175	73
14	У-ов. С	20	180	98
15	М-ов. Ж	20	181	87
16	Х-ов. М	20	172	67

18 ёшли малакали эркин курашчилар учун ўртача оғирлик 73 кг, ўртача бўй узунлиги 175 см. Ўртача кунлик қувват сарфи (эркин кураш машгулотида иштирок этмаган ҳолатидаги кўрсаткич) 3420 ккални ташкил этди.

$$40,74 \times 73 = 2974 \text{ ккал} \quad c \quad 2974 \times 0,15 = 446 \text{ ккал} \quad 2974 + 446 = 3420 \text{ ккал}$$

19 ёшли малакали эркин курашчилар учун ўртача вазн оғирлиги 72 кг, ўртача бўй узунлиги 174 см. Ўртача кунлик қувват сарфи (эркин кураш машгу-лотида иштирок этмаган ҳолатидаги кўрсаткич) 3372 ккални ташкил этди.

$$40,74 \times 72 = 2933 \text{ ккал} \quad 2933 \times 0,15 = 439 \text{ ккал} \quad 2933 + 439 = 3372 \text{ ккал}$$

20 ёшли малакали эркин курашчилар учун ўртача вазн оғирлиги 84 кг, ўртача бўй узунлиги 178 см. Ўртача кунлик қувват сарфи (эркин кураш машгу-лотида иштирок этмаган ҳолатидаги кўрсаткич) 3983 ккални ташкил этади.

$$40,74 \times 85 = 3463 \text{ ккал} \quad 3463 \times 0,15 = 520 \text{ ккал} \quad 3463 + 520 = 3983 \text{ ккал}$$

Юқоридаги кўрсаткичлар малакали ёш эркин курашчиларнинг бир кун давомида Жиззах Олимпия захиралари ихтисослаштирилган мактаб-ин-тернати томонидан белгиланган кун тартибидаги меҳнат фаолият турларини бажаришга сарфланган қувватни ифодалайди. Спорт машгулоту жараёни-да сарфланган қувватни ҳисоблаш учун алоҳида онлайн ҳисоблаш дастуридан фойдаландик. Бу ҳисоблаш дастури “Captain Calculator” деб ном-ланади. Ушбу онлайн ҳисоблаш дастури нафақат математик, иқтисодий масалаларни, шунингдек жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги кўплаб масалаларнинг ечимини онлайн тарзда тизимга киритилган формулалар асосида ишлаб чиқишга

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

дастурлаштирилган. Биз дастур орқали малакали ёш эркин курашчиларнинг спорт машғулотлари жараёнидаги кувват сарфини ҳисобладик. Бунда бизга спортчининг тана вазни (кг) ҳамда танлаган спорт турининг МЕТ (*Metabolic equivalent of task*) яъни “*Жисмоний ишининг метаболик эквиваленти*” кўрсаткичидан фойдаландик. Бу кўрсаткич эркин кураш спорт тури учун “6” деб қабул қилинган [4].

$$\text{Машғулот жараёнининг бир дақиқасида сарфланган кувват} = (\text{МЕТ} \times \text{вазн оғирлиги (кг)} \times 3.5) : 200.$$

Ушбу формула ёрдамида бир дақиқа давомида сарфланган кувватни аниқлаб олдик. Натижани машғулотнинг давомийлик вақтига кўпайтирдик, натижада малакали ёш эркин курашчиларнинг машғулот давомида сарфлаган кувват кўрсаткичи келиб чиқди. Кун давомида сарфлаган ўртача кувватни ҳисоблаш учун кун тартибига асосан сарфланган кувват билан спорт машғулотлари жараёнида сарфланган кувватни қўшдик. Жиззах олимпия захиралари ихтисослаштирилган мактаб-интернатида тадқиқот олиб борилётганида эркин курашчилар учун бир кунда 2 маротаба - 90 ва 135 дақиқалик спорт машғулотлари ташкил этилган эди.

18 ёшли малакали эркин курашчиларнинг бир дақиқада сарфлаган куввати:

$$(6 \times 73 \times 3.5) : 200 = 7.7 \text{ ккал}$$

$$7.7 \times 90 = 693 \text{ ккал} \quad 7.7 \times 135 = 1040 \text{ ккал} \quad 693 + 1040 = 1733 \text{ ккал}$$

$$\text{Умумий кунлик сарфланган ўртача кувват: } 3420 + 1733 = 5153 \text{ ккал.}$$

19 ёшли малакали эркин курашчиларнинг бир дақиқада сарфлаган куввати:

$$(6 \times 72 \times 3.5) : 200 = 7.6 \text{ ккал}$$

$$7.6 \times 90 = 684 \text{ ккал} \quad 7.6 \times 135 = 1026 \text{ ккал} \quad 684 + 1026 = 1710 \text{ ккал}$$

$$\text{Умумий кунлик сарфланган ўртача кувват: } 3372 + 1710 = 5082 \text{ ккал}$$

20 ёшли малакали эркин курашчиларнинг бир дақиқада сарфлаган куввати:

$$(6 \times 85 \times 3.5) : 200 = 8.9 \text{ ккал}$$

$$8.9 \times 90 = 801 \text{ ккал} \quad 8.9 \times 135 = 1202 \text{ ккал} \quad 801 + 1202 = 2003 \text{ ккал}$$

$$\text{Умумий кунлик сарфланган ўртача кувват: } 3983 + 2003 = 5986 \text{ ккал.}$$

Малакали ёш эркин курашчилар тайёргарлик даврида суткалик сарфлаган ўртача кувват 18-19 ёшдагиларда ўртача 5000-5160 ккал, 20 ёшдагиларда ўртача 5900-6000 ккал атрофида бўлиши кузатилди.

3-жадвал

Жиззах олимпия захиралари ихтисослаштирилган мактаб-интернати томонидан малакали ёш эркин курашчиларга тавсия этилаётган 2 кунлик таомнома жадвали

02.03.2020.	Маҳсулот номи	Меъёри	Калорияси	03.03.2020.	Маҳсулот номи	Меъёри	Калорияси
1-Нонушта	Нон	150 г	358	1-Нонушта	Нон	150 г	358
	Пишлоқ	50 г	113		Асал	30 г	94
	Куюлтирилган суг	30 г	96		Сутли бўтқа	255 г	361
	Сутли бўтқа	255 г	361		Колбаса	70 г	182
	Ширин чой	200 мл	76		Ширин чой	200 мл	76
	Жами:	1004		Жами:	1071		
2-Нонушта	Нон	100 г	239	2-Нонушта	Нон	100 г	238
	Тухум	2 д	126		Тухум	2 д	126
	Асал+майиз+ёнғок	110 г	594		Ширин чой	200 мл	76
	Чой	200 мл	-		Пишлоқ	50 г	113
	Жами:	959			Жами:	553	
Тушлик	Нон	200 г	476	Тушлик	Нон	200 г	476
	Мампар	450 г	306		Шўрва	450 г	366
	Кўкат, саримсоқ	5 гдан	3		Кўкат, саримсоқ	5 гдан	3
	Жаркоп	220 г	562		Гуляш	220 г	511
	Салат	100 г	76		Салат	100 г	76
	Компот	200 мл	135		Компот	200 мл	165
	Банан	1 д	130		Банан	1 д	130
Жами:	1688		Жами:	1727			
2-Тушлик	Лимончи чой	200 мл	97	2-Тушлик	Мевали чой	200 г	107
	Печенье	60 г	261		Шоколад	60 г	225
	Жами:	358			Жами:	332	
Кечки овқат	Нон	150 г	358	Кечки овқат	Нон	150 г	358
	Ош	380 г	898		Мошкичири	330 г	589
	Салат	100 г	75		Салат	100 г	75
	Кўкат, саримсоқ	5 гдан	3		Кўкат, саримсоқ	5 гдан	3
	Чой	200 мл	-		Чой	200 мл	-
	Қатиқ	200 мл	60		Қатиқ	200 мл	60
	Жами:	1394			Жами:	1085	
Умумий:	5403		Умумий:	4768			

Жиззах Олимпия захиралари ихтисослаштирилган мактаб-интернатининг 18-20 ёшли малакали эркин курашчиларига тавсия этилаётган ҳафталик

таомноманинг ўртача калориясини ҳисоблаганимизда 4958 ккални 1 ташкил этиши аниқланди.

¹ Ушбу ккаллар ҳафталик ўртача кўрсаткич ҳисобида олинган

4-жадвал

Малакали ёш эркин курашчиларнинг суткалик ўртача сарфланган қуввати ва ҳафталик таомномадан ҳосил бўлган ўртача калориянинг таққослама жадвали.

т/р	Ф.И.О.	Еши	Бўйи (см)	Вазни (кг)	Ўртача сарфланган қувват (ккал)	Ҳафталик таомноманинг ўртача калорияси	Орасидаги тафовут (ккал)
1	Ш-ов. С	18	180	78	5120	4958	-162
2	С-ов. Ш	18	178	69			
3	Х-ов. М	18	192	98			
4	А-ов. Т	18	165	64			
5	А-ев. А	18	169	68			
6	Ў-ов. Х	18	172	69	5006	4958	-48
7	Х-ов. И	18	175	70			
8	А-ев. М	18	166	68			
9	М-ев. Ж	19	177	72			
10	Қ-ов. Ш	19	161	58			
11	К-ов. Ж	19	178	76	5893	4958	-935
12	С-ев. Ш	19	178	79			
13	М-ов. И	19	175	73			
14	У-ов. С	20	180	98			
15	М-ов. Ж	20	181	87			
16	Х-ов. М	20	172	67			

Хулоса. Тадқиқотдан олинган натижалар математик статистика усулидан фойдаланган ҳолда таҳлил этилганда, кун давомида овқат орқали ўзлаштирилган калория билан сарфланган қувват солиштирилиб, 18 ёшлиларда ўртача сарфланган қувват – 5120 ккал, ҳафталик таомномадан ҳосил бўлган ўртача калория эса – 4958 ккал эканлиги (ўртача 162 ккал етишмовчилиги); 19 ёшлиларда ўртача сарфланган қувват – 5006 ккал, ҳафталик таомномадан ҳосил бўлган ўртача калория эса – 4958 ккал эканлиги (ўртача 48 ккал етишмовчилиги); 20 ёшлиларда ўртача

УЎК (УДК, UDC): 159.9:796.01



Муаллиф билан боғланиш учун:
fazliddin.yaqubov.89@mail.ru

Катта ўқитувчи
Ф.М. ЯҚУБОВ¹
¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИНГ ТАФАККУР ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА «КЕЙС-СТАДИ» ТЕХНОЛОГИЯСИДАН ФОЙДАЛАНИШ

Аннотация

В статье показана необходимость использования технологии “case-study” в учебном процессе специалистов физической культуры и спорта, а также пути развития образа мышления путем формирования навыков поиска решений существующих проблем и проблемных ситуаций в реальной ситуации.

Ключевые слова: глобализация, информационный поток, эпоха интернета, нетрадиционный метод, кейс-стади, кейсолог, специалисты по физическому воспитанию и спорту, проблемная ситуация, образ мышления.

“Таълимнинг буюк мақсади билим бериш эмас, балки ҳатти-ҳаракатларга ўргатишидир” Г.Спенсер

Тадқиқотнинг долзарблиги. ХХI аср дунё таълим тизимида кузатилаётган ўзгаришлар ва юзага келаётган муаммолар дарс-машғулот жараёнига

Annotation

Мақолада жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг дарс-машғулот жараёнида “кейс-стади” технологиясини қўллаш зарурати ҳамда мавжуд муаммоларни ва муаммоларни вазиятларни реал ҳолатда ечимини топа олиш кўникмаларини шакллантириш орқали тафаккур тарзини ривожлантириш йўллари кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: глобализация, ахборот оқими, интернет асри, ноанъанавий метод, “Case-study”, кейсолог, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари, муаммолар вазияти, тафаккур тарзи.

The article shows the need to use the “case-study” technology in the educational process of physical culture and sports specialists, as well as ways to develop a way of thinking by developing skills to find solutions to existing problems and problematic situations in a real situation.

Key words: globalization, information flow, Internet age, non-traditional method, “Case study”, keyologist, specialists in physical culture and sport, problematic situation, thinking of style.

сарфланган қувват 5893 ккал, ҳафталик таомномадан ҳосил бўлган ўртача калория эса 4958 ккал эканлиги (ўртача 935 ккал етишмовчилиги) уларнинг индивидуал хусусиятига боғлиқ ҳолда тафовут қилиши аниқланди ҳамда ушбу ҳолатларни эътиборга олиб, машғулот жараёнида малакали ёш эркин курашчилар сарфлаётган қувватни тўлиқ қопловчи, кам ҳажмли, юқори зичлик ва қувватга эга махсус овқат рационини ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш тақлиф этилди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) УРҚ-394-сонли Қонуни.
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июньдаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёевнинг 2017 йил 3-сонли Қарори ижросини таъминлаш бўйича Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази томонидан “Спортчилар тўғри овқатланишининг долзарб муаммолари” номли халқаро илмий-амалий конференция.
4. Тўйчибоев М.У. “Спорт биохимияси” – Тошкент 2010. Б-142;143.
5. Б.А. Дусчанов, Ш.Т. Исқандарова “Умумий Гигиена”.Т.“Янги аср авлоди”,2008.Б-169.
6. Алексей Алексеевич Минхнинг “Жисмоний тарбия ва спорт гигиенаси” китобидан муаллифлар томонидан давлат тилига таржима этилди. ЎзДЖТСУ нашриёт-матбаа бўлими, 2012 йил. Б-34.
7. Dan Benardot, Phd, RD, FACSM “Advanced Sports Nutrition” – 2011 M12 27–424 pages.
8. Judy A. Driskell Ira Wolinsky “Macroelements, Water, and Electrolytes in Sports Nutrition”; CRC Press LLC-1999 – 249 pages.

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

нет асри” ҳисобланган бугунги даврда ижтимоий ҳаётнинг барча соҳаларида ахборот оқимининг тезлашуви ўрнатилган тартиб ва стандартларни қайта кўриб чиқишни талаб қилмоқда. Хусусан, дарс-машғулот жараёнининг ҳам эски анъанавий усуллари ўз ўрнини ноанъанавий метод ва технологияларга бўшатиб бермоқда. Бу борада “Case-study” айнан мана шундай инновацион педагогик технология ҳисобланади. Ушбу технология барча соҳа мутахассисларини реал воқеа-ҳодисалар ва муаммоли вазиятлар билан ишлашга ўргатиши билан ажралиб туради.

Бугунги жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлаш тизимида кузатилаётган тенденциялар шундан далолат берадики, ҳар томонлама кенг дунёқарашга эга, тафаккур тарзи ривожланган, назарий билимларини амалиётда қўллай оладиган мутахассислар давр талабидир.

Тадқиқотнинг мақсади. Бугунги кунда мамлакатимиз тараққиётида жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг ўрни кундан-кунга ошиб бормоқда. Бунга жаҳон спорт ареналарида қўлга киритилган ютуқларимиз яққол мисол бўлади. Албатта, бу ютуқлар билан барчамиз фахрланамиз. Лекин, шиддат билан ривожланиб бораётган замонда, ушбу соҳа мутахассисларини тайёрлаш тизими замон талабаларига жавоб берадими?, Соҳа мутахассисларини тарбияладиган устоз-мураббийларнинг замонавий илм-фан ютуқларини амалиётга тадбиқ қила олиш малакалари ривожланганми?. Бу саволлар ҳар биримизни ташвишга солиши табиий. Чунки, “Бугун биз тез суръатлар билан ўзгариб бораётган, инсоният ҳозирга қадар бошидан кечирган даврлардан тубдан фарқ қиладиган ўта шиддатли ва мураккаб бир замонда яшамоқдамиз” [1]. Биз ушбу илмий тадқиқотимиз орқали айнан жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг ўз соҳаларида мавжуд муаммоларни ва муаммоли вазиятларни реал ҳолатда ечимини топа олиш кўникмаларини шакллантириш орқали тафаккур тарзини ривожлантиришни мақсад қилиб олдик.

Шундай қилиб, дунё таълим тажрибасида ўзини оқлаган ва мутахассисларни реал вазиятлар билан ишлай олиш малакасини оширадиган инновацион метод сифатида “Case-study” технологиясини жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг тафаккур тарзини ривожлантиришда қўллашни энг самарали йўллардан бири деб ҳисоблаймиз.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Ҳозирда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларини тайёрлашга бўлган эҳтиёж ошиб бормоқда. Сабаби, “ривожланишнинг барча жиҳатларида глобал рақобат кучайиши шароитларида жаҳондаги ҳар бир мамлакат олдида бугунги кунда инсон капитали сифатини ошириш зарурлиги юзага келади. Бу миллатнинг саломатлигини – барча ёшдаги аҳолининг соғлом дунёқарашини, жисмоний, маънавий-интеллектуал саломатлигини асраш, жисмоний саломатлигини мустаҳкамлаш тўғрисида доимий ғамхўрлик қилиш масалаларига ёндашувларни тубдан қайта

кўриб чиқишни талаб этади” [2]. Бу масалаларни ҳал қилишнинг биринчи босқичи сифатли таълим жараёни билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам таълим жараёнининг сифати биринчи навбатда ўқитиш методларини тўғри танланишига боғлиқдир. Тўғри танланган метод таълим олувчиларнинг янги билимларни онгли ва чуқур ўзлаштиришларига, уларда фаоллик ва ижодкорликнинг ривожланишига олиб келади ҳамда шу асосда тафаккур тарзининг прогрессига сабаб бўлади. Шу сабабли тажрибали педагог - мураббийлар таълим самарадорлигини ошириш мақсадида ўқитишнинг кўп сонли методларидан энг қулай ва талабаларнинг билим олишини фаоллаштирадиган замонавий методларини танлайди. Таълим методларини танлаш ҳар бир спорт машғулотининг мақсадига боғлиқ бўлиб, педагог-мураббий мавзунинг ҳажми ва мураккаблиги, талабаларнинг ўқув имкониятлари, яъни, қизиқиши ҳамда қобилиятларини эътиборга олиб дарс-машғулотини оқилona ташкил этиши керак. Мураббий томонидан пухта режалаштирилиб танланган метод таълим олувчиларни фаолликка, назарий билимларини амалда қўллашга ундаши лозим. “Case-study” шундай замонавий методлардан бири ҳисобланади. Ушбу метод номи инглизча “case-study” сўзларидан олинган. Бунда “case” – (яшиқ, қути, ғилоф, жилд), “study” – (ўрганиш, тадқиқ қилиш, илм билан шуғулланиш) маъноларини билдиради. [3]. Бу методни реал ҳаётнинг “бир парчаси” деб ҳисоблашимиз мумкин. Шунга кўра бу методни “амалий ҳолатларни ўқитиш методи” деб ҳам аталади. Мана шу жиҳатига кўра бу методни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида кенг қўллаш мумкин. “Case-study” таълим жараёнида ҳаётги вазиятлардан фойдаланишга қаратилганлиги билан ажралиб туради. Бу эса, ҳозирги кунда таълим соҳасидаги долзарб бўлган муаммолардан ҳисобланади. Шу сабабли Ғарб мамлакатларидаги таълим муассасаларида “case-study” методидан, яъни, кейслардан фойдаланиш ўқув режасининг 25-30 % ини ташкил қиладди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги [4] Қароридан белгиланган “янгича фикрлайдиган тренер кадрларни танлаш ва тайёрлашни ташкил этиш”, “инновацион тафаккурли маъмурий кадрларни тайёрлаш ва танлашни ташкил этиш” вазифаларининг ижросини таъминлаш учун ҳам инновацион таълим технологияларидан фойдаланиш муҳимдир.

“Жисмоний тарбияда ўқитувчидан ўқитишнинг предмети сифатида амалий ҳаракатларни ва махсус машғулот ўтказишнинг муайян услубларини билиш, ўқувчилардан эса таълимнинг усулларини эгаллаш талаб қилинади. Ўқувчиларни билмасликдан билишга, хабарсизликдан хабардорликка қандай етаклаб бориш - ўқитувчи фаолиятининг асосий вазифаларидан биридир. Таълим беришнинг услу-

Медико-биологические и социально-психологические основы физической культуры и спорта

блари кўп, бироқ улардан бирортаси ҳам универсал бўла олмайди” [5]. Шундай бўлсада дунё таълим тизимида “case-study” методи бўлажак мутахассисларни тайёрлашнинг замонавий, универсал методи сифатида тан олинмоқда.

“Case-study” методини жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг таълим амалиётига кенг татбиқ этишнинг долзарблиги ва зарурлиги куйидаги омиллارга боғлиқ:

Биринчидан, мамлакатимиздаги жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг умумий йўналиши спорт мутахассисларининг жисмоний сифатларини шакллантириш билан бирга, шу мутахассисларда тафаккур тарзи ҳамда фикрлаш фаолиятини, назарий билимларини амалда қўллаш олиш малакаларини ривожлантириш;

Иккинчидан, ривожланиб бораётган жисмоний тарбия ва спорт турларида юзага келадиган ностандарт вазиятларда тизимли ҳамда самарали ҳаракат қилиш учун рационал ечимларни қабул қилиш қобилиятини ўстириш;

Учинчидан, ижтимоий етуқликни ривожлантириш, дарс-машғулотларига нисбатан қизиқиш ва мотивларни ҳосил қилдириш, уларни ҳақиқий профессионал мутахассислар сифатида тарбиялаш.

“Case-study” методиди ҳар қандай кейс куйидаги структурага эга бўлади:

- вазият – муаммо, ҳаётдан мисол;
- вазиятнинг контексти – хронологик, тарихий, жой контексти, ҳаракат иштирокчиларининг ўзига хосликлари;
- муаллиф томонидан келтирилган изоҳ;
- кейс-стади методи билан ишлашда топшириқлар ва саволлар тўплами;
- илова.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида инновацион таълим методларидан бўлган “case-study”-ни қўллашнинг ўзига хос хусусиятлари куйидагича: (1-жадвал)

1-жадвал

Case-study		
Тадким этилган аниқ вазият таълимнинг реал ҳаёт билан ўзаро алоқасини таъминлайди, унга ечим механизмни ифодалайди.	Талабаларга муаммоларни таҳлил этиш ва ҳал қилиш йўллари излашда эркинлик беради.	Талабалар таълим жараёнининг ташкилотчиларига айланадилар ва бир-бирлари билан ўзаро ҳамжихат ҳаракат қилиш орқали реал коммуникацион ҳолатларни ифодалайди.
Талабалар вазиятни кўриб чиқиш жараёнида муайян умумлашган, консептуал кўринишга эга билимни шакллантирадilar ва айни бир пайтда оддий умумлаштириш малакаларини орттирадилар.	Амалий вазиятларга асосланган машғулотлар назарий тайёргарлик дaвpидa олинган билимлар, талабаларнинг ўз малака ва маҳоратларидан фойдаланиш ҳамда амалда қўлланишга йўналтирилади.	Ахборотни лўнда, мантқан ва кўргазмали тарзда тақдим этиш, саволни ифодалай билиш ва жавобни далиллаш малакаларини ҳосил қилишга кўмаклашади.
Диагностик назоратчилик функцияни бажаради.		

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг назарий ва амалий дарс машғулотларида “case-study”-нинг куйидаги турларини қўллаш мумкин: (2-жадвал)

2-жадвал

Т/р	Кейснинг тури	Кейснинг мазмуни	Кейснинг вазифаси
1	Реал вазиятдаги кейс	Спорт фаолиятидаги реал ҳаёт вазиятларни акс эттиради (рингда, стадионда, татамида, спорт майдончасида).	Бундай кейс вазиятнинг амалий, яъни “ҳаракатдаги” моделини ярадади. Ушбу кейснинг ўқув мақсади спорт мутахассисларининг мусобақа ва машғулот жараёнидаги билимлари, қобилиятлари ва қарорлар қабул қилиш кўникмаларини мустақамлашдан иборат бўлади.
2	Аудиториядаги кейс	Педагог-мураббий томонидан олдидан моделлаштирилган аудиториядаги амалий вазиятни ўз ичига олади.	Бу кейс педагог-мураббийнинг касбий фаолиятида дуч келадиган оддий вазиятларни акс эттиради. Бундай вазият, муаммо ва сюжет реал спорт фаолиятида бўладигани каби намоён бўлади. Бундай кейс спорт фаолиятида муаммоли вазиятларни кўришга имкон беради ва таълим олувчида вазиятни амалиётдаги шунга ўхшаган вариантни қўллаш орқали таҳлил қилиш қобилиятини ривожлантиради.
3	Илмий-фаолиятдаги кейс	Тадқиқотчилик фаолиятини амалга оширишда қўлланилади (тажриба ва тадқиқот гуруҳларида).	Ушбу кейс вазият ва ундаги феъл-атвор ҳақидаги янги билимни олиш учун модел бўлиб хизмат қилади. Унда моделлаштириш услуби қўлланилади ва шу орқали спорт мутахассисларининг илмий тадқиқотчилик малакалари шакллантирилади.

Ўқитивчи – мураббий томонидан талабаларга кейснинг тақдим қилиш шакллари:

- 1) Босма кейс (график, жадвал, диаграмма, иллюстрациялар).
 - 2) Мультимедиа-кейс (компьютерда ишланган видеоклиплар, анимация, расмлар, слайдлар)
 - 3) Видео кейс (фильм, аудио ва видео материаллар).
- Кейс билан ишлаш босқичлари: (3-жадвал)

3-жадвал

Индивидуал (аудитория ёки аудиториядан ташқарида)	Гуруҳ (аудитория ёки аудиториядан ташқарида)
<p>Талаба:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) тақдим этилган муаммоли вазиятни ўрганади, изоҳлайди ва асослайди; 2) муаммо ва муаммо ости муаммоларни ажратади, вазиятни тадқиқ ва таҳлил қилиш усулларини танлайди; 3) берилган амалий вазиятни таҳлил қилади; 4) ажратилган муаммони ҳал этиш усуллари ва воситаларини белгилайди, асослайди; 5) тақлиф этиладиган қарорни амалга ошириш бўйича тадбирларни ишлаб чиқади. 	<p>Талабалар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) гуруҳ аъзоларининг вазият, асосий муаммолар ва уларни ҳал этиш йўллари ҳақидаги турли тасавурларини мувофиқлаштиришади; 2) ечимнинг тақлиф этилган вариантларини муҳокама қиладилар ва баҳолайдилар, қўйилган муаммо нукта назаридан ушбу вазият учун энг мақбул вариантни тақлидлашади; 3) муаммоли вазият ечимига олиб келадиган танланган ҳаракатлар йўлини амалга оширишнинг аниқ ҳаракатлар дастурини батафсил ишлаб чиқади; 4) тақдимотга тайёрланадилар ва намойиш этиладиган материални расмийлаштиришади.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг дарс-машғулот жараёнида “case-study” технологиясининг қўлланилиш кўрсаткичлари: (4-жадвал)

4-жадвал

№	Муаммо ёки муаммоли вазият	Муаммони келиб чиқиш сабаблари	Талаба томонидан тақлиф қилинган ечим	Гуруҳ талабалари томонидан тақлиф қилинган ечим
1
2
3
4

Биз юқоридаги фикрларимизга асосланган ҳолда 2019-2020 ўқув йилининг март-июн ойларида ЎзДЖТСУ 19-70 гуруҳ талабаларига moodle.uzdjtstu.uz платформасида “Фалсафа” фани мавзулари юзасидан анъанавий дарс-машғулот методлари билан бирга замонавий “case-study” технологиясининг “видео-кейс”, “мультимедиа-кейс” шакллари қўлладик ҳамда бунда талабалар тафаккур тарзининг ўзгариш динамикасини таҳлил қилдик. Бундай методологик ёндашувни ҳар қандай вазият ёки шароитда амалга ошириш мумкинлигини синаб кўрдик. Олинган натижалар куйидаги жадвалда акс этган: (5-жадвал)

№	Гуруҳ	Талабанинг Ф.И.Ш.	Талабалар фаолиятининг қўлланилган методларда баҳоланиши (баҳо)				Умумий ўзлаштириш кўрсаткичи
			Савол жавоб	Тошшириқ	Тест	case-study	
1	19-70	Абдужабборов Ғ.Б.	3	3	3.9	5	5
2	19-70	Абдуллаев С.Ё.	2	2.5	3.5	4	3
3	19-70	Абдуназаров С.Ф.	2	2.6	3	4	3
4	19-70	Абдутайиров С.М.	3.5	3.1	4.1	5	5
5	19-70	Акрамов А.С.	2.5	3	3.4	4.5	4
6	19-70	Асалбоев А.У.	2.7	3	3.1	4	3
7	19-70	Бўранов А.Қ.	4	3.5	3.4	5	5
8	19-70	Бўрибоев Э.Ў.	3	3.5	3.7	5	4
9	19-70	Давронов Ш.Т.	3.5	4	3.7	5	4
10	19-70	Жабборов А.А.	3.1	3.5	3.7	5	4
11	19-70	Жолдасбаева А.С.	3.1	3.3	3.7	5	5
12	19-70	Жуманов Ш.Т.	3	3	3.5	4	4
13	19-70	Зулфиков Д.И.	3.2	3.5	3.6	5	5
14	19-70	Каримов А.Ф.	2.5	3	3.4	4	3
15	19-70	Комилов Ҳ.Т.	3.3	3.5	3.8	5	5
16	19-70	Кувандурдиев Б.О.	2.7	3.2	3.4	4.5	4
17	19-70	Қудратиллаев С.И.	3	3	3.5	4.6	4
18	19-70	Қучкаров З.Р.	4	4.2	4.2	5	5
19	19-70	Мамиров А.Б.	3	3.1	3.4	4.2	4
20	19-70	Мирахмадов А.Қ.	3.4	3	3.9	5	5
21	19-70	Мирзаев Ж.Ф.	2.5	3	3.2	3.9	3
22	19-70	Набиев О.Х.	3	3	3.4	3.7	3
23	19-70	Пўлатов М.М.	3.6	3.8	3.9	5	5
24	19-70	Рахматов Т.О.	3	3.4	3.7	4.2	4
25	19-70	Рўзибоев З.З.	3.2	3.4	3.7	5	5
26	19-70	Самандаров Н.А.	2.7	3.2	3.5	4.3	4
27	19-70	Собиров С.С.	3.5	3.8	4	5	5
28	19-70	Собирова Г.О.	3.4	3.7	3.9	5	5
29	19-70	Собирова М.Х.	3.4	3.2	4	5	5
30	19-70	Соибжонов Т.Ф.	3.2	3.1	3.5	4	4
31	19-70	Султонов Б.М.	3.4	3.2	3.8	5	5
32	19-70	Толибжонов Д.Т.	3.4	3.5	3.9	5	5
33	19-70	Турсунов О.Т.	3.2	3.5	4	5	5
34	19-70	Умаров Ж.С.	3.5	3.4	3.7	4	4
35	19-70	Уринов И.Ш.	2.7	3	3.2	4	3
36	19-70	Хайитбоев С.Х.	2.5	3	3.2	3.7	3
37	19-70	Холматов И.С.	2.7	2.5	3.3	4.2	4
38	19-70	Эгамбердиев Б.Х.	3.1	3.3	3.7	4	4
39	19-70	Эргашив Ш.Т.	3.4	3.5	3.9	5	5
Ўртача кўрсаткич:			3.01 %	3.08 %	3.75 %	4.68 %	4.23 %

Массовая физическая культура и спорт

Ушбу кўрсаткичлардан маълум бўлдики, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг дарс-машғулот жараёнида замонавий “case-study” технологияси қўлланилиши уларнинг фаолиятига ижобий таъсир қилиб, тафаккур тарзининг фаоллашуви кузатилди. Яъни, гуруҳнинг барча аъзолари муаммо юзасидан фикрлаш, таҳлил қилиш ҳамда мустақил ёндашувини билдириш кўрсаткичлари 32 % ни ва гуруҳ талабаларининг умумий ўзлаштириш кўрсаткичи ўртача 4.23 % ни ташкил қилди.

Хулоса. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини ҳар қандай вазият ва шароитда (Пандемия) тайёрлаш жараёнида таълим методларининг тўғри танланиши ҳамда қўлланилиши мақсадга мувофиқдир. Зеро, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини реал ҳолат ва муаммоли вазиятларни ҳал

УЎК (УДК): 796.077.5.323



Муаллиф билан боғланиш учун:
shaxnoza_nurmatova87@mail.ru

Ўқитувчи

Ш.М. НУРМАТОВА¹

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

УМУМТАЪЛИМ, БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИДА БАСКЕТБОЛ СПОРТ ТУРИНИ ОММАВИЙЛАШТИРИШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В статье изучены вопросы популяризации баскетбола и на основе мнения тренеров и родителей выявлены проблемы популяризации баскетбола. Также, раскрыты вопросы укрепления здоровья молодежи посредством популяризации баскетбола.

Ключевые слова: баскетбол, интерес, способности, талант, созерцание, движение, физические качества.

Кириш. Инсон саломатлигини сақлашда дунё ҳамжамияти томонидан жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибор кундан-кунга ортиб бормоқда. Жисмоний тарбия инсоният ижтимоий ҳаётининг барча жабҳаларига кириб бориши унинг ижтимоий институт сифатидаги ролини ҳамда таъсирини оширмоқда. Мазкур жараёнда жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатларимизни тўғри шакллантириш, саломатликнинг бирламчи манбаи сифатида ёндошиш жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштиришга олиб келади.

Жисмоний тарбия ва спортга саломатликни таъминловчи асосий воситалардан бири сифатида ёндошиш ўз ортидан жисмоний тарбия ва спорт тизимини ривожлантириш билан бирга соҳада маънавий кадрларни тайёрлаш жараёнларини янада

қилишда рационал ёндашувга ўргатиш ҳозирги замон талаби ҳисобланади. Бунинг учун устоз-мураббийлар жаҳон таълим стандартларига мос бўлган ва бўлажак мутахассисларни тайёрлашнинг креатив методи бўлган “case-study”ни дарс-машғулот жараёнида кенг фойдаланиш асосий вазифа бўлиб қолади.

Адабиётлар:

1. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. -Т.:Маънавият, 2008, 69-бет.
2. “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги Қарори. <https://lex.uz/docs/4200883>.
3. Александрович Ш.В. Активные методы обучения в вузе // СТЭЖ. 2011. №14. 136-134.
4. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги (янги таҳрири) қонуни. - Б.29.
5. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.// Дарслик.Т: ITA-PRESS, 2015. 73-бет.

Annotation

Мақолада баскетбол спорт турини оммавийлаштириш масалалари ўрганилган бўлиб, мураббийлар ва ота-оналарнинг фикрлари асосида баскетбол спорт турини оммалаштиришдаги муаммолар аниқланган. Хусусан, баскетбол спорт турини оммалаштириш орқали ёшлар саломатлигини мустаҳкамлаш масалалари ҳам очиб берилган.

Калит сўзлар: баскетбол, қизиқиш, ҳобилят, истезод, тафаккур, ҳаракат, жисмоний сифатлар.

The article examines the issues of popularization of basketball. Also, based on the opinions of coaches and parents, problems in the promotion of basketball are studied and identified. In particular, the issues of youth health promotion through the promotion of basketball are discussed.

Key words: basketball, interest, ability, talent, contemplation, action physical qualities.

ривожлантиришга бўлган эҳтиёжни юзага келтиради [1]. Бу эса бугунги замон талабаларига жавоб берувчи мутахассисларни тайёрлаш мезонларини янада мукаммаллаштириш учун асос бўлиб хизмат қилади. Шу жиҳатдан ёшларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини ошириш орқали уларни жисмоний тарбияга жалб қилиш ҳамда улар орасидан кучли бўлажак спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкил қилиш зарур бўлиб бораётганлигини кўрсатади.

Спортда саралаш технологияси: спортда саралаш талабларини билиш ва номзодлар доирасини чегараловчи кўрсаткичларнинг ўзига хос меъёрлари, саралашнинг мақсад ва вазифалари билан танишиш; илмий асосланган ва методологик жиҳатдан тасдиқланган саралаш мезонлари, уларнинг сифат ва

микдорий хусусиятлари; меъёрлаштирилган ва синовдан ўтган тахлилий тартиби, шу жумладан сўров натижалари ва якуний хулосалар беришга асосланади [6]. Яъни, маълум бир спорт турини оммалаштириш учун ундаги муаммоларни “сўровнома” орқали ўрганиш соҳадаги муаммолар ва ютуқларни аниқлаш имкониятини беради.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳа-сида малакали мутахассислар тайёрлаш жараёнини янада такомиллаштириш зарур экан, ҳар бир спорт туридаги муаммоларни аниқлаш ва ўрганиш асосида соҳага доир чора-тадбирларни ишлаб чиқиш зарурий омил ҳисобланади. Хусусан, баскетбол спорт турида мураббийларнинг соҳадаги муаммолар бўйича фикрларини ўрганиш баскетбол спорт турини ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Бугунги кунда бир қанча мутахассис олимлар томонидан (Роуз Ли, В.И. Андреев, А.В. Лаптев, М.Ю. Скворцова ва бошқалар) баскетбол спорт турини ривожлантириш ва оммалаштириш устида илмий изланишлар олиб борилмоқда.

Юртимизда ҳам баскетбол спорт турини оммалаштириш йўлида илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш муаммоларни чуқур ўрганиш имкониятини бериш билан бирга ривожлантириш бўйича чора-тадбирларни ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқот мақсади. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида баскетбол бўйича мураббийлар ҳамда ўқувчиларнинг ота-оналари ўртасида ижтимоий сўровнома ўтказиш ва олинган натижаларни педагогик таҳлил этиш.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Шу мақсадда Самарқанд вилояти, Жомбой туманида жойлашган Болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг (БЎСМ) баскетбол бўйича мураббийлари ҳамда ўқувчиларнинг ота-оналари ўртасида ижтимоий сўровнома ташкил қилинди. Сўровномада 21 нафар мураббийлар ҳамда 10 нафар спортчи-ўқувчиларнинг ота-оналари иштирок этишди.

Мазкур тадқиқотнинг мақсади баскетбол спорт туридаги маҳаллий муаммоларни аниқлаш ҳамда баскетбол спорт турини янада ривожлантириш йўллари кўрсатиб бериш ҳисобланади.

Тадқиқот натижаси ва унинг муҳокамаси. Тадқиқотнинг биринчи босқичида Самарқанд вилояти, Жомбой туманида жойлашган БЎСМларнинг баскетбол билан шугулланувчи 10 нафар ўқувчиларнинг ота-оналари иштирок этишди.

1-жадвал

Баскетбол билан шугулланувчи 10 нафар ўқувчиларнинг ота-оналаридан ўтказилган сўровнома натижалари

Сўровнома саволлари	Ҳа	Йўқ
Сизни фарзандингиз учун баскетбол спорт тури мос деб ўйлайсизми?	7	3
Фарзандингизни баскетбол билан шугулланишига қарши эмасмисиз?		10
Сиз яшаётган манзилда баскетбол спорт туридан тўғрак очилишини хоҳлайсизми?	10	
Ўзбекистонда бугунги кунда жадал ривожланаётган спорт турлари каторига баскетболни ҳам қўшасизми?	6	4
Спорт билан шугулланишда болангизни қизиқиши муҳимми?	8	2
Баскетбол спорт тури фарзандингиз қадди-қоматини тўғри ривожланишига таъсир кўрсатади деб ўйлайсизми?	7	3
Фарзандингизни спорт тўғрақларига бориши учун молиявий таъминлай оласизми?	8	2
Спорт билан шугулланиши учун фарзандингизга қулай шароит яратиш берганмисиз?	5	5
Фарзандингиз ўзи қизиққан спорт тури билан шугулланишига қаршимисиз?	2	8

Сиз яшаётган ҳудудда спорт мажмуаларида ота-оналар учун машғулот жараёнини кузатиш учун шароит мавжудми?	6	4
Фарзандингиздан мураббий фаолияти қандай эканлигини билиб турасизми?	8	2
Фарзандингизни спорт билан шугулланиши унинг ақлий фаолиятига салбий таъсир кўрсатиши мумкинми?	1	9
Спорт мажмуаларида шугулланувчилар учун гигиеник шароит мавжудми?	6	4
Фарзандингизни шугуллантираётган мураббийни, малакали мураббий деб ҳисоблайсизми?	6	4
Янаш ҳудудингиздаги спорт тўғрақлари мунтазам фаолият кўрсатмоқдами?	3	7

Мазкур сўровномада қуйидаги саволларга берилган жавоблар муҳим ҳисобланиб, баскетбол спорт турини ривожлантиришда сезиларли таъсирга эга.

“Сизни фарзандингиз учун баскетбол спорт тури мос деб ўйлайсизми?” саволига 7 нафар ота-онанинг “Ҳа” деб жавоб бериши ота-оналарнинг фарзанди учун баскетбол спорт турининг фойдали эканлигини англаб, фарзандини шу спорт турига берганлигини кўрсатади.

“Сиз яшаётган ҳудудда баскетбол спорт туридан тўғрак очилишини хоҳлайсизми?” саволига 10 нафар ота-онанинг “Ҳа” деб жавоб бериши ота-оналар учун баскетбол спорт тури фарзанд камолотида муҳим деб ҳисоблашдан далолат беради.

“Спорт билан шугулланишида болангизни қизиқиши муҳимми?” саволига 8 нафар ота-онанинг “Ҳа” деб жавоб бериши ота-оналар учун фарзандининг қизиқиши муҳим эканлигини кўрсатган.

“Фарзандингиздан мураббий фаолияти қандай эканлигини билиб турасизми?” саволига 8 нафар ота-онанинг “Ҳа” деб ҳамда “Фарзандингизни шугуллантираётган мураббий, малакали мураббий деб ҳисоблайсизми?” саволига 4 нафар ота-онанинг “Йўқ” деб жавоб бериши мураббий фаолияти ва машғулотларини ташкил қилиш малакаси ота-оналар учун муҳим эканлигидан далолат бериб, ўз фарзандини малакали мураббий тарбиялашини хоҳлаши ҳамда бугунги мураббийларнинг тайёргарлиги етарли даражада эмаслигини кўрсатади.

Тадқиқотнинг иккинчи босқичида Самарқанд вилояти, Жомбой туманида жойлашган БЎСМларнинг баскетбол бўйича мураббийлардан 21 нафари иштирок этишди.

2-жадвал

Баскетбол бўйича 21 нафар мураббийлардан ўтказилган сўровнома натижалари

Сўровнома саволлари	Ҳа	Йўқ
Баскетбол спорт тури бўйича машғулот ўтиш учун шароит мавжудми?	16	5
Машғулот жараёнида шугулланувчиларни қизиктира оласизми?	21	
Сизнинг туманингизда баскетбол мураббийлари етарли малакага эга деб ўйлайсизми?	9	12
Машғулотларини инновацион технологиялардан фойдаланиб ўтиш учун шароитлар етарли даражадами?	3	18
Инновацион технологиялардан фойдаланилса машғулот самарадорлиги максимал даражада ошади деб ўйлайсизми?	21	
Машғулот ўтиш учун шугулланувчилар иштироки сизни қизиқтирадими?	16	5
Ўтаётган машғулотингиз шугулланувчилар учун етарли даражада деб ўйлайсизми?	18	3
Болаларни саралаб олишда уларни қобилияти сиз учун аҳамиятлими?	21	
Қишлоқларда баскетбол майдонларини жорий қилиш баскетбол спорт турини ривожланишига сабаб бўла оладими?	20	1

“Сизнинг туманингизда баскетбол мураббийлари етарли малакага эга деб ўйлайсизми?” саволига 12 нафар мураббийнинг “Йўқ” деб ҳамда “Машғулотларини инновацион технологиялардан фойдаланиб ўтиш учун шароитлар етарли даражадами?” саволига 18 нафар мураббийнинг “Йўқ” деб жавоб бериши малакали мураббийлар ҳамда шароитлар масаласи баскетбол спорт турини ривожлантиришдаги асосий муаммолардан бири эканлигини кўрсатади.

Проблемы физической культуры

“Қишлоқларда баскетбол майдонларини жорий қилиш баскетбол спорт турини ривожланишига сабаб бўла оладими?” саволига 20 нафар мураббийнинг “Ҳа” деб жавоб бериши молиявий маблағларни ўз вақтида ажратиш ҳамда қишлоқ ҳудудларида баскетбол майдонларини қуриш баскетбол спорт турини ривожланишига ижобий таъсир қилувчи омиллар эканлиги аён бўлади.

Молиявий рағбатлантириш ҳамда спорт майдонларининг мавжудлиги малакали спортчиларни тайёрлашда муҳим бўлиб, қолган барча омилларнинг негизи бўлиб хизмат қилади. Бу борада яхши жисмоний ҳолатда бўлиш; бор кучини бериб ўйнаш; ақл билан ўйнаш; мураббий кўрсатмаларидан четга чиқмаслик каби сифатларни шакллантиришда муҳим ҳисобланади [7].

Хулоса. Умуман олганда, юқоридаги фикрлар ҳамда тадқиқот натижалари асосида қуйидаги хулосаларни илгари суриш мумкин:

Биринчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларини тайёрлаш жараёнларини ўрганиш, тадқиқ қилиш соҳада малакали мутахассислар тайёрлаш жараёнларини янада такомиллаштириш имкониятини беради;

Иккинчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида меҳнат қилиб келаётган мутахассисларнинг ҳар томонлама билимларининг шаклланиши, ёшларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини оширишда ҳамда улар орасидан малакали спортчиларни саралаб олишида муҳим ҳисобланади. Хусусан, биргина баскетбол спорт тури бўйича мураббий-

ларнинг ўз соҳасидаги муаммоларни қўра билиши баскетбол спорт турини янада ривожланишида муҳим аҳамият касб этади;

Учинчидан, мамлакатимизда баскетбол спорт турини янада оммалаштириш учун ушбу спорт турининг ёшлар саломатлигидаги аҳамияти ҳақида ота-оналарда тўлиқ маълумотлар берувчи қўлланмалар тайёрлаш, инновацион усуллар асосида машғулотларни ташкил қилиш учун барча шароитларни яратиш ҳамда малакали мураббийларни тайёрлашда баскетбол спорт турини янада оммалаштириш бўйича билим ва малакаларга эга бўлишига аҳамият бериш лозим.

Баскетбол спорт турининг ёшлар орасида оммалаштириш уларни саломатлигини мустаҳкамлаш билан бирга улар орасидан бўлажак иқтидорли спортчиларни саралаб олиш имкониятини янада оширади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори.
2. Ахматов М.С. Массовый спорт – основа государственного управления производства и накопления ресурса здоровья населения// Фан-спортга, 2017. – №4. 45-46 стр.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. – Т.: ИТА-PRESS, 2005. – 176 б.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Л.: Омега, 2004. – 159 с.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. //Darslik. T: ИТА-PRESS, 2015. 45 б.
6. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.
7. Роуз Ли. Баскетбол чемпионов: основы. – М.: Человек, 2014. – 272 с.

УЎК (УДК, UDC): 796.082.83



Муаллиф билан боғланиш учун:
dilorum@mail.ru

Преподаватель
Д.А. АЛИМОВА¹
¹Узбекский государственный
университет физической
культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОКСЁРОВ

Аннотация

В данной статье рассмотрены вопросы спортивной подготовки женщин-боксеров. Приведены данные анализа исследований различных сторон подготовленности (физической, технико-тактической, функциональной, психологической). Изучены особенности соревновательной деятельности женщин-боксеров. Определены актуальные проблемы, требующие теоретического и практического обоснования рационального построения учебно-тренировочного процесса женщин-боксеров.

Ключевые слова: тренировка, женщины-боксеры, годичный цикл, этапы, средства и методы, учебно-тренировочный процесс.

Актуальность исследования. Современный женский бокс в Узбекистане в настоящее время получил стремительное развитие и является одним из популярных видов спортивных единоборств. Жен-

Annotation

Мақолада боксчи-аёлларнинг спорт тайёргарлиги масалалари қараб чиқилган. Уларни ҳар томонлама (жисмоний, техник-тактик, функционал, психологик) тайёргарлигининг турли томонлари тадқиқотнинг таҳлилий маълумотлари келтирилган. Боксчи-аёлларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари ўрганилган. Боксчи-аёлларнинг ўқув-тренировка жараёни рационал тузилишини назарий ва амалий асослашни талаб қиладиган долзарб муаммолари аниқланган.

Калит сўзлар: боксчи-аёллар, йиллик цикл, боксчилар, тайёргарлик воситалари ва усуллари.

This article discusses the issues of sports training of women boxers. The data of the analysis of studies of various aspects of fitness (physical, technical and tactical, functional, psychological) are presented. The features of competitive activity of female boxers are studied. Actual problems that require theoretical and practical justification of the rational construction of the training process of women boxers are identified.

Key words: training, women boxers, annual cycle, stages, means and methods of training

щины-боксеры демонстрируют высокие спортивные достижения на соревнованиях самого высокого ранга. Достижение хороших результатов спортсменок на ринге, обусловило включение бокса в программу

Олимпийских игр, это ещё больше стало привлекать внимание девушек.

В настоящее время мировой женский бокс уверенно и динамично развивается, охватывая новые страны и континенты и получая все большее признание со стороны общества и государства, тренеров и специалистов, деловых кругов и бизнеса. Основными факторами, обуславливающими такое развитие женского бокса, являются – феминизм, улучшение материального положения, совершенствование физической формы, повышение уверенности в себе, а также приобретение женщинами навыков эффективной самообороны [6].

Поединки сильнейших в мире женщин-боксеров отличаются динамичностью и активностью, большим числом неожиданных и сложных атакующих ситуаций, многообразием отточенной техники и выбором рациональной тактики (Н.Н.Карпович, 2004).

Представительница Узбекистана Ё.Мирзаева 2016 году участвовала на XXXI Олимпийских играх в Бразилии в весовой категории до 57 кг., Т.Рахимова завоевала право на участие в очередных XXXII Олимпийских играх в весовой категории до 51 кг. А также в четырёх весовых категориях женщины-боксеры Узбекистана имеют возможность участвовать в отборочных соревнованиях, которые планируются провести во Франции (г.Париж) и завоевать лицензии для участия в предстоящих Олимпийских играх.

Ежегодно на чемпионатах и первенствах республики по женскому боксу число участников имеет тенденцию к увеличению. В 2018 году количество участников соревнований в пяти весовых категориях составляло около 100 спортсменок, а в 2019 году их количество увеличилось до 160.

В перспективе развития узбекского женского бокса уже намечены очередные шаги, которые позволят улучшить качество подготовки женщин-боксеров. К сожалению, обучение женщин-боксеров сегодня в основном базируется на теории, методике и практике подготовки боксеров-мужчин. Однако эффективность тренировок и выступлений спортсменок во многом зависит от учета тренерами и специалистами специфических особенностей женского организма - морфофункциональных, физиологических, психологических и т.д.

Для понимания многих нерешенных проблем теории и методики подготовки спортсменок необходимо углубиться в особенности женского организма с учетом закономерностей периодизации подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров. Это еще раз подчеркивает необходимость поиска новых подходов к организации процесса подготовки женщин-боксеров, обусловленных современными требованиями к уровню специальной подготовленности в видах единоборств.

Цель исследования: изучение и обобщение результатов научных исследований по вопросам спортивной подготовки квалифицированных жен-

щин-боксеров.

Задача исследования: определить современные проблемы процесса подготовки квалифицированных женщин-боксеров по данным литературных источников.

Методы исследования: анализ специальной литературы, обобщение опыта ведущих специалистов, педагогические наблюдения.

Результаты исследований: Анализ спортивных научно-исследовательских работ показал, что на сегодняшний день проведено недостаточное количество исследований по проблемам спортивной подготовки квалифицированных женщин-боксеров.

В работе В.В.Лисицына [3] предпринята попытка разработать комплексы специальных передвижений в ходе совершенствования базовой техники бокса и методику их реализации на этапах подготовки женщин-боксеров к соревнованиям. Как отмечает автор снижение результативности женщин-боксеров определяется отставанием характеристик соревновательной деятельности от модельного уровня по коэффициенту эффективности атаки и плотности эффективной атаки, что свидетельствует о недостаточном уровне их технико-тактической подготовленности.

Современные условия спорта высших достижений, в которых участвуют женщины, характеризуются нарастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, поэтому хорошее состояние здоровья и высокий уровень функциональной подготовленности спортсменок - важнейшие условия для достижения высоких результатов.

Б.П.Хамаганов [7], в своей диссертационной работе исследовал вопросы оптимального построения учебно-тренировочного процесса спортсменок с учетом индивидуальных особенностей женского организма. По данным автора определено, что учебно-тренировочный сбор при подготовке к основным соревнованиям характеризуется следующими показателями: продолжительность - 25 дней; тренировочных дней - 22; дней с 2-мя тренировочными занятиями - 20; дней с 1-м тренировочным занятием - 2; количество тренировочных занятий 42; «чистое» время тренировочной работы -2327 мин; объем средств СП - 1003 мин; объем средств ОП - 1324 мин; СТТМ - 429 мин. Наиболее объемные нагрузки приходятся на второй микроцикл и постепенно снижаются, но растет их специфичность. ЧСС в процессе общей физической подготовки составляет 144 - 174 уд/мин. Специальная подготовка работа выполняется в высокоинтенсивном режиме (162-186 уд/мин), с тем, чтобы активизировать адаптационные процессы.

Исследованию специальной психологической подготовки в женском боксе посвящена работа Т.С. Сактагановой [6]. Автором определено, что личностные особенности исследованных высококвалифицированных женщин-боксеров, отражали неустойчивость их психоэмоциональной сферы, характеризовали подверженность спортсменок чувствам, переменчивость настроения, при этом наблюдалась

Проблемы физической культуры

высокая степень потребности в групповой поддержке и социальном одобрении. Женщины-боксеры обладали хорошо развитым интеллектом, а также высокой степенью восприимчивости к новому и креативности. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления женщин-боксеров возможно при обучении и развитии осознанной саморегуляции.

Лисицын В.В. [3] предлагает оценивать психологические особенности женщин-боксеров по следующим критериям: жизненная позиция, мотивы и цели занятий боксом; особенности характера, связанные с отношением женщин-боксеров к развитию личного мастерства (трудолюбие, стремление к освоению опыта лучших и др.); отношение к команде-коллективу; степень выраженности волевых качеств; внимание, мышление, память.

Исследования К.В. Жуновой [2] были посвящены изучению особенностей методики подготовки и соревновательной деятельности женщин-боксеров. В результате экспертного опроса тренеров по боксу, выявлено, что методика подготовки мужчин и женщин в боксе, по их мнению, не имеет существенных отличий (68% опрошенных). Большой разброс мнений тренерского состава в использовании различных средств и методов на различных этапах подготовки. Однако, как отмечают респонденты, женский бокс, в отличие от мужского бокса, имеет специфические особенности, касающиеся структуры телосложения, психофизиологические, дозирования нагрузки и цикличности.

В ходе наблюдения соревнований по боксу среди женщин разных весовых категорий автор исследования указала на следующие особенности: женщины всех весовых категорий наносят удары в основном по голове с разной частотой применяемости ударов, эффективность и точность ударов на фоне усталости падает. На это влияет и разница в весе, чем легче спортсмен, тем он быстрее и выносливее.

При исследовании специфики ударов мужчин и женщин К.В. Жуновой было выявлено, что часто используемым ударом у спортсменов является «джеб» и наносят его в голову чаще остальных ударов, это связано с тем, что этот удар помогает выйти на определенную дистанцию в бою. Использование удара «хук» боксеры применяют также одинаково, так как после выхода на свою дистанцию им надо нанести излюбленную комбинацию или серию ударов. Если у мужчин в начале раунда на втором месте был «кросс», то в последнем раунде на фоне усталости они бьют «хук» и «апперкот», так как дистанция сближается и используют короткие удары.

Спортсменки в первый период боя отдают предпочтение ударам «джеб» и «апперкот» в голову, а конце поединка ударам «хук».

Женщины отличаются большей выносливостью и хорошим здоровьем, чем мужчины, но более нежной кожей, в связи с чем ухудшение внешнего вида – одна

из главных причин отсева из специализации. Наносить удары в корпус женщинам гораздо сложнее, чем мужчинам, потому что применение ударов по корпусу сложное техническое действие. Женщина должна иметь хорошую психологическую устойчивость и огромный практический опыт в ринге, для нанесения таких ударов.

Изучению особенностей реализации специальной работоспособности в анаэробных условиях, а также особенностей ее функционального обеспечения у квалифицированных женщин-боксеров, демонстрирующих высокий спортивный результат посвящена работа С. Ф. Гасановой, Е. Н. Лысенко [1]. Исследователи отмечают, что у квалифицированных женщин-боксеров – лидеров в спортивной команде – отмечается наибольший уровень анаэробной креатинфосфатной работоспособности, который сочетается с незначительным снижением количества нанесенных ударов в конце «теста 8 с», согласно величины коэффициента взрывной выносливости.

Для проявления высокой специальной работоспособности и высокой эффективности соревновательной деятельности в женском боксе большее значение имеет больший темп нанесения ударов при меньшей их силе. Это предъявляет повышенные требования к уровню аэробных возможностей квалифицированных женщин-боксеров и уровню их общей выносливости как базе для дальнейшего повышения их специальной работоспособности.

Исследования Рясной И., Шевченко А., Шевченко И. [5] посвящены выявлению наиболее значимых морфофункциональных особенностей организма женщин, занимающихся боксом, которые определяют специфику построения учебно-тренировочного процесса. Исследователи отмечают, что способность спортсменок выполнять работу за счет анаэробных источников энергии ниже мужской, так как в их организме меньше общее количество аденозинтрифосфорной кислоты, креатинфосфата и углеводов. По мнению авторов, ограниченные аэробные возможности приводят при повышении мощности работы к более быстрому переходу женского организма на анаэробную энергопродукцию. Общее количество жировой ткани у них в среднем около 30% массы тела, больше и абсолютное количество жира. По мере расходования запасов углеводов во время работы спортсменки легче переходят на утилизацию жировых источников энергии, чем спортсмены. Однако это означает менее экономное расходование кислорода и лимитирует выполнение работы, связанной с дефицитом кислорода. Авторы приходят к выводу, что при построении учебно-тренировочного процесса женщин необходимым условием является учёт морфофункциональных особенностей женского организма и широкое обоснование системы подготовки спортсменок высокой квалификации.

В последние годы в спортивной практике широко применяются тренировки в среднегорье. Тренировки в условиях среднегорья являются одним из направлений для решения проблемы оптимизации подготовки

спортсменов-боксёров.

По мнению R.J.Shephard [8], наилучшей рекомендации для проведения подготовки в горах заслуживают умеренные высоты, т.е. среднегорье В спортивной практике много примеров, когда отдельные выдающиеся спортсмены или целые команды, проводившие тренировочные сборы в среднегорье как в подготовительном периоде, так и непосредственно перед ответственными стартами, добивались значительных спортивных результатов.

Адаптация к гипоксии повышает общую не специфическую и особенно специфическую резистентность организма. Под влиянием горного климата у человека возрастает выносливость к кислородному голоданию и, вместе с тем, вырабатывается способность быстро мобилизовывать компенсаторные реакции на ликвидацию последствий гипоксии.

Проблемы акклиматизации и тренировки женщин-боксёров в условиях гипоксии (горная местность) являются предметом особого рассмотрения.

R.Houston [9] исследовал влияние тренировок в среднегорье на физическую работоспособность и указал, что гипоксия по-разному влияет на способность к выполнению работы в зависимости от ее характера. Он перечислил физиологические механизмы, ограничивающие максимальную работоспособность на высоте: мышечное утомление, затянутое восстановление, снижение V_{O2max} , легочная вентиляция, диффузионная способность легких, минутный и ударный объемы крови, ограничение «потолка» пульса и пр. R.Houston, в частности, подчеркнул, что пока недостаточно выяснено, как сказывается исходный уровень физической готовности на работоспособность в горах, и что высотные тренировки, возможно, и дают положительный эффект, но изучен он еще недостаточно относительно результатов последующего выступления на уровне моря.

В действительности есть множество нерешенных проблем: как рационально и продуктивно тренироваться женщинам-боксерам в среднегорье с дальнейшим участием в соревнованиях, который будут проходить на разных высотах. Данные аспекты тренировки недоработаны и требуют дальнейшего исследования в условиях среднегорья.

А.А. Передельский, Р.А. Султанова [4], в своих исследованиях изучили влияние гендерного фактора на эффективность тренировочной и соревновательной практики высококвалифицированных женщин-боксеров,

По совокупным результатам проведенного исследования они пришли к следующему выводу: правильная методолого-методическая работа способна определить общее стратегическое направление, изменить технологию всей тренировочно-соревновательной практики женщин-боксеров. Но даже в случае успеха новой технологической программы, отчасти нивелирующей гендерную проблему в женском боксе, довольно трудно предугадать ее реальные последствия.

Решением гендерной проблемы в женском боксе

на глубинном (специальном) уровне может послужить разработка грамотной психофизиологической методики учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, результатом которой выступает обоснование определенного стиля для женщин-боксеров.

Правильным и продуктивным представляется комплексный метанаучный подход, объединяющий физиологические, психологические, социологические, педагогические и иные научные исследования, и разработки.

Выводы. Таким образом, анализ литературных данных дал возможность определить проблемы по спортивной подготовке женщин-боксёров, требующие на сегодняшний день комплексного решения.

Вместе с тем, существует потребность в проведении дальнейших исследований, которые позволили бы осмыслить и обобщить накопленный специалистами опыт в этой области, подойти к решению проблемы совершенствования системы спортивной подготовки с позиций комплексного и системного подходов.

Имеющиеся теоретические и практические разработки тренировочной и соревновательной деятельности в мужском боксе не всегда применимы к женскому спорту, поскольку женщины-боксеры уступают мужчинам в скорости, выносливости, резкости, боевом интеллекте и выдержке, уверенности в своем превосходстве над противником.

Решением сложившейся ситуации может послужить разработка инновационных систем подготовки для женщин-боксёров, соответствующих их морфологическим и психофизиологическим особенностям, применение которых будет способствовать достижению высокого уровня физической, технико-тактической функциональной и психологической готовности, сохранению спортивной формы и повышению уровня надежности выступления женщин-боксеров в основных соревнованиях.

Литература:

1. Гасанова С. Ф., Лысенко Е. Н. Особенности проявления специальной работоспособности у квалифицированных женщин-боксеров в анаэробных условиях выполнения нагрузок. // Спортивная медицина и физична реабилитация. – 2017. – № 2, – Киев, – С.46-54.
2. Жулева К.В. Особенности подготовки спортсменов, занимающихся боксом. Пермь, 2017. – 54с.
3. Лисицын В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров / В.В.Лисицын // Ученые записки. – 2014. – № 1. – С. 84-92.
4. Передельский А.А., Султанова Р.А. Гендерная проблема женского бокса // Теория и методика спорта высших достижений. Москва. – С.19-22.
5. Рясная И., Шевченко А., Шевченко И. Значение морфофункциональных особенностей организма спортсменов, занимающихся боксом // Спортивный вісник Придніпров'я. – 2014. – № 3. – С. 103-105.
6. Сактаганова Т.С. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров (на примере сборной команды Казахстана): Автореф. дисс. канд. псих. наук. – Санкт-Петербург – 2018.
7. Хамаганов Б.П. Особенности методики подготовки спортсменов в тайском боксе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2004 171 с.
8. Shephard R. J. Problems of High Altitude // Endurance in Sport. Blackwell Sci. Publ., 1992. – P. 471-478.
9. R.Houston. Study of women's training in middle-distance running in mid-altitude mountains // Материалы Всесоюзного симпозиума. Алма-Ата, 1974. – С.31-32.

Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти ташкил этилди

Ўзбекистон тарихида илк мартаба, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 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 ижросини таъминлаш мақсадида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузурида Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти ташкил этилди.

11 декабрь куни Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида навбатдан ташқари йиғилиш ўтказилди. Унда университет ректори Маҳмуджон Болтабаев, шунингдек университет ҳузуридаги илмий даражалар берувчи илмий кенгаш аъзолари иштирок этишди.

Йиғилишга раислик қилган университет ректори М.Болтабаев сўнгги йилларда юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш борасида кенг ислохотлар амалга оширилаётганини алоҳида таъкидлади. Шу билан бирга мазкур соҳа тараққиётини янги bosқичга олиб чиқиш, спорт турлари бўйича терма жамоаларни халқаро мусобақаларга тайёрлашда илмий-методик жиҳатдан қўмаклашиш, шунингдек юқори малакали спортчиларнинг ўқув машғулот йиғинларини ўтказиш даврида комплекс илмий-тадқиқотларни ташкил этиш ва инновацион технологияларни кенг қўллаш юзасидан зарур тавсиялар ишлаб чиқиш зарурлигига урғу қаратилди.

Ушбу вазифаларни амалга ошириш мақсадида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти раҳбар тайинланганлигини маълум қилди.

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирининг махсус буйруғи билан Маткаримов Рашид Машарипович Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти директори этиб тайинланди.



Р.Маткаримов 32 йиллик спорт фаолияти тажрибасига эга, ўзининг илмий ишлари доирасида 1999 йилда педагогика фанлари бўйича номзодлик диссертациясини ёқлаган, 2016 йил профессор илмий унвони билан тақдирланган. Шунингдек, 2019 йилда Россия Федерациясининг Петровский номидаги Фан ва санъат академиясининг ҳақиқий мухбир аъзолигига қабул қилинган, 2004 йилдан оғир атлетика бўйича халқаро тоифадаги ҳакам ҳамда Осиё оғир атлетика федерацияси илмий қўмита аъзоси ҳисобланади.

Р.Маткаримовнинг мамлакат спорти ривожини йўлидаги улкан хизматлари Ҳукуматимиз томонидан муносиб эътироф этилган ҳолда 1999 йилда “Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спорт устози” унвони, 2011 йил “Ўзбекистон Республикаси мустақиллигига 20 йил” эсдалик нишони, 2016 йил “Ўзбекистон Республикаси мустақиллигига 25 йил” эсдалик нишони, 2018 йилда “Жисмоний тарбия ва спорт алоҳисиси” кўкрак нишони билан мукофотланган.

Рашид Маткаримов 1971 йил 20 февралда Хоразм вилояти, Хива шаҳрида туғилган. 1988-1992 йилларда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти (ҳозирги Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети) да таҳсил олган. Р.Маткаримов ўз меҳнат фаолиятини Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти илмий-методик лабораторияси-

да бошлаган. 1994-1997 йиллар Республика олимпия захиралари спорт коллежининг мураббийи, 1997-2003 йиллар Республика спорт яққакурашчилари маҳоратини ошириш олий мактабининг оғир атлетика бўйича терма жамоа мураббийси, 2003-2004 йиллар Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти «Оғир атлетика ва велоспорт» кафедраси мудири, 2004-2006 йиллар Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазирлиги олимпия ва спорт захиралари бошқармаси бошлиғи, 2006-2007 йил Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазирлиги оммавий спорт тадбирлари ўтказилишини ташкил этиш бошқармаси бошлиғи, 2009-2010 йил Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Кўпкураш спорт турлари факултети декани, 2010-2013 йиллар Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Олий спорт ютуқлари бошқарма бошлиғи, 2013-2017 йиллар Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси олимпия ҳаракатини ривожлантириш бошқарма бошлиғи, 2019-2020 йиллар Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори лавозимларида ишлаган.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети раҳбарияти Р.Маткаримовга масъулиятли лавозимга тайинланганлиги билан муборакбод этади.

Беларусь университети билан халқаро ҳамкорлик

8 декабрь куни Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳамда Беларусь миллий техника университети ўртасида онлайн форматда ҳамкорлик шартномаси имзоланди. Унда ЎзДЖТСУ ректори М.Болтабаев, Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор К.Баязитов, Халқаро ҳамкорлик бўлим бошлиғи Ш.Тоштурдиевлар иштирок этишди.

7-11 декабрь кунлари Беларусь миллий техника университетининг “100 йиллик юбилеи” ҳам кенг нишонланди, ҳамкорлик келишуви ушбу тадбир доирасида бўлиб ўтгани байрами кайфиятини

янада кўтарилишига сабаб бўлди. Онлайн учрашувда Беларусь университетининг 30 дан ортик ҳамкор университети қатнашди.

Даставвал, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ректори М. Болтабаев Беларусь миллий техника университетининг ректори Сергей Васильевичга ва университет жамосига самимий табрик йўллади. Айтилган вақтда Беларусь давлатида бўлиб турган университетнинг Ўзбек-Беларусь қўшма “Жисмоний тарбия, спорт ва туризм” факултети декани Г. Асатова махсус совғани ҳамкор университет ректорига топширди. Ўқув юртининг келгусидаги илм соҳасида олиб бораёт-



ган ишларига омадлар тилаб қолди.

Шундан сўнг, ҳар иккала томон ҳам онлайн форматда ҳамкорлик шартномаларини имзоланди. Халқаро ҳамкорлик шартномасига кўра, энди икки давлат олий ўқув юртлири ўртасида “2+2” дастури асосида ҳам қўшма факультет ташкил этилади.

Шундан кейин келгусидаги ҳамкорлик, лойиҳалар ва тадбирлар тўғрисида суҳбат бўлиб ўтди.

Маълумот учун, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети 21 та хорижий олий ўқув юртлири билан ҳамкорлик шартномаси ўрнатган, бугун уларнинг сони яна биттага кўпайди.

Университетимизнинг яна бир талабаси олимпия ўйинлари талабини бажарди

Хабарингиз бор жорий йилнинг 6 декабрь куни пойтахтимизда II Тошкент Халқаро марафони ўтказилди. Қувонарлиси, ушбу мусобақа якунида бир йўла икки нафар ҳамюртимиз Токио-2020 ёзги Олимпия ўйинлари талабини бажаришга муваффақ бўлди.

Шу икки нафар спортчининг бири Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университе-

ти 2-босқич талабаси, халқаро тоифадаги спорт устаси Андрей Петров ҳисобланади.

Андрей Петров иккинчи халқаро Тошкент марафонида 42 км 195 метр масофада 2:10:06 натижа билан 1-ўринни эгаллади. Ушбу натижа унга, Токиодаги Олимпия ўйинларига лицензияни ютиб олиш ва 35 йил олдин ўрнатилган Ўзбекистон рекордини янгилаш имкон берди.



Университет жамоаси Андрейни ушбу муваффақият билан табриқлайди.

