



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СПОРТНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ ВА СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИЛМИЙ
ТАДҚИҚОТЛАР ИНСТИТУТИ**



**“МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ, ЭТНОСПОРТ ВА УНИНГ
НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ”
ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАН**
(педагогика фанлари доктори, профессор **Усмонхўжаев Талъат
Саидовичнинг 90 йиллигига бағишланади**)
2022 йил 17 сентябрь



**МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИЯ
“НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ЭТНОСПОРТ И ИХ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ”**
(посвящается 90-летию профессора, доктора педагогических наук
Усманходжаева Талъат Саидовича)
2022 год 17 сентябрь

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
“NATIONAL SPORTS, ETHNOSPORT AND ITS THEORETICAL AND
PRACTICAL PROBLEMS”**
(90th anniversary of Professor, Doctor of Pedagogical Sciences
Usmankhodjayev Talat Saidovich)
September 17, 2022

Чирчиқ 2022

Педагогика фанлари доктори, профессор Усмонхўжаев Талъат Саидовичнинг 90 йиллигига бағишланган конференция метериаллари тўплами. ЎзДЖТСУ.©

№	Ф.И.Ш	Лавозими
1.	М.Р.Болтабаев	Ректор, раис
2.	Б.Б.Мусаев	Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор, раис ўринбосари
3.	Ж.Ш.Зарифбоев	Халқаро ҳамкорлик бўйича проректор, аъзо
4.	И.А.Ахмедов	Ўқув ишлари бўйича проректор, аъзо
5.	З.С.Артиков	Кураш факультети декани, аъзо
6.	Ш.Х.Тоштурдиев	Халқаро ҳамкорлик бўлими бошлиғи, аъзо
7.	Х.О.Турсунов	Университет Ёшлар иттифоқи бошланғич ташкилоти етакчиси, аъзо
8.	А.Н.Шопулатов	Илмий-педагог кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиғи, аъзо
9.	Ш.С.Мирзанов	Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти кафедраси профессори в.в.б, аъзо
10.	М.Қирғизбоев	Кураш факультет декани ўринбосари, аъзо
11.	Ф.Бобомуродов	Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти кафедраси катта ўқитувчиси, аъзо
12.	М.Нуриддинова	“Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси доценти в.б., аъзо
13.	Н.Чоршамиев	Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти кафедраси катта ўқитувчиси, котиб

**I. ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ, ПРОФЕССОР
УСМОНХЎЖАЕВ ТАЛЪАТ САИДОВИЧНИНГ ИЛМИЙ-
ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИ: МОХИР ПЕДАГОГ, ЖОНКУЯР
УСТОЗ, САМИМИЙ ИНСОН**

СЎЗ БОШИ

Донишмандлар умрни оқар дарёга қиёслашади. Дарҳақиқат, шундай. Ўткан кунларни қайтариб бўлмайди, албатта. Уларни фақат хотирада сақлаш, яхши кунлардан қониқиш ҳосил қилиш, бой берилган дамлардан афсусланиш мумкин. Шундай одамлар борки, улар тақдирига битилган ҳар қандай кунлардан тўғри хулоса чиқариб, ҳаётларини тўғри йўналишда, аниқ режа асосида ташкил этишга эришадилар. Эндиликда нафақат Ўзбекистонда, балки ундан ташқарида ҳам таниқли бўлган ҳазрати инсон – педагогика фанлари доктори, профессор, Биринчи даражали “Соғлом авлод учун” ордени соҳиби, соғлом турмуш тарзининг толмас тарғиботчиси, миллатнинг соғлом ва бақувват бўлиши йўлига умрини бахшида этган инсон, миллий спорт турларини қайта тиклаш ва оммалаштириш ташаббускори ва ташкилотчиси, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси учун юксак малакали илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш борасида ўзига хос мактаб яратган, соҳани илмий-назарий жиҳатдан мукаммал ҳамда амалий аҳамиятга молик илмий адабиётлар билан таъминлаш борасида баракали меҳнат қилган олим Усмонхўжаев Талъат Саидович том маънода ҳаёт йўлларида бир-бирига мутлақо ўхшамаган сўқмоқлардан ўтиб, сабр ва матонат, ғайрат ва интилиш билан бугунги фаровон ҳаётга эришган.

Болалиги ва ўсмирлигидаги оғир дамлар, очарчилик, қондошларидан кўпчилигининг бевақт оламни тарк этиши уни чиниқтирди ва янада кучли қилди, десак янглишмаган бўламиз. Чиниқиш, аввало, руҳий ва маънавий, шундан кейингина жисмоний чиниқиш билан мукаммал бўлади. Талъат Усмонхўжаев ҳар иккисини ҳам уддалагани учун бугун 90 ёшни қаршиламоқда. 90 ёшни шунчаки тақвимдаги сана билан эмас, балки меҳнати самаралари билан муносиб кутиб олмоқда. Зеро, Устоз яратган китоблар, ёзган мақолалар, тарбиялаган шогирдларни рақамларда ифодаласак, тўқсонларнинг бир нечтаси ҳам камлик қилади. Ана шундай табаррук инсон ўзининг 90 ёшини бир олам ғоялар, истиқболга йўналтирилган режалар билан навқирон ёшлардек оптимистик кайфиятда қарши олмоқда. Бу режаларни амалга оширишда Талъат Саидовичга соғлиқ ва бундан-да узоқ умр насиб этган бўлсин!

**Иқтисод фанлари доктори,
профессор, Болтабаев Махмуджон Рустамович**



“УСТОЗ - ОТАДЕК УЛУҒ” ... ОЛИМ ҲАҚИДА ҲАМКАСБЛАР ФИКРИ

Ўз соҳасининг фидойиси, жонкуяри, билимдони бўлиш осон эмас. Бунинг учун инсонга ҳаёт тажрибаси, кенг қамровли билим, серқирра дунёқараш зарур. Ҳозирги кунда бадантарбия билан шуғулланмайдиган кишини топиш қийин, айти пайтда бадантарбиясиз болалар боғчаси ёки мактабни тасаввур қилиб бўлмайди. Болалар ва ўқувчилар бадан тарбиясининг сардори, шу соҳанинг илмий, назарий ва амалий жиҳатдан ривожига улкан ҳисса қўшиб келаётган олимлардан бири Талъат Саидович Усмонхўжаевдир. У “Инсон ўз умрини босиб ўтган йиллари билан эмас, балки халқи, жамияти учун озми-кўпми қилган хизматлари орқали танилади”, – деган иборани тез-тез эслаб туради. Дарҳақиқат, кейинги бир неча ўн йиллар мобайнида, айниқса, Республикамиз мустақилликка эришганидан сўнг Т.С.Усмонхўжаев соҳанинг энг ижодкор, сермахсул мутахассисларидан бири сифатида танилди. Республикамизда болалар ва ўқувчилар жисмоний тарбияси ҳамда спорт муаммолари бўйича олимнинг 200 дан ортиқ илмий-методик мақолалари, 30 га яқин дарслик ва ўқув қўлланмалари, 30 дан ортиқ дастур ва методик қўлланмалари чоп этилди. Буларга қўшимча сифатида “Фориш ўйинлари”, “Миллий ҳаракатли ўйинлар”, “Унутилган ўйинлар” номли ўқув-методик видеофильмларнинг яратилиши, шунингдек, миллий ўйинлар ва спорт турларига оид плакатларнинг чиқарилишида Талъат Саидович алоҳида жонбозлик ва фидойилик кўрсатди.

Ёш педагогнинг илмга бўлган интилишларини қўллаб-қувватлаган тиббиёт фанлари доктори, профессор З.И.Бирюкова (Коларова), академик

С.Р.Раджабов, Ўзбекистон Педагогика фанлари илмий-тадқиқот институти директори, собиқ Иттифоқ Педагогика фанлари академиясининг мухбир-аъзоси, педагогика фанлари доктори И.К.Қодиров, доцент Г.Д.Коган, Россияда хизмат кўрсатган фан арбоби, педагогика фанлари доктори, Москвадаги жисмоний тарбия институтининг жисмоний тарбия назарияси ва методикаси кафедраси профессори В.П.Филин унинг олимлик даражасига етишишида катта роль ўйнадилар.

Т.С.Усмонхўжаев амалиёт ва назариядан етарли билимларга эга бўлгач, илмий тадқиқот ишлари билан жиддий шуғулланиш мақсадида 1962 йилда Т.Н.Қори-Ниёзий номли Ўзбекистон Педагогика фанлари илмий-тадқиқот институти аспирантурасига кирди, сўнгра шу илмий муассасада экспериментал лаборатория мудир лавозимида фаолият кўрсатди. 1968 йилда Москва шаҳрида Медицина фанлар академиясининг Педиатрия институтида биология фанлари номзоди илмий даражаси учун “Ўзбекистон ёш спортчи-ўқувчиларининг иссиқ иқлим шаротида мускул иши фаолияти” мавзусида номзодлик диссертациясини муваффақиятли ҳимоя қилди. Миллий анъаналаримиз, маданиятимиз ва кадриятларимизни тиклаш ҳамда уларни тарғиб қилиш ишларида Т.С.Усмонхўжаев фаоллик кўрсатган илк қалдирғоч сифатида гавдаланади. У талабалик йилларидан бошлаб ўзбек халқ ўйинларини йиға бошлади, 300 дан ортиқ болалар ҳаракатли ўйинларини излаб топиб, уларни ўрганиб чиқди ва 1963 йилда нашр этилган “Ҳаракатли ўйинлар” китобига жамлади. 1968 йилда иккинчи – “Болаларнинг халқ ўйинлари” номли китоби чоп этилди.

У жисмоний тарбия воситаси ва усулуби бўлган шарқона массаж йўллариини биринчилардан бўлиб чуқур тадқиқ қилди. 87 та мунтазам шуғулланган ёш сузувчи болалар устида ўтказилган кузатишлари, чарчоқни пасайтириш, юкламани ҳайдаш (тер орқали), тана ҳароратини кўтариш ва спортчи организмнинг иш қобилиятини оширишда шарқона массажнинг ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан аҳамиятли эканлигини илмий нуқтаи назардан асослаб берди.

Шогирдлар билан ҳамкорликда “Куни узайтирилган мактабларда жисмоний тарбия” рисоласининг чоп этилиши бошланғич синф муаллимлари, тарбиячилари учун айна муддао бўлди. Куни узайтирилган мактаблардаги гуруҳларда олиб бориладиган жисмоний тарбия машқлари мажмуаси, болаларни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш ҳамда чиниқтириш амалларининг турли хил ҳаракатли ўйинлар мисолида берилиши ўқитувчи ва тарбиячилар ишини анча енгиллаштирди.

1991 йил апрель ойида Жиззах вилоятида Т.С.Усмонхўжаевнинг ташаббуси ва ташкилотчилигида “Халқ ўйинлари, миллий спорт турларини қайтадан тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари” мавзусига бағишланган Республика илмий-амалий анжумани ўтказилди. Анжуман аждодларимиз қолдирган буюк маънавий кадриятни, улар яратган маданий меросни қайта тиклаш ва бойитиш борасида ўзига хос тадбир бўлди. Чунки халқнинг азалий ўйинлари миллий спорт

турлари сифатида тикланди, ўзбек халқи ўзининг бой маданиятига, маънавиятига эга эканлигини, ўзбек халқ ўйинлари олимпиадасини ўтказиш мумкинлигини ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан намоёни этди.

Республика давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси ҳар йили вилоятларда халқ ўйинлари бўйича фестивал ўтказиш ҳақида қарор қабул қилди. Шундан бери ҳар йили Республикамизда анъанавий тарзда “Алпомиш”, “Тўмарис” фестиваллари ўтказиб келинмоқда.

Меҳнат ва спорт фахрийси Талъат Усмонхўжаевнинг халқ таълими тизимини ривожлантириш, баркамол авлодни тарбиялаш, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдаги хизматлари ҳукуматимиз томонидан юксак баҳоланган. Фидойилик ҳар кимга ҳам насиб этавермайдиган фазилат Т.С.Усмонхўжаевнинг ҳаёти ташвиш ва қувончларга тўла, бу мамлакатимиз болалари ва ёшларининг ташвишу қувончлари билан ҳамоҳангдир. 90 ёшни қаршилаётган бўлса-да, янги ғоялар, уларни амалга ошириш учун тузилган режалар билан банд бўлган Талъат Саидович Усмонхўжаев ғайрат ва шижоат борасида ҳали кўпларга ўрнак бўлади.

**Миллий кураш турлари назарияси
ва услубияти кафедраси
профессор-ўқитувчилари**

ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ, ПРОФЕССОР ТАЪЛАТ САИДОВИЧ УСМОНХЎЖАЕВНИНГ ИЛМИЙ-ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИНИ ЎРГАНИШ ВА ТАРҒИБОТ ҚИЛИШ

Ҳар бир соҳанинг ўз фидойилари бўлгани каби мамлакатимизда замонавий жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришнинг ҳам ўз фидойилари бор. Улар нафақат соҳани ривожлантириш, балки унинг энг устувор йўналишларини ишлаб чиқиш, илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш, ўқув адабиётлари яратиш ишларида ҳам фаол бўлган. Бундай касбига содиқ ва фидойий инсонлардан бири Таълат Саидович Усмонхўжаев. У кишининг илмий-педагогик фаолияти бевосита республикамиз жисмоний тарбия ва спорт, айниқса, мактаб спорти ва мактаб жисмоний тарбия дарсларини такомиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия бўйича синфдан ва мактабдан ташқари ишларни янги даражага кўтариш билан боғлиқ. Аммо бугунги кунда Т.С.Усмонхўжаевнинг илмий-педагогик ва илмий-тадқиқот ишларига бағишланган фаолияти зарур даражада ўрганилмаган ва тарғибот қилинмаган.

Т.С.Усмонхўжаев фаолияти Москвадаги Марказий фисмоний тарбия институтини битириши билан боғлиқ бўлиб, у талабалик йиллариданоқ жисмоний тарбия ва спортнинг илмий, методик ва миллий ҳудудий масалалари билан чуқур қизиқиб, жисмоний тарбия жараёнига миллий воситаларни киритиш, миллий ҳаракатли ўйинларни киритиш масалаларини ҳар тарафлама ўрганиб борди. Айниқса, олий таълим тизимида фаолият олиб

борар экан, маҳаллий мутахассислар тайёрлашда маҳаллий ҳудудий ва иссиқ иқлим шароитларини ҳисобга олиш жуда муҳимлигини назарий ва амалий жиҳатдан чуқур таҳлил қилиб берди ва машғулотлар самарадорлигини оширишда катта муваффақиятларга эришди. Т.С.Усмонхўжаев фаолияти бўйича илмий ва услубий адабиётларда, илмий тадқиқотларда, диссертация ишларида, шунингдек, оммавий ахборот воситаларида кўплаб маълумотлар берилган. Улар Р.Абдумаликов, Ҳ.Мелиев, Т.Холдаров, Ф.Ахмедов, Т.Хайитов ва бошқаларнинг ишларида келтирилган. Аммо улар асосан услубий характерда бўлиб, муаммони тўлиқ очиб бермаган

Т.С.Усмонхўжаев талабалик йилларидан жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари бўйича иш олиб борган. Хусусан, талабалик йилларида иссиқ иқлим шароитида жисмоний юкламаларни меъёрлаштириш масалалари кейинчалик унинг биология фанлари номзоди учун ёзилган диссертациясига асос бўлиб хизмат қилди. Кейинги йилларда Т.С.Усмонхўжаев жисмоний тарбиянинг миллий воситаларига катта аҳамият берди. Хусусан, халқ жисмоний тарбиясининг асоси бўлган миллий воситалар, ҳаракатли ўйинларни ўрганиш ва уларни ўқувчилар жисмоний тарбиясида фойдаланиш масалалари юқори ўринда турди. Шу мақсадда кўплаб, турли даражадаги илмий-амалий анжуманларда улар тўғрисида назарий ва амалий маълумотлар бериб борди. Т.С.Усмонхўжаев узок йиллар давомида бу масалаларни “Мактабда жисмоний тарбия” (“Физкультура в школе”) журналида бутун республикамиз вилоятларидан, туманларидан, қишлоқларидан олган қимматли маълумотларни, унитилган ўйинларни ёритиб борди ва уларни жисмоний тарбиядаги долзарб муаммо даражасига кўтарди. Шунинг билан биргаликда, бу марказий журналнинг Ўзбекистон бўйича махсус муҳбири сифатида 15 йилдан ортиқ фаолият олиб борди. Унинг натижаси сифатида ўзбек курашининг жаҳонга танилишида сифатида ҳам самарали меҳнат қилди ва ўзбек курашининг ўқувчилар жисмоний тарбиядаги ўрнини миллий восита сифатида кўрсатиб берди.

Т.С.Усмонхўжаевнинг яна бир илмий-амалий хизматлари сифатида халқ миллий ўйинларини тиклаш ва улардан фойдаланиш мақсадида халқаро миқёсда ўтказилган илмий-назарий анжуманни ташкил қилиш ва ўтказишдаги хизматидир. Бу анжуман узок йиллар давомида анъанавий равишда ўтказиб келинди.

Т.С.Усмонхўжаевнинг асосий фаолияти сифатида мактаб жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш бўлиб, миллий ва ҳудудий хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия дастурларини ишлаб чиқишда мунтазам фойдаланиб келинган. Бунда асосий эътибор ўқувчиларни жисмоний машқларга ўргатиш билан бир қаторда улар организми учун зарур бўлган ҳаракат фаоллигини таъминлашдан ҳам иборат бўлган. Унинг педагогика фанлар доктори илмий даражаси учун ёзилган диссертацияси айнан шу масалага бағишланган. Чунки, аксари ҳолларда ўқувчиларни муҳим ҳаётий зарур ҳаракатларга ўргатиш жараёни уларни маълум даражада ҳаракат фаоллигини камайтишига ҳам олиб келган. Т.С.Усмонхўжаев ўз

тадқиқотларида ўрта умумтаълим мактаблари ўқувчилари учун зарур бўлган ҳаракат фаоллигининг организм талабига мос бўлган меъёрлари ишлаб чиққан, табақалаштирган. Унга кўра ўқувчиларнинг энг юқори ҳаракат фаоллиги даражаси ҳафтасига 14 соат (жисмоний тарбия дарслари билан қўшиб ҳисоблаганда)га етказилиши тавсия қилинган.

Мустақилликдан кейин Т.С.Усмонхўжаев республикамизда жисмоний тарбия тизимини миллийлаштириш бўйича катта фаолият олиб борди. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонунни қабул қилинишида фаол иштирок этди. У ўқувчилар жисмоний тарбияси ва болалар ва ўсмирлар спортни ривожлантиришдаги хизматлари учун “Соғлом авлод учун” ордени билан биринчилардан бўлиб тақдирланди.

Т.С.Усмонхўжаев жисмоний тарбия бўйича янги авлод ўқув адабиётларини яратишда ҳам катта хизмат кўрсатган. Хусусан, мактаб ўқувчилари учун (барча синфлар) жисмоний тарбия дасрликларини, қўшимча адабиётларни тайёрлаб чоп эттирди. Улар бугунги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаган.

Т.С.Усмонхўжаевнинг илмий-педагогик фаолияти бевосита А.Қодирий номидаги Жиззах давлат педагогика университети билан боғлиқ. У узоқ йиллар давомида университетнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича профессор-ўқитувчилари билан ҳамкорлик қилиб келмоқда. Уларнинг илмий тадқиқот ва диссертация ишларига раҳбарлик қилиб, юқори илмий, услубий натижаларга эришишларига ёрдам бермоқда.

Т.С.Усмонхўжаев фаол спорт ва фаол соғлом турмуш тарзини кечириб, бугунги кунда ўзининг 90 йиллигини нишонламоқда. Унинг узоқ умр кўриши барча учун намуна, мутахассислар учун катта ҳаётий тажриба мактабидир. Унинг шахсий ҳаётида меҳнат ва дам олишни мувофиқлаштириб бориш, табиатнинг соғломлаштирувчи воситаларидан, айниқса, чиникиш тадбирларига катта аҳамият бериши билан ажралиб туради.

Т.С.Усмонхўжаев ўз фаолиятида Ўрта Осиё мамлакатлари ва Россия Федерациясининг марказий шаҳарларидаги номдор жисмоний тарбия институтларининг етакчи олимлари билан кенг равишда халқаро алоқалар олиб борган. Хусусан, мактаб жисмоний тарбияси ва болалар ва ўсмирлар спорти бўйича В.Филин, М.Набатникова, Ж.Днескин, Г.Богданов, В.Мейксон, В.Кубишкин, В.Лях, А.Железняк, А.Гужаловский, Б.Прокудин, В.Волков ва бошқа халқаро миқёсда танилган олимлар билан мунтазам ва узоқ йиллар давомида ҳамкорлик қилган, уларнинг илғор тажрибаларининг натижаларини Ўзбекистонда тарғиб қилишга катта ҳисса қўшган.

Т.С.Усмонхўжаевнинг илмий –педагогик фаолияти янада чуқур ўрганиш ва уни тарғибот қилишни талаб этади. Шу мақсадда унинг илмий, услубий ишларини библиографик рўйхатини шакллантириш, уларни қисқача аннотациясини бериш ҳамда нашр қилиш муҳимдир. Бундан ташқари узоқ йиллар давомида олиб борган тадқиқотларидан диссертация ишларида қиёсий фойдаланиш республикада жисмоний тарбия ва спорт, айниқса, мактаб жисмоний тарбия дарсларини такомиллаштиришда муҳим аҳамият касб этади.

ҲАЗРАТИ ИНСОН ҲАҚИДА ШОГИРДЛАР ЭЪТИРОФИ ХУДДИ ТУҒИШГАН АКАМДЕК

Устозлар ҳар хил: айримлари шогирдлари билан худди ёш болалар билан шуғуллангандек муносабатда бўлади. Айримлари ҳар қандай шароитда ҳам шогирдлари билан маълум масофани сақлаб туради. Қайси бири тўғри – мен буни билмайман. Билганим шуки, Талъат Саидович бевосита менга устозлик қилган бўлмаса-да, бу инсон менинг ҳаётимда устоздек муқим ўринга эга.

Менинг яқинларим унча кўп эмас. Дўстларим, балки умуман дўстим йўқдир. Бироқ ҳар қандай шароитда эслайдиган, тортинмай бирор хизмат айта оладиган, хизмат айтсам, оғринмай бажарадиган одамларим йўқ эмас. Шулардан бири – Талъат ака. Мен у кишини шундай атасам-да, аслида бу инсон исми шарифи катта ҳарфлар билан ёзиладиган ТАЛЪАТ САИДОВИЧ УСМОНХЎЖАЕВДИР.

Бу инсонга бир кўришдаёқ меҳрим тушган. 1983 йил эди. Мен ўзимиз “Педнаук” деб атайдиган, мамлакатимиз педагогика фанининг бешиги бўлган институтга айнан Усмонхўжаев мудир бўлган бўлимга ишга келганман. Бўлим мудир сифатида одил, айна пайтда қаттиққўл, лозим бўлган вазиятда меҳрибон раҳбар сифатида ҳар хил миллат вакиллари ишлайдиган жамоани бошқарган. Кейинчалик бошқа бўлимга ишга ўтдим. Айниқса, Москвада аспирантурада ўқиб юрган кезларим у киши мени кўп йўқлар эди. Юрт соғинчи, кадрдонлар соғинчи истаган одамингизни кўрганда бироз чекинади. Талъат Саидович шундай дамлар билан мени кўп бора хушнуд этган. Кейинчалик у киши бошқа ишга ўтди. Қаерда ишласа ҳам, мени бирга ишлашга чақирар эди. Бироқ соҳамиз бошқа-бошқа бўлганлиги учун бундай имконият йўқ эди ҳисоб. Муносабатларимиз эса доимий равишда самимийлигича қолди. Ҳар иккимизда ҳам мамнуният билан хотирлайдиган воқеалар бор.

1983 йилда учинчи фарзандим туғилди. Туғруқхонадан олиб чиқиш учун машина керак. У пайтлар машина фақат санокли одамлардагина бўлган. Талъат Саидовичнинг янги “Жигули”си бор эди. Ийманибгина муаммони айтдим. У киши “Мен турганда яна ким бориши мумкин!”– дея мушкулимни осон қилган эди. Бунини Талъат ака ҳали-ҳануз алоҳида эслаб, Камола қизимни менинг қизим, деб айтади.

Ўз навбатида, Талъат ака ҳам бир воқеани кўп эслайди. Шунчалик кўп эслайдики, баъзан мен хижолат бўлиб кетаман. 1995 йилда Талъат ака докторлик диссертациясини ёқлади. Бу пайтда менинг қаламим бироз чархланиб қолгандек эди. Кўп матнларни биргалашиб таҳрир қилар эдик. Бунданам муҳими – у пайтлар ҳимоя учун плакат тайёрлаш диссертантларнинг ҳақиқий бошоғриғи бўлган. Менинг диссертацияга оид тайёрлаган плакатларим, кўрғазмали қуролларим кенгаш аъзоларида диссертациядан-да

кўпроқ қизиқиш уйғотди. Бу омил Талъат Саидовичга жуда қўл келди ва маълум маънода ҳимоянинг муваффақиятли ўтишини таъминлади. Бу воқеани у киши ҳар бир қулай вазиятда эслаб қўядилар.

Профессор Усмонхўжаевнинг 60, 70, 80 йиллик юбилейлари жуда гўзал ўтган. Ҳеч шубҳа йўқки, 90 йиллик юбилей улардан ҳам гўзал ўтади ва Яратгандан 100 ёшни қаршилаётганларининг гувоҳи бўлишни ўзимга тилаб қоламан.

**Асқарали Сулаймонов,
Тошкент архитектура-қурилиш институти профессори,
Халқаро педагогик таълим фанлари академияси академиги**

ОНГ ВА ШУРУРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ИЛМИНИНГ УСТОЗИ

Ўтган асрнинг иккинчи ярим йиллигидан мерос “Жаҳон халқлари ўйинлари” деб номланадиган китобнинг сўз бошисини таниқли профессор В.И. Элиашвили “Ўйинлар инсон маданияти ҳазинасидир” деб бошлаганлиги бежиз эмас¹. Шунинг учун ҳам беихтиёр устоз Талат Саидович ўзининг педагогик фаолиятини мамлакатимиз жисмоний маданияти тизимининг ҳазинаси “Ҳаракатли ўйинлар”-1001 та ўйинни тўплаш ва тизимга солиш, уни педагогик таҳлил қилиш, уларни тажриба – синовларини ўтказишга бежиз бағишламаган эканлигини эътироф этмай иложимиз йўқ.

Қолаверса, ҳар бир касб соҳиби мустақил иш фаолиятини бошлар экан уни қуйидаги икки йўлдан бирини танлашини кузатамиз. Биринчи тоифага қиравчилар жамиятимиз аъзоларининг шундай тоифасики, улар куч қувватини машаққатли, инсон зоти учун самара берадиган ижодий меҳнатга, илмий изланишларга, моддий, маънавий неъматлар яратишга бағишлайди. Навбатдаги иккинчи тоифага қиравчилар борки, улар ишга шунчаки бориб келадилар. кунларни осуда, ўзини қийинчилик билан яшашни ихтиёр қиладилар.

Устоз Талъат Саидович ҳаёт йўлида бирламчи йўлни танлаганлардан. У мутабар 90 ёшида ҳам илмий изланиш машаққати, шогирдлар тайёрлашнинг баланд паст сўқмоқларидан ҳормай толмай, тиниб -тинчимай илм оламида меҳнат қилмоқда. Натижа “Турон” академиясининг академиги, педагогика фанлари доктори, профессор, ихтисослаштирилган илмий кенгаш аъзоси, қатор илмий даража ва унвонларга эга бўлган шогирдлар устози даражасига кўтарилганлигидир.

Аслида, ўйинларни жамият ҳаётидаги ўрни беқиёс. Инсон зоти дунёга келар экан унинг жисми, вужуди аъзолари борлиқни хис қилишидан бошлайди. Билиш, хис қилиш гўдаклигида рефлекс ҳаракатлар, ёши катталашган сари эса ихтиёрий, онгли равишда бажариладиган ҳаракатлар орқали, кейинчалик жамоа бўлиб, сўнг оммавий ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар орқали ҳаётини зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини

¹ Игры народов мира. Под.ред.Бышева Л.В.,Григорьева В.М. – М.: Физкультура и спорт. 1985, 269 с.

шакллантиришнинг таълимий воситаси сифатида хизмат қилаётганлигини гувоҳимиз. Оддий ҳаракатли ўйин боладан унга тайёргарлик, майдонларни тайёрлаш, зарур бўлган жиҳозлар ва инвентарларни айримларини мустақил яшашдек меҳнат малакаларини шакллантиради.

Шунинг учун ҳам Устоз педагогик фаолияти давомида Аллоҳ яратган дунё неъматлари ичида бетакрор неъмат, “ўйинлар” илми устида тадқиқотлар олиб борди, 1001 та ҳаракатли ўйинлар тўпламини яратди ва уларнинг илмий назарий асосларини тизимга солди. Устознинг тадқиқотлари натижаларидан Улардан мамлакатимиз жисмоний маданият таълим тизимининг жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги, шунингдек, спорт соғломлаштириш машғулотларида фойдаланиш методикасини экспериментал – синовдан ўтказди. Шу кунларда устознинг тадқиқотлари натижасидан фақат мамлакатимиз таълим муассасаларидагина эмас, яқин Хамдўстлик мамлакатлари жисмоний маданият таълими жараёни ҳамда турли оммавий байрамлари, миллий маросимлари, кўнгил очиш тадбирлари ва бошқаларда кўламига кўра кенг фойдаланмоқдалар.

Устоз Таълат Саидович ҳозирги кун тили билан айтганда мамлакатимиз ёшлари вакили сифатида ҳозирги Россия федерасининг Жисмоний маданият институтида таҳсил олган биринчи қалдирғочлардан. Биз 1955-60 йилларнинг жисмоний маданият институти талабалари Талат Саидович кўлида спортнинг баскетбол тури бўйича уни кўлида таҳсил олганмиз деб эслайди Фарғона давлат университетининг профессори, педагогика фанлари доктори, Ш.Х. Ханкельдиев.

Биз спортнинг гимнастика йўналиши талабалари ўйинлар дарсига, айниқса, “баскетбол ўйини” техникасини эгаллашга иштиёқимиз юқори эмаслигини кўрган Талъат Саидович баскетболнинг техник элементларини ўргатиш учун танлаган йўлланма берувчи машқлар сифатидаги махсус ҳаракатли ўйинларни моҳирона қўллаши бизда баскетбол ўйинига нисбатан қизиқишимизни ортишига сабаб бўлган. Профессор фикрини давом эттириб ФарДУ доценти А. Абдуллаев (ўтган асирнинг 60 йиллари талабаси) собиқ Иттифоқ даври Халқ таълими вазирлиги томонидан чоп этиладиган “Физическая культура в школе” деб номланадиган журналининг таҳририяти таркибида устозимиз Т.С. Усманхаджаевни - Ўзбекистонимиз вакили сифатида борлиги бизда фахр ўйотган. Чунки қайд қилинган журнал таҳририятига аъзо бўлиш шарафи у даврда ҳаммага ҳам насиб бўлавермаган.

Муҳтарам устозни таваллудингизни 90 йиллиги билан чин қалбимиздан табриклаб, танисиҳатлик, педагогик фаолиятида бардавомлик ва юқори малакали шогирдлар тайёрлашда муваффақиятлар тилаймиз.

**Ш.Х. Ханкельдиев ФарДУ профессори,
А.Абдуллаев, ФарДУ доценти,
кафедра катта ўқитувчиси З.Н. Усмонов**

БАДАН ТАРБИЯ ИЛМИНИНГ БИЛИМДОНИ

Жисмоний тарбия соҳасининг билимдони бўлиши учун – соҳа бўйича ўқимишли, кенг қамровли илм эгаси, маълумотли, назарий ва амалий билимларни мукамал эгалаган, фидойи, жонкуяр, серқирра дунёқарашли, катта ҳаётий тажриба эгаси бўлишни тақазо этади.

Ҳозирги кунда илму бадан билан шуғулланмайдиган кишини, оилани, болаларни топиш қийин, айниқса узлуксиз таълим тизимида тасаввур қилиб бўлмайди. Устоз Т. С. Усмонхўжаев билан танишлигим қарийиб қирқ йилдан ошди. Бадан тарбия илми бўйича Устоз билан суҳбатларимизда: Бадан тарбия ёки илми бадан атамалари ҳозирда жисмоний тарбияни англатади. Жисмоний тарбия – инсон организмни ҳар томонлама чиниқтиришга қаратилган, соғлиқни мустаҳкамлашни назарда тутган мўътадил жисмоний машқлар мажмуасидир – деб тушунтирадилар.

Устоз - муаллим, ўргатувчи, йўл- йўриқ кўрсатувчи, тарбияловчи, мураббий, раҳнамо сифатида ижтимоий жараёнда, жамият аъзоларининг шаклланишига таъсир кўрсатгани учун ҳам унинг шахслик сифатлари касбий фазилатларидан муҳимроқ ҳисобланади ва унинг илмий, маънавий, маърифий тафаккурини шогирдларга сингдирилиши комил инсоний сифатларга тўйинган бўлиши керак. Муаллим, педагог – таълим – тарбия жараёнида махсус маълумот бўйича тайёргарликка эга катта бир авлод ўз соҳаси бўйича ўзлаштирган билим, кўникма ва малакаларини қуйи авлодга ўргатувчи мутахассис - ижодкор шахсдир. Муаллимлик, педагоглик касбининг мақсад ва вазифалари - ёшларнинг интеллектуал, маънавий, маърифий, ғоявий, сиёсий, жисмоний камолотида, табиат, жамият, тараққиёти қонуниятларини ўргатиш билан бир қаторда уларни келажакдаги меҳнат фаолиятига тайёрлаши, касб – ҳунар танлаши ва эгаллашларига кўмаклашиши ҳамда жамият учун муҳим бўлган ижтимоий – иқтисодий, сиёсий вазифаларни ўргатиши олий мақсадидир.

Бадан тарбияси илми бўйича илмий, назарий ва амалий жиҳатдан ривожига улкан ҳисса қўшиб келаётган қутлуғ 90 ёшини нишонлаётган қаҳрамонимиз педагогика фанлари доктори, профессор, Талъат Саидович Усмонхўжаевдир.

Юртимизда спорт таълими, жисмоний тарбия назарияси ва услубиятига илмий ва амалий жиҳатдан ривожига катта ҳисса қўшиб келаётган Т.Усмонхўжаев – “Инсон ўз умрини босиб ўтган йиллари билан эмас, балки халқига, жамият учун озми - кўпми қилган ибратли хизматлари орқали танилади” - деган иборани шогирдларига таъкидлашини маъқул кўради.

Талъат Саидович ёш илмий кадрлар тайёрлашда ҳам катта ҳисса қўшган олим, унинг илмий раҳбарлигида 18 фан номзоди ва 3 фан доктори тайёрлаган. Жисмоний тарбия ва спорт муаммоси масалалари бўйича устознинг 250 тадан ортиқ илмий-методик мақолалари, 40дан ортиқ дарслик, 30 дан ортиқ дастур ва ўқув, методик қўлланмалари чоп этилди.

Ўзбекистонда узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбиянинг салоҳиятини кўтариш, яхшилаш, уни бошқариш, самарали илғор тажрибалар, илмий тадқиқотларни амалга оширишда қуйидаги муаммолар: таълим тизимида жисмоний тарбияни назарий, амалий машғулотларни инновацион технологияларда ўтказиш; жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда дарсдан ташқари ишларни йўлга қўйиш ҳамда ўқувчиларга соғлом турмуш тарзини оммавийлаштиришни олиб бориш учун кенг имкониятлар яратиш; долзарб муаммоларни ҳал этишда - илмий-тадқиқот ишларини салоҳиятларини янада ошириш ва илмий- методик адабиётлар билан таъминлаш. Республикамизда “Болалар ва ёшлар жисмоний тарбияси ва спорт” журналинини чиқариш.

Т.Усмонхўжаевнинг жисмоний тарбия ва спорт билан нафақат республикаимиз болалари ва ёшларининг ташвиш ва қувончлари, асосан аҳоли саломатлиги бўйича ташвиш ва қувончлари бу билан ҳамохангдир. Талъат Усмонхўжаевнинг жисмоний тарбия ва спортнинг назарий ва амалий қоидалари асосида баркамол авлодни тарбиялаш, аҳоли ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдаги хизматлари муносиб баҳоланган.

Унинг илмий - педагогик фаолияти Ўзбекистон Республикаси халқ таълими, Олий ва ўрта махсус касб-хунар таълими аълочиси, Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг Фармонига асосан 1999 йилда I- даражали “Соғлом авлод учун” ордени билан тақдирланди. Республика меҳнат ва спорт фахрийсидир. Ўз касбига фидоийлик ҳар кимга ҳам насиб этавермайди, биз ҳам бадан тарбия илмининг билимдони Т.Усмонхўжаевга оилавий бахт — саодат, сихат - саломатлик, ижодий баркамоллик тилаб қоламиз.

**Акрам Акмалов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахасссларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти, проф.в/б.,
Ўзбекистонда хизмат кўрсатган халқ таълими ходими**

ДОРОГОЙ ТАЛАТ САИДОВИЧ! С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

С ЮБИЛЕЕМ!

Поздравляю Вас с замечательным юбилеем. Желаю Вам здоровья и благополучия. Оставайтесь и дальше таким же энергичным, мудрым и неравнодушным человеком, каковым Вы являетесь все время, что мы знакомы. Я очень рад, что Вы остаётесь в строю и являетесь деятельным членом команды университета, на которого можно положиться во всех ситуациях, с которым можно обсудить современные проблемы и к мнению которого можно прислушаться.

Сердечно поздравляем Вас с 90-летием и выражаем искреннюю признательность за большой вклад в развитие спортивной науки. Во многом благодаря Вашим личным усилиям, многолетней активной деятельности

получила развитие сфера физической культуры в системе отечественного образования,

Под Вашим руководством защищены десятки диссертаций, издано множество книг и статей. Вас могут назвать своим Учителем многие отечественные молодые ученые.

Желаем Вам здоровья и творческих успехов в Вашей неутомимой работе на благо отечественной спортивной науки и практики!

В этот день обычно вспоминают все достижения юбиляра и у Вас их так много, что это не может не вызывать чувства восхищения человеком, который столько сделал для отечественной науки и образования и продолжает это делать.

Что можно пожелать человеку, который вошел в историю как один из основателей отечественной научной школы современной физической культуры и спорта, который подготовил целую плеяду учеников и последователей, к советам которого прислушиваются коллеги из многих научных организаций? Только одного – так держать! Вы наша гордость, наше национальное достояние. Мы искренне благодарны Вам за высоту планки в Ваших научных работах, за широту научного диапазона, за оригинальность научных изысканий и культуру их презентации. Молодое поколение равняется на Вас и благодарит за все, что Вы подарили отечественной спортивной науке.

Вы и сегодня задаёте высочайшую планку профессиональной культуры. Желаем Вам ещё многие-многие годы служения отечественной науке и практике! Продолжайте дарить нам удовольствие профессионального и личного общения ещё много-много лет! Будьте счастливы и здоровы!

Здоровья Вам и Вашим близким, любви, поддержки и взаимопонимания, стабильности мира вокруг и внутри Вас, возможности оставаться самим собой и сохранять верность выбранным ценностям, привязанностям, призванию. А также бодрости духа, пусть задуманное превращается в реальность, и чтобы в жизни всё складывалось наилучшим образом!

С уважением, профессор Фикрат Керимов

ДОРОГОЙ ТАЛЪАТ САИДОВИЧ!

Примите искренние поздравления с юбилеем. Хочу поздравить человека, который никогда не жалел своих сил, стараний и здоровья для развития спортивной науки.

Вы являетесь одним из основоположников теории и методики физической культуры и спорта Узбекистана. Результаты Ваших научных трудов получили признание не только в нашей стране, но и в международном научном сообществе.

Глубокое уважение и высочайшую оценку заслуживает Ваш исключительный вклад в развитие национальных подвижных игр в системе физической

культуры, нашедший отражение в колоссальном количестве учебников, учебных пособий, монографий и научных статей.

Целенаправленный и самоотверженный труд, широкое использование современных образовательных технологий, создание и развитие своей научной школы по внедрению национальных видов спорта и подвижных игр в отечественную систему физической культуры способствуют успешному решению задач оздоровления и укрепления здоровья населения нашей страны в реалиях современной жизни. Ваши знания и опыт помогают активной талантливой молодежи прокладывать тропинку в ранее неизвестных научных направлениях. Благодаря высокому профессионализму Вами подготовлена целая плеяда молодых ученых, которые достойно продолжают эстафету созидания и трудятся во многих сферах физической культуры и спорта.

Ваша трудовая деятельность неоднократно была оценена государственными наградами и другими знаками отличия. Вы по праву являетесь примером для молодого поколения активных и талантливых людей. Ваши высокие человеческие качества, профессионализм и удивительная работоспособность, безусловно снискали Вам заслуженный авторитет и уважение среди специалистов в области физической культуры и спорта.

Я горжусь творческим сотрудничеством с Вами - талантливым наставником, ученым, общественным деятелем, новатором и надеюсь на дальнейшее сотрудничество по самому широкому кругу вопросов.

Примите искренние пожелания здоровья и благополучия, вдохновения и энергии в работе, успешной реализации новых проектов, направленных на дальнейшее развитие и процветание физической культуры и спорта Узбекистана и начинаний на благо отечественного спорта.

Желаю каждому из членов Вашей семьи здоровья и благополучия, достатка, спокойствия и мира!

д.п.н., профессор Р.Д.Халмухамедов

YUKSAK ENTIROMU E'TIROFGA LOYIQ

Kishilik jamiyatida o'z ilmi, halol mehnati, pokiza qalbi, namunali xulqi, oilaparvarligi o'z shogirdlariga otalarcha g'amxo'rlik qilib, ularning unib o'sishiga xizmat qilgan, barkamol, o'z fikri va qat'iy pozitsiyasiga ega bo'lgan farzandlarni tarbiyalagan, shu yurt ravnaqiga munosib hissa qo'shgan shaxslarni komillik darajasiga yetgan deb hisoblash mumkin. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning takomiliga bevosita tagzamin qo'ygan, keng aholi orasida jismoniy tarbiya sportning ommaviyligini ta'minlashga, sog'lom turmush tarzini singdirishga, milliy-ma'naviy qadriyatlarni jismoniy faollik orqali oshirishga, jismoniy tarbiya sohasida malakali va salohiyatli mutaxassislarni tarbiyalashga butun umrini bag'ishlagan jonkuyar olim, bag'rikeng ustoz **Tal'at Saidovich Usmonxodjayev** tom ma'noda jamiyatimizdagi komil inson hisoblanadi. Ustoz o'z ilmiy-pedagogik faoliyati davomida ko'plab shogirtlarni tayyorlash va tarbiyalash barobarida jismoniy

tarbiya va sportning nazariy metodologiyasini ishlab chiqdi. Uning sharofati bilan **birinchidan**, eng mustabid tuzumi davridayoq mahalliy halq vakillari orasida jismoniy tarbiyani shakllantirish **millat genofondini** butun saqlashga xizmat qiladi, degan g'oya targ'ib etila boshlandi.

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya va sport jumladan, miliy va harakatli o'yinlar shu xalqning azaliy qadriyati, g'ururi va iftixori bo'lib xizmat qiladi degan ulug'vor g'oya mustahkam qqarashlar darajasida shakllantirildi.

Uchinchidan, ustozning sa'y harakati bilan jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari, harakatli o'yinlarning metodologiyasi, xalq o'yinlarining milliy-ma'naviy qadriyatlarga asoslanishining ilmiy-nazariy qarashlari shakllantirildi. Bevosita shu g'oya targ'iboti asosida bugun o'zbek sportida alohida etno sport turlarini rivojlantirish bo'yicha dasturlar, hukumat qarorlari, ilmiy-nazariy manbaalar yaratildi, qabul qilindi va aamaliyotda qo'llana boshlandi. Bugungi yosh avlod ustoz tomonidan yaratilgan darslik va o'quv qo'llanmalar asosida sog'lom turmush tarzining asoslarini izchil o'rganib kelmoqda. Sport ta'limining barcha muassasalari ustoz tashabbusi va sa'y harakati bilan yaratilgan jismoniy tarbiya va sportning Davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturlari namunaviy ishchi rejalarida oqilona foydalanmoqda.

Jonkuyar va hassos olim, g'amxo'r padaribuzrukvor, mehribon ustoz, pedagogika fanlari doktori, professor Tal'at Saidovich Usmonxodjayevga hamisha elimiz ardog'ida, shogirdlar ehtiromi-yu e'tirofida bo'lishni tilab qolaman!

G'afforov Nodir Nasriyevich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbek tili va adabiyoti kafedراسи mudiri f.f.n, dotsent

ЎЗ ЭЛИДА ШАРАФЛИ БЎЛГАН УСТОЗ

Устознинг болалар ва ўқувчи талабаларга жисмоний тарбия ва спорт ва масалалари бўйича 250 дан ортиқ илмий методик мақолалари 40 яқин дарсликлар китоб, ўқув қўлланмалар, 30 дан ортиқ дастур ва методик қўлланмалар, миллий ҳаракатли ўйинлар, плакатлар, кинофилмлар яратилган.

Кўплаб миллий спорт турлари халқ ўйинларини илмий асосларини ва тадқиқ этиш бўйича ҳам улкан ишларни амалга ошириб келмоқда. Ушбу ишларнинг натижалари яқинда спортнинг ривожлантириш вазирлигида кўп йиллар кутилган “Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари энциклопедияси” 3 та ўзбек, рус ва инглиз тилларида нашр этилиб презентацияси тақдим этилди.

Миллий анъаналаримиз, маданиятимиз ва қадриятларимизни тиклаш ҳамда уни ташвиқот, тарғибот ва тадбиқ этиш ишларида устоз Талъат ака Усмонхўжаев фаоллик кўрсатиб келаётган илк қалдирғоч сифатида гавдаланади.

Мени устоздан яна ҳам фахрланишим “Ўзбек жанг санъатининг “ривожлантириш мақсадида илмий методик асослаш масаласи бўйича бир нечта методик қўлланмалар чоп этилишида ўз хиссасини қўшди. Масалан, “Ўзбек жанг санъати” ўқув методик қўлланма, дастури, “Матонатли спортчилар”; “Ўзбек жанг санъати” тарихидан лавхалар, “Ассалом тонг” каби китоблар ҳам муалифликда яратилди.

Таълим тизимини риважлантириш баркамол авлодни авлодни тарбиялаш, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдаги улкан хизматлари учун Олий ва ўрта махсус касб-хунар таълими, халқ таълими ва жисмоний тарбия ва спорт вазирликлари аълочиси, меҳнат ва спорт фахрийси. Ўзбекистон Республикаси Президенти фармонида биноан I даражаси “Соғлом авлод” учун ордени соҳиби.

Ҳаётий тажрибалардан келиб чиққан ҳолда, инсонпарварлик ва меҳнат севарликни ўзига шиор қилиб умр гузаронлик қилаётган устозга соғ-саломатлик 90 ёш билан табриклаб 100 ёшга кириб юринг.

**“Ўзбек жанг санъати“ федерацияси раиси П.Усмонов
Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спорт мураббийи**

**Московский городской педагогический университет
Кафедра теории и методики физического воспитания.
Поздравляют Талъата Саидовича: опытного педагога,
преданного наставника, искреннего человека по случаю
90- летия со дня рождения!**

Конечно же, прекрасно стоя
Ведь это дело не простое
Тост, пусть скромный, в вашу честь, Талъата Саидович!
В кругу друзей и близких поздравление Вам прочесть!
Но уточним: Сегодня научный день!,
Национальный день! Счастливый день!
Все остальные канут в тень!

В упряжке научно – борцовской
Мы с Вами в науке как по жизни шли
И было всё благополучно
Ведь это не просто научное поле жизни перейти

Пусть не стареют сердца наши – вовек
В быстротекущий наш атомный век!
Будьте здоровы, будьте счастливы тоже
Пусть и Аллах вам поможет

Друзья! связала счастьем - нас судьба
Потому, что нас объединила национальная борьба
Пусть национальная наука живет счастливо!
Пусть процветает Усманходжаевский клан!
Такой наказ Аллахом дан!
Талъата Саидович!
Наш почетный как – президент
Когда –то, спортсмены ваши мастера и ЗМС
Научный двигали прогресс!
Они науку Вашу применяли
И спуску без борьбы
Поверьте, не давали!
Хоть, говорят, застои были
Науку, дружбу мы не позабыли
Спортивный подвиг –это труд!
Научный подвиг – труд плюс время!
Они нас вместе соберут,
Не глядя , на года и (бремя)
Все чувства, помыслы и дело
Не пройдут сегодня стороной
И этот день отметим смело
В нём наша дружба и судьба
И наш девиз: Да здравствует национальная борьба!
И традиционно с датой поздравляя
Здоровья, счастья Вам желаю,
Могучих сил и многих лет
Мы шлем Московский наш привет!
И, уж как, в природе у нас заведено

За это стоит выпить национальное вино!

На радость всем хорошим людям

На радость тем, кто любит Вас

Не в показуху, без прикрас

**От лица Московского педагогического
государственного университета, института физической культуры,
спорта и здоровья. д.п.н., профессор, мастер спорта СССР
ИВАНКОВ ЧИНГИС ТАГИРОВИЧ**

УСТОЗ ҲАЁТ ЙЎЛЛАРИНИ ЁРИТГУВЧИ НУР

Оламнинг гултожи инсон бўлса, инсонларнинг буюги, аввало, ибратли ота-она, сўнгра устоз-мураббийлардир. Инсон борки, ўзига таълим берган, кўлига дунёнинг маънавий-маърифий дурдоналари хазинасини очувчи билим калитини тутқазган зотни “устоз” деб улуғлайди. Оламдаги барча яхшилик, илму маърифат, меҳр-саховат отадай улуғ зотлар туфайлидир.

Ана шундай устоз мураббийлардан бири – педагогика фанлари доктори, профессор, 1-даражали “Соғлом авлод учун” ордени соҳиби, халқ таълими ҳамда олий таълим аълочиси, собиқ Иттифоқ халқ маорифи аълочиси, меҳнат ва спорт фахрийси, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг толмас тарғиботчиси Талъат Усмонхўжаев ҳақида кўп гапларни айтиш мумкин.

Қутлуғ ёшни қаршилаган устоз бир неча фарзандларнинг падари бузруквори, ўнлаб набиралари ва эвараларининг севимли бобожонисидир. Қарийб 60 йил ўз касбини улуғлаган Талъат Саидович Усмонхўжаевда спортга бўлган қизиқишни 1-синфда ўқиб юрган кезларидаёқ жисмоний тарбия ўқитувчиси Сурен Жавадов уйғотган эди.

У ўша пайтда пойтахтнинг Бешёғоч даҳасидаги 90-мактабда спорт гимнастикаси билан астойдил шуғуллана бошлади. Сўнг Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия техникумини гимнастика бўйича тамомлаб, 1952 йилда Москвадаги марказий жисмоний тарбия институтига ўқишга юборилди. Институтни жисмоний тарбия ва спорт – баскетбол мутахассислиги бўйича тугатиб, 1955 йилда Ўзбекистонда эндигина очилган Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг Спорт ўйинлари кафедрасида ўзининг педагогик фаолиятини бошлаган.

Устоз мазкур олий таълим даргоҳида спорт соҳаси учун миллий кадрларни етиштириш борасида кўплаб хайрли ишларни амалга оширди. Иқтидорли ёшларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлади. Ўша вақтда спорт турларига, жумладан, баскетболга оид барча дарслик ва қўлланмалар рус тилида бўлганлиги боис Т.Усмонхўжаев уларни ўзбек тилига таржима қилди.

Болалар жисмоний тарбияси, уларнинг саломатлигини муҳофаза қилиш, ёш физиологияси, айниқса, миллий ҳаракатли ўйинлар Т.Усмонхўжаевнинг

изланишлари объектига айланди. Натижада бундан 50 йил олдин устознинг “Ҳаракатли ўйинлар” номли биринчи китоби чоп этилди. Кейинчалик “1001 ҳаракатли ўйинлар”, “500 ҳаракатли ўйин”, “Кичкинтойлар учун 200 ҳаракатли ўйинлар”, “Гимнастика ва массаж”, “Мактабгача таълим муассасалар учун жисмоний тарбия” китоблари нашр қилинди.

Республикамиз мустақилликка эришгач, барча соҳалар қатори таълим соҳасига ҳам катта эътибор қаратилди. Жисмоний тарбия ва спорт йўналишида илмий ишларни олиб бориш, унинг натижаларини амалиётга татбиқ этиш борасида кенг имкониятлар юзага келди.

Ўзининг илмий-педагогик фаолиятини мамлакатимизда болалар ва ўсмирлар спорти, жисмоний маданият, жисмоний тарбиянинг назарий ва амалий жиҳатларини асослаб беришга, соҳани сифатли ўқув-методик адабиётлар билан таъминлашга қаратиб, мамлакатимиз узлуксиз таълим тизимининг барча турлари учун жисмоний тарбия бўйича методик қўлланмалар, 5-6; 7-8; 9-10 ва 11-синф ўқувчилари учун дарслик ва ўқув қўлланмалари, лицей ва коллежлар учун “Жисмоний тарбия” дарслиги, “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”, болалар ва ўсмир-ўспирин ёшлар спорти назарияси ва услубиёти бўйича ўқув қўлланмаларини яратди.

Устозимиз 1968 йилда Москва шаҳридаги Медицина фанлари академияси педиатрия институтида “Ёш спортчи сузувчиларнинг иссиқ иқлим Ўзбекистон шароитида мускул иши фаолияти” мавзуида биология фанлари бўйича номзодлик диссертациясини ҳимоя қилиб, Ўзбекистонга қайтиб келди ва Ўзбекистон Педагогика фанлари илмий тадқиқот институтининг жисмоний тарбия бўлимида ишни давом эттирди.

1976–80-йилларда Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика институти (ҳозирги университет) жисмоний тарбия ва спорт кафедрасида мудирлик лавозимида ишлаб, жадал амалий-педагогик фаолият олиб борди ва ўзининг ташкилотчилик компетенцияларини кўрсатди. Натижада Талъат Саидовичнинг саъй-ҳаракатлари натижаси ўлароқ, институт раҳбарлари Ҳ.Турсунов, С.Саидаматовларнинг қўллаб-қувватлаши ёрдамида спорт соҳаси бўйича институт Республика Олий таълим муассасалари ичида 14-ўриндан 3-4-ўринларга кўтарилишга муваффақ бўлди.

Т.С.Усмонхўжаев ўз устида ишлаш, илмий салоҳиятини янада ошириш мақсадида 1980–1992-йилларда Т.Н.Қори-Ниёзий номидаги Ўзбекистон Педагогика фанлари илмий тадқиқот институтида бўлим мудир лавозимида ишлаб, москвалик устозлари – педагогика фанлари докторлари, профессорлар В.П.Филин ва В.И.Лях ёрдамида “Болаларни ҳаракат фаолликлари билан боғлиқ тарзда жисмоний камолотга етказишнинг илмий-педагогик асослари” мавзусида докторлик диссертациясини тайёрлади ҳамда уни 1995 йилда Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги ихтисослаштирилган кенгашда муваффақиятли ҳимоя қилди.

Т.С.Усмонхўжаев илмий-педагогик фаолият билан бирга жамоат ишларида ҳам баракали меҳнат қилди. Жумладан, узоқ йиллар давомида Москвада чиқадиган “Физкультура в школе” журнаliga Ўзбекистондан вакил,

тахрир ҳайъати аъзоси сифатида 20 йилдан ортиқ давр оралиғида журналда Ўзбекистон мактабларидаги жисмоний тарбия масалалари бўйича 50 дан ортиқ мақола чоп этилишига эришди.

Т.С.Усмонхўжаев соҳа учун юқори малакали илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш борасида ҳам баракали фаолият олиб борди. 60 йиллик илмий-педагогик фаолияти давомида олим ўз шогирдлари билан биргаликда қирқдан ортиқ монография, ўқув қўлланмалари, тавсияномалар яратиб, 20 та фан номзоди ва 3 нафар фан докторларининг тадқиқотларига илмий раҳбарлик қилди. Талъат Усмонхўжаев унутилиб бораётган миллий спорт турлари, ҳаракатли ўйинларни қайта тиклаш, оммалаштириш борасида ҳам самарали фаолият олиб борди. Бевосита унинг ташаббуси билан юртимизда миллий ва ҳаракатли ўйинлар бўйича анжуман ва фестиваллар ўтказилиб, Талъат Саидович уларда фаол иштирок этиб келади. Жумладан, устоз “Чўпон”, “Бўрон”, “Чиллак”, “Қараб теп”, “Отиб қочар” каби тарихий миллий ҳаракатли ўйинларни тиклаш ва миллий спорт турларига яна ҳам яқинлаштиришга ҳам ўзининг бекиёс ҳиссасини қўшди.

Профессор Т.Усмонхўжаевнинг мамлакатимизда болалар ҳамда ўсмирлар спортини ривожлантириш борасидаги фидокорона меҳнати ҳукуматимиз томонидан муносиб тақдирланди. У 1999 йилда 1-даражали “Соғлом авлод учун” ордени билан, шунингдек, ўрта махсус касб-ҳунар ва халқ таълими вазирлигининг “Халқ таълими аълочиси” кўкрак нишони билан мукофотланган.

Ҳар бир халқ, ҳар бир миллат энг аввало баркамол авлодни тарбиялаш, соғлом фарзандларни асраш ҳақида қайғуради. Республикамизда баркамол, жисмонан соғлом авлодни тарбиялаш ишига муносиб ҳисса қўшиб келаётган, ўз касбининг ҳақиқий фидойиси профессор Талъат Усмонхўжаевни муборак 90 ёш билан табриклаб, эзгу ишларига ривож ва соғлиқ-саломатлик тилаймиз.

Муяссар НУРИДДИНОВА,
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори

II. МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ ВА УНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ

COMPARATIVE ANALYSIS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE AMONG WRESTLERS WITH DIFFERENT COUNTRIES

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ РАЗНЫХ СТРАН

Georgiy Korobeynikov, Mario Baić, Vladimir Potop, Lesia Korobeynikova,
Markus Raab, Nikola Starčević, Ivanna Korobeinikova, Andriy Chernozub
Георгий Коробейников, Марио Байч, Владимир Потоп, Леся Коробейникова,
Маркус Рааб, Иванна Коробейникова, Андрей Чернозуб

National University on Ukraine of Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

German Sport University of Cologne, Cologne, Germany

University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia

Национальный университет физического состояния и
спорта Украины, Киев, Украина

Немецкий спортивный университет Кельна, Кельн, Германия

Университет Загреба, факультет кинезиологии, Загреб, Хорватия

k.george.65.w@gmail.com

Key words: psychophysiological state, wrestlers, different countries

Ключевые слова: психофизиологическое состояние, борцы, различные страны

Introduction. Modern Olympic wrestling as main part of the combat sport is characterized by development of spectacularity and intensiveness of fight (Mirzaei et al., 2018; Cynarski et al., 2021). One of the main parts of wrestling training preparation is scientific support (Slacanac, et al., 2017; Korobeynikov, et al., 2021).

Among the various types of comprehensive control in sports determine the physiological, biochemical, psychological and pedagogical control for the main criteria for the training of athletes (Starosta et al., 2014; Podrigalo, et al., 2017). However, the least developed area of comprehensive control in high-achievement sports is psychophysiological control.

The Greco-Roman wrestling is developed by support of National Wrestling schools. All of nations have their National kinds of Wrestling. For example, Ukrainian style belt wrestling, Moldova style trynte wrestling, Georgian wrestling chida-oba, Uzbek wrestling kurash and others (Park et al., 2020). All of these schools have their peculiarities and benefits which we can study and use with the training process.

The purpose research of comparative analysis of psychophysiological state among wrestlers with different countries.

Methods of work

The Greco-Roman wrestlers, members National Teams of Ukraine (20 athletes, age 20-27) and Croatia (12 athletes, age 18-26) were examined. The of Ukraine National Team of Greco-

The instrumental study was approved by the Ethics Committees for Biomedical Research with accordance the ethical standards of the Helsinki Declaration.

The psychophysiological state of wrestlers was studied by complex methods which include: estimate balance of nervous process and functional mobility of nervous process. The listed methods are part of the "Multipsychometer-05" hardware-software.

Mathematical processing of the obtained results was performed using the "Statistica 12" software. Since the analyzed indicators were non normal distributed, the Wilcoxon rank sum test was used to determine the statistically significant difference between the samples. To present the data distribution, an interquartile range was used, indicating the first quartile (25% percentile) and the third quartile (75%).

Research results. The Table 1 presents the variables of balance of nervous process in elite wrestlers of Croatian and Ukrainian Teams. The research results showed that between Croatian and Ukrainian wrestlers observe the differences by stability, arousal and arousal trend variables. Detailed analysis of results indicates the high variables of stability in Croatian wrestlers for comparison with Ukrainian wrestlers.

Table-1

The variables of balance of nervous processes in elite wrestlers of Croatian and Ukrainian Teams (median, lower and upper quartiles)

Variable	Croatia Team	Ukraine Team
Accuracy, conditional unit	2,74 2,01; 3,35	2,88 2,51; 3,66
Stability, conditional unit	3,90 3,16; 4,54	3,18* 2,73; 4,05
Arousal, conditional unit	-0,02 -0,42; 0,15	-0,67* -1,37; 0,16
Arousal trend, conditional unit	-40,24 -111,50; 40,95	-77,85* -209,00; 42,11

Legend: * $p = .05$, for the Teams differences of wrestlers

The indicator of stability testifies about balanced between processes of excitation and inhibition in nervous system. In sum, the large stability in Croatian wrestlers may relate with balanced the arousal and inhibition process of nervous system during test fulfillment.

In Table 3 present the results of study of mobility of nervous processes in elite wrestlers of Croatian and Ukrainian Teams. Analysis of results reveal the significant increase the level of capacity of visual analyzer in Ukrainian wrestlers.

The low of limited time of information processing in Ukrainian wrestlers indicated the increase of speed of information processing and decision making during fight. The higher of limited time of information processing in Croatian wrestlers testifies the reduction of information processing performance.

Table 2.

The variables of mobility of nervous process in elite wrestlers of Croatian and Ukrainian Teams (median, lower and upper quartiles)

Variable	Croatia Team	Ukraine Team
Dynamism, conventional units	72,34 68,45; 81,2	72,75 65,77; 82,49
Capacity of visual analyzer, conventional units	1,68 1,53; 1,75	1,84* 1,69; 1,97
Limited time of information processing, ms	410,00 380,00; 470,00	335,00* 305,00; 410,00
Impulsiveness, conventional units	-0,05 0,11; 0,08	-0,030* -0,11; 0,03

Legend: * $p = .05$, for the Teams differences of wrestlers

The analysis indicates of the larger level impulsiveness in Croatian wrestlers. In contrast, among Ukrainian wrestlers was obtained the low level of impulsiveness. The variable of impulsiveness is characterized of level of emotional stability and present or absence of unprepared, spontaneous and premature actions of athletes.

In sum, the investigation of functional mobility of nervous processes made it possible to establish the nature of the differences between elite wrestlers of Croatia and Ukraine Teams.

Discussion. The Nationals schools of wrestling gives an addition the experience and knowledge to sport science in system of building of training process (Linde, 2007).

That is why the study of wrestling Teams of different countries related with need of generalization of experience and use in the system of the training process of elite wrestlers. One of part of preparedness in wrestling is objective diagnostic of

real functional and psychological state of elite wrestlers (García-Pallarés et al., 2011; Zadorozhna et al., 2021). Given that psychophysiological state is a key part of functional diagnostic of elite athlete may used this direction for building and correction of training process in wrestling.

The results of study indicate the present of different manifestation of psychophysiological state in both groups of elite athletes of Ukrainian and Croatian wrestling Teams. Obtained results corresponded with data of authors (Terres-Barcala et al., 2022). Simultaneously, observed the inhibition process of nervous system in Croatian wrestlers. The study of psychophysiological state of Ukrainian wrestlers was revealed the presents of high level of ability of visual perception and information processing speed. Moreover, the optimal impulsiveness and emotional stability were revealed in Ukrainian wrestlers.

Conclusions. The psychophysiological state in elite wrestlers of Croatian and Ukrainian Teams reflects the various effects of training process. The prevalence of arousal of nervous system in Ukrainian wrestlers is compensated of high level of ability of visual perception and information processing speed. In Croatian wrestlers the high level of anxiety relate with impulsivity and low emotional stability in wrestlers. Moreover the abilities for visual perception and information processing decline.

References

1. Cynarski, W. J., Słopecki, J., Dziadek, B., Bösch, P., & Piepiora, P. (2021). Indicators of Targeted Physical Fitness in Judo and Jujutsu—Preliminary Results of Research. *International journal of environmental research and public health*, 18(8), 4347.
2. Mirzaei, B., Shamsi Majelan, A., & Bayati, R. (2018). Comparison of injury related functional tests in freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Journal of Exercise Science and Medicine*, 9(2), 185-196.
3. Slacanac, K., Baic, M., & Starcevic, N. (2017). Competition efficiency analysis of Croatian junior wrestlers in European Championship. *Sport Mont*, 15(2), 43-47.
4. Korobeynikov, G., Imas, Y., Korobeynikova, L., Ludanov, K., Shatskykh, V., Tolkunova, I., & Mishchenko, V. (2021). Body Composition and Heart Rhythm Variability in Elite Wrestlers. *Sport Mont*, 19(S2), 147-151.
5. Starosta, W., & Rynkiewicz, T. (2014). Test battery for the evaluation and assessment of movement abilities in elite polish wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 4(1), 49-55.
6. Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin, Y. (2017). Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 519-526.
7. Park, S. Y., & Ryu, S. Y. (2020). Traditional Martial Arts as Intangible Cultural Heritage. ICHCAP and ICM under the Auspices of UNESCO; Jeollabuk-do, Jeonju. Korea.

8. Linde, B. M. (2007). Olympic Wrestling. The Rosen Publishing Group, Inc.
9. García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Muriel, X., Díaz, A., & Izquierdo, M. (2011). Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. *European journal of applied physiology*, 111(8), 1747-1758.
10. Zadorozhna, O., Briskin, Y., Pityn, M., Svistelnyk, I., Roztorhui, M., & Vorontsov, A. (2021). The importance of information blocks, which form the basis of tactical knowledge at different stages of long-term development in modern Olympic combat sports. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 21(2), 27-40.
11. Terres-Barcala, L., Albaladejo-Blázquez, N., Aparicio-Ugarriza, R., Ruiz-Robledillo, N., Zaragoza-Martí, A., & Ferrer-Cascales, R. (2022). Effects of Impulsivity on Competitive Anxiety in Female Athletes: The Mediating Role of Mindfulness Trait. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3223.

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММИРОВАННОГО
ОБУЧЕНИЯ В СПОРТЕ. /НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ
METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PROGRAMMED TRAINING
IN SPORTS. / ON THE EXAMPLE OF WRESTLING**

Н.Н. Каргин

Д-р филос. наук, профессор,
Российский университет транспорта (МИИТ),
Россия, 127999, Москва, ул. Образцова, 9,
e-mail: nikolay.kargin@gmail.com

N.N. Kargin

Doctor of Philosophy, Professor,
Moscow State University of Railway Engineering,
9, Obraztsova str., Moscow, 127999, Russia,

Ключевые слова: спорт, психофизическое развитие, двигательные навыки, поведенческая реакция, образование, программа.

Keywords: sport, psychophysical development, motor skills, behavioral response, education, program.

Введение. Тривиальные вопросы, которые мы постоянно задаём - для чего человек стал заниматься спортом? Ответы также односложны - чтобы стать сильным, смелым и здоровым. При всей своей точности и простоте, для бытового понимания, они заслоняют важнейший научный смысл и практическое значение данного социального явления. Чем сложнее деятельность, в которой участвует человек, тем больше времени он должен посвящать обучению операционным элементам поведения, основу которых

составляют «целостные двигательные действия». И, только освоив длинную линейку технических действий, формируем поведенческие навыки обеспечивающие результативность какой-либо предметной деятельности. Огромное значение, для формирования собственно «человеческих» качеств выступает спорт, в том числе и такой древний вид спортивно-соревновательной деятельности, как борьба (во всех ее формах и проявлениях от классической «греческой» до всех разновидностей единоборства. Более того, в большинстве республик «Средней Азии», большое значение имели традиционно национальные виды борьбы. Так в Тюркских странах, включая Узбекистан, борьба «Кураш» являлась не только любимым спорта людей, но и эффективным средством формирования полноценной личности человека. Мы остановимся на методологической основе формирования личности человека, средствами единоборства.

Проблема: формирование адекватных двигательных форм психофизической активности человека, сложный и длительный процесс педагогического воздействия.

Цель: повышение эффективности образовательной деятельности, на примере единоборства.

Задачи:

1. Анализ теоретико-методологических способов обучения.
2. Анализ средств, способов и технологий обучения.
3. Разработка модели программы обучения.

Предмет деятельности, который должен быть представлен с позиций системного подхода, обеспечивающего редукцию представлений об объекте от самых общих характеристик к количественно измеряемым и статистически достоверным эмпирическим проявлениям. При этом, учитывая, что лучший способ определить какое-либо понятие – указать путь измерения.

Основные термины, характеризующие процесс обучения поведению в конкретных видах спорта:

- двигательное действие;
- операционный состав действий;
- двигательный алгоритм;
- деятельность;
- инвариантность или тактика в процессе деятельности;
- стратегия в процессе деятельности.
- система деятельности.

В рамках сформулированной выше цели спортивной деятельности, в целом, и деятельности в спортивной борьбе, в частности, попытались выстроить структуру задач, которые обязан решать человек освоивший «нашу программу» обучения спортивной борьбе. Участвуя в единоборстве, в границах существующих правил соревнования, спортсмен должен быть способен спланировать и решить следующие задачи:

1/ дать бой сопернику, то есть оказать противодействие, как равному по потенциальным возможностям противнику;

2/ решая тактические задачи использовать адекватные «технические» приемы, как определённый набор операционных действий;

3/ обладать (знать в совершенстве и уметь применить) техническим средством (приёмом) обеспечивающим, при правильном расчёте, выигрыш, победу.

Какие же знания обеспечивают успешное выполнение данных задач?

По первой задаче: Знать, что представляют собой разные стороны потенциальной возможности борца – физические, технические, тактические и т.д.? Как правильно их оценить? Как сравнить со своим потенциалом и т.д.?

По второй задаче: Знания о том, как двигаться по коврику, как подготавливать техническое действие, как проводить техническое действие с учётом текущих моментов и особенностей противника.

По третьей задаче: знание о собственных сильных и слабых сторонах, на основе типологии (биологической и психологической) личности; характерной для обучающего его собственная индивидуальная манера ведения схватки и, следовательно, характерный для него эффективный или «коронный» приём.

Некоторые примеры раскрытия содержательной стороны обучения.

Задача оценки противника:

- по типу и манере реализации спортивной и соревновательной деятельности борца («игровики», «силовики», «темповики»);
- по функциональной готовности;
- по технической оснащённости, понимаемой как наличие (объём) технических действий, которыми владеет спортсмен;
- по уровню тактического арсенала ведения схватки.

Так, в кандидатской работе П.А. Рожкова, с достаточной степенью полноты, приводится материал, доказывающий необходимость, при обучении двигательным действиям, учитывать прирождённый тип двигательной активности занимающихся.

Задача конструирования операционного состава двигательных действий, структуры этих действий и алгоритмов реализации:

Состав основных двигательных проявлений.

Даётся перечень основных регуляторных принципов и предлагается несколько возможных вариантов исполнения действий.

Обучающийся должен выбрать правильный вариант, соответствующий описанной ситуации и соответствующий указанному принципу.

1/. **Принципы**, (система правил) регламентирующая *передвижение по ковру* (татами) следующие:

а/. Необходимо постоянное сохранение позы обеспечивающей «мгновенный» переход к атакующим или контратакующим действиям;

б/. Необходимо постоянный визуальный или тактильный контакт с противником обеспечивающий апперцепцию восприятия или опережающего, упреждающего реагирования на любую двигательную активность противника;

в/. Необходимо постоянное сохранение преимущественного пространственного нахождения, то есть постоянного маневрирования

вынуждающего противника находиться спиной к краю ковра, а самому иметь свободное пространство для выбора или создания оптимальной ситуации для атаки.

Примеры инвариантного поведения и характеристики вариантов.

Выдвижение вперёд.

а/ Движение вперёд, прямо осуществляется приставными шагами, не меняя общий центр тяжести. Техника передвижения – подведение отставленной ноги, вслед за выставленной вперед опорной ноги или за счёт смены «стойки», но не более чем на одну позицию.

б/. Движение вперёд, предполагающее изменение позиции на два и более шага, существенное изменение центра тяжести путём смещения его вперёд по отношению к опорной ноге.

Обучающийся должен дать ответ, какой из вариантов оптимален (правильный или нет)?

Комментарии эксперта (обучающего).

Выбор варианта **а/** - «Правильно», так как позволяет оставлять исходное «атакующее» положение. Обеспечивает состояние готовности «мгновенно» провести техническое действие, сохраняет устойчивый центр тяжести. Но проводится плавно, без резкого ускорения.

По варианту **б/** - «Неправильно», так как создаёт положение неустойчивого равновесия, снижает возможность «мгновенно» провести защитное или контратакующее действие.

Движение в сторону (влево, вправо).

а/ Движение в сторону осуществляется приставными шагами с переносом центра тяжести на опорную, твёрдо поставленную ногу.

б/. Движение осуществляется перекрёстным шагом, когда перемещаемая нога перекрывает опорную ногу.

Комментарии обучающего.

По варианту **а/** - «Правильно», Так как сохраняет высокую мобилизационную готовность к проведению технического (атакующего или контратакующего) действия.

По варианту **б/** - «Неправильно», так как создаёт самое опасное неустойчивое положение, благоприятное для противника.

Движение назад.

а/ Движение назад, осуществляемое приставными шагами не изменяя положение стойки, по отношению к центру тяжести.

б/ Движение назад, осуществляемое с изменением стойки, влекущее выпрямление корпуса, поворотом головы влево или вправо.

Комментарии обучающего.

По варианту **а/-** «Правильно», так как позволяет «мгновенно» контратаковать противника.

По варианту **б/-** «Неправильно», так как обеспечивает возможность для противника прохода в корпус, создаёт видимость пассивного отступления.

2. Выведения из равновесия.

«Выведение из равновесия», как самостоятельный элемент операционного состава основной деятельности, большой класс двигательных действий решающих вспомогательные задачи по переводу противника в состояние «безопорной» фазы движения, включающий такие двигательные операции как: «швунг», «рывок», «толчок», «подбив» и т.д. Регламентируется следующими основными принципами: осуществляется преимущественно за счет использования тягового потенциала корпуса (туловища) и рук, при фиксированном положении таза и ног; б/ характер движений, задаваемый атакующим, при этом не ударный, а «протяжённый» обеспечивающий максимально поступательное движение корпуса противника; в/вектор направленного движения корпуса противника должен обеспечить прохождение точки (характеризующей центр тяжести партнёра находящего в без опорной фазе) с пересечением линии перпендикулярной центру тяжести проводящего активные атакующие действия. Рассмотрим инварианты реализации технических действий реализующих поставленные (сформулированные выше) тактические задачи. Дается (описывается) несколько возможных способов технической реализации задач и оценивается их правильность, с позиции сформулированного и заявленного принцип, также по критерию оптимальности.

«Швунг», сбивание противника в без опорное пространство, с помощью предплечья. Основная задача, активным действием изменить центр тяжести противника и привести его в состояние неустойчивого равновесия, удобного для проведения технического действия. Вспомогательная задача, заставить противника защищаться, не давая ему возможности приступить к подготовке атаки.

Характеристики вариантов:

а/. Сбивание предплечьем (рукой) одноименной с опорной ногой противника (по направлению к опорной ноге противника).

б/. Сбивание рукой одноименной с опорной ногой нападающего.

в/. Сбивание со стороны не опорной ноги противника.

г/ Сбивание резким коротким ударом предплечья.

д/. Сбивание предплечьем с нарастающим ускорением и максимально возможной продолжительностью.

Комментарии обучающего.

По варианту **а/.** - «Правильно», наиболее рационально используются физические возможности всех мышечных групп, заставляет противника переместить центр тяжести в без опорное пространство. По варианту **б/.** - «Неправильно», не используется масса тела и мышцы плечевого пояса. Эффективность действия низка, движение не передается на опорную ногу, не происходит изменения центра тяжести. По варианту **в/.** - «Неправильно», скорость движения гасится расслабленным корпусом, не изменяя при этом положения таза и ног противника, то есть центра тяжести. По варианту **г/.** - «Неправильно», ударное действие, не оказывает необходимого воздействие на

амплитуду движения корпуса. «Момент (импульс) силы» гасится инерцией и не приводит к изменению центра тяжести. По варианту д/. - «Правильно», движение (импульс силы) передаётся на опорно-двигательный аппарат, заставляет противника реагировать перемещением ноги, создаётся неустойчивое равновесие.

Выводы.

Программированное обучение, применительно к спортивной педагогике, вполне перспективный способ педагогического воздействия на занимающихся и позволяет:

1. Сократить длительность формирования двигательного навыка (приёма), в следствие участия в освоении знания, оба полушария мозга (участвуют и логическое и образное мышление);
2. Позволяет тренеру-педагогу возможность более качественно вести тренировочный процесс, используя принцип подразделения группы на подвиды: «игровики», «темповики», «силовики»;
3. Упрощает процедуру конструирования тактики соревновательного поведения

Литература:

1. Каргин Н.Н., Колесов А.А. Возможности прогнозирования НИР в области спортивной борьбы. Ежегодник. «Спортивная борьба». - М.: «ФиС», 1977.
2. Каргин Н.Н., Оленик В.Г., Рожков П.А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки// (статья) Ежегодник, «Спортивная борьба». - М.: «ФиС», 1983.
3. Каргин Н.Н. Инновации в социальной и образовательной системах (на примере спортивно-оздоровительной деятельности): Монография/ Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – МОСКВА: ИНФРА – М. 2020. – 299с.
4. Каргин Н.Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирование средствами физической культуры и спорта / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по укрупнённым направлениям подготовки 49.03.00 "Физическая культура и спорт", 43.03.00 "Сервис и туризм", 44.03.00 "Образование и педагогические науки" / Москва, 2020. Сер. Высшее образование: Бакалавриат
5. Каргин Н.Н., Лаамарти Ю.А. Спорт как социальный институт. Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. 2020. Т. 9. №3 .С. 8-16.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ

ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

FEATURES OF THE USE OF OUTDOOR GAMES FOR THE FORMATION OF MOTOR ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN DURING ATHLETIC

профессор Эгон Андрис, Сб Университета Бохум Фрг
Professor Egon Andris, Usc Bochum, Germany
E-Mail egonandris@mail.ru

Ключевые слова: подвижные игры, система отбора спортивного резерва, техническая подготовка легкоатлетов, игровой метод.

Keyword. Movement games, Improving the selection system of athletes for the reserves, the technical aptitude of athletes.

Как показывает опыт подготовки спортивного резерва, актуальным является своевременный *«отбор и определение направленности: вида спорта, на примере легкой атлетики – бег, прыжки или метания»*.

Известно, что на начальном этапе занятий спортом актуальным является обучение ребенка определенным умениям, навыкам и элементам техники будущей специальности. Наиболее эффективным, в этом плане, является игровой метод. Игровой метод – это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками развития двигательных качеств, основанный на включение в процессе обучения компонентов игровой деятельности. Игровой метод может быть представлен в виде игры, в виде упражнения в игровой форме, которые имеют общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее, отличаются друг от друга (Миновский В. П., 2011). Платонов В. Н. (2004) подчеркивает, что «...применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразно технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры». В игре наряду с формированием двигательных умений и навыков, осуществляется развитие двигательных качеств и воспитание личностных качеств (Миновский В. П., 2011). Игровой метод в наибольшей мере позволяет совершенствовать ловкость, силу, быстроту, выносливость, находчивость, самостоятельность и инициативность. Многие виды легкой атлетики, такие как бег, прыжки и метания входят в содержание подвижных игр (Алабин В. Г. 1981; Усманходжаев Т, С., 1963, 1985; Андрис Э. Р., Шакиров А., 1997. 1999). Имеются практические доказательства, что дети технически правильно выполняют то или иное двигательное действие во время игровой деятельности, нежели при проведении спортивной тренировки. Однако не менее важным является своевременное (особенно в возрастном аспекте развития детей) их жизненно важных двигательных навыков, главными из

которых следует считать навыки ходьбы, бега, прыжков и метаний, т.е. упражнений составляющих легкую атлетику (Андрис Э. Р., Шакиров А., 1999).

Легкоатлетические упражнения являются ведущими в физическом воспитании. Однако многим легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, они состоят из монотонных движений, в результате чего у детей притупляется интерес участия к занятиям. Эту монотонность можно нарушить, используя соревновательно-игровой метод, цель которого заключается в повышении заинтересованности участия детей в выполнении однообразных упражнений (Гурина Г. Н., Гуревич И. А.). Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон (Гуревич И. А., 2015).

Одним из направлений, которое может существенно облегчить процесс воспитания двигательных способностей детей, является применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой. Комбинация их с элементами специальных легкоатлетических упражнений позволит качественно улучшить проведение уроков физической культуры в школе. Одновременно это повысит эффективность процесса освоения техники легкоатлетических упражнений.

Исходя из сказанного, нами была сформулирована целевая установка *«Совершенствование методики формирования у школьников двигательных умений и навыков техники легкоатлетических упражнений с использованием подвижных игр»*. Педагогические исследования по этому направлению были проведены в общеобразовательных школах № 44 и 279 г. Ташкента (в два этапа: 1993-1994 и 1994-1995 уч.г.; в исследованиях приняло участие 458 школьников – 275 в экспериментальной и 243 в контрольной группах).

Физическая подготовленность школьников определялась по двум направлениям: скоростные способности (бег на 30, 60 и 100 метров) и скоростно-силовые способности (прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, метание мяча и гранаты). *Физическая подготовленность школьников*: Прежде всего нас интересовал вопрос динамики физической подготовленности детей в возрастном аспекте с акцентом на наиболее оптимальный (рекомендуемый) возраст для занятий легкой атлетикой. Анализ динамики физической подготовленности школьников (на первом этапе) показал наличие стабильного прироста ее в возрасте с 7 до 15 лет, с наличием трех этапов. Наиболее активный прирост по скоростным и скоростно-силовым способностям отмечается с пятого по восьмой класс (11 – 14 лет, особенно активно в 11 – 12 лет), что подтверждает общепринятые рекомендации о начале занятий легкой атлетикой в этом возрасте. (Алабин В. Г., 1981; Волков В. М., Филин В. П., 1983; Платонов В. Н., 2004). Выявлена динамика уровня физической подготовленности, имеющая ярко

выраженную этапность в период учебы в школе, позволяет предположить возможность эффективного воздействия дополнительными средствами на овладение школьниками умениями и навыками в определенных упражнениях программы по физическому воспитанию.

Двигательные умения и навыки в легкоатлетических локомоциях у школьников. Одним из актуальных вопросов оптимизации процесса физического воспитания школьников является совершенствование форм и методов обучения. В этой связи мы исходили из аксиомы, что техника движений, двигательные умения и навыки должны быть приобретенными в физическом воспитании. С целью выявления тенденций в характере изменения показателей двигательных умений и навыков у школьников в период учебы нами были выбраны в качестве критериев угловые параметры в беге на скорость, отталкивания в длину и высоту, а также важные моменты в технике метаний. Выбор этих показателей обусловлен их информативностью, а также тем, что они рекомендованы как граничные показатели биодинамики легкоатлетических локомоций (Донской Д. Д., Зациорский В. М., 1980) и являются основными опорными точками (ООТ, по Богену М. М. (1985)). Во время выполнения тестовых заданий осуществлялась видеосъемка. Материалы съемки обрабатывались методом построения киноциклограмм с последующим расчетом биомеханических характеристик.

Результаты проведенных исследований позволили сделать ряд выводов имеющих несомненное практическое приложение:

- Анализ данных, полученных в ходе исследования показал значимость применения оценки уровня технической подготовленности школьников в отдельных граничных позах с последующим их сравнением с модельными.
- Выявлено, что динамика показателей физической подготовленности школьников характеризуется тремя этапами (с 3 по 5 кл., с 6 по 8 кл., с 9 по 11 кл.).
- В результате исследований разработаны варианты подбора специальных упражнений с последующим их включением в подвижные игры. Основой этих упражнений являются: а) модельные показатели техники бега, прыжков и метаний; б) выявленные ошибки в процессе оценки техники легкоатлетических упражнений учащимися; в) специальные упражнения легкоатлета, рекомендуемые при изучении и совершенствовании техники бега, прыжков и метаний.
- В результате анализа полученных данных в ходе исследования данных разработаны варианты применения подвижных игр основанных на частичной их модификации с введением элементов техники бега, прыжков и метаний. Технология подбора подвижной игры и ее модификации осуществляется в следующей последовательности:
 - выявляется ошибка в технике исполнения легкоатлетического упражнения (бега, прыжков, метаний) методом сравнения с модельными показателями;

- осуществляется подбор специального упражнения для исправления выявленной ошибки (возможен вариант акцентирования внимания занимающихся на отдельных элементах техники или упражнения в целом);
- подбирается подвижная игра и в нее вводится специальное упражнение;
- осуществляется выбор формы (варианта) применения игры в уроке.
- Используя описанную методику, можно существенно повысить двигательную подготовленность учащихся в процессе учебы. Об этом свидетельствуют значительно более высокий уровень прироста результатов в развитии физических способностей школьников экспериментальных классов по сравнению с контрольными. Отмечается также существенное улучшение качества двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях – беге, прыжках, метаниях у школьников экспериментальных классов.

Объективным показателем эффективности проведенных исследований служит выраженное уменьшение отклонений показателей от модельных, подтверждаемое снижением процентного отклонения пространственных параметров и коэффициентов вариации, указывающим на стабильность выполнения элементов техники легкоатлетических упражнений.

- Педагогический эксперимент показал эффективность разработанной методики коррекции двигательной подготовленности школьников. В ходе эксперимента обоснована возможность целенаправленности воздействия на технику выполнения легкоатлетических локомоций – бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метания малого мяча и гранаты специализированными упражнениями путем применения их в составе модифицированных подвижных игр.

Заключение: Включение легкоатлетических упражнений в подвижные игры является положительным фактором т.к. характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, а внимание обучаемого сосредоточено на выполнении изучаемого действия (Миновский В. П., 2011). Игровая деятельность вступая в взаимодействие с обучением делает его более привлекательным для детей. Соревновательно-игровой вариант с применением командных эстафет является наиболее эффективным методом обучения двигательным действиям.

Литература.

1. Андрис Э. Р., Шакиров А. Национальные игры и их применение для воспитания двигательных способностей школьников при занятиях легкой атлетикой. «Миллий спорт турлари ва уйинларининг ривожлантириш муамоллари». Илмий маклаар тупл. Тошкент, УзДЖТИ, 1997.
2. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. -Минск. 1981
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985.
4. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры -М.: ФиС. 1982. -224с.
5. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. –М.: ФиС. 1989. -176с.

6. Миновский В. П. Роль игрового метода тренировки в развитии физических качеств у юных легкоатлетов на этапах начальной подготовки. – Нальчик. 2011.
7. Гурина Г. Н. Соревновательный метод. nashyfisikultura.ru
8. Гуревич И. А. Сущность метода. www.gomelscounts.cjv/suschnost-metodda.html
9. Неверкович С. В. ред. Педагогика физической культуры и спорта. Учебник. – М.: Физическая культура. 2006. -72с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение. –Киев. Олимп.литература. - 2004. -808с.
11. Усманходжаев Т. С., Арзуманов С. Г., Сергеев Г. М., Москалева Т. В. Физическое воспитание в школе. –Ташкент.: Медицина, 1987. -543с.
12. Усманходжаев Т. С. Подвижные игры. –Ташкент -1968.
13. Усманходжаев Т. С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активности. Автореф. дисс. док. пед. наук. –Ташкент. 1995.
14. Шакиров А. Особенности использования подвижных игр для формирования двигательных способностей школьников при занятиях легкой атлетикой. Дисс. канд. пед. наук. –Ташкент. 1999.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИКО –
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПОЖАРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ
ГАЗОДЫМОЗАЩИТНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА
СОТРУДНИКОВ МЧС РФ**

**THE EFFECTIVENESS OF USING PHYSICAL EXERCISES LIKE
"KATA" TO IMPROVE THE PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING
OF YOUNG ATHLETES WITH HEARING IMPAIRMENT"**

Ч.Т. Иванков д.п.н., профессор МПГУ,
Сигов М.В., сотрудник МЧС РФ,
Сафошин А.В. профессор МПГУ
Московский педагогический государственный
университет, г. Москва

CH. T. Ivankov D. p. N., prof., A.V. Hegay, honored coach of the Russian
Federation, V. N. Posya honored coach of the Russian Federation, Vladimir V.
Bolshakov Master of sports of international class in wrestling.
Moscow pedagogical state University, Moscow

Ключевые слова: Содержание, пожарных подразделений, физическая подготовленность, двигательные навыки, нормативы, рабочая программа, современные методы, эффективность, учебно-тренировочный процесс, ведущие физические качества, мотивации к различным видам двигательной активности, сохранение возможностей укрепления здоровья.

Keyword: Content, young athletes, physical fitness, motor skills, standards, work program, modern methods, efficiency, training process, leading physical qualities, hearing restriction, Taekwondo, martial arts, motivation for various types of motor activity, limited health opportunities.

Введение. На основе анализа научно-методической литературы выявлена одна из наиболее важных задач, решаемых в учебно – тренировочном процессе - повышения уровня физической и технической подготовленности личного

состава сотрудников МЧС РФ, пожарных подразделений газодымо – защитной службы. Особое внимание обращается на нормативы, которые были проведены перед педэкспериментом в ЭГ и КГ-группах. Исходя, из поставленных задач, представлена рабочая программа, которая повысит уровень физической и технической подготовленности личного состава сотрудников МЧС РФ, пожарных подразделений газодымо – защитной службы. В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации в Российской Федерации проблема здоровья сотрудников МЧС РФ приобретает глобальный характер. Предлагаемые в системе МЧС РФ современные методы оздоровления не ориентированы на эти виды деятельности. [3,4,8], что не обеспечивает индивидуально-дифференцированного подхода, либо направлены только на развитие отстающих физических качеств [6,9], [1,2,5,7,9].

Состояние здоровья, уровень физической и технической подготовленности личного Состав пожарных подразделений газодымо – защитной службы, вызывает серьезную озабоченность у педагогической профессиональной общественности. Комплексные медицинские обследования, проводимые в различных регионах страны, свидетельствуют о прогрессивном ухудшении физической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы. При этом наиболее распространенными среди занимающихся являются не только болезни костно-мышечной системы, но и функциональные нарушения, в частности, опорно-двигательного аппарата и ЦНС [1,2,5,7,9]. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют о том, что они имеют более низкий уровень физического и функционального развития, что соответственно актуализирует проблему индивидуального подхода при дозировании физических нагрузок, выборе средств и методов физиологических воздействий [1,2,5,7,9,11].. Суть этих программ заключается в понимании специалистами профессиональной учреждений необходимости разнообразить средства физической подготовки занимающихся особенно имеющих низкий уровень профессиональной

физической подготовленности с учетом их мотивации к различным видам двигательной активности. Что и явилось предметом нашего исследования.

Цель исследования - повышение эффективности учебно – тренировочного процесса в системе МЧС РФ личного состава пожарных подразделений газа - дымозащитной службы. При этом на основе индивидуального дозирования физических нагрузок в структуре физической и технической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы, имеющих низкий уровень подготовленности.

Объектом исследования является система физической подготовки личного состава пожарных подразделений МЧС РФ.

Предметом исследования является применение методов и средств спортивных тренировок в системе индивидуального подхода при дозировании физических нагрузок, личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы.

Гипотеза исследования. Предполагается, что внедрение в учебно-тренировочный процесс элементов модульно - ситуационного подхода индивидуального дозирования физической нагрузки значительно повысит уровень физической и технической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы .

Теоретическая значимость исследования заключается:

- в дополнении общетеоретических представлений об оптимальном соотношении применяемых средств физической подготовки личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы;
- расширением и уточнением научных знаний о содержании физической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы;

Оптимизация учебно-тренировочного процесса личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы, включающая целесообразные соотношения общеразвивающих упражнений, с элементами профессиональных имитационных элементов пожарных подразделений газодымо – защитной службы с учётом развития ведущих физических качеств позволило внести весомый вклад в теорию и методику физической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы.

Практическая значимость работы определяется необходимостью использования экспериментального опыта в системе физической и технической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы, что позволило реализовать цель по ликвидации дефицита двигательной нагрузки и отставания физической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы. Разработана эффективная методика физической и технической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы в экстремальных ситуациях.

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

1. Определить уровень физической и технической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы.

2. Разработать программный материал повышения технико – тактической подготовленности с учётом развития ведущих физических качеств личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы.

3. Проверить эффективность разработанной методики повышения физической и технической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы в педагогическом эксперименте.

Для решения поставленных задач были использоваться следующие методы:

- анализ научно методической литературы;
- анкетирование, тестирование, систематизация, обобщение основных теоретических положений эмпирического материала;
- педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;
- статическая обработка полученных результатов исследования.

Содержание, педагогического эксперимента. Методы и организация исследования.

Исследования, направлены на более детальную разработку и освоение элементов организации и реализации повышения физической и технической подготовленности личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы. В эксперименте приняли участие личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы. Исследования проводились в динамике годового цикла подготовки на основании экспериментальных данных видеозаписей ответственных соревнований Московского гарнизона пожарной охраны МЧС РФ.

Организация исследования. В организации исследования с учетом решаемых задач были определены два последовательных этапа.

На первом этапе (сентябрь 2020 г. - ноябрь 2020 г.) проводились теоретический анализ и обобщение литературных данных по исследуемой проблеме, определялись цель и предмет исследования, разрабатывались основные положения гипотезы с учетом содержания частных задач.

На втором этапе (декабрь 2021 г. - февраль 2022 г.) было организовано 2-группы экспериментальная и контрольная. Как показало тестирование по оценкам общей и специальной физической подготовленности эти группы были идентичными по уровню физической и технической подготовленности ($P > 0,05$), также была разработана экспериментальная методика индивидуального модульно - ситуационного подхода развития ведущих физических качеств занимающихся с учётом, развития ведущих физических качеств личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной

службы Полученная информация реализовывалась в учебно – тренировочном процессе, в котором (моделируется физическая и техническая подготовленность, состояние занимающихся, при этом осуществлялась направленная коррекция индивидуальных тренировочных нагрузок). Уделяя большое значение и важную роль системе физической подготовки МЧС РФ. Учитывая, что каждое двигательное качество занимает определенное место в структуре физической подготовленности занимающихся. Предлагается формула (Иванкова Ч.Т.), (1)

t - количество тренировочных занятий;

НМ : НП — уровни подготовленности (коэффициенты) по количеству технических действий по формуле (2) N ; $NМ > Nп$ (по Ч.Т. Иванкову), которую мы использовали для решения поставленных задач.

$N = 0,05 \cdot V \cdot ЧД \cdot T ; (2)$

где N - число упражнений, число повторений;

P – эмпирический коэффициент-0,05;

V –объём лёгких (ЖЕЛ);

$ЧД$ – частота дыхания;

T - время выполнения упражнений в мин.;

N (число упражнений)

(2) $K = \frac{ЧСС(нагруз.) - ЧСС(пок)}{60}$;

ЧСС(нагруз.) - ЧСС(пок)- 60

Где: K - коэффициент подготовленности

$K = \frac{N}{T} ; (3)$

$ЧСС1$ - $ЧСС_{пок}$:

где K - коэффициент подготовленности

N -число упражнений;

$ЧСС1 = 180$ - уд/мин – после нагрузки;

$ЧСС_{пок} = 70$ уд/мин. в покое

Для экспертной оценки качества проведения технико-тактической подготовленности, а также состояние занимающихся, испытуемые находились в одинаковых условиях материально-технической базы. Контрольная группа занималась по традиционной общепринятой программе (госстандарт образования по виду спорта пожарных подразделений газодымно – защитной службы.). Экспериментальная группа занималась по этой же программе, но с применением метода индивидуального модульно - ситуационного подхода с учётом развития физических качеств. Элементы экспериментальной методики внедрялись соискателем М.В.Сиговым. сотрудник МЧС РФ г.Москвы». Для экспертной оценки привлекались специалисты широкого профиля д.м.н., профессор: Расулов М.М. д.п.н., профессор: Кузьменко Г.А. Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук Тихомиров Ю.Н. Экспертная оценка показала, что качество проведения технико-

тактических действий личного состава пожарных подразделений газодымо – защитной службы выше в экспериментальной группе. Так, в контрольной группе экспертами оценивались уровень освоения двигательных действий, уровень физической подготовленности 2-4 балла, а в экспериментальной – от 3 до 5 баллов. Экспертная оценка проводилась в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности между группами. Кроме этого, были выявлены судейские оценки, которые также были положительными. Педагогическая оценка была дана и занятым местам в соревновательной деятельности.

Обсуждение результатов педагогического исследования

Известно, что учебно-тренировочный процесс является разновидностью познавательного процесса, протекающего в специфических условиях и в системе физической подготовки. Объектом познания является физическая и техническая подготовленность сотрудников МЧС пожарных подразделений в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности. На основании видеозаписей учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализа овладения технико – тактическими действиями занимающимися и педагогических наблюдений особенностей обучения и участие в соревновательных условиях сотрудниками МЧС РФ была разработана экспериментальная индивидуальная программа физической и технической подготовленности занимающихся.

В программе обучения и овладения технико – тактическими действиями пожарных подразделений газодымо – защитной службы, занимающимися заложен принцип индивидуального подхода с учётом развития физических качеств.

Отбирались технические действия по критерию значимости, определяющему эффективность и результативность в соревновательной деятельности занимающихся. Экспериментальная индивидуальная программа подготовки охватывает основные темы курса технико-тактической подготовки с учётом уровня развития физических качеств не только практический характер на площадке, но и на теоретических занятиях. Такой подход способствует повышению овладения технико – тактическими действиями, физической и технической подготовленностью сотрудников МЧС пожарных подразделений (при следующем процентном соотношении): для технического совершенствования – $(СФП+ОФП) = (15+35)\%$; для развития тактического совершенствования – $(СФП+ОФП)=(20+40)\%$; и для развития других способностей и психомоторных качеств – $(СФП+ОФП)=(20+20)\%$; Индивидуальный подход, представленный в программе обеспечивает рост физической и технической подготовленности и овладения тактико - техническими профессиональными действиями пожарных подразделений в баллах оценёнными экспертами, что повышает результативность соревновательной деятельности по ПСП– до 20 %.

Выводы. По результатам проведенного педагогического исследования можно сказать следующее:

1. Определены уровни физической и технической подготовленности личного состава сотрудников МЧС пожарных подразделений.

2. Разработан программный материал повышения физической и технической подготовленности личного состава сотрудников МЧС пожарных подразделений с учётом развития ведущих физических качеств.

3. Проверена эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности личного состава сотрудников МЧС пожарных подразделений в педагогическом эксперименте с учётом развития ведущих физических качеств, так экспериментальная группа затратило меньше времени на овладения техническими действиям пожарных подразделений на- 16,5%, тактическими действиям – на 14,5%, развитие других способностей и психомоторных качеств – на 11,5%

4. Анализ педагогического эксперимента показал эффективность разработанной программы, а именно:- повысился уровень физической и технической подготовленности личного состава сотрудников МЧС пожарных подразделений с учетом развития ведущих физических качеств на 15%;

5. Повысилась эффективность силовых действий на 23% $p \leq 0,05$;
- сократилось время овладения тактико - техническими действиями по преодолений полосы препятствий (на 20% ($p \leq 0,05$); повысился процент реализации динамических ситуаций пожаротушения на 31% ($p \leq 0,05$);

В результате проведенного педагогического эксперимента были получены обнадеживающие результаты, подтверждающие полученные факты. Кроме того, участники экспериментальной группы превосходили участников контрольной группы по результативности. Ими было завоевано призовых мест на уровне первенстве г. Москвы в 3 раза больше, на уровне РФ – в 2 раза по ПСП.

Список используемой литературы

1. Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. N 69-ФЗ "О пожарной безопасности" [Электронный ресурс]: Доступ из системы ГАРАНТ.

2. "Об утверждении Правил проведения личным составом федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы аварийно-спасательных работ при тушении пожаров с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения в непригодной для дыхания среде»: приказ МЧС РФ от 9 января 2013 г. N 3

3. Тербнев В.В. Пожарно-строевая подготовка спасателей-пожарных: Учебное пособие / В.В. Тербнев, В.А. Грачев, Д.А. Шехов – М.: Академия ГПС, Калан-Форт, 2006, 332 с, ил.

4. Газодымозащитник: обязанности и тренировка [Электронный ресурс] // Пожарная безопасность: Сайт пожарных и спасателей МЧС/

URL: <https://fireman.club/statyi-polzovateley/gazodyimozashhitnik-obyazannosti-na-pozhare-i-asr/> (дата обращения 15.06.2021)

5. Иванов Ч.Т. «Теоретическо – методологические компетенции в системе физического воспитания» – Т.: ИТА-ПРЕСС. 2018г - 160с. Монография

«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ»

"INTEGRAL PHYSICAL TRAINING OF SCHOOL SPORTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT SYSTEM"

Ч.Т. Иванов д.п.н., проф.,
А.В.Сафошин к.п.н. доцент,
Купчина Е.В. магистр МПГУ РФ
Московский педагогический
государственный университет,
г. Москва

Ch.T. Ivankov, PhD, prof.,
A.V. Safoshin, PhD, Associate Professor,
Kupchina E.N.
Master of the MPSU of the
Russian Federation
Moscow Pedagogical State
University, Moscow

Ключевые слова: Содержание, спортсмены школьного спорта, физическая подготовленность, двигательные навыки, нормативы, рабочая программа, современные методы, эффективность, учебно-тренировочный процесс, ведущие физические качества, греко–римская борьба, мотивации к различным видам двигательной активности.

Keywords: Content, school sports athletes, physical fitness, motor skills, standards, work program, modern methods, efficiency, educational and training process, leading physical qualities, Greco-Roman wrestling, motivations for various types of motor activity.

Введение. На основе анализа научно-методической литературы выявлена одна из наиболее важных задач, решаемых в учебно–тренировочном процессе - повышения уровня физической и технической подготовленности учащихся школьного спорта. Особое внимание обращается на нормативы, которые были проведены перед педэкспериментом в ЭГ и КГ-группах. Исходя,

из поставленных задач, представлена рабочая программа, которая повысит уровень физической и технической подготовленности спортсменов школьного спорта. В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации в Российской Федерации проблема физической и технической подготовленности учащихся школьного спорта приобретает глобальный характер. Предлагаемые в образовательных учреждениях современные методы и средства физической и технической подготовленности спортсменов школьного спорта [3,4,8], что не обеспечивает индивидуально-дифференцированного подхода, в результате учащиеся обще образовательной среды не могут выполнить государственные нормативы физической подготовленности ГТО [6,9], [1,2,5,7,9].

Состояние здоровья, уровень физической и технической подготовленности спортсменов **школьного** спорта, вызывает серьезную озабоченность у педагогической спортивной общественности так как школьный спорт является базовым видом физической культуры, но и ещё основой спорта высших достижений. Комплексные медицинские обследования, проводимые в различных регионах страны, свидетельствуют о прогрессивном ухудшении физической и технической подготовленности занимающихся. При этом наиболее распространенными среди занимающихся являются не только болезни костно-мышечной аппарата, но и функциональные нарушения, сердечно сосудистых систем. [1,2,5,7,9]. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют о том, что они не имеют индивидуального подхода при дозировании физических нагрузок, выборе средств и методов педагогических воздействий [1,2,5,7,9,10]. Суть этих программ заключается в понимании специалистами образовательных учреждений необходимости разнообразить средства физического воспитания с учетом их мотивации к различным видам двигательной активности спортсменов школьного спорта. Что и явилось предметом нашего исследования.

Цель исследования – повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в системе образовательной среды на основе индивидуального школьного спорта, в структуре физической и технической подготовленности учащихся.

Объектом исследования является система физического воспитания спортсменов школьного спорта в образовательных учреждениях.

Предметом исследования является применение методов и подходов индивидуального дозировании физических нагрузок спортивных тренировок по физической и технической подготовке школьного спорта в системе образовательной среды.

Гипотеза исследования. Предполагается, что внедрение в учебно-тренировочный процесс элементов модульно – ситуационного подхода индивидуального дозирования физических упражнений значительно повысит уровень физической и технической подготовленности учащихся школьного спорта.

Теоретическая значимость исследования заключается:

- в дополнении общетеоретических представлений об оптимальном соотношении применяемых средств по физической и технической подготовке школьного спорта – расширением и уточнением научных знаний о содержании физической и технической подготовленности учащихся школьного спорта.

Оптимизация учебно-тренировочного процесса спортсменов школьного спорта, включающая целесообразные соотношения индивидуального дозирования физических нагрузок спортивных тренировок общеразвивающих упражнений, с элементами спортивных имитационных элементов с учётом развития ведущих физических качеств позволило внести весомый вклад в теорию и методику физической подготовленности индивидуального дозирования физических нагрузок спортивных тренировок школьного спорта.

Практическая значимость работы определяется необходимостью использования экспериментального опыта в системе физической и технической подготовленности спортсменов школьного спорта, позволило реализовать цель по оптимизации двигательной нагрузки и отставания физической подготовленности спортсменов, школьного спорта. Разработана эффективная методика физической и технической подготовленности спортсменов школьного спорта. В соответствии с целью, объектом, предметом исследования были определены задачи исследования:

Определить уровень физической и технической подготовленности спортсменов школьного спорта. Проверить эффективность разработанной методики повышения физической и технической подготовленности спортсменов школьного спорта в педагогическом эксперименте.

Для решения поставленных задач были использоваться следующие методы:

- анализ научно методической литературы;
- анкетирование, тестирование, систематизация, обобщение основных теоретических положений эмпирического материала;
- педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;
- статическая обработка полученных результатов исследования.

Содержание, педагогического эксперимента. Методы и организация исследования.

Исследования, направлены на более детальную разработку и освоение элементов организации и реализации повышения физической и технической подготовленности спортсменов школьного спорта занимающихся в Греко – римской борьбе. В эксперименте приняли участие спортсмены школьного спорта, в системе общеобразовательной среды. Исследования проводились в динамике годичного цикла подготовки на основании экспериментальных данных видеозаписей ответственных соревнований занимающимися спортсменами школьного спорта в греко–римской борьбе.

Организация исследования. В организации исследования с учетом решаемых задач были определены два последовательных этапа школьного спорта в греко – римской борьбе.

На первом этапе (сентябрь 2020 г. - ноябрь 2020г.) проводились теоретический анализ и обобщение литературных данных по исследуемой проблеме, определялись цель и предмет исследования, разрабатывались основные положения гипотезы с учетом содержания частных задач.

Поиски количественной и содержательной интерпретации нормы подготовленности юных борцов школьного спорта оказываются весьма сложным делом из-за многомерности и неопределённости самого понятия «подготовленности», разнообразия подходов к его пониманию. На основе представлений об адаптации и гомеостазе предложена классификация уровней подготовленности, которая включает формулу [Иванкова Ч.Т., 2001]. Для практики научных исследований в единоборстве предложен упрощенный вариант, удовлетворяющий практиков. Для оценки развития этих показателей наиболее информативными являются методы и данные врачебно-педагогического наблюдения (ВПН). При этом подготовленность определяется с учетом функциональных показателей центральной нервной системы и состояния нервно-мышечного аппарата. В настоящее время разработана формула расчета коэффициента подготовленности, которая устанавливает логарифмическую зависимость изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС) от коэффициента тренированности с учетом количества технических действий выполненных в годичном цикле учебно-тренировочных занятий[1]. Это формула позволяет установить время перехода с одного уровня подготовленности на другой. На основе формулы можно рассчитать допустимую величину ЧСС на первом занятии в начале учебного года, но предварительно определив резерв ЧСС, который представляет собой разность, между максимальной ЧСС и ЧСС в покое. Для отделения спортивного совершенствования юных борцов школьного спорта показатель ЧСС будет равен $200-60=140$ уд/мин. Однако, специалистами по теории и методике физической подготовки рекомендуется нагрузка 80% резерва, оказывающая тренировочный эффект, т.е. 172 уд/мин., затем нагрузка должна увеличиваться на 3-5 % по сравнению с предыдущей и постепенно доводиться до 100% резерва для мастеров спорта (Ч.Т. Иванковым 2010) проведена систематизация регистрируемых параметров и вычисляемых характеристик, отражающих функциональное состояние физиологических систем организма (ФОРМУЛА.1.)

(1) $K=0,05 V_{л} \times ЧД \times Т$ где:

К-кол-во технических действий, упражнений;

0,05 – эмпирический коэффициент;

$V_{л}$ -объём лёгких(л);

ЧД-частота дыхания;

Т-продолжительность тренировки; X - знак умножения

Для определения тренированности «Н», как многоуровневой системы подготовленности применяли формулу (2)

К (2) $H = \text{-----};$

ЧСС (нагруз.) – ЧСС (пок)- 60

Где: Н – коэффициент подготовленности;

К - число технических действий, упражнений;

ЧСС (нагрузки) = 180;200 уд/мин;

ЧСС (покоя) -60 уд/мин;

На втором этапе (ноябрь 2020 г. - январь 2022 г.) было организовано 2-группы экспериментальная и контрольная. Как показало тестирование по оценкам общей и специальной физической подготовленности эти группы были идентичными по уровню физической и технической подготовленности ($P>0,05$), также была разработана экспериментальная методика индивидуального модульно - ситуационного подхода развития ведущих физических качеств занимающихся с учётом уровня подготовленности. Полученная информация реализовывалась в учебно–тренировочном процессе школьного спорта, в котором (моделируется физическая и техническая подготовленность, состояние занимающихся, при этом осуществлялась направленная коррекция индивидуальных тренировочных нагрузок).

Педагогический эксперимент проводился на базе МПГУ Института физической культуры спорта и здоровья. Для экспертной оценки качества проведения технико-тактической подготовленности, а также состояние занимающихся, испытуемые находились в одинаковых условиях материально-технической базы. Контрольная группа занималась по традиционной общепринятой программе (госстандарт образования по виду спорта – Греко – римская борьба.). Экспериментальная группа занималась по этой же программе, но с применением метода индивидуального модульно - ситуационного подхода развития физических качеств с учётом уровня подготовленности. Элементы экспериментальной методики внедрялись соискателями А. Хегай, В.Н. Пося, Купчина Е.Н. магистр МПГУ РФ

В институте физической культуры, спорта и здоровья «МПГУ». Для экспертной оценки привлекались специалисты широкого профиля Кузьменко Г.А. д.п.н., профессор, Расулов М.М., д.м.н., профессор, Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук Тихомиров Ю.Н. Экспертная оценка показала, что качество проведения технико-тактических действий занимающихся школьного спорта в Греко – римской борьбе выше в экспериментальной группе. Так, в контрольной группе экспертами приемы оценивались уровень освоения двигательных действий, уровень физической подготовленности 2-4 балла, а в экспериментальной – от 3 до 5 баллов. Экспертная оценка проводилась в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности между группами. Кроме этого, были выявлены судейские оценки, которые также были положительными. Педагогическая оценка была дана и занятым местам в соревновательной деятельности.

Обсуждение результатов педагогического исследования. Известно, что учебно-тренировочный процесс является разновидностью познавательного процесса, протекающего в специфических условиях и

в системе физического воспитания. Объектом познания является физическая и техническая подготовленность, в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности спортсменов школьного спорта. На основании видеозаписей учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализа овладения технико-тактическими действиями занимающимися спортсменами школьного спорта занимающихся в греко – римской борьбе и педагогических наблюдений особенностей обучения и участие в соревновательных условиях спортсменов школьного спорта в Греко – римской борьбе была разработана экспериментальная индивидуальная программа физической и технической подготовленности занимающихся.

В программе обучения и овладения техник-тактическими действиями спортсменов школьного спорта занимающимися заложен принцип индивидуального подхода с учётом, уровня подготовленности отбирались технические действия по критерию значимости, определяющему эффективность и результативность в соревновательной деятельности школьного спорта занимающихся в Греко – римской борьбе. Экспериментальная индивидуальная программа подготовки охватывает основные темы курса технико-тактической подготовки спортсменов школьного спорта не только практический характер в зале, но и на теоретических занятиях. Такой подход способствует повышению овладения технико-тактическими действиями спортсменов школьного спорта (при следующем процентном соотношении): для технического совершенствования – $(СФП+ОФП) = (15+35)\%$; для развития тактического совершенствования – $(СФП+ОФП)=(20+40)\%$; и для развития других способностей и психомоторных качеств – $(СФП+ОФП)=(20+20)\%$; Индивидуальный подход, представленный в программе обеспечивает рост физической и технической подготовленности занимающихся и овладения тактико-техническими действиями спортсменов школьного спорта в баллах оценёнными экспертами в единоборстве, что повышает результативность соревновательной деятельности – до 20 %.

Выводы. По результатам проведенного педагогического исследования можно сказать следующее:

Определены низкие уровни физической и технической подготовленности спортсменов школьного спорта.

Разработан программный материал повышения физической и технической подготовленности для юных спортсменов школьного спорта с учётом развития ведущих физических качеств. Проверена эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности спортсменов школьного спорта, в педагогическом эксперименте с учётом развития ведущих физических качеств так экспериментальная группа затратило меньше времени на овладения техническими приёмами школьного спорта на- 16,5%, тактическими действиям – на 14,5%, развитие других способностей и психомоторных качеств – на 11,5%

Анализ педагогического эксперимента показал эффективность разработанной программы, а именно: - повысился уровень физической и технической подготовленности спортсменов школьного спорта с учётом развития ведущих физических качеств на 15%; Повысилась эффективность атакующих действий на 23% $p \leq 0,05$;

- сократилось время овладения тактико-техническими действиями спортсменов школьного спорта в Греко – римской борьбе (на 20% ($p \leq 0,05$); повысился процент реализации динамических ситуаций на 31% ($p \leq 0,05$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Л. В. Сурдопедагогика : учебник для студентов / под ред. Н. М. Назаровой, Т. Г. Богдановой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 298 с.

2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонов, О. П. Панфилов, В. В. Борисова / под ред. О. П. Панфилова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 388 с.

3. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. – М.: Академия, 2013. – 528 с.

4. Бегидова, Т. П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие / Т. П. Бегидова. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 192 с.

5. Белых – Силаев Д.В., Большаков В.В., Морозов Ю.Ю. Реализация дифференцированного подхода в соревновательной деятельности юных борцов с учётом индивидуальных особенностей технико- тактических действий// Вестник спортивной науки. ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. М.: 2019. №3. 32 с.

6.Иванков Ч.Т.«Теоретическо – методологические компетенции в системе физического воспитания» – Т.:ИТА-ПРЕСС. 2018 г -160с. Монография

7. Иванков Ч.Т., Дымбрылов, Б.П., Сафшин, А.В., Волкова, Е.В. Управление процессом технико-тактической подготовки юных тхэквондистов на основе маневрирования в спортивном поединке. – М. Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2019. – С. 119–116. МПГУ, г. Москва МПГУ, г. Москва

8. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Стефановский М.В. «Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта». (учебное пособие) ГОУ ВПО МПГУ «Владос» Московский Педагогический Государственный Университет, институт физической культуры, спорта и здоровья -М. МПГУ –2016. 160 с.

9. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А. «Динамическая ситуация как уникальный метаспособ восприятия и понимания соревновательной деятельности в восточных единоборствах». // Научно-теоретический журнал «Ученые записки «Национального государственного университета

физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта». 2017. – СПб №12. С. 109–113

10. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Сафощин А. В. и др. «Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры»: учебное пособие /– М.:МПГУ. –2018. 136 с.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF CHILDREN ENGAGED IN UNIVERSAL FIGHT

Ботыр Кахраманович Нуралиев¹, Нуралиев Нурали Кахраманович²

¹ Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

²Тверской Государственный Университет, Тверь, Россия

Научный руководитель: *Сергей Максимович Ашкинази*

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

¹botyr.nuraliev@mail.ru

Botyr Nuraliev¹, Nurali Nuraliev²

¹Lesgaf National State University of Physical Education, Sport and Health,
St. Petersburg St. Petersburg, Russia

²Tver State University, Tver, Russia

Scientific director: Sergey Ashkinazi

Lesgaf National State University of Physical Education, Sport and Health,
St. Petersburg, Russia

Ключевые слова: начальная подготовка, единоборства, тренировочный процесс, универсальный бой, психодиагностика

Keywords: initial training, martial arts, training process, universal combat, psychodiagnostics

Актуальность. Единоборства пользуются большой популярностью у детей и молодежи в большинстве стран мира [1, 2]. Исторически доказано, что они не только являются универсальным средством развития всех основных физических качеств, но прекрасно развивают психические качества, которые востребованы при подготовке военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов для всех силовых структур государств [2, 3, 4, 7].

Универсальный бой – это национальный российский спортивный проект - комплексное единоборство (двоеборье), включающий в себя преодоление

полосы препятствий и поединок в ринге (на татами) [1, 3]. Первый этап соревнования – полоса препятствий – может состоять из 7-10 элементов. Спортсмены до 11 лет проходят упрощённую детскую полосу, стреляют из пневматического пистолета и метают мяч в цель. Второй этап - борьба на татами, состоит из двух раундов по 1 или 1.5 минуты, по упрощённым правилам, где разрешена бросковая техника в стойке и борьба лёжа (в партере), без применения ударной техники. Данная версия универсального боя называется «Лайт». Такая плотность двигательных умений и навыков требует регулярных тренировок по универсальному бою, что приводит к хорошим результатам на соревнованиях среди детей, подростков и молодёжи, приобщает их к здоровому образу жизни, улучшает их активный отдых, положительно влияет на здоровье как физическое, так и ментальное, и психологическое.

Методы и организация исследований

Для проведения эксперимента мы протестировали спортсменов, занимающихся универсальным боем с помощью системы психодиагностики спортсменов «НС – Психотест Спорт» (рис.1) и сравнили результаты с учащимися общеобразовательной школы, а также с детьми, которые занимаются другими видами единоборств. В эксперименте принимали участие спортсмены, занимающиеся универсальным боем, дзюдо и самбо в группах начальной подготовки 1-2 года обучения, а также учащиеся МОУ СОШ №11 города Твери, не занимающиеся единоборствами.



рис.1. Аппаратное обеспечение «НС – Психотест Спорт».

Основным тестируемым компонентом стала оценка **зрительно-моторных реакций**.

Оценка зрительных реакций занимает ключевое место в психофизиологии. Сущность исследования заключается в измерении времени моторной реакции на световой стимул [5]. Анализ полученных результатов позволяет оценить абсолютное время, устойчивость, стабильность реакции, вероятность ошибок и срывов. Были проведены следующие замеры:

- **Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)** – Выявление типологических особенностей нервной системы и функционального

состояния. Определение силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

- **Реакция выбора** - Определение подвижности нервных процессов в центральной нервной системе, диагностика концентрации и устойчивости внимания.

- **Реакция на движущийся объект (РДО)** - Выявление уравновешенности нервных процессов и работоспособности.

- **Помехоустойчивость** - Психофизиологическая диагностика способности сопротивляться воздействию фоновых признаков (помех) при восприятии какого-либо объекта.

Также в функциональную диагностику входили тесты, воздействующие на другие параметры организма, такие как:

1. **Память на образы** - Определение объема и точности кратковременной памяти на образы.
2. **Восьмицветовой тест Люшера** - Проективная методика комплексной диагностики направленности личности и иерархии мотивов с позиции психологии цвета.
3. **Теппинг-тест** - Методика предназначена для определения лабильности и выносливости нервных процессов, общей работоспособности человека, устойчивости к монотонной деятельности, развития волевых свойств личности и других показателей высшей нервной деятельности.
4. **Динамометрия** - Оценка мышечной силы выносливости. Измерение мышечной силы и выносливости; определение ведущей руки; диагностика реактивности организма и подвижности нервных процессов [6].

Исследование проводилось на базе ДЮСШ борьбы ОЛИМП, клуба единоборств "ТИТАН", ГБУ "ФОК имени Султана Ахмерова", МОУ СОШ №11 города Твери, НГУ имени П. Ф. Лесгафта города Санкт-Петербург с 15 января по 31 марта 2022 года.

В исследовании принимали участие 4 группы детей от 9 до 12 лет:

- 1) Группа начальной подготовки 1-2 года обучения по универсальному бою, в составе 15 человек.
- 2) Группа начальной подготовки дзюдоистов 1-2 года обучения в составе 20 человек.
- 3) Группа начальной подготовки самбистов 1-2 года обучения в составе 15 человек.
- 4) Группа учеников 5-6 класса, не занимающихся единоборствами, в составе 15 человек (Табл.1).

Таблица 1.

Исследуемые группы.

Группа	Унифай	Самб	Дзюд	Школ
	т	о	о	а
Количество человек	15	15	20	15
Средний возраст	10,87 ± 0,23	11,45 ± 0,22	9,85 ± 0,18	11,44 ± 0,17

Все наблюдения и эксперименты проводились в спокойном состоянии детей, без дополнительных отвлекающих факторов.

Результаты исследования

По результатам проведения эксперимента, выявлены следующие особенности нервно-мышечной системы детей.

Память на образы.

При оценке кратковременной памяти на образы результаты спортсменов оказались выше, что свидетельствует о положительном влиянии занятиями единоборств на объем и точность памяти.

При оценке кратковременной памяти на образы спортсмены были более раскованные и стремились выбрать больше вариантов ответа, в то время как учащиеся общеобразовательной школы ответ выбирали с осторожностью, боясь допустить ошибку. В соотношении количества показанных образов к числу правильных ответов, наибольший показатель объема памяти продемонстрировали дети занимающиеся универсальным боем и дзюдо.

Динамометрия. Тест на динамометре показал превосходство спортсменов, занимающихся самбо и универсальным боем в силе и выносливости мышечных усилий обеих рук. В то время как результаты дзюдоистов и детей, не занимающихся единоборствами, оказался в одном диапазоне.

Теппинг-тест

По результатам теппинг-теста спортсмены набрали больше баллов как в первой части теста, так и во второй. Что свидетельствует о лучшей моторной развитости спортсменов. Средняя частота и общее число ударов у самбистов и универсальных бойцов сильно превалировали над результатами школьников и дзюдоистов.

Восьмицветовой тест Люшера

Тест Люшера показал хорошую работоспособность у всех групп исследования. Самый низкий показатель стресса был зафиксирован у группы детей, занимающихся универсальным боем.

Оценка зрительно-моторных реакций.

При реакции выбора на 2 разных цвета, скорость принятия решений оказалась выше у спортсменов, занимающихся универсальным боем, но в точности реакции все группы показали средний результат. Количество

опережающих реакций у спортсменов свидетельствует о преобладании в ЦНС возбудительных процессов при прохождении теста. Но уровень функциональных возможностей все же выше у детей, занимающихся единоборствами. В реакции на движущийся объект процент точных реакций у спортсменов выше, чем у учащихся. Характер реакции на движущий объект указывает на преобладание возбудительного процесса у универсальных бойцов. Диапазон сумм времени опережения и времени запаздывания значительно меньше у юных единоборцев, чем у школьников. Что и показывает среднюю величину ошибки за весь тест, которая на треть меньше у спортсменов. Тест на помехоустойчивость выявил отклонения в коэффициенте точности ответа и разницы между группами в способности восприятия объекта при воздействии фоновых раздражителей. Так, у спортсменов-единоборцев устойчивость реакции в 2 раза выше, чем у детей, не занимающихся борьбой. Среднее значение времени простой зрительно-моторной реакции у юных самбистов и универсальных бойцов выше, чем у дзюдоистов и детей из 4 группы. Показатель стресса при прохождении испытаний у юных борцов оказался ниже, чем у школьников, что свидетельствует о устойчивости нервной системы к стрессовым ситуациям.

Заключение. Универсальный бой является средством развития всех основных физических качеств, а также прекрасно развивают психические качества детей. Эксперимент показал, что спортсмены-единоборцы превосходят детей, не занимающихся борьбой по многим параметрам психодиагностики, в том числе: динамометрии, ПЗМР, реакции на движущийся объект, память на образы и другие. У дзюдоистов, результаты большинства тестов находятся на одном уровне с учащимися общеобразовательной школы, но стоит отметить, что средний возраст группы дзюдо является самым низким из всех участников эксперимента.

Занятия универсальным боем способствуют комплексному развитию физических и психических способностей детей. Тренировки положительно влияют на скорость зрительно-моторной реакции, снижают показатели стресса и вероятность ошибок и срывов в экстремальных ситуациях, повышают силу и выносливость мышц, развивают устойчивость, стабильность реакции, объем памяти, а также благоприятно влияют на другие показатели нервно-мышечной регуляции.

Список литературы.

1. Ашкинази, С.М. Универсальный бой. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), центров спортивной подготовки (ЦСП). Изд. 2-е, испр. и доп. / С.М. Ашкинази С.П. Новиков, К.В. Климов. – СПб.: Олимп-СПб, 2012. – 140с.

2. Ашкинази, С.М. Развитие содержания, теории и методики обучения рукопашному бою с древности до наших времен. Материалы к лекциям /

Ашкинази С.М.; Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, 1998. – 42 с.

3. Ашкинази, С.М. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах / С.М.Ашкинази, К.В.Климов // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, 2016. (2-е издание, дополненное)- 145 с.

4. Вашляев, Б.Ф. Особенности тренировки юных спортсменов (биологические аспекты) / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева// Педагогическое образование в России. – 2015 - №1. – С. 67-69.

5. НС-Психотест спорт. Компьютерный комплекс для углубленного исследования индивидуальных психофизиологических различий в спорте [Электронный ресурс] // Нейрософт, Режим доступа: <https://neurosoft.com/ru/catalog/psycho/sport>

6. Сытник, Г. Социально-психологический тренинг как инновационная форма психологического и педагогического сопровождения в подготовке спортивных резервов / Г. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической Конференция, Санкт-Петербург, 19-20 мая 2021 г. — СПб: ООО Скифия-принт, 2021. — С. 181-186.

7. Таймазов, В.А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира / В.А.Таймазов, С.М.Ашкинази, А.А.Обвинцев // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 2. - С. 40-42

Приложение1. Основные показатели результатов исследования

Тест	Унифайт	Школа	Самбо	Дзюдо
Люшер				
Показатель стресса	13,2 ± 2,7	17,8 ± 4,2	19,4 ± 1,9	22,4 ± 2,5
Работоспособность	10,5 ± 0,6	12,2 ± 1,1	11,6 ± 0,7	12,5 ± 0,7
Помехоустойчивость				
Среднее значение времени реакции (мс)	356,9 ± 10,1	392,8 ± 11,6	372,4 ± 16,9	441,2 ± 14,1
Устойчивость реакции	0,93 ± 0,18	0,44 ± 0,13	0,79 ± 0,19	0,82 ± 0,19
РДО				
Процент точных реакций (%)	48,3 ± 10,8	36,7 ± 11,3	45,4 ± 9,5	41,8 ± 12,6
Средняя величина ошибки за весь тест (мс)	68,5 ± 7,1	84,56 ± 9,3	62,46 ± 3,7	75,4 ± 9,3
Реакция выбора				
Коэффициент точности Уиппла	0,77 ± 0,03	0,79 ± 0,04	0,81 ± 0,03	0,86 ± 0,03
Уровень функциональных возможностей	3 ± 0,1	2,6 ± 0,3	3 ± 0,15	2,3 ± 0,15
Теппинг-тест				
Средняя частота (уд/сек)	6,13 ± 0,29	5,64 ± 0,39	6,29 ± 0,22	5,34 ± 0,2
Лабильность НС (кол-во ударов в первой части теста)	33,4 ± 1,2	28,7 ± 2,4	32,5 ± 1,8	28,6 ± 1,3
Динамометрия				
Средняя сила (Н)	22,9 ± 1,3	14,7 ± 1	25 ± 2	14,6 ± 0,6
Средняя выносливость (Н)	96,5 ± 1,3	83,2 ± 4,9	93,2 ± 2,6	79,2 ± 4,7
Память на образы				
Количество правильных ответов	8,87 ± 0,45	7,89 ± 0,91	8,69 ± 0,88	8,2 ± 0,47
Объем памяти (%)	51,7 ± 5,1	40,7 ± 7,7	47,8 ± 8,4	50,7 ± 4,6

ИМИТАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ СУДЕЙСКИХ НАВЫКОВ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

SIMULATION MODELING IN THE FORMATION OF JUDICIAL SKILLS AMONG THOSE ENGAGED IN WRESTLING

Юхананов Барахай (Тель – Авив, Израиль)

Ключевые слова. Спортивная борьба, имитационное моделирование, спортивные показатели.

Keywords. Wrestling, simulation modeling, sports performance.

Введение. Известно, что в ходе многолетних занятий избранным видом спорта постепенно складывается динамическая специализированная структура психических процессов, психических состояний и спортивно важных психических свойств личности спортсмена (в дальнейшем - психофизиологические показатели - ПФП), которая и обеспечивает результативность его деятельности [1, 2]. На определенных этапах подготовки спортсменов эта специализированная структура может выступать в качестве модели при спортивном прогнозировании, управлении подготовленностью спортсмена, психологическом сопровождении спортивной деятельности. Такое предположение обосновывается и тем, что некоторые из ПФП характеризуются значительной консервативностью и поэтому могут использоваться в качестве модельных характеристик. В качестве модельных характеристик могут использоваться свойства нервной системы, некоторые анатомо-морфологические и психофизиологические показатели (характерологические качества, память, мышление, скорость переработки информации, показатели сенсомоторики и др.). Модельные характеристики спортсменов нашли широкое распространение при отборе и комплектовании спортивных коллективов, на начальных этапах подготовки, при формировании национальных команд. Напомним, что спортивный отбор - это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические исследования, на основе которых выявляют способных детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или в группе видов спорта.

Известно, что комплексный спортивный отбор включает несколько этапов. На первом этапе преподаватели и тренеры наиболее часто используют антропометрические и функциональные характеристики. В различных видах спорта разработаны свои маркеры, которые обладают прогностическими значениями в плавании, баскетболе, гимнастике, борьбе и т.д. Психические функции и ПФП оцениваются на более поздних этапах спортивного отбора. Роль ПФП повышается с ростом спортивной квалификации.

Физическое воспитание в вузах, реализуемое по спортивному принципу, и занятия в студенческих сборных командах достаточно часто позволяют находить талантливых спортсменов, которые за время обучения в вузе проходят путь от новичка до спортсмена высокой квалификации, поэтому проблема отбора с учетом ПФП - весьма актуальна. Имитационное моделирование может служить эффективным средством индивидуального прогнозирования спортивной специализации студентов. В научной литературе нам не удалось найти сведений по этой проблеме.

Цель и задачи. В работе исследуются вопросы применения методов имитационного моделирования при формировании судейских навыков у занимающихся спортивной борьбой.

Методы и организация исследований.

Опираясь на принцип первичности соревнований и вторичности тренировочного процесса, следует изучать результаты соревновательной деятельности и трансформировать их непосредственно в тренировочный процесс в виде определенных моделей. С целью выявления основных компонентов соревновательной деятельности в вольной борьбе нами проведен опрос тридцати тренеров и двадцати спортсменов. По их мнению, для того, чтобы достичь высоких и стабильных результатов, прежде всего, необходимо моделировать: 1) базовые технико-тактические действия, составляющие основу, то есть "школу борьбы"; 2) единоборство с представителями различных стилей борьбы; 3) специфику соревновательной нагрузки (высокая интенсивность, неравномерность, интервальность); 4) соревновательную деятельность на этапе непосредственной подготовки.

Для определения степени согласованности мнений респондентов был вычислен коэффициент конкордации, который составил $W = 0,94$ при $P 0,001$. Это свидетельствует о высокой степени совпадения их точек зрения.

Анализируя результаты опроса, можно отметить следующее. 1. Базовая техника является основой мастерства каждого спортсмена. Если борец не будет владеть хотя бы одним компонентом базовой техники, то достичь высоких и особенно стабильных результатов ему будет крайне сложно. 2. Говоря об умении вести единоборство с представителями различных стилей борьбы, следует отметить, что борец должен знать технико-тактические и двигательные особенности соперников. Это позволит ему с целью достижения победы, использовать слабые и подавлять (компенсировать) сильные стороны их подготовленности. 3. Что касается режима двигательной деятельности борцов, то можно сказать, что поединок в современной борьбе проходит в высоком темпе, фрагменты низкой двигательной активности чередуются с фрагментами взрывной, высокоинтенсивной деятельности. Поэтому каждый спортсмен должен быть готов вести борьбу в таком режиме. В противном случае он не сможет вести активную борьбу на протяжении всего поединка. 4. Основным способом рационализации структуры тренировки борцов является моделирование развития спортивной формы на достаточно коротких

временных отрезках. Это позволит избежать ошибок при подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям. Говоря иными словами, конечный результат многомесячной тренировки, во многом зависит от того, как эффективно будет проведен этап непосредственной подготовки к конкретному соревнованию.

О том, что необходимо в первую очередь моделировать указанные компоненты соревновательной деятельности свидетельствует также анализ данных ведущих специалистов в области теории и методики спортивной тренировки. В вольной борьбе больших успехов добиваются лишь те спортсмены и тренеры, которые прочно овладели методом моделирования соревновательной деятельности, поскольку, как показывает опыт, многократным, но бездумным выполнением тех или иных приемов, достичь высокого мастерства невозможно. Моделирование соревновательной деятельности, разбор различных ситуаций единоборства требуют большой аналитической работы. Тренер должен не только рассказывать и показывать ученикам, как выполнять то или иное технико-тактическое действие, но и объяснять, почему именно так нужно это делать. Необходимо научить спортсменов думать, анализировать и высказывать свое мнение.

В процессе единоборства выполняется большое количество действий и движений в самых различных ситуациях. Тем не менее, среди них нами выделены наиболее распространенные, типичные, так называемые "базовые" технико-тактические действия, которые проводятся при: а) выполнении проходов и захватов ног; б) защите от проходов в ноги и забеганиях на балл; в) выполнении переворотов накатом; г) борьбе в обоюдном скрестном захвате.

Результаты исследования и их обсуждение.

С целью обоснования эффективности моделирования компонентов соревновательной деятельности борцов проведены 3 педагогических эксперимента. Первый состоял в определении эффективности моделирования базовых технико-тактических действий, следующий в проверке эффективности моделирования соревновательной деятельности представителей различных стилей борьбы и третий в оценке эффективности моделирования двигательной деятельности с помощью интервальных нагрузок. По окончании последовательного эксперимента по моделированию базовых технико-тактических действий основанных на выполнении проходов и захватов ног; защите от проходов в ноги с последующим забеганием на балл; выполнении переворотов накатом; борьбе в обоюдном скрестном захвате, проведен анализ их соревновательной деятельности. Выявлено, что количество реализованных попыток достоверно ($P 0,001$) увеличилось во всех четырех группах технико-тактических действий. Причем наибольший их рост произошел при выполнении переворотов накатом - на 118,2%. Более чем в 1,5 раза увеличилось количество реализованных попыток проведения приемов, основанных на проходах в ноги и связанных с защитой от проходов в ноги с последующим забеганием на балл. В меньшей степени, на 16,7% произошел

рост количества реализованных попыток выполнить приемы в скрестном захвате. Однако этот факт объясняется правилами вольной борьбы, заключающимися в том, что в этом захвате соперники обязаны бороться в конце поединка при равном счете (или когда никто из них не набрал трех баллов), либо после первого периода при нулевом счете. Рассматривая динамику количества выигранных баллов, следует отметить, что также во всех четырех группах произошел их значительный рост. Так, в наибольшей степени увеличилось количество набранных баллов за перевороты накатом и технико-тактические действия, связанные с проходами в ноги (Р 05001). В наименьшей мере возросло количество баллов, заработанных в обоюдном скрестном захвате в стойке. При изучении такого важного показателя, как качество выполненных технико-тактических действий, выявлено, что в результате эксперимента он значительно увеличился (данный показатель дает представление о том сколько в среднем выиграно баллов за 1 технико-тактическое действие, атаку). Так, оценка за перевороты накатом достигла максимальной величины - двух баллов (без учета удержаний). За действия в скрестном захвате превысила 2,2 очка (в подавляющем большинстве случаев в этом положении дается не более трех баллов). Анализируя борьбу в стойке, связанную с проходами в ноги, можно утверждать, что увеличилось количество двух - и - трехбалльных действий. То же самое можно отметить и в отношении защит от проходов в ноги и последующих выходов за спину соперника. Анализируя результаты проведенного эксперимента можно констатировать следующее. Выделение базовых технико-тактических действий и ситуаций, в которых они проводятся, позволило более акцентировано моделировать соревновательную деятельность борцов, проводить учебно-тренировочный процесс более предметно и эффективно. Вследствие этого спортсмены стали не только чаще атаковать, набирать больше баллов за поединок, но и выигрывать больше баллов за 1 технико-тактическое действие (атаку). Таким образом, проведенный эксперимент позволил выявить высокую эффективность моделирования базовых технико-тактических действий в наиболее типичных ситуациях соревновательной деятельности борцов.

Закключение. Приведён пример имитационной модели применительно к физической культуре и спорту. Показано, что именно имитационное моделирование позволяет провести научный эксперимент без использования реальной ситуации.

Литература.

1. Лавшук Д.А. Экспериментальное обоснование эффективности обучения упражнениям на основе предварительных знаний занимающихся об идеальной технике / Лавшук Д.А. // Мир спорта. 2004. - Специальный выпуск.-С. 33-35.

2. Фураев А.Н. У вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений / Фураев А.Н. // Теория и практика физической культуры. 1996. - № 11. - С. 50-52.

**РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В ГОРОДЕ ТУРКЕСТАНЕ С 1965 ПО 2000
ГОДЫ
DEVELOPMENT OF FOOTBALL IN THE CITY OF TURKESTAN
FROM 1965 TO 2000**

Анарбаев Алмас Казбекович к.п.н., профессор
Юлдашева Севара студентка 2 го курса
Anarbaev Almas Kazbekovich Ph.D., Professor
Yuldasheva Sevara 2nd year student

Международный университет туризма и гостеприимства,
Казахстан, г. Туркестан
International University of Tourism and Hospitality,
Kazakhstan, Turkestan
e-mail: almas_6262@mail.ru

Ключевые слова: футбол, соревнования, команды, стадион,
чемпионат

Keywords: football, competitions, teams, stadium, championship

Введение. Футбол самая популярная командная игра, в которую играют во всех континентах и в любой стране мира, независимо от возраста и пола. Всеми любимая игра имеющая очень древнюю историю, в которую играли изготавливая мячи из разных материалов, среди которых были и тряпочные в дальнейшем резиновые, надувные и из других подручных материалов на различных площадках с покрытием и без, при наспех изготовленных воротах снаряжении. Прошли столетия и современный футбол уже невозможно представить без подготовленных стадионов с газоным и искусственным покрытием, фирменных мячей изготовленных из кожи в соответствии с утвержденными стандартами Международной федерации футбола и параметрами размеров стадиона, мячей, снаряжений, экипировки и футбольной амуниции.

Цель исследования. Целью исследования является собрать исторический материал о появлении и развитии футбола в г. Туркестане с 1965 по 2000 годы.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов, опрос, беседа, интервью.

В настоящей исследовательской работе подготовленной студентами кафедры «Спорта» Международного университета туризма и гостеприимства,

рассматриваются наряду с историей возникновения популярной всеми любимой игры футбол. История, развитие, первые успехи различного уровня и масштаба которых достигли команды города Туркестана, принимая участие на соревнованиях, турнирах, чемпионатах, начиная с городского, областного, завершая республиканским уровнем. В период с 1965 по 2000 годы в городе Туркестане, ежегодно проводился Чемпионат города по футболу, в котором участвовали около 30- команд трудовых коллективов, заводов, строительных, торговых организаций команды: Ремонтно-механического завода – «РМЗ», Локомотивного депо – «Локомотив», завода «Ремстройдормаш- «РСДРМ» «Хлопкоочистительного завода» - «ТХЗ» Строительно- монтажного поезда № 194 - «Монтажник», Завода железобетонных изделий - «ЖБИ», Комбината строительных деталей и конструкций - «КСДиК», Комбината нерудных материалов -«КНМ», Отдела рабочего снабжения - «ОРСводстрой», Хлебного завода - «Пищевик». В высшей лиге города принимали участие -12 команд, в первой лиге их количество доходило до -20 команд. Игры проводились на единственном, в те годы, стадионе «Локомотив», который был оборудован для болельщиков и зрителей деревянными скамейками в 2- ряда по бокам футбольного поля вместимостью 300-500 человек. Параметры стадиона, размеры футбольного поля, инженерная инфраструктура не соответствовала утвержденным стандартам федерации футбола Казахстана и тогда назрела необходимость реконструкции старейшего стадиона города. Закипела работа, еженедельно организовывались комсомольские субботники на котором трудилась молодежь из многих трудовых коллективов города. Вручную, на носилках молодежь заливала бетон для трибун, вывозился мусор, проводились работы по благоустройству, снималось изношенное травянное покрытие. После завершения работ городской стадион приобрел совсем другой облик: были уложены беговые дорожки, восстановлен газон стадиона, установлены трибуны на 5000 мест, в подтрибунных помещениях построены раздевалки, комнаты для занятий боксом, борьбой, штангой.

С 1965 года на всех просторах СССР очень широкое распространение имели турниры на призы ЦК ВЛКСМ, Федерации футбола СССР, газеты «Пионерская правда» - «Кожаный мяч» среди уличных и дворовых команд младших и старших возрастов. Этот турнир имел огромную популярность на территории СССР, к которому допускались команды юных футболистов дворовых клубов, улиц, школ не только городов но и сельских административных округов. Лучшие из лучших прошедших через сито районных, городских, областных, республиканских турниров завоевывали право участвовать на Всесоюзных турнирах на призы клуба «Кожаный мяч». Самым запоминающимся и историческим было участие нашей Туркестанской футбольной команды «Шалкар» на IX Всесоюзном финале игр состоявшегося в 1973 году в городе Николаеве, Украинской ССР.

В 1990 году команда «Монтажник»- СМП-194, из города Туркестана игравшая в первой лиге, добилась исторического успеха, завоевала - «КУБОК Казахской ССР»,...Это была сенсация на весь Казахстан, не имевшая опыта

выступлений в высшей лиге, команда первый год добившаяся права участия в 1 лиге Казахстанского футбола, обыграв именитые более опытные футбольные клубы и стала обладателем Кубка Казахской ССР, вписав золотыми буквами название команды «Монтажник» г. Туркестан в историческую летопись футбольной истории Казахстана!

В 1993 году наша команда переименованная в Футбольный клуб «Яссы» несмотря на возникшие трудности с финансированием и другими проблемами, благодаря организаторским способностям, личному авторитету, инициативности директора СМП-194 Э.Д. Сулейманова продолжила прекрасное выступление в матчах лиги, по завершении которого команда стала серебрянным призером в лиге, завоевав право участвовать в Высшей лиге Казахстана по футболу.

В 2018 году после подписания Президентом Республики Казахстан Н.А. Назарбаевым Указа об образовании Туркестанской области, и назначением акимом области У.Е. Шукеева закипела работа, которая продолжается и по сей день.

Туркестан имеющий многовековую историю, считающийся второй Меккой в мусульманском мире, из города районного, в дальнейшем городского значения, с 2018 года стал центром Туркестанской области. Благодаря огромной помощи жителей всех областных центров республики, предпринимателей, спонсоров город за короткий промежуток времени полностью изменил свой облик, где наряду со строительством социально культурных бытовых объектов, 5,7,9,12,20 этажных, многоквартирных жилых комплексов были построены административные здания, современные спортивные сооружения открытого, закрытого типов, стали создаваться федерации различных видов спорта.

Быстрыми темпами начались возводиться многочисленные объекты социальной инфраструктуры, строится многоэтажные жилые микрорайоны и комплексы, здания и сооружения государственных учреждений и организаций, средних общеобразовательных школ и в том числе Международного университета туризма и гостепреимства, студентами которого в 2020 году, посчастливилось стать многим выпускникам школ из различных регионов Казахстана, и соседних республик.

Наряду с вышеперечисленными объектами в городе Туркестане строятся и многочисленные спортивные сооружения и комплексы, площадки и стадион, отвечающие международным стандартам.

Список литературы:

1. Газета «Пионерская правда» № 65 / 5752/ от 14 августа 1973года,
2. Газета «Пионерская правда» № 69 / 5860 от 27 августа 1974года,
3. Программа Всесоюзных финальных соревнований юных футболистов младшего возраста на приз клуба «Кожаный мяч» Николаевская областная типография им. Ленина. Изд. №556, от 31.07.1973г.
4. Билет участника Республиканских финальных игр. г. Целиноград. 1973г.

- 5.Билет участника Всесоюзных финальных игр. г. Николаев. 1973г.
6.Письмо участника адресованное родителям из г.Николаева. От 09.08.1973г.

**ЛАБОРАТОРНЫЙ КОНТРОЛЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ В
СИСТЕМЕ НАУЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ**

**LABORATORY CONTROL OF WRESTLERS' WORKING CAPACITY IN
THE SYSTEM OF SCIENTIFIC SUPPORT OF ATHLETES' TRAINING**

Шиян Виктор Владимирович
доктор педагогических наук, профессор
кафедры международных видов борьбы
Уз.ГУФКиС.
e- mail: shiyanvv@mail.ru

Shiyan Victor V.
Ph.D., Doctor of science (Education)
Professor department of international
wrestling Uz.GUFKiS.
e- mail: shiyanvv@mail.ru

Ключевые слова. Спортивная наука, комплексная научная группа, лабораторный контроль работоспособности спортсменов, спортивная борьба.

Keywords. Sports science, complex scientific group, laboratory control of athletes' performance, wrestling.

В среде спортивных специалистов период 70 - 80х годов часто называют «золотым периодом развития спортивной науки». Основной посыл для бурного развития прикладных исследований в области теории и методики спортивной тренировки элитных спортсменов был безусловно связан с решением о проведении Олимпийских Игр 1980 г. в городе Москве.

В рамках практического воплощения этой идеи в жизнь в 1973 году, по решению правительства, был создан институт комплексных научных групп (КНГ) при всех сборных командах СССР. К работе со спортсменами были привлечены штатные научные сотрудники и специалисты ВНИИФК, ведущие педагоги и ученые физкультурных ВУЗов страны.

Накопленные в тот период времени экспериментальные данные и разработанные методы тренировки до настоящего времени не получили должного обобщения и систематизации до настоящего времени.

С началом «перестройки» вся система научно-методического обеспечения подготовки спортсменов была уничтожена. Группы КНГ прекратили свое существование, а специалисты были вынуждены искать другую работу, далекую от спорта высших достижений.

Современная аппаратная база позволяет получать более достоверную информацию в несравнимо сжатые сроки. Мощные компьютерные комплексы дают возможности практически мгновенной обработки первичных данных. Однако существенного прогресса в методах тренировки спортсменов, к сожалению, в настоящее время не наблюдается. Это объясняется тем, что даже самое современное лабораторное оборудование не способно ставить смысловые задачи по актуальным вопросам, требующим профессионального обсуждения и правильной педагогической интерпретации. В качестве примера упрощенческого подхода к разработке и коррекции тренировочных программ подготовки борцов, основанных на результатах лабораторного тестирования максимальной аэробной мощности спортсменов (МПК), хочу остановиться более подробно.

Как известно [1,2,7,8] процедура лабораторной оценки состоит в выполнении циклической работы повышающейся мощности (на велоэргометре или третбане) до отказа от работы или стабилизации значений потребления кислорода на максимальном уровне. Эта величина считается количественной характеристикой, оценивающей максимальную аэробную мощность спортсмена. Анализ подготовленности борцов к соревнованиям как правило проходит по простому принципу – чем значение МПК выше – тем лучше он подготовлен к соревнованиям. Более того, зачастую эффективность программы предсоревновательной подготовки проводится на основе анализа темпов прироста именно этого показателя.

Такой подход к интерпретации результатов лабораторных обследований не учитывает специфику совершенствования специальной выносливости борцов и может привести к существенным просчетам в обосновании программы предстоящей подготовки спортсменов к соревнованиям. Это связано с тем, что полученные в результате лабораторных обследований данные могут анализироваться по двум основным направлениям:

- для оценки биоэнергетических потенциалов (в таком случае интерпретация данных производится по принципу чем выше значение – тем лучше развито тестируемое качество;
- для обоснования программы подготовки (в таком случае интерпретация данных производится с позиций важности этого качества для достижения пика спортивной формы в конкретном виде спорта. При таком подходе необходимо определять диапазоны оптимумов, характеризующих степень тренированности каждой биоэнергетической потенции на различных этапах подготовки спортсменов к соревнованиям).

Второй подход был экспериментально обоснован данными, характеризующими степень взаимосвязи между показателями аэробной мощности и уровнем специальной выносливости борцов.

Результаты этого исследования в обобщенном виде представлены на рис.1.



Рис. 1 Принципиальная модель взаимосвязи экспериментальных значений показателей аэробной мощности и специальной выносливости у высококвалифицированных борцов.

Результаты проведенного исследования позволяют сформулировать принципиально новый подход к интерпретации данных тестовых испытаний по оценке показателя максимальной аэробной мощности борцов на этапе достижения пика спортивной формы.

Наш подход базируется на полученных данных, характеризующих факт о том, что у борцов с невысоким уровнем специальной выносливости отмечается широкий диапазон значений показателя максимальной аэробной мощности (от 38 до 60 мл/мин/кг). При повышении уровня специальной выносливости отмечается снижение разброса показателей МПК. Самые высокие значения специальной выносливости борцов были отмечены у спортсменов с относительно невысокими значениями показателя максимальной аэробной мощности в узком диапазоне значений от 42 до 52 мл/мин/кг. Обобщая эти данные можно предположить, что оптимальный диапазон показателя максимальной аэробной мощности, характерный для достижения пика спортивной формы у борцов может быть обеспечен в случае, если на этапе базовой подготовки был достигнут исходно высокий уровень аэробной мощности (в диапазоне от 60 до 70 мл/мин/кг.) который, под влиянием анаэробных тренировок заключительного этапа предсоревновательной подготовки, снизился до оптимальных величин.

Список литературы

1. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов М., ФиС, 1979, 127 с.
2. Шиян В.В., Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореферат дис. ... доктора пед. наук. – М., 1998.- 41

3. Шиян В.В., Барташ В.А., Ашкинази С.М. Метаболические особенности адаптации спортсменов-единоборцев с различной массой тела к однотипной тренировочной программе мезоцикла предсоревновательной подготовки: Мир спорта. /Минск, Беларусь/ 2018. № 2 (71). С. 34-37.
4. Franchini E, Del Vecchio FB, Matsushigue KA, Artioli GG: Physiological profiles of elite judo athletes. Sports Med, 2011; 41(2): 147–66
5. Dill D.B., Robinson S., Ross J. A longitudinal study of 16 champion runners. Sport Med. Phys. Fitnes, 1967, № 7, p. 4 –27.
6. Ebine K, Yoneda I, Hase H: Physiological characteristics of exercise and findings of laboratory tests in Japanese elite judo athletes. Médecine du Sport, 1991; 65: 73–79
7. ShiyanV.V. Bioenergetic factors determining the development of special endurance of wrestlers/ International Journal of wrestling science, 2012, Vol. 2 Issue 1, P.17 – 20
8. Volkov N.I. Bioenergetics of sports activities - Moscow, 2010.- 141 p.

УЗБЕКСКАЯ БОРЬБА И ЕЁ СЛАВНЫЕ ШАГИ В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ

МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИДА ЎЗБЕК КУРАШИ ВА УНИНГ ЮКСАЛИШИ

Арсланов Кахрамон Палванович
Профессор кафедры Теории и методики физической культуры
Бухарского государственного университета
q.arslanov59@mail.ru

Arslanov Kahramon Palvanovich
Professor of the Department of Theory and methods of physical
Bukhara State University
q.arslanov59@mail.ru

Ключевые слова: борьба, спортивные стандарты, компетентность, ценность, национальная и общекультурная компетентность.

Keywords: wrestling, sports standards, competence, value, national and general cultural competence.

Кураш, история которого насчитывает три с половиной тысячи лет, является одним из традиционных видов спорта узбекского народа. В древневосточных литературных источниках борьба описывается как борьба один на один и социально-развлекательный вид спорта. В частности, в эпосе «Алпомыш», одном из великих образцов духовного наследия нашего народа,

говорится о том, что борьба была самым популярным и престижным видом спорта на территории современного Узбекистана [5].

Ряд философов и историков, живших и работавших в античности и средневековье, уделяли особое внимание борьбе в своих трудах. Абу Али Ибн Сина, один из великих мыслителей Востока, признает, что «борьба — лучшее средство для поддержания здоровья души и тела».

Известно, что издревле борьба использовалась как средство развлечения и отдыха во время традиционных праздников, свадеб и крупных массовых мероприятий. Постепенно борьба из средства развлечения превратилась в самостоятельный вид спорта и метод физической подготовки, а в народе появились сильнейшие борцы. Пахлавон Махмуд (1247-1326), известный представитель узбекской поэзии XIII-XIV веков, известный поэт-рубаинист, пламенный националист, был также великим спортсменом своего времени. Он принимал участие в национальных состязаниях по борьбе, побеждал всех своих соперников и требовал в обмен за победу не призы, а освобождение рабов и пленников, привезенных из Хорезма правителями этого места. Кроме того, Амир Темура имевший самую сильную и непобедимую армию своего времени в 14 веке, оставившая яркий след в истории человечества, и государственный деятель Амир Темура использовал борьбу для усиления своих воинов и повышения их физической подготовки [2].

Не будет преувеличением сказать, что кураш — одна из самых любимых и почитаемых традиций нашего народа с древних времен. Любовь к этому виду спорта веками передавалась от отцов к детям. Сегодня количество профессиональных борцов в нашей стране достигло двух миллионов, а количество поклонников и любителей этого вида спорта неисчислимо, что подтверждает наше мнение.

В начале 1980-х годов к изучению богатого наследия узбекской борьбы приступил известный мастер узбекской борьбы, дзюдоист и самбист Камил Юсупов. Главной целью одного из активистов возрождения этого вида спорта, была разработка новых правил борьбы в соответствии с международными стандартами. В начале девяностых он успешно выполнил эту почетную задачу и поставил перед собой цель вывести узбекскую борьбу на международную арену. Во-первых, он довел до сведения общественности, специалистов и болельщиков разработанные им правила борьбы.

В новых правилах учтены самые почитаемые традиции узбекской борьбы и международные спортивные стандарты, такие как специальная одежда, место проведения и продолжительность соревнований. Спортивные эксперты признали, что правила борьбы, разработанные Камилем Юсуповым, полностью соответствуют международным спортивным требованиям. Одним из основных преимуществ борцовских правил является то, что они не позволяют продолжать борьбу лежа. Как только колено одного из спортсменов касается ковра, судья останавливает схватку, а борцы продолжают схватку стоя. Это гарантирует, что бой будет проведен быстро, будет веселым и захватывающим для болельщиков. Кроме того, правила борьбы запрещают

использование приемов, удерживающих нижнюю часть пояса или вызывающих боль и удушье [4]. Таким образом, борьба стала одним из самых безопасных видов спорта для предотвращения травм спортсменов. А также, организация и распространение этого вида спорта создаёт условия для развития национальных и межкультурных компетенций, так как во время соревнований спортсмены вынуждены общаться с разной культурой и учиться уважать каждую из них. Они начинают понимать значение национальных и межкультурных компетенций в воспитании подрастающего поколения, роль личных, национальных а также межкультурных ценностей в развитии национальных и межкультурных компетенций.

Провозглашение независимости Узбекистана в 1991 году вдохнуло новую жизнь в борьбу. Правительство республики поставило перед собой цель возродить национальные ценности и традиции узбекского народа, растоптанный за 70 лет тоталитарного правления. Возрождение борьбы как национального вида спорта определено в качестве одного из приоритетов государственной политики.

Усилия активистов борьбы не ограничиваются Узбекистаном. С 1992 года они участвовали в ряде престижных спортивных мероприятий в Южной Корее, Канаде, Японии, Индии, США, Монако и России для популяризации узбекской борьбы [2].

В результате этих усилий представители около 30 стран приняли участие на первых международных соревнованиях по борьбе в Ташкенте, столице Узбекистана. Стадион на 30 тысяч человек в центре Ташкента был полон зрителей. За соревнованиями в деталях следили миллионы телезрителей в Узбекистане и за рубежом. Первое международное соревнование на приз Президента Узбекистана прошел с успехом. Победителем соревнований стал турецкий спортсмен Салим Татароглу.

Одновременно с первым международным конкурсом в стране произошло еще одно важное историческое событие. 6 сентября 1998 года представители 28 стран Европы, Азии и Америки основали Международную Федерацию Борьбы. МФБ стала официальной организацией, представляющей узбекскую борьбу на международном уровне. В ходе первого учредительного съезда был утвержден устав новой международной спортивной организации, приняты международные правила кураша, а также избран руководящий орган МФБ – Исполнительный комитет. Передовой инициатор идеи развития спортивной борьбы на международном уровне, Первый Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов единогласно избран Почетным Президентом МФБ. Комил Юсупов, автор международных правил борьбы, был избран Президентом Международной Федерации Борьбы. Исполнительный комитет организации состоит из 15 членов, члены которых избираются Конгрессом МФБ большинством голосов сроком на четыре года. Они также имеют право на переизбрание.

В 1999 году Ташкент стал свидетелем еще одного мирового события – первого в этом году чемпионата мира по борьбе, в котором приняли участие представители 48 стран Европы, Азии, Африки, Северной и Южной Америки.

В июле 2000 года женщины также приняли участие во втором чемпионате мира, проходившем в турецком средиземноморском курортном городе Анталья. Третий чемпионат мира прошел в августе 2001 года в Будапеште, Венгрия.

Помимо чемпионатов среди взрослых, МФБ с 2000 года проводит чемпионат мира среди молодежи. Первые два чемпионата этой категории прошли в мае 2000 и 2001 годов в Твери, Россия.

МФБ провела первые международные соревнования среди женщин в июне 1999 года. Местом проведения соревнований был выбран город Брянск, Россия. В нем приняли участие 25 команд из 9 стран. Гретта Мюллер из Германии выиграла соревнования. Две россиянки и еще одна соотечественница победителя турнира разделили второе и третье места.

Первый континентальный чемпионат по борьбе прошел в декабре 1999 года. В белорусской столице Минске прошел первый чемпионат Европы по борьбе. Первый чемпионат Азии по женской и мужской борьбе прошел в апреле 2001 года на Родине борьбы в Ташкенте. В июле 2001 года в Хартенбосе, ЮАР, прошел первый континентальный чемпионат Африканского континента. Первый Панамериканский чемпионат прошел в марте 2002 года в боливийской столице Ла-Пасе.

В рамках МФБ в государствах-членах ассоциации регулярно проводятся различные международные турниры. Одним из таких престижных соревнований является Международный конкурс имени Ислама Каримова, который с 2000 года проводится Британской ассоциацией борьбы. Подобные соревнования, организованные в честь Президента Республики Узбекистан и Почетного Президента МФБ, впервые были проведены в октябре 2000 года в Бедфорде, Великобритания [5].

Второй турнир прошел в ноябре 2001 года в Дартфорде, Великобритания.

С 2001 года МФБ устанавливает лучшее событие и человека года в 12 различных номинациях, включая «Лучший борец», «Лучший рефери» и «Лучшая федерация». Впервые в истории спортивной борьбы высшую награду завоевал бразильский борец Александр Кацураги, выигравший конкурс «Лучший борец 2001 года», после выигрыша соревнований и отличным выступлением в Узбекистане. Дорота Сикора из Польши, победительница чемпионата мира в Будапеште, была названа «Женщиной-борцом года». В номинации «Лучшая техника» высшую награду завоевал абсолютный победитель двух международных турниров в Узбекистане в 2001 году юная звезда узбекской борьбы тяжеловес Абдулла Тангриев [3].

На сегодняшний день борьба получила признание во всем мире. Борьба популярна в таких странах, как Боливия, Канада, США, Южная Африка, Нидерланды, Турция, Россия и Япония. В настоящее время Международная Федерация борьбы объединяет 4 континента и более 40 национальных

федераций борьбы, расположенных в Азии, Европе, Америке и Африке. Престиж МФБ как международной спортивной организации растет день ото дня. Безусловно, этому во многом способствовали переговоры и встречи Президента МФБ и членов исполнительного комитета организации с руководителями различных международных спортивных объединений и организаций.

Борьба – один из древнейших видов борьбы. В то же время это самый молодой вид спорта на мировой арене. Несмотря на свою долгую историю, борьба начала свою дорогу на мировой спортивной арене только в 1998 году. Ведь с самого начала были четко определены блестящие шаги борьбы и ожидаемая от нее цель. Важной задачей сейчас является превращение узбекской борьбы в международный вид спорта и включение ее в программу Олимпийских игр.

Литература:

1. А.Атоев “Средства и метод подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. Щыитувчи -1982 год,
2. А.Атоев “Кураш” Тошкент “Ўқитувчи” -1987 год.
3. К.П.Арсланов “Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш технологиялари” (Учебное пособие) Ташкент 2014 г.
4. К. Юсупов «Халқаро кураш қоидалари» Тошкент-2003 год.
5. Ф.Керимов “Спорт кураш назарияси ва усулияти” Тошкент-2001год
6. А.Атоев “Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти” Тошкент -2005 г.
7. А.Нуриллаев “Ўзбек кураши услубиёти” (Учебно-методическое пособие)- Наваи, 2011 г.

ERKIN KURASHCHILARINI MAXSUS MASHQLAR ORQALI JISMONIY SIFATLARNI TAKOMILLASHTIRISH

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ВОЛЬНЫХ

БОРЦОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ IMPROVE PHYSICAL QUALITIES OF FREESTYLE WRESTLERS THROUGH SPECIAL EXERCISES.

T.R.Anarbayev

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiati kafedrası o‘qituvchisi

O‘zbekiston Chirchiq shahri

E-mail: [temuranarbayev93.@gmail.com](mailto:temuranarbayev93@gmail.com)

T.P.Анарбаев

преподаватель кафедры теории и методики международной борьбы
Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта
Узбекистан г. Чирчик

T.R.Anarbayev
Uzbek state university of physical culture and sports
Department of theory and methods of international wrestling
Uzbekistan Chirchik city

Kalit so'zlar: chidamkorlik sifati, jismoniy rivojlanganlik, maxsus mashqlar, erkin kurashchilarning mashg'ulot rejasi.

Ключевые слова: качество выносливости, физическое развитие, специальные упражнения, план подготовки борцов вольного стиля.

Key words: quality of endurance, physical development, special exercises, training plan of freestyle wrestlers.

Dolzarbli. Respublikamizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, olimpiya sport turlariga ko'proq yoshlarni jalb qilish, shug'ullanuvchi yoshlar uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va murabbiylar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud. Sir emaski, oxirgi yillarda Respublikamizda bir qator xalqaro miqyosidagi sport musobaqalari va turnirlar o'tkazilib kelinmoqda. Shular jumlasidan, erkin kurash sport turlari bo'yicha ham bir nechta nufuzli musobaqalar bo'lib o'tmoqda. Prezidentimizning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori xamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda yuqori malakali sportchilarni nufuzli va mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlash, sportchilarimizning muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash dolzarbli, zarur chora-tadbirlarning amalga oshirilishida boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish yuzasidan tegishli choratadbirlar ishlab chiqish vazifalari belgilab berilgan.[1] Inson ijtimoiy hayotda ongli ravishda o'z o'rnini egallashi uning voyaga yetishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ado etishi, o'zidan keyin ma'lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi. Shundan kelib chiqib erkin kurashchi o'quvchilarni erkin kurashiga o'rgatish jarayonida, nufuzli musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish, umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalash, yanada chuqurroq kirib borishga va texnik tayyorgalikni rivojlantirish kelajakda yuqori marralarga erishishida ilmiy-amaliy jihatdan asos bo'la oladi.

Statistik ma'lumotlarga e'tibor qaratadigan bo'lsak, yildan yilga mamlakatimizda erkin kurashga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda deb ayta olamiz. Buning isboti sifatida xalqaro maydonlarda yurtimiz bayrog'ini yuqorilarga olib chiqayotgan sportchilarni e'tirof etishimiz mumkin. Ma'lumki, erkin kurashchilar yuqori natijalariga erishishida uning kuch va chidamlilik sifatleri muhim ahamiyatga ega. Lekin, erkin kurashchilarning mushaklari nafaqat yuklamalarga chidamliligi, kuch sifatlarini tarbiyalashda albatta og'irliklardan to'g'ri tartibda, va ko'rsatmalar asosida mashg'ulotlarda qo'llash o'rinli bo'ladi. Erkin kurashchilarning mahorati va maxsus ish qobiliyatini oshirishning muhim masalalari alohida ahamiyatga ega va ularni hal qilish bevosita o'quv-mashg'ulot jarayonining uslubiy yo'nalishini tanlashga, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanishga bog'liq. [2] Bu kurashchilarning mahorati va maxsus ish qobiliyatini oshirishning muhim omillaridan biri sanaladi.

Tadqiqot maqsadi: erkin kurashchilarni maxsus mashqlar orqali jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish.

Tadqiqotning vazifalari:

- erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini o'rganish;
- erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarlikdan kelib chiqqan holda samarali maxsus mashqlarni tavsiya etish;
- maxsus mashqlar samarasini o'rganish

Sportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirish va mashg'ulot vositalari hamda usullarini ratsionalizatsiya qilish muammosi doimo olimlar va sport amaliyotchilari tomonidan o'rganishga harakat qilingan biroq, erkin kurashchilarda kuch sifatlarini ilmiy asoslash mutaxassislar nazaridan biroz chetda qolgan. Qishki mavsumda yugurishning umumiy xajmi 30-40%ga ortadi[3]. Sport tibbiyoti mutaxassislarining tadqiqotlariga ko'ra, uzoq muddatli mo'tadil quvvatli ishdan foydalanilganda sportchining organizmida ATFning resintezlanishini aerob mexanizmlari takomillashadi, organizmning energetik substratlarini zahirasi ko'payadi, shu xisobdan sportchilar va kurashchilar uchun eng katta aerob xajmga ega xisoblanadi[4]

Tadqiqot natijalari va uning muxokamasi:

Erkin kurashchilar uchun og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar asosan kuch sifatini takomillashtirishda qo'llaniladi. Mashg'ulot davomida sportchilar og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarda avvalambor gavdani to'g'ri ushlashga, to'g'ri nafas olishga ahamiyat berish kerak. Og'irliklarga yondoshishda shtanga og'irligi va takrorlashlar soni ma'lum bir chegaragacha o'zgarib turadi, og'irlik ortgani sari takrorlash soni kamayib boradi [5]. Yuqori og'irliklarda mashq bajarganda optimal takrorlashlar soni kam bo'ladi. Lekin bu og'irliklar mushak kuchini oshirishda juda ham zarur. Katta og'irlik bilan ishlaganda sherik kuzatuvi bilan bajarish tavsiya qilinadi. Yengil og'irlikda ko'p takrorlash bilan mashq qilish esa mushak ko'zg'atuvchilariga kam ta'sir etadi. Sportchilarning og'irlik (shtanga) bilan ishlashda ishonchli va samarali mashqlar majmui tavsiya etiladi. Bular (klassik dast ko'tarish, ko'krakdan siltab ko'tarish- usulga kirishda raqibni, yelkada shtangani oyoq uchida ko'tarish, yelkada shtanga bilan yurish (xodba), trenajyorda oyoq bilan siqib ko'tarish, shtangani belgacha ko'tarish, shtangani yotib siqib ko'tarish, yelka mushaklariga- girani yuqoriga kotarish,

shtanga blinini chap va o'ng tomonga aylantirish, qo'l mushak kuchiga gantellar bilan ishlash, shtanga bilan oldinga egilish, qo'llar bosh orqasida orqaga 90° ga ko'tarilish, tizzalarni bukkan holda shtangani tizzadan belgacha ko'tarish, ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish). Quyida erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlarini mashg'ulotlarga kiritish tavsiya etiladi. Bunda asosan yelka va qo'l, bel va oyoq mushak kuchiga e'tibor qaratilgan. Mashqlar so'ngida tiklanish vositalaridan (cho'zilish, massaj) foydalanish albatta zarur.

Jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlar kompleksi Qo'l va oyoq mushak kuchini va portlovchi kuchini rivojlantiruvchi mashqlar nomi:

- Trenajyorda yotgan holda oyoqlarni bukib yozish;
- Giryani dast ko'tarish ;
- Yelkada shtanga bilan oyoq uchiga ko'tarilish;
- Yelkada shtanga bilan yurish Ko'krakdan siltab ko'tarish;
- Klassik dast ko'tarish.

Bel va yelka mushak kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- Shtangani belgacha ko'tarish Shtanga bilan oldinga egilish
- Yelkada shtanga bilan orqaga 90° ga ko'tarilish tizzalarni bukkan holda shtangani tizzadan belgacha ko'tarish

- Tizzalarni bukkan holda shtangani tizzadan belgacha ko'tarish.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun:

- skakalda sakrash;
- 30m moksimon yugurish;
- koordinatsion narvonda yugurish;
- rezina arqonda (jgut) mashqlar bajarish

*Yuqorida sportchining jismoniy imkoniyatidan hamda shaxsiy vaznidan kelib chiqib og'irlik, yondashuvlar sonini o'zgartirish maqsadga muvofiq sanaladi. Mazkur mashqlar majmuasini tayyorlov davrida qo'llash maqsadga muvofiq. Mazkur guruh mashqlari erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali yordam beradi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda, o'quv-dasturi mashg'ulot yuklamalari va maxsus mashqlaridan to'g'ri foydalanish orqali erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning organizmini maxsus ishchanlik qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Erkin kurashchilarning tayyorgarlik davrida, kuch sifatlarini rivojlantirishda yuqori samara beruvchi maxsus mashqlari me'yoriy va hajm shiddatlarini to'g'ri taqsimlash orqali kuch sifatini oshirish sportchilarning mashg'ulot dasturini to'g'ri tashkil etishga yordam beradi. Erkin kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi harakat faolligini oshirish, sportga bo'lgan qiziqishini yanada orttirish uchun quyidagilarga amal qilish lozim: tanlagan sport turini tarixi, qonun-qoidalari va epikirovkalari haqida tushuncha berib o'tish, mashg'ulot davomida o'yin uslublarini qo'llash, standart vaziyatlardagi harakat amallarini shakallantirish, raqiblarni tez-tez almashtirish. Shu bilan birga olingan yuklamadan so'ng tiklanish tadbirlarini to'g'ri va vaqtida qo'llash keying mashg'ulotlarga yanada ishtiyoq bilan qatnashishga, oldinda bo'ladigan musobaqalarda sovrinli o'rinlarni egallashga poydevor bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031 Qarori 2017 yil 3-iyun
2. Anarbayev T.R. Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi. Academic Research in Educational Sciences. “Multidisciplinary Scientific Journal”. 2022- T. 2. – №. 4. – C. 846-851 s.
3. Adilov S. Q. Et Al. Erkin Kurashchilarini Mashg‘ulot Jarayonlarida Modellashtirishni Asosiy Tarkibiy Qismlarini O‘rganish //Academic Research In Educational Sciences. – 2021. – T. 2. – №. 4. – C. 1717-1722.
4. T.R. Anarbayev, O.N. Kurganov, X.M. Qayumov. Yosh Erkin Kurashchilarni Texnik Tayyorgarligini Rivojlantirish Xususiyatlari. // «Кураш Спорт Турины Ривожлантириш Истикболлари» Халқаро Илмий-Амалий Анжумани 2022 Йил 8-9 Апрель, 297-299
5. Berdiyev F. O. Erkin Kurashchilarning Musobaqa Oldi Tayyorgarlik Bosqichida Tezkor-Kuch Sifatlarini Takomillashtirish //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (Carjis). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.
6. Qodirov S. E. Et Al. Malakali Dzyudochilarning Kuch Va Tezkor-Kuch Sifati Bo ‘Yicha Mashg ‘Ulotlarning Xususiyatlari //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (Carjis). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 70-77.

MILLIY KURASH SPORT TURIDAGI MASHG‘ULOT JARAYONLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIGI INFORMATSION TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

PHYSICAL FITNESS IN TRAINING PROCESSES IN THE NATIONAL WRESTLING SPORT THE USE OF INFORMATIVE TECHNOLOGIES

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕССАХ НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ

Yangibayeva D.A.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti magistranti
O‘zbekiston, Chirchiq shahar

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

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

Mavzuning dolzarbligi hozirgi davrda sport mashg'uloti sportchining jismoniy va ma'naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to'xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to'liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport trenirovkasining shunday yo'nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport mashg'uloti ikki yo'nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlash-tiradi.

Tadqiqotning maqsadi shundan iboratki kurashchilarning bellashuv jarayonlaridagi harakatlarini tashkil etuvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi to'g'ri tashkillashtirish bo'yicha taklif tavsiyalar ishlab chiqish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organlar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xil harakat, ko'nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni ta'minlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikni ham, maxsus tayyorgarlikni ham, mashg'ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyor-garlikning orasida o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu ji'atlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalari, vosita-lari, usullari va shuningdek, mashg'ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining mu'im omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivoj-lanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-larini ham aks ettirishi lozim. Chunki, alo'ida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlik har xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasidagi har doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma'orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishonitirishga urinadilar. UJTning hajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish hisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlash hisobiga qisqartilishi kerak. Mashg'ulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha

ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqichida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o‘rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo‘yicha mashg‘ulot jarayoni takomillashtirishni mo‘iyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o‘tkaziladi;

2) navbatdagi har bir mashq oldingi o‘tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, musta‘kamlanadi va chuqurlashtiriladi.

3) mashg‘ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o‘sishi umumiy tendensiyaga to‘g‘ri kela-digan darajada bo‘lishi kerak.

Birinchi qoidaning mu‘imligi hech qanday shub‘a qoldir-maydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxslilisoblanadi. Navbatdagi mashg‘ulotning oldingi mashg‘ulot iziga joylash-tirish samarasi to‘g‘risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo‘ladigan ijobiy o‘zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziq)lar tushuniladi, ular ish qobiliyatining o‘sishi, sifatlarning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Haftada o‘tkaziladigan barcha mashg‘ulotlarning (Haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo‘lmaydi. Bir xil yuklamalar to‘liq tiklanishdan keyin boshqalari o‘ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsagahar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to‘g‘ri tan-lansa, mashg‘ulot yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo‘ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanish-ning barcha shakl va vositalari mashg‘ulot jarayonidahar 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg‘ulotlar o‘rtasidaham (cho‘zish, bo‘shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi balandharorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar vahokazo) shuningdek, to‘q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko‘k choy, morfonchilar uchun piyovalar vahokazo)lar beriladi. Biroq, mashg‘ulotninghar xil davr va bosqichlaridaholatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ishhajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurliginihisobga olganholda belgilanadi.

Yuklama va dam olishning navbatlashuvini ko‘rib chiqib biz mavxum yuklama to‘g‘risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg‘ulotda yuklamahajmi, shiddati to‘xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo‘lishi mumkin. Masalan, agar butun A yuklama qo‘llanilsa, albatta, shu yuklamadan keyin to‘liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B yuklamani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A yuklama uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Xulosa: Mashg‘ulot yuklamasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg‘uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, yuklamani dinamikasi (‘ajmi va shiddati bo‘yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal yuklama» tushuncha-sini ko‘plar organizm funksional inkoniyatining ni‘oyasida turgan «o‘ta og‘ir yuklama» bilan chalkashtiradilar. Maksimal yuklama organizmga maksimal talab qo‘yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo‘lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko‘niktirish lozim. Organizmni ko‘niktirish uchun esa, mashg‘ulotning bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan vaharakatchan bo‘ladi.

Mashg‘ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turining mo‘iyatiga qarab uninghajm va shiddati o‘zgaradi. Yuklamahajmi qanchalik katta bo‘lsa, shunchalik izchil o‘zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o‘ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to‘lqinsimon harakat xarakterlidir.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
3. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha mashg‘ulot asoslari” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.
6. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 2-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.

SPORT KURASHLARIDA CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN AYLANMA MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРУГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

EFFICIENCY OF USING ROUND EXERCISES TO DEVELOP ENDURANCE IN SPORTS WRESTLING

O.N.Kurganov, X.M.Qayumov, I.Z.Usmonova
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi
O‘zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail: qayumovxalil436@mail.com

О.Н.Курганов, Х.М.Қаюмов, И.З.Усманова
преподаватель кафедры теории и методики международной борьбы
Узбекского государственного университета физической культуры и
спорта Узбекистан, г. Чирчик

X.M.Qayumov, I.Z.Usmonova
Uzbek state university of physical culture and sports
Department of theory and methods of international wrestling
Uzbekistan, Chirchik city

Kalit so'zlar: sport kurashlari, texnik harakat ko'nikmalari, maxsus mashqlar, texnik usullar, kurashchining chidamliligi, jismoniy tayyorgarlik

Ключевые слова: спортивная борьба, техника движений, специальные упражнения, технические приемы, выносливость борца, физическая подготовка.

Keywords: wrestling, technical tactical movement skills, special exercises, techniques, endurance, physical training

Kirish Hozirgi kunda kurashchilarning yanada yuqoriroq natijalarga erishish uchun yuqori talablar qo'yilmoqda. Tayyorgarlik jarayonlarining tuzilishidagi vazifalarni qayta ko'rib chiqish muammolari vujudga kelmoqda. Xususan hozirgi kunda sport kurashlarining texnik tayyorgarligidagi ayrim kamchiliklarni ko'rish mumkin. Kurashchilar musobaqalarida chaqqon harakatlar bilan texnik usullarni ketma-ket amalga oshiruvchi polvonlar kamchilikni tashkil qiladi. Ularda emotsional holatdagi jo'sh urib bellashuvchi ishtiyoqni ko'rish kamdan kam hollarda uchramoqda. Hozirgi kunda texnik usullar arsenalini boyitish, bellashuvlardagi taktik harakatlarni amalga oshirish amalga oshirish uchun chidamlilikni rivojlantirish dolzarb masala xisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya Tadqiqot ob'yekti va predmetining belgilanishi: Erkin kurashchilar tayyorgarligining mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi kurashchilarning texnik tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirib umumiy va maxsus tayyorgarlik tomonlariga ijobiy ta'sir etish darajasini ko'tarish.

Tadqiqotning vazifalari. Erkin kurashchilarni o'quv-trenirovka jarayonida qo'llaniladigan samarali aylanma mashqlar majmuasini aniqlash. Erkin kurashchilarda aylanma mashqlar asosida maxsus chidamliligini rivojlantirish rejasini ishlab chiqarish.

Malakali erkin kurashchilarning harakatlarini maxsus mashqlar asosida chidamliligini takomillashtirish uslubiyatini mutaxassislariga tavsiya etish. Shu asnda olib borilgan adabiyot manbalarining tahliliga asoslanib, malakali erkin kurashchilarning texnik-taktik maxoratini oshirishda jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg'ulot bosqichlaridagi yuklamalarni me'yorlash muammosini hal etishda quyidagi yo'llarini ko'rsatish lozim. Maxsus chidamliligini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanib rivojlantirish, asosan mashg'ulot bosqichlarida trenirovka tuzilmalarida aniqlashtirish va rejalashtirish mumkin. Maxsus va bevosita tayyorgarlik yuklamalarini amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Malakali erkin kurashchilarni texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlar orqali rivojlantirish dolzarb bo'lib, ayniqsa malakali erkin

kurashchilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlashda dolzarb ahamiyat kasb etadi. Malakali erkin kurashchilarning muvaffaqiyatga erishishi, ularning ish qobiliyatining tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Platonov V.N, Matveev L.P, F.A.Kerimov , J.M.Nurshin, A.R.Toymuratov, A.Shokirjonovlar malakali erkin kurashchilarni tayyorlashda umumiy va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab, ushbu jarayonni texnik maxoratini shakllanishda asosiy omil bo'lib xizmat qilishini ko'rsatib o'tganlar. Mualliflar kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pdan-ko'p mashqlarni va ularni qo'llash uslublarini yoritib berganlar [1; 3; 4]

Muhokama va natijalar. Tadqiqot natijalariga asoslanib, kurashchilarni 3 ta shartli guruhga ajratgan, «tezkor-kuch xususiyatli kurashchilar, maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega kurashchilar va universal» kurashchilar. F.A.Kerimov uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik maxoratga va musobaqa (bellashuv) jarayoniga to'g'ridan to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarni qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport maxorati shunchalik makammal o'sib boradi. [2; 3] Malakali erkin kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish; - mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish; -mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi
- bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Malakali erkin kurashchilarni maxsus chidamlilikni rivojlantirishda mashg'ulot shiddati va hajmiga etibor qaratiladi, shunday ekan bazi mashqlar majmuyini tavsiya etaman:

- raqibni tezlikka 8 marta beldan oshirib tashlash;
- girani ikki qo'lda navbatma-navbat ko'tarish (10 soniya)
- arqonga tirmashib chiqish (7mli)
- raqibni ko'krakdan oshirib tashlash;
- turnikda tortilish.

Yuqoridagi mashqlarni murabbiy kuzatuvi ostida bajarib, kurash zalida mashqlar to'xtamasdan yengil yugurib bajariladi. Tavsiya etilgan mashqlarni vaqtini va sonini asta

sekin oshirib borish mumkin. Yuqoridagi mashqlar aylanma tarzda bajariladi, aylanmalar sonini sportchi yuklamani qanday qabul qilishiga qarab oshirish mumkin.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Xulosa. Olib borilgan adabiyot manbalarining tahliliga asoslanib, erkin kurashchilarning texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlar ta'sirida rivojlantirish mashg'ulot bosqichlaridagi yuklamalarni me'yorlash muammosini hal etishda yuqorida keltirilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish erkin kurashda texnik taktik harakat ko'nikmalarini shakillantirishda aylanma mashqlar ta'siri muhim ahamiyat kasb etadi. Tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini puxta egallashiga ko'maklashuvchi umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikda, sport turi texnikasi va taktikasiga yaqinlashtirilgan mashg'ulot variantlarini ishlab chiqish; - zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash bilan birgalikda davolash jismoniy tarbiyasi haqida ma'lumot olishni mashg'ulotlar rejasiga kiritish; - axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashda yuksak sport natijalarini ko'rsatgan sportchilar axloqi va irodasi haqida ma'lumotlar yig'ish; - sportchi turli tomonlarini kompleks tarzda rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish uchun sun'iy musobaqa vaziyatlarini, turli xil holatlarini o'ylab topish kerak.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031 Qarori 2017 yil 3-iyun
2. Anarbayerov T.R. Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi. Academic Research in Educational Sciences. "Multidisciplinary Scientific Journal". 2022- T. 2. – №. 4. – C. 846-851 s.
3. Adilov S. Q. Et Al. Erkin Kurashchilarni Mashg'ulot Jarayonlarida Modellashtirishni Asosiy Tarkibiy Qismlarini O'rganish //Academic Research In Educational Sciences. – 2021. – T. 2. – №. 4. – C. 1717-1722.
4. T.R. Anarbayerov, O.N. Kurganov, X.M. Qayumov. Yosh Erkin Kurashchilarni Texnik Tayyorgarligini Rivojlantirish Xususiyatlari. // «Кураш Спорт Турина Ривожлантириш Истикболлари» Халқаро Илмий-Амалий Анжумани 2022 Йил 8-9 Апрель, 297-299
5. Berdiyev F. O. Erkin Kurashchilarning Musobaqa Oldi Tayyorgarlik Bosqichida Tezkor-Kuch Sifatlarini Takomillashtirish //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (Carjis). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.
6. Qodirov S. E. Et Al. Malakali Dzyudochilarning Kuch Va Tezkor-Kuch Sifati Bo'yicha Mashg'ulotlarning Xususiyatlari //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (Carjis). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 70-77.

**MALAKALI ERKIN KURASHCHILARDA MUSOBAQA
FOLIYATINI TAMINLAYDIGAN OMILLAR**

**ФАКТОРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЕ
КОНКУРЕНЦИИ В КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЬЦЫ
ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

**FACTORS TO PROVIDE COMPETITIONAL FORTIFICATION IN
QUALIFIED FREESTYLE WRESTLERS**

X.M. Qayumov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "Xalqaro kurash
turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qtuvchisi

E-mail: xalilqayumov@gmail.com

X.M.Қаюмов

Преподаватель кафедры теории и методики международной борьбы
Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

X.M.Qayumov

Associate Professor of the Department "Theory and Methodology of
International wrestling", Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Kalit so'zlari: erkin kurashchi, tayyorgarlik, texnika, taktika, hujum, qarshi
hujum, himoya, musobaqa, yuklama.

Ключевые слова: борец, подготовка, техника, тактика, противодействие,
контратака, конкуренция, нагрузка.

Keywords: Free wrestler, preparation, technique, tactics, counterclock, counter-
attack, competition, load.

Tatqiqotning dolzarbligi. Dunyo miqyosida malakali bokschilarni texnik-
taktik samaradorligini oshirish jarayoni bugungi kunda ustuvor yo'nalishlardan
biriga aylanmoqda. Sport sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislar malakali Erkin
kurashchilarni texnik-taktik samaradorligining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga
olgan holda, mashg'ulot o'tkazish lozimligini ta'kidlaydi. Malakali kuraschilarning
texnik-taktik darajasini rivojlantirish va takomillashtirish, kurash davomida yuqori
natijaviylikni saqlab turish masalasi rivojlangan davlatlar kurashini asosiy
ko'rsatkichlaridan biriga aylanib bormoqda. Hozirda, kurashda muvaffaqiyat
qozonish uchun mashg'ulotning eng progressiv usullarini qo'llash zarur, ilm va
amaliyotning tajribalarini doimo o'rganish, ularni ijodiy anglash va amaliy ishlarda
qo'llash kerak. O'zbekiston kurashchilari so'nggi yillarda Olimpiya
o'yinlarida, jahon chempionatlarida, jahon kuboklarida hamda xalqaro turnirlarda

qator g'alabalarga erishdilar. Ushbu erishilgan natijani qo'ldan chiqarmaslik uchun o'zbek sportchilarining tayyorgarligi jarayonini yanada takomillashtirish zarur.

Tadqiqotning maqsadi. Musobaqa oldi bosqichida malakali kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligi samaradorligini oshirish yo'larini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari: malakali kurashchilarning texnik-taktik ko'rsatkichlarining miqdoriy va sifat tavsiflarini o'rganish. Tadqiqotda quyidagi usullari qo'llanildi: ilmiy manbalarni va amaliyotning ilg'or tajribasini nazariy tahlil qilish va umumlashtirish; kurash bo'yicha yetakchi murabbiylar, sportchilar va mutaxassislar o'rtasida so'rov o'tkazish; mashg'ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatishlar; kurashchilarning eng "xarakterli" holatlarini aniqlash uchun musobaqa kurashlarini videoga yozib olish va ularni tahlil qilish; matematik statistika usullari.

Tadqiqotni tashkil qilinishi. Tadqiqotlar o'smirlar terma jamoasining o'quv-mashg'ulot yig'inlari paytida, 2020 yil sentyabridan 2022 yilning fevraliga qadar, respublika miqyosidagi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib kelgan 15-16 yoshdagi 28 nafar malakali sportchilar qatnashdilar. Tadqiqot vaqtida musobaqalarda kuzatishlar aniqlandi.

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Malakali kurashchilarga yuqori sport toifasiga ega sportchilar kiradi: I sport toifali, sport ustaligiga nomzodlar, sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalari shular jumlasidandir. Yuqori malakali kurashchilar – bu, katta yoshdagi (18 yoshdan katta) gilamda katta tajribaga ega sportchilar hamda yoshlar guruhidagi alohida iste'dodli (17-18 yashar) sportchilar sanaladi. Ularning ichidan eng yaxshilari O'zbekiston terma jamoasi tarkibiga kirishadi yoki unga nomzod hisoblanishadi. Shuningdek, terma jamoa tarkibida Osiyo va Jahon chempionatlarida ishtirok etishadi. Taktik tayyorgarlikning ahamiyatini va uni o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini samarali boshqarish imkonini beradigan tomonlarni aniqlash maqsadida erkin kurash bo'yicha 12 nafar murabbiylar (2 na- far O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar, 10 nafar xalqaro toifali sport ustasi, sport ustasi va sport ustaligiga nomzod murabbiylar) o'rtasida intervyu va anketa so'rovlar o'tkazildi, ularning murabbiylik ish malakasining o'rtacha vaqti 9,5 yilni tashkil qildi. Anketada quyidagi savollar berildi:

“Erkin kurashchilarning har xil musobaqalarda g'olib bo'lishiga nimalar sabab bo'ldi?”, “Tayyorgarlikning kuchsiz tomonlari qaysi sifatlarda namoyon bo'ladi?” Mutaxassislarning 25%-kuchsiz texnik ayyorgarlikni, 10% – jismoniy, 5% – maxsus harakat, 20% - psixologik, 20% – irodaviy va 30% – taktik tayyorgarlikni ko'rsatishdi. Ko'rinib turibdiki, murabbiylarning fikriga ko'ra, taktik tayyorgarlik natijaga erishish paytida eng yetakchi rollardan birini egallaydi. Yuqori ko'rsatkichlarga erishishda, Kurashchilarning va ularning bo'lajak raqiblarini individual, xususiyatlarini hisobga olish bilan mashg'ulot jarayonini ratsional boshqarishga katta ahamiyat beriladi. Tayyorgarlik jarayoniga asosiy raqiblarning texnik-taktik va ularning jismoniy tayyorgarlik darajalarini hisobga olish bilan o'zgartirish qilingan, mashg'ulot va musobaqa jarayonida berilgan texnik tayyorgarlik sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Anketa-so'rov ma'lumotlari

ko'rsatadiki, 63% murabbiylar mashg'ulot jarayonini taktik ko'rinishini doimiy ravishda berishadi, 33% – epizodik tarzda va 4% – umuman berishmaydi. Musobaqa jarayoniga tenglashtirilgan taktik ko'rinishdagi mashg'ulotlar 71% murabbiylar doimiy ravishda rejalashtirishadi, 27% – epizodik tarzda va 2% – umuman berishmaydi. Asosiy raqiblarning texnik-taktik xarakatlarni 76% murabbiylar hisobga olishadi. Ekspertlar, o'z tarbiyalanuvchilari taktik tayyorgarliklarini kurash taktik rejasini tuzishni bilmasligi (68%), uni to'g'ri realizatsiya qilishni bilmasligi (78%) kabi kuchsiz tomonlarini aytishgan. Oxirgisi, bir qator sabablar bilan tushuntiriladi, ular qatoriga texnik ta'minot, kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari darajalarining yetarli emasligini, erkin kurash bo'yicha yangi qoidalarining kiritilishi bilan bog'liq bo'lgan kurash reglamentining chegaralanganligini kiritish mumkin. Mutaxassislarining aytishicha, taktik rejani to'liq bo'lmagan holda realizatsiya qilinishini belgilovchi bo'lib, quyidagilar bilan bog'liq bo'lgan sabablar ko'rish mumkin: chalg'ituvchi omilning (raqibning) mavjudligi bilan – 20%, sportchining funksional tayyorgarligining bo'lmashligi bilan – 16%, psixik barqarorlik bilan – 20% tashkil etadi. Shunday qilib, kurashchilarni aniq raqib bilan uchrashuvga psixologik tayyorligi va uni to'laqonli amalga oshirishi o'quv-mashg'ulot jarayonida modellashtiruvchi ko'rsatmalar vositasida ishlab chiqiladi. Olimlarni ta'kidlashicha: "Ushbu modelni o'zining individual qobiliyatlariga qo'llaniladigan qilib transformasiya qilish orqali, sportchi (o'z treneri bilan birgalikda) individual musobaqa faoliyatining o'z funksional modelini yaratadi, u, tabiiy ravishda bo'lajak tayyorgarlikning mazmunli vazifalarini belgilaydi". Bizning nazarimizda, mumkin bo'lgan holatlarni ko'p martalik takrorlashlar jarayonida ishlab chiqilgan va aniq raqib bilan kurash sozlanish bilan bog'liq bo'lgan harakat stereotipi, sportchining psixologik tayyorgarligini oshiradi. Texnik-taktik harakatlarning hajmi, olib borishning asosiy taktik usullari (hujumlar, himoyalashlar, qarshi hujumlar), ularni navbat bilan bajarish mashg'ulot yuklamasini boshqarish, uni individuallashtirish va musobaqa shartlariga yaqinlashtirish imkonini beradi. So'rov ma'lumotlariga ko'ra, mashg'ulot yuklamasi, o'quv vazifalarida taktik harakatlar yordamida 51% qisman boshqariladi va 49% boshqarilmaydi. Pedagogik kuzatishlarning ko'rsatishicha, yuklamani xattoki qisman boshqarilishi ham individual yondashuvsiz va mos ravishdagi nazoratsiz empirik ravishda amalga oshiriladi. Mashg'ulot yuklamasini kuzatib turish yordamida qisman boshqaradigan mutaxassislar ichida 27%, uni boshqarishni asosan taktik harakatlarning ketma-ketligi hisobiga, 12% – ularning miqdori hisobiga va faqat 9% – konkret taktik harakatning davomiyligi hisobiga amalga oshiradi. Ma'lumotlarni tahlil qilish, u yoki bu taktik harakatning vaqt parametrlari o'quv-mashg'ulot jadalligini o'sishiga ancha ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lishiga, taktik harakatlarda aniq intervallarni o'rnatish esa yuklamani mashg'ulot jarayonida optimallashtirishga ko'maklashishiga qaramasdan, aniq taktik harakatning davomiyligiga yetarli ahamiyat berilmasligini ko'rish imkonini beradi.

Mashg'ulot yuklamasining jadalligini va uni oshirish yo'llarini aniqlash uchun mas'uliyatli kurashlarda (2021 yilgi xalqaro musobaqalar) va ulardan oldingi amalga oshirilgan o'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi videoyozuvlari va bayonnomalari tahlil

qilinib, olib borishning asosiy taktik usullarini (hujumlar, himoyalanishlar, qarshi hujumlarni) aniqlash bo'yicha tavsiyalarga asoslangan holda, xronometraj usuli yordamida kurashlardagi ularning davomiyligi aniqlandi. Ma'lumotlar erkin kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini sinxron qayd qilishning maxsus kartochkalariga kiritildi. Videoyozuvlarni tahlil qilish taktik harakatlarni texnik harakatlar bilan ma'lum bir o'zaro bog'liqligini aniqlash imkonini berdi. Masalan, musobaqadagi hujum harakatlari vaqtini oshirish paytida, texnik harakatlarning miqdori ortadi, ularning diapazoni va variativligi kengayadi. Qayta aloqa himoyalanish harakatlari vaqtining ortishi paytida kuzatiladi.

Undan tashqari, harakatning taktik usullarini kurash jarayonida texnik harakatlarning miqdoriy va sifat tavsiflari bilan ma'lum bir o'zaro bog'liqligi ko'rinadi. Masalan, kurash jarayonida hujumning ortishi, texnik ko'rsatkichlarini ortishiga va uning sifat tomoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ko'rinib turibdi. Yuksak yutuqlar sportda amalga oshirilgan kuzatishlar shuni ko'rsatdiki: sportchining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, har xil darajadagi musobaqalardagi yutuqlar shunchalik salmoqli bo'ladi. Bu, birinchi navbatda, sportchining tayyorgarlik darajasiga va uning mashg'ulot qilganligi va texnik-taktik bilan ta'minlanganligi, to'plangan amaliy tajribasiga bog'liqligi ko'rinib turibdi.

Tadqiqotlarning natijalari ko'rsatadiki: sportchining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, u hujumning vaqt ko'rsatkichini, texnik miqdori ko'rsatkichi ortishi bilan ifodalanadiga faol harakatlarni shunchalik ko'p qo'llaydi.

Xulosalar. Erkin kurashchilarning texnik-taktik harakatlari darajasini baholash uchun ikkita mezon – musobaqa jarayonida kurash olib borish taktikasi (hujum harakatlarining miqdori va sifati va himoyalanish samaradorligi) va kurash olib borishning asosiy taktik usullarining (hujum, qarshi hujum, himoya) vaqt nisbatalari bo'yicha harakatlarning faolligi tanlandi.

Erkin kurashchilarning malakalari bilan sport natijasi o'rtasida bog'liqlik mavjudligi bir tomondan aniqlangan bo'lsa, ikkinchi tomondan – musobaqa jarayonini olib borish bilan bog'liqlik mavjudlik aniqlangan. Masalan, yuqori malakali bo'lgan erkin kurashchilar o'rtasida SUN ga nisbatan hujum, qarshi hujumning keng doirasi va samarali himoyaga ega bo'lganlar 31,2%ga ko'p bo'lsa, SU o'rtasida SUN ga nisbatan 28,1% ga ko'p. G'oliblar o'rtasida teng malakaga ega bo'lgan sportchilarda kurash olib borishning birinchi va ikkinchi davrlarda ustunroq bo'lgan. Harakatlarning faolligi bilan bir tomondan va ikkinchi tomondan sportchilarning malakasi bilan sport natijalari o'rtasida bog'liqlik aniqlanagn. Masalan, g'oliblarda hujumning nisbiy vaqti, qoidaga ko'ra, 51%ga ortiq bo'ldi, XTSU-68,1%, SU – 55,7%, CUN - 44,4%.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031 Qarori 2017 yil 3-iyun
2. Anarbayerov T.R. Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi. Academic Research in Educational Sciences. "Multidisciplinary Scientific Journal". 2022- T. 2. – №. 4. – C. 846-851 s.

3. Adilov S. Q. et al. Erkin kurashchilarini mashg'ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o'rganish //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 4. – C. 1717-1722.

4. T.R. Anarbayev, O.N. Kurganov, X.M. Qayumov. Yosh erkin kurashchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari. // «кураш спорт турини ривожлантириш истиқболлари» халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел, 297-299

5. Berdiyev F. O. Erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.

6. Qodirov S. E. et al. Malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch sifati bo'yicha mashg'ulotlarning xususiyatlari //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (carjis). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 70-77.

KURASH TO'GARAKLARIGA YOSH QIZLARNI JALB QILISH SAMARADORLIGI

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЮНЫХ ДЕВОЧЕК В КРУЖОК ПО КУРАШУ

EFFICIENCY IN ATTRACTING YOUNG GIRLS TO THE KURASH CIRCLE

Solayeva Fotima Egambergan qizi – magistr, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq sh.

Солаева Фотима Эгамберган кизи – магистр, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, г.Чирчик

Solaeva Fotima Egambergan kizi – master, Uzbek State University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq
E-mail: akbarov19542089@gmail.com

Kalit so'zlar: yosh kurashchi qizlar, to'garak mahg'ulotlari, maktab bitiruvchilari, suhbat, tashviqot, davra suhbati.

Ключевые слова: юные курашистки, кружковые занятия, выпускники школ, беседа, пропаганда, круглые столы.

Keywords: young female kurash players, circle classes, school graduates, conversation, propaganda, round tables.

Mavzuning dolzarbligi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyoti davomida, aniqrog'i, bu sohaga yangi-yangi va yosh istiqbollarni jalb qilishda mamlakatimiz miqyosidagi ta'lim muassasalari qoshida faoliyat olib borayotgan ko'plab sport to'garaklarining o'rni, ahamiyati va roli beqiyosdir. Bunday sport to'garaklari

mahg'ulotlarida shug'ullanuvchilarning qiziqishini oshirish, mashg'ulotlar saviyasi va yoshlarni imkon qadar ommaviy jalb etilishi, shuning bilan birga mazkur sport to'garaklari faoliyatining samaradorligini oshirish masalalari bevosita mamlakatimiz va millatimiz sporti kelajagi bilan bog'liqligini o'zi mavzuni naqadar dolzarbligini ko'rsatadi. Shunday ekan, yosh qizlarni kurash sport to'garaklariga jalb qilish va bundagi faoliyat samaradorligini aniqlash bo'yicha har qanday tadqiqot ishlari katta qiziqish uyg'otadi va albatta dolzarb hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar. Chirchiq shahrida mavjud sport to'garaklarini o'rganib, yosh qizlarni kurash to'garaklariga jalb qilish ahvoli bo'yicha ma'lumotlar amlash va umumlashtirish hamda yosh kurashchi qizlarni va maktab bitiruvchilarini to'garak mahg'ulotlariga jalb qilish bo'yicha pedagogik tajribaning natijalarini umumlashtirish va tahlil qilish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, ppedagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalanildi. Chirchiq shahridagi o'rta umumta'lim maktablariga borib ularda keyingi bir yilda bitirgan o'quvchilar soni va o'quvchilar orasidan to'garak mahg'ulotlariga qatnaydiganlar soni aniqlab chiqildi va tahlil qilindi. Tadqiqot o'tkazish maqsadida tanlangan maktablarda ishlab turgan to'garak mahg'ulotlariga borib, ular bilan suhbatlar o'tkazilib va maslahatlar berib borildi, suning bilan birga mazkur maktablarda maktab bitiruvchilari bilan (avvaliga haftada bir marta, keyinchalik esa oyiga ikki marta) jismoniy tarbiya va sportga mamlakatimiz rahbari va hukumatimiz tomonidan berilayotgan e'tibor, sport bilan shug'ullangan insonlarning salomatligi va yutuqlarning ahamiyati haqida mashhur, mahoratli sportchilar ishtirokida suhbatlar, davra suhbatlari hamda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining turli tarkibiy tuzilmalariga ekskursiyalar uyushtirish orqali tashviqot ishlari olib borildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Pedagogik tadqiqot boshlanishida va undan o'n oy o'tganidan keyin takroran Toshkent viloyati Chirchiq shahridagi maktablarga tashrif buyurib ulardagi shu kunlarda faoliyat olib borayotgan sport to'garaklari soni, ulardan kurash sport turi bo'yicha to'garaklari soni va ushbu to'garaklarga qatnab sport bilan shug'ullanib kelayotgan yosh-o'quvchilar soni hamda to'garak mahg'ulotlariga yosh kurashchi qizlarni jalb qilish ishlari bilan qiziqdik. Biz tashrif buyurgan va o'z ta'lim muassasasi faoliyati bo'yicha savollarimizga oid ma'lumotlar taqdim etgan maktablarining jamlangan ma'lumotlarini va ularni umumlashtirib tahlil qilish bo'yicha ma'lumotlar quyidagi jadvallarda va diagrammada ifodalangan.

1-jadval.

Biz tashrif buyurgan maktablar bo'yicha ma'lumotlar (nazorat)

O'quvchilar soni	Tajriba boshida soni	O'n oydan keyin soni	O'zgarish	
			soni	%
sport to'garaklariga qatnaydiganlar	68	67	-1	-1,47

Ulardan qizlar	27	27	0	
Ulardan kurash to'garagiga qatnaydigan qizlar	8	8	0	

2-jadval.

Biz tashrif buyurgan maktablar bo'yicha ma'lumotlar (tadqiqot)

O'quvchilar soni	Tajriba boshida soni	O'n oydan keyin soni	O'zgarish	
			soni	%
sport to'garaklariga qatnaydiganlar	65	69	+4	+6,15
Ulardan qizlar	26	28	+2	+7,69
Ulardan kurash to'garagiga qatnaydigan qizlar	9	10	+1	+11,11

Jadvallarda va diagrammada keltirilgan ma'lumotlar biz ijobiy ta'sir ko'rsatishga urinmagan nazorat maktablariga nisbatan bizning maktab o'quvchilarga ko'rsatgan pedagogik-psixologik majmuaviy ta'sir ko'rsatishimiz natijasi o'laroq (ularda tajriba o'tkazish davomida sport to'garaklariga qatnaydiganlar soni 1,47 % ga kamaygan), talriba maktablarimizda sport to'garaklariga qatnaydiganlar soni 4 nafarga (+ 6,15 % ga), shulardan qizlar soni 2 nafarga (+ 7,69 % ga) va Ulardan kurash to'garagiga qatnaydigan qizlar soni bir nafarga (+ 11,11 % ga) ortish kuzatildi. Bu esa hali tugamagan va davom etayotgan pedagogik tajribani, ya'ni yosh qizlarni to'garak mahg'ulotlariga jalb qilish samaradorligini oshganligini ko'rsatadi.

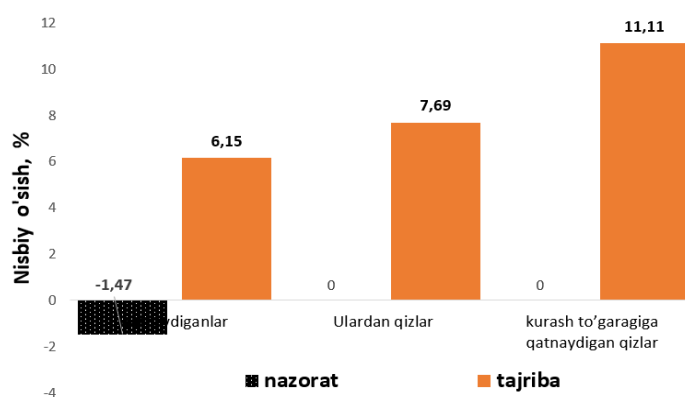


Diagramma. Tashrif buyurgan (nazorat va tadqiqot) maktablar bo'yicha to'garak mahg'ulotlariga qatnaydiganlarni o'zgarishi.

Xulosa. Jadvallarda va diagrammada keltirilgan ma'lumotlar ijobiy ta'sir ko'rsatilmagan nazorat maktablariga nisbatan o'quvchilarga ko'rsatgan pedagogik-psixologik majmuaviy ta'sir ko'rsatish natijasida o'laroq, talriba maktablarida sport to'garaklariga qatnaydiganlar soni 6,15 % ga, shulardan qizlar soni 7,69 % ga va ulardan kurash to'garagiga qatnaydigan qizlar soni 11,11 % ga ortish kuzatilgan. Bu esa hali tugamagan va davom etayotgan pedagogik tajribani, ya'ni yosh qizlarni to'garak mahg'ulotlariga jalb qilish samaradorligini oshganligini ko'rsatadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ахматжон, Акбаров. (2021). Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов. *Теория и методика физической культуры*, 64(2), 50–56. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50
2. Акбаров Ахматжон, “Спортда математик таҳлил усуллари”, ўқув қўлланма, http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda_matematik_tahlil.pdf УзДЖТСУ, 2020, 228с
3. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш, А Ахматжон, Фан-спортга, 62-64, 2021, № 6
4. Спорт метрологияси, дарслик, http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda_matematik_tahlil.pdf МББ Акбаров Ахматжон, Тафаккур қаноти, Тошкент, 2014, 459 с.
5. Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, ДХ Умарова, А Акбаров, Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов, 479-480,

YOSH KURASHCHI QIZLARDA KUCH QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH AHVOLINI PEDAGOGIK O'RGANISH

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КУРАШИСТОК

PEDAGOGICAL RESEARCH OF THE STATUS OF THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF YOUNG KURASHISTS

Solayeva Oysha Egambergan qizi – magistr, Akbarov Axmatjon-dotsent,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
O'zbekiston, Chirchiq sh.

Солаева Ойша Эгамберган кизи – магистр, Акбаров Ахматжон-доцент,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г.Чирчик

Solaeva Oysha Egambergan kizi – master, Akbarov Akhmatjon-docent, Uzbek
State University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq
E-mail: akbarov19542089@gmail.com

Kalit so'zlar: yosh kurashchi qizlar, kuch qobiliyatlari, anketa o'tkazish,
konkordatsiya koeffitsienti.

Ключевые слова: юные курашистки, силовые способности, анкетирование, коэффициент конкордации.

Key words: young kurash girls, strength abilities, questioning, concordance coefficient.

Dolzarbligi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida, aniqrog'i, bu sohaga yangi-yangi va yosh istiqbollarni jalb qilishda mamlakatimiz miqyosidagi ta'lim muassasalari qoshida faoliyat olib borayotgan ko'plab sport to'garaklarining o'rni, ahamiyati va roli beqiyosdir. Bunday sport to'garaklari mahg'ulotlarida shug'ullanuvchilarning qiziqishini oshirish, mashg'ulotlar saviyasi va yoshlarni imkon qadar ommaviy jalb etilishi, shuning bilan birga mazkur sport to'garaklari faoliyatining samaradorligini oshirish masalalari bevosita mamlakatimiz va millatimiz sporti kelajagi bilan bog'liqligini o'zi mavzuni naqadar dolzarbligini ko'rsatadi. Shunday ekan, yosh kurashchi qizlarni kuch qobiliyatlarini rivojlantirish muammolari, xususiyatlari, bu sohadagi yutuqlar va kamchiliklar to'g'risidagi fikr-mulohazalarini o'rganish katta qiziqish uyg'otadi va albatta dolzarb hisoblanadi. Maqsad va vazifalar. Yosh kurashchi qizlarda kuch qobiliyatini rivojlantirish ahvolini, xususiyatlari va muammolarini ekspert baholash usuli bilan o'rganish. Ekspertlar fikrining o'zaro mos kelish darajasini konkordatsiya koeffitsientini hisoblash orqali baholash.

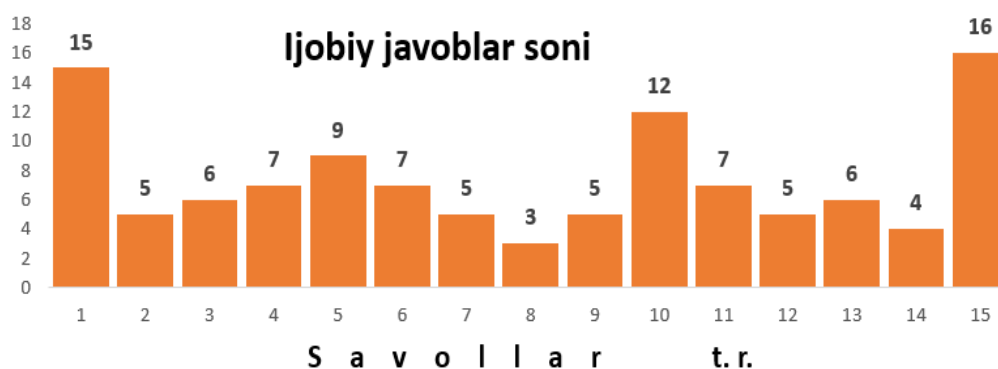
Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa ishlab chiqish va uni o'tkazish, ekspertlar fikrining o'zaro moslik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Sohaning yetakchi mutaxassislaridan iborat bo'lgan ekspertlar guruhiga oldindan ishlab chiqilgan anketa savollariga javob berishlari taklif etildi. Bunda tajribali murabbiylardan 16 kishi, yuqori mahoratli sportchilardan 7 kishi va yetuk pedagoglardan 14 kishi, jami 37 nafar respondentlar ishtirok etishdi.

Respondentlarga avvaldan ishlab chiqilgan to'liq tasdiqlovchi, ya'ni "Ha", to'liq inkor etuvchi, ya'ni "Yo'q" va "bilmayman" singari javoblar beriladigan 15 ta savollar taklif etildi. Savolarning javoblari tahlil qilindi va har bir javobning ahamiyati ballarga aylantirilib baholandi.

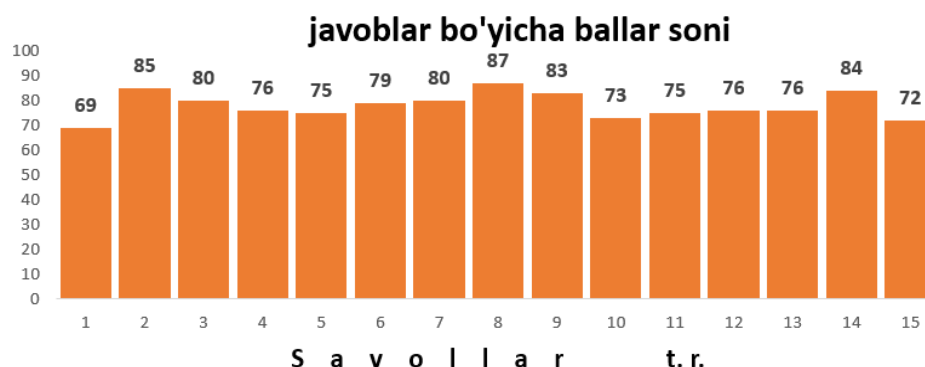
Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Ekspertlarning anketa savollariga javoblari quyidagicha bo'ldi: so'rovnomada ishtirok etgan mutaxassis-ekspertlarning fikr-mulohazalariga ko'ra hozirgi kundagi mamlakatimiz ta'lim muassasalari qoshida faoliyat olib borayotgan sport ta'lim muassasalarida yosh kurashchi qizlarda kuch qobiliyatini rivojlantirish zarurligi va uning dolzarbligi to'g'risidagi ma'lumotlar eng ahamiyatli ekanligi ta'kidlangan, bu savolga 15 ta (40,54 %) ekspertlar ijobiy javob berishgan va bu savol eng yaxsh 69 ballga ega bo'lgan. Keying o'rinlarda "Yosh kurashchi qizlarning kuch qobiliyatlarini tarbiyalash bo'yicha mahg'ulotlarining hozirgi tizimini isloh qilish zarurati bor mi?" va "kurashchi qizlar sport faoliyatida kuch qobiliyatlarini foydali deb bilasiz mi?" savollarning javoblari bo'lib, ularga mos ravishda, 16 va 12 ta ijobiy javob olingan (diagrammalarga qarang) ularning ballari 72 va 73 ni tashkil etgan.

Ahamiyatligiga ko'ra so'nggi o'rinlarga "Ta'lim muassasalaridagi kurashchi qizlarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish ishlarini tashkil etilishi bo'yicha uslubiy adabiyotlar yetarli mi?", "Ta'lim muassasalarida kurashchi qizlarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish faoliyati bilan tanishmisiz?", "Yosh kurashchi qizlarni nufuzli musobaqalarda ishtirok etish natijalari oldingi yillarga nisbatan yaxshilanib boryaptimi?" va "sport ta'lim muassasalari faoliyatida kurashchi qizlarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish ahvoli oldingi yillarga nisbatan yaxshilanib boryaptimi" savollari qo'yilgan bo'lib, ularga, mos ravishda, 3 ta, 5 ta, 4 ta va 5 ta ijobiy javob olingan hamda ularning ballari 87, 85, 84 va 83 ballni tashkil etgan. O'rganilgan 14 ta omillar bo'yicha ballarning o'rtacha arifmetik qiymati 78,00 ballni, 15 ta omillar ballarining o'rtacha arifmetik qiymatdan og'ishlari kvadratlarini yig'indisi esa 285,21 ga tengligi aniqlandi. Shunday qilib, soha mutaxassislarinig fikr-mulazazalarini tahlil qilish sport ta'lim muassasalarida kurashchi qizlarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha faoliyat jarayonida eng kata e'tibor qaratilishini talab qilayotgan omil – bu ushbu muassasalaridagi sport to'garaklarini tashkil etilishi bo'yicha uslubiy adabiyotlar yetarli emasligini hamda zamonaviy axborot texnologiyalariga va ulardan ununmli foydalanishga yetarlicha diqqat-e'tibor qaratilishi zarurligini ko'rsatdi.

Xulosa. Ahamiyat va e'tibor berilishiga muhtoj bo'lganlar orasida keying o'rinlarda ushbu kurashchi qizlarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish borasidagi faoliyatini yetarlicha bilmaslik, Yosh kurashchi qizlarni nufuzli musobaqalarda ishtirok etish natijalarini va sport to'garaklari faoliyati oldingi yillarga nisbatan ijobiy o'zgarmayotganligi hamda kurashchi qizlarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish borasida zamonaviy axborot texnologiyalari qo'llanilishi zamondan ortda qolayotganligi turganligi ta'kidlab o'tilgan.



1-diagramma. Anketa so'rovnomasiga kiritilgan 15 ta savollar bo'yicha ijobiy javoblar sonini o'zgarish dinamikasi.



2-diagramma. Anketa so'rovnomasiga kiritilgan savollar bo'yicha ballar taqsimotini o'zgarish dinamikasi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ахматжон, Акбаров. (2021). Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов. Теория и методика физической культуры, 64(2), 50–56. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50
2. Акбаров Ахматжон, “Спортда математик таҳлил усуллари”, ўқув қўлланма, http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda_matematik_tahlil.pdf УзДЖТСУ, 2020, 228с
3. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш, А Ахматжон, Фан-спортга, 62-64, 2021, № 6
4. Спорт метрологияси, дарслик, http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda_matematik_tahlil.pdf МББ Акбаров Ахматжон, Тафаккур қаноти, Тошкент, 2014, 459 с.
5. Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, ДХ Умарова, А Акбаров, Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов, 479-480.

KURASH TURLARIGA SARALASH VA YO'NALTIRISH MEZONLARI

КРИТЕРИИ ОТБОРА И НАПРАВЛЕНИЯ НА ВИДЫ БОРЬБЫ

SELECTION CRITERIA AND DIRECTIONS FOR TYPES OF WRESTLING

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kafedrası katta o'qituvchisi
p.f.b.f.d., (PhD), A.U.Xamidjonov
Abdulaziz19931910@mail.ru

Наманганского государственного университета кафедры Спортивной деятельности Старший преподаватель д.ф.п.п.н. (PhD), А.У.Хамиджонов

Kalit so'zlar: sport, saralov, tizim, takomillashtirish, tayyorlov, qobiliyat, pedagogika, tibbiy va biologik, psixologik, sotsiologik, mezonlar.

Ключевые слова: Спорт, квалификация, система, совершенствование, подготовка, способности, педагогика, - медико-биологические, психологические, социологические, критерии.

Keywords: Sport, qualification, system, improvement, training, abilities, pedagogy, - biomedical, psychological, sociological, criteria.

Mavzuning dolzarbligi: Doimiy ravishda ajralib turadigan zamonaviy kurash turlarida raqobatning kuchayishi va natijalarning doimiy o'sishi bilan bo'lajak kurashchilarni aniqlash katta ahamiyatga ega rivojlanishning juda yuqori darajasida bo'lgan jismoniy, aqliy va intellektual qobiliyatlarning zarur morfofunktsional ma'lumotlari va sintezi saralash jarayonida alohida ahamiyatga ega. Yuqori darajadagi sportchilarni maqsadli ko'p yillik tayyorlash murakkab jarayon bo'lib, uning sifati bir qator omillar, shu jumladan iqtidorli bolalar va o'spirinlarni saralash va ularning sportga yo'naltirilganligi bilan belgilanadi.

Sportni rivojlantirishning zamonaviy davrining o'ziga xos xususiyati iste'dodli yoshlarni ilmiy asoslangan mezonlarini izlashdir katta sport yutuqlari va sportni takomillashtirishning yuqori sur'atlari. Iqtidorli sportchilarni maqsadli va muvaffaqiyatli aniqlash uchun kurash turlariga saralashning aniq tizimini ishlab chiqish bugungi kunda barcha sport turlari oldida turgan eng dolzarb muommolardan biri bo'lib qolmoqda.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi: Ushbu mavzu yuzasidan T.Usmonho'jayev, R.Salamov, F.Kerimov, R.Xolmuxamedov, S.Tajibayev, V.Shin, G.Abdurasulova, va boshqa ko'pgina olimlar ilmiy izlanishlar olib borib darslik, o'quv qo'llanma, maqola, va tezislarida saralash mezonlarini asoslovchi bir qator yangidan-yangi ilmiy asoslangan ma'lumotlar hamda tavsiyalar ishlab chiqishgan.

Tadqiqotning maqsadi: kurash turlariga saralash va yo'naltirish mezonlari va meyoriy ko'rsatkichlarini aniqlash metodikasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: kurash sport turlariga saralash mezonlarini (pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik, sotsiologik va boshqalar), aniqlash hisobiga saralashning yangi namunaviy modelini ishlab chiqish.

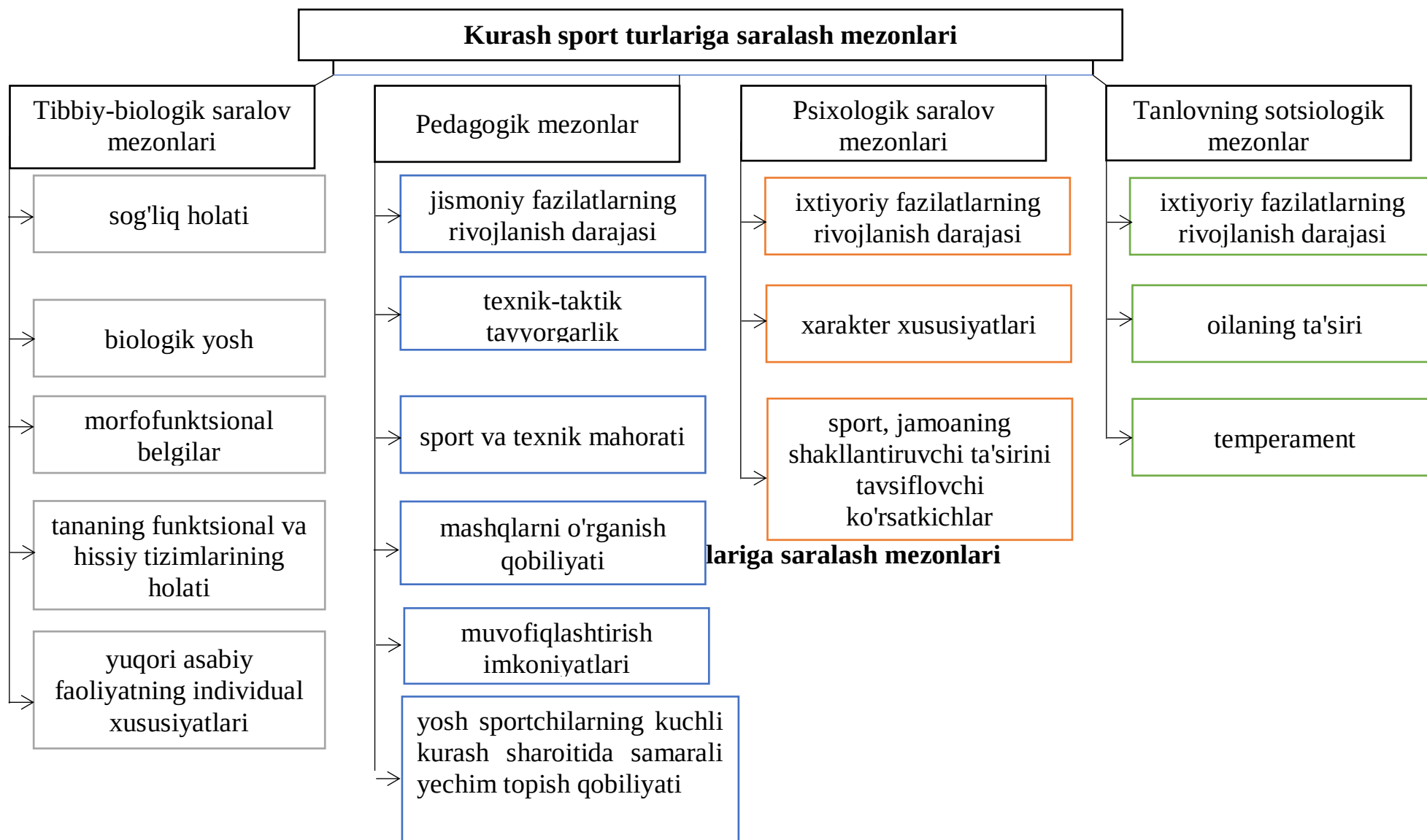
Tadqiqot usullari: Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik testlash, pedagogik tajriba kabi usullardan foydalanilgan.

Sport tanlovi uzoq muddatli, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, u faqat samarali bo'lishi mumkin, agar sportchini ko'p yillik tayyorlashning barcha bosqichlarida uning shaxsini baholashning kompleks metodologiyasi ta'minlansa, turli xil tadqiqot usullaridan foydalanish, ularning asosida bolalar, o'spirinlar va yoshlarning ma'lum bir sport turi yoki sport guruhiga ixtisoslashish qobiliyati aniqlanadi:

- pedagogik;
- tibbiy va biologik;
- psixologik;
- sotsiologik va boshqalar.

Bu kurash turlariga saralash deganda quyidagi ta'rifini anglatadi, bu pedagogik, psixologik, sotsiologik va tibbiy-biologik tadqiqot usullarini o'z ichiga olgan tashkiliy va uslubiy tadbirlar tizimi bo'lib, uning asosida bolalar, o'smirlar va yoshlarning ma'lum bir sport turi yoki sport guruhiga ixtisoslashish qobiliyati aniqlanadi. Ya'ni, sportga saralov- bu tadbirlar majmui yuqori darajadagi moyillikni aniqlashga imkon beradi (iqtidor) bolaning ma'lum bir sport turiga (sport turiga) qobiliyatini aniqlash va kelajakdagi istiqbolli yutuqlarini oldidndan bashorot qilish demakdir (1-rasmga qarang).

Saralov tizimiga qo'yiladigan asosiy talab quyidagilardan iborat, V. N. Platonov nuqtai nazaridan, u ko'p yillik ta'lim tizimining organik tarkibiy qismi bo'lishi kerak, chunki qobiliyatlarni faqat o'qitish va o'qish jarayonida aniqlash mumkin va murakkab dialektik birlikning natijasidir - tug'ma va orttirilgan, biologik va ijtimoiy omillarni aniqlash mumkun bo'ladi.



Yo'naltirish esa ma'lum bir sport turiga sport qobiliyatini aniqlashga qaratilgan. Ammo asosiy e'tibor tanlov va yo'nalish o'rtasidagi farq, saralashda ushbu sport turi bilan shug'ullanish uchun eng mos bo'lgan bolalar tanlanadi va yo'naltirish bo'yicha - qobiliyat va moyillikka eng mos keladigan sport turi va bolaning qiziqishlari aniqlanadi.

Biroq, yo'naltirishni to'g'ri amalga oshirish texnologiyasi saralashga qaraganda ancha murakkab, chunki bu yerda ko'plab sport turlarini ko'rib chiqish va ma'lum bir kishiga eng mosini tanlash kerak. Tanlashda biz bitta sport turi bilan shug'ullanamiz.

Sport turlariga yo'naltirish ma'lum bir shaxsning imkoniyatlarini baholashdan kelib chiqadi, uning asosida eng ko'p saralov amalga oshiriladi unga mos keladigan sport faoliyati va bu birinchi navbatda bolalar, o'smirlar va ommaviy sport bilan bog'liq. Yaxshi o'rnatilgan sport yo'nalishi sport tanlovi samaradorligini oshiradi.

Kurash turlariga saralash va yo'naltirishda bolalarni kurashga sport turiga xos xususiyatlariga mos keladigan sport yo'nalishining asl mohiyatiga yo'nalish va tanlash texnologiyasi bir xil ekanligi ayon bo'ladi, ammo farq faqat yondashuvda bo'ladi. shaxs uchun kurash turlarini tanlashda talablarga eng mos keladigan bolalar tanlanadi.

Shunday qilib, yo'nalish insonparvarroq, u "sport uchun inson emas, balki inson uchun sport" pozitsiyasidan kelib chiqadi; yo'naltirishni amalga oshirish texnologiyasi saralovga qaraganda ancha murakkab, shuning uchun ko'plab kurash turlarini turlarini ko'rib chiqish va ma'lum bir odam uchun eng mos kurash turini tanlash kerak.

"Sarlash va yo'naltirish" tushunchalarini aniqlashga yuqoridagi yondashuvdan farqli o'laroq, quyidagi fikr mavjud sportga yo'naltirish - bu ma'lum bir sport turida yosh sportchining ixtisoslashuv yo'nalishini belgilashga imkon beradigan tashkiliy va uslubiy tadbirlar tizimidir.

Xulosa. Saralash va yo'naltirish muammosining murakkabligi uning ko'p qirraliligidadir. Shuning uchun shuni ta'kidlash kerakki, murabbiy faoliyatining ushbu qismi seleksiya samaradorligi aniqligiga bog'liq bo'lgan bashorat qilish sohasiga tegishli. Sport amaliyotida saralovdan ko'proq foydalaniladi. Axir, amalga oshirish texnologiyasi yo'naltirish, yuqorida aytib o'tilganidek, ancha murakkab, sport turlarini ko'rib chiqish, oxir-oqibat ma'lum bir kishiga eng mos keladiganini tanlang sinov jarayoni (ko'p sonli testlar) va olingan ma'lumotlarni tahlil qilish orqali murakkablashadi. Saralashda biz quyidagilar bilan shug'ullanamiz bitta sport turi bilan, aksariyat sport turlari uchun saralash uchun sinov testlari allaqachon ishlab chiqilgan. Shunga qaramay, sport muammosi ekanligini ta'kidlash kerak yo'naltirish va saralash hali to'liq hal qilinmagan va olimlar va amaliyotchilar tomonidan qo'shimcha tushunishni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услулияти. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2018.-С. 198-190.

2. Керимов Ф.А. Якка кураш элементларига эга бўлган ҳаракатли ўйинлар. Илмий техника ахбороти-пресс, 2020.-79 б.
3. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент, 2021, 334 б.

FUNCTIONS OF WRESTLER SIMULATION METHODS IN THE TRAINING PROCESS

ФУНКЦИИ МЕТОДОВ МОДЕЛИРОВАНИЯ БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

КУРАШЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА МОДЕЛЛАШТИРИШ УСУЛЛАРИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

Абдукулов Джандус Нурджан огли, Урманов Акмаль Анварович
Преподаватель кафедры теории и методики международной борьбы
Узбекского государственного университета физической
культуры и спорта

Abduqulov Jandus Nurjan o'g'li, Urmanov Akmal Anvarovich
Lecturer at the Department of Theory and Methods of International Wrestling,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, texnik usullar, trenirovka jarayoni, modellashtirish, optimallashtirish.

Keywords: physical training, technical methods, training, training process, modeling, optimization.

Ключевые слова: физическая культура, технические методы, тренировка, тренировочный процесс, моделирование, оптимизация.

Актуальность исследования: Реформы в области спорта в нашей стране и достижения наших спортсменов свидетельствуют о том внимании, которое уделяется спорту в нашей стране. Использование для достижения высоких результатов методов моделирования, широко применяемых в других областях, может помочь нашим спортсменам занять престижные позиции на мировых аренах. Мы видим, что моделирование как научно-практический метод широко распространено в современной теории и спортивной практике. Задачи моделирования в теоретическом и практическом спорте носят различный характер.

Цель: изучить роль и эффективность моделирующих заданий в спортивной борьбе.

Задачи исследования: 1. Изучить и проанализировать литературу по теме.

2-Обучение методам моделирования.

Во-первых. Модели используются как заменители объектов, то есть они узнают об объекте, изучая модель. Эксперименты на модели дают новые знания, отражающие структуру и функции модели.

С точки зрения содержания теоретических предположений, полученных после изучения модельных знаний, модель остается ключевой частью теории объектов. Исследование мышечной ткани животных в нормальных условиях и после интенсивной физической нагрузки выявило сходство между тканями животных и тканевой системой человека. В теории спорта сюда входят такие признаки, как отбор и направленность, сила, развитие скоростных качеств, выносливость. Результаты работы с этой моделью теоретически мыслимы, и в последние годы биопсихологические исследования на людях определяются дополнительными исследованиями. [2,4]

Во-вторых. Используется для обобщения эмпирических знаний, то есть для понимания правоотношений различных процессов и событий в сфере спорта. Эмпирические знания создают ситуации, которые обрабатываются и реализуются в воображении модели в соответствии с обобщенной теорией.

В третьих. Модель оказывает большое влияние на исследования, проводимые в области спортивной практики. В этом случае важно не анализировать модель для получения теоретических знаний, а применять их на практике. Многочисленные роли морфофункциональной модели играют роль в спортивном отборе, ориентации, подготовке модели и упражнениях в соревновательной деятельности. Модели, используемые в спорте, делятся на две основные группы [2,4].

Первая группа: 1) модель, характеризующая систему соревновательной деятельности;

2) модель, характеризующая комплексную подготовку спортсмена;

3) морфофункциональная модель, отражающая морфологические аспекты организма, дает достигнутые уровни спортивного мастерства в зависимости от возможностей той или иной системы.

Вторая группа: 1) формирование динамики спортивного мастерства, подготовки к многолетнему циклу, отражающее продолжительность модели при годовом упражнении и в макроцикле;

2) структура большой системной модели процесса многолетней подготовки, микроциклы, этапы тренировочного процесса;

3) модель в фазах упражнений, мезо и микроцикле;

4) модели упражнений и их части;

5) образец того или иного вида упражнений и их комплекс. [1,2,4]

Что необходимо в процессе моделирования: 1) Ежедневный пошаговый контроль, управление и реализация структуры различных систем в процессе учений применительно к задачам модели;

2) определение количества добавляемых в модель параметров, взаимозависимости характера отдельных параметров на уровне модели;

3) Определить время применения применяемой модели, предел ее применения, время процедуры, прекращение и замену [2].

Обобщение моделей отражало характер объекта или процесса и определялось изучением возраста и квалификации большой группы однопольных спортсменов, а также вида спорта, которым они занимались. В эти модели будут включены такие виды спорта, как бег, плавание, гандбол, баскетбол, горные лыжи и футбол. [2,4]

Организационно-методическая база предусматривает создание модели сильных национальных сборных, спортсменов, способных добиваться высоких результатов в спорте и решать поставленные перед ними задачи. [2,5]

Ученые неоднократно обращались к необходимости создания таких моделей в спорте и создали следующие. «Эвристическая модель будущего» (А.А. Гужаловский, 1971), «Модель спортсмена» (А.В. Ивайлов, 1971), «Модель будущего спортсмена» (В.М. Дьячков, 1972), «Модель будущего спортсмена» (Б.И. Бутенко, 1972)), «Формирование высоких целей» (В.М. Зациорский, 1973). [2,5]

В.В. Кузнецов и А.А. По Новикову (1975), понятие «Модель спортсмена» не входило в методические указания по разработке моделей и не рассматривалась роль спортивной подготовки в общей системе.

Исследователи установили, что В.В. Кузнецова и А.А. В результате работ Новикова на первый план выдвинулись проблемы моделирования сильных спортсменов. В 1973 году в теорию и практику была введена модель характера современных высококвалифицированных узкоспециализированных спортсменов.

Характеристики модели сильных спортсменов также предложены в базовой теории будущего. [1,2,5]

На основе анализа работы рядом авторов построены блок-схемы модели взаимосвязи знаний о биологической системе и моделей, представляющих собой единство знаний ее функциональной направленности. [3,4]

Основные компоненты модели разделены на три уровня по общим подчиненным отношениям. [2,5]

На первом уровне - соревновательная деятельность. Этот уровень включает в себя характер сильных спортсменов на серьезных соревнованиях. Это основа «модели конкуренции».

Второй уровень – модель навыков. Включает характер спортсмена в специальную физическую, техническую и тактическую подготовку.

На третьем уровне - модель спортивных возможностей (функционально-психологическая подготовка, морфологическая подготовка, возрастной и спортивный стаж).

Группировка моделей учитывает участие спортсменов или команд в том или ином виде спорта и изучается на основе их суммы. Например, мы можем получить движение «пятерки» в хоккее с шайбой, которое отличается высоким скоростно-силовым потенциалом и низкой выносливостью, технико-тактической моделью борцов или пловцов в соревновании. Исследования показывают, что спортсменов, достигающих высоких результатов в разных

видах спорта, можно разделить на несколько самостоятельных групп. Соревновательная деятельность и подготовка объединяют эти группы. [2,3,4]

Например: пловцы, гребцы, бегуны на средние дистанции делятся на 3 основные группы:

- 1) Спортсмены достигают высоких результатов за счет своей скорости и силы;
- 2) Спортсмены достигают высоких результатов за счет своей выносливости;
- 3) подготовка спортсменов неодинакова.[2]

В результате изучения систем соревновательной деятельности известных борцов делят на:

- Спортсмены достигают высоких результатов в первой половине схватки своей силой и скоростью;
- Полное равноправие подготовки спортсменов;
- спортсмены достигают высоких результатов своей выносливостью в конце схватки;
- Достижение высоких результатов при низкой физической подготовленности спортсменов.[1,2,3]

Например, всесторонняя специализированная подготовка спортсменов позволяет этим видам спорта расти с годами, увеличивая уровни возможностей, которые пять современных видов спорта имеют под разным контролем. На третьей фазе многолетних достижений (после пяти лет тренировок) спортсмен значительно растет и определяет нужный ему вид спорта. Это заложит важную основу для будущей спортивной деятельности. Спортсмены, занимающиеся пятью видами спорта, по требованиям индивидуальной подготовки, по требованиям полезной тренировочной и соревновательной деятельности делятся на следующие группы:

- Преимущество развития координационных способностей в том, что с его помощью достигаются высокие результаты в таких видах спорта, как фехтование, стрельба из лука, конный спорт;
- За счет повышения качества выносливости достигнуты высокие результаты в таких видах спорта, как плавание и бег;
- Высокие результаты в плавании и беге достигнуты за счет равной оценки развития координации и выносливости;
- умеренно развитые равномерно распределенные специальные физические качества подтверждают равное участие в пяти видах спорта [2,4].

По мнению исследователей, модели делятся на идеологические и бытовые с учетом поэтапной подготовки спортсменов. [2,5]

Эти модели создаются после получения информации о состоянии спортсмена. Согласование повседневной и мировоззренческой модели является единственным способом достижения цели и используется в тренировочно-тренировочных процессах спортсменов.

Модельная классификация спортсменов является параметром для улучшения вида спорта, который помогает командам выбирать спортсменов.

Для создания модельного персонажа воображается очень высококвалифицированный спортсмен. Не зная модели сильных спортсменов, невозможно решить задачи, влияющие на результаты тренировочного процесса каждого спортсмена. [3,4]

Характер модели усиливает компоненты мастерства спортсмена, определяет состояние подготовки к будущим соревнованиям.

В определении исхода серьезных соревнований выделяется еще более важный модельный характер. Это еще больше повысит результаты в спорте.

Характер этой модели включает стаж и возраст занятий спортом, морфометрические характеристики, показатели специальной подготовки (физической, технической, тактической, психической, функциональной, теоретической) [1,2,5].

Вывод: исследования и наблюдения показали, что моделирование в борьбе важно само по себе и его необходимо преодолевать шаг за шагом. Улучшение моделирования в борьбе привело к притоку стилей тренировок из других стран в борьбу, что, в свою очередь, позволяет нам бросить вызов этим спортсменам и доминировать на мировой арене.

Список использованной литературы.

1. В.Н.Платонов. – «Общая теория – подготовка спортсменов в олимпийском спорте». Олимпийская литература. Киев-1997
2. N.A.Tastanov. – «Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati» Darslik. Toshkent -2017
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.
5. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2017 yil.
6. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi mashg'ulot asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent 2017 yil.
7. Tastanov N.A., Abdullayev Sh.A., Tursunov Sh.S., Adilov S.Q. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va yunon-rim kurashi bo'yicha). O'quv qo'llanma. Toshkent 2017 yil.
8. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent 2019 yil.
9. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent 2019 yil.

BELBOG'LI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAHLIL QILISH АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЯСНЫХ БОРЦОВ ANALYSIS OF THE PHYSICAL FITNESS OF BELT WRESTLERS

Artikov Z.S., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri

Kalit soʻzlar: tahlil, asosiy texnika, belbogʻli kurash, tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik

Ключевые слова: анализ, базовая техника, борьба на поясах, подготовки, физическая подготовка.

Keywords: analysis, basic technique, belt wrestling, training, physical training.

Dolzarbligi. Hozirgi kunda davlatimiz tomonidan oʻqituvchilarning darslarga ijodiy yondashishini taʼminlash hamda oʻquvchilarning dastlabki bilim egallash poydevori mustahkam boʻlishi, barcha fanlarni oʻzlashtirishga qiziqishini oshirish maqsadida zarur chora-tadbirlar ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etib kelmoqda. Hozirgi davr oʻqituvchi va oʻquvchi oldiga katta talablar qoʻymoqda, bu oʻquvchilarning eng asosiysi - darsning samaradorligi, uning sifatligi, oʻquvchilarning bilim va koʻnikmalariga, maktablardagi turli xil oʻquv mashgʻulotlari, ularni tashkil qilinishi va u orqali oʻquvchilarni turli bilim va koʻnikmalarni egallab olishidir. Jumladan, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017 yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-3031-son Qarori va 2018 yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PF-5368-son Farmoni bu sohani yanada rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Ushbu farmon va qarorlarning asosiy maqsadlaridan biri ham bu sohadagi nazariy va amaliy bilimlarni yanada chuqurlashtirish, jismoniy tarbiyaga oid koʻnikma va malakalarga doir tushuncha hamda atamalarni toʻgʻri shakllantirishdan iborat. Darhaqiqat, hozirgi globallashtirish jarayonlari tobora keskinlashayotgan bir davrda bevosita yoshlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan shugʻullanuvchi jismoniy tarbiya oʻqituvchilariga qaratilayotgan eʼtibor bu borada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zero, ularning muhim xizmatlaridan biri shundaki, oʻquvchi-talabalarni tarbiyaviy, madaniy, tibbiy, sanoat qurilish, ishlab chiqarish kabi kasb-hunarga yoʻnaltirish boʻlsa, ikkinchidan ularni maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan qurollanishga maʼlum darajada xizmat qiladi. Ushbu masalaning jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislar uchun, ayniqsa, jismoniy tarbiya oʻqituvchilari uchun dolzarbligi strategik ahamiyatga ega boʻldi.

Ushbu ishning maqsadi oʻquv yilining boshidan boshlab ushbu yil semestrining oxirida 11-12 yoshdagi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini qiyosiy tahlil qilishdir.

Ishning maqsadiga asoslanib, bir nechta vazifalar aniqlanishi mumkin:

1. Ushbu mavzuning rivojlanishini tahlil qilish;
2. Oʻqituvchi-murabbiylar va talabalarning soʻrovnomasini oʻtkazish;
3. Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash va tayyorgarlik darajasini yaxshilash uchun tavsiyalar berish.

Ushbu maqola empirik usullardan foydalanadi – tadqiqot va kuzatish.

Bu mavzu ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan, chunki belbog'li kurash Tatariston Respublikasida milliy kurashdir. Ushbu mavzu bo'yicha o'z asarlarida Habibullin I. Z., Petrov V. R., Gaynanov R. F., Svishchev I. D., Ayupov X. A., Valemeyev A., F. N. Kiyamov kabilar foydalanishgan.

Maqolaning obyekti - belbog'li kurash zali, predmeti - kurash mashg'ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi.

Tadqiqot natijalari 11-12 yoshdagi yosh sportchilarni jismoniy tarbiyalashda, shuningdek, belbog'li kurashda ishtirok etgan sportchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishni takomillashtirish jarayonida qo'llanilishi mumkin. Bizning davrimizda jang san'atining turli yo'nalishlari o'z rivojlanishida qo'llab-quvvatlandi va maktablarda, universitetlarda va hokazolarda o'qitila boshlandi. Ular milliy sport turi – belbog'li kurash bo'yicha mashg'ulotlarni chetlab o'tishmadi. Ushbu tarmoqlarning rivojlanishi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi pastligi bilan bog'liq. Sportchilarning holatini mustahkamlash uchun yosh sportchilarni jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarining hajmi va intensivligini aniqlaydigan yangi o'quv dasturlarini ishlab chiqish talab etiladi. Metodik adabiyotlar, me'yoriy hujjatlar va belbog'li kurash bo'yicha o'quv dasturining tahlili shuni ko'rsatdiki, sportchilarni o'qitishning tavsiya etilgan vositalari tayyorgarlikning samarali vositasi emas. Dasturlarda jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishini va harakatlarning mos tuzilishini shakllantiradigan tayyorgarlik mashqlari ta'sir qilmaydi. Mavjud tayyorgarlik dasturlarining kamchiliklarini aniqlash maqsadida o'qituvchi-murabbiylar (10 kishi) so'rovnomasi o'tkazildi.

So'rov quyidagi savollarni o'z ichiga olgan:

1. Sizning fikringizcha, asosiy texnikani o'rganish va ularni takomillashtirish uchun qancha vaqt kerak?
2. Birinchi darslarda qanday ta'lim usullari va usullaridan foydalanish kerak?
3. Sizning fikringizcha, qanday ushlar turlari bor va ularning asosiylari qaysi?
4. Qanday to'xtash turlari asosiy hisoblanadi?
5. Dastlabki davrda qo'lga olish va to'xtashdan qutulish usullarini o'rgatish kerakmi?
6. Qanday usullar asosiy va qaysi tartibda o'qitilishi kerak?
7. Sizning fikringizcha, texnologiya asoslarini (va ayniqsa, asosiy metodlarni) o'qitishda turli usullar barcha yo'nalishlarda amalga oshirilishi uchun ularni almashtirish kerakmi?
8. Asosiy texnikani o'rganish bosqichida himoya elementlarini o'rgatish kerakmi?
9. Asosiy ta'lim jarayonida o'yin vazifalaridan foydalanish kerakmi?
10. Yosh sportchilar qaysi turdagi musobaqalarda ishtirok etishlari kerak?

Ushbu so'rov savollaridan so'ng quyidagilar aniq bo'ldi – minimal foizlar texnikaning o'ziga xos xususiyatlarini amalga oshirishga beriladi, bu ma'lumotlarga ko'ra, javoblarning 75 foizini tashkil etdi. O'z ishlarida murabbiylarning o'zlari yetakchi mashqlarning yetishmasligini ta'kidladilar, ularning tuzilishi texnikaning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga oladi - (80%). Murabbiylarning atigi 20 foizi o'z mashg'ulotlari dasturlarida hech qanday kamchilik topmagan va o'zini o'z sohasi

bo'yicha yuqori malakali murabbiy deb biladi. So'rovnomadan kelib chiqib, Toshkent shahri Yashnobod tumanidagi 282-sonli maktabda 11-12 yoshli yosh sportchilarni o'rganish o'tkazildi. O'quv dasturiga ba'zi o'zgarishlar kiritildi, bu esa belbog'li kurashda amalga oshiriladigan texnikaning jismoniy sifati va texnikasini kompleks rivojlantirishni ta'minladi. Taklif etilgan usul bo'yicha an'anaviy ta'lim tizimi va mashg'ulotlarning samaradorligini taqqoslash maqsadida pedagogik tajriba o'tkazildi. Pedagogik tajriba 1 yil davomida 282-sonli maktabda 01.09.2020 - 01.09.2021 o'quv yilidan boshlab yosh belbog'li kurashchilari bilan o'tkazildi. Guruhda 15 kishi bor edi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun belbog'li kurashning asosiy sharti – belbog'ni qo'l bilan ushlashni hisobga olgan holda mashqlar taklif qilindi. Kuch, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlantirish uchun:

1. Gimnastika ko'prigida surish; Buni amalga oshirish uchun orqa tomoningizda yotgan holda, oyoqlar tizzada egilib, qo'llar boshning orqasida tayanch holatini oling;

2. Birinchi polvon baland parter holatida, ikkinchi polvon oyoqlari bir-biridan keng, qo'llarini boshning orqa tomoniga qo'yib, pastki polvonga minib turadi. Ikkinchisi, bosib, boshini pastga tushiradi. Birinchisi, qarshilikni yengib, boshini ko'tarishga intiladi;

3. Birinchi polvon baland o'rindiqa, ikkinchisi ikki qo'li bilan boshini ushlab chalqancha o'tiradi. Ikkinchisi, pastki qismining qarshiligini yengib, boshini yuqoriga ko'taradi, keyin esa taslim bo'lib, asl holatiga qaytadi;

4. Ko'prikda turib, iyagiga va orqasiga oldinga siljish, boshning orqa tomoni bilan gilamga tegishi;

5. Qo'l bilan yoki qo'l bilan tayanchsiz devorga qarshi turish. Boshning oldinga-orqaga - yon tomonlarga yoki dumaloq harakatlari;

6. Polvonning turishi yoki oyog'i bir-biridan alohida, ko'krakdagi qo'llar ilgakka bog'langan. Ko'prik yoniga boring, gilamga yuzingiz bilan teging, so'ngra qo'llaringizni silkitib, tos suyagini yuqoriga ko'tarib, muvozanatga qayting.

Tezlikni rivojlantirish uchun: 10 m., 20 m., 30 m. yugurish, bir joydan uzunlikka sakrash (rezina turniket qo'lida); 20 soniya davomida ustundagi tortishishlar; 20 s yotib, qo'llarni ushlab turib bukish (qo'llar rezina turniketni ushlab turish); Orqa tarafga 10 ta maneken tashlaydi.

Bundan tashqari, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasiga uloqtirishni o'rgatish mashqlari kiradi:

1. Oyoqlar kerilgan, qo'llar belda (boshning orqasida). Tos-son bo'g'imlarini yengil egilish bilan aylantirish;

2. Tizzalarga o'tirgan xolda, qo'llar orqada. Tez sur'atda, tiz cho'kib sakrab o'tiring;

3. Kurashchilar bir-birlariga qarama-qarshi oyoqlari kerlgan holatda, qo'llari yon tomonda, barmoqlarini zamok holatda bog'lab turishadi. Tutqichni ya'ni qo'llarni qo'yvormasdan, polvonlar bir-birlariga orqalarini burishadi. Birinchisi, oldinga egilib, to'g'ri qo'llari bilan ikkinchisini orqasiga tashlaydi va uni oyoqqa qo'yadi. Ikkinchi polvon ham shunday qiladi;

4. To'g'ri holatda kurashchi bilan birga bo'lib, uning qo'li va bo'ynidan (yelkasi) ushlab, unga orqa tomonga buriling. Oldinga va chapga egilib, raqibni orqa tomondan silkiting. Mashq paytida ikkinchi sportchi birinchisining tanasini bo'sh qo'li bilan tutqichdan ushlaydi va gilamdan itarib, pastki orqa qismida egilib, oyoqqa tushadi;

5. Birinchi kurashchi tik turgan holatda oyoqlar kerilgan to'ldirilga koptokni ikkinchi sportchining beliga qo'yadi. Bir-biridan masofa 3-5 m. Muvozanatni saqlagan holatda, egilgan holatda to'pni boshni ustida ushlab turish. Eksperiment oxirida eksperimentning barcha ishtirokchilarida ijobiy o'zgarishlar yuz berdi.

Xulosa. Yotgan holatda qo'llarning egilishi va cho'zilishi bo'yicha nazorat sinovlari natijalari shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarda maxsus mashqlar to'plamidan foydalanish natijalarning 75,8% ga samarali yaxshilanishini ta'minladi. Tajriba uchun tavsiya etilgan mashqlardan foydalangan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullangan belbog'li yosh kurashchilarda tortishishlar sonining o'rtacha qiymati 2 barobarga oshdi.

Quyidagi ko'rsatkichlarda ham o'sish kuzatildi:

- dominant qo'lning qo'l mushaklari kuchining ko'rsatkichlari - 13% ga;
- orqa tomonda yotgan holatdan tanani 30 soniya davomida ko'tarish. - 15% ga;
- tezlik-kuch sifatlarining rivojlanish darajasining qiymati - 12% ga;
- egiluvchanlikni rivojlantirish ko'rsatkichlari - 30% ga;
- chidamlilik ko'rsatkichlari (yugurish) - 11% ga.

Yosh belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlari va umuman jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olingan ma'lumotlarni tahlil qilish jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan olti oylik mashg'ulot tsiklida maxsus mashqlar to'plamidan foydalanish samaradorligini tasdiqlash imkonini beradi.

Adabiyotlar

1. Н.Ю.Валиева “Влияние гибкости на конкретные силовые качества у высококвалифицированных спортсменов” Шаг в науку, 335-337.
2. Шоалимов, М. А. Совершенствование занятий по борьбе на поясах 2016. — № 5 (109). — С. 758-761.
3. Кузнецов А.С., Шулика Ю.А. Теоретические основы и методология овладения техникой и тактикой борьбы на поясах. Казань: Поволжская ГАФКСиТ. 2010: 264.
4. М. X.Mirjamolov, R. F.Odilov, N. Y.Valiyeva, D. B.Baxtiyorov Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyaTI // Academic research in educational sciences. 2021. №12.

YUNON-RUM KURASHCHILARINING TAKTIK TAYYORGARLIGI

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕКО-РИМСКИХ БОРЦОВ

TACTICAL PREPARATION OF GREECE-ROMAN WRESTLERS

Ilov Arslon Nurovich, Xolmatov Azizjon Ibroximovich O‘zbekiston davlat
jismoniy tarbiya va sport universiteti

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti va dotsenti
v.v.b., pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

O‘zbekiston, Chirchiq shahar

tursunovshuxrat@mail.ru

Илов Арслон Нурович, Холматов Азизжон Иброхимович Узбекский
государственный университет физической культуры и спорта, доцент и
исполняющий обязанности доцент кафедры теории и методики
международной борьбы, доктор философских наук в области педагогики.
Чирчик, Узбекистан

Ilov Arslon Nurovich, Xolmatov Azizjon Ibroximovich Uzbek State University
of Physical Culture and Sports

Associate Professor and Professor of Theory and Methods of International
Wrestling, Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogy. Chirchik, Uzbekistan

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

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка,
тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс,
психологическая подготовка.

Keywords: physical training, technical training, tactical training,
methodology, training process, psychological training.

Tadqiqotning dolzarbligi sportning taktik mahoratlarining rivojlangan
darajalari barcha sport turlari uchun zarurdir, ayniqsa, sharoitni birdaniga anglab
olmoq, raqibini juda yaxshihil qilish va boy tajribadan tez foydalanishni talab
etadigan sport o‘yinlarida a‘amiyatlidir. Maolun reja va kurashninghar bir
daqiqasini anglab olish asosida turli usullar, priyomlar vaharakatlarni qo‘llashda
sportchilarning ru‘iy, jsmoniy va texnik qobiliyatlaridan samaraliroq foyda-

lanishda taktika zarur bo'ladi. Umuman taktika – maxorat, belgilangan rejani amalga oshirishni ta'minlaydigan yaxshi bilim, ko'nikma va malakalarga asoslanadi. Taktika – bu sport kurashini olib borish sanoatidir. Bunda yutuqqa erishish uchun sportchi kuch va barcha imkoniyat-laridan maqsadga muvofiqroq foydalanishi zarur. Oldindan belgilangan reja bo'yicha va tezlik bilanhal qilinishi darkor vazifalarga ko'ra tashqi mu'itning doimiy va o'zgaruvchan sharoitida foydalanadigan texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarlik darajalarini oshirish yo'llari bo'yicha takliv va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Sport taktikasi uch shaklda namoyon bo'ladi:

1) shaxsiy kurash: a)raqibning bevosita qarshiligi bilan (yo'lakchasi belgilanmagan joylarda yugurish, velosiped poygasi, sportcha yurish, chang'i va h.k.) va raqiblarning nisbiy ta'siri bilan (yo'laklarda) yugurish, gimnastika, suzish, qayiq haydash, figurali uchish va h.k.);

2) ikki kishining kurashi: a)raqibning bevosita qarshiligi bilan (boks, qilichbozlik, dzyu-do, kurash); b)raqiblarning bilvosita ta'sirida (tennis, stol tenisi, badminton, shaxmat vah.k.);

3) jamoali musobaqalari: a) raqibning bevosita qarshiligi bilan (basketbol, futbol, qo'l to'pi, hokkey va h.k.) va b) raqibning bilvosita ta'siri bilan (voleybol, estafetali yugurish, badiiy gimnastika bo'yicha komanda musobaqalari va h.k.)

Sport kurashini tashkil qilish va olib borish harakatlarning taktik muammosi sport taktik muammosi sport musobaqalarini uyushtirish va olib borishda namoyon bo'ladi. Sport musobaqasini taktikasi deganda eng yaxshi natijaga erishish uchun musobaqa oldindan va bevosita musobaqa vaqtida amalga oshiriladigan chora-tadbirlarni tushunamiz.

Taktik faoliyat taktik mashg'ulotlar, texnik malaka, jismoniy qobiliyatning rivojlanishi darajasi, irodaviy fazilatlar, reaksiya tezligi va boshqalarga asoslanadi. Taktik harakatning uch fazasi mavjud:

- a) musobaqa situatsiyasini anglash va ta'lil qilish;
- b) maxsus taktik vazifani xayolanhal qilish;
- v) taktik vazifani amaliyhal qilish.

Idrok qilish sifati ko'rishhajmi, ko'rish doirasi, ko'rish orqaliharakatni ba'olash, texnik malakalarning rivojlanish darajasi, fikrlash jarayonining sifati, bilim va tajribalarga bog'liq bo'ladi.

Taktik vazifa avvalo xayolan, keyin esa amaliyhal qilinadi. Sportchi nima qilishi kerakligini juda tez belgilashi, o'z bilimini malaka va qobiliyatini ba'olay olishi kerak. Ayrim sportchilar musobaqa situatsiyasini idrok va ta'lil qilishda bilim va tajribaning kamligi sababli mantiqiy fikrlashga borliq bo'lgan taktik vazifalarni hal qilishda qiyinchilikka duch keladilar.

Funksional tayyorgarlikning mohiyati murakkab mu'itda va katta jismoniy nagruzkalar orqali organizmning funksional sistemalarini maqsadga muvofiq, rivojlantirishdan, ya'ni katta muskul funksional va psixik zo'r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib ular quyidagilarga ta'sir ko'rsatadi:

1. Nerv tizimining funksiyasini takomillashtirish. Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zaruriyat, u katta jismoniy va psixik zo'r berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining maolom kuchiga ega bo'lishi kerak.

2. Barcha funksiyalarni, birinchi o'rinda bosh miya tomirlarini vegetativ ta'minlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga, shuningdek, chiqarish organlariga ta'sir ko'rsatadi.

3. Anlizatorlar funksionalarining rivojlantirish va takomillashtirishni programmashtirish.

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun suyak muskul sistemasining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari. 1. Funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg'ulotlarga kiritish. 2. Yaxlit mashg'ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o'tkazish. 3. Mashg'ulot sikllariga sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilarda foydalanish kerak:

- a) tanlash vositalari (cho'milish, bo'shash, holatsizlanish);
- b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;
- v) yuqori muskul sezgisi, vestibulyar vaharakat analiza-torlari, nafas olish va yurak qon-tomir sistemalari vahokazolarni rivojlantiruvchi mashqlari.

Sportchini maonaviy va psixologik tayyorlash

Sportchini maonaviy tayyorlash o'zining pedagogik mohiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda, maqsadd sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, me'nat va himoya qilish maqsadida o'z sog'ligi to'g'risida muntazam g'amxo'rlik qilish;

- ijtimoiy mulkka tejamli bo'lish;

- jamoaning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport mahorat ini oshirish, turmush sharoitidagi hatti-harakati uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

Xulosa. Mamlakatning barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabati musta'kamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofot-larga beg'araz bo'lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori axloqiy fazilatlarini me'natda, turli faoliyatda, xatti-arakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi. Sport etikasi – bu sportchining o'ziga xos faoliyatda

(mashg'ulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda vah.k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti-'arakatlar normasi va qoidalarining yig'indisidir. Sport etikasining asosi – o'zbek sportchisiga qo'yiladigan axloqiy talablardir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programmalarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g'oliblarni aniqlashda oboektiv bo'lish, raqib va sudpyaga nisbatanhurmatda bo'lish, musobaqalardahavfsizlikni ta'minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ'ibot qa tashviqot qilishdir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
3. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O'quv qo'llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari” O'quv qo'llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
6. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.

KURASHCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONIDA TEXNIK MAHORATNI OSHIRISH

ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ БОРЦ НА ТРЕНИРОВКАХ

IMPROVING TECHNICAL SKILLS FOR WRESTLERS IN TRAINING

Tursunov Shuxrat Sabitjanovich, Sadullayev Farxod Ali o'g'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti v.v.b.,
katta o'qituvchisi pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktorlari (PhD)
O'zbekiston, Chirchiq shahar

Турсунов Шухрат Сабитжанович, Садуллаев Фарход Али огли
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
и.о.доцент и старше преподаватель кафедры теории и методики
международной борьбы, доктор философии по педагогическим науки
(PhD) Чирчик, Узбекистан

Tursunov Shukhrat Sabitjanovich, Sadullayev Farxod Ali o'g'li
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Associate Professor of Theory and Methods of International Wrestling, doctors of philosophy in pedagogy (PhD). Chirchik, Uzbekistan

Kalit soʻzlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashgʻulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

Ilmiy tadqiqot ishining dolzarbligi shundaki yuklama (xajm va shiddati)ning toʻlqinsimon oʻzgarishini L.P. Matveeva «kechikuvchi transformatsiya» hodisasi deb tushuntiradi, yaʼni yuklamaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir boʻlmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqa-larni hisobga olish zarur. Chunonchi, oʻrta va ayniqsa katta «toʻlqin»larning boshlanishidajam koʻrsatkichlari (hafta va oy ichida mashgʻulot ishlarining umumiy soni) yuqori koʻrsatkichlarga yetadi, keyinham barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat koʻrsatkichlari (mashgʻulotning motorn zichligi, harakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar) katta aʼamiyatga ega boʻladi. kichik «toʻlqinlarda» koʻpinchajam va shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrosiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashgʻulotlar katta shiddatda, lekin kichik hajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashgʻulot jarayonida u yoki bu mashqlarning oʻrni va aʼamiyatiga qarab turlicha namoyon boʻladi. Yuklamaning toʻlqinsimon oʻzgarishi. Sport mashgʻuloti uchun toʻlqinsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi «toʻlqin»lar mavjud:

1) kichik toʻlqinlar mayda turkumdagi (2-7 kun) yuklamalarning dinamikasini ifodalaydi;

2) oʻrtacha toʻlqinlar – bu bir necha (3-6) kichik toʻlqin-larning moʻiyatni koʻrsatadi va oʻzicha oʻrta turkumni ifodalaydi;

3) katta toʻlqinlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashgʻulot bosqichlari va davrlaridagi oʻrta turkumlarning toʻlqinsimon oʻzgarishini ifodalaydi.

Texnik mahorat – sport kurash sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsional harakat strukturasi puxta oʻzlashtirishdan iborat.

Harakatlarni oʻzlashtirish, mustaʼkamlash va takomillashtirishda ong juda katta aʼamiyatga ega, unga xattoki avtomatlashtirilgan harakatlar ham tobe boʻladi. Undan tashqarihar qanday maqsadga muvofiq harakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladigan maolomotlar asosida toʻxtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi.

Shu boisdan trenerharakat malakasining takomillashishini boshqarish borishdan tashqari sportchining psixikasiga taosir qila bilishi kerak.

Amalda texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi: 1) texnika asosan harakatning zamonaviy ratsional strukturasiga to'g'ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos keladi; 2) sportchi harakatining texnikasi uning funksional imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmiko'pmi kamchiliklari mavjud bo'ladi.

Shuning uchun harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondoshish zarur. Birinchi holda u to'g'ri harakatlarning son ji'atdan yanada rivojlanishiga bog'liq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulslarining ko'pa-yishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro munosabati va shuning asosida ma'lum harakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi holda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini ancha o'rgatish va harakat strukturasining kam samarali qismlarini samaralirog'i qismlarga almashtirish bilan bog'liq bo'ladi.

Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik mahorat darajasini aniqlashning oboektiv ko'rsatkichlariga, uning takomillashib borishini kuzatish o'lchovlariga ega bo'lmasliklarida va shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir.

Shuning uchun trener ham, sportchi ham harakatlarni muntazam to'g'rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borish uchun texnik vositalar yordamida tez ma'lumot olish metodlariga ega bo'lishlari shart.

Texnik takomillashtirishning usullari

I. Qismlarga ajratish usuliyati harakat tuzilishini soddalashtirishdan iborat bo'lib, anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun koordinatsiyada har bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi.

Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi: harakat shaklini o'zlashtirish uchun imitatsiya mashqlari; o'zlashtirilgan harakat shakllarini bajarishga qaratilgan maxsus mashqlarni zarur bo'lgan tezlikda, ma'lum zo'r berish va me'yorda bajarish.

II. Mashqni to'liq bajarish usuli musobaqa sharoitida nerv-muskul faoliyatining shartiga va rejimiga muvofiq yaxlit harakat malakasining shakllanishiga yordam beradi.

Texnik mahoratni takomillashtirishda ideomotor mashq qilishga a'amiyat berish lozim. O'rganishda harakatlarni xayoliy ijro etish shu harakat to'g'risidagi tasavvur obrazini yaxshi-laydi. Ideomotorni xususiyati trenirovka qildirish bo'lib harakatlarni qayta o'zgartirish, xatolarni tuzatish va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Texnik tayyorlashning bosqichlari:

1. I bosqich – zamin tayyorlash va tasavvur hosil qildirish. Bunda o'rganiladigan harakat to'g'risida tushuncha hosil qilinadi, sport kurashi va harakatning umumiy sxemasini o'zlash-tirish qoida va maqsadlari bilan tanishtirish vazifasi qo'yiladi. Bu bosqichda harakat soddalashtiriladi, mashq

uchun sharoithosil qildiriladi (balandlik pasaytiriladi, snaryad og'irligi va mashq bajarish shiddati kamaytiriladi, masofa, maydonchalarning o'lchami qisqartiriladi, qoida soddalashtiriladi vah.k.).

2. II bosqich – element texnikasini chuqur o'zlashtirish bir nechahaftadan bir necha oygacha davom eadi. Bu bosqichning vazifasi sport mashqi texnikasini to'g'ri ijro etish daraja-sigacha o'zlashtirishdan iborat.

3. III bosqich –harakat texnikasini takomillashtirish shug'ullanuvchilarning o'z intilishlari tugagunga qadar davom etadi. Bosqichning vazifasi – sport kurashining turli sharoit-larida maksimal zo'r bergandaham texnikani to'g'ri saqlab turish uchun sport mashqlarini takomillashtirishga erishishdir. Bunda yuqori muskul sezgisi (suv, muz, vaqt vahokazo sezgilari)ga ega bo'lish zarur bu bosqichdaharakat malakalari muntazam oshadi, funksional tayyorgarlik o'sib boradi, taktik fikrlash tako-millashadi.

Texnik mahoratning ta'rifi. Texnik mahorat uch xil ko'rsatkich: 1)hajm; 2)har tomonlamalik; 3) sportchi o'zlashtirgan texnikaning samarasi bilan ifodalanadi.

Xulosa. Texnikaning hajmi sportchi bajara oladiganharakatlar texnikasining umumiy soni orqali belgilanadi va amalda ijro etilishi bilan ba'olanadi. Ko'pincha texnikaninghajmi va uning jismoniy tayyorgarligi orasidagi bog'liqlik kuzatiladi (masalan, kurashchilar alo'ida muskul guru'larining yaxshi rivojlanganligihisobiga ayrim texnik usullarni yaxshi ijro etishadi yo aksincha, yaxshi ko'rgan priyomlarni yaxshi bajarganlari sababli baozi muskul gruppalari ularda kuchliroq bo'ladi).

Yuqorida keltirilgan usullarga quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit harakatni osonlashtirilgan sharoitda bajarish, yaxlit harakat tuzilishini soddalashtirish, umumiy bajarish tezligini kamaytirish (yarim kuch bilan vah.k.) muskul zo'r berishini yengillashtirish, yengillashtirilgan snaryad qo'llash,harakat amplitudasini qis-qartirish, chamalash va cheklovchi narsalardan foydalanish, yaxlit mashq sharoitini asta-sekin murakkablashtirib (tezli-gini, qarshilik kuchini oshirib, muhitning o'zgaruvchan sharoit-tida va h.k.) bajarish, musobaqadagidek yuqori nerv qo'zg'alish sharoit-tida texnik maxoratni takomillashtirish (o'zini jalb qila bilish, maksimal zo'r berishni rivojlantirish va uni taqsimlay olish va h.k.).

Adabiyotlar ro'yxati

7. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
8. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O'quv qo'llanma. T., 2018.
9. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari” O'quv qo'llanma. T., 2018.
- 10.D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
- 11.D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.

**KURASHCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIGINI
AYLANMA USLUB YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI**

**МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КРУГОВОЙ МЕТОДОМ**

**METHODOLOGY OF DEVELOPING THE TECHNICAL
TRAINING KURASH WITH THE CIRCULAR METHOD**

Odilov Sarvar Qaxramonovich,
Magistrant Sultonov Husan Dilmurod o'g'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiya kafedrasida katta o'qituvchisi
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori va kafedra o'qituvchisi
O'zbekiston, Chirchiq shahar

Одилов Сарвар Кахрамонович,
магистрант Султонов Хусан Дилмурод огли
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
старший преподаватель кафедры теории и методики международной
борьбы доктор философских педагогике наук (PhD), преподаватель кафедры
Чирчик, Узбекистан

Odilov Sarvar Qaxramonovich,
Magistrant Sultonov Husan Dilmurod o'g'li
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of International
Wrestling Doctor of Philosophy in Pedagogy (PhD) and
Lecturer of the Department
Chirchik, Uzbekistan
www.jandosabdikulov@mail.com

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

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

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

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

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

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

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

Vazifa sifatida qo'yidagilarni tavsiya etish mumkin:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Керимов Ф.А. “Спорт кураши назарияси ва усулияти” Т., - 2001 й.
2. Керимов Ф.А. “Спорт кураши назарияси ва усулияти” Т., - 2005 й.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. “Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш” Т., - 2005 й.
4. Ленц А. “Тактика борьбы” Москва, 1967 г.
5. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. 2014y.
6. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. 2017y.
7. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. Вл-к, 1991г
8. Кряж В.Н. Круговая тренировка и физическое воспитание студентов. Минск: Высшая школа, 1982г

9. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис.канд. пед. наук. М., 1988г.
10. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1976г.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- Минск: Выш. школа, 1985г.
12. [http:// unitedworldwrestling.com](http://unitedworldwrestling.com)
13. [http:// wrestling.uz](http://wrestling.uz)

**KURASHCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA JISMONIY
TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING TEXNIK
HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH**

**РАЗРАБОТКА ТЕХНИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ
В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ**

**DEVELOPMENT OF TECHNICAL MOVEMENTS TO IMPROVE
WRESTLERS 'PHYSICAL PREPARATION IN THE PROCESS OF
TRAINING**

Mamatxojayeva Dilfuza Xamidullo Qizi
Magistrant Sultonov Husan Dilmurod O‘G‘Li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
Chirchiq shahar O‘zbekiston,

Маматходжаева Дилфуза Хамидулло кизи,
магистрант Султонов Хусан Дилмурод огли
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
кафедры теории и методики международной борьбы Чирчик, Узбекистан

Mamatxojayeva Dilfuza Xamidullo qizi,
Magistrant Sultonov Husan Dilmurod o‘g‘li
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
the Theory and Methods of International Wrestling Chirchik, Uzbekistan

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

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process.

Ilmiy ishning dolzarbligi shundan iboratki Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida tezkor-kuch tayyorgarligining quyidagi asosiy bevosita va metodlari ularning qisqarish tezkorligiga yo'naltirilgan mashqlar; yugurish tayyorgarligi, sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishiga to'g'rilangan, yugurish texnikasini yaxshilash va uning tezkorligini oshirish; tezkor-kuch xarakteridagi mashqlar (sakrovchanlik tayyorgarligi).

Yosh sportchilar tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uchun quyidagi trenirovka metodlari qo'llaniladi: tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz bilan takroriy bajarish metodi; mashq metodi, aralash rejimda mushak ishlari paytida bajariladigan.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay zaminga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun cho'ziluvchan mashqlar tipik hisoblanadi, mazkur mashg'ulot chegarasida mumkin bo'lganga qadar harakat amplitudasini asta-sekin ortib borishni ta'minlaydi. Cho'zilishga doir mashqlar o'zida odatda, asosiy va yordamchi gimnastikadan elementar harakatlarni namoyon qiladi, u yoki bu mushak guruhlari, bog'lamlariga (oyoq, qo'l, gavda, bo'yin mashqlari) tanlab ta'sir qiladigan.

Tadqiqot maqsadi 11-12 yoshli sambochilarning jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirish to'g'risida tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi **vazifalar tanlab olindi**:

- yoshlarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish usullarini o'rganish;
- mashqlar amplitudasini rivojlantirishda buyumlarsiz va buyumlardan foydalanish uslublarini;
- chidamkorlik sifatini rivojlantirish usullarini o'rganish;
- yoshlarda tezkorlik sifatini rivojlantirish usullarini o'rganish;
- yoshlarda kuch sifatini rivojlantirish usullarini o'rganish.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi **tadqiqot uslublaridan** foydalanildi; tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Egiluvchanlik mashqlari snaryadsiz, gimnastika devori va boshqa snaryadlarda, to'ldirma to'plar, gantellar, sheriklar bilan bajarilishi mumkin. Bu mashqlarda amplituda xususiy kuchlanish bilan oshiriladi – oyoq yoki qo'llarni siltash harakatlari paytida yoxud tashqi kuchlarni quyish hisobiga, masalan juftlik mashqlarida sherikning kuchlanishi.

Egiluvchan rivojlantirish uchun turli harakatli va sport o'yinlari, mashqlar katta harakat amplitudasi bilan bajariladigan (buyumlarsiz va buyumlar bilan), bo'g'imlar, bog'lamlari va mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan birgalikdagi egiluvchanlik mashqlari amalga oshiriladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning maqsadli belgilanishi va xarakteriga, shuningdek shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda o'rnatiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy metodi mashqni takroriy bajarilishidir. Egiluvchanlikni muntazam takomillashtirish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini ko'p karra takrorlashlardan so'ngina faqat (10-15 marta) harakat amplitudasining ortishiga erishish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida eng katta effektga

shunday holatda erishish mumkin, agar mashg'ulot har kuni yoki bir kunda ikki marta o'tkazilsa. Undan tashqari, bolalar va o'smirlar bu mashqlarni ertalabki badantarbiya vaqtida mustaqil bajarishlari kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni

Pedagogik va tibbiy-fiziologik tadqiqotlar ma'lumotlari yosh sportchilar mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanishda vosita va metodlarini ratsional qo'llash yo'li bilan yuklamani puxta me'yorlashning maqsadga muvofiqligini tasdiqladilar. Mashg'ulotning vosita va metodlaridan noto'g'ri foydalanish paytida, yuklamani kuchaytirish bolalar va o'smirlar organizmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun ham organizm charchoqdan saqlashda velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlardan foydalanishi ma'quldir.

Bolalar va o'smirlar umumiy chidamliligini rivojlantirish asosiy masala shuning uchun quyidagi metodlar ma'qul hisoblanadi: bir tekislik metodi, trenirovkaning uzluksiz metodining har xil davrlarida variantlari, o'yin metodi, aylanma trenirovka metodlari foydalidir.

Chidamlilikni rivojlantirish qaysidir metodlardan biriga afzallikni berish o'rinsizdir. Yillik trenirovka tsiklining har xil davrlarida bu metodlarning optimal birligidan foydalanish zarur.

Chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini puxta me'yorlash darkor. 11-12 yoshdan yengil atletika mashg'ulotlarini boshlayotgan sportchilar uchun yugurishdagi chidamlilikka doir mumkin bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini keltiramiz.

Yosh sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor berish darkor. Bu bosqichda tor ixtisoslashgan tezkor tayyorlashga o'rin qolmaslik lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlari, (bevosita tezkorlik mashqlari bilan birgalikda, lekin kichik hajmda) qiyinlashtirilgan sharoitda bajarilishi lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari og'irliksiz va og'irliklar bilan sakrash hamda sakrovchan mashqlar hisoblanadi, maxsus yugurish mashqlari, to'ldirma to'plar va qopchalar bilan mashqalar, qum bilan to'ldirilgan: shtanga, tosh, gantellar bilan mashqalar; barcha har xillikda sprinter yugurishi; tepalikka yugurish; qumloq yerda yugurish va h.k.

Tezlik darajasining bir xil bo'lishidan qochish uchun, «tezkorlik to'sig'i»ning paydo bo'lishi va trenirovka jarayonining samaradorligini chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida oshirish, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning quyidagi metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq: tezkor-kuch mashqlarini takroriy qo'llash metodi; strukturasi aynan bir xil musobaqa mashqlari (dinamik kuchlanishli takroriy metod); bu paytda kuchli zo'riqish chegarasida nisbatan yengil yuk maksimal tezlik bilan bajariladi; asosiy tezkorlik mashqini takroriy bajarish metodi, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan, maksimal tez tempda, optimal harakat amplitudasini saqlash bilan (standart sharoitda); yengillashtirilgan sharoitda tezkorlik mashqlarini bajarish metodi. Harakat tezligini oshirish jarayonida yetakchi rol tezkor-kuch mashqlaridan takroriy

foydalanish metodiga, strukturasi aynan bir xil musobaqa metodiga (dinamik kuchlanishli takroriy metod) ajratilishi lozim.

Kuchni tarbiyalashning asosiy vazifalari shug‘ullanuvchilarning barcha harakat apparati mushaklar guruhini mustahkamlash, asosiy mushak kuchlanishini (dinamik va statik harakatlardagi) namoyon qila bilishni tarbiyalash, shuningdek har xil sharoitda mushak kuchidan ratsional foydalanish qobiliyatini shakllantirish hisoblanadi. Yanada ko‘proq sezilarli o‘rin kuch mashqlariga ajratilishi lozim, mushak guruhlariga tanlab ta’sir ko‘rsatish imkoniyatiga ega bo‘lgan, tanlangan sport turida kuchlanishning namoyon bo‘lishi uchun strukturaviy muhim bo‘lgan. Bu mashqlarni tanlash sport turining xususiyatlari bilan shartlangan bo‘lishi kerak, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan. Bunday mashqlarga strukturasi bo‘yicha nerv-mushak kuchlanish xarakteri asosiy (musobaqa) mashqlari bilan o‘xshashlikka ega bo‘lgan mashqlar kiradi, shuningdek mushak guruhlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar, tanlangan sport turida yaxlit faoliyat bilan bajarish paytida asosiy yuklamani olib yuradigan.

Yosh sportchilarda mushak kuchlarini rivojlantirishning asosiy metodlari vazn chegarasi atrofida og‘irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (maksimal kuchlanish metodi); tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi.

1-jadval.

Tajriba va nazorat guruxiga mansub sinaluvchilarning texnik usullarini bajarish vaqt natijalari dinamikasi (tadqiqot boshida)

№	Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt		Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt		Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt	
	Tajriba guruxi	Nazorat guruxi	Tajriba guruxi	Nazorat guruxi	Tajriba guruxi	Nazorat guruxi
1	15,2	15,2	15,9	15	15,2	15,2
2	15,9	15	15,8	15	15,6	15,6
3	15	15	15,8	15,8	15,7	15,7
4	15,8	15	15,2	15,2	15,9	15
5	15,2	15,2	15,9	15	15,2	15,2
6	15,9	15	15,8	15,8	15,8	15
7	15,4	15,4	15,6	15,6	15,1	15,1
8	15,9	15	15,8	15	15,6	15,6
9	15,8	15,8	15	15	15,6	15,6
10	15,6	15,6	15,8	15	15,2	15,2
	155,7	152,2	156,6	152,4	154,9	153,2
$\bar{x}$	15,57	15,22	15,66	15,24	15,49	15,32
σ	0,33	0,27	0,309	0,34	0,288	0,27

Olingan natijalardan so‘ng tajriba guruxi sinaluvchilariga biz tomonimizdan tanlab olingan anaerob mashqlarni xar mashg‘ulot davomida muntazam bajarilishi tashkillashtirildi.

Mashg‘ulot tayyorgarlik qismida asosan anaerob mashqlardan tarkibiga kiruvchi mashqlar saralab olindi va xar mashg‘ulotni tayyorgarlik qismida

foydalanib borildi.

1. Qisqa masofaga yugurish.
2. Moksimon yugurish (5 metrga).
3. 10 soniya ichida 5 marotabadan qo'llarni bukib yoyish va o'tirib turish.
4. Sherigi ro'parasida tik turgan xolatdan qo'llar tayanch xolatiga o'tiladi va 1 marotaba qo'llarni bukib yoyish va tik turib 1 marotaba usulga kirib chiqish (15 soniya ichida takrorlash).
5. Suv xavzasida 20 metr masofaga suzish. (xaftada bir kun)
6. Raqibini tosdan ushlatib, yonidan yelka va qo'llar bilan (itarib, tortib) ushlab yelkalariga ko'tarib yugurish mashqlari.

2-jadval.

Tajriba va nazorat guruxiga mansub sinaluvchilarning texnik usullarini bajarish vaqt natijalari dinamikasi (Tadqiqot oxirida)

№	Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt		Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt		Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt	
	Tajriba guruxi	Nazorat guruxi	Tajriba guruxi	Nazorat guruxi	Tajriba guruxi	Nazorat guruxi
1	14,2	15,2	14,2	15,9	14	15,2
2	14,2	15,9	14,1	15,8	14,2	15,6
3	14,6	15	14,5	15,8	14,5	15,7
4	14,4	15,8	14,4	15,2	14,4	15,9
5	14,5	15,2	14,6	15,9	14,6	15,2
6	14,5	15,9	14,4	15,8	14,4	15,8
7	14,6	15,4	14,4	15,6	14,4	15,1
8	14,2	15,9	14,1	15,8	14,2	15,6
9	14,1	15,8	14,2	15	14,2	15,6
10	14,2	15,6	14	15,8	14	15,2
	143,5	155,7	142,9	156,6	142,9	154,9
$\bar{X}$	14,35	15,57	14,29	15,6	14,29	15,4
σ	0,17	0,343	0,19	0,30	0,20	0,28
t_{ct}	11	2,5	12,4	3	10,9	1,41
P	P<0,001	P>0,01	P<0,001	P>0,01	P<0,001	P>0,1

Xulosa, Shug'ullanuvchilarning kuch qobiliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulotni jo'shqinligini oshirish maqsadida shunday mashqlardan foydalanish darkor, qarshilik ko'rsatish bilan juft va guruhli mashqlar, «to'p uchun kurash» o'yini, akrobatika, snaryadlarda gimnastika mashqlari va h.k.

Agar o'rta yoshdagi o'spirinlar uchun asosiy vazifa muskullarni yaxlit rivojlantirish hisoblansa, unga alohida urg'u bermasdan shunday tanlangan sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan, mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratish kerak, u holda katta yoshdagi o'spirinlar mashg'ulotlarida yana ko'proq e'tibor bu mushaklar guruhini rivojlantirishga ajratish darkor. Bunday paytda asosiy (musobaqa) mashqlarga kuch mashqlarining «strukturaviy muvofiqligi»ni hisobga olish lozim. Birinchi navbatda vositalarini tanlashga e'tibor qaratiladi. Mushak

ishlari rejimi bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash tegishli mashg'ulot yuklamalari ishlab chiqilishi lozim.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki yosh sportchilarning jismoniy sifat darajalarini to'g'ri tizimlashtirilishi ulardagi texnik usullarni o'rganishlarida katta ahamiyat kasb etadi. Texnik usullarni rivojlanishida maxsus jismoniy sifatlarni takomillashganligi bellashuv jarayonlarida yaqqol isbotini ko'rsatadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. Bayturayev E.I. “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” T., 2016.
3. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.
4. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2019.
6. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik T. 2020

SPORT KURASHIDA MASHG'ULOTLARINI TASHKILLASHTIRISHDAGI ZAMONAVIY MUAMMOLAR СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ MODERN PROBLEMS IN ORGANIZATION OF SPORTS TRAINING

Tashnazarov Jasur Yo'ldashovich, Xayrullayev Alixan Zarbullaxon o'g'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini professor va
katta o'qituvchisi. O'zbekiston, Chirchiq shahar

Ташназаров Джасур Юлдашович, Хайруллаев Алихан Зарбуллахон угли
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Профессор и старший преподаватель кафедры теории и методики
международной борьбы. Чирчик, Узбекистан

Tashnazarov Jasur Yo'ldashovich, Xayrullayev Alixan Zarbullaxon o'g'li
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Professor and Senior Lecturer, Department of the Department of Theory and
Methods of International Wrestling. Chirchik, Uzbekistan

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

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti usuliyatlariga kiradi. Harakat faoliyatiga o'rgatish usuliyatlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga ma'lumdir. Bu yerda ularni sport mashg'ulotlariga nisbatan aniqlashtirishga to'g'ri keladi. Usuliyatlarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Sport mashg'ulotida belgilangan vazifalariga ko'ra, qa'tiy reglamentlashtirilgan mashq usuliyatlarining turli xil variantlardan foydalaniladi. Trenirovka mashg'ulotlaridagi harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuliyati keng qo'llaniladi.

Tadqiqotning maqsadi sport sohasidagi harakat faoliyatida jismoniy tayyorgarlikning o'rni va samaradorligi to'g'risida taklif va tavsiyalar berish.

Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuliyatini (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz bajariladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usuliyatlar qo'llaniladi. Bir usuliyatning o'zi keng vazifalarni hal qilish va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda o'zgaruvchan mashq qilish usuliyati yordamida bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, ya'ni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkin.

Qa'tiy reglamentlashtirilgan usuliyatdan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish va o'yin usuliyati, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi.

Musobaqalashish usuliyatining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o'z-o'zi bilan ham musobaqalashish mashqlari ham tashkil qiladi. Shuning bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish, irodasi va qa'tiyyati rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashning tashkiliy-usuliyatining shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks namoyon qilishni takomillashtirishga qaratilgan.

Mashg'ulot jarayonlari muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish-ko'pqirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchining o'zini har tomonlama funksional, jismoniy,

texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining o'sishiga ta'sir qiluvchi boshqa omillar ta'sirida kam amalga oshiriladi. Bu omillarga birinchi o'rinda trenerning har tomonlama tayyorgarligini (uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot va metodik faoliyatga intilishining bevosita tashqi muhitni, moddiy-texnika, xo'jalik va meditsina ta'minoti va boshqalarni) kiritish lozim. Shunday qilib, sportchi rekord o'rnatishida unga yuzlab kishilar yordamlashadi, ular uni shaxs va sportchi sifatida shakllantirishadi.

Nagruzka (hajm va shiddati)ning to'liqinsimon o'zgarishini L.P. Matveev «kechikuvchi transformatsiya» hodisasi deb tushuntiradi, ya'ni nagruzkaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo'lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqalarni hisobga olish zarur. Chunonchi, o'rta va ayniqsa katta «to'liqin»larning boshlanishida hajm ko'rsatkichlari (hafta va oy ichida mashg'ulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko'rsatkichlarga yetadi, keyin ham barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko'rsatkichlari (mashg'ulotning motor zichligi, harakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar) katta ahamiyatga ega bo'ladi. Kichik «to'liqlarda» ko'pinchahajm va shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrosiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashg'ulotlar katta shiddatda, lekin kichikhajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashg'ulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o'rni va a'amiyatiga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Nagruzkaning to'liqinsimon o'zgarishi. Sport mashg'uloti uchun to'liqinsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi «to'liqin»lar mavjud:

- 1) kichik to'liqlar mayda turkumdagi (2-7 kun) nagruzkalarning dinamikasini ifodalaydi;
- 2) o'rtacha to'liqlar – bu bir necha (3-6) kichik to'liqlarning mohiyatni ko'rsatadi va o'zicha o'rta turkumni ifodalaydi;
- 3) katta to'liqlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashg'ulot bosqichlari va davrlaridagi o'rta turkumlarning to'liqinsimon o'zgarishini ifodalaydi.

Xulosa. Sport trenirovkasi pedagogik hodisa bo'lib, mashq qilish usuliyatlari tizimi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan va jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni ta'kidlash muhimki, sport pedagogika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, tarbiyalash, sog'lomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasidir.

Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'likni mustahkamlash va ma'naviy tarbiya talablari, shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport gigienasi va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iborat. Sport mashg'uloti davomida faqat yuqori mahoratigina egallamasdan, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, serunum mehnat va himoyasi uchun zarur bo'lgan hayotiy zaruriy malakalarni egallash vazifalari hal qilinadi.

Adabiyotlar ro'yxati

- 1.N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
- 2.Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
- 3.Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha mashg‘ulot asoslari” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
- 4.D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.
5. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 2-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.

YUNON-RIM KURASHCHILARINI MASHG‘ULOT JARAYONLARINI TASHKILLASHTIRISH

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРЕКО- РИМСКИХ БОРЦОВ

ORGANIZATION OF TRAINING PROCESS OF GRECO-ROMAN WRESTLERS

Tursunov Shuhrat Sobirjonovich
Abdiqulov Jandus Nurjan o‘g‘li
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Турсунов Шухрат Собиржонович
Абдигулов Джандус Нуржан огли
старший преподаватель кафедры теории и методики международной
борьбыдоктор философии в области педагогики (PhD)

Tursunov Shuhrat Sobirjonovich
Abdiqulov Jandus Nurjan o‘g‘li
Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of International Wrestling
Doctor of Philosophy in Pedagogy (PhD)

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс.

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

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

Ilmiy tadqiqotning dolzarbligi kurash turlarida yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti usuliyatlariga kiradi. Harakat faoliyatiga o'rgatish usuliyatlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan sizga ma'lumdir. Bu yerda ularni sport mashg'ulotlariga nisbatan aniqlashtirishga to'g'ri keladi. Usuliyatlarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Sport mashg'ulotida belgilangan vazifalariga ko'ra, qa'tiy reglamentlashtirilgan mashq usuliyatlarining turli xil variantlardan foydalaniladi. Trenirovka mashg'ulotlaridagi harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuliyati keng qo'llaniladi.

Sport kurashida harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuliyatini (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz bajariladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usuliyatlar qo'llaniladi. Bir usuliyatning o'zi keng vazifalarni hal qilish va sportchini tayyorlashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda o'zgaruvchan mashq qilish usuliyati yordamida bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, ya'ni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkin.

Tadqiqot maqsadi shundan iboratki qa'tiy reglamentlashtirilgan usuliyatdan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi.

Musobaqalashish usuliyatining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o'z-o'zi bilan ham musobaqalashish mashqlari ham tashkil qiladi. Shuning bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish, irodasi va qa'tiyyati rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashning tashkiliy-usuliyatining shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks namoyon qilishni takomillashtirishga qaratilgan.

Mashg'ulot jarayonlari muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish-ko'pqirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchining o'zini har tomonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining o'sishiga ta'sir qiluvchi boshqa omillar ta'sirida kam amalga oshiriladi. Bu omillarga birinchi o'rinda trenerning har tomonlama tayyorgarligini (uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot va metodik faoliyatga intilishining bevosita tashqi muhitni, moddiy-texnika, xo'jalik va meditsina ta'minoti va boshqalarni) kiritish lozim. Shunday qilib, sportchi rekord o'rnatishida unga yuzlab kishilar yordamlashadi, ular uni shaxs va sportchi sifatida shakllantirishadi.

Nagruzka (hajm va shiddati)ning to'liqsimon o'zgarishini L.P. Matveev «kechikuvchi transformatsiya» hodisasi deb tushuntiradi, ya'ni nagruzkaning son, sifat va vaqtni ifodalovchi tomonlariga qayta moslashish bir vaqtda sodir bo'lmaydi. Bunda tabiiy bioritm, tabiiy muhit, musobaqa kalendari va boshqalarni hisobga olish zarur. Chunonchi, o'rta va ayniqsa katta «to'liq»larning boshlanishida hajm ko'rsatkichlari (hafta va oy ichida mashg'ulot ishlarining umumiy soni) yuqori ko'rsatkichlarga yetadi, keyin ham barqarorlashadi va kamayib boradi. Shuning asosida esa, turli shiddat ko'rsatkichlari (mashg'ulotning motor zichligi, harakatlarning tezlik, kuch tomonlari va boshqalar) katta ahamiyatga ega bo'ladi. Kichik «to'liqlarda» ko'pinchahajm va shiddatning qarama-qarshi munosabatlari kuzatiladi: mikrosiklning birinchi yarmida ikkinchi yarmiga nisbatan mashg'ulotlar katta shiddatda, lekin kichikhajmda olib boriladi. Bu umumiy munosabatlar mashg'ulot jarayonida u yoki bu mashqlarning o'rni va a'amiyatiga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Nagruzkaning to'liqsimon o'zgarishi. Sport mashg'uloti uchun to'liqsimon dinamika xosdir.

Quyidagi masshtabdagi «to'liq»lar mavjud:

- 1) kichik to'liqlar mayda turkumdagi (2-7 kun) nagruzkalarning dinamikasini ifodalaydi;
- 2) o'rtacha to'liqlar – bu bir necha (3-6) kichik to'liqlarning mohiyatni ko'rsatadi va o'zicha o'rta turkumni ifodalaydi;
- 3) katta to'liqlar katta turkumlarni tashkil qiluvchi mashg'ulot bosqichlari va davrlaridagi o'rta turkumlarning to'liqsimon o'zgarishini ifodalaydi.

Xulosa: Sport trenirovkasi pedagogik hodisa bo'lib, mashq qilish usuliyatlari tizimi yordamida bevosita yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan va jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan jarayonidir. Shuni ta'kidlash muhimki, sport pedagogika nuqtai nazaridan birdan-bir maqsad bo'lmasdan, tarbiyalash, sog'lomlashtirish va hayotga tayyorlashning vositasidir.

Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'likni mustahkamlash va ma'naviy tarbiya talablari, shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport gigienasi va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iborat. Sport mashg'uloti davomida faqat yuqori mahoratinigina egallamasdan, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, serunum mehnat va himoyasi uchun zarur bo'lgan hayotiy zaruriy malakalarni egallash vazifalari hal qilinadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
2. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O'quv qo'llanma. T., 2018.
3. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari” O'quv qo'llanma. T., 2018.
4. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi

- bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
5. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.

**KURASHCHINING MASHG'ULOT JARAYONIDA UMUMIY VA
MAXSUS TAYYORGARLIGI**

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ В
ТРЕНИРОВКЕ**

GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF WRESTLERS IN TRAINING

Tursunov Shuhrat Sobirjonovich, Sadullayev Farxod Ali o'g'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
O'zbekiston, Chirchiq shahar

Турсунов Шухрат Собиржонович, Садуллаев Фарход Али угли
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
старший преподаватель кафедры теории и методики международной
борьбы, доктор философии по педагогическим наукам (PhD)

Чирчик, Узбекистан
Tursunov Shuhrat Sobirjonovich, Sadullayev Farxod Ali o'g'li
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of International Wrestling,
doctor of philosophy in pedagogy (PhD). Chirchik, Uzbekistan

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

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс,

Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo'lmasdan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir. Sport mashg'uloti ikki yo'nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlashtiradi.

Tadqiqotning maqsadi shundan iboratki kurashchilarning bellashuv jarayonlaridagi harakatlarini tashkil etuvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi to'g'ri tashkillashtirish bo'yicha taklif tavsiyalar ishlab chiqish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organ-lar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-

sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xilharakat, ko'nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo'lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taominlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikniham, maxsus tayyorgarlikniham, mashg'ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo'lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyor-garlikning orasida o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud. Ularning o'rtasidan chegara o'tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu ji'atlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o'zining xususiy funksiyalari, vosita-lari, usullari va shuningdek, mashg'ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining mu'im omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivoj-lanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-lariniham aks ettirishi lozim. Chunki, alo'ida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida bir xil bo'lishini cheklab turadi.

Ko'rganimizdek, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida turlicha bo'ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo'lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasidahar doim, ko'p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma'orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishontirishga urinadilar. UJTninghajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirishhisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko'proq ishlashhisobiga qisqartilishi kerak. Mashg'ulot turkumlarida UJT va MJTning o'zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqi-chida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o'rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayoni takomillashtirishni mo'iyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o'tkaziladi;

2) navbatdagihar bir mashq oldingi o'tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, musta'kamlanadi va chuqurlashti-riladi.

3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o'sishi umumiy tendensiyaga to'g'ri kela-digan darajada bo'lishi kerak.

Birinchi qoidaning mu'imligihech qanday shub'a qoldir-maydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxslihisoblanadi. Navbatdagi mashg'ulotning oldingi mashg'ulot iziga joylash-tirish samarasi to'g'risida gap

borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo'ladigan ijobiy o'zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziqlar) tushuniladi, ular ish qobiliyatining o'sishi, sifatlarining, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Haftada o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlarning (Haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo'lmaydi. Bir xil yuklamalar to'liq tiklanishdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsagahar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'g'ri tan-lansa, mashg'ulot yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanish-ning barcha shakl va vositalari mashg'ulot jarayonidahr 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg'ulotlar o'rtasidaham (cho'zish, bo'shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi balandharorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar vahokazo) shuningdek, to'q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko'k choy, morfonchilar uchun piyovalar vahokazo)lar beriladi. Biroq, mashg'ulotninghar xil davr va bosqichlaridaholatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ishhajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurliginihisobga olganholda belgilanadi.

Yuklama va dam olishning navbatlashuvini ko'rib chiqib biz mavxum yuklama to'g'risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg'ulotda yuklamahajmi, shiddati to'xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo'lishi mumkin. Masalan, agar butun A yuklama qo'llanilsa, albatta, shu yuklamadan keyin to'liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B yuklamani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A yuklama uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Xulosa: Mashg'ulot yuklamasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg'uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, yuklamani dinamikasi ('ajmi va shiddati bo'yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal yuklama» tushuncha-sini ko'plar organizm funksional inkoniyatining ni'oyasida turgan «o'ta og'ir yuklama» bilan chalkashtiradilar. Maksimal yuklama organizmga maksimal talab qo'yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo'lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko'niktirish lozim. Organizmni ko'niktirish uchun esa, mashg'ulotninghar bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan vaharakatchan bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turi-ning mo'iyatiga qarab uninghajm va shiddati o'zgaradi. Yuklamahajmi qanchalik katta bo'lsa, shunchalik izchil o'zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o'ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to'liqsimon harakat xarakterlidir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.A.Tastanov "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.
3. Sh.S.Tursunov – "Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – "Yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari" O'quv qo'llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
6. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.

KURASH MILLIY SPORT TURIDA QARSHI HUJUM HARAkatLARINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBLARI ПРИЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В НАЦИОНАЛЬНОМ ВИДЕ СПОРТА БОРЬБЫ METHODS FOR IMPROVING COUNTER-ATTACK MOVEMENTS IN A NATIONAL WRESTLING SPORT

Milliy kurash turlari nazariyasi
va uslubiyati o'qituvchisi
B.I.Xo'janiyozov

Kalit so'zlar: Kurash, qarshi hujum harakatlari, takomillashtirish uslublari.

Keywords: fight, counter-attack actions, improvement styles.

Ключевые слова: борьба, контратакующие движения, стили совершенствования.

Dolzarblik. Respublikamiz Prezidenti Sh.M.Miziyoyev tomonidan keyingi yillarda milliy sport turlarini rivojlantirish, jumladan asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi – "Kurash" milliy sport turini qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda [1, 2].

Davlatimizning bevosita qo'llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e'tirof etildi, "kurash", "halol", "ta'zim", "to'xta" va "yonbosh" kabi atamalar esa xalqaro sport lug'ati tarkibidan mustahkam o'rin egalladi. 1998 yil 6 sentabrda ta'sis etilgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi bugungi kunda sayyoramizning beshta qit'asidagi 129 ta milliy federatsiyani birlashtirgan. 2010

yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e'tirofiga sazovor bo'ldi. 2017 yil 20 sentabrda Ashxobod shahrida bo'lib o'tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida "Kurash" milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII yozgi Osiyo o'yinlari dasturiga rasman kiritildi. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiya o'yinlari dasturiga ham kiritish bo'yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Shundan kelib chiqib, "Kurash" milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jahon sport maydonida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashi lozim.

Zamonaviy kurash sportchida jismoniy, funksional texnik-taktik harakatlarni mukammal bilishni tilab etadi. Bellashuv vaqtining qisqarib borishi kurashchilarning olishuv tezligining oshishiga olib kelmoqda. Har qanday hujumga tayyorlanish vaqti qisqaradi. Kelgusidagi ushbu sport mahoratining usuli uchun kurashchilar tomonidan musobaqalarda muvaffaqiyatli qo'llaniladigan qarshi hujumning texnik-taktik mahoratini rivojlanishidagi umumiy g'oyalarni puxta aniqlash va qarshi hujum faoliyatini chuqurroq o'rganish katta ahamiyatga egadir [3,4,6].

Shuningdek g'oliblikni saqlab qolish uchun raqibga qarshi samarali hujum qilish va qarshi hujum texnik-taktik harakatlarini unumli qo'llashni takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Kurashda qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish uslublari samaradorligini o'rganish va tahlil qilish ishimizning maqsadidan iborat.

Tadqiqot metodlari. Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llash, uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlash amaliy tajribalar asosida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Qarshi usullar - bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi. Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zunda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Raqib muvozanatni yo'qotib quyishga asoslangan qarshi hujumning texnik-taktik harakatlarni yaxlit holda o'rganish usullarini o'zlashtirib olganidan keyingi holda boshlash kerak, raqibning muayyan tarzdagi himoyasi va qarshi hujumga tayyorgarlik jarayonining sifatini kuzatuvchi bir mezon bo'ladi deb hisoblanadi.

Kurashchilarga qarshi hujum uchun dinamik vaziyatlarning quyidagi besh guruhdan foydalanishi tavsiya etamiz.

-raqib gavdasini «barqarorlik burchagini yengib» uni ag'darishga nisbatan qulay tomon turib qolganda;

- harakat natijasida raqibning og'irlik markazi tayanch maydonining chetiga kelib, ag'darish, barqarorlik burchagi kichraygan paytda;
- raqibning og'irlik markazi tezlik bilan yuqoriga kuch boshlaganda;
- raqib tayanchini osonlik bilan yo'qotish mumkin bo'lganda;
- raqib «muallik»da turib qolganida (raqib reaksiyasining latent davrida) qarshi hujumga o'tish mumkin.

Shuningdek, kurashchi o'zining harakatlari bilan turli xil dinamik vaziyatlarini tayyorlay bilish kerak. Raqib holati va ro'y bergan vaziyatni ko'rsatuvchi mavjud alomatlarni idrok etish va baholashni o'rganib, qarshi hujumning texnik-taktik harakatlarni mahoratini egallab olish jarayonini ancha tezlashtiradi.

Kurashda qarshi hujum uslubini qo'llash texnikasini o'zlashtirib olishning quyidagi tartibi mavjud:

- qulay usulni vaziyat yuz berganida bajarish;
- usulni bajarishning taktik imkoniyatlarini tanishib chiqish;
- qulay sharoit yaratish sirlarini o'zlashtirish;
- amalga oshiriladigan qarshi hujum texnik harakatlarning eng yaxshi variantini tanlash va uni bajarish jarayonida aniq vaziyatga muvofiq zarur o'zlashtirishlar kiritish lozim.

Qulay sharoit yaratish holatlarini o'rganish vaqtida kurashchilarning qo'llagan hiylaga oldindan tegishli qarshi hujum chorasini ko'rish kerak.

Bellashuvni turli usulda olib boradigan malakali kurashchilarning qarshi hujum harakatlarini qiyosiy tahlil qilishlar mahoratining kuchli tomonlari va quyidagi qarshi hujum harakatlari ko'rsatkichlarining eng yaxshi qiymatlarini aniqlashga imkon berdi.

- texnik usuldagi kurashchilar qarshi xujum samaradorligi; texnik harakatlar uchun o'rtacha baho, qarshi xujum impulsi; usullarning xilma-xilligi darajasi yuqoriligi bilan ajralib turadi;
- tezkor-kuch tipidagi kurashchilar qarshi xujum samaradorligini; qarshi hujum harakatlari uchun o'rtacha baho; qarshi xujum impulsi; darajasi yuqoriligi bilan tavsiflanadi;
- funksional tipiga mansub kurashchilarda qarshi hujum usullari xilma-xilligining yetarligicha, texnik-taktik harakatlar uchun baho, qarshi xujum impulsi darajasining yuqori emasligi kuzatildi, lekin ularda himoya samaradorligi darajasi; qarshi xujum qilish faolligi yuqori; boy berilgan ballar soni kam.

Xulosa. Mashg'ulot jarayoni tahlili shuni ko'rsatdiki, qarshi hujum texnik usullarida kurashchilar boshqalarga qaraganda ko'proq yuqori koordinatsion murakkablikdagi yuklamalarni, tezkor-kuch tipidagilar ko'proq anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik yo'nalishidagi yuklamalarni, funksional tipdagi kurashchilar esa maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklamalarni qo'llaydilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306-sonli Qarori (Toshkent sh., 2017 yil 2 oktabr). PQ-4881-sonli Qarori (Toshkent sh., 2020 yil 4 noyabr).

2. Xoliqov B.X. Kurash nazariyasi va uslubiyati T., 2020 y
3. Xoliqov B.X. Kurash texnikasi va o'qitish metodikasi T., 2022 y
4. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» T., 2001 y.
5. Taymurov A.R. O'zbek milliy kurashi. Toshkent, 1990 y.

**YUNON-RUM KURASHCHILARINING TAKTIK TAYYORGARLIGI
TAKOMILLASHTIRISH
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕКО-
РИМСКИХ БОРЦОВ
IMPROVEMENT OF TACTICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN
WRESTLERS**

Xolmatov Azizjon Ibroximovich,
Xayrullayev Alihan Zarbullaxon o'g'li
O'ZDJTSU

Холматов Азизжон Иброхимович,
Хайруллаев Алихан Зарбуллахон угли
УзГУФКиС

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

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

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

Ilmiy tadqiqot ishining dolzabligi shundaki yunon-rim kurash turida taktik mahorat barcha sport turlari uchun zarurdir, ayniqsa, sharoitni birdaniga anglab olmoq, raqibini juda yaxshihil qilish va boy tajribadan tez foydalanishni talab etadigan sport o'yinlarida a'amiyatlidir. Maolum reja va kurashninghar bir daqiqasini anglab olish asosida turli usullar, priyomlar vaharakatlarni qo'llashda sportchilarning ru'iy, jsmoniy va texnik qobiliyatlaridan samaraliroq foydalanishda taktika zarur bo'ladi. Umuman taktika – maxorat, belgilangan rejani amalga oshirishni ta'minlaydigan yaxshi bilim, ko'nikma va malakalarga asoslanadi. Taktika – bu sport kurashini olib borish sanoatidir. Bunda yutuqqa erishish uchun sportchi kuch va barcha imkoniyat-laridan maqsadga muvofiqroq foydalanishi zarur. Oldindan belgilangan reja bo'yicha va tezlik bilanhal qilinishi darkor vazifalarga ko'ra tashqi mu'itning doimiy va o'zgaruvchan sharoitida foydalanadigan texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi sport taktikasi uch shaklda namoyon bo'ladi:

1) shaxsiy kurash: a)raqibning bevosita qarshiligi bilan (yo'lakchasi belgilanmagan joylarda yugurish, velosiped poygasi, sportcha yurish, chang'i va

h.k.) va raqiblarning nisbiy ta'siri bilan (yo'laklarda) yugurish, gimnastika, suzish, qayiq haydash, figurali uchish va h.k.);

2) ikki kishining kurashi: a) raqibning bevosita qarshiligi bilan (boks, qilichbozlik, dzyu-do, kurash); b) raqiblarning bilvosita ta'sirida (tennis, stol tennisi, badminton, shaxmat va h.k.);

3) jamoali musobaqalari: a) raqibning bevosita qarshiligi bilan (basketbol, futbol, qo'l to'pi, hokkey va h.k.) va b) raqibning bilvosita ta'siri bilan (voleybol, estafetali yugurish, badiiy gimnastika bo'yicha komanda musobaqalari va h.k.)

Sport kurashini tashkil qilish va olib borish harakatlarning taktik muammosi sport taktik muammosi sport musobaqalarini uyushtirish va olib borishda namoyon bo'ladi. Sport musobaqasini taktikasi deganda eng yaxshi natijaga erishish uchun musobaqa oldindan va bevosita musobaqa vaqtida amalga oshiriladigan chora-tadbirlarni tushunamiz.

Taktik faoliyat taktik mashg'ulotlar, texnik malaka, jismoniy qobiliyatning rivojlanishi darajasi, irodaviy fazilatlar, reaksiya tezligi va boshqalarga asoslanadi. Taktik harakatning uch fazasi mavjud:

- a) musobaqa situatsiyasini anglash va ta'lil qilish;
- b) maxsus taktik vazifani xayolihal qilish;
- v) taktik vazifani amaliyhal qilish.

Idrok qilish sifati ko'rishhajmi, ko'rish doirasi, ko'rish orqali harakatni ba'olash, texnik malakalarning rivojlanish darajasi, fikrlash jarayonining sifati, bilim va tajribalarga bog'liq bo'ladi.

Taktik vazifa avvalo xayolan, keyin esa amaliyhal qilinadi. Sportchi nima qilishi kerakligini juda tez belgilashi, o'z bilimini malaka va qobiliyatini ba'olay olishi kerak. Ayrim sportchilar musobaqa situatsiyasini idrok va ta'lil qilishda bilim va tajribaning kamligi sababli mantiqiy fikrlashga borliq bo'lgan taktik vazifalarni hal qilishda qiyinchilikka duch keladilar.

Funksional tayyorgarlikning mohiyati murakkab mu'itda va katta jismoniy nagruzkalar orqali organizmning funksional sistemalarini maqsadga muvofiq, rivojlantirishdan, ya'ni katta muskul funksional va psixik zo'r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib ular quyidagilarga ta'sir ko'rsatadi:

1. Nerv tizimining funksiyasini takomillashtirish. Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zaruriyat, u katta jismoniy va psixik zo'r berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining ma'ulum kuchiga ega bo'lishi kerak.

2. Barcha funksiyalarni, birinchi o'rinda bosh miya tomirlarini vegetativ ta'minlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga, shuningdek, chiqarish organlariga ta'sir ko'rsatadi.

3. Anlizatorlar funksionalarining rivojlantirish va takomillashtirishni programmashtirish.

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun suyak muskul sistemasining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari. 1. Funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg'ulotlarga kiritish. 2. Yaxlit mashg'ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o'tkazish. 3. Mashg'ulot sikllariga sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilarda foydalanish kerak:

- a) tanlash vositalari (cho'milish, bo'shash, holatsizlanish);
- b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;
- v) yuqori muskul sezgisi, vestibulyar vaharakat analiza-torlari, nafas olish va yurak qon-tomir sistemalari vahokazolarni rivojlantiruvchi mashqlari.

Sportchini maonaviy va psixologik tayyorlash

Sportchini maonaviy tayyorlash o'zining pedagogik mohiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda, maqsadd sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarini rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o'z shaxsiy ishidan yuqori qo'yishga intilish, me'nat va himoya qilish maqsadida o'z sog'ligi to'g'risida muntazam g'amxo'rlik qilish;

- ijtimoiy mulkka tejamli bo'lish;

- jamoaning amaliy faoliyatida aktiv qatnashish, sport mahorat ini oshirish, turmush sharoitidagi hatti-harakati uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilish, shaxsparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo'l qo'ymaslik;

Xulosa: Mamlakatning barcha xalqlari bilan do'st bo'lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabati musta'kamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofot-larga beg'araz bo'lish, tinchlik demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori axloqiy fazilatlarini me'natda, turli faoliyatda, xatti-'arakatlarida, kishilar muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo'lib xizmat qiladi. Sport etikasi – bu sportchining o'ziga xos faoliyatda (mashg'ulot, musobaqa, ko'rgazmali chiqishlarda vah.k. da) sportchi uchun majburiy bo'lgan xatti-'arakatlar normasi va qoidalarining yig'indisidir. Sport etikasining asosi – o'zbek sportchisiga qo'yiladigan axloqiy talablardir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va programmalarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g'oliblarni aniqlashda oboektiv bo'lish, raqib va sudpyaga nisbatanhurmatda bo'lish, musobaqalardahavfsizlikni ta'minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ'ibot qa tashviqot qilishdir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.

3. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha mashg‘ulot asoslari” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.
6. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 2-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.

ЁШ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРИНИНГ ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

AGILITY OF YOUNG BELT WRESTLERS DEVELOPING THEIR QUALITIES

ЛОВКОСТЬ МОЛОДЫХ ПОЯСНЫХ БОРЦОВ РАЗВИТИЕ СВОИХ КАЧЕСТВ

Қирғизбоев М.М. п.ф.б.ф.д., (PhD) ЎзДЖТСУ.

Калит сўзлар: белбоғли курашчилар, чаққонлик, техник ҳаракат.

Ключевые слова: поясные борцы, ловкость, техническое действие.

Key words: belt wrestlers, dexterity, technical action.

Болалар спортини ривожлантириш учун Ўзбекистонда жуда катта ишлар амалга оширилмоқда. Мазкур соҳа бўйича Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2022 йилда 11 апрелдаги ПҚ-201-сон “Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорлари чиққан бўлиб, айнан ушбу қарор асосида маҳаллаларда ёшлар ўртасида оммавий спорт мусобақаларини тизимли ташкил этиш орқали соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш, уларни оммавий спортга жалб этишни янги босқичга олиб чиқиш ёшлар ўртасида спортини ривожлантириш, уни қўллаб қувватлаш дойир масалалар ўз акасини топган. Жисмоний тарбия ва спортнинг юртимиз халқини соғломлаштиришдаги ўрни катта бўлиб, спорт билан шуғулланганларгина рухан тетик, соғлом фикрловчи, ватанпар ва Ватан химоячиларидир. Спортнинг барча тури ўзига ҳос қизиқарли, соғломлаштиришдаги асосий восита вазифасини бажарувчи ҳисобланади. Спорт турларидан кураш турлари айти шу вазифаларни бажарувчилардан бўлиб, юртимизда миллий кураш турларидан бўлмиш кураш ва белбоғли кураши яхши ривожланган. Белбоғли кураш бўйича Ўзбекистон полвонлари Осиё ўйинлари, Жаҳон чемпионати ва Осиё чемпионатларида юқори натижаларга эришган, Жаҳонда ўз мавқеига эгадир. Беллашувни юқори суръатда олиб бориш учун техник ҳаракатларни рақибдан олдин бажаришда, курашчининг жисмоний тайёргарлигига янги

талаблар вужудга келтирмоқда. Жисмоний тайёргарликда, айниқса махсус чакқонлик сифатларини ривожлантириш долзарб масала ҳисобланади.

Ишнинг мақсади. Белбоғли курашчиларнинг махсус чакқонлик сифатини юқори даражага кўтариш ҳисобиға техник ҳаракатларнинг бажарилиш сифатини ошириш таъсирида юқори натижалар кўрсатиш.

Тадқиқот олдига қўйидаги вазифалар қўйилди - ёш белбоғли курашчиларда махсус чакқонлик сифати кўрсаткичларининг ўзгариш динамикасини аниқлаш, уларнинг махсус чакқонлик сифатини такомиллаштириш услубиятини ишлаб чиқиш ҳамда унинг техник маҳоратга таъсир этишини ўрганиш, олинган самарали натижаларни мутахассисларга тавсия этиш. Белбоғли кураш машғулотлари жараёнида комплексли махсус чакқонлик сифатиға оид турли машқлар мажмуасидан фойдаланиш ҳаракат аниқлиги, мукамаллиги ва самарасини ошириш имкониятини яратди. Ушбу чакқонлик машқлари жисмоний сифатлар ва техник-тактик малакаларни шакллантиришға оид машқлар билан биргаликда қўлланилиши кутилган натижани берди. Назорат ва тадқиқот гуруҳларида кузатилган натижалар динамикаси танланган муаммодаги илмий тахмин ижобий ҳал этилганини кўрсатди. Хусусан назорат тестлари бўйича қўйидаги натижалар қайд этилди:

1. Қўл, қорин, бел мушаклари кучи назорат гуруҳида тадқиқотдан олдин ўртача арифметик кўрсаткич - $118,7 \pm 4,5$ кг ва тадқиқотдан кейин - $120,1 \pm 3,21$ кг. Тадқиқот гуруҳида эса бу кўрсаткич - $118,8 \pm 9,3$ ва тадқиқотдан кейин - $126,6 \pm 8,5$ кг. Агар назорат гуруҳидаги ўзгариш $+1,4\%$ ни ташкил қилган бўлса, Тадқиқот гуруҳида - $6,9\%$ ни ташкил қилди.

2. Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи назорат гуруҳида $11,2 \pm 2,1$ ва $14,8 \pm 3,2$ марта, тадқиқот гуруҳида $11,4 \pm 2,4$ ва $18,6 \pm 3,0$ марта микдорда ўз ифодасини топди.

3. Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусьяда қўлларни букиш-ёзиш сони) $15,8 \pm 3,9$ ва $17,9 \pm 3,2$ мартаға тенг бўлди. Тадқиқот гуруҳида $16,0 \pm 3,8$ ва $22,0 \pm 3,4$ марта.

4. 30 сек давомида қўлларға таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш назорат гуруҳида - $18,3 \pm 4,7$ ва $20,2 \pm 5,1$ марта, тадқиқот гуруҳида $-21,7 \pm 3,0$ ва $24,0 \pm 3,6$ марта.

5. Жойдан туриб узунликка 5 карра сакраш назорат гуруҳида дастлаб 925 ± 52 см га тенг бўлган бўлса, тадқиқот якунида 948 ± 46 см.гача ўсди. Фарқ - $+1,75\%$. Тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткич 924 ± 64 дан 1037 ± 43 см, гача ўзгарди. Демак, тадқиқот давомида мунтазам ижро этилган, йўналтирилган машқлар мажмуаси белбоғли курашчилар учун ижобий таъсир этиб, 5 ойлик машғулотлар якунида мушакнинг портловчи хусусиятини 113 см микдорда, $8,15\%$ ўсишиға сабабчи бўлди.

6. Манекенни 30 сек. давомида кўкракдан ошириб ташлаш тести ёрдамида баҳоланадиган махсус чакқонлик назорат гуруҳида $7,2 \pm 0,4$ ва $8,8 \pm 1,2$ марта бўлса, тадқиқот гуруҳида ушбу кўрсаткич $7,6 \pm 0,8$ ва $11,8 \pm 1,1$ мартаға тенг бўлади.

7. Манекенни 3 мин. давомида кўкракдан ошириб ташлаш тестини ижро этган назорат гуруҳи белбоғли курашчиларида дастлаб $32,2 \pm 3,3$ ва $33,6 \pm 4,2$ мартага тенг миқдор қайд этилган бўлса, тадқиқот гуруҳида $31,6 \pm 3,6$ ва $36,2 \pm 4,1$ мартани ташкил этди. Тадқиқот давомида тадқиқот гуруҳида жисмоний машқлар оралиғида навбатма-навбат фойдаланилган машқлар ушбу гуруҳ белбоғли курашчиларини махсус чаққонлик сифатини юқори даражада шаклланишига олиб келди. Юқорида қайд этилган тадқиқот натижалари тадқиқот гуруҳида йўналтирилган машқлар мажмуасининг афзаллигидан далолат беради.

Хулоса. 1.Олиб борилган ишлар ва тадқиқот натижасига кўра махсус чаққонлик сифати белбоғли курашчиларда катта рол ўйнаши аниқланди ва махсус чаққонлик сифатларини ривожлантириш эвазига юқори натижаларга эришиш мумкин.

2. Адабиётлар таҳлили асосида айтиш мумкинки, чаққонлик сифати мусобақа шароитида хал қилувчи ва ривожлантирувчи аҳамиятга эга эканлиги кўзга ташланди. Ўқув-машғулот жараёнида ҳар бир спорт тури хусусиятига мослаштирилган махсус чаққонлик сифатлари техник-тактик маҳоратининг шаклланишида муҳим роль ўйнайди ва ижобий таъсир этади.

3. Кузатувда қўлланилган машқлар белбоғли курашчиларга ижобий таъсир этди. Тадқиқот якунида натижалар текширилди, бир ҳилдаги гуруҳлар тажриба гуруҳи сезиларли даражада юқори натижа кўрсатди.

4. Чаққонлик сифатларини ривожлантириш учун зарбавий услуб, сакраш машқлари, комплексли тузум ва кенг миқёсда тренажер ускуналардан фойдаланиш яхши самара беради.

**ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ СПОРТ ТУРИНИНГ
ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ВА ТАСНИФЛАНГАН КОМПЛЕКС
МАШҚЛАРНИ ИИВ АКАДЕМИЯСИ ЖИСМОНИЙ ВА ЖАНГОВАР
ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУОТЛАРИДА ҚўЛЛАШ УСЛУБИ**

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ И
КЛАССИФИЦИРОВАННЫХ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
УЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ И БОЕВОЙ
ПОДГОТОВКИ В АКАДЕМИИ МВД**

**METHODS OF APPLICATION OF DIFFERENTIATED AND
CLASSIFIED COMPLEX EXERCISES UZBEK JANG SANATI IN
PHYSICAL AND COMBAT TRAINING CLASSES AT THE ACADEMY
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS**

п.ф.б.ф.д.(PhD), доцент Махмудова Мушарраф Миррахматовна

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси

д.ф.п.п.н.(PhD), доцент Махмудова Мушарраф Миррахматовна

Академия МВД Республики Узбекистан

PhD, docent Maxmudova Musharraf Mirrahmatovna

Academy of the Ministry of Internal Affairs

Калит сўзлар: курсант, жисмоний ва жанговар тайёргарлик, соғломлаштирувчи гимнастика, миллий спорт, ўзбек жанг санъати, комплекс машқлар.

Ключевые слова: курсант, физическая и боевая подготовка, оздоровительная гимнастика, национальные виды спорта, узбек жанг санъати, комплексные упражнения.

Keywords: cadet, physical and combat training, recreational gymnastics, national sports, uzbek jang sanati, complex exercises.

Долзарблиги. Ўзбекитсон Республикаси ИИВ Академиясида “Жисмоний ва жанговар тайёргарлик” фани бўйича ўқитиш, курсант дарс вақтида ўзлаштириши керак бўлган жанговар техникаларни мажбурий ўзлаштиришга асосланади, бу эса келажакда жинойи хатти-ҳаракатларнинг олдини олиш учун ҳуқуқбузарларга фаол қаршилиқ кўрсатишга ва тезкор вазифаларни бажаришда хизмат қилади.

Ҳозирги кунда, Ўзбекистон “Ўзбек жанг санъати” федерациясининг Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги хавфсизлик кенгашига билдирган мурожаатида “Ўзбек жанг санъати спорт турини куч ишлатар тузилмаларига қарашли “Темурбеклар мактаби”, ҳарбий академик лицейлар ва олий ҳарбий ва ихтисослаштирилган таълим муассасалари ўқув дастурларига киритиш тўғрисида”ги масала мақсадга мувофиқ деб ҳисобланиб, ҳарбий хизматчи ва ходимларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жанговар яккакураш бўйича амалий кўникмаларини мустаҳкамлаш, шунингдек уларда буюк саркардаларимиз билан ғурурланиш ҳиссини ошириш мақсадида ўқув машғулотида “Ўзбек жанг санъати”нинг комплекс машқларидан фойдаланиш вазифа қилиб белгилаб берилди.

Шунингдек, Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонунида Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантириш ҳамда оммалаштириш учун шарт-шароитлар яратиш – жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишларидандир.

Шундан келиб чиққан ҳолда Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси курсантларини Ватан мудофаасига тайёрлашда, жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда миллий спорт туридан фойдаланиб тадқиқот илари олиб борилмоқда.

Илм-фан соҳаларида катта ёки кичик даражада таснифлаш ишлари бажарилади. Бу эса, маълум бир соҳа ютуқлари ва эришган даражасини эътиборга олади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида жисмоний машқларни таснифлаш, уларни хусусиятларига кўра гуруҳларга ажратилади. Амалиётда жисмоний машқларни жисмоний сифатларга бўлган асосий талабларга мувофиқ кучни, тезкор-кучни, чидамлилиқни, координацион қобилиятларни, эгилувчанлиқни ва чаққонлиқни ривожлантирувчи машқларни таснифлаш кенг тарқалган. Талаба қизлар жисмоний тарбиясида спортга йўналтирилган миллий спорт турлари билан шуғулланиш, танланган спорт тури бўйича спорт техникасини шакллантириш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни истиқболда шакллантиришга ҳаракатлар асосини яратиш имконини беради. Мунтазам ўқув-машғулотлари туфайли курсантларда муайян ҳаракатлар захирасини ҳосил қилиш мумкин бўлади. Бундай пойдеворга таяниб кўникма ва малакаларни шакллантириш осонроқ, улар фақатгина барқарор мустаҳкам бўлиб қолмай, мослашувчан ҳамда вариантларга бой ҳам бўлади.

Ўзбек миллий спорт турлари, машқ мажмуаларини, ўйинларини ўрганиш, тадбиқ қилиш ва уни ёшларни тарбиялаш амалиётига жорий қилиш, миллий кадриятларимиз ва маънавий бойлиқларимизнинг юксакликка кўтаришда асосий воситалардан ҳисобланади. Ҳалқ, яратган буюк ҳазинани авайлаб сақлашимиз, миллийлик бўёғини асрашимиз ҳамда уни келажак авлодга бекаму кўст етказишимиз зиммамиздаги асосий вазифадир.

Лекин аجدодларимиз жисмоний маданият ва ўйинларининг тарихий тараққиётини турли ижтимоий тузум даврларидаги маданияти, маърифати, тарихий воқеалари ҳамда анъаналаридан алоҳида ажратиб ўрганиб бўлмайди.

Спорт турлари машқ ва ҳаракатли ўйинлар фаолиятнинг мустақил тури сифатида муайян даражада ҳамма вақт жамиятнинг ҳаёт тарзини белгиланган десак, муболаға бўлмайди. кўпгина мамлакатларнинг олимлари ва педагоглари ўйинлар моҳиятини, унинг келиб чиқиши, тараққиёти ва аҳамиятини ўрганмоқда.

Ишнинг мақсади. “Ўзбек жанг санъати”нинг таснифланган комплекс машқларидан фойдаланган ҳолда курсантларини жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш.

Тадқиқот вазфалари.

1. Ўзбек жанг санъати ҳаракатларини ўзига хос белгилари бўйича таснифлаш.

2. Ўзбек жанг санъати комплексларини жисмоний сифатларининг устувор ривожланиши бўйича табақалаштириш.

Тадқиқот усуллари. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педогогик кузатув, педогогик тестлаш, математик-статистик усуллар.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.

Ўзбек жанг санъати комплекс машқларининг таснифланиши ёш, жинс, саломатлик ҳолатини ҳисобга олган ҳолда ҳаракат вазифаларини ҳал этиш учун муайян малакавий белгиларга мувофиқ тарзда олиб борилади.

Ёшларнинг жисмоний-жанговар тарбияси – бу уларни мутаносиб ривожлантиришдан иборат мураккаб ҳамда машаққатли жараён.

Курсантларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва жисмонан ривожлантиришда танланган спорт тури техникасини эгаллаш ва уни ҳаракат кўникама ва малакаларида мустаҳкамлаш биринчи даражали аҳамият касб этади.

Ўзбек жанг санъати миллий спорт турининг машқлари дидактик таъмоийилларини қўллаган ҳолда тавсифланади. Шунинг учун ҳаракат техникаси билан ҳаракат мазмунини узвий боғлиқлигини ҳисобга олиш зарур.

Таснифлаш билан биргаликда ҳаракат усулларининг гуруҳлари ўртасида ўзаро алоқа ўрнатилади ва уларни қийинчилик даражасига, тузилишининг мураккаблигига ва хоқозоларига кўра маълум бир кетма-кетликда тақсимланади. Бу ўқувчиларда техникани тўғри тушуниш, уни ўзлаштириш босқичлари кетма-кетлигини ва ўқув жараёнини самарали шакллантиришга ёрдам беради.

Ўзбек жанг санъатининг техникаси икки гуруҳга ажратилган: ҳужум техникаси ва ҳимоя техникаси (1-расм).

ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ ТЕХНИКАСИ															
ҲУЖУМ ТЕХНИКАСИ						ҲИМОЯ ТЕХНИКАСИ									
Жанговар ҳолатлар	Оёқ ҳаракатлари		Зарбалар			Жанговар ҳолатлар	Оёқ ҳаракатлари		Қўлларда зарбаларга қарши химоялар						
	Қадамлар	Санчишлар	Қўлларда	Оёқларда			Қадамлар	Санчишлар	Чап ва ўнг						
			Чап ва ўнг	Чап ва ўнг					Чап ва ўнг						
Тик шердор	Олдий	Сактаб	Бир оёқ билан	Иккинчи оёқ билан	Тўғри мушт зарба	Орқага ётган ҳолатда ёнлама	Тик шердор	Олдий	Сактаб	Бир оёқ билан	Иккинчи оёқ билан				
					Ярим айланма мушт зарба	Орқага ётган ҳолатда ярим айланма									
					Бурама мушт зарба	Орқага ётган ҳолатда ярим айланма									
					Айланма-мушт зарба	Тўғри теп									
					Тикка мушт зарба	Ёнлама теп									
					Жуфт мушт зарба	Ярим айланма теп									
					Пастдан тепага мушт зарба	Айланма теп									
					Тепалан пастга мушт зарба	Илмоқ теп									
					Ханжар қўл билан санчиш	Айланма илмоқ теп									
					Ханжар қўл зарба	Тепалан пастга									
Шердор	Олдий	Сактаб	Бир оёқ билан	Иккинчи оёқ билан	Тик ханжар қўл зарба	Ичкаридан ташқарига, тепалан пастга	Шердор	Олдий	Сактаб	Бир оёқ билан	Иккинчи оёқ билан				
					Айланма ханжар қўл	Ташқаридан ичкарига, тепалан пастга									
					Ташқаридан ичкарига ханжар қўл зарба	Тизза билан									
					Қўл қафти билан	Сакраб теп									
					Олд тирсак билан	Сакраб айланма									
					Ён тирсак билан зарба	Сакраб тепалан пастга									
					Айланма тирсак билан зарба	Сакраб айланма орқага									
					Бармоқ билан босиш	Сакраб тизза билан									
					Чап томон	Ўнг томон						Чап томон	Ўнг томон	Чап томон	Ўнг томон

1-расм. Ўзбек жанг санъати” миллий спорт тури техник усулларининг таснифланиши

Техник ҳаракатларини ўргатиш шу кетма-кетликда амалга оширилади. Иккала гуруҳ техникаси йўналиши бўйича фарқ қилади.

Техник ҳаракатларини ўргатиш шу кетма-кетликда амалга оширилади. Иккала гуруҳ техникаси йўналиши бўйича фарқ қилади. Ҳужум техникаси

жангавор ҳолатлардан (тик шердор, ўрта шердор, чуқур шердор), оёқ ҳаракатларидан (қадамлар ва сапчишлар), ҳамда зарбалардан (қўлларда, оёқларда) иборат. Ҳимоя техникаси жангавор ҳолатлардан (тик шердор, ўрта шердор, чуқур шердор), оёқ ҳаракатларидан (қадамлар ва сапчишлар) ҳамда қўлларда зарбаларга қарши ҳимоялардан ташкил топган. Ҳимоя вақтида оёқлар билан ҳимояланиш таъқиқланади.

Ўзбек жанг санъатида ҳимоя техникасида жангавор ҳолатлар, оёқ ва қўл ҳаракатлари ҳудди ҳужум техникасидаги сингари амалга оширилади, аммо зарбаларга қарши ҳимоя ҳаракатлари фақат қўл билан амалга оширилади. Қўлларда зарбаларга қарши ҳимоя усулларининг аксарияти оёқ зарбаларига қарши ишлатилади. Оёқ зарбалари қўл зарбаларидан тезлиги пастроқ лекин кучи кўплигига қараб фарқланишини ҳисобга олган ҳолда, жангавор ҳолатнинг бир томонида туриб ҳимояланиш осонроқ, ҳимояланиш вақтида шуғулланувчининг ҳаракати янаям кўп куч талаб қилади.

Мазкур таснифга мувофиқ тарзда маълум сифат турларининг етакчи мутахассислари томонидан “Ўзбек жанг санъати”га хос наъмунавий ҳаракатлар техникасини курсантлар томонидан мувафакқиятли ўзлаштирилиши ва уларда жисмоний сифатларнинг ривожланишини белгиловчи комплекс машқлари экспертлар сўрови асосида жисмоний сифатларни устувор ривожлантириши бўйича табақалаштирилди.

Комплекс машқлар мушакларни қиздиради, нафас олиш, қон айланиш, асаб фаолиятини юкламаларга мувофиқлаштиради.

Комплекс машқларни қуйидаги кетма-кетликда бажарилса мақсадга мувофиқ бўлади: аввал 3-4 та, кейин 5-6 та машқлар бажариш керак, аста секин кейинги ҳафтага бориб машқларни сони кўпайтириб борилади. Машқларни аниқ ва равон, қаноат ҳосил қилиб бажарилса уларнинг таъсири шунчалик фойдали бўлади.

Хулоса. Ўзбек жанг санъатининг машқларини таснифлаш ва табақалаштиришда ушбу спорт турининг машқлари ҳаракат фаолиятининг ўзгарувчан тартиби, вазиятлари ҳамда ҳаракат шаклларининг тинимсиз ўзгариши, шунингдек, уларнинг мазмуни билан чамбарчас алоқадорлиги ҳисобга олинган.

Ўзбек жанг санъатининг саломатликни тиклашдаги ўзига хос хусусиятлари қуйидагилардир: миллий анъаналар, фалсасий дунёқараш, тананинг ҳаракатланиш тушунчаси, қатий тартиб билан тизим ва қоидаларга мувофиқ ҳаракатланиш, ақлий ўз-ўзини бошқариш усуллари.

Ўзбек жанг санъати техникасининг афзаллиги шундаки у нафақат танани машқ қилдириш ва қиздириш техникасини, балки инсон ўз энергиясини бошқаришни ҳам ўргатади.

Қўлланадиган асосий воситалар 2 гуруҳга тақсимланган: ҳужум техникаси ва ҳимоя техникаси. Бунда берилган схеманинг ҳар бир гуруҳ усулларининг операциялари ва уларнинг элементларидан иборат алоҳида тизимни дидактик тамойиллардан фойдаланган ҳолда ўрганилиши, таълим олаётган талабаларнинг берилган спорт туридаги асосий ҳаракат

фаолиятларини аниқроқ ва ишончлироқ ўзлаштириб олишлари учун шароит яратди.

Библиография.

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни Lex.uz.
2. Усмонов П.А. Усманходжаев Т.С, Носиров А.Х. // Ўзбек жанг санъати. // Қўлланма 2011 й.
3. Еркомайшвили И.В. // Основы теории физической культуры. // Курс лекций. Екатеринбург, 2004. –С.43-45.
4. Махмудова М.М. // Ўзбек жанг санати спорт турининг комплекс машқларини табақалаштириш ва таснифлаш.// “Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий анжуман тўплами.
5. Махмудова М.М., Халмухамедов Р.Д., Рахматов Б. Ш., Маъмурова Л., Эркинова Н. // Методика физической подготовки студенток высших образовательных учреждений на основе использования комплексов «Узбек жанг санъати». // Academic Research in Educational Sciences. Volume 2 | Special Issue 1 | 2021.
6. М. М. Makhmudova. // “Social opinion of the Ministry of Internal Affairs on physical training of students of academic lyceums”. // American Journal of Interdisciplinary Research and Development. Vol. 4 (2022) p208-214.

КУРАШЧИЛАР ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

WRESTLERS TECHNICAL TRAINING IN THE TRAINING PROCESS

Т.Ш.Дўнгалов ЖДПУ магистр

Калит сўзлар: Техник тайёргарлик, спорт, спорт техникаси, усуллар, умумривожлантирувчи машқлар, махсус машқлар, техник махорат.

Ключевые слова: Техническая подготовка, спорт, спортивные приемы, методики, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, технические навыки.

Key words: Technical training, sports, sports techniques, methods, general developmental exercises, special exercises, technical skills.

Спорт машғулотларида энг яхши натижага еришиш учун танланган спорт турининг мукамал техникасини егаллаш керак, яъни. спорт ҳаракатларини бажаришнинг энг оқилона ва самарали усули ҳисобланади.

Айнан улар, Д.Харренинг сўзларига кўра, спорт ютуғини бевосита амалга оширади.

Техник тайёргарлик - спортчининг машғулот жараёнининг бир қисми бўлиб, у асосан танланган спорт турининг техникасини ўзлаштиришга ва тайёргарликнинг турли босқичларида уни такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Бундан ташқари, бу машғулотлар давомида қўлланиладиган барча умумривожлантирувчи ва махсус машқларнинг техникасини ўзлаштиришни англатади.

Техник тайёргарлик-спортчига ушбу спорт турига хос бўлган ҳаракатлар техникасини ўргатиш ва уларни мукамалликка етказиш жараёнидир. Жисмоний тайёргарлик даражаси қанчалик юқори бўлса, машғулотлар ва такомиллаштириш шунчалик муваффақиятли бўлади.

Курашнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади.

Курашчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи спорт турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик спорт курашида техник маҳоратга эришишга қаратилган.

Спорт курашида техник тайёргарлик бир қатор мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган:

- максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;
- иш кучланишини тежаш;
- мусобақа фаолиятини ўзгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш тезлиги, аниқлигини ошириш.

Спорт техникасини такомиллаштириш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади ва у танланган кураш турида техник маҳоратни оширишга қаратилади.

Техник маҳорат деганда кескин спорт кураши шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукамал эгаллаш тушунилади.

Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг учта босқичи ажратилади;

1. Изланиш.
2. Барқарорлаштириш.
3. Мослашишни такомиллаштириш.

Биринчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг янги техникасини шакллантиришга, уни амалиётда эгаллаш шарт-шароитларини яхшилашга, мусобақа ҳаракатлари тизимига кирувчи айрим ҳаракатларни ўрганишга (ёки қайта ўрганишга) қаратилган.

Иккинчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг бутун малакаларини чуқур ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга қаратилган.

Учинчи босқичда техник тайёргарлик шаклланган малакаларни такомиллаштириш, уларнинг асосий мусобақалар шароитларига мос ҳолда мақсадга мувофиқ вариантлилиги, барқарорлиги, ишончлилиги чегараларини кенгайтиришга қаратилган.

Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Кураш техникаси асосини ташкил этадиган ҳаракат малакаларининг юқори барқарорлиги ҳамда оқилона вариантливлигига эришиш, мусобақа шароитларида уларнинг самарадорлигини ошириш.

2. Ҳаракат малакаларини қисман қайта қуриш, мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда усулларнинг айрим қисмларини такомиллаштириш.

Биринчи вазифани ҳал этиш учун ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби, организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби қўлланилади. Иккинчи вазифани ҳал этиш учун - техник ҳаракатларни бажариш шароитларини енгиллаштириш услуби, бирга (сопряженный) таъсир кўрсатиш услуби қўлланилади.

Техник усулларни бажаришда ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби қуйидаги бир қатор усулларда амалга оширилади:

1. Шартли рақиб қаршилигининг услубий усули спортчига техник ҳаракатни бажариш тузилмаси ва маромини такомиллаштиришга, барқарорлик ва натижалиликка тезроқ эришишга ёрдам беради.

2. қийин дастлабки ҳолатлар ва тайёргарлик ҳаракатларининг услубий усули. Масалан, эгилаб ташлашни такомиллаштиришда ушлаб олиш жойи ва курашчилар ўртасидаги масофани ўзгартириш лозим.

3. Усулларни бажариш учун жойни чеклаш услуби малакани такомиллаштиришда мўлжалланган шартларини мураккаблаштиришга ёрдам беради. Курашда, кичрайтирилган ўлчамдаги гиламлар қўлланилади.

Техник ҳаракатларнинг бажарилишини қийнлаштирувчи спортчи организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби ҳам турли ҳилдаги усулларда амалга оширилади:

Ҳаракатни анча толиққан ҳолда бажаришнинг услубий усули. Бу ҳолда катта ҳажм ва шиддатдаги жисмоний нагрузкадан кейин спортчига техникани ривожлантиришга қаратилган машқлар таклиф қилинади.

Назорат ўқув-тренировка беллашувлари ўтказилгандан сўнг катта эмоционал зўриқиш ҳолатида ҳаракатларни бажаришнинг услубий усули.

Вақти-вақти билан кўришни таъқиқлаш ёки чеклашнинг услубий усули ҳаракатланиш малакасининг рецепторли-анализаторли таркибига танлаб таъсир кўрсатишга ёрдам беради.

Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш усули малакани такомиллаштириш жараёнида курашчи фаоллигини рағбатлантиради. Ўқув-тренировка беллашувларида курашчи ҳимоянинг техник усуллари, ёки аксинча, ҳужум усулларига кўпроқ диққатни тўплашга кўрсатма олади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Керимов Ф.А. М.Умаров. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. –Т.: “ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими”. 2005, 301 б.
2. Davulov Q. Jimoniy madaniyat va sport. Ўқув қўлланма. –Т.: “O'zkitobsavdo nashiryoti”. 2020. – 219 б.

YUQORI MALAKALI BELBOG'LI KURASHCHILARDA TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

DEVELOPMENT OF OPERATIONAL STRENGTH QUALITIES IN HIGHLY QUALIFIED BELT WRESTLERS

РАЗВИТИЕ ЭКСПЛУАТАЦИОННЫХ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

Xolmatov U.S.1-kursmagistranti
Ilmiy rahbar:Qirg'izboyev M.M.

Kalit so'zlar: statodinamik kuch, texnik – taktik harakatlar, jismoniy sifati, trenirovka, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish.

Ключевые слова: статодинамическая сила, технико – тактические действия, качество ловкости, тренировка, соревновательная деятельность, успешная попытка.

Keywords: statodynamic force , technical and tactical actions, quality of dexterity, training, competitive activity, successful attempt.

Dolzarbli. Belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilayotgan nufuzli musobaqalarni kuzatish shuni ma'lum qiladiki, kurashchi o'z raqibiga xujum qilish, u yoki bu yoniga uni tashlash vaqtida tezkor kuch sifatlari rivojlanmaganligi tufayli, shu raqibning qarshi xujumiga duchor bo'ladi. Demak, extimol qilish mumkinki, bunday kurashchida xujum qilayotgan paytda tezkor kuch sifatlari mukammal shakillanmagan. Kurashchi yuksak jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikka ega bo'lsada, ammo unda kurash stoykasi xolatidan (usullarni qo'llash) o'tish vaqtida tezkor kuch sifatlari pand bersa, maxorat darajasida rivojlangan texnik usul ijrosi barbod bo'lishi mumkin. Ushbu muammo doirasida o'tkazilgan bir qator tadqiqotlar qayd etilgan fikrni tasdiqlaydi.(Исроилов Ш.Х., Пулатов Ф.А., 2014; Казиллов М.М., 1970; Пулатов А.А., 2017).

Tadqiqotning maqsadi. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarda tezkor kuch sifatlari ta'sirida xujum qilish imkoniyatini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqot natijalari va muxokamasi. Tadqiqotga O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 20 nafar yuqori malakali belbog'li kurashchilari jalb qilindi. Shujumladan 4 nafar xalqaro toifadagi sport ustasi, 5 ta

sport ustasi, 7 ta sport ustaligiga nomzod, 4 ta 1-razryadli sportchilar ishtirok etdi. Tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga quyidagi funksional testlarni o'z ichiga kiritdik.

1. Ko'prikxolatidan bosh qo'yilmagan xolatda oshib o'tishlar 10 sek. davomida.
2. Turgan joyida o'ng va chap tomonlarga ye qilishlar 10 sek. davomida.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, deyarli barcha kurashchilarda xujum xarakatlari (aylanmaxarakat) tasirida tezkor kuch sifatleri o'ta zaif rivojlangan ekan (jadval).

Chunonchi, tadqiqotlar bo'yicha olingan birinchi test natijasining ko'rsatkichlari 11,1% ni tashkil etgan. Tadqiqotda ishtirok etgan barcha kurashchilar yuqori razryadli sportchi bo'lishsada, ularning xujum qilish xolatida tezkor kuch sifatlarini rivojlanganlik qobiliyati turlicha bo'lgan. Ikkinchi testimiz yordamida olingan natijalar 14.3% ni tashkil etdi.

1-Jadval

Yuqori malakali bebog'li kurashchilarda funksional testlar yordamida olingan natijalar.

Funksional testlar	Tajribadan oldin.	Tajribadan keyin	O'sish
1-test. Ko'prik xolatidan bosh qo'yilmagan xolatda oshib o'tishlar 10 sek. Davomida (marta).	11,1%	12.7%	1.1%
2-test. Turgan joyida o'ng va chap tomonlarga ye qilishlar 10 sek. Davomida (marta).	14.3%	16.1%	1.8%

2-javal

Yuqori malakali kurashchilarda tezkor kuch sifatlarini rivojlanganlik darajasi.

Tashlashlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish
O'ngga ko'tarib tashlash (marta)	6.4%	7.8%	1.4%
Chapga ko'tarib tashlash (marta)	5.9%	6.6%	0.7%

Xulosa. Tezkor kuch sifatleri past rivojlanganligi mashg'ulotlarda bunday testlar nisbatan kam qo'llanganligiga bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday fikrni birinchi test, yani ko'prik xolatidan bosh qo'yilmagan xolatda oshib o'tishlar yaqqol tasdiqlaydi.

Adabiyotlar

1. Исроилов Ш.Х., Пулатов Ф.А. Возможности симметричного развития право- и левосторонних двигательных функций у детей 7-10 лет в ходе эксперимента. Ж. «Известия» Тульского государственного университета. Физ-ра: Тула, 2014, С.21-29

2. Казилов М.М. Пути оптимизации технико-тактических действий борца в связи с меняющейся устойчивостью позы противника. Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. – М., 1970. – 16 с.
3. Пулатов А.А. Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подачи. / В сб. статей международного конкурса «Лучшая научная статья - 2017». «Наука и Просвещение». Пенза, Россия, С.215-218.

KURASHCHILARNING MAXSUS TAYYORLOV TEXNIK MAHORATINI OSHIRISH USULLARI

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ БОРЦОВ

METHODS FOR IMPROVING THE SPECIAL TRAINING TECHNICAL SKILLS OF WRESTLERS

M.N.Shukurov
O'zDJTSU katta o'qituvchisi

Kalit so'zlar: kurash, teknik mahorat, usul, himoyalanish, raqib, hujum.

Ключевые слова: борьба, техническое мастерство, метод, защита, противник, атака.

Key words: wrestling, technical skill, method, defense, adversary, attack.

Kurash texnikasi — bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlar yig'indisidir.

Usullar — bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism — usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda - o'tkazishlar, tashlashlar bo'lishi mumkin.

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar bajariladi, ya'ni bular — chalishlar, qoqishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan olib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlash bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin. Va, aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlashlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo'ldan va gavdadan Ushlab tashlashni, zarba bilan ag'darishni amalga oshirish mumkin.

Lekin raqibni egilib qo‘l, gavda, qo‘l va bo‘yindan ushlab tashlash ham mumkin. '

Kurashchi har qanday usulni hujum ya qarshi hujum uchun qo‘llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo‘llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg‘itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar — bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zumda to‘g‘ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o‘z harakat- larini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himovalanishlar — bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to‘sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya’ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to‘xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o‘z vaqtida bajarilishiga bog‘liq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko‘prik.

Tik turish — bu kurashchining holati bo‘lib, unda u oyoqlarda tik turadi. o‘ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning har biri, o‘z navbatida, baland, o‘rta va past bo‘lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o‘rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Ko‘prik — bu kurashchining quyidagi holati bo‘lib, ya’ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan yelka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o‘tadi.

Kurashda ko‘prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

Kurashchining texnik harakatlari zaxirasi qanchalik boy bo‘lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo‘llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo‘ladi.

Kurash texnikasi kurahchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko‘p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o‘nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanişlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi — turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo‘yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal

qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangansa o'sha texnik harakatlarni egallash;
- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalarni variantlarini egallash;
- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;
- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;
- kurashchi zaxirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombi-natsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;
- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;
- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'rqiqlarini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;
- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki mashg'ulot mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffislar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta mashg'ulot darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiynchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;
- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmashligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli hatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar.

Shu bilan birga, texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
3. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
5. Современная система спортивной подготовки. Под. ред. Суслова Ф.П.

и др. М., 1995.

6. Теоретическая подготовка новых спортсменов. Под. ред. Буйлина Ю.Ф. и др. М., 1981.

BELBOG'LI KURASHCHILARNING STATODINAMIK KUCHINI RIVOJLANISHI VA TAYYORGARLIGI DINAMIKASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

CHARACTERISTIC FEATURES OF THE DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT AND PREPARATION OF STATODYNAMIC STRENGTH OF BELT FIGHTERS

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВКИ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛЫ ПОЯСНЫХ БОРЦОВ

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası
katta o'qituvchisi Ergashov Bobirjon Dehqonboyevich
Elektron manzil: bobirjonergashov786@gmail.com

Kalit so'zlar: statodinamik kuch, texnik – taktik harakatlar, jismoniy sifati, trenirovka, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish.

Ключевые слова: статодинамическая сила, технико – тактические действия, качество ловкости, тренировка, соревновательная деятельность, успешная попытка.

Keywords: statodynamic force , technical and tactical actions, quality of dexterity, training, competitive activity, successful attempt.

Belbog'li kurashchilarning statodinamik kuchini rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan. Biroq, o'quv-mashg'ulot guruxidagi belbog'li kurashchilarda maxsus bir tizim orqali, jismoniy rivojlanganlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolgan.

Kurash bo'yicha mutaxassisleri qo'llanilgan vositalar va uslublar haqida turli fikrlar bildirishgan va amalda qo'llash yo'llarini yoritishga uringanlar [A.A.Ruziev, 2001; A.N.Abdiev, 2004; F.A.Kerimov, 2004; Sh.S.Mirzanov 2021]. Shu bilan birga, ushbu mualliflar qayd etadiki, belbog'li kurashlarining statodinamik kuchini rivojlanishi va jismoniy rivojlanganlik samaradorligi mashg'ulot vositalari va yuklamalarini to'g'ri qo'llash to'g'risida bir qator mualliflarning ishlarida ta'kidlangan.

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma'lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining etarli emasligini ko'rsatadi va belbog'li kurashchilarning statodinamik kuchini rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish muammosi o'ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to'planganligini e'tiborga olib, belbog'li kurashchilarning statodinamik kuchini rivojlanishi va jismoniy rivojlanganlik dinamikasi samaradorligini oshirish vazifalarini uyg'unlikda hal qilish yo'li katta samara berishi aniqlandi.

Bugungi kunda o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi xolatini aniqlash asosida jismoniy rivojlanish bo'yicha uyg'unlikda o'tkazilgan tadqiqotlar yo'qligi aniqlandi. Bunday yondashuv belbog'li kurashchilarning jismoniy rivojlanish jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Chunki, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bir-biriga ta'sir qilish kattaligini bog'lab turuvchi ko'rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalari ko'tarilishida katta samara beradi.

O'quv-mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi belbog'li kurashchilarning tana uzunligi o'lchamlari olinib o'rtacha ko'rsatkichi xisoblanganida quydagicha natijalar qo'lga kiritildi 18 – 20 yoshlilarda 175.7, 21-23 yoshlilarda esa 177.5 1,8 sm bilan ko'rsatkichlar orasidagi farq sezilarli darajada uncha katta emasligi aniqlandi. Yuqoridagi diagrammada tana uzunligi bilan birgalikda ko'krak qafasining o'rtacha uzunlik ko'rsatkichlari ham keltirilgan. Olingan natijalar esa quydagicha. 18-20 yoshli belbog'li kurashchilarning ko'krak qafasining o'rtacha kenglik ko'rsatkichi 78 sm tashkil qilgan bo'lsa, 21-23 yoshlilar belbog'li kurashchilarning ko'krak qafasi kengligi 79.6 sm qayt etdi. Har ikki yoshdagi sportchilarimizning ko'krak qafasi kengligidagi farq (1,6 sm) ni tashkil qildi.

18-20 yoshli belbog'li kurashchilarning tana og'irlik ko'rsatkichlari ham olindi. Natijalarni tahlil qiladigan bo'lsak quydagi xolatlar kuzatidi, 18-20 yoshli belbog'li kurashchilarning tana og'irlik massasi. 65.6 kg natijani qayt etgan bo'lsa 21-23 yoshlilar belbog'li kurashchilarning tana og'irlik massai birmuncha yuqoriroq yani 77.4 kg (farq 1.8 kg) ko'rsatkichni qayt etishdi.

Egiluvchanlikni aniqlash bo'yicha olingan natijalar esa quydagicha. O'quv-mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi 18-20 yoshli belbog'li kurashchilarning egiluvchanlik o'rtacha ko'rsatkichi 16,6 sm ni tashkil qilgan bo'lsa, 21-23 yoshlilar belbog'li kurashchilarning egiluvchanligi 17,5 smni tashkil qildi (tafovut 0,9 sm) ni tashkil qiladi.

Yuqoridagi diagrammada belbog'li kurashchilarning panja kuchlarini aniqlovchi test tanijalarini ham ko'rishimiz mumkin. Ushbu test natijalari esa quydagicha, 18-20 yoshli belbog'li kurashchilarning panja kuchlari o'rtacha 47,6 kg natijani ko'rsatishgan bo'lsa 21-23 yoshlilar belbog'li kurashchilarning natijalari biroz yuqoriroqni ya'ni 49,8 kg ko'rsatkichni qayt etishdi (tafovut 2.2 kgni tashkil qildi).

Tezkorlikni chaqqonlikni hamda chidamlilikni aniqlash bo'yicha ham turli xil masoflarga vaqt hisobida yugurish uchun masofalar tanlab olindi. Natijalar esa quydagicha bo'ldi, 18-20 yoshli belbog'li kurashchilarning o'quv-mashg'ulot

guruxida shug'ullanuvchi kurashchilarning qisqa 30 m masofaga yugurish mashqining o'rtacha ko'rsatkichi 4,2 s bo'lgan bo'lsa 21-23 yoshlilar belbog'li kurashchilarning ushbu masofaga yugurish o'rtacha ko'rsatkichi 4.5 s ni tashkil qildi.

Belbog'li kurashchilarning chaqqonlik sifatini aniqlash uchun 3 x 10 m, s. usulida yugurish mashqi olindi. Ushbu mashqlar yuzasidan qo'lga kiritilgan natijalar quydagich bo'ldi. 18-20 yoshlilar belbog'li kurashchilarning 13 m, s natijani qayt etishgan bo'lsa, 21-23 yoshlilar belbog'li kurashchilarning o'quv-mashg'ulot guruxidagi kurashchilarimiz 13.1 m,s natijani qayt etishi.

Chidamliligini aniqlash uchun 1000 m, s. metirga yugurish masofasi tanlab olindi. Boshlag'ich tayorgarlik bosqichidagi kurashchining natijalari quydagicha bo'ldi. 18-20 yoshlilar belbog'li kurashchilarning ushbu masofaga yugurish natijalari 253,9 m, s, bo'lgan bo'lsa, 21-23 yoshlilar belbog'li kurashchilarning o'quv-mashg'ulot guruxidagi kurashchilarning 1000 metr masofaga yugurish natijalari 242.2 m, s. ni tashkil qildi.

Qo'l kuchini aniqlash uchun qo'llar bilan erga tayangan xolda qo'llarni bukib yoyish mashqi tanlab olindi. Tanlangan mashq bo'yisha sportchilar tamonidan ko'rsatilgan natijalar quydagicha bo'ldi. 18-20 yoshlilar belbog'li kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 46,5 marttani tashkil qilgan bo'lsa, 21-23 yoshlilar belbog'li kurashchilarning esa ushbu ko'rsatkich 49,8 martta ko'rsatkichni qayt etishdi.

O'quv mashg'ulot guruxidashug'ullanuvchi belbog'li kurashchilarni qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun maxsus mashq tanlab olindi va quydagicha natijalar qayt etildi. 18-20 yoshlilar belbog'li kurashchilarning o'quv-mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi sportchilarimizning o'rtacha ko'rsatkichi 39,6 marttani tashkil qilgan bo'lsa 21-23 yoshlilar belbog'li kurashchilarning tashkil topgan kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 40.5 marttani tashkil qildilar har ikki guruhdan olingan natijalarni solishtiradigan bo'lsak, qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasidagi farqlar katta emasligi kuzatilidi.

Xulosa. O'quv-mashg'ulot guruxida shug'ullanuvchi 18-20 yoshlilar belbog'li kurashchilarning egiluvchanlik sifati 18-20 yoshli va 21-23 yoshlilarning ko'rsatkichlari orasidagi farq qaniqarli emas. Qo'l kuchini aniqlash bo'yicha olingan test natijalariga ham e'tibor qaratadigan bo'lsak 18-20 yoshli kurashchilarning panja kuchlari o'rtacha 47,6 kg bo'lsa 21-23 yoshli sportchilarning natijalari biroz yuqoriroqni ya'ni 49,8 kg natijani qayt etishdi tafovut 2.2 kgni tashkil qildi bundan ko'rinib turibdiki rivojlanish darajasini passiv deb baxolashimiz mumkin.

Yugurish test natijalari ham deyarli farq qilmaydi murabbiy zimmasiga tezlik saqqanlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishga jiddiy e'tibor berish masulyatini yuklaydi.

Qo'l va qorin muskullarining (kuch) rivojlanganlik darajasinii aniqlash uchun olingan test natijalaridagi rivojlanish darajasini ham qoniqarli deb bo'lmaydi. Kuch sifatini rivojlartirishga ham murabbiy tamamonidan jiddiy yondashuvni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -22-26с.
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар/ -Тошкент “Зарқалам”, 2004. 120-128 б.
3. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2001. -№8. -С.37-38.
4. Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца: метод пособис. Казань: КГГУ, 2005, - 40 с.
5. Mirzanov Sh.S. Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya., T.; nashiriyot nomi. 2021, – 164 с.
6. Ариқов З.С.Юқори малакали белбоғли курашчиларда статик ва динамик ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш имконияти. Фан спортга №3.2018, - 60-62 с.
7. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти/ Дарслик. “Sano-standart” Тошкент – 2017.95-б.
8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005.-100-б
9. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубиёти/ Ўқув қўлланма. – Тошкент: “Lider Press” нашриёти 2011.-.30-39-б..
10. Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R., O‘quv qo‘llanma. Sport pedagogik maxoratini oshirish (Kurash bo‘yicha). T., 2018.95-104-б

KURASHCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIGI

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРАШИСТОВ НА ТРЕНИРОВКАХ

KURASH PHYSICAL TRAINING OF KURASHS IN TRAINING

Radjapov Muhammadjon Axmadjonovich, Mamatxojayeva Dilfuza Xamidullo qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, katta o‘qituvchisi
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori.
O‘zbekiston, Chirchiq shahar

Раджапов Мухаммаджон Ахмаджонович, Маматходжаева Дильфуза
Хамидулло кизи
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Доцент кафедры теории и методики международной борьбы, старший
преподаватель, доктор философских педагогике наук(PhD).

Radjapov Muhammadjon Axmadjonovich, Mamatxojayeva Dilfuza Xamidullo qizi
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Associate Professor of Theory and Methods of International Wrestling, Senior
Lecturer, Doctor of Philosophy in Pedagogy (PhD).
Chirchik, Uzbekistan

Kalit soʻzlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashgʻulot jarayoni.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process.

Boshlangʻich sport ixtisosligi bosqichida tezkor-kuch tayyorgarligining quyidagi asosiy bevosita va metodlari ularning qisqarish tezkorligiga yoʻnaltirilgan mashqlar; yugurish tayyorgarligi, sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishiga toʻgʻrilangan, yugurish texnikasini yaxshilash va uning tezkorligini oshirish; tezkor-kuch xarakteridagi mashqlar (sakrovchanlik tayyorgarligi).

Yosh sportchilar tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uchun quyidagi trenirovka metodlari qoʻllaniladi: tezkor-kuch mashqlarini ogʻirliksiz bilan takroriy bajarish metodi; mashq metodi, aralash rejimda mushak ishlari paytida bajariladigan.

Bolalik va oʻsmirlik yoshida egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay zaminga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun choʻziluvchan mashqlar tipik hisoblanadi, mazkur mashgʻulot chegarasida mumkin boʻlganga qadar harakat amplitudasini asta-sekin ortib borishni taʼminlaydi. Choʻzilishga doir mashqlar oʻzida odatda, asosiy va yordamchi gimnastikadan elementar harakatlarni namoyon qiladi, u yoki bu mushak guruhlari, bogʻlamlariga (oyoq, qoʻl, gavda, boʻyin mashqlari) tanlab taʼsir qiladigan.

Egiluvchanlik mashqlari snaryadsiz, gimnastika devori va boshqa snaryadlarda, toʻldirma toʻplar, gantellar, sheriklar bilan bajarilishi mumkin. Bu mashqlarda amplituda xususiy kuchlanish bilan oshiriladi – oyoq yoki qoʻllarni siltash harakatlari paytida yoxud tashqi kuchlarni quyish hisobiga, masalan juftlik mashqlarida sherikning kuchlanishi.

Egiluvchan rivojlantirish uchun turli harakatli va sport oʻyinlari, mashqlar katta harakat amplitudasi bilan bajariladigan (buyumlarsiz va buyumlar bilan), boʻgʻimlar, bogʻlamlari va mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan birgalikdagi egiluvchanlik mashqlari amalga oshiriladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning maqsadli belgilanishi va xarakteriga, shuningdek shugʻullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bogʻliq ravishda oʻrnatiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy metodi mashqni takroriy bajarilishidir. Egiluvchanlikni muntazam takomillashtirish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini koʻp karra takrorlashlardan soʻngina faqat (10-15 marta) harakat amplitudasining

ortishiga erishish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida eng katta effektga shunday holatda erishish mumkin, agar mashg'ulot har kuni yoki bir kunda ikki marta o'tkazilsa. Undan tashqari, bolalar va o'smirlar bu mashqlarni ertalabki badantarbiya vaqtida mustaqil bajarishlari kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni

Pedagogik va tibbiy-fiziologik tadqiqotlar ma'lumotlari yosh sportchilar mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanishda vosita va metodlarini ratsional qo'llash yo'li bilan yuklamani puxta me'yorlashning maqsadga muvofiqligini tasdiqladilar. Mashg'ulotning vosita va metodlaridan noto'g'ri foydalanish paytida, yuklamani kuchaytirish bolalar va o'smirlar organizmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun ham organizm charchoqdan saqlashda velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlardan foydalanishi ma'quldir.

Bolalar va o'smirlar umumiy chidamliligini rivojlantirish asosiy masala shuning uchun quyidagi metodlar ma'qul hisoblanadi: bir tekislik metodi, trenirovkaning uzluksiz metodining har xil davrlarida variantlari, o'yin metodi, aylanma trenirovka metodlari foydalidir.

Chidamlilikni rivojlantirish qaysidir metodlardan biriga afzallikni berish o'rinsizdir. Yillik trenirovka tsiklining har xil davrlarida bu metodlarning optimal birligidan foydalanish zarur.

Chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini puxta me'yorlash darkor. 11-12 yoshdan yengil atletika mashg'ulotlarini boshlayotgan sportchilar uchun yugurishdagi chidamlilikka doir mumkin bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini keltiramiz.

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida yosh sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor berish darkor. Bu bosqichda tor ixtisoslashgan tezkor tayyorlashga o'rin qolmaslik lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlari, (bevosita tezkorlik mashqlari bilan birgalikda, lekin kichik hajmda) qiyinlashtirilgan sharoitda bajarilishi lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari og'irliksiz va og'irliklar bilan sakrash hamda sakrovchan mashqlar hisoblanadi, maxsus yugurish mashqlari, to'ldirma to'plar va qopchalar bilan mashqalar, qum bilan to'ldirilgan: shtanga, tosh, gantellar bilan mashqalar; barcha har xillikda sprinter yugurishi; tepalikka yugurish; qumloq yerda yugurish va h.k.

Tezlik darajasining bir xil bo'lishidan qochish uchun, «tezkorlik to'sig'i»ning paydo bo'lishi va trenirovka jarayonining samaradorligini chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida oshirish, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning quyidagi metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq: tezkor-kuch mashqlarini takroriy qo'llash metodi; strukturasi aynan bir xil musobaqa mashqlari (dinamik kuchlanishli takroriy metod); bu paytda kuchli zo'riqish chegarasida nisbatan yengil yuk maksimal tezlik bilan bajariladi; asosiy tezkorlik mashqini takroriy bajarish metodi, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan, maksimal tez tempda, optimal harakat amplitudasini saqlash bilan (standart sharoitda); yengillashtirilgan sharoitda tezkorlik mashqlarini bajarish metodi. Harakat tezligini oshirish jarayonida yetakchi rol tezkor-kuch mashqlaridan

takroriy foydalanish metodiga, strukturasi aynan bir xil musobaqa metodiga (dinamik kuchlanishli takroriy metod) ajratilishi lozim.

Kuchni tarbiyalashning asosiy vazifalari shug'ullanuvchilarning barcha harakat apparati mushaklar guruhini mustahkamlash, asosiy mushak kuchlanishini (dinamik va statik harakatlardagi) namoyon qila bilishni tarbiyalash, shuningdek har xil sharoitda mushak kuchidan ratsional foydalanish qobiliyatini shakllantirish hisoblanadi. Yanada ko'proq sezilarli o'rin kuch mashqlariga ajratilishi lozim, mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lgan, tanlangan sport turida kuchlanishning namoyon bo'lishi uchun strukturaviy muhim bo'lgan. Bu mashqlarni tanlash sport turining xususiyatlari bilan shartlangan bo'lishi kerak, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan. Bunday mashqlarga strukturasi bo'yicha nerv-mushak kuchlanish xarakteri asosiy (musobaqa) mashqlari bilan o'xshashlikka ega bo'lgan mashqlar kiradi, shuningdek mushak guruhlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tanlangan sport turida yaxlit faoliyat bilan bajarish paytida asosiy yuklamani olib yuradigan.

Yosh sportchilarda mushak kuchlarini rivojlantirishning asosiy metodlari vazn chegarasi atrofida og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (maksimal kuchlanish metodi); tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi. 15-16 yoshli sportchilarning kuchini tayyorlash bo'yicha tavsiyanoma keltirilgan, 1-2 yillik sport mashg'uloti stajiga ega bo'lgan. Bu tavsiyanomalar og'ir atletika bilan ixtisoslashmagan yosh sportchilarga berilgan.

Xulosa. Shug'ullanuvchilarning kuch qobiliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulotni jo'shqinligini oshirish maqsadida shunday mashqlardan foydalanish darkor, qarshilik ko'rsatish bilan juft va guruhli mashqlar, «to'p uchun kurash» o'yini, akrobatika, snaryadlarda gimnastika mashqlari va h.k. Agar o'rta yoshdagi o'spirinlar uchun asosiy vazifa muskullarni yaxlit rivojlantirish hisoblansa, unga alohida urg'u bermasdan shunday tanlangan sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan, mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratish kerak, u holda katta yoshdagi o'spirinlar mashg'ulotlarida yana ko'proq e'tibor bu mushaklar guruhini rivojlantirishga ajratish darkor. Bunday paytda asosiy (musobaqa) mashqlarga kuch mashqlarining «strukturaviy muvofiqligi»ni hisobga olish lozim. Birinchi navbatda vositalarini tanlashga e'tibor qaratiladi. Mushak ishlari rejimi bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash tegishli mashg'ulot yuklamalari ishlab chiqilishi lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. Bayturayev E.I. “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” T., 2016.
3. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.
4. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T. 2017.
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2019.
6. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik T. 2020

**МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА МУРАББИЙЛАРНИ КАСБИЙ
ФАОЛИЯТГА ТАЙЁРЛАШДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ
ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ**

**НАЦИОНАЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ СПОРТИВНОЕ СПОРТИВНОЕ
СНАРЯЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНЕРЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПОДГОТОВЛЕНО НАЦИОНАЛЬНО-
ДУХОВНО ЦЕНИТЬ ВАЖНОСТЬ**

**NATIONAL SPORTS SPORTS EQUIPMENT PROFESSIONAL COACHES
PROFESSIONALLY TRAINED NATIONALLY AND SPIRITUALLY
APPRECIATE THE IMPORTANCE OF**

Муқимов М.О., ЖДПУ доцент в.б

Калит сўзлар: миллий спорт турлари, мураббий-ўқитувчилар, миллий-маънавий қадриятлар, спорт, жисмоний маданият, соғлом турмуш тарзи.

Ключевые слова: национальные виды спорта, тренеры, национально-духовные ценности, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни.

Keywords: national sports, coaches, national spiritual values, sports, physical culture, healthy lifestyle.

Маълумки, ота-боболаримизнинг биз учун ибратли жихатлари, уларнинг ўта ишчанлиги, меҳнатсеварлиги, ватанпарварлиги, инсонийлиги, истикболли орзу-ниятларга бойлиги билан аҳамиятлидир. Бу борадаги фаолиятда, яъни ота-боболаримиздан бизгача етиб келаётган ўғит ва насиҳатлар, айниқса уларнинг турмуш тарзини ўрганишда ёшларимизга кенг имкониятлар яратилган. Шунинг билан бирга баркамол шахс, баркамол авлод, маънавиятли одам, маданиятли инсон, миллий қадриятлар ва шу каби тушунчалар ҳамда уларнинг мазмун-моҳияти ёшларимиз онгида Озод Ватан, мустақил давлатнинг ўзига хос йўли, ўз-ўзини англаш, интеллектуал салоҳиятли баркамол шахсни тарбиялаш каби эзгу мақсадларни ифодаловчи устивор йўналишга айланди. Ана шундай йўналишлар асосида бўлажак мутахассисларни тарбиялаш орқали биз ҳалқимизнинг асрий анъана ва урф-одатлари, қадриятлари ва бой маънавий меросини ҳамда интеллектуал мулкини асраб-авайлаб, улар асосида келажак авлодимизнинг онгу тафаккурини ва дунёқарашини кенгайтиришда фаоллик кўрсатувчи миллий мутахассисларни тайёрлашга эришамиз.

Маълумки, спортга қизиқувчи ёшларни танлашда ва миллий спорт турлари бўйича мутахассислар тайёрлашда шу соҳага оид миллий-маънавий қадриятлардан ва соҳанинг машҳур кишилари турмуш тарзларидан фойдаланиш ушбу соҳадаги бўлажак мутахассисларни тайёрлашда таъсирчан

воситалардир. Ҳамда бир пайтнинг ўзида мазкур фаолият йўналиши учун мустаҳкам дидактик асос ҳамдир.

Бу борада бўлажак миллий спорт турлари бўйича мураббийлар тайёрлашда миллий кадриятлардан, хусусан, паҳлавонлар турмуш тарзидан фойдаланиш ўзининг ижобий педагогик самараларини беради. Бунга сабаб бўлажак мураббийлар, биринчидан, полвон билан паҳлавоннинг фарқига боради, иккинчидан, уларданқайси биринингмаънавияти кенг камровли эканлигини англайди, учинчидан, паҳлавонлар турмуш тарзининг жамият маънавиятига таъсири ҳақидаги маълумотларга эга бўлади, тўртинчидан, паҳлавонлар ўз маънафатидан кўра умумманфаатнинг устун қўйишлигига онгли равишда тушуниб етади, бешинчидан, паҳлавонлар фаолиятидаги мардлик, ор-номусилик каби фазилат ва хислатлар ҳамда улардаги иродавий сифатларга ҳавас уйғонади, олтинчидан, паҳлавонлардаги ўз қаътий фикрига эга бўлишлик, жамиятда кечаётган ҳар бир жараёнга у ёки бу шаклда, албатта, ўз муносабатларини билдиришлари негизда бўлажак мутахассисларда мустақил ва эркин фикрлашга тақлид қилишлик кучаяди, еттинчидан, паҳлавонлардаги олийжаноблик, инсонийлик, ҳатто рақибига нисбатан ҳам ҳурматда бўлишлик негизда бўлажак мутахассислардаги инсонлар ўртасида ўзаро тотув яшаш кўникмалари шаклланади, саккизинчидан, полвон ва паҳлавонларнинг олган совринларинибемор ва ночорларга беришлиги негизда бўлажак мутахассисларда бағрикенглик шаклланади, тўққизинчидан, полвон ва паҳлавонларнинг иродаси кучли бўлганлиги сабабли улар исталган саробни обихаёт деб кўрсатса эргашиб кетавермаслиги негизда бўлажак мутахассисларни турли хил таҳдид ва салбий таъсирлар домига тушиб қолишдан сақланишга эришилади, ўнинчидан, паҳлавонларнинг ҳаром-ҳаришдан, зинодан, ўғрилиқдан, кашандаликдан, гиёҳвандликдан, ичкиликбозликдан ва шу кабилардан йироқ юришлиги негизда бўлажак мутахассисларни бу каби иллатларга нафрат руҳида тарбиялашга имконият яратилади, ўн биринчидан, паҳлавонларнинг Ватанни ўртага қўйиб қасам ичмаслиги ва ҳеч қачон юртга хиёнат қилмаслиги негизда бўлажак мутахассисларда ватанпарварлик тарбиясини самарали олиб боришга имконият кучайтирилади, ўн иккинчидан, паҳлавонларнинг турмуш тарзи ибрат-намунали бўлганлиги негизда бўлажак мутахассисларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришга эришиш мумкин ва шу кабилар.

Демак, миллий спорт турлари бўйича мураббийлар нафақат жисмоний, балки маънавий камолатга эришиш лозим эканлигини ҳам ўйлаб фаолият юритиш керак экан ва бунда юқорида қайд қилинганидек, паҳлавонлар турмуш тарзидан фойдаланиш ижобий педагогик самараларниберди. Ушбу соҳадаги изланишларимизни қуйидаги кетма-кетликда олиб бордик:

- Паҳлавонлар ҳаёти ва фаолияти тўғрисида маълумотлар. Бунда ўрганилаётган паҳлавоннинг қисқача ҳаёт йўли, ибрат-намунали фаолиятидан лавҳалар келтирилади;

- Паҳлавонга бериладиган тавсифлар (таърифлар). Бунда суврат ва сийрат тизимидаги маълумотлар келтирилади. Масалан, Алишер Навоийнинг

“Ҳолати Паҳлавон Муҳаммад” қасида-рисоласидаги Паҳлавон Муҳаммад Абдусайдга берилган тавсиф: “Азҳари минашшамс –қуёшдек нур сочувчи зот, шамсул-миллат-миллат қуёши” дан иборат бўлган [1.4 б]. Улардан бўлажак мутахассислар маънавий дунёқарашини кенгайтиришда фойдаланишмақсадга мувофиқ;

- Паҳлавонлар ҳикматларидан фойдаланиш. Бундауларнинг нурмаъно фикрлари келтирилиб, улар умумий ҳолда жамоий бўлиб таҳлил қилинади. Бунга Паҳлавон Муҳаммад Абдусайднинг “Ўғлим, бир тарози борки ундан тан эмас, ақлу идрок тортилур” деган нурмаъно фикрини мисол келтириш мумкин [3.886];

- Паҳлавонларнинг ҳаёти-фаолияти давомида шаклланган ҳулосавий фикрлари негизида бўлажак мутахассислардаги миллий ғурурни ва иродавий сифатларни юксалтиришда фойдаланишга оид тушунчалар. Бунда паҳлавонларнинг муайян ютуқларга эришганлардан кейин соврин бойлик олиш ўрнига ватандошларининг озодлигини сўраши ёки онаизор ниятининг ижобат бўлишига розилик бериб ён беришлари асосида айтган фикрларидан дидактик материалсифатида фойдаланилади. Яна Арастунинг “Ахлоқий фазилятлар одамнинг ниятида акс этади” деган каби дидактик материаллардан фойдаланиш мумкин;

- Паҳлавонлар фаолиятидан мураббийларнинг онига мустақиллик мафкурасини сингдиришда фойдаланиш. Бунда паҳлавонлар фаолиятидаги ибрат-намуна бўладиган жиҳатлар асосида маълумотлар баъзаси шакллантирилади, улар миллий мафкурамизбош ва асосий ғояларига мослаб тизимлаштирилади ҳамда улар таълим мазмуни билан уйғунлаштирилади;

- Паҳлавонлар фаолиятидан бўлажак мутахассисларни касбий фаолиятига тайёрлашда фойдаланиш. Бунда барча ўтган улуғ одамлар бирор касб-кор эгаси бўлганлиги ҳақида тўхталиш лозим. Бунга қуйидагидек мисолларни келтириш мумкин: Паҳлавон Маҳмуд-пўстиндўз бўлган, Саид Али Ҳамаданий-қалпоқ тикувчи ҳунарманд бўлган, Зарўштра-чорвадор бўлган, Адиб Собир Термизий-Ҳунарманд бўлган, Ҳожи Юсуф-ҳунарманд пиллакаш бўлган ва ҳ.к;

- Миллий спорт турларини олқишловчи клипи қўшиқлардан фойдаланиш. Бунда курашни (Тошпўлат Маткаримов ижросидаги “Ҳа полвон”, Ҳосила Раҳимова ижросидаги Тўмарис онамизга бағишланган қўшиғи ва ҳ.к) ва кўпкарини (Ҳосила Раҳимованинг “кўпқари” номли қўшиғи, “Номаълум полвон” номли фильмни ва ҳ.к.) ва шу кабиларни спорт турлари бўйича бир тизимга келтириб бўлажак мутахассисларнинг маънавий дунёқарашини кенгайтиришда фойдаланиш ижобий самаралар беради;

- бўлажак мураббийларни ўз касбига эътиқод руҳида тарбиялашда полвон ва паҳлавонларни олқишловчи сўзлардан фойдаланиш. Бунда қуйидагилар руҳий таъсирли воситалар бўлиб ҳисобланади: “майдонга чикдинми, ҳалол кураш”, “ҳалол”, “ёнбош”, “чала”, “ҳақиқий полвон-да у мард”, “курашчиларга пирлар мададкор”, “полвон зот учун эмас, орият учун курашди” ва ҳ.к.;

- бўлажак мураббийлардаги миллий ғурурни юксалтиришда халқ оғзаки ижоди намуналаридан фойдаланиш. Бунда “Алпомиш”, “Гўрўғли”, “Авазхон”, “Рустам”, “Тўлғаной”, “Қунтуғмиш” каби достонлардаги паҳлавонлар кураши ҳақидаги маълумотлар тўпланди [2].

Бу келтирилган кетма-кетликдан мураббийлик амалиётидан олиб борилган қўйидаги бўлимларни ўзлаштиришда фойдаландик: “Спорт мусобақалаш ишлари”, “Алпомиш ва барчиной” мажмуаси ишларини ва “спорт мусобақалашув ишларини ўрганиш”, “Ўқув-тадқиқот ишлари”, “Жисмоний маданият жамоасида ташкилий-бошқарув ишлари”.

Натижада бўлажак мураббийларда паҳлавонлар турмуш тарзи улардаги соғлом турмуш тарзини шакллантиришга дидактик асос бўла олишлиги аниқланди ва миллий ғурур янада мустаҳкамланди ҳамда миллий спорт турлари мазмун-моҳиятини чуқур англашга эришилди, шунингдек, энг асосийси, бўлажак мутахассислардан баъзилари Паҳлавон Муҳаммад Абусаид турмуш тарзини ўзига ибрат мактаби қилиб олишлиги ҳақидаги фикрларини ҳам билдиришди.

Хулоса ўрнида шунини таъкидлаш мумкинки, паҳлавонлар ибрат-намунаси бўлажак мутахассислардаги миллий ғурурни, ориятли бўлишликни, Ватанпарварликни ва одамийликни шакллантиришда “маънавий озуқа” бўла олади.

Адабиётлар:

1. Дилмуродов А. Паҳлавон Муҳаммад. Роман.-Т.: “Шарқ”, 2006.- 432 б.
2. Маҳмудов Ю.Ғ. ва бошқ. Миллий ғурур-маънавий комиллик мезони. Услубий қўлланма. –Т.: “DIZAYN-PRESS”, 2011.-276 б.
3. Тўрақулов Х.А. Инсон камолотининг маънавий рисола. Илмий-оммабоп рисола. –Тошкент: 2011.-350 б.

SELECTION AND ORIENTATION CRITERIA FOR TYPES OF WRESTLING

КРИТЕРИИ ОТБОРА И НАПРАВЛЕНИЯ НА ВИДЫ БОРЬБЫ

KURASH TURLARIGA SARALASH VA YO'NALTIRISH MEZONLARI

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida katta o'qituvchisi
p.f.b.f.d., (PhD), A.U.Xamidjonov
Abdulaziz19931910@mail.ru

Наманганского государственного университета кафедры Спортивной деятельности Старший преподаватель д.ф.п.п.н. (PhD), А.У.Хамиджонов

Namangan State University Department of Sports Activity Senior Lecturer
Doctor of philosophy (PhD), A.U.Khamidjanov

Keywords: Sport, qualification, system, improvement, training, abilities, pedagogy, - biomedical, psychological, sociological, criteria.

Ключевые слова: Спорт, квалификация, система, совершенствование, подготовка, способности, педагогика, - медико-биологические, психологические, социологические, критерии.

Kalit so'zlar: sport, saralov, tizim, takomillashtirish, tayyorlov, qobiliyat, pedagogika, tibbiy va biologik, psixologik, sotsiologik, mezonlar.

Relevance of the topic: with increasing competition and constant growth of results in modern types of struggle that are constantly distinguished, the identification of future fighters is of great importance in the process of sorting out the necessary morphofunctional information and synthesis of physical, mental and intellectual abilities that are at a very high level of development. Targeted multi-year training of high-level athletes is a complex process, the quality of which is determined by a number of factors, including the selection of gifted children and adolescents and their orientation towards sports.

A distinctive feature of the modern era of sports development is the search for scientifically based criteria for talented young people with great sports achievements and high rates of sports improvement. The development of a clear system for qualifying talented athletes for wrestling types for targeted and successful identification remains one of the most relevant treats facing all sports today.

The degree of study of the topic: on this topic T.Usmonkhojayev, R.Salamov, F.Kerimov, R.Kholmuxamedov, S.Tajibayev, V.Shin, G.Abdurasulova, and many other scientists carried out scientific research and developed a number of new scientifically based data and recommendations that substantiate the selection criteria in textbooks, manuals, articles, and theses.

The purpose of the study is to develop recommendations for the development and implementation of the methodology for determining the selection and orientation criteria and criteria for the types of struggle.

Research tasks: development of a new model of qualifying for wrestling sports by determining the selection criteria (pedagogical, medical-biological, psychological, sociological, etc.)

Research methods: in the study, methods such as the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observations, pedagogical testing, pedagogical experience were used.

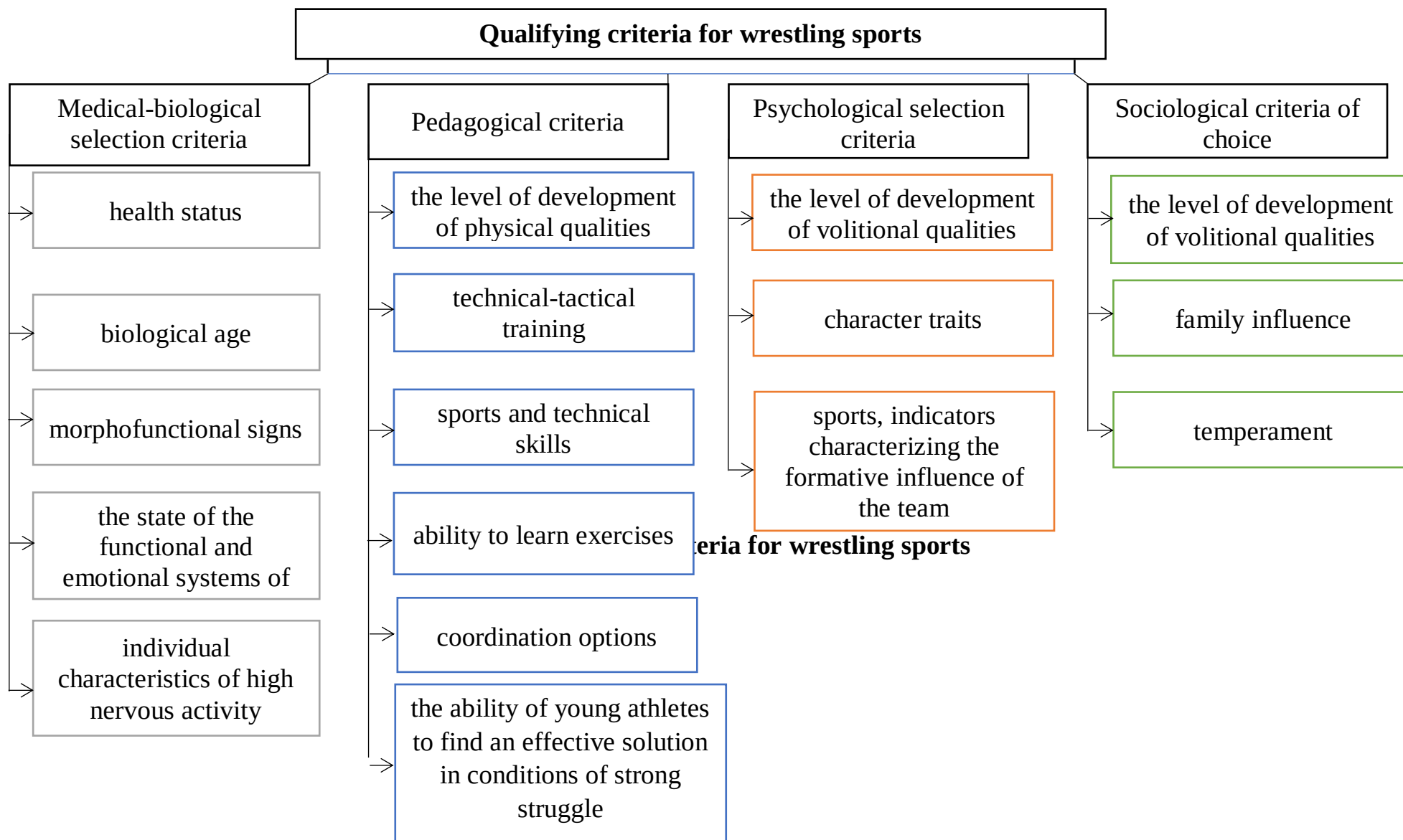
Sports selection is a long - term, multi-stage process that can only be effective if at all stages of perennial training of an athlete a comprehensive methodology for assessing his personality is provided, the use of various research methods, on the basis of which the ability of children, adolescents and young people to specialize in a particular sport or Sports Group is determined:

- pedagogical;
- medical and biological;

- psychological;
- sociological and others.

This refers to the following definition of qualifying for types of struggle, which is a system of organizational and methodological activities, which includes pedagogical, psychological, sociological and medical-biological research methods, on the basis of which the ability of children, adolescents and young people to specialize in a particular sport or Sports Group is determined. That is, sports saralov is a set of events that allows you to identify a high degree of predisposition (giftedness) to determine the child's ability to a particular sport (sport) and predict future promising achievements from the Aldi (see Figure 1).

The main requirement for the Saralov system is as follows, V. N. Platonov, it should be an organic component of the multi - year education system, since abilities can only be determined in the process of training and reading, and are the result of a complex dialectical unit-it will be possible to identify congenital and acquired, biological and social factors.



Orientation, on the other hand, aims to determine the athletic ability of a particular sport. But the main emphasis is on the difference between choice and direction, when qualifying, the children who are most suitable for practicing this sport are selected, and by orientation - the sport that best suits abilities and inclinations, and the interests of the child are determined.

However, the technology for the correct implementation of orientation is much more complicated than sorting, because here it is necessary to consider many sports and choose the most suitable for a particular person. When choosing, we are engaged in one sport.

Orientation in sports arises from an assessment of the capabilities of a particular person, on the basis of which the most is carried out sports activities corresponding to him, and this is primarily associated with children, adolescents and mass sports. A well-established sports direction increases the efficiency of sports selection.

When qualifying and directing children to the types of wrestling, it turns out that the direction and selection technology to the original essence of the sports direction, corresponding to the characteristics inherent in the sport of wrestling, are the same, but the difference lies only in the approach. when choosing the types of struggle for a person, children are selected that best suit the requirements.

Thus, the direction is more humane, it follows from the position of "sport for a person, not a person for sports"; the technology of carrying out orientation is much more complicated than therefore, it is necessary to consider many types of struggle and choose the most suitable type of struggle for a particular person. In contrast to the above approach to the definition of the concepts of "qualifying and directing", there is an opinion that sports orientation is a system of organizational and methodological activities that allows you to determine the direction of specialization of a young athlete in a particular sport.

Conclusion the complexity of the sorting and forwarding problem lies in its versatility. Therefore, it should be noted that this part of the coach's activity belongs to the field of forecasting, which depends on the accuracy of the effectiveness of selection. In sports practice, qualifying is used more often. After all, the technology of implementation orientation, as mentioned above, is much more complex, considering Sports, ultimately choose the one that best suits a particular test process (a large number of tests) and is complicated by analyzing the data obtained. When qualifying, we will deal with one sport, for most sports, test tests have already been developed to qualify. Nevertheless, it should be noted that the problem of sports orientation and sorting has not yet been fully resolved and requires additional understanding from scientists and practitioners.

Used literature

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услулияти. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2018.-С. 198-190.
2. Керимов Ф.А. Якка кураш элементларига эга бўлган ҳаракатли ўйинлар. Илмий техника ахбороти-пресс, 2020.-79 б.
3. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент, 2021, 334 б.

**10-12 YOSHLI KURASHCHILARNING BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MAXSUS O'YINLAR ORQALI JISMONIY
TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH**

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ 10-12 ЛЕТ
ЧЕРЕЗ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF 10-12-YEAR-OLD
WRESTLERS THROUGH SPECIAL GAMES AT THE INITIAL TRAINING
STAGE**

2-bosqich magistranti Mamadaliyeva Mohloroyim Erali qizi
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail: mamadaliyevamohi@gmail.com

Kalit so'zlar: sport, boshlang'ich tayyorgarlik, ko'nikma, sog'lom bosqich, o'yin vazifalari, sambistlar, muvofiqlashtirish, qobiliyat, texnik faoliyat.

Ключевые слова: Спорт, начальная подготовка, умение, здоровый этап, игровые задания, самбисты, координация, способности, техническая деятельность.

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

Tadqiqotning ahamiyati. Zamonaviy sport uchun sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi talablarini doimiy oshirib borish xarakterlidir. Bunday sharoitda 10-12 yoshli kurashchilarining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarining muvofiqlashtirish, chuqur o'rganish katta ahamiyatga ega. Turli yoshdagi bolalarda jismoniy fazilatlar bir vaqtning o'zida hosil bo'lmaydi. Har bir sifatni rivojlantirish uchun uning eng katta o'sishiga erishish mumkin bo'lgan ba'zi sezgir davrlar mavjud.

Ular qobiliyatining o'ziga xos xususiyatlariga ega va genetik jihatdan aniqlanadigan iqtidorining rivojlanish dasturiga ega. Kichik yoshdagi bolalarda turli xil vosita harakatlariga qiziqish sezilarli darajada oshadi. Raqobat tuyg'usining kuchayishi ularni yangi harakatlarni izlashga va ularni, ayniqsa, kutilmagan holatlarda tanish bo'lmagan narsalarni o'rganishga olib keladi. Har bir inson nafaqat yangi harakatlarni o'rganishga harakat qiladi, balki uni yaxshi sheriklar bilan egallashga harakat qiladi. Bu yoshda ular eng qiyin harakatlarni osongina muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari mumkin.

Maktab yoshidagilarning ya'ni 7-17 yoshdagilarni puxta tuzilgan dastur bilan shug'ullanadigan harakatlarda ta'lim olish uchun eng qulaydir, bu esa o'z navbatida texnik tayyorgarlikning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi kunda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning biologik asoslari mavjud bo'lib, ularning

rivojlanishi ko'p vositalar yig'indisining shakllanishi asosida amalga oshiriladi. U bolalar va o'smirlarning vosita funksiyasini rivojlantirishda katta tengsizlikni aniqlashga muvaffaq bo'ladi. Kurash turli xil ekstrimal harakatlarga boy sport turi bo'lib, muayyan vazifa, kuch, vaqt va fazoviy parametrlar, muvofiqlashtirish murakkabligi va boshqalar bilan xarakterlanadi. Murakkab taktik va texnik harakatlar va majmualari, bir qator faoliyati doirasida ifodalaydi. 7-10 yoshli boshlang'ch tayyorgarlik bosqichidagi kurashilarning harakat qobiliyatini yuqori o'sish sur'atlarini qo'llab-quvvatlaydi.

Bu markaziy asab tizimining yuqori plastisitivligiga va harakatlarning ma'lum-vaqt xususiyatlarini takomillashtirishda ifodalangan vosita analizatorining jadal rivojlanishiga yordam beradi. Kurash mashg'ulotlarida alohida o'rin egallaydi. Bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, jismoniy rivojlantirishni takomillashtirish turli darajadagi malakali sportchilarni tayyorlashning muhim bo'limlaridan biri sifatida qaralishi kerak. Shuning uchun, o'quv jarayonida jismoniy rivojlantirishni takomillashtirishga katta e'tibor berilishi kerak, uni sportchilarni tayyorlashning muhim bo'limlaridan biri sifatida ko'rib chiqish kerak.

Tadqiqot usullari va tashkiloti. Tadqiqotni nazariy rivojlantirish maqsadida, keyinchalik 10-12 yoshli kurashchilarida sport va sog'lomlashtirish va dastlabki bosqichlarda jismoniy rivojlantirishni shakllanishini dasturiy jihatdan metodik ta'minlash samaradorligini eksperimental tadqiqot jarayonida sinovdan o'tkazildi. O'rganish uch yil davomida 8 – 11 yoshli bolalar 2019 yildan 2022 yilgacha, unda 20 ta nazorat guruhi (ng) ishtirok etdi va 20-ta tajriba (tg) guruhlari.

Tadqiqot Toshkent viloyati Bolalar va o'smirlar kurash maktab internatida amalga oshirildi. NGning yosh sportchilari kurash bo'yicha taqdim etilgan dastur bo'yicha o'qitildi. TG o'quv dasturiga biz ishlab chiqqan texnik harakatlar maxsus harakatli o'yinlar usuli kiritilgan. Bizning o'yin uslubimizda, olib keladigan mashqlar, o'yin vazifalari asosiy raqobat harakatining umumiy tuzilishini, texnik harakatlarning tashqi biomexanik tuzilishini saqlab qoladi. Ularni amalga oshirishda vosita harakatlarini rivojlantirishga yordam beradigan sharoitlar ta'minlanadi, izchillik va bosqichma-bosqichlikning psixologik shartlari asosida amalga oshiriladi, jismoniy rivojlantirishniga katta e'tibor qaratiladi.

Maxsus o'yinlarni, o'yin vazifalarini ishlab chiqish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun maxsus o'ng mashqlarni bajarish simulyatsiya mashqlariga asoslangan edi. Simulyatsiya mashqlari turli malakali sportchilarning texnik harakatlarini tayyorlash va takomillashtirishda ishlatilgan. Ularga ixtiyoriy mashqlar texnikasi haqida fikr yuritishga ruxsat berishdi, uning assimilyatsiya jarayonini osonlashtirish, raqobatbardosh mashqlar zarur muvofiqlashtirish tuzilishini amalga oshirish uchun hissa va funktsional salohiyatini amalga oshirish samaradorligini oshirish, motor funktsiyalari o'rtasida samarali muvofiqlashtirish ta'minlash.

10-12 yoshli kurashchilarning mashg'ulotlarida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'yin vazifalari va mashqlari ikki guruhga bo'lingan. Birinchisi, vosita tajribasini kengaytirish, funktsional va asosiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beradigan maxsus o'yinlar, umumiy rivojlanish maqsadlari va mashqlarini o'z ichiga oladi. Ikkinchi guruh – o'yinlar va maxsus yo'nalishdagi vazifalar. Ular kurash san'ati

qobiliyatlarini qo‘lga kiritish, taktik fikrlashni yaxshilash, kurashning qiyin holatlarida harakat qilish, noan'anaviy chiqishlarni topish, boshlang'ich kurashchilarda kurash ruhini qo‘llab-quvvatlash, raqib bilan kurashishga tayyor bo‘lish tuyg'usini tarbiyalashga yordam beradi. Ikkala o‘yin guruhi ham 10-12 yoshli kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

Natijalar va ularning muhokamasi. Jismoniy rivojlantirishni tarbiyalashning asosiy yo‘nalishi yangi turli xil vosita ko‘nikmalarini egallashdir. Bolalarda jismoniy rivojlantirish darajasini aniqlash uchun biz ikkita testdan foydalanganmiz: 3x10 m va Rombergning murakkab namunasi. Eksperiment boshlanishidan oldin o‘tkazilgan testda ng va tg bolalarining jismoniy tayyorgarligi darajasida sezilarli farqlar yo‘qligi aniqlandi: $p > 0,05$, 0,82 studentining t-mezonlari, $T = 0,07$ – Romberg namunasi). Jismoniy rivojlantirishni tarbiyalashda yangilik elementlarini o‘z ichiga olgan mashqlar ishlatilgan. Jismoniy rivojlantirishga qaratilgan vazifalar o‘quv mashg‘ulotining asosiy qismining boshida amalga oshirildi, bu esa yuqori sifatli fazilatlarni rivojlantirish bilan bog‘liq.

Dam olish intervallari nisbatan to‘liq tiklanish uchun etarli edi. Bir mashg‘ulotda jismoniy rivojlantirishni rivojlantirish uchun mashqlar miqdori ahamiyatsiz edi, ammo ular deyarli har bir darsga kiritilgan. Jismoniy rivojlantirishni ta'lim asosiy vositasi aniqlik va turli signallari (yorug‘lik, tovush, ob‘ekt harakat va boshqalar), farqlash, texnik harakatlar paytida kuch ta’sir muddati uchun tezlik javob uchun, vaqt qattiq cheklash bilan harakatlarni amalga oshirish tezligi qaratilgan mashqlar edi raqib tanasining harakatlanuvchi qismlari va harakatlarning o‘z vaqtida tuzatilishi mumkin bo‘lgan pozitsiyalarni oldindan bilish, vaqti-vaqti bilan va makonda o‘zgaruvchan vaziyatga yoki muammoning g‘ayrioddiy shakllanishiga hissa qo‘shish.

Xulosa 1. Asosiy raqobat harakatining umumiy tuzilishini va texnik harakatlarning tashqi biyomekanik tuzilishini saqlab turuvchi o‘yinlarni olib boruvchi mashqlarni, o‘yin vazifalarini ishlab chiqish usuli, vosita harakatlarini rivojlantirishni osonlashtiradigan shart-sharoitlarni yaratishga, ketma-ketlik va bosqichma-bosqichlikning didaktik tamoyilini amalga oshirishga imkon beradi.

2. Bu usul 10-12 yoshli kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, vosita tajribasini kengaytirish, funktsional va asosiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, kurash mahorati ko‘nikmalarini olish, taktik fikrlashni yaxshilash, qiyin vaziyatlarda kurash olib borish qobiliyatini yaxshilash va ulardan an'anaviy bo‘lmagan usullarni tezda topish imkonini beradi. O‘quv mashg‘ulotlarini yanada aniqroq boshqarish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. Т.: ЎзДЖТИ 2012й.-125б.
2. Гончарова О.В. ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ 2005.-172б.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т.: ЎзДЖТИ 2009.-286 б.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Т.ЎзДЖТИ 2004.-263б.

ЭТНОСПОРТ: МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНИШИ ВА УНДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ИБОРАЛАР ТАВСИФИ

ETHNOSPORT: DESCRIPTION OF THE DEVELOPMENT OF NATIONAL WRESTLING TYPES AND EXPRESSIONS USED IN THEM.

ЕТНОСПОРТ: ОПИСАНИЕ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ И ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В НИХ ВЫРАЖЕНИЙ.

Нурова Мохичехра Алиевна ЎзДЖТСУ, эркин кураш йўналиши
3 курс талабаси

Калит сўзлар: Kurash, rivojlanish, iboralar tavsifi.

Keywords: Description of combat, development, guide and phrases.

Ключевые слова: борьба развитие руководство и описание выражений.

Долзарблиги мақсад ва вазифалари: Сўнгги йилларда дунё миқёсида ўтказилиб келинаётган нуфузли спорт мусобақаларида, жумладан, Олимпиада ва Осиё ўйинлари, Жаҳон ва Осиё чемпионатлари, ҳамда қатор анъанавий халқаро турнирларда спорт натижаларининг узлуксиз ўсиб бориши рақобатни янада кескинлашишига олиб келмоқда. Замонавий спорт амалиётида юксак спорт натижаларига эришиш мақсадида юкламалар ҳажми ва шиддати меъёридан ошириш кўнгилсиз оқибатлар, ҳатто шикастланишларга олиб келиши мутахассис олимлар томонидан таъкидланиб келинмоқда. Бугунги кунда, бу борада бир қатор илмий ишлар амалга оширилган бўлсада, бироқ манбаларда белбоғли курашда қўлланиладиган техник-тактик усуллар энергетикасини таъминловчи устувор жисмоний сифатлар, айниқса, бўғимлараро эгилувчанлик ва уни ривожлантириш ва баҳолаш технологияси илмий жиҳатдан етарлича очиб берилмаган. Бу эса мутахассислар томонидан илмий асосланган изланишлар олиб боришни тақазо этади. Бу борада юртимизда ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бири “Миллий спорт турларини ривожлантириш ва оммавийлигини ошириш уларни Осиё ва Олимпиада ўйинлари дастурларига киритиш бўйича тизимли чора тадбирларни амалга ошириш” масалаларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борада бир қатор илмий ишлар амалга оширилган бўлсада, аммо манбаларда белбоғли курашда қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатлар (рақибларнинг қўллари бир-бирларини белбоғларидан ушлаган ва гавда эгилган ҳолатда бўлади, бир оёқда рақибни кўтарган ва гавда ёрдамида рақибни эгиб, қайириб ташлаш вазиятлари билан фарқланади) механикасини таъминловчи устувор жисмоний сифатлар, айниқса, бўғимлараро эгилувчанлик, уни ривожлантириш ва баҳолашнинг илмий жиҳатлари етарлича очиб берилмаган. Аммо спорт мусобақаларида доимо рақобат мавжуд экан янги муаммолар вужудга келаверади, уларни ҳал этишга қаратилган изланишлар давом этаверади. Маълумки, спорт амалиётида, айниқса яккакураш спорт турларида,

деярли барча техник-тактик усуллар самарадорлигини таъминлаш тана қисмларининг бўғимлараро ҳаракатини катта амплитудада «эгилиш-ёзилиш» имкониятлари билан белгиланади. Аммо эгилувчанликнинг бундай хусусиятлари спортнинг кураш турлари мисолида ниҳоятда кам ўрганилганлиги кузатилади. Жаҳон чемпионатлари кўламининг кенгайишига тўртки бераётган ва Олимпиада оstonаларига “қадам босаётган” белбоғли курашда эса мазкур қобилиятнинг (эгилувчанликнинг) кўп қиррали хусусиятлари кенг қамровли тадқиқот предмети сифатида даярли ўрганилмаганлиги учун илмий-амалий жиҳатдан долзарб аҳамиятга эга деб таъкидлаш мумкин². Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 сонли ҳамда 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306 сон Қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 2019-2023 йиллар давомида “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сон қарори ва шунга ўхшаш бошқа концептуал ҳужжатларда белгиланган стратегик вазифалар мазкур диссертацион тадқиқотнинг долзарблигини белгилаб беради.

Кураш асрлар давомида Ўзбек халқининг энг оммавий ва севимли миллий ўйинлари қаторида эъзозлаб келинган. Кураш якка курашнинг қадимий тури бўлиб, унинг илдизи замонавий Ўзбекистон ҳудудида жойлашган. Курашимиз тарихини илмий исботлаб берадиган бир қанча ашёвий далиллар мавжуд. Чунончи, Пажикентдан топилган курашаётган икки паҳлавоннинг деворий расми Сугдиёна давлатчилигига, яъни ўрта асрлар даврига оид ноёб ёдгорлик саналади. Сурхон, Зарафшон воҳалари, Фарғона водийсининг ва Сармишсой дараси ҳамда бир қатор қадимги аҳоли манзилгоҳларида аниқланган ноёб топилмалар, асори атиқалар, қоятошларга битилган тасвирий санъат намуналарида акс этган курашга оид манбаалар уч ярим минг йиллик тарихга эга. Шарқ адабиёти дурдоналари ҳисбланмиш "Шоҳнома", "Қобуснома", "Зафарнома", "Бобурнома", "Абдулланом" сингари асарларда ҳам полвонлар сийрати-ю қиёфасига оид ёрқин чизгилар, уларнинг маънавий оламини безовчи сержило рангин тасвирлар, таърифу тавсифлар акс этган. Буюк ва муқаддас Ватанимизда туғилиб-ўсган, муборак номлари афсонаю дostonларга айланиб кетган Алпомиш, Алп Эр Тўнга, Паҳлавон Маҳмуд сингари баҳодирлар кураш орқали ўзбек заминининг донғини бутун оламга таратганлар³.

Этнографик тадқиқотларга кўра мамлакатимиз ҳудудида курашимиз милоднинг IX-X асрларида кенг ривожланган бўлиб, ҳамма сайилларда кураш мусобақаларини ўтказиш одатда айланган экан. Абу Али ибн Сино “Китоб – ал қонун фит-тиб” асарида ҳам кураш тўғрисида қимматли маълумотлар келтириб ўтганлигини кўриш мумкин. Кураш Амир Темур лашкарлари учун жисмоний тарбия, куч-қудрат манбаи бўлган. Айниқса, Амир Темур курашнинг мусобақа ва

² Қирғизбоев М.М. “Белбоғли курашда бўғимлараро эгилувчанликнинг устуворлиги ва уни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикаси” диссертация автореферати. Ч:2021й.

³ Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари энциклопедияси. Т:2022й. 5-156.

жанг турларига катта эътибор берган ҳамда қўшинларини кураш илмини ўрганишга чақирган. Амир Темур нафақат давлат арбоби, зукко, маърифатпарвар, ҳарбий илмни мукаммал билган тарихий шахс, балки кураш санъатини ҳам чуқур билган кучли полвон бўлган. Маҳмуд Қошғарий ўзининг машҳур “Девони луғатит-турк” китобида полвонлар бир-бирини белидан ушлаб оёғи ёрдамида рақибини кўтаргани ҳақида ёзади. Полвонларнинг мислсиз қаҳрамонлари, ўзаро курашлари Табирийнинг “Тарих”ида, Фирдавснинг “Шохнома”сида, Шерозийнинг “Девон”да, Низомийнинг “Хамса”сида, Навоийнинг “Фарҳод ва Ширин”ида, Бобурнинг “Бобурнома”си каби адабиётларда мадҳ этилган. Маълумки, ўзбек кураши IX-XIII асрларда гуркираб ривожланган. Шу даврлар ичида, кураш халқнинг энг сеvimли кўнгилочар машғулоти туридан бирига айланган. Паҳлавон Маҳмуд, Жалолиддин Мангуберди, Дарвешмуҳаммад каби полвонлар ўзбек курашининг довуғини айнан ўша даврларда кенг таратишган. Мамлакатимизда 1992 йилдан нуфузли беллашувлар бошланиб кетди. Шаҳрисабзда Амир Темур, Сурхондарёда Ат-Термизий, Бухорода Баҳоуддин Нақшбанд, Андижонда Бобур Мирзо, Хоразмда Паҳлавон Маҳмуд хотирасига бағишлаб Президент соврини учун ўтказилган халқаро турнирлар Ўзбек Курашининг юксак даражага кўтаришда, жаҳон спорт оламига янги тур бўлиб киришига катта ҳисса қўшди. 1998 йил 6 сентябрда Лотин Америкаси, Европа ва Осиё қитъасининг 28 давлати вакиллари иштирокида Тошкентда бўлиб ўтган таъсис конгрессида “Кураш Халқаро Ассоциацияси (ИКА)” тузилганлиги, халқимизнинг миллий қадрияти “Кураш” номи билан жаҳон майдонига чиққанлиги эътироф этилди. Шу конгресининг ўзида ИКАнинг Ижроия қўмитаси ташкил қилинди, Курашининг халқаро қоидалари бир овоздан маъқулланди. Халқнинг қадим қадрияти, ори ва ғурури бўлган курашнинг жаҳонга юз тутишини ҳар томонлама қўллаб-қувватлаган Ислом Каримов “Кураш Халқаро Ассоциацияси” нинг Фахрий Президенти этиб сайланди. “Кураш”, “таъзим”, “тўхта”, “ёнбош”, “чала”, “дакки”, “ҳалол” каби ўзбекча сўзларнинг турли миллат вакилларида иборат ҳакамлар тилидан баралла янграши халқимиз қалбига олам-олам қувонч олиб кирди. «Ўзбек кураши» деган жумла дунё спортчиларининг орасида ҳалол ва инсонпарварлик, бағрикенглик ва курашувчанлик хислатларини намоён этишда муҳим ва самарали воситага айланди.

127 давлатнинг Кураш Миллий Федерациялари Кураш Халқаро Ассоциациясининг тўлақонли аъзоси ҳисобланади. Мамлакатнинг етакчи олимлари А.К.Атоев, К.Юсупов, Ф.Одилов, Ж.Турсунов, Т.С.Усмонхужаев, Ф.Керимов, О.Тоймуродов, Ж.Нуршин, У.Иброхимов, Ж.Тошпулатовларнинг олиб борган кенг қамровли илмий тадқиқотларида кураш миллий спорт тури баён этилган. Ўзбекистонлик полвонлар Абдулла Тангриев, Ришод Собиров, Хушвакит Рузикулов, Собир Курбонов, Сайфиддин Ходиев ва бошқалар ҳам ўзларининг спортдаги дастлабки қадамларини курашдан бошлаганлар. Ўзбек миллий кураши феномен даражасига эришиб, ХХI аср спорт тури сифатида бугун Осиё яқка кураш уйинлари дастуридан жой олиб, Олимпия уйинлари дастуридан ҳам жой олиш сари илдамланиб бормоқда.

Хулоса: Бугун мамлакатимизнинг барча таълим муассасаларида: боғча, умумтаълим мактабларида, лицей, коллежларда, олий таълим муассасаларида, олий спорт маҳорати мактабларида курашни ўргатиш, юксак спорт санъати маҳоратига эришиш ва уни янада ривожлантиришга катта эътибор берилмоқда.

Кураш беллашувларини ўтказишда ишлатиладиган ишора ва иборалар “Танишинг” - курашчилар гиламга чиқиб келганларидан ўртадаги ҳакам чап ёки ўнг қўлини курашчи томонига қаратиб “танишинг” деган иборани баланд овозда айтади. Элон қилувчи ҳакам эса курашчиларни таништиради.

“Таъзим” - курашчилар ўнг қўлларини чап қўксига қўйган ҳолатда таъзим қилади. Ҳакам қўлларини тирсакдан букиб қўллар кафти бир-бирига қаратилган кафтлар пастга қараган пастга биров туширамиз ва спортчилар бир-бирларига таъзим қилишади.

“Ўртага” - бу иборада ҳакам курашчиларни ўртага чорлайди ва ҳакам қўллари ёрдамида курашчиларнинг қаерда туришини кўрсатади.

“Кураш” - курашчилар бир-бирига таъзим қилиб курашишни бошлайди ва ҳакам ўнг қўлини кафтлари билан ён томонга қаратилган ҳолатда тирсакдан бир оз букиб ишора қилади.

“Тўхта” - олишув давом этаётган вақтда олишувни тўхтатиш учун ишлатиладиган иборадир. Ҳакам ўнг қўлини олдига қаратилган ҳолатда олдинга чўзиб ишора қилади.

“Ҳалол” - курашчиларнинг бирови соф ғалаба қозонганда ишлатиладиган иборадир. Ҳалол баҳосини икки ёнбош олганда, битта ёнбош ва дакки баҳолари берилганда, рақибга ғирром огоҳлантириши берилганда бу ибора ишлатилади.

“Ёнбош” - ҳакам қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда ёнбошга уриб ён томонга чўзиб ишора қилади.

“Дакки” - курашчилардан бири усул қўллаб рақибини тезлик билан бир курагига йиқитган ҳолда рақибга дакки баҳоси берилади.

“Чала” - курашчилардан бири усул қўллаб усулни охиригача тўлиқ бажара олмаса ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини ёнга 90 градус бурчак остида тирсакдан букиб кафт ҳакамнинг юзига қаратган ҳолатда очиб кўрсатилади. Рақибнинг бели ёки белдан юқори қисмини гиламга теккизса, рақибга танбеҳ огоҳлантирилиши берилса, чала баҳосининг умумий сони ҳисобланмайди.

“Танбеҳ” - биринчи огоҳлантириш ҳакам курашчи томонга биров қараб кўрсатгич бармоғи очик қолган бармоқлар мушт ҳолатда сусткашликга йўл қўйгани ва курашда тақиқловчи ҳаракатларни амалга оширса ҳамда боши билан гиламга тушса кўрсатилади.

“Ғирром” - охирги огоҳлантиришда ишлатиладиган ибора. Ҳакам курашчи томонга бурилиб, қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолатда икки уч марта силкитади. Ғирром огоҳлантиришини катта қоида бузса ва дакки огоҳлантиришидан кейин берилади.

“Бекор” - олишув тўхтатилгандан кейинги ҳолатда берилади ва техник усуллар хато бажарилганда кўрсатилган баҳо ва огоҳлантиришларни бекор қилишда ишлатилади.

“Жазо” - курашчилар икки минут курашганида бирор-бир огоҳлантириш ва баҳо қўлга киритмаса жазо ибораси берилади ва ҳакам ўнг қўлини юқорига қўтариб мушт ҳолатда кўрсатади. Жазо ибораси берилганда ҳакам курашчиларни белма-бел кураштиради ва ким биринчи қўлини қўйиб юборса танбех берилади ҳамда учрашув яна эркин усулда давом этади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Қирғизбоев М.М. “Белбоғли курашда бўғимлараро эгилувчанликнинг устуворлиги ва уни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикаси” диссертация автореферати. Ч: 2021 й.
2. Ўзбекистон миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари энциклопедияси. Т: 2022 й. 5-156.

KURASHCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ DEVELOPMENT OF TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS

Normurodov Baxrom Xidirovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O‘zbekiston

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, qarshi hujumga harakatlari.

Key words: physical development, technical and tactical training, complex attacking actions.

Ishning dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida qabul qilinayotgan Prezident Farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari, mamlakatimizda ko‘pdan-ko‘p xalqaro miqyosdagi musobaqalarning tez-tez o‘tkazilishi, o‘zbek sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o‘yinlari musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda. Birinchi Prezidentimizning Farmoniga ko‘ra kurashining “Barkamol avlod”, “Umid nihollari”, “Universiada” sport musobaqalari dasturiga kiritilishi ham bunga bir misol bo‘la oladi. Barkamol avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o‘rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning o‘quv va moddiy-texnik bazasini zamon talablari darajasiga hamda aholining sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida davlat miqyosidagi maqsadli tadbirlar ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etilmoqda. Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo‘lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi.

Tadqiqotning maqsadi: bir yillik tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini e'tiborga olgan holda, kurashchilarni taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish usulini ishlab chiqish.

Tadqiqotning ob'ekti va predmeti: kurashchilarning mashg'ulot jarayonlari va musobaqa faoliyati tuzilishi.

Tadqiqot natijalari va ular muhokamasi. kurashchilarning taktik tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi. Tadqiqot kurashchilarni mashg'ulot jarayonida taktik xujumlarni o'rganish, bajarish va ularni mustaxkamlab olish usullariga o'rgatish uchun ajratilgan soatlar hajmi doirasida 45% gacha oshirish, shuningdek, musobaqa faoliyati xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratilgan. Taxminlarning to'g'riligini tajribalar asosida tekshirish 14 dan 16 yoshgacha bo'lgan kurashchilaridan iborat.

Tadqiqot ishtirokchilari – kurashchilar ikki guruhga bo'linishdi, 1–guruh nazorat guruhi (10 kishi) bo'lib ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2019-yilning 10 sentabr kuni, yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida tekshiruvdan o'tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab mashg'ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi. 2- guruh pedagogik Tadqiqot guruhi (10 kishi) – bulib u ham 1-guruh bilan yonma – yon nazoratdan o'tkazildi. Tadqiqot guruhida 2 oy davomida (2019 yil 15 sentabr oyidan shu yilning 30 noyabr kuniga qadar) taktik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo'naltirilgan vositalar qo'llanildi. Mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismidagi (kurashchining maxsus mashqlari bilan birgalikda) mashqlar: yugurish, URM (turgan joyda bajarish va yurib bajarish), MRM (ko'priq xolatida yurish va aylanib yugurish, oyoq paylarini cho'zish va yelkalarni qizdirish). Tadqiqot davomida 2-guruhga kurashning boshqa turlaridan usullar o'rgatdik, ushlashlar, qo'l va oyoq xarakatlari o'rgatib bordik.

1-jadval

Nazorat va Tadqiqot guruhlaridan tadqiqot boshida olingan test natijalari

№	Nazorat testlari	Nazorat guruxi			Tadqiqod guruxi		
		$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%
1	4x10 metr masofaga mokisimon yugurish	10.6	0.3	2.83%	10.6	0.4	3.77%
2	Beldan oshirib tashlash (10 soniya)	5.5	0.5	9.09%	5.5	0.5	9.09%
3	Yelkadan oshirib tashlash (10 soniya)	5.5	0.5	9.09%	5.4	0.6	11.11%
4	Turnikda tortilish	11.9	0.7	5.88%	11.8	1.4	11.86%

Tadqiqot oxiriga kelib o'rgatilgan usullar: 4 xil ushlash usullari, qo'lga xarakatlari bo'yicha 4 xil usuli, oyoq xarakatlari bo'yicha 4 xil usuli. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, 2–guruh o'rgatilgan usullarni juda tez o'rganib oldi va boshqa sheriklariga ham o'rgatishga ulgurdi, 1–guruh o'z mashg'ulotlarida o'rgangan usullarini takrorlab, o'z malakasini oshirar edi.

OʻzDJTSU kurashchilarni mashgʻulotlarida bellashuv vaqtida 1 guruh vakillarida oʻzgarish sezilmadi lekin, 2–guruh vakillarida ayrim xolatlarida tadqiqotda oʻrgatilgan hujum xolatida va ushlash xolatlari va qarshi usullarida qoʻl bilan bajariladigan va oyoq bilan bajariladigan usuli element xarakatlari ishlatilganligi guvoxi boʻldik.

Demak, 2 – guruh vakillari xujum qilishda, sambo usullarini elementlaridan foydalanishdi, yani oʻzlari yaratgan taktik xarakatni shu elementlar bilan shakllantirganlar.

Tadqiqot natijalari: 2 oy davom etgan tadqiqot natijalariga koʻra, nazorat guruhining taktik tayyorgarlik darajasi va ular tuzgan usullar ketma-ketligida sezilarli oʻzgarish kuzatilmadi. Tadqiqot guruhida usullar ketma-ketligida sambo kurashi xarakatlaridagi ayrim elementlarni kuzatdik, bu – ularga musobaqada raqibni chalgʻitish va raqibga noqulayli tugʻdirdi. Nozorat guruhining taktik tayyorgarlik darajasi 2,5% dan 3,5%ga oshgan boʻlsada, tadqiqot guruhida bu koʻrsatkich 2,5% dan 5,8% ga oshdi. Bu foizlar kurashchilar musobaqada ishlatgan taktik xujumlari asosida tuzib chiqildi.

2-jadval.

Nazorat va Tadqiqot guruhlaridan tadqiqot boshida olingan test natijalari

№	Nazorat testlari	Nazorat guruxi			tst	R	Tadqiqod guruxi			tst	R
		$\bar{X}$	Σ	V%			$\bar{X}$	σ	V%		
1	4x10 metr masofaga moksimon yugurish.	10.1	0.2	1.98 %	1.33	≤ 0.2	9.9	0.5	5.05 %	3.5	< 0.001
2	Beldan oshirib tashlash (10 soniya).	5.8	0.8	13.7 0%	1.5	≤ 0.1	6.6	0.8	12.1 %	5.5	< 0.001
3	Yelkadan Oshirib tashlash (10 soniya).	5.8	0.8	13.7 9%	1.5	≤ 0.1	6.6	0.8	12.1 %	4	< 0.001
4	Turnikda tortilish	14.6	0.5	3.42 %	10	≤ 0.001	15.2	1.2	7.89 %	8.8	< 0.001

Xulosa. Ikki xil sport kurash turlari bilan shugʻullangan sportchilar asosiy sport turlarida taktik xarakatlarni tuzishda albatda ikkinchi sport turlaridagi maʼlum bir usullardan yoki elementlardan foydalanib turishligi maʼlum boʻldi, bu esa taktik xujumni yanada kuchaytirib yubordi. Yakkakurash sport turlari bilan shugʻullangan sportchilar, boshqa kurash turlaridan xabardor boʻlishsa, taktik xujum xarakatlarini shakllantirishini oshirib borar ekan. Kurash bilan shugʻullanuvchi sportchilarga, boshqa kurash turi usullarini ham oʻrgatish ularni taktik tayyorgarligini kuchaytirib borishini isbod qildi. Shu qatorda kurashchilarning jismoniy sifatlaridan kuch va chaqqonliklari bilan birga ularni texnikalari ham oshib bordi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti Islom Karimovning 2015yil 5sentabrda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" yangi tahrirdagi Qonuni . "Sport" gazetasi, 23.09.2015 y.
2. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015 y
3. Yusupov K. – Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005 y.
4. Bayturayev E.I. – Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2016 y.

MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЬНЫЙ БОРЦОВ

IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF QUALIFIED FREESTYLE WRESTLING

I.I.Shagiyev, J.A.Kubitdinov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi
E-mail: ildussagiev90@gmail.com

И.И.Шагиев, Ж.А.Кубитдинов

Преподаватель кафедры теории и методики международной
борьбы Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта

I.I.Shagiev, J.A.Kubitdinov

Uzbek state university of physical culture and sports
Department of theory and methods of international wrestling

Kalit so'zlar: maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, vestibulyar apparat.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, техническая подготовка, вестибулярный аппарат.

Key words: special physical training, technical training, vestibular apparatus.

Dolzarbliligi: Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommalashtirish, xalqimiz orasida sog'lom turmush tarziga rioya qilish ko'nikmasini shakllantirish, xalqaro musobaqalarda davlatimiz bayrog'ini yuqori ko'tarish uchun professional sportda sportchilarimizni har tamonlama qo'llab-quvvatlash bo'yicha juda katta amaliy ishlar qilinmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoev o'z asarida "Keyingi ikki yilda mamlakatimizda sport bilan doimiy shug'ullanadiganlar soni

ikki barobar ko‘paydi. Yurtimiz sportchilari turli xalqaro musobaqalarda mingdan ziyod medallarni qo‘lga kiritdi, ulardan 400 dan ortig‘i oltin medallardir. Hozirgi vaqtda boks, dzyudo, erkin kurash, badiiy gimnastika, og‘ir atletika, shaxmat va boshqa sport turlari bo‘yicha O‘zbekistonda shakllangan maktablar butun dunyoda ma‘lum mashhurdir” deb ta’kidlaganlar. Ana shu erishayotgan g‘alabalarimizning bardavomiyligini ta’minlashda O‘zbekiston sportchilarida fuqarolik kompetentsiyasini rivojlantirish, ularda chinakkam vatanparvarlik tuyg‘ularini shakllantirish, jahon arenalarida muvoffaqiyatga erishish omili bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi: Malakali erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishni *ishlab chiqish ta’sirida yuqori natijalarga erishishdan iborat.*

Tadqiqotning vazifalari: Yoshga mos bo‘lgan texnik taktik harakatlarni o‘rgatish; o‘rganilgan texnik, taktik va usullarni o‘quvchilarda takomillashtirish.

Tadqiqot natijalari va uning muxokamasi: Texnik mahoratini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanib rivojlantirish asosan mashg‘ulot bosqichlarida trenirovka tuzilmalarida aniqlashtirish va rejalashtirish mumkin. Maxsus va bevosita tayyorgarlik yuklamalarini amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Malakali erkin kurashchilarni texnik-taktik maxoratini oshirishda maxsus mashqlar orqali rivojlantirish dolzarb bo‘lib, ayniqsa malakali yunon-rum kurashchilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlashda o‘ta dolzarb ahamiyat kasb etadi. Malakali erkin kurashchilarning muvaffaqiyatga erishishi, ularning ish qobiliyatining tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir. Platonov V.N, Matveev L.P, F.A.Kerimov , J.M.Nurshin, N.A.Tastanov, A.R.Toymuratov, A.Shokirjonovlar erkin kurashchilarni tayyorlashda umumiy va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta’kidlab, ushbu jarayonni texnik maxoratini shakllanishda asosiy omil bo‘lib xizmat qilishini ko‘rsatib o‘tganlar. Mualliflar kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko‘pdan-ko‘p mashqlarni va ularni qo‘llash uslublarini yoritib berganlar [2; 3; 4]

Erkin kurashchilarda jismoniy hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirishdagi nazorat sinov ko‘rsatkichlari.

(1-jadval)

	Nazorat sinov mashqlari	Guruhlar	Tatqiqot boshi	Tatqiqot oxiri	Farqi
1	Oyoqlarga o‘tib parterga o‘tkazish-raqibni ko‘tarmasdan (soni) 15 soniya 4 ta qaytarma	ng	$3,1 \pm 1,6$	$4,5 \pm 3,4$	1,4
		tg	$3,6 \pm 2,4$	$5,3 \pm 4,7$	2
2	Yondan qadam tashlab oyogini ushlab parterga	ng	$2,4 \pm 3,5$	$3,5 \pm 3,2$	1,1
		tg	$2,5 \pm 5,3$	$4,1 \pm 3,5$	1,6

	otkazish(soni) 10 soniya 4ta qaytarma				
3	Qo'lini tortib parterga o'tkazish (soni) 10 soniya 4ta qaytarma	ng	$3,4 \pm 3,1$	$4,5 \pm 2,1$	1,1
		tg	$2,6 \pm 1,4$	$5,3 \pm 2,3$	2,7
4	Qo'l tagidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish (soni).15 soniya 4 ta qaytarma	ng	$3,2 \pm 2,7$	$5,3 \pm 3,1$	2,1
		tg	$4,1 \pm 2,9$	$6,5 \pm 3,6$	2,4
5	Yuqoridagi texnik usullarni kombinatsiya shaklida bajarish (15 soniyadan 30 soniya dam; izoh: 6 oydan keyin) 2 ta qaytarma (marta)	ng	$0,9 \pm 0,3$	$1,8 \pm 0,4$	0,9
		tg	$0,7 \pm 0,3$	$1,9 \pm 0,7$	1,2
6	Turnikda tortilish (soni).	ng	$3,1 \pm 2,5$	$4,2 \pm 2,3$	1,1
		tg	$3,7 \pm 2,6$	$6,3 \pm 2,4$	2,6
7	4 mli arqonga tirmashib chiqish 3ta qaytarma (soniya)	ng	$13,8 \pm 5,4$	$12 \pm 3,2$	1,8
		tg	$13 \pm 5,3$	$14 \pm 3,1$	1
8	Joyidan turib ikki oyoq bilan deysinib uzunlikka 5 marta sakrash (sm).	ng	$145,6 \pm 44$	$152,8 \pm 54$	7,2
		tg	$154,3 \pm 48$	$162,6 \pm 65$	8,3
9	30 m yugurish (soniya)	ng	6,2	7,6	1,4
		tg	6,4	8,1	1,7

Tadqiqot davomida (1-jadval) tadqiqot guruhida texnik mashqlar oralig'ida navbatma-navbat berib borilgan aylanma tezlanish mashqlari ushbu guruh kurashchilarini vestibulyar analizatori funksiyasini yuqori darajada shakllanishiga olib keldi. Vestibulyar aparati muvozanat saqlash markazining aylanma tezlanishga bo'lgan qarshi turg'unligi yuqorilashdi. Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalari tadqiqot guruhida aylanma yo'naltirilgan texnik mashqlar majmusini afzalligidan dalolat beradi. Tadqiqot guruhida qayd etilgan ayrim maxsus tezlik sinovlarida erkin kurashchilarda – kuzatilgan natija darajasida rivojlanganligi tasdiqlandi. (B.C.Бегидов, В.Н. Селуянов, 1993). Ushbu taqqoslash qo'larni bukuvchi (turnikda tortilish) va (qo'llarga tayanib gorizantal yotib bukib yozish) mushaklar kuchiga ham taluqli (B.C. Бегидов, В.Н. Селуянов, 1993). Nazorat va tadqiqot guruxlari tarkibidagi kurashchilar vestibulyar analizatorning aylanma tezlanish tasiriga qarshi turg'unligi yo'naltirilgan texnik mashqlarni aylanma tezlanishlar tasirida qo'llash natijasida shakllangan vestibulyar turg'unlik (tadqiqot guruhida) muvozanat saqlash funksiyasini anchagina mukammallashganini tasdiqlaydi. Bunday uslubiyat asosida muvozanat saqlash

turg'unligini mashg'ulotlar davomida orttira borish sport mahoratini shakllantirish, qolaversa musobaqa taqdirini ijobiy xal etish imkonini beradi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy ishlar va tadqiqot natijasiga ko'ra bolalar va o'smirlar sport maktabida erkin kurashchilarning jismoniy, texnik tayyorgarligi harakat faolligini oshirish, sportga bo'lgan qiziqishini yanada orttirish uchun quyidagilarga amal qilish lozim:

- tanlagan sport turini tarixi, qonun-qoidalar va epikirovkalari haqida tushuncha berib o'tish;

- mashg'ulot davomida o'yin uslublarini qo'llash;

- standart vaziyatlardagi harakat amallarini shakllantirish;

- raqiblarni tez-tez almashtirish;

Yana bir muhim jihati sport, turi musobaqa qoidalarini hisobga olish musobaqa jarayonini o'rganish bunda ko'p qo'llanilayotgan texnikani statistik tomonlama o'rganib unga qarshi taktik rejalarni tuzish. Bu jarayonda yillik musobaqa taqvimiga asosan mashg'ulotlarni rejalashtirish sportchilarni umumiy, maxsus tayyorgarligi ma'lum bir me'yor testlarini o'tkazib olingan ma'lumotlarni ya'ni, umumiy, maxsus tayyorgarligini solishtirish, ko'rsatgan yaxshi natijalarini yuksaltirish, kamchiliklarini bartaraf qilish, bu uslubni yuklamalar xajmiga qarab 6 mashg'ulotdan kegin, yoki har bir oyda o'tkazib, yillik musobaqalar davrigacha o'quvchilarni tayyorlab borish kerak va yakunda mashg'ulotlardagi yuklamalarning sportchilar organizimiga ta'sirini kunlik, haftalik me'yorini baholab borish mashg'ulot to'g'ri yoki noto'g'ri tuzilganligini baholash imkonini beradi. Bundan tashqari asosiy musobaqalar oldidan sportchida susayish, toliqish, holatlari kuzatiladi. Bunda trenirovka jarayoni noto'g'ri tuzilgan emas, balki o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejasi noto'g'ri ishlab chiqilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031 Qarori 2017 yil 3-iyun
2. Anarbayev T.R. Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi. Academic Research in Educational Sciences. "Multidisciplinary Scientific Journal". 2022- T. 2. – №. 4. – C. 846-851 s.
3. Adilov S. Q. et al. Erkin kurashchilarini mashg'ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o'rganish //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 4. – C. 1717-1722.
4. T.R. Anarbayev, O.N. Kurganov, X.M. Qayumov. Yosh erkin kurashchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari. // «кураш спорт турини ривожлантириш истиқболлари» халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел, 297-299
5. Berdiyev F. O. Erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.
6. Qodirov S. E. et al. Malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch sifati bo'yicha mashg'ulotlarning xususiyatlari //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 70-77.

BELBOG'LI KURASHCHI TALABALARNI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOSLIGI

THE SPECIFICITY OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF BELT-WRESTLING STUDENTS

СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ- БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası
katta o'qituvchisi Ergashov Bobirjon Dehqonboyevich
Elektron manzil: bobirjonergashov786@gmail.com

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, tana, jismoniy mashqlar, sog'lom turmush tarzi, malaka, jismoniy madaniyat, rivojlantirish, ommalashtirish, epchillik, barqarorlik, kuch, jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, организм, физические упражнения, здоровый образ жизни, квалификация, навыки, физическая культура, развитие, популяризация, ловкость, устойчивость, сила, физическая подготовка.

Keywords: physical education and sports, organism, physical exercises, healthy lifestyle, qualification, skills, physical culture, development, popularization, dexterity, stability, strength, physical training.

Mavzuning dolzarbligi. Texnika va texnologiyalar tuxtovsiz rivojlanib borayotgan davrda jismoniy tarbiya va sportga doir muammolar hozirgi kunda o'z echimini kutayotgan dolzarb, muammolardan biriga aylandi. Mazkur muammolar echimiga qaratilgan bir qator ilmiy tadqiqot ishlari, ko'plab ilmiy markazlarda o'rganilib kelinmoqda. Jismoniy tarbiyaga oid muammolarning echimini topishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar videolavhalar, telelavhalar, internetdagi ijtimoiy tarmoqlar, gazeta va jurnallardan keng yoritilib kelinmoqda.

Jumladan Respublikamizdagi oliy ta'lim muassasalari (OTM) ta'lim jarayonida yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ijobiy munosabatlarni rivojlantirish, tartibga solish yuzasidan bir qator ilmiy-amaliy ishlar olib borilmoqda. Bu jarayonda olingan xulosalarga tayanib, mutaxassislar jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni samaradorligini oshirishning asosiy omillaridan biri dagi jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni, degan fikrga kelmoqdalar. Demak, bu boradagi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta ahamiyat qaratilmoqda. Ammo yurtimiz olimlari va xorijlik mutaxassislar, pedagoglar tomonidan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonini yanada yaxshilash qaratilgan ko'pgina takliflar bildirilganiga qaramay, jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan OTMda jismoniy tarbiya ta'limi jarayonini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlariga e'tibor qaratilmayapti.

Mazkur tadqiqot 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (O'RQ-394-sonli) qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi va

qo'llab-quvvatlashi bilan qabul qilingan O'zbekistonda 2017 – 2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Dasturi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev raisligida 2019 yil 19 mart kuni yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, yosh avlodni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularda axborot texnologiyalaridan to'g'ri foydalanish ko'nikmasini shakllantirish, yoshlar o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini ta'minlash masalalariga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishida ilgari surilgan 5 ta muhim tashabbusning ikkinchi tashabbusda yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratish hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Mavzuning maqsadi Belbog'li kurashchi talabalarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishning o'ziga xosligini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari mamlakatimizdagi oliy o'quv yurtlarida jumladan, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida (O'zDJTSU) kurash – sport turi va milliy harakatli o'yinlardan foydalangan holda talabalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining rolini aniqlash;

Belbog'li kurashchi talabalarni ta'limi jarayonini rivojlantirishni oshirish, 1 bosqich (bosqich) talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi qiziqishidan (motivatsion) manfaatdorligini o'rganish;

2021dan 2022 yilgacha bo'lgan davrda o'qishga kirgan talabalarning jismoniy tayyorgarligining boshlang'ich darajasini va amaldagi dastur bo'yicha mashg'ulotlarda qatnasha boshlagandan keyingi samaradorligini aniqlash;

1 bosqich (bosqich) talabalari uchun kurash – sportdan foydalangan holda jismoniy tarbiya dasturining o'zgaruvchan qismini ishlab chiqish va samaradorligini tekshirish;

talabalarning chidamlilik sifatlari, jismoniy va funktsional tayyorgarligi, organizmi fiziologik holatining o'sish sur'atini aniqlash;

talabalar jismoniy tayyorgarligi oshirishga qaratilgan pedagogik tajriba davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ularning organizmi fiziologik holati va tiklanish sur'atini aniqlash;

Tadqiqotning usublari: ilmiy-uslubiy pedagogik kuzatuv va tahlil, tarixiy qiyosiy tahlil, pedagogik testlash.

Ta'kidlash joizki ayrim sport turlaridan maqsadli foydalanish jismoniy tayyorgarlikning yuqori ko'rsatkichlariga erishish va shaxsning professional fazilatlariga ega bo'lish imkonini beradi.

Bugungi kunda futbol, basketbol, kurash va shu kabi sport turlari texnik oliy o'quv yurtlari talabalari orasida keng ommalashib bormoqda. Ushbu sport turlaridan foydalanish oliy o'quv yurti talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Bu sport turlari orqali birinchi navbatda talabalarning jismoniy rivojlanishi yaxshilanib, sportga qiziqishi ortadi.

Jismoniy tayyorgarlik masalalarini ishlab chiqishda kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega, bunda, asosiy vosita sifatida aylanma mashg'ulotlar talabalarning jismoniy sifatlarini bir tekis rivojlantirishga yordam beradi. Tajriba va tadqiqotlar shuni

ko'rsatmoqdaki, sog'lomlashtirishga qaratilgan global jismoniy yuklamalar aralash va aerob xarakter salohiyatiga ega.

O'zDJTSU 1 – bosqich talabalarining jismoniy sifatlarini baholash maqsadida so'nggi uch yil ichidagi nazorat mashqlari natijalarini uchta ko'rsatgich bo'yicha o'rgandik: tezlik, kuch va umumiy chidamlilik.

Sinov mashqlari natijalari tahliliga tayanib takidlash joizki, O'zDJTSU o'qishga qabul qilingan (2021dan 2022gacha) talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (100 metr, 3000 metr)o'ta pasit. Bu maktab o'quvchilarining sog'ligi va jismoniy tayyorgarligi umumiy ko'rsatgichlar bo'yicha talab darajasida emasligidan dalolat beradi.

Talabalarning uch yil davomidagi (2021 – 2022 y) jismoniy tayyorgarligi natijalari dinamikasi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mashg'ulotlar samaradorligi ortganligini ko'rsatadi. Chunki bu davrda 100 m. ga yugurish bo'yicha natijalar 13,98 – dan 13,96 s ga kamaydi, 3000 m ga yugurish bo'yicha natijalar - 818 dan 812s ($P>0,05$) gacha oshdi, turnikda tortilish natijasi 0,7 martadan (10,6 marta) ga etdi.

O'zDJTSUning asosiy guruhlardagi talabalar soni, 2021 yilda 2022 yilga nisbatan – 16,2% ga kamaydi, maxsus tibbiy guruhlarida esa – 12,7% ga yoki dyarli 2 martaga ko'paydi.

Turli guruhlar bo'yicha taqsimlanishi (foizda) talabalarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlari rivojlanishida alohida o'rin tutadi. Shuning uchun O'zDJTSU 1 bosqich talabalar bilan jismoniy tarbiya faoliyati bo'yicha o'tkazilgan tajriba (eksprement)larda mazkur jarayonga jalb qilishga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan rag'batlantirishlarni tahlil qilish juda muhim:

1) Talabalarning aksariyati (78,7% i) jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatda bo'lib, jamiyat hayotida jismoniy madaniyatning ijtimoiy ahamiyatini va shaxsiy rivojlanishdagi darajasini yuqori baholaydi. Ular inson salomatligini mustahkamlashni asosiy qadriyat deb hisoblaydilar. Darhaqiqat, O'zDJTSU talabalarining faqat 22% i jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan faol shug'ullanmoqda.

2) Eksprimental dasturning mazmuni va talabalar guruhlarida mashg'ulotlarni o'tkazishning metodik xususiyatlari shundaki jismoniy tarbiya mashqlar sifatini yaxshilash, ularni raqobat va o'yin shaklida o'tkazish, shuningdek, sport o'yinlari, kurash va milliy harakatli o'yinlarga e'tibor berilgan sport turini tanlash kabi ob'ektiv omillar talabalarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqish darajasiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Har doim jismoniy tarbiya insonni mehnatga tayyorlash va ijtimoiy muhitga moslashtirish vositalaridan biri bo'lib kelgan. Talabalarni kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayoni (jismoniy komponent) murakkab tashkil etilgan o'z-o'zini boshqarish tizimi sifatida qaraladi.

Bunday tizimning funktsiyalaridan biri quyidagilarni o'z ichiga olgan boshqaruvdir: talabalarning jismoniy holati xususiyatlarini tahlil qilish va baholash; jismoniy tarbiya dasturi;

jismoniy tayyorgarlikning rejalashtirilgan ko'rsatkichlari nazorat jarayonida aniqlangan aniq (real) ko'rsatkichlar bilan farqlanganda pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish usullari.

Mashg'ulotlarni O'zDJTSUda talabalarni o'qitishning o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq, 2 o'quv yilini to'rt bosqichga (4-semestr) ajratdik.

O'z navbatida, har bir bosqich 3 kichik bosqichga bo'linadi:

1. Tayyorgarlik (tananing asosiy tizimlarini jismoniy kuchlarga moslashtirish);
2. Jismoniy holati (kuch - quvvat xususiyatlarining ustuvor rivojlanishi natijasida jismoniy va funktsional imkoniyatlarning optimal joylashishi);
3. Jismoniy holatni saqlash (erishilgan darajani). Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishning asosiy metodik xususiyatlari quyidagilardan iborat:

1) Asosiy bo'limdagi mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlari shundaki, ular talabalarining tajribasini boyitishga imkon beradi va turli mushak guruhlarini rivojlanishiga hamda mashg'ulotlarning zichligini oshirishga xizmat qiluvchi usullarning tayyorgarlik qismida umumiy rivojlantirish mashqlari imkoniyatlaridan keng foydalanishga olib keldi. Ushbu mashqlar doirasi mashg'ulotni olib borayotgan pedagogning vazifasiga bog'liq va mashg'ulot vaqtining 25-50% ini tashkil etadi.

2) Har bir o'quv mashg'ulotida raqobat-o'yin usluli keng qo'llanilgan. Mashg'ulotlarda kurash va milliy xarakterli o'yinlar elementlari (eshak mindi, xo'rozlar o'yini, arqon tortishish va boshqalar) bilan birga sport o'yinlari ishlatilgan. Bu nafaqat mashg'ulot samaradorligini oshirishga balki, talabalarining funktsional tayyorgarligini takomillashtirish, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga olib keladi.

3) Mashg'ulotning asosiy qismi oxirida (20 daqiqa) talabalarga kuch sifatlarini oshirishga mo'ljallangan mashqlar beriladi. Tadqiqotimiz mazmunida tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va kuch jismoniy sifatlar darajasini oshirishga qaratilgan (1-davrda, kuchga, 2 - egiluvchanlikka, 3-yuqori tezlikka, 4-chidamlilikka, 5-chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan).

4) Talabalar o'z-o'zini nazorat qilish, jismoniy holatini kuzatish va jismoniy qobiliyati darajasining o'sish sur'atini aniqlash maqsadida kundalik nazorat daftar (jurnali) tutishadi va unga tegishli ko'rsatkichlar doimiy ravishda qayd qilib borishadi.

Aylanma mashg'ulotlar majmualariga kiritilgan mashqlarning barqarorligini nazorat qilish mashqlarini bajarish tugaganidan 10 s o'tib, YuQChni qayd etish ma'lumotlariga asoslangan. Shu bilan birga, bunda maxsus mashq usullari va yuklamalar o'rtasida dam olish oraliqlarining davomiyligini aniqlashga e'tibor qaratildi.

Pedagogik tajriba natijalari. Ushbu pedagogik tajriba jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini o'rganish usuli edi. Pedagogik tajribadan so'ng tajriba (TG) va nazorat guruhlarini (NG) da o'tkazilgan so'rov natijalari quyidagilarni ko'rsatdi;

1) TGda talabalarining 80% i mashg'ulotdagi jismoniy mashqlar optimal, 20% i og'irlik qilganini aytishdi. NG talabalarining 78,6% i jismoniy yuklamalar etarli darajada ekanligini qayd etishgan bo'lsa, 14,3% i uni baholay olmadi va 7,1% i yuklamaning kuchsizligini qayd etdi.

2) Tajriba guruhida 60%, nazorat guruhida esa 50% talabalarining sog'ligi yaxshi deb baholandi;

3) O'quv jarayonida olib borilayotgan mashg'ulotlarda eng muhimi, TG talabalari ko'plab yangi usullarni o'rganishgan (73,3%), mashg'ulotlar davomida ijobiy o'zgarishlar (46,7%) kuzatilgan, shuningdek, mashg'ulotlarga yaxshi rahbarlik (66,7%) qilingan. NG talabalarining 42,8% i mashg'ulotlar o'tkazilishini baholay olmadi, faqatgina 35,7% i jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini ijobiy baholashdi.

4) Tadqiqot ma'lumotlari tahlildan ma'lum bo'ldiki, TG talabalari NG talabalaridan ko'ra o'z-o'zini nazorat qilish va turli xil mustaqil topshiriqlarni bajarish masalalarini yaxshiroq tushunishdi. TG talabalari jismoniy tarbiya va sport faoliyati jarayonida mustaqil ravishda o'z-o'zini nazorat qilaolishi 100% tasdiqlandi. NG talabalari esa 50% ijobiy deb javob berdi. TGdagilarning 67,7, NGdagilarning 42,8% i o'tkazilayotgan o'quv mashg'ulotlari talabalarga mosligini, tegishli ko'rsatkichlar ratsional parhez ovqatlanish bilan bog'liqligini esa TGdagilarning 60%, NGdagilarning 50% i takidlashdi. TGdagilardan 40% i va NGdagilardan 28,6% i chiniqish zarurligini qayd etdilar.

5) Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarning t'siri ostida, TG talabalarining 40% ida NG talabalarida 14,3% gi tashkil etdi. Ishlab chiqilgan dastur samaradorligini aniqlash uchun jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va samaradorlik ko'rsatkichlari o'lchandi.

Yil davomida tajriba va nazorat guruhlari talabalarining jismoni holati mos ravishda 0,5% va 0,7% ga o'sdi, bu statistik jihatdan ishonchsiz ($R > 0,05$). TG talabalarining tana vazni 5,7%, NG talabalarining vazni – 5,6% ($R < 0,05$) ga oshdi. Shunday qilib, jismoniy rivojlanishning asosiy ko'rsatkichlari – buy va vazn, talabalarining rivojlanish jarayoni hali barqarorlashmagani ko'rsatgani ma'lum bo'ldi. Bu esa ushbu yoshdagi talabalar uchun bu boradagi ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga mos keladi.

Tajriba jarayonida qo'lda dinamometr va stanok tortish ko'rsatkichlari ishonchliligini ko'rish mumkin ($R < 0,05$) TG va NGda faqat chap qo'l kuchining sezilarli o'sish kuzatildi. TGda, orqa mushaklarning kuchi 20,2 kg (20%) (100,3 dan 120,5 kg gacha) ga oshdi. NG da quyidagi holat kuzatiladi: chap qo'l mushaklarining kuchi 0,05 kg (5 dan 39,1 kg gacha) va o'ng qo'liniki 44,1 kg (45,6 dan 46,4 gacha) ($R < 0,05$) ga to'g'ri keldi, bu esa, 12% va 1,5% ni tashkil etadi. Orqa eguvchan mushaklarning kuchi 4,5 kg ga oshdi. Demak, TGda tayyorgarlik kuch sifatining rivojlanishi uchun etarli vaqt yo'qligadan dalolat beradi.

Tadqiqot davomida tajriba guruh talabalari jismoniy tayyorgarligining barcha ko'rsatkichlari yuqori ahamiyatga ega bo'lgan ($P < 0,05$) ijobiy o'zgarishlar yuz berdi. NGda ishonchli o'zgarishlar faqat 100 metrga yugurish va turnik tortilishda sodir bo'ldi.

Xulosa qilish mumkin, dars mashg'ulotlarida va darsdan tashqari vaqtlarda talabalar ikki yil davomida erishgan natijalari jismoniy sifati bo'yicha dastur talabalarining boshlang'ich darajasida nisbatan pastroq. Bu samaradorlik mashg'ulotlar sifatiga va talabalarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatiga bog'liqligidan dalolat beradi.

Adabiyotlar.

1. Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца: метод пособис. Казань: КГГУ, 2005, - 40 с.
2. Mirzanov Sh.S. Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya., T.; nashiriyot nomi. 2021, – 164 с.
3. Ариков З.С.Юкори малакали белбоғли курашчиларда статик ва динамик ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш имконияти. Фан спортга №3.2018, - 60-62 с.
4. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти/ Дарслик. “Sano-standart” Тошкент – 2017.95-б.
5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005.-100-б
6. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубиёти/ Ўқув қўлланма. –Тошкент: “Lider Press” нашриёти 2011.-.30-39-б..
7. Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R., O‘quv qo‘llanma. Sport pedagogikmaxoratinioshish (Kurashbo‘yicha). T., 2018.95-104-б

KURASHCHILARNING TAYYORGARLIK TURLARI NISBATINI OPTIMALLASHTIRISH TEXNOLOGIYASINI ANIQLASH

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПТИМИЗАЦИИ СООТНОШЕНИЯ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

KURASHCHILARNING TAYYORGARLIK TURLARI NISBATINI OPTIMALLASHTIRISH TEXNOLOGIYASINI ANIQLASH

Xoliqov Baxtiyor Xidirovich,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri:
Xoliqov.baxtiyor@mail.ru

Tadqiqotlar malakali kurashchilarning tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlarida jismoniy tayyorgarlik turlari orasidagi nisbatni optimallashtirish uslubini ishlab chiqish, trenirovkalar jarayoni samaradorligini aniqlash va mashg‘ulotlar ta’siri yig‘indisini o‘rganish asosida xulosalar chiqarish va tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan edi.

Mashg‘ulotlar dasturini optimallashtirish borasida kurashchilarning mashg‘ulotlarida tezlikni oshirish, kuchni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari yordamida UJT, MJT va TTT darajasi yil davomida optimallashtirilgan nisbatining samaradorligi aniqlandi. Asosiy pedagogik tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlarida deyarli bir xil ko‘rsatkichlarga ega edilar ($R > 0,05$; jadval)

Tajriba boshida kurashchilarning tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha ma'lumotlar (tajriba va nazorat guruhlarida n = 12 tadan)

	Test sinovlari	Tajriba guruhi boshida			Nazorat guruhi boshida			R
		$\bar{X}$	σ	V,%	$\bar{X}$	σ	V,%	
1	Stanometr ko'rsatkichi	117,99	9,99	8,47	117,16	8,74	7,46	> 0,05
2	Og'irligi bir xil kurashchi belini ushlab yuqoriga ko'tarishlar	28,95	2,79	9,64	29,29	2,75	9,39	> 0,05
3	30 metrga yugurish (s)	4,72	0,41	8,69	4,69	0,37	7,89	> 0,05
4	Turnikda tortilish (marta)	30,13	2,39	7,93	29,71	2,27	7,64	> 0,05

Tajriba boshida olingan natijalar ikkala guruh kurashchilarida ham deyarli bir xil. Bu esa, o'z navbatida, asosiy pedagogik tajriba boshida barcha kurashchilarning sport tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil, ya'ni ikkala guruhda ham boshlang'ich shart-sharoitlar teng ekanligidan dalolat beradi. Shu bilan birga tanlangan testlar uchun aniqlangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari 7,46 dan 11,47 gacha oraliqda o'zgaradi va bu o'lchash natijalari tebranuvchanligini asosan kichik va o'rtacha ekanligini ko'rsatadi. Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarida kurashchilarning tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilinib ishonchlilik darajasi aniqlanganda tanlangan barcha testlar uchun t - mezon qiymatlari $t = 2,1$ va undan katta bo'ldi va demak, $R > 0,05$.

Pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhi kurashchilar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi va ishonchlilik darajasi uchun quyidagilar aniqlandi: Stanometr ko'rsatkichi $t = 2,080$ ($R > 0,05$); Og'irligi bir xil kurashchi belini ushlab yuqoriga ko'tarishlar soni $t = 2,738$ ($R < 0,05$); Og'irligi bir xil kurashchi bilan o'tirib-turishlar soni $t = 0,159$ ($R > 0,05$); Yotgan holatda og'irligi bir xil shtangani ko'tarishlar soni $t = 3,184$ ($R < 0,01$); 30 metrga yugurish $t = 1,368$ ($R > 0,05$); Joydan uzunlikka sakrash $t = 2,408$ ($R < 0,05$); Oyoqsiz 5 metr arqonga tirmashib chiqishlar soni $t = 2,130$ ($R < 0,05$); Turnikda tortilish $t = 2,176$ ($R < 0,05$).

Ko'rinib turibdi-ki, Student mezonining eng kichik qiymatlari og'irligi bir xil kurashchi bilan o'tirib-turishlar soni (0,159) va 30 metrga yugurish (1,368) mashqlari bo'yicha o'tkazilgan test sinovlarida kuzatildi.

Tajriba guruhi kurashchilarining tajriba boshida va oxirida ko'rsatgan natijalari bo'yicha qiyosiy o'rtacha qiymatlari dinamikasiga nazar solinganda bunda ham o'lchash natijalari tebranuvchanligini asosan kichik va qisman o'rtacha ekanligini kuzatiladi. Biroq, bu yerda ham og'irligi bir xil bo'lgan kurashchi bilan o'tirib-turishlar soni ($t = 0,95$) va 30 metrga yugurish mashqlari ($t = 1,69$) bo'yicha o'tkazilgan test sinovlarining ishonchlilik darajasi past ekanligi kuzatildi. Qolgan testlarda, yotgan holatda og'irligi bir xil shtangani ko'tarishlar mashqidan tashqari (bu mashq uchun $t = 2,18$ va $R <$

0,05), ishonchlilik darajasi ancha yuqori (ular uchun $t > 3,34$ va undan ham katta; $R < 0,01$).

Nazorat guruhi kurashchilarining tajriba boshida va oxirida ko'rsatgan natijalari o'rtacha qiymatlari dinamikasiga nazar solinganda bunda ham o'lchash natijalari tebranuvchanligini asosan kichik va qisman o'rtacha ekanligi kuzatildi. Bu sportchilar ko'rsatgan natijalarning tajriba davomida o'zgarishi faqatgina stanometr ko'rsatkichi va turnikda tortilish (ular uchun taxminan $t_{st} = 2,17$) mashqlar ishonchliligi $R < 0,05$ bo'ldi.

Bu esa ushbu testlar bo'yicha o'lchash natijalari tebranuvchanligini kichik bo'lishiga qaramay ulardan malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini optimallashtirish uchun qo'llanishi tavsiya etish maqsadga muvofiq emasligidan dalolat berib turibdi. Qolgan testlardan, ayniqsa yotgan holatda og'irligi bir xil shtangani kutarishlar mashqidan ($t_{st}=3,184$ bo'lgan), mazkur maqsadlarda foydalanish tavsiya etilsa bo'ladi.

Ikkala guruh kurashchilari tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik turlari nisbatini optimallashtirish va yuklamalarni oqilona me'yorlash yuqori malakali kurashchilar tayyorgarlik darajasini oshirishda ahamiyatli o'zgarishlarga erishish imkoniyatini yaratadi. Kurash bo'yicha malakali sportchilar tayyorlash jarayonida kurashchilarning UJT va MJT darajasini oshirishning mavjud bo'lgan omillaridan biri sifatida malakali kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida har xil yuklamalarni keng qo'llanishi tizimlashtirildi. Shu jumladan, kurash bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlashda yuklamalarning hajmi va yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlarni ratsional almashlab o'tkazish hamda tajriba natijasi ko'rsatkichlari asosida amaliyotda tanlangan yo'nalish dasturiga asosan tuzilgan mikrosikllarda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlari sport natijalarining jiddiy o'sishini ta'minlab beruvchi imkoniyatlarning amaliy ahamiyati ko'rsatib berildi.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература 2002.- 294с.
2. Матвеев Л.П. Основы общественной теории спорта и системы подготовка спортсменов. Киев. Олимпийская литература, 1999.- 316 с.
3. 2.Sh.A.Mirzaqulov "Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati"., O'quv qo'llanma. T. 2013.
4. 3. A.R.Taymuratov, Sh.S.Mirzanov "Kurash nazariyasi va uslubiyati"., O'quv qo'llanma. T. 2017.
5. 4. N.A.Tastanov "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati"., Darslik. T., 2018.
6. 5. A.R.Taymuratov "Kurash nazariyasi va uslubiyati"., O'quv qo'llanma T. 2020.

**НАРОДНЫЕ ИГРЫ И ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ
ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИ ВА ТУРЛИ ХИЛ БОЛАЛАРНИНГ МОТОР
ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ
ЁШ ГУРУҲЛАРИ**

**FOLK GAMES AND IMPROVING THE MOTOR ACTIVITY OF
CHILDREN OF DIFFERENT AGES
AGE GROUPS**

Усманходжаев С. Т.

Предподователь кафедры теории и методики бокс и пехтования

Чоршамиев Н.А.

Предподователь кафедры теории и методики

национальных видов спорта и игр

УзГосУФКС

Отажонов Р. Х.

Чиланзарская специализированная

школа-интернат для детей со скалиозом

№ 4 учитель физической культуры

Калит сўзлар: халқ ўйинлари, турли хил болаларнинг мотор фаоллиги, ёш гуруҳлари.

Ключевое слова: народные игры, двигательная активность детей разных возрастных групп.

Key word: folk games, motor activity of children of different age groups.

Цель исследования. Изучение проблемы целенаправленного и своевременного использования потенциала физических культуры в контексте повышение двигательного активность детей разных возрастов.

На протяжении почти 30 лет нами проводилась систематическая работа по сбору (по специально- методическому анализу и обобщению игр, состязаний и отдельных видов спорта, бытующих на территории Узбекистана. Это позволило дать развернутую характеристику этим видам двигательной деятельности с точки зрения их влияния на физические качества и. некоторые интеллектуальные способности.

Результаты наших исследований показывают, что с детьми 7-10-12 лет наибольшую эффективность с точки зрения устойчивого интереса и высокой двигательной активности обеспечивают сюжетные подвижные игры. Популярность их обусловлена прежде всего тем, что они близки к ролевой игре, которая занимает одно из главных мест в двигательной активности детей дошкольного и школьного, младшего школьного возраста. Выбранный образ в

сюжетные подвижные игры захватывает детей и заставляет их подолгу следовать ему. Это обеспечивает значительно большее время участия детей в данных видах игровой деятельности, чем при обычных подвижных играх. Иначе говоря, сюжетные национальные игры создают лучшие предпосылки для активных длительных действий.

Роли в данных играх увлекают детей, соответствуют их возрастным особенностям, удовлетворяют их стремление к подражанию, активности и самостоятельности. Дети школьного возраста проявляют особый интерес к таким игровым формам, в которых есть элементы раскрытия реальной окружающей действительности в фантастическом плане. Такие игры обеспечивают всестороннее гармоническое воспитание учащихся развивают у них основные физические качества и двигательные навыки, обеспечивают последовательный переход к спортивным играм.

Нами разработана классификация подвижных игр, широко применяемых в процессе физического воспитания. В основу той систематизации были положены следующие критерии:

- суммарный пульс в процессе одиночной игры;
- частота сердечных сокращений;
- суммарное число движений, в том числе беговых;
- степень утомляемости учащихся в процессе игры;
- интерес занимающихся к знакомым, мало знакомым и новым играм, выполнению игрового упражнения.

Одновременно был составлен перечень игр, широко используемых также среди детей разных возрастных групп. На основании таких критериев как интерес к игре, уровень двигательной активности игры поделены на 3 группы. К первой группе отнесли игры, которые вызвали значительный интерес у детей и обеспечивали им сравнительно высокий уровень двигательной активности. В эти игры дети играют многократно без потери желания продолжать игровые действия и снижения инициативы. По времени они могут продолжаться до 15 минут и более, например, «Отиб кочар», «Буран», «Кулок чужма», «Куба» наподобие национальных игр США «Бейс бол», «Регби», «Гольф». Данные игры обеспечивают значительную двигательную активность, которая составляет от 1500 до 1600 локомоторных актов за время их выполнения. Причем беговых движения в этих играх составляют в среднем 70% удельного объема всех локомоторных действий. Выборочная пальпотворная регистрация ЧСС в конце игры показывает, что частота сердечных сокращений возрастает до 180 ударов в минуту, однако имеет весьма короткий восстановительный период. Сумма пульса за 10 минут работы сердца составляет в среднем 1780 ударов. Во вторую группу включены игры, в которые дети играют с интересом и высокой активностью, но увлеченность в выполнении игровых ситуаций у детей быстро падает, а двигательная активность снижается. Длительность таких игр составляет в среднем 7 – 8 минут. Двигательная активность за время их выполнения составляет 500 – 800 локомоторных единиц, из которых 50% приходится на беговые движения. Частота сердечных сокращений при окончании данных игровых

средств составляет в среднем 160 ударов минуту, а сумма пульса за 10 минут – 1560 ударов в минуту.

В третью группу мы объединили игровые действия и игры, в которых общая двигательная активность является не высокой. Как показали наши наблюдения, дети в такие групповые игры играют с прогрессивно снижающихся инициативой; двигательная активность за 7 – 10 минут участия в них не превышает 500 локомоторный действий. Частота сердечных сокращений в момент окончания игр составляет 140 – 150 ударов в минуту, а сумма пульса за 10 минут 1410 ударов.

Таким образом, проведенные нами исследования и наблюдения показали, что для повышения двигательной активности детей школьного возраста Узбекистана целесообразно и эффективно применять национальные подвижные игры и игровые действия. Они обеспечивают устойчивый интерес детей к игровой деятельности и создают условия для значительного увеличения их двигательной активности. Абсолютное большинство отобранных игр выполняется при высоких значениях частоты сердечных сокращений. Следовательно, они создают основу для повышения функциональных возможностей и улучшения двигательной подготовленности растущего организма.

Экспериментально установлено, что уроки физической культуры можно значительно активизировать, применяя нетрадиционные формы их организации (проведение уроков на открытом воздухе в течение учебного года, организуя их как продолжение внеклассных занятий); содержание (широкое использование национальных игр, высокая интенсивность выполнения упражнений); методов (игровой, соревновательной). При этом процесс физического воспитания от одного этапа к другому должен строиться с учетом предыдущих по времени воздействий и предполагать последующее развитие. В этих целях мы проанализировали характер построения физического воспитания уже в дошкольных учреждениях и пришли к заключению о необходимости его совершенствования уже в этот период.

По нашим данным, первоклассники, пришедшие впервые в школу, в своем большинстве с трудом адаптируются к новым, непривычным условиям режима трудового дня. Новая обстановка учёбы в школе, усиленный поток информации создают некоторые «кризисные состояния». Наблюдения показали, что особенно в первом полугодии дети с трудом справляются с учебной нагрузкой. Неблагоприятные физиологические сдвиги отмечаются особенно во второй половине дня. Такие изменения в деятельности детского организма связаны с резким снижением естественной двигательной активности, а, следовательно, они тормозят становление ряда функций. Все это заставляет с особым вниманием отнестись к созданию условия для регулярных, ежедневных занятий физическими упражнениями, время и место которых в общем режиме для детей дошкольников и обучающихся в классах с продленным днем, было определено нами в период свободного времени и после выполнения домашних заданий, обычно отводимого на самостоятельные занятия.

Ежедневно отводимый час на игры детей разных групп проводили по-разному: в первой экспериментальной — выполняли длительные, но достаточно

интенсивные подвижные игры, во второй — общее число вступлений в игру было в среднем почти в два раза выше, чем в первой, однако игр высокой интенсивности применялось сравнительно мало (за год всего 64 вместо 448 в первой группе). В контрольной группе — учетных, то есть организационных игр, за это время было всего 267; дети этой группы в основном играли самостоятельно.

За трехлетний период экспериментально у детей произошли изменения всех рассматриваемых показателей в сторону их улучшения, но в разных группах эти сдвиги были различными. Наибольшее увеличение всех показателей физической подготовленности — в первой экспериментальной группе (бег на 30м, прыжки в длину с места и с разбега, динамометрия, метание теннисного мяча в цель и на дальность, метание набивного мяча, много скоки), функциональной дееспособности (ЖЕЛ, МПК); меньшие сдвиги произошли во второй экспериментальной группе и еще меньшие — в контрольной. Изменение таких показателей, как вес тела и окружность грудной клетки осталось во всех группах одинаковым.

Таким образом выявлено, что систематическое применение в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возрастов подвижных игр высокой интенсивности способствует повышению функционального состояния детского организма, устойчивости к стрессовым воздействиям, значительно улучшает их физическую подготовленность, обеспечивает резистентность к заболеваниям; учащиеся с которыми проводились игровые формы организации занятий по национальным подвижным играм по выработанной нами схеме, отличались от своих сверстников большими интеллектуальными способностями; они быстрее и точнее решали творческие задачи как двигательного, так и логического плана, их успеваемость по общеобразовательным предметам была более высокой, эти школьники успешнее справлялись с нормативными требованиями комплекса.

Для определения эффективности построения учебно-воспитательного процесса на основе использования национальных подвижных игр с учащимся среднего возраста нами были проведены экспериментальные исследования на школьниках классов.

Учитывая, с одной стороны, благотворное влияние климатических и природных факторов как средств физического воспитания на организм занимающихся, а с другой — возможность проведения большинства национальных узбекских игр только вне помещения, мы разработали систему организации и проведения учебных и внеклассных занятий по физической культуре на открытом воздухе.

В условиях жаркого климата важным моментом является время для проведения занятий по физической культуре: в осенние и весенние месяцы наиболее целесообразно отводить для занятий второй и третий уроки, а в зимнее время, имеют следующие особенности: подготовительная часть урока занимать 15-18 минут, заключительная - 5 минут; в каждое занятие включаться упражнения высокой моторной плотности (национальные подвижные игры 111 группы).

В наших исследованиях наблюдалась зависимость изменения показателей в физическом развитии детей от величины, характера применяемых нагрузок и от

факторов внешней среды. В результате занятий физической культурой у учащихся опытных классов наблюдалось значительное увеличение функциональных возможностей.

Факт повышения уровня физического развития мальчиков и девочек в опытных классах объясняется тем, что уроки физической культуры на открытом воздухе проводились в наиболее благоприятных условиях для развития дыхательной и мышечной систем, а также с большой моторной плотностью, с использованием во всех учебных четвертях большого количества упражнений, предъявляющих высокие требования к различным органам и системам организма школьников.

Результаты исследований свидетельствуют также о том, что уроки физической культуры опытных классов вызвали изменения и деятельность сердечно-сосудистой системы. Так, частота сердечных сокращений в покое при вторичном исследовании у школьников опытных классов составила в среднем 62 в минуту против 75 у детей контрольных классов. Это свидетельствует об экономной деятельности аппарата кровообращения у детей экспериментальной группы как в состоянии покоя, так и при физических нагрузках.

Литература.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физических воспитании М.ФИС.1978г.
2. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте М.ФИС. 1995г.
3. Лебедева. Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников/ Н.Т. Лебедева. - Мн.: «Народная osveta», 1979. -3-10 с.
4. Лях, В.И. Игры- тесты для оценки ловкости / В.И. Лях // Физическая культура в школе- М.: 1976. №11-6 с
5. Гужаловский, А.А Подвижные игры в режиме для учащихся 1-4 классов А. А Гужаловский.
6. Усманходжаев, Т.С Двигательные режим детей в ДОУ/ Т.С. Усманходжаев,- Т.: 2014 .

12-14 Ёшли эркин курашчи қизларнинг мусобақа олди тайёргарлигини ривожлантириш усуллари

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК - ВОЛЬНЫХ БОРЦОВ 12-14 ЛЕТ

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF PRE- COMPETITIVE TRAINING OF GIRLS - FREESTYLE WRESTLERS 12-14 YEARS OLD

Примбетов Азамат Аъесбаевич
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали,
Ўзбекистон, Нукус шаҳри.

Примбетов Азамат Аёесбаевич
Нукусский филиал Государственного университета физической культуры и
спорта Узбекистана, Узбекистан, г.Нукус.

Primbetov Azamat Ayesbaevich
Nukus branch of the State University of Physical Educations and Sports of Uzbekistan,
Uzbekistan, Nukus.

Калит сўзлар: спорт, жисмоний тарбия, маданият, инновация, услуб, тизим, таълим, эркин кураш, тайёргарлик, машғулот, режалаштириш.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, культура, инновации, стиль, система, образование, свободная борьба, подготовка, тренировка, планирование.

Keywords: sport, physical education, culture, innovation, style, system, education, free wrestling, preparation, training, planning.

Мамлакатимизда кураш спорт турларини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 29 июлдаги “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-336 сонли қарорининг қабул қилиниши кураш спорт турларини ривожлантириш бўйича олиб борилаётган ишларни тизимли ташкил қилиш кераклигини кўрсатди.

Бундай қарорларни амалга оширишда хонадон бекаларининг ўрни бекиёс. Чунки хотин-қизларнинг она бўлиши, ўз фарзандларига таълим-тарбия беришида энг муҳим вазифалар юкланганлиги барчамизга аён. Бундай муҳим вазифалардан бири ҳисобланган ўз болаларини ҳар томонлама жисмоний ва маънавий тарбиясини амалга ошириш, энг долзарб муаммолардан биридир. Бунинг учун ҳар бир хотин-қиз албатта жисмоний маданиятини шакллантириш учун, жисмоний тарбияси ва спорт билан шуғулланиб, ўзига яраша ҳаёти учун зарур бўлган назарий билим, амалий кўникма ва малакаларга эга бўлгандагина бундай вазифани амалга бажариши мумкин бўлади. Бу борада хотин-қизларимизни ҳар хил соғломлаштирувчи спорт мусобақаларида иштирок этиши, хотин қизларимизни жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича ҳаёти фаолиятида муҳим роль ўйнайдиган жисмоний маданиятини шакллантиришга ёрдам беради.

Хотин-қизларга, оммавий соғломлаштирувчи спорт мусобақаларида иштирок этаётганида суҳандонлар томонидан жисмоний маданият ҳақида, унинг воситалари ва улардан фойдаланишда қўлланиладиган методлар ҳақида маълумотлар бериб бориш ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Хотин-қизлар жисмоний маданият соҳаси бўйича қандай назарий билимлар ва жисмоний ҳаракат кўникмаларига эга бўлиши, жуда кўп мутахассис олимларнинг эътиборида бўлиб, хилма-хил тавсиялар берилган. Аммо хотин-қизларимизнинг расмий ва норасмий оммавий соғломлаштирувчи спорт

мусобақалари, ҳамда тадбирларида иштирок этишга тайёргарлик кўриш жараёнларида, уларга жисмоний маданият бўйича таълимий йўналишда соҳага хос, яни назарий билимлар ва жисмоний ҳаракатлар билан шуғулланишга оид амалий кўникма ва малакаларини эгаллаш ҳақидаги илмий тадқиқотларга оид етарли маълумотларни олишлари учун керакли маълумотлар базасини шакллантириш зарур.

Мусобақа олиди тайёргарлик жараёнида қуйидаги ҳолатларга эътибор қаратиш керак бўлади:

- Ҳар қандай расмий ва норасмий соғломлаштирувчи оммавий, ҳамда спорт мусобақаларига аввало пухта тайёргарлик кўриш;

- Мусобақага қатнашишга шифокор рухсатини олиш олиш учун тиббий кўрикдан ўтиш;

- Бўлажак спорт тадбири ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлиш;

- Тегишли мос умумжисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликка эга бўлиш;

- Мусобақалаштиш қонун-қоидаларини яхши билиш;

- Мусобақага зарур бўлган махсус спорт либосларини тайёрлаш;

- Мусобақага яхши дам олиб, қўшимча керак бўлган нарсаларни тайёрлаб қўйиш;

- Яшаш манзилидан чиқаётганда зарур нарсаларни спорт либослар, рақамлар, керакли нарсаларни текшириб кўриш;

- Мусобақада иштирок этишга ёки мусобақа бошлангунга қадар 25-30 дақиқа қолганда чигалёзди жисмоний ҳаракат амалларини бажаришни аста-секинлик билан бошлаш ва уни мусобақада зарур бўлган суръатлар даражасига етказиш.

- Мусобақада иштирок этаётган рақибаларингизни ҳурмат қилинг. Уларга нисбаттан ғирромликларга йўл қўйманг, қўполлик қилманг, ахлоқий меъёрларни бузманг ва ҳ.к.

Мазкур ҳолатлар 12-14 ёшли эркин курашчи қизларнинг мусобақа олди тайёргарлигини ташкил қилишда эътиборсиз қолдирилади. Бу эса ўз ортидан турли салбий ҳолатларнинг юзага келишига олиб келади. Бундай жараёнда уларнинг ёши, танлаган спорт турининг хусусиятларини инобатга олган ҳолда мусобақа олди тайёргарлигида эътибор қаратиш керак бўлган ҳолатларни ишлаб чиқиш, уларнинг оқиботларини эркин курашчи қизларга тушунтириб бориш ўз самарасини беради.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, хотин қизларимизнинг оммавий соғломлаштирувчи ва спорт мусобақаларида доим иштирок этиб туришлари ва юқоридагиларга риоя қилишлари уларни соғломлаштиради, соғликлари мустаҳкамланади. Шу билан бир қаторда уларнинг тажрибалари ортиб бориб, жисмоний маданиятлари шаклланиб, ўз фарзандларини жисмоний ва маънавий тарбиясига етарли даражада эътибор беришга ҳаракат қиладилар. Хотин-қизлар жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган махсус дастурларни ишлаб чиқиш орқали хотин-қизлар спортга махсус ёндашувни юзага келтириш мумкин. Хотин-қизлар ўртасида спорт турларини ривожлантиришда уларнинг психологик билим ва тажрибаларини ривожлантиришга ҳам эътибор қаратиш керак бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги "2024-йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги ПҚ-5281-сонли қарори.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 29 июлдаги “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-336 сонли қарори.

5. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Пед. фан. док. ... дис. –Т.:ЎзДЖТИ нашриёти, 2004. – 210 б.

МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ НАТИЖАЛАРИ

RESULTS OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL TRAINING AND TECHNICAL-TACTICAL TRAINING OF QUALIFIED WRESTLERS

Холиқов Бахтиёр Хидирович,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри:
Xoligov.baxtiyor@mail.ru
Kholikov Bakhtiyor Khidirovich,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan:

Калит сўзи: оптималлаштириш, микроциклларда, микроцикл, мезоцикл, такомиллаштириш, даврлар, техник – тактик, мусобақа

Key words: optimization, in microcycles, microcycle, mesocycle, improvement, cycles, technical-tactical, competition

Малакали курашчиларнинг жисмоний (ЖТ) ва техник – тактик тайёргарлик (ТТТ) воситаларини оптимал нисбатларини аниқлаб олиш ва уларни амалда қўлланиши муҳим аҳамият касб этади. Шу сабабли ҳам биз малакали курашчиларнинг йил давомида учталик цикл асосида режалаштирилган ЖТ ва ТТТ воситаларининг нисбатини оптималлаштириш бўйича тажриба гуруҳининг машғулотлар ўтказиш дастури бўйича ишлаб чиқилиб, синовдан ўтказилган ҳамда

тавсия этилган ва илмий асосланган тадқиқот маълумотлари 1 – жадвалда келтирилган.

1 – жадвал.

Тажриба гуруҳи машғулотларида жисмоний ва техник – тактик тайёргарликни йил давомида оптималлашган нисбати

Ойлар	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
Микроцикл №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЖТ, %	90	90	90	85	85	80	70	60	50	40	30	20
ТТТ, %	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80
Юклама	С	3	С	3	С	3	Б	3	С	3	Б	3
МЦ сони	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Даврлар	Тайёргарлик даври						Мусобақа даври					

Ойлар	Декабрь				Январь				Февраль			
Микроцикл №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЖТ, %	65	65	70	70	75	80	90	90	90	85	85	80
ТТТ, %	35	35	30	30	25	20	10	10	10	15	15	20
Юклама	С	М	М	М	С	С	С	3	С	3	С	3
МЦ сони	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8
Даврлар	Ўтиш даври				Тайёргарлик даври							

Ойлар	Март				Апрель				Май			
Микроцикл №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЖТ, %	85	80	70	60	50	40	30	20	70	70	75	80
ТТТ, %	15	20	30	40	50	60	70	80	30	30	25	20
Юклама	С	3	Б	3	С	3	Б	3	С	М	М	С
МЦ сони	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8
Даврлар	Мусобақа даври								Ўтиш даври			

Ойлар	Июнь				Июль				Август			
Микроцикл №	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЖТ, %	90	90	90	85	85	80	70	60	50	40	30	20
ТТТ, %	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80
Юклама	С	3	С	3	С	3	Б	3	С	3	Б	3
МЦ сони	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Даврлар	Тайёргарлик даври						Мусобақа даври					

Шартли белгилар:

Юклама катталиклари:

Тайёргарлик томонлари:

М – кичик юклама
С – ўртача юклама
З – аҳамиятли юклама
Б – катта юклама;
МЦ – микроцикл.

УЖТ – умумий жисмоний тайёргарлик
МЖТ – махсус жисмоний тайёргарлик

1 - жадвалда тадқиқот ўтказилаётган вақтда йил давомида тажриба гуруҳи машғулотларида қўлланган жисмоний ва техник – тактик тайёргарликнинг оптималлашган нисбатлари ёритилган бўлиб, ушбу нисбатлар тажриба гуруҳининг машғулотлари дастури асосида мазкур ишнинг илмий асосланган тадқиқот маълумотлари ётади. Келтирилган маълумотларга мувофиқ микроциклларда М – кичик, С – ўртача, З – аҳамиятли ва Б – катта юкламалар ва турли йўналишдаги машғулотлар рационал алмашлаб ўтказилди. Ҳар бир мезоцикл 4 та микроциклдан иборат бўлиб, улардан йил давомида:

- тайёргарлик даври 20 та микроциклдан ва 5 та мезоциклдан;
- мусобақа даври 20 та микроциклдан ва 5 та мезоциклдан;
- ўтиш даври 8 та микроциклдан ва 2 та мезоциклдан ташкил топган бўлди.

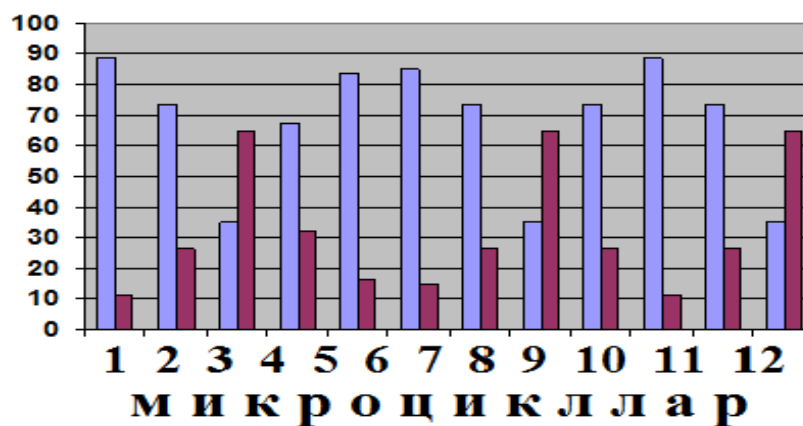
Шу билан бирга йил давомидаги тайёргарлик жараёни 48 та микроциклдан ва 12 та мезоциклдан иборат бўлди.

Жадвалдан кўриниб турганидек, йил давомида курашчиларнинг машғулотлари жараёнини замонавий бир текис режалаштириш, тақсимлаш, оптималлаштириш ва энг масъулиятли спорт мусобақаларига тайёргарликни микроцикллардан фойдаланган ҳолда режалаштириш амалга оширилган. Мезоцикллар асосида йиллик тайёргарлик машғулотлари режасини тузиш бир макроцикл асосида – бир цикли, иккита макроцикл асосида – икки цикли, учта макроцикл асосида – уч цикли бўлиши мумкин ва уларга мос равишда бир цикли, икки цикли ва уч цикли режалаштириш деб айтилади.

Шунингдек, йиллик тайёргарлик жараёни тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларига ажратилади. Ҳар бир даврда турли омиллар ва шароитлардан келиб чиққан ҳолда, юқорида зикр этилганидек, цикли режалаштиришлардан бири қўлланади.

Айрим ҳолларда биринчи ва иккинчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасидаги ўтиш даврлари қисқаради, жорий мусобақа даври кейингисининг тайёргарлик даврига ва (ёки) ўтиш даврига силлиққина ўтиши мумкин.

Биз таклиф этган йил давомида малакали машғулотлари жараёнини замонавий бир текис режалаштириш, оптималлаштириш ва мусобақа тақвимида кўра ҳафталик цикллардан иборат бўлган режа 1- расмдаги диаграммада келтирилган.



1-расм. Тажриба гуруҳи машғулотларида ЖТ ва ТТТнинг йил давомида оптималлашган

(ойлар бўйича умумий юклагага нисбатан % ларда) нисбати.

■ - ЖТ, ■ - ТТТ.

Илмий – услубий ва махсус адабиётларда келтирилган маълумотлар ҳамда малакали курашчилар машғулотларини ўтказишнинг амалий тажрибасини таҳлил қилиш соҳа мутахассисларини қуйидагича хулосага келиш имконини берди: машғулотлар тизимини ташкил этишнинг кўп йиллар аввал вужудга келган анъанавий шакллари ва тамойиллари бугунги кунда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш вазифаларини қонқирмай қўйди. Юқори малакали спортчиларнинг жисмоний сифатларини ва техник – тактик тайёрланганлиги шундай даражага етди - ки, замонавий спорт кураши даражасида туриш ва уларни янада такомиллаштириш учун янги, булардан ҳам самаралироқ машғулот воситаларини ҳамда услубларини излаб топиш зарур бўлиб қолди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. Bayturayev E.I. “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” T., 2016.
3. Волков В.М. – Возраст и становление спортивного мастерства. Смоленск, 2008 г.
4. Абдиев А.Н. – Динамика состояний борцов (16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки) Автореф. дисс. канд. пед. наук. – 1994 г.

III. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМНОГО ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ МАССОВЫМ СПОРТОМ В УЗБЕКИСТАНЕ FEATURES OF THE SYSTEMIC PROCESS OF MASS SPORTS MANAGEMENT IN UZBEKISTAN

Ахматов М., к.б.н., профессор. Национальный Университет
им. Мирза Улугбека

Керимов Ф.А.д.п.н., профессор. Узбекский государственный
университет физической культуры и спорта

Ключевые слова: национальная система, страна, спорт, структура, управление, организация, здоровый образ жизни, социальная политика, здоровье, физическая культура, институционализация, массовый спорт.

Keywords: national system, country, sport, structure, management, organization, healthy lifestyle, social policy, health, physical culture, institutionalization, mass sports.

В Узбекистане область физической культуры и массового спорта рассматривается как стратегическая задача достижения масштабных целей в области национальных приоритетов. Уровень развития массового спорта служит одним из показателей развития нации в целом, это, в свою очередь, ставит перед государством комплексные задачи по развитию всех сторон исследуемой деятельности. Сегодня массовый спорт позволяет осуществить личностное самосовершенствование, социализирует человека определенным образом, способствует нравственному, гражданскому и патриотическому воспитанию.

В связи с этим в стране определены ориентиры развития массового спорта, формирования системности и символы массового движения, а также элементы мотивационного воплощения к двигательной и соревновательной активности (1,2,3,)

Актуальность. В настоящее время основными сдерживающими факторами полномасштабного развития массового спорта в стране выступают: нечеткость понятийного аппарата массового спорта; отсутствие системообразующих норм в организованной деятельности субъектов и объектов; не применение в качестве итоговой деятельности показателей социальных ожиданий (состояние здоровья, улучшение показателей здоровья, оценка физических, спортивных, физиологических и диагностических показателей) недооценка органами управления социальной роли данного вида деятельности; не четкость компетенции организаций различного иерархического уровня и формулировок, обуславливающих дублирование функций по управлению на всех ступенях, а также отношение отрасли к нематериальному производству (4)

Цель исследования. Совершенствование управления организационной структуры массовой спорта на системной основе.

Объект исследования. Организация массовой спортивно-оздоровительной работы в масштабе социального пространства страны.

Задачи исследования:

- проведение научных и практических исследований по проблеме конструирования массовой спортивно - оздоровительной деятельности на институционально-системной основе и управление данным процессом;

- создание целостной многоуровневой системы управления спортивно – массовым процессом в масштабе страны, связанной с обеспечением потребностей всех слоев населения, особенно учащих в организованных и неорганизованных непрерывных занятий физической активностью;

- создание узнаваемого образа массового спорта в стране, выступающим двигательным и познавательным символом воплощения соревновательности, наполненным эмоциональным содержанием, способствующий усилению мотивации к двигательной активности (5,6);

- создание механизма взаимосвязанной цепочки непрерывного технологического процесса организации и эффективного управления многолетними спортивными соревнованиями среди детей и учащейся молодежи в образовательной сфере.

Системный подход, прежде всего, обосновывался в поиске устойчивого эффективного механизма управления и функционирования всех иерархических структур государственных и общественных структур, подобно взаимосвязанных элементов в многоэтапном сложном процессе организации массовости, а также выявлением системообразующих факторов и комплексных связей. Мы исходили из того, что только через установление таких связей и отношений можно осмыслить закономерности формирования и функционирования этим сложным непрерывным технологическим процессом, а также научиться управлять им.

Системное управление массового спорта в стране необходимо построить:

- на целевых государственных и общественных требованиях по совершенствованию существующих инструментариев и механизмов на показатели массового вовлечения всех социальных слоев общества, оздоровления населения, развития массового спорта и отбора одаренных;

- на определение для каждого социального слоя населения соответствующих двигательных и соревновательных ориентиров, выступающих как символы желаемых результатов на основе добровольного участия, симпатии и привлекательности к массовому спорту ;

- на разработка внешних и внутренних ориентиров для символов, необходимые для позитива, а также разработка идеологии для каждого символа.

- на строительстве новой конструкции управления государственных и общественных организаций по непрерывному вовлечению всех слоев населения, особенно молодое поколение - «баркамол авлод» в спортивно-массовую работу на непрерывной основе в масштабе страны;

-на предположении о том, что основу капитала здоровья населения составляют физические и интеллектуальные, социальные ресурсы, которые формируются и накапливаются посредством занятия массовым спортом, и эту деятельность можно превратить в образ жизни, только при системном управлении данным процессом.

Структурное построение управления массового спорта, нами предлагается на следующих признаках:

-конкретным общегосударственным целевым определением функционального значения системы, в соответствии с ней подбором ее структурных элементов, а также определением ее целостности и единства с позиции деятельности каждого элемента;

-последовательно - взаимосвязанным разным строением (дети, подростки, молодежь, семьи, трудящиеся, ветераны и пр), включающим организационно выделенные, отличимые друг от друга задачами и целями;

-наличием общецелевых взаимосвязей (министерства, ведомства, общественные организации) между система образующими элементами, чем и определяется согласованность и последовательность результатов деятельности этих уровней и этапов;

-особой формой «сильных» элементных связей, в результате которого возникает целостная среда, присущая цельной системе, а также её уровням и этапам, вовлеченных в пространство внутрисистемной интеграции (7).

-установлением внутренних принципов, по которым система эффективно функционирует и развивается (8).

Системная конструкция как технологический процесс нематериального производства должна выступать в качестве специфического объекта государственного и общественного управления следующими принципами и направлениями (4):

- массовая спортивная работа это целенаправленный, последовательный жизнециклический непрерывный процесс, который нуждается в систематизации и структуризации, как сложный социальный объект исследования. Данную работу невозможно полноценно организовать и привести к желаемому результату, не принимая во внимание его составные участвующие элементы и существующие взаимосвязи между ними.

-управленческие и организационные механизмы вовлечения всех слоев населения в двигательную активность, необходимо построить на принципах последовательности, непрерывности, с целевым направлением - расширенного воспроизводства социально заинтересованных в спортивных занятиях, качественно новых участников.

-в масштабе страны эффективный массовый спортивно – оздоровительный процесс можно организовать только при непосредственной взаимосвязанности и взаимодействии всех государственных и общественных структурных органов управления, правильном определении организационной и управленческой формы и методов руководства, связанных с этой деятельностью.

-системная организация массового спорта, требует правильной и последовательной расстановки, а также определения целевых функциональных задач каждой автономной - государственной и общественной структуры, объединяя их в одно - единое целое.

-создание и реализация социально - экономических методов устойчивого мотивационного интереса населения в физической активности, особенно учащейся молодежи, а также организаторов массовой спортивной работы.

В соответствии с вышеназванными принципами, для широкого привлечения всех слоев населения страны, необходимо определить порядок последовательного участия каждого социального уровня, а также ближайшие, средние и последующие циклы реализации целевых задач с долгосрочными перспективами: -вовлечение и повышение физкультурно-спортивной активности всех слоев населения; -формирование мотивации у учащихся к занятиям физической активностью; -создание спортивной базы в областных и районных центрах, образовательных организациях, производственных предприятиях и учреждениях, формирование команды и спортсменов из числа учащихся, рабочих и служащих и др. Необходимо отметить, что организация массовости должна базироваться на совокупности формирования Центра управления массового спорта как социального института в качестве координатора системности, личностных целей, символов, мотивов самого человека, в целом эти основы должны обеспечить архитектуру здорового образа жизни, а также формирование талантливых спортсменов.

Выводы. Системное организация массового спорта позволяет:

-в реальном масштабе организовывать сложный процесс функционирования различных звеньев управления, оценивать его эффективность в конкретной социально-экономической ситуации.

-совершенствовать существующие инструменты и механизмы управления в соответствии государственными и общественными требованиями, с целевым результатом по развитию массового спорта среди различных социальных слоев населения;

-определить единые государственные ориентиры в качестве двигательных символов массовости для детей, подростков и молодежи страны, необходимые для позитива, а также идеологию для каждого символа.

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. ПУ- 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.ПУ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».

4.Гречишникова А.Л. «Понятие «массовый спорт» как объект рассмотрения социологии управления» // Современные проблемы науки и образования. №6, 2014.С-1583.

5.Веракса А.Н. «Вопросы применения знакового и символического отражения в спорте»// Культурно-историческая психология 4/2009. С-81.

6.Корнеева В.А. «Спортивные символы как инструмент формирования и трансформации политических идентичности регионов»// Политическая лингвистика 1 (55)'2016. С-94

7.Передельский А.А. «Теоретико методологические основания системного подхода в общей теории спорта» // Личность.Культура.Общество 2016. Том XVIII. Вып. 1-2 (№№ 89-90)С.- 231

8. Прохорова И.А. «Теория систем и системный анализ»// Учебное пособие .Челябинск Издательский центр ЮУрГУ 2013г., С-7

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ НОВОГО УЗБЕКИСТАНА

YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISH

FEATURES OF MASS SPORTS IN UZBEKISTAN

Ярашев Комилжан Дехканович
Yarashev Komiljan Dexkanovich

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Uzbek State University of physical culture and sports

Ключевые слова. *Методика подготовки будущих специалистов, менеджмент, физическая культура и спорт.*

Kalit so'zlar: *Bo'lajak mutaxassislarni tayyorlash metodikasi, menejment, jismoniy tarbiya va sport.*

Keywords. *Methods of training future specialists, management, physical culture and sports.*

Актуальность исследования. Представляется весьма важным восприятие спорта как социального института, т.е. организованного объединения людей с определенными социально значимыми функциями, реализация которых направлена на достижение социально значимых целей, соответствующих социальным ценностям, нормам, образцам поведения. В связи с этим следует считать неправомерным мнение, по которому в спорте предлагается максимизировать прибыль.

Применительно к массовому спорту целесообразно выяснить, какова доступность его услуг широким слоям потребителей, в т.ч. детям, подросткам,

лицам с ограниченными физическими возможностями, людям старшего возраста, социализация которых приобретает особое значение в современных условиях [1].

Спорт как социальный институт, имеет неразрывную взаимосвязь с образованием, здравоохранением, культурой и вступает составным компонентом современного полноценного образа (стандарта) жизни. Инфраструктура спорта относится к социальной инфраструктуре.

Спорт – это сфера социально-культурной деятельности, как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним. Весьма близкая по сути, но разделяемая с понятием «спорт» «физическая культура» понимается как часть культуры, как совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации.

Рассматриваемая трактовка понятия «спорт», как представляется, сосредотачивает внимание на массовом спорте, при этом сохраняется важное значение спорта высших достижений и профессионального спорта.

Организация и методы исследования. Как свидетельствуют данные официальной статистики, в Республике Узбекистан 60,6% граждан, из числа занимающихся в спортивных секциях и отделениях по регионам составляют мужчины, 39,4% - женщины, [4]. В Узбекистане ожидается, увеличение общей численности населения, регулярно занимающихся физической культурой и спортом до 30 процентов, а молодежи, занимающейся в спортивных организациях и учреждениях до 20 процентов [5].

В 2019 году число спортивных сооружений, функционирующих в Республике Узбекистан составило 51651 единицу, в том числе в сельской местности – 27591. Мощность (пропускная способность) всех спортивных сооружений составила 2136,8 тысяч человек в день, из них в сельской местности – 1037,0 тысяч человек. Из действующих спортивных сооружений наибольшее число составляют спортивные площадки и поля – 39841 единица, спортивные залы - 10863 единицы, стадионы - 417, плавательные бассейны - 316, стрелковые тир - 142, стрельбища для пулевой и стендовой стрельбы - 40, манежи - 24, ипподромы - 8. В республике работают 12201 коллектив физкультуры и физкультурно-спортивные клубы, из них 7313 единиц действуют в сельской местности.

В целом 6631,0 тысяч учащихся занимались физической культурой на уроках физкультуры, из них 3465,9 тысяч в сельской местности. Кроме того, 2727,4 тысяч человек занимались спортом в спортивных секциях и отделениях во внеурочное и внерабочее время, в том числе 1287,1 тысяч – в сельской местности. Работники физкультурно-спортивной специализации составили 50834 человек, из них 11740 женщины. Из общего числа специалистов сферы спорта – 14164 являются тренерами, 37769 - учителя (инструкторы), ведущие спортивные секции. [4].

Традиционно в отдельных видах спорта преобладают мужчины (например, футбол – 96,5%), тогда как в фитнес-аэробике 83,2% - женщины. Плаванием и

легкой атлетикой мужчины и женщины занимаются в равной степени. Вместе с тем, прямой зависимости между численностью занимающихся и тренеров-преподавателей нет. По-видимому, многое зависит от личного энтузиазма любителей спорта, а с увеличением квалифицированных тренеров вполне возможен и рост числа спортсменов.

Вместе с тем, следует отметить, что участие в тех или иных видах спорта во многом определяется мощностью спортивных объектов и наличием тренеров. Использование маркетинговых исследований потребительских предпочтений пока проводится отдельными спортивными объектами, проявляющими заинтересованность в притоке занимающихся в секциях, группах.

О сложившейся системе потребительских предпочтений, обусловленных платежеспособным спросом, можно судить по структуре платных услуг населению. Согласно данным официальной статистики, доля расходов на платные услуги физкультуры и спорта составляла в последнее время 0,6% к общему объему соответствующих расходов, что в 2-3 раза меньше близких по значимости услуг культуры, туризма, санаторно-курортного оздоровления.

Исследование обеспечения доступности социальных услуг в сферах образования и культуры проводилось на основе изучения управленческих аспектов реорганизации сетей массового обслуживания независимо от доходов и места жительства граждан. Оценивалось влияние на устойчивость функционирования сетей таких параметров, как: ценность (приобретаемая выгода) услуги для потребителя, цена (затраты государства и потребителя) за оказание услуг, издержки потребления услуги (прямые – в виде оплаты доступа, косвенные – как затраты времени на получение услуги), затраты учреждения на производство услуг. Вместе с тем, анализировалась дифференциация социальных групп населения в зависимости от доступности услуг и последствия возникающей дискриминации.

Доступность применительно к товарам и услугам организаций коммунального комплекса определяется в двух аспектах: как доступность приобретения, отражающую физическую доступность благ для потребителей и как экономическую доступность, характеризующую соответствие платежеспособного спроса потребителей стоимости товаров и услуг. В соответствии с этим доступность товаров и услуг организаций коммунальных организаций оценивается по нескольким признакам: по виду (физическая и экономическая доступность), предмету оценки (уровень комфорта, бесперебойность и качество обслуживания и т.п.), сфера деятельности, период оценки (текущий, долгосрочный, прогнозный).

В сфере физкультуры и спорта проблема доступности услуг рассматривается относительно создания условий для безбарьерного доступа к спортивным объектам и сооружениям инвалидов и других маломобильных групп населения, обеспечения возможностей физического доступа путем использования современных технических средств и технологий. Реализация этого направления применительно к конкретной группе потребителей, например, в сфере спорта

достигается посредством участия в государственной программе «Доступная среда».

Доступная среда – это совокупность условий и требований к создаваемой человеком окружающей городской среде (архитектурный дизайн, транспортная и инженерная инфраструктура), и информационной среде, позволяющая беспрепятственно передвигаться и воспринимать жизненно важную информацию.

Доступная среда, согласно положениям Конвенции и Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья, понимается как физическое окружение, объекты транспорта, информации и связи, дооборудованные с целью устранения препятствий и барьеров, возникающих у индивида или группы людей с учетом их особых потребностей. Из этого следует, что доступность среды обусловлена возможностями ее использования соответствующей группой населения. [8]

В Республике Узбекистан требования по созданию условий для беспрепятственного доступа инвалидов к объектам социальной, инженерной и транспортной инфраструктуры определены рядом законов и нормативно-правовых положений.

О готовности Республики Узбекистан к решению проблемы создания доступной среды для нормальной жизнедеятельности инвалидов свидетельствует принятый закон Республики Узбекистан «О социальной защищенности инвалидов в республике Узбекистан».

Министерство физической культуры и спорта, как исполнитель требований законов, участвует в разработке методических рекомендаций по обеспечению соблюдения требований доступности при предоставлении услуг спортсменам-инвалидам, инвалидам-зрителям и другим маломобильным группам населения к спортивным мероприятиям с учетом особых их потребностей, разработке и реализации мер поддержки учреждений спортивной направленности по адаптивной физкультуре и спорту в регионах республики, подготовке специалистов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс среди инвалидов и других маломобильных групп населения.

Выводы. На сегодня бизнес может оказывать государству поддержку в создании материальной базы для развития массового молодежного спорта. Этому способствует использование механизма государственно-частного партнерства.

Вышеизложенное позволяет рассматривать государственно-частное партнерство с привлечением некоммерческих организаций в формирование ресурсного потенциала развития массового спорта как перспективный механизм повышения доступности массового спорта для молодежи.

Привлечение бизнеса в формирование спортивной инфраструктуры можно добиться с привлечением в эту деятельность некоммерческих организаций, которые зарекомендовали себя как социально ориентированные организации. Государственно-частное партнерство с привлечением некоммерческих организаций на практике позволит получить ряд преимуществ: активно привлекать внебюджетное финансирование спортивных объектов, стимулировать общественную инициативу в развитии физической культуры и

спорта, снизить риски неэффективного управления финансами и нецелевого использования бюджетных средств, повысить ответственность за техническое и экологическое обоснование проектов спортивных сооружений, оптимизировать планируемые затраты, повысить качество исполнения работ и услуг, снизить стоимость объектов за счет экономии капитальных и текущих затрат в целом по реализации проектов строительства и реконструкции спортивных сооружений, использовать налоговые льготы, направлять прибыль некоммерческих организаций на решение социальных задач, в том числе на повторное инвестирование в рамках государственно-частного партнерства. [3]

Литература:

- 1 Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» 4 сентября 2015 г. № ЗРУ-394
- 2 Закон Республики Узбекистан «О правах лиц с инвалидностью» 15 октября 2020 г. № ЗРУ-641
3. Закон Республики Узбекистан «О государственно-частном партнерстве» 10.05.2019 г. № ЗРУ-537
4. Государственный комитет Республики Узбекистан по статистике <https://gender.stat.uz/>
5. Указ президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 г.
- 6 Левченко Г. Н., Зайцев О. С., Исаков Н. А., Черепанов В. А., Гарцев А. В. Особенности специфики формирования доступности услуг массового спорта // Актуальные исследования. 2020. №15 (18). С. 85-92.

MALAKA OSHIRISH TIZIMIDAGI O'QITISHGA BO'LGAN XORIJIY YONDASHUVLARNING O'ZIGA XUSUSIYATLARI

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАРУБЕЖНЫХ ПОДХОДОВ К ПОДГОТОВКЕ В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

CHARACTERISTICS OF FOREIGN APPROACHES TO TRAINING IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT

А.Аманов- доцент Института переподготовки и повышения квалификации
специалистов физической культуры и спорта
e-mail: amanov@bk.ru

A.Amonov- Associate Professor of the Institute of Retraining and Advanced Training
of Physical Education and Sports Specialists
e-mail: amanov@bk.ru

Kalit soʻzlar: gʻarb mamlakatlari, qisqa muddatli kurslar, seminar-kurslari, mustaqil taʼlim, kattalar taʼlimi, mikro taʼlim, transformatsion taʼlim, malaka oshirish, bilim, koʻnikma, malaka.

Key words: Western countries, short-term courses, seminar-courses, independent education, adult education, micro-education, transformational education, professional development, knowledge, skills, qualifications.

Mavzuni dolzarbligi. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-taʼlim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-268-sonli, Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi 355-sonli qarori taʼlim infratuzilmasini takomillashtirish vazifalari qoʻyilgan [1,2.].

Rivojlangan xorijiy mamlakatlarda malaka oshirish tizimi katta moliyaviy resurslar kiritiladigan butun bir sanoat tarmogʻi sifatida shakllangan boʻlib [Nikitin E.M. Federalnaya sistema povыsheniya kvalifikatsii rabotnikov obrazovaniya: Ucheb. posobie / Resp. in-t povыsheniya kvalifikatsii rabotnikov obrazovaniya. -M., 1995. - 194 s., s. 85], soʻnggi yillarda bu tarmoqqa jalb qilinayotgan investitsiyalar hajmining koʻpayishi kuzatilmoqda. Hozirgi kunda Gʻarb mamlakatlarida malaka oshirish tizimi xilma-xil tur va shakllarga ega boʻlib, uning muvaffaqiyatli rivojlanishi davlat darajasida qabul qilingan qarorlar samarasidir. Chet elda malaka oshirish didaktik tizimining muammolari boʻyicha asosiy tadqiqotlarni oʻrganish bizga ishimiz yoʻnalishlarining toʻgʻriligiga ishonch hosil qilish va eng qiziqarli elementlarini amaliyotimizga moslashtirish imkonini berdi.

Gʻarbda malaka oshirish muammolarini oʻrganishga yaqindan eʼtibor XX asrning ikkinchi yarmidagina qaratildi va uzluksiz taʼlim jarayonlarini ilmiy tushunish zaruratidan kelib chiqdi. Malaka oshirishni tashkil etish va amalga oshirish boʻyicha xalqaro tajribani umumlashtirish, shuningdek uzluksiz taʼlimning ushbu shaklini rivojlantirish istiqbollarini aniqlash zarurati taʼlim boʻyicha maxsus xalqaro forumlarning chaqirilishiga olib keldi.

1975-yil avgustda Parijda boʻlib oʻtgan YuNESKOning 35-sessiyasida AQShda chet tili oʻqituvchilarining malakasini oshirish tajribasi optimal tajriba sifatida tahlil qilindi. Ular uchun toʻrt turdagi kurslar mavjud edi: ikki hafta davom yetadigan seminar-kurslari; qisqa muddatli kurslar, ularning davomiyligi 4 dan 8 haftagacha; universitet yoki kollej oʻqituvchilari uchun qisqa muddatli seminar-kurslari; oʻqituvchilarning ish joyida tashkil etilgan seminar-kurslari. Shuningdek, uyushgan malaka oshirishlarga katta eʼtibor qaratildi, chunki oʻqishga yuqori motivatsiyaga ega boʻlgan odamlargina mustaqil taʼlim bilan shugʻullanishi mumkin. Gʻarb mamlakatlarida oʻtkazilgan tadqiqotlar [Olivera K. K teorii sravnitelnoy pedagogiki // Perspektivy. - 1989. -№2.-S. 15-20.] shuni koʻrsatdiki, malaka oshirish quyidagi shartlar bajarilganda eng yuqori samaraga erishadi: tinglovchilarning amaliy ehtiyojlariga eʼtibor qaratish hamda kattalar taʼlimining oʻziga xos psixologik xususiyatlarini hisobga olish, bularning barchasi esa

shaxsning kognitiv xususiyatlarida ijobiy o'zgarishlarga olib keladi, uning kasbiy va intellektual faolligini oshiradi.

Yuneskonning xalqaro ta'limni rejalashtirish instituti (IIPO) direktori Jak Allakning so'zlariga ko'ra [Allak J. Vklad v budumee: prioritet obrazovaniya: Per. s angl. - M.: Pedagogika-Press, 1993.- 168 s.], XX asrning 80-yillaridan boshlab aksariyat mamlakatlarda ta'lim sohasidagi muammolar ta'lim tizimlarini qoniqarsiz boshqarish, iqtisodiyotning samarasiz ishlashi va ijtimoiy kasalliklarning mavjudligi kabi holatlarning birgalikda kelishi bilan bog'liq ekanligi aniq bo'lib qoldi.

Oksforddagi nashrlardan biri "Jahon ta'lim ensiklopediyasi" 1994 yilda kattalar ta'limiga oid asosiy tadqiqot yo'nalishlarining tahlilini o'z ichiga olgan bo'lib, unda eng katta e'tibor quyidagi to'rt sohaga qaratilgan:

- Mustaqil ta'lim,
- tanqidiy tafakkur,
- tajribali ta'lim
- o'rganish qobiliyati.

Mazkur yo'nalishlarning har biri bir butunlik yondashuvi asosida ochib berilgan.

Mustaqil ta'lim nazariyasi va amaliyotining meta-tahlilini o'tkazgan avstraliyalik, kanadalik va amerikalik mualliflar (G. Kollinz, R. Kendi ; O. Brokkett i D. Ximestra) kattalar qanday qilib o'z oldilariga ta'lim olish maqsadini qo'yishlari, o'zlari uchun kerakli manbalarni tanlashlari, qaysi ta'lim usulini tanlash haqida qaror qabul qilishlari va o'z muvaffaqiyatlarini o'zlari baholashlari haqidagi savollarni o'rtaga tashladilar. Mustaqil ta'lim konsepsiyasining kattalar ta'limi uchun hal qiluvchi omil sifatidagi ko'plab savollar ochiqliciga qolmoqda. Masalan, mustaqil ta'lim mazmunining madaniy jihatiga deyarli e'tibor berilmaydi; malaka oshirish jarayonida mustaqil va tashkillashtirilgan ta'lim davrlarini o'zaro almashtirish to'g'risida ishonchli xulosalar mavjud emas.

Xorijiy mualliflarning ta'kidlashicha, bu va boshqa masalalar muayyan davlatlarning qonun hujjatlari bilan belgilanadi. Keling, ushbu muammoni batafsil ko'rib chiqaylik. Masalan, Angliyada "Milliy kurrikulum" hukumat hujjati qabul qilingan bo'lib, Ingliz pedagogikasidagi "kurrikulum" tushunchasi ta'limning maqsadlari mazmuni, metodlari va shakllari, ta'lim ko'lami, ta'limning moddiy-texnik bazasidan foydalanish va boshqalarni o'z ichiga oladi. Ushbu hujjatning amalga oshirilishi malaka oshirish tizimidagi ta'lim jarayonini barcha tarkibiy qismlarning birligida yaxlit holda ko'rib chiqishni nazarda tutadi.

Angliyada malaka oshirish tizimi pulli bo'lib, o'qitish xarajatlari malaka oshirish tashkilotning moliyaviy rejasiga kiritilgan bo'lsa, ish beruvchi tashkilot tomonidan o'qitishning navbatdagi bosqichini o'taganligi to'g'risidagi guvohnoma taqdim etilgandan keyin qoplanadi. Ta'lim va fan departamenti malaka oshirish bilan bevosita shug'ullanmaydi, biroq tanlangan sohada inqirozli holatlari aniqlangan taqdirda, hududiy darajada yordam ko'rsatadi.

Yaponiyada doimiy ish joyiga ega bo'lganlarning uzluksiz ta'lim olishini tartibga soluvchi maxsus davlat normativ-huquqiy hujjatlari qabul qilingan. Masalan, professor-o'qituvchilarni attestatsiyadan o'tkazish to'g'risidagi qonun har besh yilda bir marta majburiy malaka oshirishni nazarda tutadi. Qonunda navbatdagi malaka oshirishdan

so'ng ishlab chiqarish sertifikatining darajasini oshirish imkoniyati ko'zda tutilgan bo'lib, bu ish haqini sezilarli darajada oshishiga xizmat qiladi. Biz bu yondashuvni juda samarali deb hisoblaymiz, chunki malaka oshirish sohasidagi davlat siyosati kasbiy mahoratning o'sishini ish haqini oshirish bilan yetarli darajada bog'lamasa, ta'lim jarayoni bilan kasbiy faoliyat sifati va samaradorligini baholash o'rtasidagi aloqalarni aniqlash juda qiyin.

Yurgan Xabermas asarlariga asoslangan tadqiqotlarda transformatsion ta'lim nazariyasi bayon qilinib, unda kattalar o'z tajribalaridan qanday xulosa chiqarishlari, mazkur tajribani talqin qilishga nimalar ta'sir qilishi, ilgari qilingan xulosalarning haqiqatdan uzoqlashishi barobarida, modifikatsiyaning dinamikasi va tabiati qanday ekanligini tushuntiradi.

Mikro ta'lim kattalar uchun juda xos bo'lib (D. Alley, M. Sedker va J. Kuper), uni birinchi bo'lib Stenford universiteti (AQSh) pedagogik psixologiya professorlari taklif qilishgan. Bunday ta'limning mohiyati kasbiy mahoratning komponentli tahlilidan iborat: kasbiy faoliyatning eng yuqori darajasini ko'nikma va malakalar yig'indisi sifatida namoyish etish kerak. Tadqiqotchilar aniq ko'nikma va qobiliyatlarni mikro ta'limi jarayonida quyidagi xususiyatlar amalga oshirilishiga alohida e'tibor berishadi:

tinglovchilarning tafakkur faoliyati variativ ravishda rag'batlantiriladi; materialni idrok etish va o'zlashtirishga ko'rsatma hosil qilinadi, kognitiv qiziqish rag'batlantiriladi;

ham butun mazmunni, ham uning alohida qismlarini o'zlashtirishning muvaffaqiyati muntazam ravishda qayd etib boriladi; noog'zaki aloqa stimullari va qo'llab-quvvatlash faol qo'llaniladi;

har bir umumlashtirish yangi darajada, divergent xarakterdagi savollarni faol qo'llash bilan amalga oshiriladi;

variativ takrorlash amalga oshiriladi.

Mualliflarning fikriga ko'ra, agar yangi ta'lim mazmuni va yangi o'qitish usullari ishlab chiqilsa, mikro-ta'lim rivojlanish uchun pedagogik kadrlarning malakasini oshirish sohasida eng katta imkoniyatlarga ega.

Kattalarning ta'lim olishga bo'lgan qobiliyatini o'rganish D.Smit boshchiligida AQSh, Shotlandiya, Avstraliya, Germaniya va Shvesiya olimlari tomonidan olib borildi. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kattalar bilish jarayonini nafaqat turli xil ta'lim shakllarining samaradorligini aniqlash imkonini beruvchi testlar yordamida, shuningdek, inson qanday tafakkur qilishi, taxminlar qilishi, faktlarga tayangan ma'lumotlardan qanday foydalanishi va o'z pozitsiyasining va harakatlarining to'g'riligiga ishonch asosidagi xulosalarni asoslab berishga qaratilgan chuqur gnoseologik tushunchaga ega bo'lish imkonini beradigan usullardan foydalangan holda ham o'rganish mumkin.

Olingan ma'lumotlarga asoslanib, ma'lum bir o'quv vazifasi va bilimlarni egallash qobiliyatini rivojlantirishga bo'lgan moyillik o'rtasidagi munosabatni o'rnatish mumkin. Ular ta'limning kognitiv va hissiy jihatlari bo'yicha tadqiqotlar uchun asos bo'ladi.

Xorijiy olimlarning fikriga ko'ra, kattalar ta'limi nazariyasi bo'yicha tadqiqotning istiqbolli yo'nalishlari quyidagilardir:

- kattalar ta'limiga milliy-madaniy muhitning ta'siri;
- amaliy nazariyalarni yaratish;
- sirtqi ta'limning yangi shakllarini qo'llash va masofaviy ta'limni tashkil etishda multimedia vositalaridan foydalanish.

Xorijiy sotsiologik tadqiqotlar ko'plab odamlarning nafaqat an'anaviy ta'lim muassasalarida, balki ish joylarida, jamoat tashkilotlarida, qiziqish guruhlarida o'z malakalarini oshirish istagini namoyon qilayotganlaridan guvohlik bermoqda. Muhimi shundaki, malaka oshirish sohasidagi sifatli tadqiqotlar yordam ko'rsatishga qaratilgan nazariy xarakterga ega bo'lishi kerak: malaka oshirishdan o'tgan mutaxassislar bunday tadqiqotlarning sotsiologik so'rovnomalar yoki eksperimental ishlanmalardan ko'ra muhimligini ta'kidlashadi. Kattalar ta'limining aksariyat xorijiy tadqiqotchilari o'zlarini amaliyotchilar deb hisoblashadi va "sof" fanni amalga oshirishga esa akademiyalar va universitetlarga tegishli vazifa sifatida qarashadi.

Dasturlarning mazmuni kattalar malakasini oshirish jarayonida doimiy ravishda rivojlanib borishi va ularning qadriyatlar va so'rovlar tizimi o'zgarib borishini hisobga olishi kerak. Shuni ham hisobga olish kerakki, kattalar o'zgarmas shaxsiy va ijtimoiy qadriyatlarga ega va agar taklif qilingan ma'lumotlar ularga zid bo'lsa, oldindan aytib bo'lmaydigan oqibatlarga olib keladigan muammolar paydo bo'lishi mumkin: uzoq muddat davomida shakllanib kelgan e'tiqodlarni o'zgartirish uchun uzoq va mashaqqatli ish zarur.

Malaka oshirishning yaxlit xorijiy didaktik tizim tahlili Germaniya misolida amalga oshirish mumkin. Quyidagi omillarni hal qiluvchi omillar sifatida ko'rsatish mumkin:

- butun ta'lim tizimidagi alohida olingan bosqich funksiyasi; mazkur bosqich dastlabki holatining ijtimoiy parametrlari;
- ushbu bosqich rivojlanishining ijtimoiy qonuniyatlari;
- mazkur bosqichdagi ruhiy sharoitlarning o'ziga xos xususiyatlari;
- ushbu bosqichga kiruvchi sub'ektlar o'rtasidagi munosabatlarning rivojlanish darajasi.

Malaka oshirishning ta'lim bosqichi sifatidagi didaktik muammolari o'quv jarayonining tuzilishi muammosi bilan bog'liq. Malaka oshirish jarayonida o'qitish alohida elementlar orasidagi funksional munosabatlarni o'z ichiga olgan tarkibiy jihatdan murakkab jarayon sifatida amalga oshiriladi, degan g'oya I.F. Gerbartning umuman ta'lim haqidagi fundamental g'oyalariga to'liq mos keladi.

Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, doimiy o'zgarishlar davrida zamonaviy didaktikaning rivojlanishi birinchi navbatda odamlarning uzoq vaqt raqobatbardosh bo'lishiga imkon beradigan individuallik va ijodiy fikrlash muammolarini o'rganishga qaratilgan. Avtoritar nemis ta'lim tizimi tobora munozaralarda, o'yin texnologiyalarida va boshqalarda faol ishtirok etadigan sub'ektlarning teng ishtirokini nazarda tutuvchi modelga aylantirilmoqda.

Shunday qilib, asosiysi tinglovchilarda o'z muammolarini bartaraf etish yo'llarini topishga imkon beradigan ishonchni rag'batlantirish va shakllantirishdir. O'qitish usullari-bu o'quvchining ehtiyojlariga ham, mashg'ulot mazmuniga ham javob beradigan o'quv jarayonini muvaffaqiyatli shakllantirishga imkon beradigan vositadir.

Talim jarayoni suyu'ektlarining bir-biriga nisbatan maqsadlari va tutgan pozitsiyalari aniq ma'lum bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Malaka oshirish tizimi o'qituvchisi faoliyatida asosiy o'rinni butun malaka oshirish jarayoni davomida tinglovchini qo'llab-quvvatlash egallaydi. Bunda o'quv jarayoni uchun eng maqbul shart-sharoitlar yuzaga kelishiga zamin yaratadigan vaziyatlarni yaratish muhimdir. O'qituvchi bilimlarni o'zlashtirishga qiziqishni, ba'zi yangi munosabatlar va aloqadorlikni ko'rish va tushunishni, bilimsizlikni namoyon etish ma'nosida emas, balki jonli bilim qiziqishini ifoda etishga qaratilgan savollarni qo'ya olish uchun zarur jasoratga ega bo'lishi istagini uyg'otishi kerak. Har bir o'qituvchi tinglovchilar yuqori salohiyatga ega va uni ochib berish hamda rivojlantirish kerak degan yondashuvdan kelib chiqishi lozim.

Buni amalga oshirish tinglovchilarda o'zlarining avvalgi qarashlari va fikrlarini shubha ostiga olish, nafaqat o'zlarida, balki mazkur masala bilan bog'liq boshqa shaxslarda ham mavjud bo'lgan o'z kuchiga ishonchsizlikni yengib o'tish jasorati shakllanishi sharti bilangina mumkin bo'ladi. Bunday vaziyatda, ilgari ishonch berib turgan narsalarni yo'qotib qo'maslik kerak, garchi bu ayni paytda bilimlarning cheklanganligidan dalolat berib turgan bo'lsada.

Kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash tizimini tashkil etish va rivojlantirish uchun quyidagilar zarur:

- kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash tizimi faoliyatida yangicha tarkib, mazmun hamda bu tizimni boshqarilishini shakllantirish;

- yuqori malakali o'qituvchi-mutaxassis kadrlar tayyorlash va sohani ular bilan to'ldirib borilishini ta'minlash;

- kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash tizimining bu sohada raqobatga asoslangan muhitni shakllantirishni va samarali faoliyat olib borishni taminlovchi me'yoriy bazasini yaratish;

- kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash talim muassasalarini davlat attestatsiyasi va akkreditatsiyasidan o'tkazish tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish;

- iqtisodiyotning davlat va nodavlat sektorlari, mulkchilikning turli shaklidagi tashkilot va muassasalarning talab-ehtiyojlariga muvofiq kadrlar va mutaxassislarni ildam qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni taminlovchi davlat hamda nodavlat talim muassasalarini tashkil etish va rivojlantirishga ko'maklashish;

- professional treningning ilg'or texnologiya va uskunalarini, shuningdek murakkab, fan yutuqlarini talab qiluvchi texnologiya jarayonlari imitatorlarini ishlab chiqish, yaratish va amaliy o'zlashtirib olish;

- pedagog va ilmiy-pedagog kadrlar tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish;

- pedagog kadrlarning malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlashning zamon talablariga moslashuvchan, talimning yuqori sifatli va barqaror rivojlanishini ko'zlovchi tizimi vujudga keltiriladi. Pedagog kadrlarni ildam qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish, raqobatbardosh darajada ularning kasb sifatini qo'llab-quvvatlash taminlanadi.

Xulosa qilganda, Jismoniy tarbiyani boshqarish va sportni rivojlantirish sohasida mutaxassislar malakasini oshirish hamda kasb mahoratini rivojlantirish bo'yicha

ishlarning asosiy yo'nalishlari jamiyatning bozor iqtisodiyotiga o'tish sharoitlarida muvaffaqiyat bilan ish olib bora oladigan yuqori malakali kadrlarga bo'lgan Respublikamiz ehtiyojini qondirishga qaratish kerak.

Foydalanilgan manbalar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-sonli qarori
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-sonli qarori
3. AA Толаметов Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимида ахборот-коммуникацион технологияларидан фойдаланишнинг илмий-педагогик масалалари- Инновации в педагогике и психологии, 2021.
4. AA Толаметов Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш- Academic research in educational sciences, 2021

BIOMECHANIKANI O'RGANISHDA MASALALAR YECHISHNING AHAMIYATI ВАЖНОСТЬ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПРИ ИЗУЧЕНИИ БИОМЕХАНИКИ THE IMPORTANCE OF SOLVING PROBLEMS IN THE STUDY OF BIOMECHANICS

Abdiyev Bekzod Shaymardonqulovich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'qituvchi,
O'zbekiston Respublikasi, Chirchiq shahri

Абдиев Бекзод Шаймардонкулович
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Преподаватель, город Чирчик, Республика Узбекистан

Abdiev Bekhzod Shaymardonqulovich
The Uzbek state university of physical education and sport, Teacher,
City of Chirchik, Republic of Uzbekistan
E-mail: uzbekzod19918@gmail.com

Kalit so'zlar: biomechanikani o'qitish, biomechanik masala, aylanma harakat, burchak tezlik, burchak tezlanish, anatomik holat.

Ключевые слова: обучение биомеханике, биомеханическая задача, вращательное движение, угловая скорость, угловое ускорение, анатомическая позиция.

Key words: biomechanics training, biomechanical problem, rotational motion, angular velocity, angular acceleration, anatomical position.

Ma'lumki, biomexanik masalalarni yechish qobiliyati talabalarga tirik organizmlarda kechadigan fizik hodisalarni chuqurroq va to'liqroq tushunishga, biologik nomlanishlar bilan yaqindan tanishishga, matematik murakkab apparatlardan foydalanishga hamda nazariy materiallarni yaxshi idrok etishga yordam beradi. Ushbu maqolada biomexanik masalalarni o'rganishda masalalar yechishning o'rnini juda katta ekanligi ko'rsatib berilgan.

Biomexanikada biz odam harakatini hisoblash va tushunish uchun fizika tamoyillaridan foydalanamiz. Fizika, aniqrog'i, mexanika tushunchalarini qo'llash uchun talabalar trigonometriya, algebra va geometrik grafik kabi ma'lum ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak. Maqolada biz ushbu tushunchalarning ba'zilaridan biomexanik masalalar yechishda foydalanib boramiz. Bu o'quvchilarning Biomexanikaga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshiradi.

Aylanma harakat bo'limiga doir bir qator masalalarni ko'rib chiqamiz va quyidagi ko'nikmalar shakillantiriladi:

Nisbiy va absolyut burchak holatini aniqlashni va ikkalasini bir-biridan farqlashni;

Burchak ko'chishini aniqlashni;

O'rtacha burchak tezligini aniqlashni;

Oniy burchak tezligini aniqlashni;

O'rtacha burchak tezlanishini aniqlashni;

Oniy burchak tezlanishini aniqlashni;

Burchakning, ko'chishning, tezlik va tezlanishning o'lchov birliklarini bilish;

O'rtacha chiziqli tezlik va o'rtacha burchak tezligi o'rtasidagi bog'liqlikni tushunib olish;

Oniy chiziqli tezlik va oniy burchak tezligi o'rtasidagi bog'liqlikni tushunib olish;

Tangensial tezlanishni aniqlash va uning burchak tezlanishiga bog'liqligini tushunib olish;

Markazga intiluvchi tezlanishni aniqlash, burchak tezligi va tangensial tezlik o'rtasidagi munosabatni tushunish;

Anatomik holatlarni aniqlashni bilib olish mumkin bo'ladi.

Aylanma harakat ob'ektning barcha nuqtalari bir xil qo'zg'almas o'q atrofida aylanma traektoriya bo'ylab harakat qilganda sodir bo'ladi. Aylanma harakat muhim ahamiyatga ega, chunki odam harakatlarining aksariyati bo'g'imlarga nisbatan oyoq-qo'llarining burchakli harakatlarining natijasidir. Burchakli harakatda qanday kattaliklar mavjud va ularni aniqlash usullari va o'lchashlarni tushunish muhimdir. Shuning uchun bir qator amaliy masalalar va ularning yechimlarini ko'rib chiqamiz.

1-amaliy masala. Golf o'ynovchining qo'llari urish paytida uzunligi 10 sm bo'lgan yoy bo'ylab harakatlanadi. Qo'llar aylanish o'qidan 50 sm va putter (golf tayoqchasi) boshi aylanish o'qidan 150 sm bo'lsa, putter boshi qanday yoy uzunligi bo'ylab harakatlanadi?

Yechim:

1-qadam: Ma'lum qiymatlarni aniqlab, so'ngra munosabatlardan xulosalar chiqariladi.

$$d_b = 10 \text{ sm}; r_b = 50 \text{ sm}; r_a = 150 \text{ sm}.$$

Qo'llar va golf tayoqcha (putter) bitta mayatnik sifatida harakatlanadi, shuning uchun uchburchaklarning o'xshashlik qoidasidan foydalanamiz va $\Delta\varphi_a = \Delta\varphi_b$ hosil bo'ladi.

2-qadam: Yechish uchun noma'lum o'zgaruvchi aniqlanadi.

$$d_a = ?$$

3-qadam: Noma'lum va ma'lum o'zgaruvchilar bilan tenglamalar tuziladi.

$$d = \Delta\varphi \cdot r$$

$$\Delta\varphi_a = d_a / r_a$$

$$\Delta\varphi_b = d_b / r_b$$

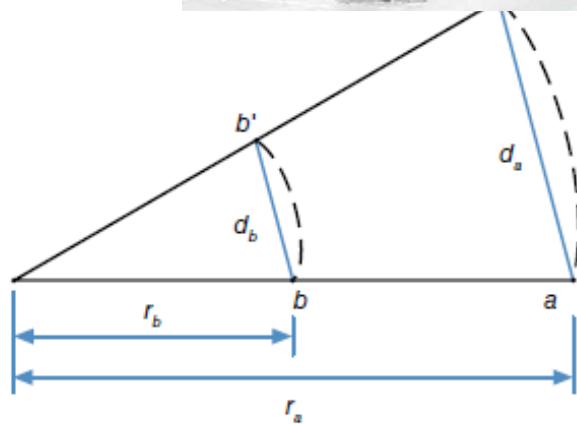
$$d_a / r_a = d_b / r_b$$

4-qadam: Ma'lum va noma'lum kattaliklar almashtirilib izlanayotgan qiymat topiladi.

$$d_a = (d_b / r_b) \cdot r_a = (10 \text{ sm} / 50 \text{ sm}) \cdot 150 \text{ sm} = 30 \text{ sm}.$$

5-qadam: Yechim to'g'riligi haqida xulosa chiqariladi.

Golf tayoqchasining boshi qo'llardan uzoqroqqa yoy uzunligi 30 smli masofaga harakat qiladi. Bu golf



tayoqcha boshi uchun shu vaziyatda normal to'g'ri harakat hisoblanadi.

2-amaliy masala. Aylanma harakat paytida golf tayoqchasidagi eng chetki nuqtasi aylanish o'qidan 120 sm masofada joylashgan. (Golf tayoqchasi 120 sm dan qisqa, bu bir qarashda uzun ko'rinishi mumkin. Ammo golf tayoqchasining aylanish o'qi golf tayoqchasidan tashqarida bo'lib, harakatlantiruvchi tanasidan o'tadi.) Agar golf tayoqchasidagi chetki nuqta 40 m/s tezlikda harakatlansa, golf tayoqchasining burchak tezligi nimaga teng bo'ladi?

Yechim:

1-qadam: Ma'lum qiymatli kattaliklar masala shartidan aniqlanadi.

$$r_{\text{eff}}=120 \text{ sm}=1,2 \text{ m}; \vartheta_{\text{eff}}=40 \text{ m/s.}$$

2-qadam: Yechim uchun noma'lum o'zgaruvchini topish aniqlab olinadi.

$$\omega - ?$$

3-qadam: Ma'lum va noma'lum kattaliklarga mos tenglama aniqlanadi.

$$\vartheta_{\text{eff}} = \omega \cdot r_{\text{eff}}$$

4-qadam: Noma'lum kattalikni topish tenglamasi hosil qilinib javob aniqlanadi.

$$\omega = \vartheta_{\text{eff}} / r_{\text{eff}} = 40(\text{m/s}) / 1,2(\text{m}) = 33,3 \text{ rad/s.}$$

5-qadam: Yechim haqida xulosa chiqariladi.

33,3 rad/s taqriban 5 aylana/s ga teng, lekin golf tayoqchasidagi chetki nuqta 40 m/s dan ham tez bo'lishi mumkin.

3-amaliy masala. Figurali uchish paytida Adiba uch marta aylanib sakrashni amalga oshiradi. U havoda bo'lganida o'zining bo'ylama o'qi atrofiga uch marta aylanadi. Uchishdan qo'nishgacha bo'lgan sakrash harakatini bajarish uchun 0,8 s vaqt zarur bo'ldi. Ushbu sakrash uchun Adibaning o'rtacha burchak tezligi qancha?

Yechim:

1-qadam: Ma'lum qiymatli kattaliklar masala shartidan aniqlanadi.

$$t=0,8 \text{ s}; N=3 \text{ marta}; \pi=3,14 \text{ rad.}$$

2-qadam: Yechim uchun noma'lum o'zgaruvchini topish aniqlab olinadi.

$$\omega - ?$$

3-qadam: Ma'lum va noma'lum kattaliklarga mos tenglama aniqlanadi.

$$\omega = 2\pi N / t.$$

4-qadam: Noma'lum kattalikni topish tenglamasi hosil qilinib javob aniqlanadi.

$$\omega = 2\pi N / t = 2 \cdot 3,14(\text{rad}) \cdot 3 / 0,8(\text{s}) = 23,5 \text{ rad/s.}$$

5-qadam: Yechim haqida xulosa chiqariladi.

Ushbu sakrash uchun Adibaning o'rtacha burchak tezligi 23,5 rad/s.

4-amaliy masala. Qodir taekvondo sinfida sparring o'tkazmoqda. Uning raqibi aylanma zarbani amalga oshiradi. Uning tepayotgan oyog'ining o'rtacha burchak tezligi 20 rad/s. Raqib oyog'ining Qodir boshiga burchak siljishi 5 radianga teng. Agar Qodir raqibi uning boshiga tepmasligini istasa, boshining harakat vaqti qanday bo'lishi kerak?

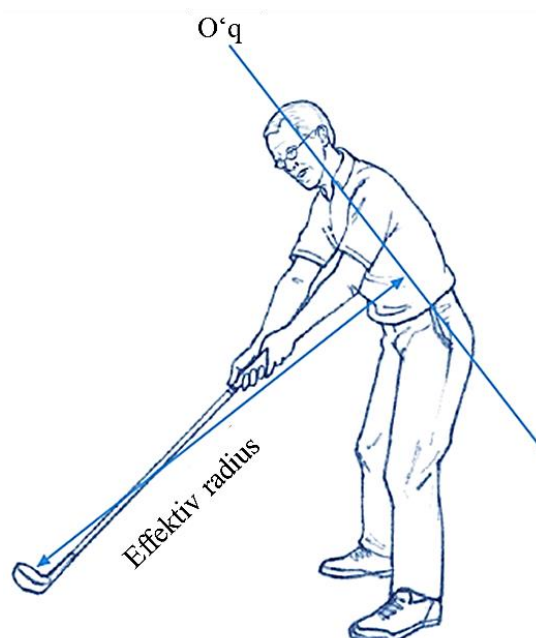
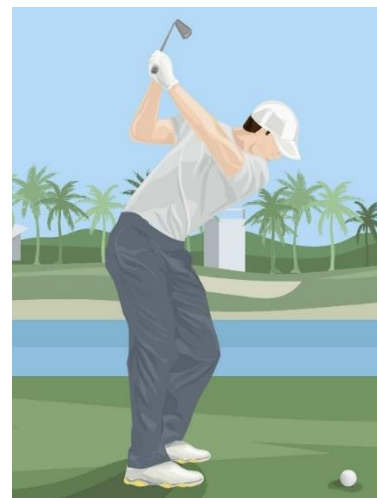
Yechim:

1-qadam: Ma'lum qiymatli kattaliklar masala shartidan aniqlanadi.

$$\omega = 20 \text{ rad/s}; \Delta\varphi = 5 \text{ rad.}$$

2-qadam: Yechim uchun noma'lum o'zgaruvchini topish aniqlab olinadi.

$$\Delta t - ?$$



3-qadam: Ma'lum va noma'lum kattaliklarga mos tenglama aniqlanadi.

$$\omega = \Delta\varphi / \Delta t$$

4-qadam: Noma'lum kattalikni topish tenglamasi hosil qilinib javob aniqlanadi.

$$\Delta t = \Delta\varphi / \omega = 5(\text{rad}) / 20(\text{rad/s}) = 0,4 \text{ s.}$$

5-qadam: Yechim haqida xulosa chiqariladi.

Qodir raqibi uning boshiga tepmasligini istasa, boshining harakat vaqti 0,4 s dan kichik bo'lishi kerak.

5-amaliy masala. Avaz golf bilan shug'ullanayotganda, uning golf tayoqchasi bosh qismining burchak tezligi to'pga zarba berishdan oldin burilishining yuqori holatida nolga va pastga tushishining eng quyi qismida esa 20 rad/s ga teng. Pastga tushish 0,20 s davom etdi. Aylanishning pastki qismida golf tayoqchasi bosh qismidan aylanish o'qigacha bo'lgan masofa 2,0 m.

a. Pastga tushish vaqtida golf tayoqchasi bosh qismining o'rtacha burchak tezlanishi qanchaga teng bo'lgan?

b. Golf to'piga zarba berishdan oldin golf tayoqchasi bosh qismining chiziqli tezligi qanchaga teng bo'lgan?

Yechim:

1-qadam: Ma'lum qiymatli kattaliklar masala shartidan aniqlanadi.

$$\omega_0 = 0 \text{ rad/s}; \omega = 20 \text{ rad/s}; \Delta t = 0,2 \text{ s}; R = 2,0 \text{ m.}$$

2-qadam: Yechim uchun noma'lum o'zgaruvchini topish aniqlab olinadi.

a. $\varepsilon - ?$

b. $\vartheta - ?$

3-qadam: Ma'lum va noma'lum kattaliklarga mos tenglama aniqlanadi.

a. $\varepsilon = (\omega - \omega_0) / \Delta t$

b. $a_t = \varepsilon \cdot R = a_t = \vartheta^2 / R$

4-qadam: Noma'lum kattalikni topish tenglamasi hosil qilinib javob aniqlanadi.

a. $\varepsilon = (\omega - \omega_0) / \Delta t = (20(\text{rad/s}) - 0(\text{rad/s})) / 0,2(\text{s}) = 100 \text{ rad/s}^2$.

b. $\vartheta = \sqrt{\varepsilon \cdot R^2} = \sqrt{100(\text{rad/s}^2) \cdot 4,0(\text{m}^2)} = \sqrt{400(\text{m}^2/\text{s}^2)} = 20 \text{ m/s}$.

5-qadam: Yechim haqida xulosa chiqariladi.

a. Golf tayoqchasi bosh qismining harakat vaqtida o'rtacha burchak tezlanishi 100 rad/s² ga teng bo'lgan.

b. Golf to'piga zarba berish vaziyatida golf tayoqchasi bosh qismining chiziqli tezligi 20 m/s ga teng bo'lgan.

Qisqacha xulosa qilganimizda biomexanik masalalarni yechish orqali siz o'quvchilarda birinchi navbatda aniq fanlarga qiziqishingiz ortadi, ikkinchidan fikrlash qobiliyatingiz o'sadi va tasavvur idrokingiz kengayadi. Bu orqali siz biomexanikani ham nazariy ham amaliy tomondan sifatli tushinib, yengil o'rganib olishingizga ko'mak bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vafojev B.B., Cho'lliyev S.I., Yusupova S.X. «Sport biomexanikasi», Toshkent-2021, 344 b.



2. Allamuratov SH.I. «Sport biomexanikasi», Toshkent, 2009, 222 b.
3. Umarov D.X Biomexanika: Darslik - Toshkent, 2016. – 669 b.
4. Umarov D.X., Akbarov A., Tangabaev A.A., Biomexanika (masalalar yechishga oid qo‘llanma), O‘zDJTI, Toshkent, 2010, 58 b.
5. Axmedov B.A., Hasanova S.A. “Biomexanikadan praktikum” Toshkent, 1986 – 129 b.
6. Measurement and Evaluation in Human Performanc-5th Edition By [James Morrow Jr.](#), Dale Mood, [James Disch](#), [Minsoo Kang](#), 2016. – 735 p.
7. Peter M., McGinnis. Fundamental Biomechanics of Sport and Exercise. – State University of New York, College at Cortland, 2013. – 460 p.
8. Edited by Carl J. Payton and Roger M. Bartlett Biomechanical evaluation of movement in sport and exercise. New Zealand – 2008. – 218 p.

O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASI TASHKIL TOPISHIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK TAVSIFI

ОПИСАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

DESCRIPTION OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS IN FORMATION OF SPORTS FORM

Qurbonov Xurshid Xolliyevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi:
O‘zbekiston Chirchiq.
Xurshid qurbonov@gmail.com.

Курбанов Хуршид Холлиевич
Преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры
и спорта:
Чирчик, Узбекистан.

Kurbanov Khurshid Kholliyevych
Teacher of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports:
Chirchik, Uzbekistan.

Kalit so‘zlar. Mashg‘ulot, sport formasi, psixologik tayyorgarlik, model, tahlil, start oldi holatlari.

Ключевые слова. Тренировка, спортивная форма, психологическая подготовка, модель, анализ, предстартовые условия.

Keywords. **Training**, sports uniform, psychological preparation, model, analysis, pre-start situations.

Mavzuning dolzarbligi. Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida, o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasining tashkil topishi va psixologik tayyorgarligi bir-biriga uzviy bog'liq holda yuz beradi. Ushbu jarayonni bir-biridan alohida tasavvur etib bo'lmaydi. Murabbiylar sportchilarning psixologik xususiyatlarini yaxshi biladilar ammo alohida yondashuv asosida musobaqalarga tayyorlash ishlarini tizimli asosida olib bormaydilar. Buning natijasi sifatida sportchilarning musobaqalar davrida yetarli darajada tanlangan tur xususiyatlariga mos ravishda tayyor bo'lmasliklariga olib boruvchi sabablardan biri bo'lib, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini asoslab beradi.

Tadqiqotning maqsadi. O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasi tashkil topishida, psixologik tayyorgarlikning bog'liqligini o'rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalar hal etildi;

- o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasi tashkil topishida psixologik tayyorgarlik bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasi tashkil topishida psixologik tayyorgarlik tavsifini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Mashg'ulotlar yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida, o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini barqaror ushlab turishning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik jarayonini olib borish, sportchilar tayyorlash tizimida muxim ahamiyat kasb etib, murabbiylar va sportchilar hamda, soxa mutaxassislar oldidagi ustuvor masalalardan biri sanaladi [3].

Saralash musobaqalari va asosiy musobaqalar oralig'ida (readaptatsion va deadaptatsion) moslashuv jarayonlari bilan bog'liq bo'lib, boshqa omillar ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Sport formasini ushlab turishning davomiyligini oshirish orqali mavsumning asosiy musobaqalarida yuqori natijalarni ko'rsatish mumkin. Sport formasining taraqqiyot fazasiga qarab ularning harakterli o'zgarib turishi holatlari amaliyotda kuzatilib turiladi [3, 4].

Sport formasi haqida psixologik yondashuvlar yetarlicha bir butan qilib to'planmagan. Shuning bilan birgalikda quyidagi belgilarni ko'rsatish mumkin;

1. Sportchining tanlangan sport faoliyati sharoitida shu jarayon bilan bog'liq maxsus idrok etish qobiliyatining yaxshilanishi sezuvchilarda suvni xis etish.

2. Harakatlarni ongli ravishda boshqarish (harakat malakasini maqsadga muvofiq ravishda avtomatlashtirish asosida) va sport taktik tafakkurining ijodiy namoyon bo'lishi imkoniyatlarini yuksalishi.

3. Iroda kuchi diapazonining kengayishi ham uzoq vaqt iloji boricha kuch sarflash imkoniyatlarini kengayishi hamda shu imkoniyatlarning absalyut darajasini yuksalib borishi.

4. Musobaqalashishga va yutuqlarga erishishga qaratilgan alohida emotsional kayfiyat.

5. Sport formasi – kuch quvvatga qatiiy ishonishga asoslanib, eng yuqori natija ko'rsatish mumkin bo'lgan davr.

Sport formasi pedagogik nuqtai – nazardan qaraganda sportchining g'alabaga erishishga optimal tayyor ekanligining hamma tomonlari, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tomonlarining garmonik birligidan iborat [1].

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Yuqori darajali mashqlangan xolatda (sport formasida) sportchi o'z faoliyatida jismoniy texnik va taktik natijalarning ma'lumotlarini sifatli foq ko'rsata oladi [2].

O'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari shakllanib boradi.

Agar harakatlar texnikasi sportchi organizmining markaziy nerv tizimi va periferik-ijrochi organlari ma'suli bo'lsa, taktika usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k. oliy nerv faoliyati - intellektual va harakat birligining ma'sulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

O'rta masofaga yuguruvchilarning psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarida qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi.

1. Kutilayotgan raqib va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish yoki, raqiblarning individual texnikasi haqida ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish maqsadga muvofiq.

2. Sportchi o'z imkoniyatlarini raqiblar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etishlari lozim.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda xotirjamlikka, ortiqcha ishonchga berilmaslik kerak.

5. Maxsus modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zaxira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan

o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritilishi mumkin.

6. Yillik mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, xavotirlanish va h.k.) shakllantirilishi maqsadga muvofiq.

Kutilayotgan musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtirilishi va yuqoridagi ma'lumotlar umumiy holda umumiy psixologik tayyorgarlik mazmunini tashkil qiladi.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir. Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'i nazar, turli xil psixologik holatlar (lixoradka – talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo'ladi.

Agar sportchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda videofilmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Sport musobaqlari jarayonida sport formasini baholashda hisobga olish lozim bo'lgan real sport natijalari, eng umumiy mezon vazifasini bajaradi. Bunday natijada sportchi tayyorgarlik darajasini barcha tomonlari yaqqol ko'rinadi. Agar sportchi o'zining avvalgi shaxsiy rekordidan yuqori yoki shunga yaqin natija ko'rsatsa taxmin bo'lsa ham u sportchi sport formasida ekan deb xulosa chiqarishimiz mumkin.

Sport fanlari quyidagi muammolarning ilmiy-nazariy, psixologik asoslarini ishlab chiqadi: 1) sportchilar ruhiyatiga sport faoliyatining ta'sirini o'rganish; 2) sportchilarda yuqori ishchanlikni vujudga keltirish hamda musobaqa jarayonida o'zini-o'zi boshqarish, chidamlilikni oshirish uslublarini ishlab chiqish; 3) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish; 4) noqulay ruhiy holatdan, vahimadan chiqib ketish uslublaridan foydalanishga odatlantirish. Sportchilar o'tgan sport musobaqalarida qo'lga kiritgan g'alabalari bilan xotirjam bo'lib qolmasdan, muntazam ravishda o'tkaziladigan sport mashg'uloti va musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'zlarini ruhan tayyorlab borishlari lozim.

Xulosa. O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik ko'p omilli xususiyatlarga ega bo'lib, mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun - mohiyatini to'liq ochib bera olmaydi. O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish va o'tkazish alohida ahamiyatga ega bo'lib, buni doimiy mashg'ulotlar jarayonidagi vosita usullar bilan cheklanib qolmasdan ularni ham qo'llashga e'tibor qaratilishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" T 2005 yil. 137 b.
2. Arziqulov D.N. "Sport psixologiyasi". T. 2021 yil. 306 bet.
3. Olimov M. S. "O'rta masofalarga yuguruvchi sportchi talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi". T: 2011 yil. 68 b.
4. Qurbonov X.X. "Sport formasini ushlab turish davomiyligini oshirish texnologiyasi". Magistrlik dissertatsiyasi. Chirchiq-2018 yil. 6-7 bet.

GANDBOL SPORT TURI ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISH СОДЕЙСТВИЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ГАНДБОЛЬНОГО СПОРТА PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH HANDBALL SPORTS

Amirova Shoirav Shavkat qizi
amirovashoira481@gmail.com

Termiz davlat universiteti
Pedagogika Instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari metodikasi yo'nalishi
2-kurs Magistranti

Амирова Шоира Шавкат кизи
Термезский государственный университет Педагогический институт
направление методики физической культуры и спортивной подготовки
Магистрант 2-го курса

Amirova Shoirav Shavkat kizi
Termez State University
Pedagogical Institute direction of methods of physical culture and sports training
2nd year Master's student

Kalit so'zlar. Gandbol, ommaviy sport, jismoniy tarbiya, sport maydonlari.

Keys word. Handball, mass sports, physical education, sport fields.

Ключевые слова. Гандбол, массовый спорт, Физкультура, спортивные площадки.

Yosh avlodni sport bilan shug'ullanshi, sog'lom turmush tarziga amal qilishi, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish - Vatanga mehr-muhabbat, o'z yurti bilan g'urulanish ruhida tarbiyalash ishlari asosiy yo'nalish sifatida belgilanadi.

Mamalakatimizda bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadida, joylarda sport muassasalarining barpo etilishi, yangidan-yangi sport turlaridan to'garaklar faoliyati yo'lga qo'yilishi sport inshootlaring keraklicha sport anjomlari va

tajribali sport murabbiylari bilan ta'minlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ulanayotgan bolalar bolalar va o'smirlar soni yildan yilga ko'payib bormoqda.

Kelajak avlodlarimizda sog'lom turmush tarzini shakaillantirish, milliy genafondni yanada sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biri bo'lib belgilangan.

Bu borada bolalar va o'smirlar sportining ommaviy turlarini keng targ'ib qilishga alohida etibor berilmoqda va aynan shu tufayli O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risidagi Farmoni imzolandi. Mazkur Farmon asosida Vazirlar Mahkamasining 2002-yilning 10-oktabrda "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining faoliyati to'g'risida" qaror qabul qilindi.

Ko'plab ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, yuksak mahoratli, ite'dodli va raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash aynan ommaviy sport asosida amalga oshirilishi sir emas. Shuning uchun ham bugungi kunga kelib mamlakatimiz prezidenti Sh.M. Mirziyoev tomonidan qabul qilingan 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risida PQ-3031-sonli qabul qilingan ushbu qaror, bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi, shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi yoshlarning orasida sport turlarining ommalashuviga va sport bilan shug'ullanishning erta davrlaridanoq iqtidorli yoshlarni tayyorlash hamda aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni joriy etishda yordam beradi.

O'zbekistonda gandbol keng tarqalgan eng mashhur sport o'yinlaridan biridir. Uning ommaviyligi va jismoniy tarbiya tizimida keng qo'llanilishi, avvalambor, ushbu sport turi iqtisodiy jihatdan kamxarj o'yin bo'lib (inventarizatsiya va jihozlarni sotib olish uchun kichik mablag'lar, maydonni mustaqil ravishda qurish imkoniyati va tarkibining nisbatan soddaligi), shuningdek, o'yinning yuqori emotsionalligi va ajoyib ta'sirchanligi bilan belgilanadi⁴.

Gandbol sport turi ham ommaviy sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Jahon miqyosida 176 ta milliy va 5 ta kontinental ferideratsiyalarini birlashtirgan zamonaviy gandbol o'zining o'ta shiddatli, keskin o'zgaruvchan yo'nalishli hamda favqulotli vaziyatlarda ijro etiladigan jozibali harakatlari va o'yin kombinatsiyalari bilan millionlab yoshlar e'tiborini qozonib, yildan-yilga yanada ommalashib bormoqda.

So'ngi yillarda O'zbekistonda gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni yildan-yilga kengayib bormoqda. Ushbu sport turi bo'yicha Respublikamiz bo'ylab o'quvchi yoshlar o'rtasida muntazam o'tkazilib kelinayotgan turli ommaviy sport musobaqalari, uch bosqichli sport o'yinlari musobaqasi, sport festivallari, ayniqsa yurtimizda jismoniy tarbiya, ommaviy sport va sog'lom turmush tarzini xalqimiz hayotiga keng joriy etishga alohida etibor berilmoqda.⁵

Mamlakatimizda axoli, ayniqsa bolalar va o'quvchi yoshlarning sport bilan ommaviy shug'ullanishlari, faol dam olish shakillaridan foydalanishni taminlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda.

⁴ Ж.Акромов.Гандбол.Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов. Ташкент 2008 3-стр.

⁵ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tadbqiq qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 30.10.2020 yil.dagi PF-6099-sonli Farmoni.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish xamda ommaviylashtirishga aloxida etibor qaratilib kelinmoqda. Respublikamizda so'ngi yillarda "Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari chekangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish xamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taminlash" borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.⁶

Umrini gandbolga bag'ishlagan tadqiqotchi olimlar, amaliyotchi trenerlar, sportchilar, hatto ushbu sport turi bilan "do'stlashgan" va oddiy ishqibozlar gandbol bilan muntazam, me'yori va maqsadli shug'ullanish qomatni ham, sog'liqni ham, ish qobiliyatini ham, ma'naviyat-madaniyat va ahloq-odobni va albatta sport natijasini ham yuksak maralarga olib kelishiga ishonch bildirishgan.

Darhaqiqat, gandbol bilan muntazam va jiddiy shug'ullanish asosida ijobiy oqibatlariga (sog'liq, jismoniy va ruhiy faollikni shakllanishi, yuksak sport natijalariga erishish) erishish ko'p yillik sport trenirovkasini o'qituvchi-trener tomonidan to'g'ri tashkil qilish va boshqarish san'atigabog'liqdir.

Gandbol bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati quyidagi ta'lim va sport muassasalarida amalga oshirilishi mumkin:

- maktabgacha tarbiya muassasalari;
- umumta'lim maktablari;
- Bolalar va o'smirlar sport maktablari;
- Bolalar va o'smirlar olimpiyazahiralari maktablari;
- oliy sport mahorati maktablari;
- sport klublari;
- ko'ngilli sport jamiyatlari;
- terma jamoalar;
- xususi sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport markazlari;
- oromgoxlar va sog'lomlashtiruvchi maskanlar.

Gandbol bo'yicha o'qituvchi-murabiylar foydalanayotgan o'quv rejasida qayd etilgan boshlang'ich, maxsus va ixtisoslik fanlari bo'yicha belgilangan nazariy bilim, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'zlashtirgan bo'lishi, jismoniy tarbiya va sportga oid hamda aloqador huquqiy, me'yoriy va ma'muriy xujjatlar mohiyatini bilishi va ularga amal qilishi, ommaviy sport mashg'ulotlarini o'tkazish, sport zahiralari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribasini o'rganib borishi va yutimiz shanini munosib himoya qila oladigan sportchilarni tayyorlay olishi lozim deb o'ylayman.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi.-T., 2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-sonli qarori.
2. Mirziyoev.Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi.– Toshkent: "O'zbekiston", 2017. – 48 b.

⁶ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviylashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PF-2924-sonli Farmoni.

- 3.Sh.K.Palov, F.A.Abduraxmov, M.M.Raxmanova. Gandbol. O'quvqullanma. Toshkent 2010.
- 4.Sh.K.Palov, O.X.Abdualimov, Z.Yusupova Gandbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent 2017.
- 5.Sh.K.Palov, R.I.Isroilov. Gandbol.O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent 2017
- 6.Ж.Ақромов.Гандбол.Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов. Ташкент 2008 3-стр.
- 7.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tadbqiq qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tog'risida"gi 30.10.2020 yil.dagi PF-6099-sonli Farmoni.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLANI TAYYORLASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ДОШКОЛЬНИКА

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREPARATION OF A PRESCHOOL CHILD

O'zDJTSU o'qituvchisi, Kushbakova S.E.
MBT-51-19 - guruh talabasi Yalg'ashev R.
Chirchiq shahri, O'zbekiston
kushbakovasevara_12@gmail.com

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyatlar, maktabgacha yosh, jismoniy mashg'ulotlar, psixologik mashg'ulotlar.

Ключевые слова: Спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физические способности, дошкольный возраст, двигательная активность, психологическая подготовка.

Keywords: Sport, physical development, physical training, physical abilities, preschool age, physical activity, psychological training.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti imzolagan qonuni bilan maktabgacha ta'lim va tarbiya sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlarini belgilab berdi. Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risidagi qonun O'zbekiston Respublikasi Prezident tomonidan imzolandi 2017 — 2021-yillarda maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli guruhlarini tashkil qilishning asosiy parametrlari.

Dasturning asosiy maqsadli vazifalari va yo'nalishlari etib quyidagilar belgilansin: Ilg'or xorijiy tajribani hisobga olgan holda bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish sharoitlarini yaratish;

Maktabgacha ta'lim sifatini oshirish, maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni maktabga sifatli tayyorlashni tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida keng qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini joriy etish;

2200 ta maktabgacha ta'lim muassasasining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, shu jumladan qishloq joylarda maktabgacha ta'lim muassasalarini yangidan qurish, ularni zamonaviy talablarga javob beradigan inventar, jihoz, o'quv-metodik qo'llanmalar va multimediali vositalar bilan ta'minlash.

Inson taraqqiyoti jismoniy, psixologik va ijtimoiy kamolot jarayoni bo'lib, atrofdagi voqelik ta'sirida yuzaga keladigan tug'ma va orttirilgan vositalardagi barcha miqdor va sifat o'zgarishlarini qamrab oladi.

Jismoniy rivojlanish bo'yining, vaznning o'zgarishi, mushaklarning kuchayishi, hislarning yaxshilanishi, harakatlarni muvofiqlashtirish va boshqalar bilan bog'liq. Aqliy rivojlanish jarayonida irodaviy, emotsional jarayonlarda, psixik sifatlar va shaxsiy xususiyatlarning shakllanishida sezilarli o'zgarishlar ro'y beradi. Bolaning jamiyat hayotiga qo'shilishi jarayonida amalga oshiriladigan ijtimoiy rivojlanishi uning xatti-harakati, boshqalarga bo'lgan munosabati, jamoa ishlarida ishtirok etish xususiyatlari va boshqalarda namoyon bo'ladi.

Hayotning birinchi yillarida jismoniy tarbiya bolaning har tomonlama rivojlanishi uchun asosdir. Bolalikda salomatlik poydevori qo'yiladi va ba'zi muhim shaxsiy xususiyatlar shakllanadi. Har qanday faoliyatdagi muvaffaqiyat asosan bolaning jismoniy holati bilan belgilanadi. Bolaning tanasi atrof-muhitdagi me'yordan kichik og'ishlarga keskin ta'sir ko'rsatadi, bu uning rivojlanishi va alohida organlar va tizimlarning etarli darajada etukligi bilan bog'liq. Somatik va aqliy jarayonlar o'rtasidagi aloqalar kattalarnikiga qaraganda yaqinroqdir. Shuning uchun ko'plab pedagogik muammolarni hal qilish bolaning jismoniy imkoniyatlari va holatini majburiy hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak.

Jismoniy tarbiya - bu sog'lom, komil insonni, uning jismoniy kuchlari va jismoniy fazilatlarini maqsadli va tizimli shakllantirish, uni jismoniy madaniyat bilan ta'minlash va jismoniy barkamollikka intilish jarayonidir.

Jismoniy madaniyat - bu jamiyatning moddiy va ma'naviy qadriyatlari yig'indisi bo'lib, ular odamlarning jismoniy rivojlanishi uchun to'planadi, yaratiladi va foydalaniladi.

Jismoniy madaniyatning mazmuni:

1. Ishda va uyda ko'nikmalar (ozodlik, kiyim-kechakning ozodaligi, binolarning tozaligi) va gigienik rejim odatlarini (faoliyat va dam olishning oqilona jadvali, uyqu gigienasi, ovqatlanish va boshqalar) o'z ichiga olgan shaxsiy gigiena;

2. Tabiatning tabiiy sharoitlarida (havo, quyosh va suv) organizmning qattiqlashishi;

3. Jismoniy mashqlar.

Jismoniy tarbiya bolalarning yosh xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq. Shu munosabat bilan erta maktabgacha va maktab yoshida jismoniy tarbiyani tashkil etishning aniq vazifalari, mazmuni, usullari va shakllari hamda ular o'rtasidagi izchil munosabatlar belgilanadi. Jismoniy tarbiya ayniqsa erta va maktabgacha yoshdagi bolalik davrida, bola tanasining eng jadal rivojlanishi sodir bo'lganda, uning asosiy harakatlari shakllanganda, lekin ayni paytda tana hali ham juda zaif va himoyasiz bo'lganida muhimdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi, birinchi navbatda, hayotni muhofaza qilish va sog'lig'ini mustahkamlash, to'liq jismoniy rivojlanish, harakat qobiliyatlarini shakllantirish va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, madaniy va gigiyenik ko'nikmalarni rivojlantirish, hayotning tartibli ritmi uchun odatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Jismoniy rivojlanish bo'yicha ishlar oilada va maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning butun hayotini tashkil qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, mavzu va ijtimoiy muhitni, bolalar faoliyatining barcha turlarini tashkil etish. Maktabgacha ta'lim muassasasida bolaning kundalik rejimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ochiq havoda o'yinlar va o'yin-kulgilar, iqlim sharoitlari ham hisobga olinadigan alohida temperli tartib-qoidalar mavjud.

Bolalarni harakatga o'rgatishning asosiy shakli jismoniy tarbiya o'qituvchisi (yoki o'qituvchi) tomonidan olib boriladigan mashg'ulotlar sifatida tan olinadi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya tizimida o'qituvchi-defektologning mashg'ulotlarida, boshqa mashg'ulotlarda (musiq, ritm, teatrlashtirilgan mashg'ulotlar), shuningdek, sayrlarda keng qo'llaniladigan ochiq o'yinlar muhim o'rin tutadi. o'qituvchi tomonidan olib borilgan. Jismoniy tarbiya darslari ham umumiy, ham tuzatish vazifalarini hal qiladi. Mashg'ulotlar barcha asosiy harakatlarni (otish, yurish, yugurish, emaklash, sakrash) rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Jismoniy madaniyat yo'nalishidagi o'quv ishlarining keng doirasi axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasi muammolarini kompleksda hal qilishga imkon beradi.

Ish turli shakllarda amalga oshiriladi: kundalik rejimda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari (ertalabki mashqlar, ochiq o'yinlar, yurish uchun jismoniy mashqlar), bolalarning mustaqil motorli faoliyati, faol dam olish (jismoniy madaniyat bo'sh vaqtlari, bayramlar, salomatlik kunlari).

Yoshning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, vazifalar aniqroq shaklda belgilanadi: umurtqa pog'onasining egilishini shakllantirishga yordam berish, oyoq kamarlarini rivojlantirish, ligament-artikulyar apparatni mustahkamlash. Barcha mushak guruhlarini, ayniqsa ekstansor mushaklarini rivojlanishiga yordam berish; tana qismlarining to'g'ri nisbati; yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilashga, ichki organlarning to'g'ri ishlashiga, termoregulyatsiya funksiyasini, markaziy asab tizimining rivojlanishiga hissa qo'shish, qo'zg'alish va inhibe qilish jarayonlarini, ularning harakatchanligini o'rgatish), sezgi organlari.

Ushbu muammoni hal qilishga qaratilgan pedagogik ishlar bolalarning turmush tarzini tashkil etish, qattiqlashuv tartib-qoidalari, harakatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi. Bolalar jismoniy tarbiyasining ushbu sohasi

o'qituvchidan tibbiyot xodimlari bilan doimiy aloqada bo'lishni, ularning tavsiyalarini hisobga olgan holda, bolalarga individual yondashishni va ota-onalar bilan suhbatni talab qiladi. Jismoniy mashqlarda bolalarda barcha psixik jarayonlar (idrok, tafakkur, xotira, tasavvur va boshqalar), shuningdek, aqliy operatsiyalar (kuzatish, taqqoslash, tahlil qilish, sintez qilish, umumlashtirish va boshqalar) rivojlanadi. Bolalarning faollik, mustaqillik, zukkolik, topqirlik ko'rsatib, o'z harakat faoliyatida olingan bilim va ko'nikmalardan ijodiy foydalana olishlariga intilish kerak.

Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo, suv) jismoniy mashqlarning bolaning tanasiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Ochiq havoda mashg'ulotlar paytida, quyosh nurlanishi bilan bolalar ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechiradilar, ko'proq kislorod so'riladi, metabolism kuchayadi va barcha organlar va tizimlarning funkcionalligi oshadi. Tabiatning tabiiy kuchlarini jismoniy mashqlar bilan birlashtirish qotib qolish ta'sirini oshiradi. Quvnoq, kayfiyatni yaratadigan ijobiy his-tuyg'ularni tarbiyalash, shuningdek, salbiy ruhiy holatni tezda bartaraf etish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir.

Bu zarur, chunki ijobiy his-tuyg'ular tananing barcha a'zolari va tizimlarining ishiga foydali ta'sir ko'rsatadi, vosita qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish tezligi va kuchini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya, o'z navbatida, bola shaxsini tarbiyalashning ajralmas qismi bo'lib, maktabdagi ta'lim jarayoniga mukammal moslashish va tayyorgarlikka olib keladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya jarayoni maktabga moslashish va bolaning shaxsini har tomonlama rivojlantirishga katta yordam beradi, deb aytishimiz mumkin.

Xulosa qilib aytganda. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda eng avvalo maktabgacha ta'lim muassasalari uchun mo'ljallangan meyoriy xujjatlar "Maktabgacha ta'limga qo'yilgan Davlat talablari" hamda Takomillashtirilgan "Bolajon" tayanch dasturiga asosan bolalar yoshlari doirasida asosiy harakatlar: yurish, yugurish, sakrash, iring'itish-emaklash, to'siqlardan oshib o'tish milliy, harakatli hamda tinch o'yinlarni nomini bilishi va o'ynashi zarur deb ko'rsatilgan bo'lishi.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan sharq olimlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, muvozanat mashqlari kabi asosiy harakatlarni izchil ravishda mashg'ulotlarga taqsimlab chiqishda ko'proq qiynaladilar. Ularni rejalashtirish vaqtida faqat mashg'ulot o'tkazish shart-sharoitlarini (xona, asbob-uskuna va boshqalarni), bolalarning tayyorligini hisobga olibgina qolmay, shu bilan birga har bir harakat malakasini izchillik bilan shakllantirishga ham e'tibor berish kerak.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ekzhanova E.A., Stebeleva E.A. Tuzatish-rivojlantiruvchi trening. - M.: Ma'rifat. yil.
2. Loginova V.I., Samorukova P.G. Maktabgacha pedagogika. Uch. turar-joy talabalar uchun ped. "Pedagogika va psixologiya" 1-qism, 2. -2-nashr, M.: Ma'rifat, 1988. -yillar.
3. M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.

4.T.Usmanxodjayev.X.Meliyev. M.Nuriddinova. A.Olimov.Maktabtabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ
РИВОЖЛАНТИРИШДА ДАВЛАТ ТОМОНИДАН ОЛИБ БОРИЛАЁТГАН
ИСЛОҲОТЛАР
РЕФОРМЫ, ПРОВОДИМЫЕ ГОСУДАРСТВОМ В ОБЛАСТИ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА.**

**REFORMS CARRIED OUT BY THE STATE IN THE FIELD OF
DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS**

Файзиев Яхши Зиёевич
Бухоро давлат Педагогика институти доценти
Ўзбекистон, Бухоро

Файзиев Яхши Зиёевич
Доцент Бухарского государственного педагогического института
Узбекистан, Бухара

Fayziev Yahshi Ziyevich
Associate Professor of the Bukhara State Pedagogical Institute
Uzbekistan, Bukhara

Калит сўзлар; соғлом турмуш тарзи, концепция, болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, ёшларни тарбиялаш, таълим муассасалари.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, концепция, детско-юношеские спортивные школы, воспитание молодежи, образовательные учреждения.

Keywords: healthy lifestyle, concept, youth sports schools, youth education, educational institutions.

Мамлакатимизда соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, аҳоли, шунингдек, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбия ва оммавий спортга кенг жалб этишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу аҳоли саломатлигини, қолаверса, ёшларнинг куч ва имкониятларига бўлган ишончини мустаҳкамлашда муҳим аҳамият касб этади.

Юртимизда амалга оширилаётган ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаш ишларини тизимли ташкил этиш, жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишлар бугун ўз самарасини бермоқда. Буни Ўзбекистон ёшларининг Олимпия ўйинлари, Жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари, халқаро мусобақаларда эришаётган юксак натижалари мисолида кўриш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон Фармонига асосан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш концепцияси ишлаб чиқилди ва унда асосан қуйидаги умумий қоидалар белгилаб олинди.

1. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш концепцияси (кейинги ўринларда - Концепция) жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат сиёсатини амалга оширишнинг мақсади, вазифалари ва узоқ муддатли ривожланишининг асосий йўналишларини белгилаб беради, жумладан:

-2025 йилга келиб мамлакат аҳолисининг саломатлик даражасини яхшилашга эришиш;

- болалар-ўсмирлар спорт мактаблари сонини ва спорт таълими муассасаларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ва уларни молиявий таъминлашнинг самарадорлигини ошириш;

- жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланадиган фуқароларнинг, ўқувчи ва талабаларнинг умумий сонини ошириш;

- давлат органлари, корхона ва ташкилотлар ходимлари ҳамда аҳоли ўртасида турли оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш орқали аҳолининг ҳафталик ҳаракат фаолиятини оширишга эришиш;

- Ўзбекистон спорт терма жамоаларининг Олимпия ва Паралимпия ўйинлари, жаҳон, қитъа спорт мусобақаларида муваффақиятли иштирок этишини таъминлаш;

- спорт таълими муассасаларида тренер ва мутахассисларнинг сифат таркибини, хусусан олий маълумотли ходимлар сонини босқичма-босқич ошириш;

- ёшларни тарбиялаш ва уларнинг бандлигини таъминлашда "таълим муассасалари - спорт мактаби - олий спорт" тамойилида узвийлик тизимини ҳамда машғулот ва иқтидорли спортчи-ёшларни саралаш жараёнини босқичма-босқич амалга ошириш;

- спорт соҳасида бошқа замонавий усуллар ва йўналишларни жорий этиш;

- давлат-хусусий шерикликни ривожлантириш ҳисобига жисмоний тарбия ва спорт тизимида рақобат муҳитини яратиш;

- спорт тури билан мунтазам равишда шуғулланиб келаётган ва спорт мусобақаларида доимий равишда иштирок этувчи спортчилар ягона маълумотлар базасини шакллантириш мақсадида спорт паспортини жорий этиш ва мунтазам равишда юритиб бориш тизимини қўллаш;

- ёшлар таълим-тарбияси учун қўшимча шароитлар яратишга қаратилган комплекс чора-тадбирларни ўз ичига олган бешта ташаббусни амалиётга татбиқ этиш;

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатишнинг жозибadorлигини ошириш мақсадида спорт таълими муассасалари мутахассис ва ходимларининг меҳнатига ҳақ тўлаш, моддий рағбатлантириш ва ижтимоий ҳимоя қилиш даражасини босқичма-босқич ошириб бориш.

Юқоридаг концепциядан келиб чиқиб ёшларга оид давлат сиёсатини юритишда аввало, уларнинг соғлом турмуш тарзини таъминлаш, уларни маънавий, интеллектуал, жисмоний ва ахлоқий жиҳатдан камол топтириш, сифатли таълим олишлари, ўз иқтидорларини намоён қилишлари учун етарли шароит яратиш ва қўллаб-қувватлаш муҳим саналади.

Бундан ташқари 2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси ва уни “Инсон қадрини улуғлаш ва фаол маҳалла йили” да амалга оширишга оид давлат дастури ижросини таъминлаш мақсадида тузилган йўл харитасида ушбу йўналиш бўйича ҳам вазифалар белгилаб олинган. Хусусан, ёшларда соғлом турмуш тарзига интилишни шакллантириш, шунингдек, ёшларнинг бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш ва ёшлар спортини оммавий ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратишга алоҳида урғу берилди.

Мамлакатимизда ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб қилиш, жамиятда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш, жисмоний тарбия, соғломлаштириш ва спорт инфратузилмасидан самарали фойдаланишни таъминлаш борасида кўплаб ишлар амалга оширилмоқда.

“Yoshlar bilan” лойиҳасининг навбатдаги сонида мазкур соҳада амалга оширилаётган ишлар самарадорлиги, соҳани янада такомиллаштириш юзасидан амалга оширилиши кўзда тутилган тадбирлар ва уларнинг янада такомиллаштириш масалалари муҳокама қилинди.

Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони ва Ўзбекистонда Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13-февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида” ги, 2021 йил 5 ноябрдаги “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва “Workout” спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарорлари мамлакатимизда жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг ривожига муҳим аҳамиятга эга бўлди.

Республикаимизда жаҳон андозаларига мос мухташам очик ва ёпиқ спорт иншоотларининг барпо этилгани ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида оммавий спорт мусобақаларини янада оммалаштиришга қўл келди. Жумладан ёшлар ўртасида уч тизимли яъни "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод" ва "Универсиада" спорт ўйинларини ўтказиш анъанага айланди. Бу оммавий спорт мусобақалари ёшларнинг ижтимоий фаоллигини оширишда ўзига хос маҳорат мактабига айланди.

Мамлакатимизда оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб қилиш, ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шароит яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни излаб топиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш бугунги кунда муҳим ва долзарб вазифа сифатида белгиланди.

Бугунги кунда ушбу вазифалардан келиб чиққан ҳолда Ўзбекистон давлат Жисмоний тарбия ва спорт университетида қуйидаги бакалавр таълим йўналишлари ва магистратура мутахассислиги бўйича кадрлар тайёрланмоқда.

Ўзбекистон Республикасида Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепсияси ва дастури доирасидаги вазифаларидан келиб чиққан ҳолда университетда янгича фикрлайдиган, инновацион тафаккурли маъмурий кадрларни тайёрлаш бўйича тизимли ишлар олиб борилмоқда. Бу эса келажакда мамлакатимизда оммавий спорт тадбирларини тарғибот-ташвиқот ишларини олиб боришда ўз ижобий самарасини беради.

Хулоса қилиб айтганда, жамиятимизда оммавий спортни ривожлантириш борасида олиб борилаётган ислохотлар ва белгиланган устувор вазифаларнинг ўз вақтида тизимли амалга оширилиши соғлом турмуш тарзи шаклланиши, соғлом жамият барпо этилишида муҳим аҳамият касб этади.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-5924-сон Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш концепцияси” ПФ-5924-сон Фармони.

СПОРТЧИЛАРИНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МУРАББИЙНИНГ ИННОВАЦИОН, ИНТЕГРАТИВ ЁНДОШУВИ САМАРАДОРЛИК КАФОЛАТИ

ИННОВАЦИОННЫЙ, КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ГАРАНТИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА

INNOVATIVE, COMPREHENSIVE APPROACH IN THE PREPARATION OF ATHLETES FOR COMPETITION GUARANTEE THE EFFECTIVENESS OF THE COACH

А.Нормурадов, доцент, Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти
Б.Ибрагимов, п.ф.б.ф.д. (PhD), Ўзбекистон миллий университети,
Тошкент, Ўзбекистон, e-mail: bekajon@mail.ru

***Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт, мураббий, мусобақа, машғулот жараёни, технология, тактика.*

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, тренер, соревнование, тренировочный процесс, технология, тактика.

Key words: physical education, sport, coach, competition, training process, technology, tactics.

Спорт ва спорт таълими муассасаларида мураббийларнинг педагогик фаолиятини ҳуқуқий асослари: Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонунида: Педагогик фаолият шуғулланиш ҳуқуқи: “Тегишли маълумоти, касбий тайёргарлиги бўлган ва маънавий - ахлокий фазилатларга эга шахслар педагогик фаолият билан шуғулланиш ҳуқуқига эга.

Магистратурани тамомлаган шахслар ва дипломли мутахассислар ўз мутахассислиги бўйича педагогик фаолият билан шуғулланиш ҳуқуқига эга. Агар қонун ҳужжатларида бошқача қоида назарда тутилмаган бўлса, педагогик олий маълумотга эга бўлмаган шахсларга қайта тайёрлаш курсларидан ўтгандан кейин таълим ташкилотларида (бундан олий таълим ташкилотлари мустасно) педагогик фаолият билан шуғулланиш ҳуқуқи берилади.” - деб эътироф этилган.

Ўзбекистон Республикасининг “Лицензиялаш, рухсат бериш ва хабардор қилиш тартиб тамойиллари тўғрисида”ги 2021 йил 12 октябрдаги ЎРҚ-721 сонли Қонунида: Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 14 январда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-ХII сонли ва Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрда қабул қилинган ЎРҚ- 394 сонли Қонунлари таҳририга қуйидаги ўзгартиришлар киритилган:

Мураббийлик фаолияти билан шуғулланиш учун **малака сертификати** эга бўлган ҳамда ўқув-машқ, оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ўтказишни, шунингдек спорт натижаларига эришиш учун беллашув фаолиятига раҳбарликни амалга оширувчи жисмоний шахс - деб эътироф этилди. (*Мураббий – инглизча train – ўзбек тилида тарбияловчи, ўргатувчи маъноларини англатади.*).

Спортчиларини мусобақаларга тайёрлашда мураббийнинг интегратив ёндошувининг асосий компонентлари: касбий, педагогик, методик, технологик, креатив, интенсив, экстенсив ва рефлексив жараёнларни жадал ўзлаштирилиши, такомиллаштиришга, ижодий муносабатларидир.

Спортчи танлаган спорт турида, ўқув-машқ жараёнида жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш қонуниятларини мужассамлаштирган ва якуний натижани қафолатлайдиган педагогик, психологик ҳодиса технологиядир.

Мураббийнинг янги ғояларни ишлаб чиқишига тайёрликни тавсифловчи ҳамда мустақил омил сифатида иқтидорлиликнинг таркибига кирувчи ижодий қобилияти креативликдир. (*креативлик - инглиз тилидан “create ”-яратиш, “creative” яратувчи, ижодкор*).

Креативликни тавсифи: мураббий фикрининг равлонлиги; фикрни мақсадга мувофиқ йўллай олиши; ўзига хослик (оригиналлик); қизиқувчанлик; фаразлар яратиш қобилияти; фантазияси, тестлар тузиб, спортчининг қобилияти, лаёқатини ўрганиш ва баҳолаш методикаларини ўзлаштирган ва спорт таълими жараёнинга татбиқ эта олиши, соҳаси бўйича ҳамкасбларини ҳамда илғор хорижий тажрибаларни ижодий ўрганиши, амалиётида қўллай олиши. Соҳаси бўйича янги

методик адабиётларни мустақил мутолааси орқали узлуксиз билим, кўникма ва малакасини ошириб бориши.

Мураббийнинг креатив фаолияти аниқ белгиланган мақсадга эришиши учун мавжуд қийинчилик ва муаммоларни бартараф этиш қобилияти сифатида, педагогик, методик, технологик ёндошувларни оқилона, самимийлик билан ҳал қилинишидир.

Мураббий, спортчини ўз хатти-ҳаракатлари ва уларнинг асосларини тушуниб етиши, хато, камчиликларига ташқаридан назар солиб англаб етиши ва таҳлил қила олиши, мустақил ўрганиб, коррекциялар киритишга қаратилган назарий фаолияти - рефлексиядир. (*Рефлексия латинчадан “reflexio” - ортга қайтиши, акс этиши*).

Мураббий ва спортчининг рефлексив фаолияти - тафаккури моҳияти ва вазифалари, қадриятлари, қизиқишлари, фикрлаш, идрок, қарорлар қабул қилиш, ҳиссий таъсирланиш, хатти-ҳаракатлари ҳамда рағбатлантирувчи омилларга ташқаридан назар солиб англаб етиши ва таҳлил қила олиши Рефлексив жараёнлар: Объектлар моҳиятини изоҳлашга ва уларни конструкциялашга олиб келадиган онгнинг рефлексив таҳлили; шахслараро мулоқот маъносини тушуниш рефлексияси; ўзини ва бошқаларни тушуниш; ўзига ва бошқаларга баҳо бериш; ўзини ва бошқаларни фаолиятини изоҳли таҳлил қилиши.

Спортчиларини мусобақаларга тайёрлашда мураббийнинг рефлексив ёндошуви ўқув-машқ машғулотларини видеокамераларга олиши ва такрорий акс этишида ўз фикри, ҳаракатлари ва ҳолатларини таҳлил қилишда ташқаридан назар солиши, ўзининг назарий ва амалий фаолиятидаги ютуқ ва камчиликларни белгилаш ва таҳлил қилиб келгуси машғулотларида тўғрилаши ҳисобланади. Рефлексия - фақат субъектнинг ўз руҳий ҳолатини ўйлаши, билиши ва тушуниши, фикр юритиши ва уни таҳлил қилишга мойиллиги билан бир қаторда , бошқалар унинг шахсий ҳислатлари, ҳис қилиш туйғуси ва билиш (когнитив) тасаввурлари ҳамда таҳлилларини тушунишини аниқлаб олишидир.

Машғулот ва мусобақа жараёнларида руҳан ёки жисмонан толиққан спортчиларга руҳий ҳамда жисмоний чарчоқлар, салбий руҳий омиллар таъсири кучайган, катта ҳажмдаги жисмоний ҳаракатлар билан тўкнашиш рўй бераётган шароитда ёш спортчиларда руҳий ва жисмоний толиқишларни бартараф этишга қаратилган мураббийнинг педагогик, психологик фаолияти “релаксопедия” муҳим аҳамият касб этади. (*Латинча “relaxation”- қувватсизлик, заифлашиш, руҳан ёки жисмонан ҳолдан тойишни бартараф этиши*).

Спортчиларнинг ҳиссий фаолиятини, эмоционал - жисмоний қувватини ҳамда ишчанлик қобилиятини қайта тиклаш релаксациядир.

Релаксация тренинг ва автотренинглар ижобий муҳитининг ҳосил бўлишини таъминлайди. Улардан фойдаланиш вақтида спортчилар ташқи ва ички таъсирлардан ҳимояланган бўлиб, уларга фақатгина мураббийнинг ишонтирувчи овозини эшитиши, спортчи мотивациясини янада оширади.

Релаксация жараёнида спортчилар мураббийнинг қўллаб-қувватлашларини ҳис этишлари, унинг меҳр-муҳаббатидан баҳраманд бўлиб, ҳамдарлигини ҳис

қилишлари спортчилардаги рухий зўриқиш, жисмоний толиқишларни бартараф этишда психологик муҳит юзага келади.

Мушаклар релаксацияси (яъни мушакларни бўшаштириш) даврида ўзини ишонтириш ва ахборотга таъсирчанлик юқори бўлади. Мушаклар релаксациясининг самарали кечиши учун мураббий мушакларни бўшаштиришга ёрдам берадиган метод ва воситаларини спортчига назарий ва амалий фаолиятларида фойдаланишни ўргатишлари зарур.

Мураббийнинг касбий, методик фаолияти ва уни такомиллаштиришда интенсив ёндошув - унинг педагогик, методик маҳоратлари ва техникасини ҳамда касбий фаолиятни мотивациялар ҳисобига жадал суратларда амалга оширилишидир. (*Мотив-инсонни ўқишга ёки муайян ҳаракатларини бажаришга ундовчи ижобий сабаблар йиғиндиси*). Спортчининг маълум эҳтиёжларини қондириш билан боғлиқ фаолиятга мойиллиги. Мотивацион кўникма-шахс мотивларининг йиғиндиси ва шахснинг ижодий илмий меҳнатга лаёқатлигининг энг муҳим белгиси.

Спортчиларни педагогик, психологик, методик ва технологик фаолиятини такомиллаштиришда янги модернизация қилинган воситалар, спорт жиҳозлари, технологиялардан ўқув - машқлар ва мусобақалар жараёнида интегратив фойдаланиш самарадорликни кафолатлайди.

Мураббийнинг касбий, методик фаолиятининг компонентлари, вазифалари, далиллар билан қонуниятлар, яққоллик билан мавҳумлик, билимлар билан ҳақиқатни, мустақил билиш методларини ўрганиш ва профессионал тренингларнинг илғор технологиялари, шунингдек мураккаб, фан ютуқларини талаб қилувчи технология жараёнлари имитаторларни танлаш ва қўллаш мақсадга мувофиқдир. (*Имитация - лотинча имитатио- тақлид, ўхшаш, имитатор - бирор нарсага ўхшатма*).

Шуғулланувчи ва спортчини ишончига кириш, ишонтира олиш, мустақил фикр юритиш кўникмасини ҳосил қилиши, нутқи, қалбга йўл топа олиши, мулоқотга киришишида коммуникативлик, мураббийнинг технологик маҳоратидир.

Спортчиларини мусобақаларга тайёрлаш жараёнига мураббийнинг интегратив ёндошуви, спортчилар фаолиятининг пироворд натижасини башорат қила олиши, унинг стратегияси, тактикаси, технологиясини аввалдан режалаштириши ва ҳал этишини кафолатлашида, спортчининг интеллектуал, жисмоний тайёргарликка ўз хоҳиши билан шуғулланиши натижасида мувафаққиятларга эришганлик даражаларини ўз ичига оладиган ҳодисадир.

Спорт соҳасидаги инновацион жараёнлар, модернизация талабларини мураббий ўзлаштириб, спортчиларни мусобақаларга тайёрлашга интегратив ёндошуви, машғулотларини сифат ва самарадорлиги жаҳон стандартлари даражасида ташкил эта олиши, спортчиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнида фаол иштирокчи, мустақил фикрловчи бўлиб, юқори натижаларга эришишлари кафолатланади.

13-14 YOSHLI O'G'IL BOLALARNI REGBI SPORT TURIGA SARALASH.

ОТБОР ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ РЕГБИ.

SELECTION OF 13-14-YEAR-OLD BOYS FOR RUGBY SPORT.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
uzbekistan, Chirchiq
Bekmirzayeva Hikoyat , Shopulatov Abdumalik

Kalit so'zlar: tezkorlik sifati, kuch, jismonan zaif, shtanga, to'ldirma to'p, Politehnika, ommabop, darvoza chizig'i.

Ключевые слова: качество скорости, сила, физически слабый, штанга, наполнитель мяча, политех, народ, линия ворот.

Key words: quickness quality, strength, physically weak, barbell, filler ball, Polytechnic, popular, goal line.

Shuni unutmasligimiz kerakki kelajagimiz poydevori bilim dargohida yaratiladi. Boshqacha aytganda Xalqimizning ertangi kuni qanday bo'lishi farzandlarimizning bugun qanday ta'lim tarbiya olishiga bog'liqdir. Ayniqsa yurtboshimiz so'ngi yillarda sportga juda kata e'tibor bermog'dalar.

1. Tadqiqotni vazifasi: Regbi sport turini qisqacha tarixi.

2. Qobiliyatli bolalarni regbi sport turiga saralab olish.

Afsonaga ko'ra , 1823-yilda Angliyaning Regbi shaxridagi baktablarning birida futbol o'yini chog'ida Vilyam Veb Ellis isimli o'spirin koptokni qo'lga olgan holda raqib darvoza chizig'i tomon yugurib ketgan.

Ikki asrdan so'ng regbi o'yini sortning eng ommabop (mashxur) turlaridan biriga aylandi, hozirgi kunda millionlab ixlosmandlar regbini o'ynashadi, tomosha qilishadi va sevishadi.

O'zbekistonda regbi sportini rivojlanish tarixi 1969-yildan boshlangan. Aynan o'sha damda Toshkent Politehnika insituti qoshida "Politehnika " jamoasi tashkil etildi.

Ayollar regbisi O'zbekistonda 1990-yil paydo bo'ldi, o'sha vaqtda tashkil etilgan "Sug'diyona" jamoasi keyinchalik 4 karra Osiyo ligase Chempioni hamda Rossiya va Qozog'iston kubogi sohibi bo'ldi. Ozbekistonda regbini rivojlanishining yangi tarixi 2001-tildan boshlangan.

2. Regbi sporti uchun qobiliyat mavjudligini aniqlash maqsadida biz bolalardagi jismoniy tayyorgarlik darajasini baxolash meyyorlarini ishlab chiqdik.

1-jadval

T/R	Mashqlar nomi	10 ball	7 ball	5 ball
1	60 m yugurish	8.3 s	8.9	9.5
2	To'ldirma to'pni ulotirish	10 metr	7	5

3	Yotib siqib ko'tirish	30	25	20
4	Joydan turib balandlikka sakrash	70 sm	60	50
5	Shtanga bilan o'tirib turish	50	40	30

Maxsus mashqlar ballar asosida 3 guruhga bo'linib , bu guruhlar shartli ravishda quyidagicha nomlanadi:

A) Qobiliyatli bolalar guruhi

B) Jismonan faol bolalar guruhi

C) Jismoniy mashg'ulotlarga moyilligi bo'lmagan bolalar guruhi.

Bu meyyorlar qabul qilingach o'g'il bolalar (tajriba ishtirokchilari) soni quyidagi guruhlariga taqsimlandi:

1-guruh: 12 nafar Regbi sport turiga moyilligi bo'lgan bolalar

2-guruh: 15 nafar jismonan faol bolalar

3- guruh: 7 nafar jismonan zaif bolalar

Test sinovlari bo'yicha olingan ko'rsatkichlar quyidagilarni namoyish etdi; 34 nafar 13-14 yoshli bolalarning 1 va 2-3 guruhlarida test meyyorlari ko'rsatkichlarining umumiy yig'indisi bo'yicha jismoniy tayyorgarligining o'rtacha nisbiy dastlabki darajasiga ko'ra 2 va 3 –guruh bolalaridan 1-guruhdagi bolalarning ancha ustunligi aniqlandi.

1-guruh bolalari 1,2,3 va 5 –mashqlar bo'yicha yuqori ballarni to'plagan, bu guruh ishtirokchilarida qo'l , bel va oyoq mushaklari yani kuch va tezkorlik sifatleri yaxshi rivojlangn.

2-guruh bolalari 2,3 va 4 – mashqlarda yaxshi ballarni to'plashgan, bu guruh ishtirokchilarida tezkorlik sifati yaxshi rivojlangan ammo kuch sifati biroz sust rivojlangan.

3-guruh ishtirokchilari jismonan zaif bo'lganligi tufayli mashqlarni past ko'rsatkichlar bilan amalga oshirdi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari 13-14 yoshdagi ishtirokchilardan regbi sport turi uchun eng qobiliyatli larni saralab olishning taklif etilgan uslubiyati o'z samarasini aniqlash imkonini berdi.

Xulosa O'tkazilgan tadqiqotlar maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi haqiqatdan ham o'g'il bolalarning Regbi sport turiga moyilligi bor yoki yo'qligini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqot yakunida 1-guruh o'quvchilarida kuch va tezlik sifati ancha yuqori bo'lgan bo'lsa, 2-guruh ishtirokchilarida tezlik sifati yuqori bo'lgan bo'lsa, kuch sifati ancha pastligi ko'zga tashlandi. 3-guruh o'quvchilarida esa tezlik va kuch sifatlari past darajada ekanligi aniqlandi. Regbi sport turida kuch va tezkorlik sifatlari yuqori darajada bo'lishi kata ahamiyatga ega chunki mashg'ulot jarayonida bu sifatlarsiz yuqori darajaga erishib bo'lmaydi. Bundan k'rinib turibdiki tajribadan ko'zlangan natijaga erishildi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. 2022-yil 18-fevraldagi "Sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-136-son qarori .
2. Nabiev T.E. Regbi boshlovchilar uchun qo'llanma.Toshkent 2017.
3. Salomov R.S, Sharipov A.K Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent.. ITA-PRESS 2015.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va «workout» sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5282-sonli qarori.

DISK ULOQTIRUVCHI SPORTCHI-TALABALARNING DISK ULOQTIRISHDA KINEMATIK XARAKTERISTIKALARINI O'RGANISH

ИЗУЧЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА ПРИ МЕТАНИИ ДИСКА

STUDYING THE KINEMATIC CHARACTERISTICS OF STUDENT-ATHLETES DISCUS THROWERS DURING DISCUS THROWING

Yusupova Zebo Xusanovna – katta o'qituvchi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq, zebo.yusupova.87@inbox.ru,

Юсупова Зебо Хусановна – старший преподаватель, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, г.Чирчик , zebo.yusupova.87@inbox.ru

Yusupova Zebo Khusanovna - Senior Lecturer, Uzbek State University of Physical Education and Sport, Uzbekistan, Chirchiq, zebo.yusupova.87@inbox.ru

Калит сўзлар. disk uloqtiruvchi, uchib chiqish burchagi, o'rtacha tezligi, diskni uchish masofasi, korrelyatsiya koeffitsienti.

Ключевые слова: метатели диска, угол вылета, средняя скорость, дальность полета диска, коэффициент корреляции.

Key words: discus throwers, departure angle, average speed, flight range of the discus, correlation coefficient.

Kirish. Disk uloqtiruvchi sportchining sport natijalari juda ko'p sonli omillarga bog'liq bo'lib, bunda sportchining murakkab harakati optimallashtirilgan bo'lishi bilan birga, disk va sportchini o'zaro aloqasi va birgalikdagi aylanma va tezlanuvchi harakatlarini mosligi hamda uloqtirish jarayonida uchib chiqish burchagi, o'rtacha tezligi, diskni uchish masofasi singari juda muhim hisoblangan kinematik ko'rsatkichlar, ularning o'zaro bog'liqligi katta ahamiyat kasb etadi. Ana shu muhim ko'rsatkichlar o'rtasidagi statistik bog'danishni tajriba davomida o'zgarib borishi shubhasiz qiziqarli, ularga yetarlicha ahamiyat berish kerak va shular mavzuning dolzarbligini ifodalab turibdi.

Maqsad va vazifalar. Pedagogik tajriba davomida tajriba va nazorat guruhlarini disk uloqtiruvchi sportchi-talabalarning uloqtirish jarayoni davomida diskni uchib chiqish burchagi, o'rtacha tezligi, diskni uchish masofasi singari kinematik ko'rsatkichlarini hamda ularning statistik bog'liqligini Brave-Pirson korrelyatsiya koeffitsientini hisoblash asosida o'rganish, o'zaro solishtirish va tahlil qilish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini o'rganish, umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik-statistika usullaridan foydalanildi. Nazorat va tajriba guruhlarini (n=12) disk uloqtiruvchilari uchun maxsus-kuch ko'rsatkichlarini xarakterlovchi mashqlar tanlab olindi. Tajriba O'zDJTSU bazasida disk uloqtiruvchi sportchi-talabalar bilan olib borildi. Nazorat guruhidagi mashg'ulotlar an'anaviy dastur asosida olib borildi, tajriba guruhida esa dastur doirasidan chiqmagan holda katta e'tibor tanlab olingan maxsus mashqlar majmuasini bajarilishiga qaratildi.

Katta tanlanmalarda korrelyatsiya koeffitsientining qiymati quyidagi formuladan va Excel amaliy dasturidan foydalanib amalga oshirildi:

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X}) \cdot (Y_i - \bar{Y})}{n \sigma_x \sigma_y} \quad (1)$$

bu yerda $\bar{X}$, $\bar{Y}$ - berilgan X va Y ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymatlari;

X_i , Y_i - X va Y ko'rsatkichlarning qiymatlari juftligi;

n - o'lchashlar soni; σ_x , σ_y - o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning o'rtacha kvadratik og'ishi (standart og'ish).

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tadqiqot oxirida, xuddi boshlanishidagi singari, tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhi sportchilarining disk uloqtirishi jarayonida diskni uchib chiqish burchagi, o'rtacha tezligi, uchish masofasi singari kinematik ko'rsatkichlar aniqlandi.

Bunda NG sportchilarining diskni uchib chiqish burchagi bo'yicha pedagogik tajriba boshida ko'rsatgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymati (O'AQ) va standart og'ishi (SO) $\bar{X} \pm \sigma = 41,17 \pm 2,44^\circ$ ni, o'rtacha tezligi $\bar{X} \pm \sigma = 24,73 \pm 1,21$ m/s ni, diskni uchish masofasi $\bar{X} \pm \sigma = 35,12 \pm 3,40$ m.ni tashkil etgan bo'lsa, TGda ushbu ko'rsatkichlar, mos ravishda, $\bar{X} \pm \sigma = 39,29 \pm 2,82^\circ$, $\bar{X} \pm \sigma = 24,92 \pm 1,04$ m/s va $\bar{X} \pm \sigma = 34,82 \pm 4,44$ m.ga tengligi aniqlandi.

Pedagogik tajriba oxiriga kelib NGda diskni uchib chiqish burchagi $\bar{X} \pm \sigma = 39,80 \pm 1,85^\circ$ ni (tajriba davomida 1,37⁰ga, boshlang'ich natijaga nisbatan 3,32% ga yaxshilangan), o'rtacha tezlik $\bar{X} \pm \sigma = 25,80 \pm 1,14$ m/s ni (1,07 m/s.ga, ya'ni 4,33 % ga) va uchish masofasi $\bar{X} \pm \sigma = 37,84 \pm 3,51$ m.ni (2,73 m., ya'ni 7,76 % ga yaxshilangan) tashkil etgan bo'lsa, TG guruhida bu ko'rsatkichlarning hammasi NGdagiga nisbatan ancha yaxshiroq natijalar kuzatilgan. Chunonchi, TGda diskni uchib chiqish burchagi $\bar{X} \pm \sigma = 35,08 \pm 3,21^\circ$ ga (4,22 gradusga, ya'ni boshlang'ichga nisbatan 10,73 % ga yaxshilangan), o'rtacha tezlik $\bar{X} \pm \sigma = 26,53 \pm 1,51$ m/s.ga (1,61 m/s yoki 6,45%) va uchish masofasi $\bar{X} \pm \sigma = 39,67 \pm 4,78$ m.ga (4,85 m.ga yoki 13,93 % ga yaxshilangan) teng bo'ldi. Shuning bilan birga variatsiya koeffitsient son qiymatlari ham tajriba boshidagi qiymatlariga nisbatan ijobiy tomonga o'zgardi va bularning hammasi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isboti hisoblanadi.

Quyidagi jadvallarda pedagogik tajriba boshida NG va TG

Tajriba boshida	NG uchish burchagi	NG o'rtacha tezlik	NG masofa
TG uchish burchagi	0,710	-0,802	-0,320
TG o'rtacha tezlik	-0,735	0,761	0,326
TG masofa	-0,306	0,487	0,670

Pedagogik tajriba oxirida NG va TG ko'rsatkichlari o'rtasida

Tajriba oxiri	NG uchish burchagi	NG o'rtacha tezlik	NG masofa
TG uchish burchagi	0,933	-0,850	-0,708
TG o'rtacha tezlik	-0,784	0,901	0,729
TG masofa	-0,724	0,748	0,599

NG sportchilarini tajriba davomida, ya'ni tajriba boshi va oxirida

Nazorat guruhi	TG uchish burchagi	TG o'rtacha tezlik	TG masofa
TO uchish burchagi	0,930	-0,812	-0,640
TO o'rtacha tezlik	-0,857	0,769	0,595
TO masofa	-0,260	0,537	0,015

TG sportchilarini tajriba davomida, ya'ni tajriba boshi va oxirida

Tajriba guruhi	TG uchish burchagi	TG o'rtacha tezlik	TG masofa
TO uchish burchagi	0,759	-0,925	-0,824
TO o'rtacha tezlik	-0,766	0,950	0,805
TO masofa	-0,295	0,453	0,588

ko'rsatgan natijalari o'rtasida hisoblangan korrelyatsiya koeffitsienti qiymatlari keltirilgan.

Xulosa. Pedagogik tajriba boshida ham, oxirida ham hisoblangan korrelyatsiya koeffitsienti natijalari, asosan, kuchli statistik bog'lanishda, shuning bilan birga ularning ayrimlari musbat va boshqalari manfiy ishorali, ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhi

sinaluvchilari ko'rsatgan natijalar nazorat guruhidagiga nisbatan yaxshiroq va ishonchliroq o'zgarganligi aniqlandi.

Bibliografiya.

- 1.Ахматжон, Акбаров. Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов. Теория и методика физической культуры, 2021, 64(2), 50–56. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50
2. Исследование двигательной активности и координационных способностей девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, НБ Ахмедова, А Акбаров, ДХ Умарова, Научные аспекты физической культуры в высшей школе, 299-302, 2015.
3. Акбаров Ахматжон, “Спортда математик таҳлил усуллари”, ўқув қўлланма, http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda_matematik_tahlil.pdf зДЖТСУ, 2020, 228 с
- 4.Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш, А Ахматжон, Фан-спортга, 62-64, 2021, № 6
- 5.Спорт метрологияси, дарслик, http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda_matematik_tahlil.pdf МББ Акбаров Ахматжон, Тафаккур қаноти, Тошкент, 2014, 459 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ

SPORT MENEJERLARINI TAYYORLASH XUSUSIYATLARI FEATURES OF TRAINING SPORTS MANAGERS

Рашидов Азизбек Улугбекович
Республика Узбекистан, г. Чирчик, УзГУФКС, преподаватель кафедры
«Спортивный менеджмент и экономика»

O'zbekiston Respublikasi, Chirchiq, O'zDJTSU, "Sport menejmenti va
iqtisodiyot" kafedrasida o'qituvchisi

Republic of Uzbekistan, Chirchik, UzSUPCS, lecturer of the Department
"Sports Management and Economics"

Ключевые слова: спортивный менеджмент, подготовка специалистов, менеджмент.

Kalit so'zlar: sport menejmenti, mutaxassislar tayyorlash, menejment

Keywords: sports management, training of specialists, management.

Актуальность. Термин "менеджер" обозначает принадлежность конкретного лица к профессиональной деятельности в качестве управляющего фирмы независимо от уровня управления, а также его профессиональной подготовки и практического опыта работы. Профессиональный менеджмент как самостоятельный вид деятельности предполагает наличие в качестве субъекта

этой деятельности специалиста-менеджера и в качестве объекта - хозяйственную деятельность фирмы в целом или ее конкретную сферу (производство, сбыт, финансы, научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы).

Республика Узбекистан ведет политику, нацеленную на совершенствование сложившейся образовательной системы, подтверждением этому служит принятый Закон «Об образовании» от 23 сентября 2020 года. В свете реализации требований указанных в Постановлении Президента Республики Узбекистан от 3 ноября 2020 года «О мерах по совершенствованию системы подготовки кадров и повышению научного потенциала в сфере физической культуры и спорта», зарубежные методики обучения и новые термины все чаще будут внедряться в нашу жизнь, а следовательно специалисту приходится неустанно работать над своим кругозором и профессиональными знаниями, чтобы не отставать от инновационных разработок. Одним из таких новых терминов стало понятие «менеджмент». Сейчас уже не вызывает сомнения очевидная истина: менеджмент – это не просто опыт, который может приобрести каждый, это область научного знания, которым необходимо овладеть, и искусство, требующее природных задатков, особого таланта, лидерских качеств.

На сегодняшний день важнейшим требованием к руководителю любого уровня является умение управлять людьми.

Сюда относится:

знание способности своих прямых подчиненных и возможности выполнения конкретной поручаемой им работы;

знание условий, связывающих предприятие и работников, защита интересов тех и других на справедливой основе;

устранение неспособных работников с целью удержания единства и правильности функционирования фирмы.

Мастерство преподавателя заключается в умении дозировать развлечение, воспитание и обучение. Благодаря этому и происходит развитие личности (развитие отдельных сущностных качеств и формирование функциональных систем, с помощью которых происходит реализация социально значимых форм поведения). [1, с. 61]

Организация и методы исследования. Данный вывод подтверждается результатами педагогического эксперимента, который происходил в 2018-2020 гг. (в течение трех учебных лет). В состав контрольной и экспериментальной групп вошли студенты по направлению образования 5610500 – Спортивная деятельность (по видам деятельности).

В процессе эксперимента использовались две методики преподавания: традиционная и предлагаемая авторами данной работы. По первой осуществлялось обучение контрольной группы, экспериментальная группа обучалась по комплексной методике подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности.

Ниже представлен тематический план по предмету «Менеджмент физической культуры и спорта»

Для определения уровня эффективности существующего процесса подготовки к управленческой деятельности студентам была предоставлена возможность решить тест «Персональный тест управляющего». В 2019 году вышеупомянутой методикой нами были проверены управленческие способности у будущих специалистов до и после изучения предмета «Менеджмент физической культуры и спорта». Было опрошено 92 студента 4 курса по направлению образования 5610500-Спортивная деятельность (по видам деятельности) Основная цель заключалась в том чтобы узнать на сколько увеличивается уровень подготовленности студента к управленческой деятельности по завершении изучения предмета. Второстепенная цель заключалась в определении количества из числа студентов 4 курса обучения, которые исходно обладают качествами необходимыми для успешной управленческой деятельности. На рисунке 1 представлены результаты тестирования.

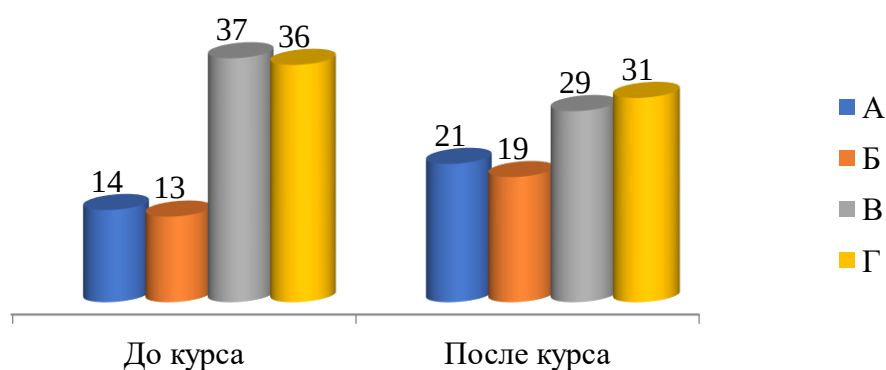


Рисунок 1 Структура уровня готовности к управленческой деятельности у различного контингента студентов.

где

А – администратор,

Б – интегратор,

В – инициатор (исполнитель),

Г – производитель (исполнитель),

Анализ результатов исследования показал, что около 14% опрошенных студентов (13 чел.) обладают качествами, свойственными *администратору* и только 13% (12 чел.) протестированных способны выполнять *интегративные* функции (рис.1). По данным этого тестирования, именно эти группы студентов способны к руководящей работе. Респонденты относящиеся к группе инициаторов и производителей вместе рекомендованы к обязанностям *исполнителя*. То есть качествами, необходимыми для успешной управленческой деятельности обладает около 27% студентов, принявших участие в исследовании. Остальные студенты (их оказалось 73%) обладают в большей мере качествами исполнителя (рис.1), об этом свидетельствуют навыки, которые они приобрели за три года обучения в Узбекском государственном университет физической культуры и спорта. Следовательно, им больше подойдет работа учителя физической культуры, тренера, инструктора по спорту[3, с. 214].

Выводы Безусловно, нужно признать, что изучение курса «Менеджмент физической культуры и спорта» увеличивает число студентов с административными и интегративными навыками и уменьшает уровень исполнителей, но современный рынок труда требует более высоких результатов.

Анализируя проведенное тестирование, можно констатировать незначительный уровень прироста в качествах студентов, которые характерны для администратора и интегратора.[2, с. 174] В то время как современные условия в спортивной сфере требуют от специалиста в сфере физической культуры и спорта высокого уровня готовности к управленческой деятельности.

Литература:

1. Ярашев, К. Д. Теоретическое обоснование проблемы подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта / К. Д. Ярашев, А. У. Рашидов // Фан-Спортга. – 2020. – № 6. – С. 61-62.

2. Rashidov A. U, "Formation of Styles of Managerial Thinking as a Factor in the Preparation of a Future Specialist for Managerial Activities in the Field of Physical Culture and Sports." *JournalNX*, vol. 7, no. 03, 2021, pp. 172-176.

3. Rashidov A. U. The importance of studying the social portrait of a modern manager for the formation of a methodology for preparing future specialists for managerial activities in the field of physical culture and sports //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 212-218.

МОТИВАЦИЯ НА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У ШКОЛЬНИКОВ

MAKTAB O'QUVCHILARIDA SPORT BILAN SHUG'ULLANISH UCHUN MOTIVATSIYA

MOTIVATION FOR SPORTS AMONG SCHOOLCHILDREN

Ядгаров Дониер Баходирович

Ургенчский государственный университет, преподаватель кафедры

Urganch davlat universiteti, kafedra o'qituvchisi

Urgench State University, lecturer of the Department

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, урок физической культуры.

Kalit so'zlar: motivatsiya, jismoniy faoliyat, jismoniy tarbiya darsi.

Keywords: motivation, motor activity, physical education lesson.

Термин «мотивация» представляет собой более широкое понятие, чем термин «мотив». Он используется в современной науке в двойном смысле: как обозначение системы факторов, определяющих поведение (мотивы, потребности, намерения, стремления, цели, и т.д.), и как процесс, характеризующий

стимулирование и поддержание поведенческой активности на определенном уровне. Мотивацию можно определить как совокупность причин, детерминирующих поведение человека, активность его деятельности и направленность [5, с. 218].

Человеку необходимо рассчитывать силы, время, возможности для достижения той или иной цели, мобилизируя свои способности. Получая удовлетворение от характера деятельности, а не только от ее результата, человек, благодаря своей активности, приобретает новые социально значимые результаты, утверждает в правильности своей позиции. Человек сам определяет требуемое «количество» активности в выбранной деятельности [1, с. 131; 2, с. 17].

Характер отношения человека к деятельности и уровень достигнутых результатов в ней в значительной степени определяется мотивацией деятельности. В этой связи проблема мотивации является кардинальной проблемой в педагогике и психологии. Личность характеризуется мотивацией как субъект деятельности, раскрывается в истоках, сущности и содержании своей активности, в регулятивных и адаптационных возможностях [3, с. 61; 4, с. 172].

В литературе ученые рассматривают мотивацию как направляющую и ведущую инстанцию в том смысле, что она целенаправленно руководит поведением. Это подчеркивает специфичность мотивации. Так, на основе теории деятельности и работ О.В. Дашкевича, В.А. Демина, Р.А. Пилюяна, Г.П. Фураева и др. установлено, что мотивация - это устойчивое состояние человека, возникающее в результате подсознательного соотнесения своих ведущих потребностей и возможностей с предметом предстоящей деятельности, совпадение которых приводит его к осознанию и постижению конкретной деятельности и способствует появлению системы целей, направленных на овладение ее предметом.

Следующим актуальным моментом является то, что потребность не может стать удовлетворенной, если не возникает своеобразное потребностное состояние, которое, в свою очередь, связано с возбуждением чувствительных центров (так называемое специфическое возбуждение), с возбуждением центров эмоций (частично специфическое); с возбуждением, отражающим возникновение временного доминантного очага, требующего своего разрешения (неспецифическое возбуждение). С психологической точки зрения (Е.П. Ильин), биологическая потребность представляет отражение в сознании этих видов возбуждения: специфическое возбуждение отражается в виде ощущения возникших отклонений от нормы, частичное специфическое - в виде переживания приятного или неприятного, а неспецифическое - в виде внутреннего напряжения и стремления усилить или устранить переживание.

Таким образом, любому виду потребности (в том числе и потребности в движении) соответствует то или иное «потребностное» состояние, вызывающее, в свою очередь, определенной силы и остроты побуждение к активным действиям. В результате этих действий определяется предмет (или предметы) удовлетворения конкретной потребности (биологической или социальной).

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. - Киев: Здоровья, 1987. - 226 с.
2. Бальсевич, В.К. Феномен физической активности как социальнобиологическая проблема [Текст] / В.К. Бальсевич // Вопросы философия.-1981.-№8.-С. 14-18.
3. Ярашев, К. Д. Теоретическое обоснование проблемы подготовки будущих специалистов к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта / К. Д. Ярашев, А. У. Рашидов // Фан-Спортга. – 2020. – № 6. – С. 61-62.
4. Rashidov A. U, "Formation of Styles of Managerial Thinking as a Factor in the Preparation of a Future Specialist for Managerial Activities in the Field of Physical Culture and Sports." Journal, vol. 7, no. 03, 2021, pp. 172-176.
5. Rashidov A. U. The importance of studying the social portrait of a modern manager for the formation of a methodology for preparing future specialists for managerial activities in the field of physical culture and sports //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 212-218.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

ROLE AND SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE LIFE OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS

Дыров Александр Юрьевич
Заместитель начальника кафедры Боевой и физической
подготовки Академии МВД Республики Узбекистан.
E-mail: mr.dirov@mail.ru

Dyrov Alexander Yurievich
Deputy Head of Department Combat and physical training
Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of
Uzbekistan

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физическое воспитание, двигательная активность, здоровый образ жизни.

Keywords: sports; physical culture; physical culture motor activity; healthy lifestyle; motivation for physical activity.

На сегодняшний день невозможно найти хотя бы одну сферу человеческой деятельности, которая не была бы связана с физической культурой, потому как именно спорт оказывает огромное влияние на всестороннее развитие личности. Формирование личности – это весьма сложный процесс, на который воздействует множество факторов. Становление личности происходит на протяжении всей жизни, и физическое воспитание играет немало важную роль.

Спортивные нагрузки и физическое воспитание являются духовными и материальными ценностями каждого человека и всего общества в целом. Недаром в последнее время все больше говорится о пользе физического развития. Физическая культура в первую очередь нацелена на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Она позволяет раскрывать потенциал человека, его возможности, характер, расширяет его мировоззрение, формирует стремление к творческой деятельности, к совершенствованию самого себя как личности, помогает человеку развить уверенность в себе и своих силах. Регулярные занятия спортом способствуют развитию коммуникативных способностей личности, таких как общительность, наблюдательность, самостоятельность в принятии тех или иных решений. Спорт способен удовлетворить потребности человека в общении, игре и развлечении.

Наиболее распространенными признаками физической культуры являются:

- регулярное занятие спортом с целью решения задач, направленных на саморазвитие;
- специальные спортивные занятия, которые с пользой используются в практической деятельности;
- овладение определенными спортивными навыками для решения личностных задач.

В настоящее время спорт считается общественной и индивидуальной ценностью человека, дающей возможность сформировывать совершенно новые течения в развитии общества.

Физическая культура личности тесно взаимосвязана с его общей культурой. Физически развитая личность, обладает свойствами, которые складываются на основе тех же природных задатков человека, что и другие виды культур. Физическая культура, прежде всего, помогает:

- развивать интеллектуальные способности личности, ее мышление;
- формировать мировоззрение человека;
- развивать физические качества;
- улучшать здоровье;
- формирует нравственные и эстетические качества.

Под физическим воспитанием человека подразумевается совокупность свойств личности, которые приобретаются в результате спортивной деятельности и проявляются в готовности человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу, а также вести здоровый образ жизни. Занимаясь физическими упражнениями, человек не только улучшает свои физические способности и навыки, но и приобретает ряд других весьма важных качеств, таких как смелость, воля, храбрость, инициативность, решительность, которые помогают ему на протяжении всей жизни. Сознательное стремление любого человека к физическому совершенствованию является одним из наиболее важных условий свободного развития и выявления его духовных и физических сил, его гармоничного развития. Спортивные нагрузки являются основой, которая способствует правильному воспитанию человека. Спорт главным образом

направлен на развитие его потенциалов и знаний с целью достижения поставленной цели.

При правильном распределении физических нагрузок, спорт способствует улучшению духовного состояния, повышает настроение, а также помогает бороться с усталостью, агрессивностью, нервным срывом. Благодаря спортивной деятельности развиваются и интеллектуальные способности личности, улучшается умственная работоспособность. Человек познает себя, окружающий его мир, раскрывает в себе умения анализировать те или иные ситуации, использовать свои знания в практической деятельности. Спортивно развитый человек лучше других проявляет себя в труде, в обучении, способен преодолевать большие трудности. Он развивает в себе внимание, воображение.

Спорт помогает вырабатывать в себе мотивацию, стремление достичь поставленных целей. Таким образом, можно сделать вывод о важности физического развития каждого человека, потому как в становлении главных качеств и свойств личности огромную роль играет физическое воспитание. Каждый человек должен обладать умением мыслить разносторонне, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Однако иногда бывает вовсе недостаточно одного лишь умения рассуждать и делать выводы на основе этих рассуждений, нужно уметь применять свои знания в жизни, ставить себе цели и идти к их достижению несмотря ни на что, преодолевать трудности, которые могут встретиться на жизненном пути. И все это человек может достигнуть лишь при правильном физическом образовании.

Спорт как социальное явление, его содержание, ценности, отношения и субъекты имеют важное значение как для отдельных людей, так для общества в целом: его культуры, экономики, политики. Спорт играет в обществе важную роль, выполняет воспитательную функцию, способствуя не только физическому, но нравственному, и интеллектуальному развитию граждан, развитию гражданственности и творческого потенциала, волевых качеств личности, а также является средством укрепления и развития мирных международных отношений. Мотивация к физической активности – это одно из специфических психологических состояний, которое направлено на достижение желаемого результата с эффектом повышения уровня физической подготовленности и трудоспособности. Повышение мотивации прямо пропорционально развитию интереса курсантов МВД к физкультурно-спортивной деятельности.

Литература.

1. Роль и значение физической культуры и спорта в формировании личности / Л. О. Азимова, П. В. Чистов, А. А. Сорокин, Г. П. Соколов // Пожарная и аварийная безопасность. Сборник материалов XII международной научно-практической конференции, посвященной году гражданской обороны. (Иваново, 29-30 ноября). Иваново : Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2017. С. 558-560.

2. Степанов Г. И. Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии. Материалы V международной научно-практической конференции конференции. (Уфа, 24–26 марта 2016 года). Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2017. С. 212-215.

3. Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России / Г. И. Степанов, В. О. Ким, Д. Д. Туко, А. С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75- летию Победы в Великой Отечественной войне. В 2-х томах. Уфа, 2020. С. 467-472.

ЎҚУВЧИЛАР СОҒЛИҒИНИ МУСТАҲКАМЛАБ, УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ РОЛИ

РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ ВСЕСТОРОННЕМ ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ

THE ROLE OF SELF-PHYSICAL EDUCATION IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS AND THEIR COMPREHENSIVE PHYSICAL DEVELOPMENT

BuxDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va
uslubiyoti kafedrası dosenti: I.I.Saidov

Калит сўзлар: соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

Ключевые понятия: оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

Key words: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Шахсни у ёки бу жиҳатдан ривожлантиришга қаратилган ижтимоий омиллар мажмуасида жисмоний тарбияга алоҳида ўрин ажратилади. Тарбиянинг умумий тизимида индивиднинг жисмоний ривожланишдаги микдорий ва сифат ўлчовлари яхшиланишида айнан жисмоний тарбиянинг ҳиссаси катта. Айнан шу йўл билан индивидуал жисмоний сифатларга, мақсадга йўналтирилган жараён

жиҳатлари етказилди. Тарбия масаласига замонавий ёндашиш орқали “жисмоний мукамаллик” атамасини биз жисмоний тарбияга, соғлом турмуш тарзи, шахснинг жисмоний ҳаракатланишининг асоси бўлган эҳтиёж, деб тушунамиз.

Тарбия ва таълим шунингдек, ўз-ўзини тарбиялаш шахсни ривожлантириш баробарида уни рақобатга бардошли, билими, малака ва кўникмаси билан жамиятда муносиб ўрин эгаллашга интилиш имконини беради. Шахснинг рақобатга бардошлилигини тавсифловчи сифатларнинг руҳий педагогик таҳлили орқали шахснинг юқори даражадаги рақобат бардошлилигини белгилаб берувчи бир нечта тизимни ишлаб чиқди: мақсаднинг аниқлиги, ишчанлик, ишга ижодий ёндашув, таваккал қилишга қодирлик, мустақиллик, стрессга бардошлилик, касбий парвозга интилиш. Буларнинг бари шахснинг жисмоний тарбия даражасининг ривожланганлиги, иккинчи томондан унинг соғлом турмуш тарзини кечиришига боғлиқ.

Жисмоний ўз-ўзини тарбиялаш бу аниқ мақсадга йўналтирилган, шахснинг онгли ва режага мувофиқ ўз соғлигини мустаҳкамлаш мақсадида ўз устида ишлаши, жисмоний маҳоратнинг ошиши, ҳамма томонлама жисмоний ривожланганлик, профессионал фаолиятда шахсий сифат ва муваффақиятларнинг мукамаллигидир. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялашнинг асосий мақсади жисмоний тарбиянинг маънавий, ижтимоий, моддий қийматларидан мустақил фойдалана олишни шакллантириш орқали жисмоний мукамалликка эришиш мумкинлиги қайд этилган. Буни амалга ошириш учун қуйидаги топшириқларни бажариш лозим:

- саломатликни таъминлаш, жисмоний ўз-ўзини тайёрлаш, ўз-ўзини тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини кечиришга оид билимларни, кўникмаларни шакллантириш орқали ўзлаштириш ва жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишга ўргатиш;

- организмнинг ривожланиш босқичларини инобатга олган ҳолда унинг жисмоний салоҳият ва ишчанлигини оширишда организмни табиий, самарали ривожлантиришга кўмаклашувчи форма ва функциялар;

- якка жисмоний риважланишни инобатга олган ҳолда спорт ўйинлари асосида ҳаракатланиш қобилиятини тарбиялаш;

- ҳаракатлантирувчи кўникма ва малакаларни, жисмоний ўз-ўзини камолга етказиш, ҳаёт учун муҳим бўлган фаолиятда талаб этиладиган мустақил дарсларнинг кўникмаларини тарбиялашни шакллантириш.

Шахснинг тарбиялилиги унинг нафақат айтилган ишни вақтида бажариши билан белгиланади, балки маълум бир ишлардан ўзини тийиб туриши лозимлигини онгли англашида ҳам кўринади. Жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулоти жараёнлари ва мусобақаларда қатнашиш ўқувчилардан онгли равишда топшириқлар, буйруқ, ўқитувчининг вазифасини бажаришни, тарбияли бўлишни, мустақил қарор қабул қилиш ва ташаббускор бўлишни талаб этади. Жисмоний машқларни бажариш маълум таҳлика ва жасорат кўрсатиш билан боғлиқ. Машқларни бажариш жараёнида ўқувчи ташқи таъсирларга эътибор бермасликка ўрганади, ўзидаги ўз-ўзига ишонч кайфиятини кучайтириб, мардликни ривожлантиради. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш жараёнида қатъиятлилиқ ва

жиддийлик каби шахс хислатлари ривожланади ва янада мустаҳкамланади. Бу нарса ўқувчиларнинг узоқ вақт мобайнида ўз олдиларига қўйган мақсадларига эришиш йўлида онгли равишда иш олиб боришларида намоён бўлади.

Ўқувчининг феъл-атвори ишчанлик, қатъиятлилиқ каби сифати билан белгиланади. Мусобақалар вақтида жисмоний машқларни бажариш доимо кучли ҳаяжон билан ўтади: мусобақа олди ҳаяжони, рақиб билан беллашишдан олдинги ҳавотир, ғолиблиқ нашидаси, ютқазгандаги мағлубият алами ва бошқалар. Қаттиқ ҳаяжонни бошидан ўтказа туриб ўқувчилар турли вазиятларга тайёр туришни, ўз устидан назорат ўрнатишни, ўйлаб аниқ ҳаракатга киришишни ўрганадилар. Турли ноҳуш ҳолатлар, кучли ҳаяжонланишдан қутулиш учун педагог ўқувчиларга маълум махсус машқларни бажаришни таклиф этади. Бу машқлар ўз-ўзини тарбиялашга хизмат қила олади. Буларга қуйидаги машқлар киради: аутоген машқлар бажариш, нафас олиш машқлари, ўз-ўзини массаж қилиш. Шу йўл билан ўқувчиларнинг ҳар томонлама ва тўлиқ ривожланиши унинг ўз устида тинимсиз фаол иш олиб бориши, доимий равишда ўзини тарбиялаши, жисмоний мукамалликка эришиши орқали амалга ошади.

Ўз-ўзини тарбиялашга ўтишни иш, мулоқот, жисмоний тарбия дарсларидан ажралиб турадиган махсус фаолият, деб қараш керак эмас. Инсон ўзини жамиятнинг фойдали меҳнатида иштирок этиш орқали тарбиялайди. Агар ўқувчи спорт зали, ўйин майдончаси, спорт майдонига келса, эрталабки гимнастикани бажарса, у ўз-ўзини тарбиялашга киришган бўлади.

Олимлар ўз-ўзини тарбиялашнинг бир нечта турларини ишлаб чиқишди:

- ўқувчиларнинг ўз ютуқ ва камчиликлари, ўз ҳаёт йўлларини англаб етишлари;
- ўзига нисбатан талабчанлик, ўзидан норозилиқ, энг яхши бўлишга интилиш;
- ўз олдида маълум бир мақсад ва вазифаларни қўя билиш ва уларга эришиш;
- мақсадга интилиш, қатъий ишонч, тамойиллик, мустақиллик, фаоллик;
- олдида қўйилган мақсад ва вазифалар йўлида ҳеч нарсадан оғишмай режа асосида олдинга интилиш;
- ўз устида ишлаш йўллари ва услубларини билиш;
- ўзини бир нечта йўналишда камол топтиришга қаратилган аниқ фаолият.

Ўзини жисмоний тарбиялаш ўқувчи шахсининг ўз хатти-ҳаракатини баҳолай олишини шакллантириш учун етарли асосдир. Ўз-ўзини баҳолаш ўз фаолияти ва ҳаракатини ўзи назорат қилишнинг психологик механизми. У ўз мақсадлари, уларни амалга ошириш имконияти, мустақил фаолиятининг натижаларини баҳолаш муносабатларида намоён бўлади. Ўз имкониятларини тўғри баҳолай билиш, ҳақиқий ҳолат билан, ўзининг ҳаракатлари билан мутаносиб равишда таққослаш, эришган ютуқларини бўрттирмаслик ёки омадсизликка учраганда руҳан тушкунликка тушмаслик, яъни ўзини ҳар қандай ҳолатда назорат қилиш ўз-ўзини адекват баҳолаш деб аталади.

6-10 ёшли ўқувчиларда ўз-ўзига адекват баҳо бериш даражаси ўсиб бораверади. Бу даврда ўзлари учун муҳим бўлган кўрсаткичларнинг баҳосига қараб ўзларини паст баҳолайдилар. Бундай пасайиш бор ҳолатни келтириб

чиқаради, яъни энди ўқувчилар кўрсаткичларини мустақил ҳаракатлари билан кўтаришга ҳаракат қиладилар. Ташқи кўринишдаги ўзгаришлар, шунингдек, унда бир нечта сифатлар шаклланишига таъсир кўрсатади (масалан, ўзига ишонч, хушчақчақлик, одамохунлик). Юқори синфдаги қизларнинг ўз-ўзини баҳолаш кўрсаткичи пастлигининг сабаби ҳам эҳтимол шундандир. Ўзига адолатли баҳо бермаслик ўсмирда ўз-ўзини тарбиялашда талайгина муаммоларни келтириб чиқаради. Ўзига юқори баҳо қўйган ўқувчилар ўз имкониятларини бўрттириб, ҳаддан ташқари ўзларига ишонидилар, бундайлар ўз-ўзини танқид қила олмайди, уларда эришган ютуқлари билан қониқишга мойиллик бўлади. Бундайларни ўз устида ишлашга ўргатиш, ўз камчиликларини тўғрилашни тушуниб етишларини англаш муҳимлигига кўндириш мушкул. Ўқувчиларнинг ўз устида ишлашини фаоллаштиришда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг меҳнати ниҳоятда муҳим.

Шундай экан, ўз-ўзини тарбиялашнинг самарали бўлишига эришиш учун ўқитувчидан турли-туман услублардан фойдаланиш талаб этилади. Ўзини тарбиялашда мавзуларга бўлинган ҳолда олиб борилган суҳбатларнинг ўрни бекиёс. Ўқувчилар, табиийки, бу мавзуга катта қизиқиш билан қараб, унда фаол иштирок этадилар. Бу суҳбатларни ўқувчилар орасида ҳурмат-эътибор қозонган педагог олиб борса, мақсадга мувофиқ. Сабаби ўқувчилар бундай суҳбатларда ўзларини эркин тутишлари, педагогга ишонишлари, самимий ҳолда у билан дардлашишлари керак.

Ўқувчиларнинг ўзини-ўзи тарбиялаш жараёнининг барча босқичида оналарнинг намуна бўлиши катта аҳамият касб этади. Ўз-ўзини тарбиялашга ўргатишда ўқувчиларни ўзаро бир-бирига таққосламаган маъқул. Имкон қадар уларнинг ҳар бири томонидан алоҳида қўлга киритилган ютуқларнинг аниқ даражасига таяниш лозим. Ҳар қандай ижобий натижа рағбатлантирилиб борилиши лозимлигини унутмаслик керак. Баҳолаганда уларнинг ҳозирги ишлари нуқтаи назаридан эмас, балки илгариги натижалари билан солиштирган ҳолда уларнинг яхши томонга ўзгарганлиги билан муносабат билдириш керак.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш – давр талаби . Асарлар, 5-жилд. -Тошкент, “Ўзбекистон”, 1997. -360 б.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Баркамол авлод орзуси – Т. : Шарқ, 1999. – 8-30 бетлар.
- 3.Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.
- 4.Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.
- 5.Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.
6. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Муҳаррир, 2013. – 692 б.

7. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.

8. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2005. – 252 бет.

9. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. – Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. – Toshkent. 2005. 5-son.

10. Атоев А.Қ., Саидов И.И. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳорат” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-методик журнали. Бухоро. 2010. 2-сон 28-31 бет.

БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДАГИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЎЙИН ДАВОМИДАГИ ТЕХНИК ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРГА ЭПЧИЛЛИК СИФАТИНИ ТАЪСИРИ

ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ ИГРОКОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

INFLUENCE OF THE QUALITY OF DEXTERITY OF PLAYERS IN THE INITIAL TRAINING GROUP ON TECHNICAL TACTICAL ACTIONS DURING THE GAME

Тожиев Азизбек Садилло ўғли, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети магистранти, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри.

Тожиев Азизбек Садилло ўғли, магистрант государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана, г. Чирчик, Узбекистан.

Tojiyev Azizbek Sadillo oglu, Master's student of the State University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan, Chirchik, Uzbekistan.
E-mail: tojiev.asis@mail.ru

Калит сўзи: Эпчиллик сифати таъсири, техник-тактик ҳаракатлар аниқлаш, педагогик назорат.

Ключевое слово: Влияние на качество ловкости, определение технико-тактических действий, педагогический контроль.

Keyword: Impact on the quality of dexterity, identification of technical-tactical actions, pedagogical control.

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-машқ жараёнини самарали ташкил этиш, мамлакатимизда футбол бўйича йирик халқаро мусобақалар, жумладан, ўсмирлар, ёшлар ва хотин-қизлар жамоалари ўртасида жаҳон ва қитъа биринчиликларини ўтказиш мақсадида «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида» Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сон Фармони чиқарилди. [1].

Албатта, мазкур фармон ва қарорлар ижросини таъминлаш, қолаверса, амалиётга жорий этиш бугунги кундаги долзарб масалалардан саналади. Халқаро миқёсида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини баҳолашда, ўзаро ҳамкорликни янада мустаҳкамлашда ҳамда соҳадаги мавжуд инновацион муаммоларни илмий қонуният доирасида таҳлил қилишда муҳим аҳамият касб этади. Маълумки, меҳнатсеварлик ва яхши жисмоний тайёргарликдан ташқари, юқори малакали футболчига техник-тактик ҳаракатларни самарали бажаришлари учун эпчиллик сифати керак [2]

Бундай маълум усулларнинг асоси тўпсиз ёки маълум бир тарзда ўрнатилган устунлар ёки бошқа нарсалар орасидаги тўп билан турли хил тўғридан-тўғри ёки тескари ҳаракатлардир. Баъзан футболчининг координацион имкониятларини [3] ёки "махсус чаққонлик" [4,5] аниқлаш вазифасига ўз ўқи атрофида 1-2 бурилиш, олдинга ёки орқага умбалок ошишлар киради. Шу билан бирга, синов масофалари футбол майдони билан ўзаро боғлиқ эмас ва бу масофаларнинг кичик узунлиги (7-10 м ёки 2 м х 13 м майдонда) синов вақтини ўқув жараёнидаги натижалар динамикасига мос келадиган қўлда секундомер билан ўлчашда хато қилади.

Эпчилликни яхшилаш бўйича тавсияларга келсак, уларнинг сони етарли эмас - акробатика, слалом, сув чанғиси, трамплин, очик ҳавода ва спорт ўйинлари ва, албатта, футбол майдонида турли хил техникалар [6]. Яъни, бундай машқлар зарур" бу восита, вестибуляр ва визуал анализаторларга кенг таъсир қилади".

Ишнинг мақсади. Ёш футболчиларни эпчиллик сифатига таъсир кўрсатувчи техник-тактик ҳаракатларни ўрганишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари. Ишимизнинг моҳиятини ёритиш ва тадқиқотнинг бош мақсадини ҳал этиш учун қуйидаги вазифалар белгиланди:

- ўйин давомида техник-тактик ҳаракатларни бажаришдаги йўл қўйиладиган камчиликларни аниқлаш;

-аниқланган камчиликлар асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот услублари. Юқорида қайд этилган вазифаларни ҳал этиш қуйидаги илмий услублар асосида амалга оширилди:

-Илмий адабиётлар ўрганиш услуби;

-Педагогик кузатув услублари (ўйин “стенограммаси”);

-Математик статистика услуби.

Натижалар таҳлили. Биз томонимиздан олиб борилган педагогик кузатув расмий мусобақа ўйинларида бошланғич тайёрлов гуруҳидаги ёш футболчиларнинг эпчиллик сифатига таъсир кўрсатадиган техник-тактик ҳаракатлар, рақибни алдаб ўтиш, рақибдан тўпни олиб қўйиш, рақиб билан тўп учун ҳавода курашиш, бош билан ўйнаш, дарвозага зарба бериш ва ён чизикдан узоқ масофага тўпни ўйинга киритиш ҳаракатларини, ёшлар ўртасидаги 10-11 ёшли футболчилар ўртасида иштирок этувчи жамоаларининг ўйин фаолиятида кузатилди. 1-жадвалда дастлабки кузатувдан олинган натижалар, яъни назорат гуруҳи сифатида олинган “Пастқўрғон туманидаги болалар ўсмирлар спорт мактаби” (ПТБЎСМ) жамоаси ва тажриба гуруҳи сифатида олинган Самарқанд вилояти “Нуробод туманидаги болалар ўсмирлар спорт мактаби” (НТБЎСМ) жамоа футболчиларини мусобақа давомида олган жамоавий техник-тактик ҳаракатларининг натижалари келтирилган.

Тадқиқотимиздан олинган дастлабки кузатув ишларимизда тайёрлов давридаги ўртоқлик учрашувлари ва мусобақанинг биринчи даврасидаги 8 та ўйин давомидаги солиштириш асосида математик статистик таҳлиллар олиб борилди. Жадвалдан шу нарса кузатиладики, узоқ мусобақа давомида эпчиллик ҳаракатларни акс эттирувчи рақибни алдаб ўтиш, рақибдан тўпни олиб қўйиш, рақиб билан тўп учун ҳавода курашиш ва ўйин давомида бош билан ўйнаш ва дарвозага зарба бериш ҳаракатларида тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқ ($P \geq 0,05$) деярли аниқланмади. Техник-тактик ҳаракатларни бажаришга тўхталадиган бўлсак, ўйин давомида назорат гуруҳи жами 182 (+82) бажарган бўлса, тажриба гуруҳимизнинг жами 197 (+87) ҳаракатларини кўрамиз, бу ерда тажриба гуруҳимизнинг самарали ҳаракатларига тўхталадиган бўлсак, назорат гуруҳининг сони ва самарадорлик кўрсаткичларини юқорилигини таъкидлаймиз, яъни назорат гуруҳининг ўйин давомида 82 (СК%-45,1) бажарсалар, “НТБЎСМ” жамоаси 87 (СК%-44,2) ҳаракатларни бажаришган.

1-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳининг 10-11 ёшдаги футболчиларнинг ўйин давомида кўрсаткичлари (Тадқиқотдан олдин)

№	Техник-тактик ҳаракатлар	Гуруҳ						
			+	-	Жами	СК%	$t_{\text{ст}}$	P
1.	Рақибни алдаб ўтиш	Назорат	27	33	60	45,0	0,89	$P \geq 0.05$
		Тажриба	29	36	65	44,6		
2.	Рақибдан тўпни олиб қўйиш	Назорат	46	44	90	51,1	1,18	$P \geq 0.05$
		Тажриба	47	46	93	50,5		
3.	Рақиб билан учун ҳавода курашиш	Назорат	3	8	11	27,3	2,24	$P \geq 0.05$
		Тажриба	4	11	15	26,7		
4.	Бош билан ўйнаш ва зарба бериш	Назорат	6	15	21	28,6	2,09	$P \geq 0.05$
		Тажриба	7	17	24	29,2		
5.	Жами	Назорат	82	100	182	45,1	2,03	$P \geq 0.05$
		Тажриба	87	110	197	44,2		

Изоҳ: солиштириш ск% бўйича олиб борилган (P).

Ўйин давомидаги назорат гуруҳи сифатида олинган 10-11 ёшли тарбияланувчиларнинг ўйинлари давомида, тажриба гуруҳининг техник-тактик ҳаракатларни бажаришда ўзгариш кузатилмаганлигини таъкидлаб ўтган эдик. Яъни ўйин давомида рақибни алдаб ўтиш ҳаракатларида ўйин давомида 60 маротабадан, 27 (СК%-45) маротабаси самарали ҳаракатларини, тўпни рақибдан олиб қўйиш ҳаракатларида 90 маротабадан, 46 (СК%-51,7) маротабаси самарали ҳаракатларни, ҳавода тўп учун курашда 11 маротабадан 3 (СК%-27,3) маротабаси самарали ҳаракатларни, дарвозага бошда зарба беришда ва ўйин давомида бош билан ўйнаш ҳаракатларида 21 маротабадан, 6 (СК%-28,5) маротабаси самарали ҳаракатларни амалга оширишган.

Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек тажриба гуруҳининг 10-11 ёшли тарбияланувчиларнинг ўйинлари давомида техник-тактик ҳаракатларга тўхталадиган бўлсак, яъни, ўйин давомида рақибни алдаб ўтиш ҳаракатларида ўйин давомида 65 маротабадан, 29 (СК%-44,6) маротабаси самарали ҳаракатларини, тўпни рақибдан олиб қўйиш ҳаракатларида 93 маротабадан, 47 (СК%-50,5) маротабаси самарали ҳаракатларни, ҳавода тўп учун курашда 15 маротабадан 4 (СК%-26,7) маротабаси самарали ҳаракатларни, дарвозага бошда зарба беришда ва ўйин давомида бош билан ўйнаш ҳаракатларида 24 маротабадан, 7 (СК%-29,2) маротабаси самарали ҳаракатларни амалга оширишган.

Олинган натижалардан кўриш мумкинки, бизнинг тажриба гуруҳининг техник-тактик ҳаракатларини бажаришда сон ва самарадорлик жиҳатдан натижалари назорат гуруҳининг натижаларидан орта қолмоқда.

Биз мусобақа шароитида ёш футболчиларнинг ўйин жараёнида танлаб олинган техник ҳаракатлардан шу нарса маълум бўлдики, бу техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишда бу сифатининг аҳамияти катталигини билдиради. Айниқса, бу ёшдаги футболчиларнинг кўп учрайдиган тўпни кўп ушлаб туришларида рақибни алдаб ўтиш-у, рақиб билан тўпни олиб қўйиш учун курашиш ҳаракатлари бошқа техник ҳаракатлардан кўплигини олинган натижалардан кўришимиз мумкин.

Шу сабабдан ўқув-машғулот шароитида бу сифатини тайёргарлигига катта аҳамият қаратишимиз керак. Биз уларга юқори даражада юкламаларнинг бера олмаймиз, шу сабабдан уларни ривожлантиришда ёш футболчиларнинг ўсишига таъсир этмайдиган восита ва усулларни танлаб олиб уларга жорий этишимиз керак деб ўйлаймиз. Бунда асосан оддий стандарт машқлардан ташқари ўйиндар келиб чиққан ҳолда, тўп билан кўпроқ ҳаракатланиш мумкин бўлган машқларни жорий этдик.

Бизнинг ўқув-машғулот эпчиллик сифатларни ривожлантиришга қаратилган машғулотларимиздан кейин техник-тактик ҳаракатларга ижобий таъсир этганлигини билиш мақсадида, педагогик кузатишларни қайта 8 та ўйин давомида олиб бордик. (2-жадвалда)

Тадқиқотимиздан сўнгида шу натижа кузатиладики, техник-тактик ҳаракатларни акс эттирувчи эпчиллик кўрсаткичларда тажриба гуруҳлари тадқиқотдан олдин ва сўнг улар ўртасидаги фарқ ўзгарганлигини аниқладик. Тажриба гуруҳининг ёш футболчиларининг техник-тактик ҳаракатларни

бажаришга тўхталадиган бўлсак, дастлабки олинган натижаларига қараганда тадқиқотдан сўнг олинган натижаларини назорат ва тажриба гуруҳининг натижалари ($P \leq 0,05$) фарқ кўзга ташланди. Ўйин давомида назорат гуруҳи жами 180 бажарган бўлса, тажриба гуруҳимизнинг жами 184 ҳаракатларини кўрамиз, бу ерда тажриба гуруҳимизнинг самарали ҳаракатларига тўхталсак, назорат гуруҳининг ҳаракатларидан юқори эмаслигини, яъни назорат гуруҳининг ўйин давомида 80 (СК%-44.4) бажарсалар, тажриба гуруҳининг жамоаси 85 (СК%-46,2) ҳаракатларни бажаришган.

2-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳининг 10-11 ёшдаги футболчиларнинг ўйин давомида кўрсаткичлари (Тадқиқотдан сўнг)

№	Техник-тактик ҳаракатлар	Гуруҳ						
			+	-	Жами	СК%	$t_{\text{стю}}$	P
6.	Рақибни алдаб ўтиш	Назорат	26	35	61	42,6	3,99	$P \leq 0.05$
		Тажриба	27	34	61	44,3		
7.	Рақибдан тўпни олиб қўйиш	Назорат	44	43	87	50,6	3,15	$P \leq 0.05$
		Тажриба	48	44	92	52,2		
8.	Рақиб билан учун ҳавода курашиш	Назорат	4	7	11	36,4	5,76	$P \leq 0.05$
		Тажриба	5	8	13	38,5		
9.	Бош билан ўйнаш ва зарба бериш	Назорат	6	15	21	28,6	2,87	$P \leq 0.05$
		Тажриба	5	13	18	27,8		
10.	Жами	Назорат	80	100	180	44,4	4,05	$P \leq 0.05$
		Тажриба	85	99	184	46,2		

Изоҳ: солиштириш ск% бўйича олиб борилган (P).

Ўйин давомидаги назорат гуруҳи сифатида олинган тарбияланувчилар ўйинлари давомида катта ўзгаришлар кузатилмаган бўлса, тажриба гуруҳининг техник-тактик ҳаракатларни бажаришда барча ҳаракатларда ўзгаришлар кузатилди. Икки гуруҳнинг натижаларини солиштиришда биз ўзгариш барча техник ҳаракатларда кузатдик. Яъни ўйин давомида рақибни алдаб ўтиш, тўпни рақибдан олиб қўйиш, ҳавода тўп учун курашда, дарвозага бошда зарба беришда ва ўйин давомида бош билан ўйнаш ҳаракатларида $P \leq 0.05$ ўзгариш кузатилди.

Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек тажриба гуруҳининг 10-11 ёшли тарбияланувчиларнинг ўйинлари давомида техник-тактик ҳаракатларни бажаришда эпчиллик сифатини етишмаётганлигини дастлабки олинган натижаларда кўзга ташланиб қолган эди. Олинган натижалардан кўриш мумкинки, бизнинг тажриба гуруҳимизнинг техник-тактик ҳаракатларини бажаришда сон ва самарадорлиги жиҳатдан натижалари назорат гуруҳининг натижаларидан ўсганлигини қайд этдик.

Шу сабабдан ўқув-машғулот шароитида бу сифатини тайёргарлигини катта аҳамият қаратишимиз керак. Шу асосида биз уларнинг юқори даражада юкламаларини бермай туриб, уларни ривожлантиришда ва ўсишига таъсир этмаган ҳолда юқори натижаларга эришишимиз мумкин.

Амалий тавсия. Ёш футболчилар ўйнаш ва мусобақа дақиқаларни жуда яхши кўрадилар. Шунинг учун уларга нафақат футбол, балки волейбол, баскетбол

ўйнаш имкониятини бериш ва уларни тез-тез ҳовузга олиб келиш керак, у ерда уларни сувга сакрашга ундаш керак. Эпчиллик ёш футболчига техникасини яхшилашга ва ўйин давомида футбол майдонида позицияни тўғри ҳамда ўз вақтида танлаш қобилиятига ёрдам беради. Катталар футболда у буни деярли автоматик равишда амалга оширади. Футболда самарали эпчиллик машқлари футболчи рақибнинг бир нечта ҳимоячиларини четлаб ўтиб, чиройли гол уришини томоша қилиш ёқимли. Ўз танасига эгалик қилишнинг бу деярли ақл бовар қилмайдиган қобилияти ҳам эпчилликдир. Еҳтимол, маълум даражада бу туғма, аммо бу кўп кунлик машғулотларнинг натижасидир. Эпчилликни эгилувчанликсиз ривожлантириш мумкин эмас. Бу бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан тавсифланади, бу ҳаракатлар амплитудасини оширади. Эгилувчанлик ва эпчилликни ривожлантириш машқларини ҳар бир машғулотда биргаликда бажариш тавсия этилади.

Олинган натижалардан биз тажриба гуруҳнинг натижаларида дастлабки олинган натижаларга қараганда ўсганлигини, бу эса эпчиллик сифатини орқали амалга ошириладиган техник ҳаракатларда таъсир этганлигини келтириб ўтириб ўтилди. Биз 2-жадвалдан келтирилган натижалардан ташқари назорат ва тажриба гуруҳимизнинг ўйин давомида кўп маротаба амалга ошириладиган ҳаракатлар тадқиқотдан сўнг олинган натижаларга эътиборимизни қаратсак, ўзгаришлар кўзга ташланди. Бу эса, биз тавсия этаётган воситаларнинг самарадорлигини билдиради.

Хулоса. Биз мусобақа шароитида ёш футболчиларнинг эпчиллик сифатини аниқлаш мақсадида танлаб олинган техник ҳаракатлардан шу нарса маълум бўлдики, бу техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишда бу сифатининг аҳамияти катталигини билдиради. Айниқса бу ёшдаги футболчиларнинг кўп учрайдиган тўпни кўп ушлаб туришларида, рақибни алдаб ўтиш, рақиб билан тўпни олиб қўйиш учун курашиш ҳаракатлари бошқа техник ҳаракатлардан кўплигини олинган натижалардан кўришимиз мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 05.12.2019 й., 06/19/5887/4116-сон.
2. Абдуллаева М. Болалар ўйинларида ўзаро муносабатлар. Бошланғич таълим. Тошкент, 2000 б 47-48.
3. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув машғулоти жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ. 2011 й. 38 б.
4. Агеенко Н.Н. Теоретико-методические основы развития координации движений в спортивных играх / Акад. Физ. Воспитания и спорта. - Минск., 1995..
5. Базилевич О. Организация игры при подготовке футболистов высокой квалификации: метод. пособие. – К.: Украинский письменник. 2011. – 71 с.
6. Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — М., 1990.-23 с.

XOREOGRAFIYA MASHQLARI ORQALI MAXSUS HARAKAT TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ

ПОДГОТОВКИ С ПОМОЩЬЮ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ FEATURES OF DEVELOPING SPECIAL MOVEMENT TRAINING TROUGH CHOREOGRAPHY EXERCISES

Ilmiy rahbar: P.f.b.f.d. (PhD) Dilshod Ishtayev, magistrant Shahnoza Raxmatova
O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘zbekiston, Chirchiq sh.

Научный руководитель: (PhD) Д.Р. Иштаев, магистрантка: Ш.Т. Рахматова
Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта,
город Чирчик, Узбекистан.

Scientific adviser: (PhD) Mr. D.R. Ishtayev, masters: Sh.T. Raxmatova
Uzbek State University of Physical Education and sports, Chirchik city, Uzbekistan.

E-mail: r.shaxnoza1993@gmail.com

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich tayyorlov guruhi, maxsus harakat tayyorgarligi, xoreografik tayyorgarlik, so‘rovnoma, respondent, trener.

Ключевые слова: группа начальной подготовки, специальная двигательная подготовка, хореографическая подготовка, анкета, тренер.

Keywords: initial training group, special movement training, choreographic training, questionnaire, the respondent, coach.

Kirish. Tadqiqotning dolzarbligi boshlang‘ich tayyorlov guruhlarida shug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachilarning mashg‘ulot jarayonida xoreografiya vositalaridan foydalanishning maxsus harakat tayyorgarligini oshirishdagi ahamiyatini aniqlashdan iborat bo‘lib, bugungi kunga qadar badiiy gimnastikachilarning maxsus harakat tayyorgarligini oshirish vositalari haqida bir qator ilmiy izlanishlar olib borilgan, ammo xoreografik vositalardan, boshlang‘ich tayyorlov guruhlarida foydalanish bo‘yicha o‘rganishlar bir muncha e‘tibordan chetda qolgan.

Tadqiqotning maqsadi: Badiiy gimnastika trenerlarining mashg‘ulotlar jarayonida xoreografiya mashqlaridan nechog‘lik va qay tarzda foydalanishlarini o‘ziga xos xususiyatlardan kelib chiqqan holda o‘rganish-tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari: tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalar hal etildi:

- Badiiy gimnastika trenerlari hamda yuqori malakali sportchilarning xoreografiya vositalariga oid bilimlari va ularni amaliyotda qo‘llashlari haqida anketa-so‘rovnoma o‘tkazish;

- Olingan anketa-so‘rovnoma natijalarini umumiyashtirish va tahlil qilish.

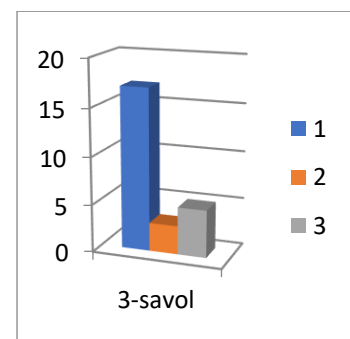
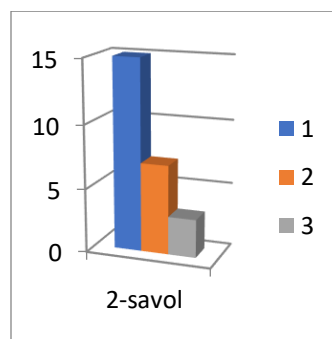
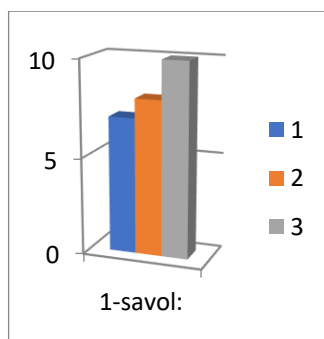
Tadqiqotning uslublari: pedagogik kuzatuv, anketa-so‘rovnoma, nazariy tahlil va umumlashtirish, matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotning tashkil qilinishi: Tadqiqotlar O‘zDJTSUning maxsus sirtqi bo‘limida tahsil olayotgan kamida 5 yillik ish tajribasiga ega badiiy gimnastika trenerlari o‘rtasida o‘tkazildi. Biz tadqiqotimiz davomida 25 nafar murabbiylar orasida 12 ta savollardan tuzilgan anketa so‘rovnomasini o‘tkazdik.

Tadqiqot natijalari va uni muhokama qilish. Trenerlar orasida so‘rovnomaning tashkil etishda, 1-savolga “Xoreografiya vositalari haqida bilim darajangizni qanday deb o‘ylaysiz?” deb bergan savolimizga respondentlarning 28%i, ya’ni 7 nafar trener “yaxshi”; 8 nafar-32%i “qoniqarli”; 10 nafar, ya’ni 40%i “yetarli emas” deb javob berishgan.

2-savol: “Mashg‘ulot tarkibida xoreografiya uchun qancha vaqt sarflagan ma’qul?”ligi haqida 15 ta respondent-60% “70-80 daqiqa”; 7 nafar-28% i “40-60 daqiqa”; 3 nafar 12%i “15-30 daqiqa” ni afzal ko‘rishgan.

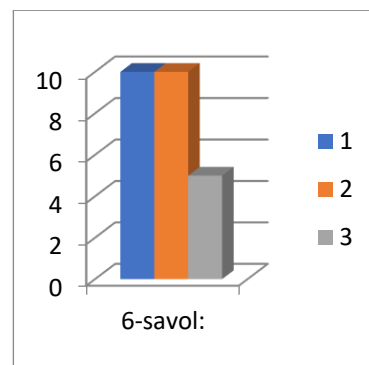
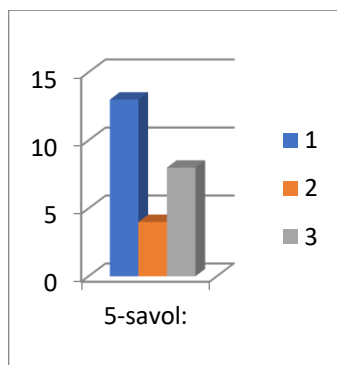
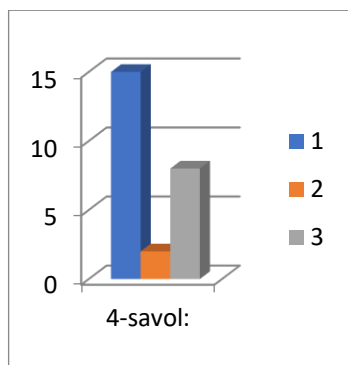
3-savol: “Xoreografiya mashqlarini boshlang‘ich tayyorlov guruhlarida o‘tkazish zarurati qanday?” ligi haqida bo‘lib, 17 nafar respondent “zarur”ligini ta’kidlashgan va bu umumiy natijaning 68%ini tashkil etadi; 3 nafar-12% respondent “BTG yosh bo‘yicha kichiklik qiladi” deyishgan bo‘lsa; 5 nafar-20%i “bilmayman” deb javob berishgan.



4-savol: “Badiiy gimnastikada xoreografiyaga oid ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi?” deyilgan dolzarb savolimizga 15 nafar-60% respondent “yetarli emas”; 2 nafar respondent-8 %i “yetarli”; 8 nafar, ya’ni 32% respondentlar “bor, lekin juda ham kam” deb javob berishgan.

5-savol: “Xoreografiya vositalari orqali maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishga erisha olamizmi?” Tadqiqotimizning mavzuviy dolzarb savoliga 13 nafar respondentlar-52% ko‘rsatkich bilan “ha” deb javob berishgan bo‘lishsa, 4 nafar-16%i “yo‘q”, 8 nafar-32% respondent esa “bilmayman” deb javob berishgan.

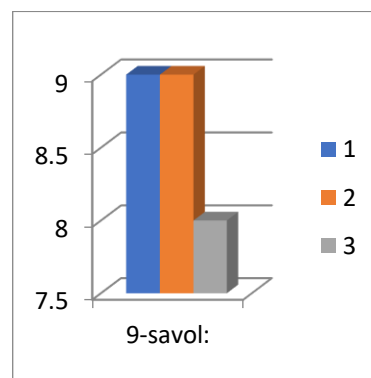
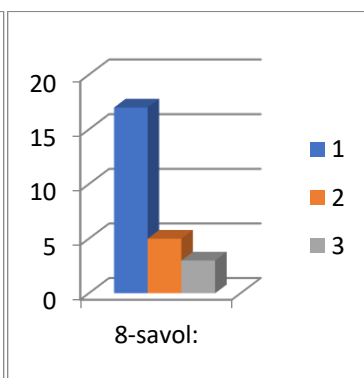
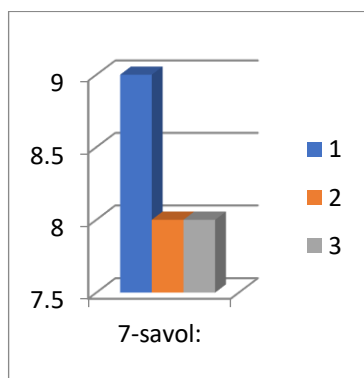
6-savol: “Maxsus harakat tayyorgarligini oshirishda xoreografiya mashqlarining ahamiyati necha foiz deb o‘ylaysiz?” deb savol berilganda, 40%, ya’ni 10 nafar respondentlar “60% dan yuqori” deb, 10 nafar-40%i “50% atrofida” deb, 5 nafar-20%i esa “20-30% dan oshmaydi” deb o‘z javoblarini taqdim qilishgan.



7-savol: “Xoreografiya mashqlarini o‘quv-mashg‘ulot jarayonining qaysi qismida qo‘llash samarali deb o‘ylaysiz?” 9 nafar-36%i “asosiy”; 8 nafar-32% respondent “tayyorgarlik”; qolgan 8 nafar-32%i “yakuniy” qismlarda o‘tkazish samarali ekanligini aytishgan.

8-savol: “Xoreografiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun trenerdan tashqari maxsus xoreograf jalb etilishi zarur deb hisoblaysizmi?” degan savolimizga 17 nafar respondentlarimiz, ya’ni 68%i “zarur” ekanligini belgilashgan bo‘lishsa, 5 nafar-20% respondent “sport maktab talabiga bog‘liq”ligini, 12%, ya’ni 3 nafari esa “zarurat yo‘q” ligini aytishgan.

9-savol: “Xoreografiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda trenerlarning bilim-malakalarini shakllantirishda qanday ishlar amalga oshirilishi kerak?” deb berilgan savolga respondentlarning 36%i, ya’ni 9 nafari “qayta tayyorlov kurslari tashkil etish”; 8 nafar-32%i “maxsus seminarlar orqali”; qolgan 8 nafar respondent 32% ovoz bilan “master-klasslar orqali” deb javob berishgan.

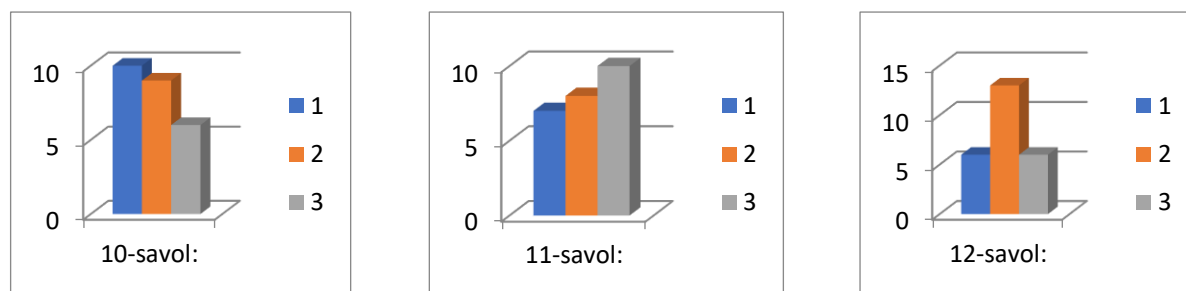


10-savol: “Siz faoliyatingizda mashg‘ulotlar davomida xoreografiya mashqlariga qancha vaqt ajratasiz?” savoliga 10 nafar-40% respondent “45-60 daqiqa”; 9 nafar-36%i “25-30 daqiqa”; respondentlarning 24%i, ya’ni 6 nafari “umuman vaqt ajratmayman” deya javob berishgan.

11-savol: “Sizning mashg‘ulot zalingizda xoreografiya mashqlarini o‘tkazish uchun sharoitlar talabga javob beradimi?” degan savolga 7 nafar-28% respondent “yo‘q” deya; 8 nafar-32%i “ha” deya; 40%-10 nafar respondentlar esa “moslashtirilgan holda” mashg‘ulotlarni tashkil etishlarini aytishgan.

12-savol: “Siz o‘tkazayotgan xoreografiya darslaringizda musiqadan qay darajada foydalanasiz?” deya berilgan savolga 6 nafar-24% respondent “to‘liq musiqa bilan” deb;

13 nafar-52%i “sanoq bilan”; respondentlarning 24%i, ya’ni 6 nafari esa “xoreografiya o‘tkazmayman” deb javob berishgan.



Pedagogik kuzatuvlarimiz natijasida shuni ayta olamizki, poytaxtdagi yetakchi trenerlar ham hozirda xoreografiya mashg‘ulotlarini Respublika Xoreografiyaga ixtisoslashtirilgan maktab-internatidan xoreograflarni jalb etgan holda tashkil qilishmoqda.

Yuqoridagilarni inobatga olib, badiiy gimnastikada xoreografik tayyorgarlik bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borish, tadqiqot natijalarini tahlil qilish, olingan zaruriy ma’lumotlar trenerlar tomonidan mashg‘ulotlarda tadbiq qilinsa maqsadga muvofiq bo‘lardi.

Xulosalar: Tadqiqotdagi anketa-so‘rovnoma natijalarining umumiy ko‘rsatkichlari ham shuni belgilab turibdiki, badiiy gimnastika trenerlarining xoreografik bilim saviyasini oshirish, boshlang‘ich tayyorlov guruhi shug‘ullanuvchilarining mashg‘ulot davomida xoreografik tayyorgarlikka ham ko‘proq vaqt ajratish, nafaqat, qizaloqlarning sportni erta tashlab ketish oqibatlarini bartaraf etibgina qolmasdan, yosh badiiy gimnastikachilarning kelgusi ko‘pkurash musobaqalarida sifatli natijalarga erishishlarini ta’minlovchi omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xaytmetov I.S. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarni o‘tkazish uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020.-180 b.

2. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. “Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati”: darslik/ - Toshkent. “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020.-580 b.

3. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для вузов/ - 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017.-163 с. – Серия : Университеты России.

БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯЛАШДА ЎЗБЕК РАҚС САНЪАТИНИНГ АҲАМИЯТИ

ЗНАЧЕНИЕ УЗБЕКСКОГО ТАНЦА В ВОСПИТАНИИ ИДЕАЛЬНОГО ПОКОЛЕНИЯ

THE IMPORTANCE OF UZBEKI DANCE IN EDUCATION OF A PERFECT GENERATION

Ибрагимова Матлуба Махсудовна
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети магистри
Ўзбекистон республикаси Чирчиқ шаҳри

Ибрагимова Матлюба Максудовна
Магистр Государственного университета физического воспитания и спорта
Узбекистана г. Чирчик, Республика Узбекистан

Ibragimova Matluba Maksudovna
Master of the State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan
The city of Chirchik, Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: рақс, баркамол авлод тарбияси, замонавий талаблар, ритм туйғуси, чидамлилиқ, ўқувчи интизоми, ўз-ўзини англаш, жисмоний ва маънавий ривожланиш, меҳнат тарбияси.

Ключевые слова: танец, воспитание зрелого поколения, современные требования, чувство ритма, выносливость, ученическая дисциплина, самосознание, физическое и духовное развитие, трудовое воспитание.

Key words: dance, education of the mature generation, modern requirements, sense of rhythm, endurance, student discipline, self-awareness, physical and spiritual development, labor education.

Тарихий тараққиётимизнинг ҳозирги замонавий даврида сиёсий, иқтисодий, экологик, технологик ва бошқа глобал муаммолар мамлакатларда ижтимоий консолидацияни талаб қилади, бу эса ўз навбатида умумий маънавий-ахлоқий пойдеворсиз бунга эришиб бўлмайди. Замонамиз ёшларини ўз ватанига, ўз халқи ва тилига, қадриятларига эзгу муносабатда бўлиш, мамлакатимиздаги барча халқларга, уларнинг миллий маданиятига, ўзига хос урф-одат ва анъаналарига ҳурмат туйғусини шакллантириш долзарб вазифалардан биридир [3]. Марказий Осиё халқлари дунёда юксак маданият яратган, ўз аллома мутафаккирлари, буюк саркардалари, шоиру олимлари, санъати билан донг таратган минтақалардан биридир. Маълумки, халқнинг орзу истаклари, хис-туйғулари, миллий характери рақс санъатида акс этади. Шу жиҳатдан халқ маънавияти, характери, эмоциясини ўрганишда рақс санъати тарихини ўрганиш аҳамиятлидир. **Рақс**-қадимий санъат турларидан бири бўлиб инсоннинг меҳнат жараёни ва борлиқдан олган эмоционал таассуротлари билан боғлиқ ҳолда юзага келган. Рақс нафақат санъат тури, балки инсон учун маънавий эҳтиёж ҳисобланади. Рақс инсонга маънавий завқ бериш билан бирга уни жисмоний ва ахлоқий тарбиялаш хусусиятига эга. Ушбу санъат тури дастлаб қўшиқ ва сўз билан боғлиқ бўлиб, кейинчалик такомиллашиб мустақил санъат турига айланган. Мамлакатимизда рақс санъати қадим ўтмишга бориб тақалади. Республикамиз ҳудудидан топилган қоятош тасвирлари, археологик топилмалар рақс жуда қадимий

санъат турли эканлиги, рақс санъатининг келиб чиқиши асосан деҳқончилик ва хунаrmандчилик билан боғлиқ бўлганидан гувоҳлик беради. Рақс санъатининг кенг тадқиқ қилиниши археологик экспедициялар билан бевосита боғлиқ. XX аср 30-йилларидаги машҳур совет археологи, этнографи ва академик Сергей Толстов кўхна Хоразм давлати жумбоқларини ўрганиш учун кенг миқёсли этно-археологик экспедиция ташкил қилган эди. 1937 йилда. Ўша экспедиция жуда кўп қазинма ишлари ва жадал тадқиқотлар олиб борган, 1941 -1945 йиллардаги уруш вақтида тўхтаб қолган бўлса-да, фақат 1991 йили СССР тарқаб кетгандан сўнг тугалланган эди. Толстов экспедицияга 50 йил давомида раҳбарлик қилган.

Айни экспедиция даврида қилинган кашфиётлар кўхна Хоразмнинг кўплаб жиҳатлари, жумладан, рақсига ҳам ойдинлик киритди. Толстов неолит ва бронза даврига оид бир талай нарсаларни топган ҳамда кўхна хоразмликлар жониворлар ва турли мифологик мавжудотларни тасвирловчи ниқобларда пантомималар ва маросим рақсларини ижро этганини тасдиқлаган. Вақт ўтиши билан ушбу жўн пантомималар турли гуруҳларга мансуб рақслар даражасига ўсиб чиққан. Ўзбекистон давлат рақс академияси ўқитувчиси А. Насибуллина фикрича, “хайвон уфорилари” хайвон, парранда ва балиқ ҳаракатларига тақлид қилувчи энг оддий пантомималар бўлган, лекин аслида уларнинг мақсади ҳатто инсон хулқ-атворида ҳам намоён бўлувчи айрим хайвонлар қилиқларини акс эттириш эди.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида маънавий тикланишларга катта эътибор қаратилиб, халқ тарихини ҳаққоний ўрганишга маънавият, маърифат, маданият ва санъатга соҳаларини ривожлантиришга катта эътибор қаратилди. Мамлакатимиз президентимизнинг “Миллий рақс санъатини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ҳамда “Рақс санъати соҳасида юқори малакали кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”⁷ги қарорлари халқимизнинг маънавий бойлиги -рақс санъатини ривожлантириш, жаҳон маданиятида тутган ўрнини илмий жиҳатдан чуқур ўрганиш ва таҳлил этиш, унинг янгидан-янги миллий намуналарини яратиш, соҳа учун юқори малакали кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан такомиллаштириш вазифалари белгилаб берилди. Рақс таълим даргоҳларининг замон талабларидан анча орқада қолганлиги, ўқув ва амалий жараён соҳанинг ўзига хос хусусиятлари асосида тўғри ташкил этилмаслиги, ўқув дастурлари ва методикасининг мукаммал эмаслиги, дарслик ва қўлланмалар етишмаслиги, профессор-ўқитувчилар, илмий ва ижодий ходимлар салоҳияти талабга жавоб бермаётганлиги оғриқли масала бўлиб турарди. Тошкент давлат миллий рақс ва хореография олий мактабининг маданий ҳаётимиздаги ўрни, обрў-эътибори ва таъсири йўқолиш арафасида турганди. Шу сабабли, президентимиз қарори билан Тошкент давлат миллий рақс ва хореография олий мактаби негизида давлат олий таълим муассасаси шаклида Ўзбекистон давлат хореография

⁷ WWW Lex.uz.Қонунлар тўплами.

академияси ташкил этилди. Шу билан бирга, академия учун замонавий ўқув биноси ҳамда талабалар турар жойлари курилди. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2017 йил 15 февралдаги “Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-4956-сонли фармони 4-бандига асосан «Ўзбекнаво» эстрада бирлашмаси ва «Ўзбекрақс» миллий рақс бирлашмаси негизда «Ўзбекконцерт» давлат муассасаси ташкил этилиб, Муассаса таркибида янги бўлим – Рақс ва хореография санъати фаолиятини ривожлантириш ва ташкил этиш бўлими фаолияти йўлга қўйилди. Унинг мақсад ва вазифалари, келажакда амалга ошириладиган ишлари белгилаб олинди.

Рақс санъати билан боғлиқ мавжуд муаммоларни бартараф этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Маданият вазирилиги “Ўзбекконцерт” давлат муассасаси томонидан “Миллий рақс санъатининг ривожланиш тарихи, долзарб муаммолари ва замонавий концепциялари” мавзусидаги илмий-амалий конференция ташкил этилди. Бугунги кунда Тошкент шаҳрида 10та давлат ва хусусий рақс ансамбллари мавжуд. Бу ансамблларда 200дан ортиқ раққос ва раққосалар фаолият юритишади. Қорақалпоғистон Республикаси ва вилоятларда 16та рақс жамоалари мавжуд бўлиб, уларда 400га яқин санъаткорлар ижод қилмоқда. Шунингдек, А.Навоий, Муқимий, Бердак номидаги мусиқали театрлар ҳамда Тошкент оперетта театрида 150дан ортиқ раққос ва раққосалар, балет артистлари меҳнат қилмоқдалар.

Маданий меросимиз ҳисобланган “Лазги”нинг ЮНЕСКО ташкилоти томонидан инсониятнинг номоддий маданий мерос объектлари рўйхатига киритилгани ўзбек миллий рақс мактабининг жаҳон миқёсидаги эътироф қилинаётганлигидан далолат беради. Эндиликда бу рақсни сақлаб қолиш, ривожлантириш ва кенг тарқатиш учун янада кўпроқ эътибор қаратилади. Номоддий маданий мерос объектларини муҳофаза қилиш бўйича ҳукуматлараро қўмитасининг баҳолаш комиссияси аъзолари қадимий “Лазги” ўйинининг Марказий Осиё минтақасидаги бошқа рақс турларидан ажралиб туриши, унда ўзгача руҳ ва жўшқинлик борлигини таъкидлагани эса миллий санъатимизга берилган юқори баҳодир. 2022 йилдан бошлаб ҳар икки йилда бир маротаба Хоразм вилоятининг Хива шаҳрида “Лазги” халқаро рақс фестивалини ўтказиш режалаштирилмоқда. Бундан кўзланган мақсад ўзбек рақс санъатининг энг нодир дурдоналаридан бири бўлмиш “Лазги” анъаналарини сақлаш, тарғиб этиш, уни соф ҳолда келгуси авлодга етказиш, ёш ижрочиларни қўллаб-қувватлаш ҳамда рағбатлантириш, ўсиб келаётган ёш авлод қалбида мумтоз рақс санъатимизга бўлган қизиқишларни ошириш, уни ўрганиш ва ўзлаштириш, шунингдек, унинг бадиий мазмунини кенг тарғиб этишдир. Ўзбек рақс санъатининг усталари ва устозлари сифатида Юсуфжон кизиқ Шакаржонов (1869-1959), Уста Олим Комилов (1875-1953), Тамарахоним, Мукаррама Турғунбоева, Исахор Оқилов, Галия Измайлова, Елизавета Петросова, Қундуз Миркаримова, Розия Каримова ва бошқалар тан олинган.

Ҳозирги кунда Ўзбекистон ҳудудида қуйидаги 5 та рақс мактаби мавжуд:

- Фарғона-Тошкент мактаби;
- Бухоро мактаби;
- Хоразм мактаби;
- Сурхон мактаби;
- Қорақалпоқ мактаби.

Тарихан масхарабоз рақслари кўхна пантомима ва жониворлар ҳаракатларига тақлид қилган ва танасини ҳайвонлар териси, юзини эса ҳайвонларга хос ниқоблар билан қоплаган кўхна овчиларнинг маросим ўйинларидан ибтидо олган. Қадимги раққослар ҳайвонлар ва паррандалар ҳаракатларига, чиқарган товушларига усталик билан тақлид қилган кишилар бўлган. “Масхарабоз лазгиси” одамлар билан жониворлар ўртасида мистик алоқа бўлганига оид тотемик эътиқодларнинг тажассум топиши ва акси ҳисобланади. “Масхарабоз лазгиси”ни анъанага кўра, эркаклар ижро этади ва у ҳозирги кунда Шовот туманининг Урганчдан 37 километр нарида жойлашган Мўноқ қишлоғида жуда оммалашган.

“Гармон лазгиси” гармон жўрлигида ижро этилади: “гармон (русларнинг диатоник аккордеони) XIX асрда “халфа” деб аталувчи Хоразм ижрочилари орасида оммалашиб кетган эди. Халфалар халқ орасидан чиққан истеъдодли ашулачилар, созандалар, шоиралар ва мусиқа бастакорлари сифатида машҳур бўлган. Ўтмишда байрамларни нишонлаш вақтида эркаклар билан аёлларни ажратишни талаб этувчи ислом анъаналарига кўра, халфалар уйнинг “ичкари” деб аталувчи аёллар қисмида қўшиқлар ижро этган. Ритм моҳиятан рақснинг синоними бўлиб, унинг пайдо бўлиши инсоннинг ўзини ифода этиш истаги билан боғлиқ. Ритм куч, тезлик, чидамлиликини оширади. У ривожланади ва барча одамларда бор. Жисмоний энциклопедик луғатда маданият ва спорт ҳаракатлар ритми сифатида берилади. Рақс ва жисмоний тарбия ритмик ҳаракатлардан иборат. У жисмоний куч ва иродани тежайди ва ижобий ҳис-туйғуларни келтириб чиқаради. **В.В.Белинович** фикрича инсонда спорт ва рақс санъатидан завқланишнинг юзага келиш сабабларидан бири уларнинг замирида ритмнинг мавжудлигидир. **М.Е.Бурцев** мактаб ўқувчилари яхши ривожланган ритм туйғусига эга бўлиши лозимлигини таъкидлайди. Рақс санъатига кириш ўқувчи интизомини шакллантиради интизом ўз навбатида ташкилотчилик кўникмаларини сингдиради ва меҳнатга фаол муносабатини тарбиялайди. Синфда ўқувчининг умумий меҳнатга ҳурматини тарбиялайди ва шахсий жамоатчиликга бўйсунтириш қобилиятини тарбиялайди [2;24-25

Халқимиз рақс санъати минг йиллар давомида шаклланган ва сайқалланиб борган халқимиз маънавиятининг ажралмас қисмидир. Рақсдаги ритм ва унга ҳамоҳанг бўлган мусиқа инсонга юқори кайфият ва руҳ бахшида этади. Натижада инсон ўз-ўзидан мусиқага ҳамоҳанг равишда табиий ҳаракатга тушади. Инсон саломатлигини сақлашда, жисмоний жиҳатдан тўғри

шаклланишида рақс санъати жисмоний тарбия каби соғломлаштирувчи, тетиклаштирувчи функцияга эга. Рақснинг жисмоний тарбиядан фарқи, ундаги ҳаракатлар ўз маъносига эга, яъни инсоннинг ўз-ўзини англашига ёрдам беради. Шундай экан маънан ва жисмонан соғлом авлод тарбиялашда рақс энг муҳим ва зарурий воситаларидан ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 31 декабрдаги “Ўзлуксиз маънавий тарбия концепциясини тасдиқлаш ва уни амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги 1059-сон Қарори 1-илоvasи //Қоун хужжатлари маълумотлари миллий базаси.03.01.2020 й, 09/20/1059/4265-сон
2. Ибрагимова М.Рақс ва бадий гимнастика интеграциясининг ўсмир ёшларни маънавий ва жисмоний тарбиялашдаги ижобий хусусиятлари //Academic Research in Educational Sciences Volume 3|Issue8|202.Б.24-25.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб пособие для институтов физической культуры. М., 1977. 271 с.

VOLEYBOLCHI QIZLARNI UMUMIY JISMONIY TAYYORLASH USULLARI

МЕТОДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

METHODS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL GIRLS

Madaminov O.N. o‘qituvchi, Axmadaliev M.I. magistrant, FarDU

Kalit so‘zlar: jismoniy mashqlar, funksional imkoniyatlar, jismoniy sifatlar, yuklama, jismoniy tayyorgarlik, usul.

Dolzarbli. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish, ayniqsa, sport o‘yinlari bilan maqsadli shug‘ullanish qizlar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, kunlik harakat rejimini muvofiqlashtirish va zamon talablari darajasida kamol topishida muhim ahamiyatga ega.

Hozirgi kunda voleybol sport turi bilan shug‘ullanuvchilar juda ko‘pchilikni tashkil qiladi. O‘tkazgan anketa so‘rovnomalarimiz natijalari ko‘rsatdiki, univesitetdagi 85,8% qizlar ushbu sport turi bilan shug‘ullanishni hoxlar ekanlar. Zamonaviy voleybol o‘yini sportchini harakat qobiliyatlari va funksional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo‘yadi. Buning uchun jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik deganda shug‘ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash, zarur harakat ko‘nikmalari va malakalarini egallash, funksional imkoniyatlarini oshirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon tushuniladi. Shug‘ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlari bo‘lmish kuch, chaqqonlik (harakat koordinatsiyasi), tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlikning yuqori darajada rivojlanganligi harakat malakalarini egallashda asosiy o‘rin tutadi. Bir vaqtning o‘zida jismoniy tayyorgarlik vazifalarining amalga oshirilishi psixologik va irodaviy

sifatlarning shakllanishiga ham yordam beradi.

Tadqiqot usullari: anketa so'rovnomalari, pedagogik kuzatuv, suhbat, matematik statistika.

Tadqiqot maqsadi. Voleybolchi qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun mashqlar tanlash va ularni mashg'ulotlarga joriy qilish.

Voleybolchilarni jismoniy tayyorlash jarayoni umumiy va maxsus qismlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni vazifalari quyidagilar:

1. Salomatlikni mustahkamlash, o'yinchining organizmini umumiy rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish.
2. Voleybolchi uchun kerak bo'lgan asosiy harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirish.
3. O'yin paytida asosiy yuklama tushadigan voleybolchining organizm sistemasini mustahkamlash.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar jarayonida barcha sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar va yana turli snaryadlar, trenajorlardagi mashqlar, sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish umumiy jismoniy tayyorgarlikning vositalari hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilar:

1. O'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
2. O'yin texnikasi va taktikasini egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish.

Zaruriy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uzoq muddatli va murakkab jarayon hisoblanadi. Chunki sport yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni proporsional rivojlantirish juda ahamiyatlidir.

Jismoniy tayyorgarlik vositalari. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni echishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;
- b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;
- v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. O'quvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi.

1. Bazoviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish
3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur
4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan xolda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi, shartli reflektorli bog'lanishlarni yanada nozikroq differensiyalash yuz beradi, natijada, xarakat malakalari yanada takomillashgan, o'zgaruvchan, tashqi qo'shimcha omillarga nisbatan mustahkam va moslashuvchan bo'lib boradi. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

Shuni esdan chiqarmaslik lozimki, o'yinda voleybolchi qizlarga ko'p marta sakrashlar, turli harakatlar, yiqilish va bir vaqtning o'zida uchayotgan to'p bilan o'zaro harakatlanishlarni bajarish to'g'ri keladi. Yuklamalar hajmi esa juda yuqori. Agar shug'ullanuvchi qizlar shunday yuklamalarni bajarishga tayyorlanmasa, jarohatlar kelib chiqishi mumkin.

Voleybolchi qizlarni maxsus chidamlilikni rivojlantirishda sprint yugurish mashqlari masofasi 200 –300 metrgacha bo'lishi mumkin. Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175 –180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'lishi maqsadga muvofiq.

Mashg'ulotlarda qizlarni arg'amchida sakratish mashqlari. Ba'zi maxsus mashqlar yordamida o'yin sifatida rivojlantirish (yo'lida) maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va bardoshlilik o'yin mobaynida zarur rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarishi va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulodda har xil harakatga soluvchi topshiriqlar bo'lib qoladiki, bu topshiriqlar o'yinchini to'siq qo'yishida va zarba berishida tez va aniq fikrlashni talab qiladi.

Qizlarni jismoniy tayyorgarligini baholashda 30 m ga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, turgan joyidan uch hatlab sakrash, tennis to'pini bosh orqasidan uzoqlikka (chap qo'l bilan o'ng oyoq oldinda, o'ng qo'l bilan chap oyoq oldinda) uloqtirishlardan foydalanish yaxshi samara beradi.

**JISMONIY RIVOJLANISHNING YOSH XUSUSIYATLARI
(MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR MISOLIDA)**

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)**

**AGE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT
(IN THE CASE OF PRESCHOOL CHILDREN)**

Bozorova Dilobar Raxmatovna, O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va Sport
Unversteti, Magistrant, Sport faloliyati (sport turlari bo'yicha) 2-kurs
Бозорова Дилобар Рахматовна, Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта, магистрант,
Занятия спортом (по видам спорта) 2 курс
Bozorova Dilobar Rakhmatovna, Uzbekistan State University of Physical Education
and Sport, Master's student, Sports activities (by sports) 2nd year

Jismoniy rivojlanish- insonning yosh xususiyatlari bilan bog'liq holda tartibga solinadi. Bunda maktabgacha rivojlanish davri shaxsning jismoniy harakatining boshlang'ich davri bo'lib, maktabgacha bolalik - bu barcha yo'nalishdagi o'sish jarayonlari juda qizg'in bo'lgan davr. Bu vaqtda bola miyasida funksional xususiyatlari hali to'liq rivojlanmaydi. Shuning uchun maktabgacha tarbiyachi tomonidan bolani plastikasi bilan ishlash va o'rganish mahoratni talab Jismoniy tarbiya va sportning asosiy tamoyillaridan biri aynan -o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalashdan maqsad shaxsning jismoniy va ma'naviy madaniyati asoslarini shakllantirish, salomatlik zahiralarini sog'lom turmush tarzida faol hamda uzoq muddat davomida amalga oshirilayotgan qadriyatlar tizimi sifatida yuksaltirishdan iboratdir.

Albatta ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyani - axloq va mehnat bilan hissiy, aqliy,estetik tarbiya bilan uzviy ravishda bog'lab, barcha fazilatlarning yaxlit va kelishilgan rivojlanishiga erishilsagina maqsadga muvofiq bo'ladi. Shunga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan va ruhan sog'lomlashtirish bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo'lishi asosida harakatga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish dolzarb masaladir. Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalari ilk bosqich sifatida kelajak avlodning har tomonlama barkamol bo'lishiga asos bo'ladi. Ya'ni sog'lom, aqli, odobli va kasb tanlash, uddaburonlik kabi fazilatlar shakllanib, ular keyingi bosqichlarda takomillashadi.

Bu davr ham psixologik, ham pedagogik sohanining o'rganish ob'yekti hisoblanib, bolaning(har ikki jins vakili) ruhiyati bilan jismoniy faoliyati baravariga rivojlanmaydi. Ilmiy adabiyotlarga ko'ra, bola aytgan barcha so'zlari va qilayotgan amallarini to'liq anglay olmaydi yoki ularning asosida taqlid harakatlari yotadi. Jismoniy faoliyatida esa ayniqsa, katta maktabgacha yosh ya'ni, 5-6 yoshdagi bolalarda

tengdoshlari orasidan maqto'v eshitish, ularga o'zining ustunligini ko'rsatish kayfiyati kuchli bo'lib, bunda rag'bat va o'z vaqtida tarbiyachining e'tibori muhim rol o'ynaydi.

Maktabgacha bolalarning jismoniy harakati va jismoniy rivojlanish xususiyatlari haqida, ularning mazmun-mohiyati, mashq o'yinlarining ijtimoiy-tarbiyaviy mohiyati to'g'risida, oilada jismoniy tarbiyani tashkil qilish masalalari bo'yicha A.Q.Atoyev, H.A.Meliyev, X.B.Tulenova, B.B.Ma'murov kabi tadqiqotchilarning ilmiy-tadqiqot ishlari va ilmiy-ommabop risolalari, o'quv-uslubiy qo'llanmalari maqsadli ravishda amalda qo'llanilmoqda.

Olimlar fikricha, bolaning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishning yosh dinamikasi bola hayotining oltinchi yili kuchni jumladan, tezlik-kuch qobiliyatlari hamda harakatlar tezkorligini tarbiyalashning sensitiv davri hisoblanadi. Olti yoshda mazkur sifatlarni shiddat bilan rivojlantirish qobiliyati saqlanib qoladi va umumiy chidamlilikni tarbiyalash imkoniyatlari paydo bo'ladi. T.Yu.Logvinaning fikricha, 5-6 yoshli bolalarda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, makonda mo'ljal olish kabi sifatlar eng kuchli namoyon bo'ladi, asosan o'g'il bolalarda ushbu ko'rsatkichlar qizlarga nisbatan yuqoriroq⁸. Shuningdek, turli muvofiqlash (koordinatsiya) qobiliyatlarining eng jadal rivojlanish davri 4-5 yoshlar orasi ekanligi to'g'risida ma'lumotlar bor.⁹ Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar tabiiy harakatlarni o'yinlar yordamida o'zlashtiradilar (qadamlab yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish). Harakatli o'yinlar bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri. Ularni ikki yoshdan boshlab qo'llash mumkin. Bu davrda bolalar yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi hayot uchun zarur harakat ko'nikmalarini o'zlashtira boshlaydilar. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar kuch (qo'llarda tortilish), tezkorlik (qisqa masofaga yugurish, mokisimon yugurish) va boshqa sifatlar bobida musobaqalashar ekanlar, o'z harakat va imkoniyatlarini baholashga qodir bo'ladilar. Jismoniy rivojlanishdan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarda iroda, mardlik, qat'iyatlilik, chidamlilik, jur'at kabi xislatlarni tarbiyalashga yordam beradilar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda tana hali yetarlicha turg'un emas, harakat imkoniyatlari ham cheklangan. Bolalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda ularning organizm xususiyatlari e'tiborga olinishi shart. Chunki asab tizimi tez rivojlanadi, skeleti o'sib, mushak tizimi mustahkamlanadi, harakatlar takomillashadi. Diqqati ancha barqarorlashib, bolalar eng sodda mehnat ko'nikmalarini egallay boradilar. Gavdaning umumiy statik beqarorligi hamda dinamik imkoniyatlari cheklanganligi 3-4 yoshli bolalarga xos bo'lib, bu yoshdagi bolalarda gavdaning yuqori qismi, yelka sathi mushaklari va bukuvchi mushaklar nisbatan yaxshi rivojlangan, 3-4 yoshli bolalarda harakatlar yetarlicha muvofiq bo'lmagani holda harakat faolligi yuqori darajada bo'lib, bu harakatlarda yirik mushak guruhlarini ishtirok etadi. Mazkur davrda uzoq muddat bir xil vaziyat saqlab turilsa yoki bir turli harakatlar bajarilaversa, tez toliqish kuzatiladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar yurish paytida hali aniq harakatlana olmaydilar: ular ritmik tarzda yuguro olmaydilar, tez-tez muvozanatni yo'qotib yiqiladilar. Ularning

⁸ Т.Ю.Логвина-Возрастные показатели двигательного развития детей раннего и дошкольного возраста // Ученые записки / Белорусский государственный университет физической культуры. — 2015. — Вып. 18

⁹ Т.И.Осокина, 1983; 1986; Л.Т.Майорова, 1988; В.М.Зуев, 1982.

ko'pchiligi pol yoki yerdan yaxshi itarila olmaydilar, oyoq kaftiga to'la tayanib yuguradi. Ular o'z tanalarini hatto arzimasi balandlikka ham ko'tara olmaydilar, shuning uchun balandlikka to'siqlar osha hamda bir oyoqlab sakrashlarni bajarishga qiynaladilar. Bu davrda maktab yoshidagi bolalar qiziqish bilan koptok o'ynaydilar, lekin hali ularning harakatlari o'zaro muvofiqlashmagan, ko'z bilan mo'ljal olish rivojlanmagan: ularning koptokni ilib olishlari qiyin. Bolalar har turli harakatlardan tez toliqadilar, chalg'iydilar.

3 yoshdan 6 yoshgacha – maktabgacha bo'lgan davrda “bolada barcha harakat ko'nikmalari rivojlanib, takomillashishda davom etadi, biroq uning tevaragini o'rab turgan olam bilan muloqoti hozircha cheklangan. Asta-sekin bolalar mustaqil bo'la boradilar, ularning organizmi mustahkamlanadi, harakatlari ancha aniq, ishonchli, tezkor bo'ladi. Uy ro'zg'or buyumlari, o'yinchoqlar bilan bajariladigan harakatlarning takomillashuvi hayotiy tajribaning boyishiga yordam beradi. Harakatlar yanada aniq, ongli, maqsadli bo'lib qoladi”¹⁰. Bunda harakatlarni takrorlash, tabaqalashtirish (differentiatsiyalash) hamda ularning o'lchamalarini olish qobiliyatlarining ko'rsatkichlari bo'yicha o'g'il va qiz bolalar orasidagi jinsiy tafovutlar jiddiy ahamiyatga ega emas. Vaqt tanqisligi sharoitida harakat faoliyatini tez o'zgartirish maqsadida mo'ljal olish qobiliyatlari bo'yicha esa yetti yoshli o'g'il bolalar shu yoshdagi qizlardan o'zib keta boshlaydi. Biroq harakatlarni muvofiqlash qobiliyatlarining ko'pgina ko'rsatkichlari bo'yicha o'g'il bolalarning yaqqol ustunligi faqat 13-14 yoshlarga kelib ko'zga tashlanadi.

To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya maktabgacha yoshdagi bolalarda tafakkur, xotira, tashabbus, tasavvur, gigienik ko'nikmalarning paydo bo'lishiga ko'maklashadi. Bu davrda **o'yin** faoliyatning yetakchi turiga aylanadi, lekin bu odatda bola ko'p vaqtini qiziqarli o'yinlar bilan o'tkazgani uchun emas, o'yin orqali bola psixikasida sifat o'zgarishlar yuzaga keladi. Maktabgacha yoshdagi bolaning o'yini ancha murakkablashadi: unda hayotiy tajriba qo'lga kiritiladi, muayyan maqsad aniqroq namoyon bo'ladi, ijodiy tasavvur ko'zga tashlanadi va rivojlanadi. Sog'lom bolani tarbiyalashda eng muhim vositalardan biri jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va sport ermak o'yinlari sanaladi. Bolalar bilan jismoniy mashqlarni bajarganda, ularning salomatligini kuzatib borish, tashqi ko'rinishiga, kayfiyatiga, charchashi, ishtahasi, uyqusiga e'tibor berish juda muhim. Har bir hatto mutlaqo sog'lom bola ham yilda 2-3 marta tibbiy ko'rikdan o'tkazilgani ma'qul. Bunda bolaning bo'yi, og'irligi, ko'krak qafasining aylanasi ko'rsatkichlarini yozib borish tavsiya etiladi, bu uning to'g'ri rivojlanishini kuzatib borish imkonini beradi.¹¹ Harakatli o'yinlar orqali bolalarning aqliy va axloqiy, odoblarini ham tarbiyalashni amalga oshiriladi. Bolalarda to'p va boshqa buyumlar, o'yinchoqlarga talashib, xasislik xususiyatlari ancha kuchli bo'ladi, ya'ni “meniki” degan hukm kuchli bo'lib, hatto boshqalarnikini ham “o'ziniki qilib” olishga urinadi. Bu salbiy xususiyatlarni yo'q qilib bo'lmaydi, lekin kamaytirish mumkin. Buning uchun bolalar (boshqalar bilan birgalikda) o'ynaganda o'rtoqlik, do'stlik his-tuyg'ularni shakllantirish zarur.

¹⁰ Т.И.Осокина«Игры и развлечения детей на воздухе» М. 1982

¹¹ Kovalchuk L.I. Bolani tarbiyalashga individual yondashish: bolalar bog'chasi o'qituvchisi uchun qo'llanma. - M.: Ta'lim, 1985 - 112s

Harakatli o'yinlar jarayonida qo'l, oyoqlar, gavda va bo'g'inlarning har xil shaklda harakat qilishi sodir bo'ladi. Shu sababdan bunday o'yinlarning mazmuni va tarbiyaviy jihatlariga qarab qo'llash vaqti, joyi va bajarish me'yorlarini albatta inobatga olishga to'g'ri keladi. O'yin mashqlar jarayonida (ko'pchilik birgalikda) chaqirish, baqirish, qattiq kulish va hatto qo'shiqlar aytish kabi holatlar yuz berishi tabiiydir. Shu sababdan bolalarning tomoq yo'llari va ovozning past-baland chiqishlariga ham e'tiborni qaratish zarurdir¹².

Kichik yoshdagi bolalarni sog'lom, serharakatchanlik qilib tarbiyalash asosan pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya fanlaridagi ta'limotlarga suyanagan holda jismoniy tarbiya ta'limi asosida vujudga keladi. Odatda maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasi mazmuni quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

1. Maktabgacha tarbiya bolalar muassasasi.
2. Oila.
3. Bolalarning mustaqil va erkin faoliyati (o'yinlar).

Bolalar jismoniy tarbiyasi to'g'risida fikr yuritish va ularni amalga oshirishda birinchi navbatda sog'liqni shakllantirish, jismoniy tarbiya texnologiyalarini qo'llash yo'llarini oydinlashtirish lozim bo'ladi. Bolalar bog'chalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumpedagogik usullar va jismoniy tarbiya ta'limi talablaridan samarali foydalanishga alohida e'tibor beriladi. Ya'ni jismoniy sifatlarni shakllantirish hamda rivojlantirishda quyidagi usullar amalga oshiriladi:

- mashq va o'yinlarni ko'rsatish, namoyish qilish;
- so'zlab tushuntirish, hikoya qilish;
- mashq qildirish, ya'ni bolalarning o'zlari bajarishlari, vazifalar asosida takrorlashlar;
- bolalarning so'zlar bilan ifoda etishlari.

Jismoniy tarbiya pedagogikaning tarkibiy qismi sifatida bolalarga o'yin mashqlarni o'rgatishda ularning turlarini tanlash, yengil va osonlikdan qiyin – murakkabroq bo'lgan mashqlarni berish, izchillik va ketma-ketlik asosida tarbiyalash tamoyillari asosiy o'rinda turadi.

Bog'cha bolalarining salomatligini yaxshilash, harakatchanlik sifatlarini o'stirish va iqtidorli – sog'lom bolalarga murakkab o'yin-mashqlarni (kurash, futbol, engil atletika qismlari elementlari, narvonlarda osilish, chiqish va h.k.) o'rgatish yo'lida tarbiyachilarning ijodiy-amaliy mahoratlari muhim ahamiyatga egadir.

Xulosa qilib aytganda, maktab yoshigacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalashda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Maktabgacha ta'lim vazirligi, muvofiqlashtirilgan ilmiy-nazariy va amaliy kengashlar, markazlar o'z faoliyatlarini hozirgi davr fan yutuqlari, ilmiy asoslangan ilg'or tajribalar asosida maktab tarbiyasi bilan bog'lab, ta'limdagi uzviy va uzluksiz tamoyillarni tobora boyitib borishlari lozimdir. O'zbekistonning buyuk kelajagini ta'minlash ko'p jihatdan ta'lim-tarbiya tizimlaridagi o'qitish, tarbiya berish, yosh avlodni ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol qilib yetishtirishga bog'liq bo'ladi. Shuni qayd qilish kerakki, amaliyotchi xodim uchun muayyan usuliy tavsiyalar, tadqiqotlarda o'rnatilgan maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakatlari shakllanishi hamda jismoniy sifatlarining

¹² Makarov S. "Shaxsiy ta'lim texnologiyasi" // Pedagogik xabar. - 1994.- №1.-s.2-10

rivojlanishiga oid yosh xususiyatlariga asoslangan yetarli miqdordagi ilmiy-usuliy adabiyotlar va dasturlar o'zbek tilida sanoqligina xolos. Shu sababli ham bu soha qo'shimcha o'rganishlar va nazariy bilimlarni talab qilmoqda.

YOSH BOKSCHILARDA RAQOBAT FAOLLIGINI KO'RSATKICHLARINI NAZORAT QILISH VA BAHOLASH

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БОКСЕРОВ

CONTROL AND EVALUATION OF COMPETITIVE PERFORMANCE INDICATORS OF BOXERS

Jo'raqo'ziyev Oybek Otabekjon o'g'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston Respublikasi Toshkent viloyati

Журакузиев Ойбек Отабекович.
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Ташкентская область Республики Узбекистан

Zhurakuziev Oybek Otabekovich
Uzbek state university of physical culture and sports
Tashkent region of the Republic of Uzbekistan
jorayevoybek755@gmail.com

Kalit so'zlar: Jangovar, raqobatbardosh, koeffitsient, usul, duell, taktik, ob'ektiv, parcha, prognoz, ritm , mikro , retro , arsenal, chastota

Ключевые слова: Боевой, конкурентный, коэффициент, снимать, дуэльный, тактика, объектив, парча, прогноз, ритм, микро, ретро, Арсенал, частота

Key words: Combat, following competition, coefficient, way, duell, tactics, objective, piece, forecast, rhythm, micro, retro, arsenal, frequency,

Mavzuning dolzarbligi: Boksda birinchi marta jahonning etakchi bokschilarining zamonaviy Olimpiya o'yinlaridagi ishtirokining retro-tahlili o'tkazildi, bu esa Olimpiya o'yinlarining kelajagi haqida bashorat qilish imkonini berdi. Duellarni o'tkazishning asosiy usuli Olimpiada g'oliblari va bokschilar jangda mag'lub bo'lishdi. Bu raqamli qiymatlar kelajakdagi g'alabali janglarni rejalashtirish uchun maqsadli sozlamalardir. Jangovar sport turlari bo'yicha mahorat darajasini ob'ektiv baholash, birinchi navbatda, o'ta raqobatbardosh faoliyatda mavjud bo'lgan ma'lumotlarning mavjudligini bashorat qilish va boshqarish. Boks sporti Olimpya dasturidan joy olganini xisobga olib boks sporti yonalishida bokschilarning

raqobatbardosh faoliyatini o'rganishning turli usullarini nazorat qilish va baholash. O'zbekiston Respublikasida boks sport turini rivojlantirishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning "Boks sport turini yanada rivojlantirish chora radbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-sonli qarori bunga asos bo'ladi.

Tadqiqodning maqsadi: Boks sporti yo'nalishida shug'ullanuvchi yigit va qizlarni raqobatbardosh faoliyatini o'rganishning turli usullarini nazorat qilish va baholash

Tadqiqot vazifasi: Bokschilarni raqobat faolligini ko'rsatkichlarini nazorat qilish va baholashni ishlab chiqish uchun quydagi usulblardan foydalanildi:

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish:
- Pedagogik tadqiqot:
- Test mashqlarini o'tkazish:
- Matematik statistic uslublar:

Tadqiqot ob'ekti va uni tashkil qilish. Jangovar sport turlari bo'yicha janglarni tahlil qilish juda qiyin. Taxminlarga ko'ra, hakam ishora bergan paytdan boshlab jang boshlanishiga qadar va u to'xtatilgunga qadar, jangda, musobaqada maqsadga erishishni aniqlaydigan ma'lum mikro vazifalarni hal qilish. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, raqobatbardosh duelni parchalar bo'yicha tahlil qilish, raqobatbardosh qarama-qarshilik mohiyatini mantiqiyroq ko'rsatishga imkon berish. Boksda raqobatbardosh janglarda sportchi bokschilar va hakamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni ko'rib chiqish. Ushbu o'zaro ta'sir natijasida duel to'xtaydi. To'xtashlar soni, ularning davomiyligi, bir-birini kuzatib borish tartibi, ularni takrorlash chastotasi, ritm - bularning barchasi mashg'ulotlarda hisobga olish va ularni nazorat qilish kerak. Boksda taktik tayyorgarlikni qurish va takomillashtirish masalalarini tahlil qilib, ushbu mashg'ulot jarayonini turlicha belgilash. Aynan raqobat faolligini baholash texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish va bo'lajak janglarda natijalarni bashorat qilish uchun asos bo'ladi. 4 yillik Olimpiya tsikli boshida boks bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi murabbiylar kengashi oldida turgan birinchi va eng muhim savol bu - oldinda nima kutmoqda? Darhaqiqat, oldinga qarab, hech bo'lmaganda, keyingi Olimpiadaning boksi qanday bo'lishini ko'rish qiziq. Bugungi kunda har bir jamoada mavjud bo'lgan Olimpiadadagi sportchilarning ko'rsatkichlari bo'yicha rekordlar bilan bog'liq holda, bunday "ravonlik" imkoniyati zamonaviy sport fanining doirasiga kiradi. Boks fanida janglarning videoyozuvlarini tahlil qilish ancha vaqtdan beri qo'llanilgan, keyin esa bokschilar tomonidan berilgan zarbalar va nishonga yetgan zarbalar hisobi orqali hujum va mudofaa koeffitsientlarini hisoblash. Sportchi mahoratining asosiy jihatlari doimiy ravishda jangovar faoliyatda natijani ta'minlovchi amalga oshiruvchi omil sifatida jangchining texnik arsenalining o'ziga xos xususiyatlariga moslashtiriladi. Ushbu masalani hal qilish uchun raqobat faoliyati sharoitida aynan shu faoliyatning asosiy xususiyatlarini o'rganish kerak. Va buni eng muhim xalqaro musobaqalar jarayonida amalga oshirish maqsadga muvofiqdir, ular mashg'ulotlarning barcha jihatlarining eng yuqori darajasi va maxsus jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori darajasi bilan tavsiflanadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytish mumkinki, o'quv mashg'ulot guruhlari bilan o'tkaziladigan xar bir mashg'ulotni oldindan ishlab chiqilgan istiqbolli rejalashtirish asosida o'tkazish

maqsadga muvofiqdir. Bajarilgan ishlarni sarhisob qilar ekanmiz, shuni ta'kidlash kerakki, bizning tahlilimiz va prognozimiz birinchi marta boksda qilingan va, ehtimol, yetarlicha aniq emas, chunki hayot ba'zan eng dadil bashoratlarni rad etadi. Va shunga qaramay, ushbu yo'nalishdagi keyingi ishlar yanada aniqroq tahlil variantlarini yaratishga va haqiqiy prognozga yaqinlashishga imkon beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning "Boks sport turini yanada rivojlantirish chora radbirlari to'g'risida" gi PQ-5099-sonli qarori www.lex.uz
2. Novikov, A.A. Sport mahoratining asoslari. - M., VNIIFK, 2003 .-- S. 208.
yogagorod.ru
3. O'zbekistonda Olimpizm g'oyalari xamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish istiqbollari Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami 2017 yil. УДК:370.3 КБК:74.58
4. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S. Tajibayev, F.K.Turdiyev, G.Q.Rajabov. "Boks nazariyasi va uslubiati". Darslik, 2018 yil. 372 bet

MALAKALI KIKBOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI ASOSIDA BERILGAN YUKLAMA VA USLUBLARINI TAKOMILLASHTIRISH СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАДАНЫХ НАГРУЗОК И СТИЛЕЙ НА ОСНОВЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ IMPROVEMENT OF TASKS AND METHODS GIVEN ON THE BASIS OF COMPETITION ACTIVITIES

Jo'raqo'ziyev Oybek Otabekjon o'g'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston Respublikasi Toshkent viloyati

Журакузиев Ойбек Отабекович.
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Ташкентская область Республики Узбекистан

Zhurakuziev Oybek Otabekovich
Uzbek state university of physical culture and sports
Tashkent region of the Republic of Uzbekistan
jorayevoybek755@gmail.com

Kalit so'zlar: sikl, turnik, farmon, kikboks, strategiya, hujum, kollej, olimpiya, korrelatsiya, parametr

Ключевые слова: цикл, турникет, указ, кикбоксинг, стратегия, атака, колледж, Олимпиада, корреляция, параметр

Key words: cycle, turnip, decree, kickboxing, strategy, Attack, college, Olympia, correlation, parameter.

Mavzuning dolzarbligi: O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev jismoniy tarbiya va sport ishlariga e‘tiborni kuchaytirishni ko‘zda tutib, “inson o‘zining salomatligi haqida shaxsan g‘amxo‘rlik qilib borish madaniyatini yoshligidan oilada, maktabda, mahallada, jismoniy tarbiya va sport ko‘magida singdirishi kerak”, - deydi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora–tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmon hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda yuqori malakali sportchilarni nufuzli va mas‘uliyatli musobaqalarga tayyorlash, sportchilarimizning muvafaqqiyatli ishtirokini ta‘minlash dolzarbligi, zarur chora-tadbirlarning amalga oshirilishida boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirib borish to‘g‘risidagi qaror hamda farmonlar bunga asos bo‘ladi.[1] Kikbokschilarimiz jahon sport maydonlarida muhim g‘alabalarni qo‘lga

kiritib kelmoqda. Ammo erishilgan yuksak o‘rinlarni saqlab qolish hamda kelgusida yanada rivojlantirish uchun trenirovka jarayonini takomillashtirishga karatilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarur bo‘ladi. Yuqorida bildirilgan fikrlar shuningdek, kikbokschilar va zahira tayyorgarligini takomillashtirishning yangi mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, nazorat qilish muammosini hal etish bilan bog‘liq.

Tadqiqot maqsadi.

Kikbokschilar musobaqa faoliyati asosida mashg‘ulot yuklamalari vosita va uslublarining rejalashtirish ta‘sirida kikbokschilarning mashg‘ulot samaradorligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari.

1. Kikbokschilarning mavjud o‘quv - mashg‘ulotlar rejalari turlarini umumlashtirish.

Oldinga qo‘yilgan vazifalarni xal etish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni urganish va taxlil qilish:

Pedagogik tadqiqot:

Test mashqlarini o‘tkazish:

Matematik statistik uslublar:

Tadqiqot ob‘ekti va uni tashkil qilish.

Tadqiqot o‘tqazish joyi –Toshkent shahrida joylashgan “Mega sport” klubi . Tadqiqotda Mega sport klubining – 30ta talabalari qatnashdi (15ta nazorat, 15ta tadqiqot). Klubning kikboks jamoasining musobaqa faoliyati pedagogik kuzatish 2021 yil sentabrdan, 2022 yilning yanvarigacha mavsum davomida olib borildi.

Bizning kuzatishlarimiz yillik tayyorgarlik bosqichlarining talabalaridan kelib chiqqan holda xaftalik mikrosikllar uchun quyidagi maqsadli vazifalarni belgilashga imkon berdi.

Yillik sikl tuzilmalarida yuklamalarni rejalashtirish klub sportchilar tayyorlashni rejalashtirish strategiyasi asosida amalga oshiriladi.

I-guruh sportchilarining tayyorgarlik ko‘rsatkichlari uchun o‘rtacha qiymatlarning qiyosiy ma‘lumotlari va ularning statistik tavsiflari.

Tajriba boshida: Turnikda 10 marta tortilishi vaqti (s) $12,21 \pm 0,36$, Tayyorgarlik harakatlari samaradorligi Sth $0,38 \pm 0,7$, Hujum samaradorligi S'huj $0,53 \pm 0,08$. Hujum oraligi I huj (s) $40,7 \pm 5,5$, Urtacha baho texnik harakat uchun $0,98 \pm 0,18$, Hujum darajasi XV huj $0,52 \pm 0,19$, Ximoya samaradorligi S him $0,42 \pm 0,099$, Hujum impulsi pk $1,42 \pm 0,49$, Maxsus chidamlilik ko'effitsenti MChK $138,8 \pm 6,2$ ko'rsatgan bo'lsa.

Tajriba oxirida: Turnikda 12 marta tortilishi vaqti (s) $10,2 \pm 0,47$, Tayyorgarlik harakatlari samaradorligi Sth esa $0,75 \pm 0,09$, Hujum samaradorligi S'huj $0,73 \pm 0,1$, Hujum oraligi I huj (s) $28,3 \pm 7,9$, Urtacha baho texnik harakat uchun $1,3 \pm 0,35$, Hujum darajasi XV huj $0,99 \pm 0,36$, Ximoya samaradorligi S him $0,62 \pm 0,1$, Hujum impulsi pk $1,92 \pm 0,95$, Maxsus chidamlilik ko'effitsenti MChK $157,3 \pm 6,5$.

II-guruh sportchilarining tayyorgarlik ko'rsatkichlari uchun o'rtacha qiymatlarning qiyosiy ma'lumotlari va ularning statistik tavsiflari.

Tajriba boshida: Turnikda 10 marta tortilishi vaqti (s) $23,5 \pm 4,1$, O'z vazniga mos sherigini ko'tarish (marta) $Yu,0 \pm 1,1$, Arqonga tirmashib chiqish (marta) $4,2 \pm 0,6$, Tayyorgarlik harakatlari samaradorligi Sth $0,4 \pm 0,08$, Hujum samaradorligi S'hul $0,4 \pm 0,07$, Hujum oralig'i I huj (s) $47,6 \pm 5,6$, Urtacha baho texnik harakat uchun $0,98 \pm 0,11$, Hujum darajasi XV huj $0,48 \pm 0,08$, Himoya samaradorligi S him $0,45 \pm 0,08$, Hujum impulsi pk, $133,5 \pm 0,47$, Maxsus chidamlilik ko'effitsenti MChK $139,5 \pm 5,04$,

Tajriba oxirida: Turnikda 10 marta tortilishi vaqti (s) $30,9 \pm 3,92$, O'z vazniga mos sherigini ko'tarish (marta) $17,1 \pm 2,2$, Arqonga tirmashib chiqish (marta) $5,25 \pm 0,6$ Tayyorgarlik harakatlari samaradorligi Sth $0,62 \pm 0,06$, Hujum samaradorligi S huj $0,74 \pm 0,08$, Hujum oralig'i I huj (s) $30,1 \pm 7,2$, Urtacha baho texnik harakat uchun $1,34 \pm 0,26$, Hujum darajasi XV huj $0,90 \pm 0,14$, Himoya samaradorligi S him $0,64 \pm 0,08$, Hujum impulsi pk, $1,75 \pm 0,72$, Maxsus chidamlilik ko'effitsenti MChK $156 \pm 7,6$ ko'rsatganini ko'rishimiz mumkin.

Tayyorgarlikning turli tomonlari ko'rsatkichlarining bir-biri o'rtasidagi va qo'llanilayotgan yuklamalar parametrlari o'tasidagi o'zaro bog'liqlik tuzilmasini tahlil qilish maqsadida biz ma'lumotlarning korrelatsiya tahlilini o'tkazdik.

Korrelatsiya koefitsientlarini hisoblash uchun «Windows-exsel» kompyuter dasturi qo'llanildi.

Biz ushbu dastur uchun ma'lumotlarning avtomatlashtirilgan holda kiritilishini ishlab chikdik. Jadvallarda yuklamalar parametrlari va uchta guruh kikbokschilari tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelatsiya koefitsientlari qiymatlarining matritsasi keltirilgan.

Yuklamalar parametrlari va kikbokschilar tayyorgarligining turli tomonlari ko'rsatkichlari o'rtasidagi tuzilmaviy o'zaro bog'liqlikning tahlili shuni ko'rsatadiki, anaerob-alaktat yuklama qo'llanilgandan so'ng tezkor-kuch, umumiy va maxsus tayyorgarlikni ifodalovchi ko'rsatkichlar korrelyatsiya koefitsientlarining yuqori darajadagi qiymatlariga ega. Bu shundan «dalolat beradiki, anaerob alaktot yo'nalishidagi yuklama parametrlarining dinamikasi tezkor-kuch, portlovchan tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi bilan o'zaro chambarchas bog'liq.

Xulosa. Yuqorida bildirilgan fikrlardan xulosa qilib aytish mumkinki, yuksak malakali: "texnik", "tezkor-kuch" va "funktional" guruhlar

kikbokschilarining MF xususiyatlari tadqiqot ishida yuklamalarni rejalashtirish hamda nazorat qilish usuliyatini ishlab chiqishning asosiy sharti edi.

Yuqorida aytib o'tilgan guruhlar kikbokschilarining MFni olib borish xususiyatlari MF ko'rsatkichlarining turli darajasi hamda ularning tayyorgarligida qo'llaniladigan o'quv-mashg'ulot yuklamalari hususiyati bilan tushuntiriladi.

Klub kikbokschilar tomonidan qo'llaniladigan yuklamalar tuzilmasini chuqur tekshirish borasida olib borilgan bizning tadqiqotlarimiz yuklamalarini kompyuter texnologiyalari yordamida rejalashtirishni qulaylashtirish maqsadida ularni tasniflash hamda tizimlashtirishni amalga oshirishga imkon berdi.

Mashg'ulot vazifalari uchun mashqlar belgilab berildi. Tegishli mashg'ulot vazifalari to'plamidan turli maqsadga ega bo'lgan mashg'ulotlari tuzilmalari aniqlandi.

Yuqoridagilar mashg'ulot kunlari, ikki haftalik mikrosikllar bosqichlar va h.k uchun yuklamalarni rejalashtirish tuzilmasini ishlab chiqishga yordam berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmoni. www.lex.uz
2. SH. Mirziyoyevning 2020 yil 24 yanvar №5924 PF - sonli "O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish". www.lex.uz
3. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., "Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish" elektron multimedia darslik. Toshkent, 2015 y.
4. Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Теоретические аспекты построения спортивной тренировочной тренировки в единоборствах. Красноярск 2004,100 с.
5. Q.A.Umarov "Kikboksing atamalarining izoxli lug'ati" Uslubiy qo'llanma. Toshkent-2016.-148 bet.

FUTBOL BILAN SHUG'ULLANUVCHI 7-8 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIK VOSITALARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING TOOLS OF 7-8 YEAR OLD CHILDREN PLAYING FOOTBALL

O'zDJTSU 1-bosqich magistranti: Karimov Oybek Sayfiddin o'g'li
e-mail: oybekkarimov382@gmail.com

УзГУФКиС 1-курс магистр: Каримов Ойбек Сайфиддин угли
UzSUPhES 1-year master: Karimov Oybek Sayfiddin ugli

Kalit so'zlar: futbol, usul, sport, texnika, zahira, tarbiya.

Ключевые слова: футбол, методика, спорт, техника, резерв, воспитание.

Key words: football, methodology, sport, technique, reserve, education.

Respublikamizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora – tadbirlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimiz tomonidan 2020-yilning 24-yanvarida chiqarilgan “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va rivojlantirish chora –tadbirlari to'g'risida”gi Farmonida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari o'quvchi – sportchilari o'rtasida “Bolalar sport o'yinlari”ni o'tkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, aholining keng qatlamlari, jumladan, umumta'lim maktabi o'quvchilari orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida “Umumta'lim maktab sporti” festivali, “Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa” ko'rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman/shahar, hudud, respublika) o'tkazish tizimini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta'lim maktabi nominasiyalarini joriy etish kabi muhim vazifalar belgilab berilgan.

Zamonaviy ma'lumotlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarni tarbiyalashdagi uzoq muddatli jarayonga, yagona bir yondashuv mavjud emas. Har bir mamlakatning o'ziga xos farqlitomonlari va o'ziga xos xususiyatlarimavjud. Shuning uchun bizning mamlakatimizdagi yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga qiziqarli nazariy ishlanmalar va samarali amaliy usullarni va sport zahirasini tayyorlash uslubiyatlarini tatbiq qilish lozim. Futbol mahorat maktablarida, bolalar-o'smirlar sport maktablarida (BO'SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida (IBO'SM), olimpiya zahiralari kollejarida (OZK), futbol kublari va akademiyalarda, ularning idoraviy mansubligidan qat'iy nazar, o'quv jarayonining futbolga yo'naltirilganligi va mazmunini belgilaydigan asosiy hujjat o'quv dasturi hisoblanadi.

Zamonaviy sportning tobora ortib borayotgan talablar sport tashkilotlari va har bir murabbiyga o'z faoliyatining natijalarini sifatli oshirish uchun yangi qo'shimcha zaxiralarni qidirishga majbur qilmoqda. So'nggi o'n yilliklardagi o'yinlarning tahlili asosida futbol tezkorlik va kuchga yanada tayangan holda o'ynaladi deb taxmin qilish mumkin. Bunday o'yinda futbolchilar raqibning qattiq qarshiligi ostida to'pni qabulqilishlari mumkin bo'lgan o'yin epizodlarining soni ko'payadi. Qaror qabul qilish muddati qisqaradi. Har bir o'yin epizodidagi guruh harakatlari va shu bilan birga raqib jarima maydonida individual o'yinlarning samaradorligi oshadi. Hujumning dastlabki bosqichida o'yinchilarning harakatlari ancha qiyinlashadi, chunki bu bosqichda to'pni olib qo'yishga urinishlar soni ko'payadi. Texnik elementlarni tezkor bajarisho'yindagivazifalarni hal qilishda asosiy omil bo'ladi, ayniqsa hujumni darvozaga zarba bilan yakunlashda bu juda ham muhimdir.

Bularning barchasi futbolchilarning texnik tezligiva maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa vaqt yetishmasligi sharoitida tezkorlikbilanqaror qabul qilish va javob harakatiniamalgaoshirish, maydonda harakatlanish tezligi, portlovchi kuch va harakat koordinasiyasi kabi muhim sifatlarning o'sishiga olib keladi. Ushbu sifatlarni va qobiliyatlarni bolalik va o'smirlikdan rivojlantirish kerak.

Futbol bu jamoaviy o'yin, ammo ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida jamoaviy vazifalar ikkinchi darajalibo'ladi. O'yin harakatlari texnikasini individual o'rgatishva yosh futbolchilarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish birinchi darajaga chiqadi. Kelajak futbolida to'pni samarali boshqarishga imkon beradigan individual texnik mahoratga ega futbolchilarga talab kattabo'ladi. Futbolda mashg'ulotlar jarayoni barcha sport turlariga xos bo'lgan qonunlar va tamoyillarga asoslanishi kerak. Masalan, o'yin texnikasini o'zlashtirish usuli qoidalarida va samarali texnikaning asosidamushak ichi va mushaklararo koordinasiya yotadi. Bunday koordinasiya avval bir xil texnik usulni kop marotaba standart sharoitlarda takrorlash, so'ngra har xil sharoitlarda takrorlash bilan rivojlanadi va takomillashadi.

Eski futbolning ko'cha sharoitlaridagi bu qoydasi muqarrar ravishda ishladi: kun davomida turli xil raqiblar bilan o'ynash paytida bola futbolning asosiy texnik elementlarini yuzlab marotaba takrorladi: to'pni qabul qilish va uzatish, raqiblardano'tibketish, turli masofadandarvozaga zarbaberish. Harakatlar o'rtasida katta tanaffuslar yo'q edi va kundalik o'yinlar jarayonida bolaning mushaklari ushbu harakatlarni koordinasiyalashni"o'rgandi".

Va bu takrorlashlar soni qanchalik ko'p bo'lsa, tassavur kuchliroq bo'ladi. Agar takrorlash orasidagi tanaffuslar katta bo'lsa, unda tassavur yoki "nerv-mushak xotirasi" buziladi va o'yin texnikasining uslubi barqarorbo'lmaydi, samarasikam bo'ladi. Shu sababli, kocha futbolning yaxshi xususiyatlarini - o'yin uslublarini ko'p takrorlash - biz futbol maktablarining tashkillashtirilgan sharoitida qo'llashimiz kerak.

Shuni yodda tutish kerakki, yaxshi o'ynashdan oldin texnikani puxta o'zlashtirish, har xil o'yin epizodidagi vaziyatlardan chiqish uchun zarur bo'lgan turli xil texnika va kombinasiyalarni bir-biriga bog'lab qanday qilib qo'llashni o'rganish lozim. Va nihoyat, o'yinni murabbiy tomonidan taklif qilingan strategiyaga muvofiq o'yin epizodlari to'plami sifatida ko'rib chiqiladi. Murabbiy yosh futbolchi bu katta futbolchining kichik nusxasi emasligini tushunishi kerak. Uning o'ziga xos psixologiyasi, sheriklar bilan o'zaro munosabatining turi, fiziologik va biokimyoviy jarayonlarning o'ziga xos kechish xususiyatlari mavjud. Aynan shu sababli yosh futbolchilarning mashg'ulotlari katta sportchilarining mashg'ulotlari nusxasi bo'lmasligi kerak.

Futbol to'garagida shug'ullanganlik samarasini aniqlash maqsadida shug'ullanuvchilardan jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'quv yili boshida va oxirida nazorat testlari o'tkaziladi.

Har qanday sport turida sportchining jismoniy tayyorgarligi yoki uning harakat qilish imkoniyatlarini jismoniy sifatlardan (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik) aniqlasa bo'ladi. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish asosida organizmning o'z ishlash qobiliyati darajasidan qo'shimcha, jismoniy yuklamaga bardosh bera olishi qobiliyati yotadi.

Yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash va garmonik rivojlanishga, xilma - xil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo, yosh futbolchilarning harakat funksiyalarini (o'z harakatlarini vaqt oralig'ida, havoda va muskullarning zo'r berish darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy komponentlari) shakllantirishdan iborat bo'ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak, chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Xulosa. Xulosa o'rnida aytish mumkinki yosh futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga futbol bilan shug'ullanuvchilarning organizmida jismoniy yuklamalar ta'sirida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Yosh futbolchilar texnik o'zlashtirishlari tezkorlik bilan qaror qabul qilish va javob harakatini amalga oshirish, maydonda harakatlanish tezligi, portlovchi kuch va harakat koordinasiyasi kabi muhim sifatning o'sishiga olib keladi .

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Asoyich I.M. – Issledovaniye skorostno-silovnykh kachestv u podrostkov, yunoshey v svyazi s osobennostyami ix igrovoy deyatel'nosti. Avtoref.kand. diss. na soisk.uchen.step.kand.ped. nauk. 1968 g.
2. Akramov R.A. – Issledovaniye metodov otbora perspektivnykh futbolistov. Avtoref.kand.diss. na soisk.uch.stepeni kand. Ped. Nauk. M.1977 g.
3. Akramov R.A., Talibdjanov A. – V kn. «Yukori malakali futbolchilarni tayerlash». Tashkent – 1994 y.
4. Akramov R.A.- Igrovyie i trenirovochnyye nagruzki v futbole. Uchebnoye posobiye – Tashkent. Izdatel'stvo im. Ibn Sino, 2002 g.

МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA HARAKAT KO`NIKMASINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA TIZIMINING AHAMIYATI ЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

THE IMPORTANCE OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF MOVEMENT SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN

Rashidova Nigina Said qizi
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail: Nigina.@ mail.ru

Рашидова Нигина Саид кизи
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, город Чирчик

Kalit soʻzlar: Jismoniy mashq, qobiliyat, Sinkretizm, koʻnikma, jismoniy faollik, temperatsiya mashgʻulotlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, sport musobaqalari.

Ключевые слова: физические упражнения, способности, синкретизм, навыки, физическая активность, тренировка темпа, минуты физической подготовки, спортивные соревнования.

Keywords: physical exercises, abilities, syncretism, skills, physical activity, pace training, minutes of physical training, sports competitions.

Taʼlim-tarbiya tizimida ham maktabgacha, yaʼni bogʻcha yoshidagi bolalarning jismoniy faoliyati muhim oʻrin tutadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish juda zarur “Har tomonlama rivojlanishning asosi sifatida jismoniy tarbiyaning ahamiyatini belgilaydigan muhim vazifa - bu oʻz harakatlarini yaxshi biladigan, jismoniy mashqlarni yaxshi koʻradigan, oʻz muhitiga mustaqil ravishda yoʻnaltirilgan, maktabda oʻrganishga va keyinchalik faol ijodiy qobiliyatga ega boʻlgan sogʻlom bolani shakllantirishdir”.¹³ Bogʻcha yoshidagi bolalar (asosan 3 va 4-5yosh)ning jismoniy harakat koʻnikmasini toʻgʻri tashkil etishda malakali pedagog bilan ishlash talab etiladi. Chunki bu vaqtdagi jismoniy harakat bolaning barkamol rivojlanishi va sogʻlom jismoniy hayotga qiziqishini davom ettirishga undaydi. Bolada quyidagi sifatlar shakllanishiga eʼtibor qaratish lozim:

- salomatlik, umumiy chidamlilik va mehnat qobiliyati, hayotiy faollik;
- jismoniy sifatlar, harakat qobiliyatlarini shakllantirish;
- bolaning aqliy rivojlanishi, estetik his-tuygʻulari va axloqiy-irodaviy shaxsiyat xususiyatlarini tarbiyalash.

Bu yoshdagi bolajonlar bilan jismoniy harakat mashqlarini boshlashda, avvalo muhit, bolalarning psixologiyasi, xona (kengligi, rangi, tozalik), jihozlarga alohida eʼtibor qaratish lozim. Mutaxassislarimiz tomonidan koʻpincha toza havoda mashgʻulotlar oʻtkazish bolalarning sogʻligi va jismoniy faolligini oshirishda ahamiyatga egaligi taʼkidlanadi.

Maktabgacha taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarining tashkiliy shakllari quyidagilardan iborat: jismoniy taʼlim-tarbiya; kundalik rejimda jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish ishlari (ertalabki mashqlar, ochiq va sport oʻyinlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, jismoniy mashqlar bilan birgalikda temperatsiya mashgʻulotlari); faol dam olish (sport tadbirlari, sport bayramlari, salomatlik kunlari, piyoda sayohatlar); bolalarning mustaqil motorli faoliyati; oilaviy ish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil motorli faoliyati oʻqituvchining nazorati ostida davom etadi.

Bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatishning noan'anaviy tamoyillarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

1. Sinkretizm printsipli bolaga ta'sir qilish vositalari va usullarini tanlashda umumiy birlik manbalarining mavjudligini aks ettiradi.¹⁴

2. Maftunkorlik tamoyili jismoniy tarbiya darslarida qulay ijtimoiy-psixologik muhit yaratishni nazarda tutadi.

3. Ijodiy yo'nalish prinsipi, uning natijasi bolaning harakat tajribasidan foydalanish va ijodiy faoliyatni rag'batlantiradigan motiv mavjudligiga asoslangan holda mustaqil ravishda yangi harakatlar yaratishdir.

To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o'sishiga yordam beradi, chunki asab tizimi va boshqa organ hamda tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratiladi, bu esa yaxshiroq idrok etish va eslab qolishga yordam beradi. Bolalarda barcha ruhiy jarayonlar (idrok, tafakkur, xotira, xayol va boshqalar), shuningdek, tafakkur jarayonlari (kuzatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish va boshqalar) rivojlanadi. Bolalarda harakat faoliyati sohasida olingan bilim va ko'nikmalardan faollik, mustaqillik, fahmlilik, ziyraklik va topqirlik ko'rsatgan holda ijodiy foydalana olish malakasini tarbiyalash zarur. Bolalarda ijobiy emotsiyalar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash, shuningdek, salbiy ruhiy holatni tezda yengib o'tish malakasini rivojlantirish juda muhimdir. Bu shuning uchun ham zarurki, ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlari ishiga yaxshi ta'sir qiladi, harakat ko'nikmalarining tez va barqaror shakllanishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy faolligi nafaqat tarbiyachi yoki pedagog, balki oilada ota-onalarda ham mas'uliyat yuqori bo'lishlikni talab etadi. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash o'ziga xos xususiyatga ega. Tarbiyachi ertalabki badantarbiyani bolalarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqib (ayniqsa, 3-4 yosh) ularni she'rlar, musiqa sadolari, ashulalar, turli xil hayvon obrazlari harakatlari orqali jismoniy harakatlarni bajarishga undaydigan mashqlarni rejalashtirishi kerak. Tarbiyachi ota-onalardan o'z bolalari bilan birgalikda badantarbiya mashqlarini bajarishda, ota-onalar va bolalar bilan sport musobaqalarini tashkil etish, bunda bolalar ota-onalari bilan birgalikda harakat qilishlari ularga ijobiy ta'sir etadi va ularni rag'batlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. – T. O'ZDJTI. 2005. y. 231 b.

2. Achilov A.M. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil qilish texnologiyasi. Avtoref. diss.. p.f.n. T. 2008. – 26 b.

3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O'ZDJTI, 2005. – 171 b..

4.Shakirjanova K.T.Jismoniy tarbiya jismoniy moslanishni sportchilarning mashqlanganlik darajasining mezoni sifatida. T: 2007.-36

**FARG‘ON SHAHARIDAGI UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARI
O‘QUVCHI QIZLARINING JISMONIY TARBIYAGA MUNOSABATI**

**ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕВОЧЕК ОБЩИХ
СРЕДНИХ ШКОЛ ГОРОДА ФЕРГАНЫ**

**ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS IN GENERAL
SECONDARY SCHOOLS OF THE CITY OF FERGANA**

Mamadjanov
Farg‘ona Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”
kafedrası p.f.n. dotsenti
e-mail: neymadjon@bk.ru

Н. Мамаджанов
Ферганский государственный университет, кафедра теории и методики
физической культуры, к.п.н. доцент

N. Mamadjanov
Fergana State University, Department of Theory and Methods of Physical Culture,
k.p.n. docent

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sport, sport tarixi, intellektual.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, история спорта, интеллектуал.

Keywords: Physical Education, Sports, Sports History, Intellectual.

Dolzarbliqi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlarni amalga oshirish bugungi kunimizning dolzarb muammolaridan biri bo‘lib sanaladi. Shu maqsadda O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2017 yil 3 iyundagi, PQ-3031-son qarori jumladan “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantrish chora tadbirlari to‘g‘risidagi” hamda 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmonida mamlakatda aholini ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart sharoitlar yaratish, iqtidorli sportchilarni saralab olish maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkil etish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirish vazifasi yuklatildi. Bu esa O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va

infratuzulmani yaratish, mamlakatning xalqaro maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlarni ishlab chiqish lozimligini belgilab beradi.

Maktab o'quvchi qizlarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatini shakllantirishning xususiyatlarini aniqlash jismoniy tarbiya – sport faoliyatiga motivatsiya sohasini, o'zlashtirilgan bilim darajasini jismoniy tarbiya orqali amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir. O'quvchi qizlarning jismoniy jismoniy tarbiya va u bilan bog'liq bo'lgan sog'lom turmush tarzi singari muhim qadriyatlarga munosabatini o'rganish masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda.

Ishning maqsadi – o'quvchi qizlarning jismoniy tarbiya bilan bog'liq bo'lgan sog'lom turmush tarzi singari muhim qadriyatlarga munosabatini aniqlashtirish hamda mazkur masalaning amaliy ahamiyatini aniqlash.

Tadqiqot usullari – anketa-so'rov o'tkazish, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, ilg'or tajribani o'rganish va umumlashtirish.

Ishimizning maqsadidan kelib chiqqan holda, biz, maktab o'quvchi qizlari orasida o'rtasida jismoniy tarbiya faniga bo'lgan munosabati o'rganish yuzasidan onlayn va offlayn tarzda anketa-so'rovnoma o'tkazdik.

Ushbu tadqiqotlarda Farg'ona shahridagi umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi 5-9 sinflarida tahsil olayotgan 254 nafar o'quvchi qizlar ishtirok etishdi.

5-9 – sinflardagi qiz bolalarining ta'lim bosqichidagi o'qitilayotgan fanlarni ahamiyatlilik darajasi bo'yicha tahlil qilinganda 62,9 % - 76,9 % “Jismoniy tarbiya” fanini ustivor fan sifatida belgilaganlar. Shu bilan birga, yoshi ulg'ayib borgan sari jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqish ham ortib borishi kuzatildi. Ahamiyatlilik darajasi bo'yicha keyingi o'rinlarga texnologiya, informatika, tarix, geografiya bilim sohalari joylashgan.

Biz ishlab chiqqan so'rovnoma kiritilgan yettita asosiy yo'nalishlar umumiy o'rta ta'lim maktabidagi o'quvchi qizlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilimlarini aniqlash imkoniyatini beradi:

- jismoniy tarbiya va sport tarixi asoslari;
- harakatlanish amallariga o'rganish asoslari;
- jismoniy sifatlarni tarbiyalash asoslari;
- jismoniy tarbiyaning psixologik asoslari;
- fiziologik asoslari;

jismoniy tarbiya va chiniqish gigienasining asoslari, jarohatlanishni oldini olish; test o'tkazishning, o'z-o'zini mustaqil va bir-birini nazorat qilish asoslari. Olingan natijalar 5-9 – sinflar o'quvchi qizlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilimlari past darajada ekanligini ko'rsatdi. Guruhlardagi jismoniy tarbiya ta'limi intellektual komponentasining o'rtacha ko'rsatkichi darajasi $3,26 \pm 0,87$ balldan $3,47 \pm 0,97$ ballgacha oraliqda o'zgaradi.

Intellektual komponenta ko'rsatkichlari darajasini yoshga bog'liqlik dinamikasini tadqiq qilish jarayonida 5- va 9- sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya va sport sohasida, bilimlari yuzaki tasnifi egaligini inobatga olinmasa, ancha ko'p bilimlarga ega ekanligi aniqlandi. Ularda guruhdagi o'rtacha ko'rsatkich, mos ravishda, $3,27 \pm 0,67$ va $2,52 \pm 0,45$ ballni tashkil etdi. 6-, 7- va 9- sinflarda o'zlashtirilgan bilimlarni guruhdagi o'rtacha

ko'rsatkich darajasida, mos ravishda, $4,31 \pm 0,62$; $3,26 \pm 0,72$ va $3,32 \pm 0,82$ ballga pasayishi kuzatiladi.

Qiz bolalarda yoshi ulg'ayib borgan sayin ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilimlari darajasi asta -sekin pasayib borishi kuzatiladi.

Yoshi ulg'ayib borgan sayin intellektual komponenta ko'rsatkich darajasi pasayish an'anasiga ega, chunonchi, 5 – sinfda qizlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilimlari $3,46 \pm 0,95$ ball; 6 – sinfda – $3,26 \pm 0,89$ ball; 7 – sinfda – $2,93 \pm 0,83$ ball; 8 – sinfda – $2,87 \pm 0,78$ ball va 9 – sinfda – $2,83 \pm 0,77$ ball sifatida baholanadi.

Intellektual komponenta ko'rsatkichlari darajasining 11 – 15 yoshli qizlar o'rtasida amalga oshirilgan tahlili jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlar darajasida sezilari farq yo'qligini ko'rsatdi.

Bilim darajasini yoshga bog'liqlik dinamikasini tadqiq qilish umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi o'quvchi qizlarda intellektual komponenta darajasi pastligini aniqlash imkoniyatini berdi. Tadqiqot natijalari, shuningdek, yoshi ulg'ayib borgan sayin jismoniy tarbiya intellektual komponentasi darajasining guruhdagi o'rtacha ko'rsatkichi kamayish xarakteriga ega ekanligini ta'kidlash imkoniyatini berdi.

Xulosa sifatida bunday manzara, bizning fikrimizcha, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya intellektuallashtirish jarayonini ko'tarishga juda kam e'tibor berilishi bilan bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2017 yil 3 iyundagi, PQ-3031-son qarori.
2. O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni.
3. Mamadzhanov N, Relationship of age and dynamics of physical development of children and adolescents in fergana in ontogenesis- CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2021
4. Tolametov A.A. Sport metrologiyasi // O'quv qo'llanma. T.: Umid Design, 2021.-220b.
5. Tolametov A.A, FA Yusupkhanova //The difficult problem of growing athletes among women living in rural areas and border territories of the republic of uzbekistan-current research journal of pedagogics, 2021

FARG'ONA SHAHAR UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHI QIZLARINING JISMONIY TAYYORGARLIK NATIJALARI TAHLILI

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФАРГОНСКИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛЬНИЦ

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS RESULTS OF GIRLS OF GENERAL SECONDARY SCHOOLS OF FERGONA CITY

Mamadjanov Neymadjon
Farg‘ona Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”
kafedrasi dotsenti, Pedagogika fanlari nomzodi,
Farg‘ona, O‘zbekiston
e-mail: neymadjon@bk.ru

Мамаджанов Неймаджон
Ферганский государственный университет, доцент кафедры «Теория и методика
физической культуры», кандидат педагогических наук,
Фергана, Узбекистан

Mamadjanov Neymadjon
Fergana State University, associate professor of "Physical Culture Theory and
Methodology", Candidate of Pedagogical Sciences,
Fergana, Uzbekistan

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport sinovlari, yugurish, uzunlikka sakrash, uloqtirish, tortilish, matematik–statistik usullar.

Ключевые слова: физическая подготовка, уровень физической подготовки, спортивные тесты, бег, прыжки в длину, метание, подтягивание, математико-статистические методы.

Key words: physical training, level of physical training, sports tests, running, long jump, throwing, pulling, mathematical-statistical methods.

Dolzarbliqi. Mamlakatimizda aholi, ayniqsa, o‘quvchi qizlarning sport bilan ommaviy shug‘ullanishlari, faol dam olish shakllaridan foydalanishni ta’minlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash respublikamiz davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylangan, Mazkur masalalarni amaliy jihatlarini hayotga tadbiq etish uchun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, uni ommaviy harakatga aylantirish, aholi orasida sog‘lom turmush tarzini shakillantirish maqsadida 2021-yil 17-iyunda tasdiqlangan yangi “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlari test majmuasining joriy etilishi umumiy o‘rta ta’lim, oliy o‘quv yurtlari va jismoniy tarbiya harakatining boshqa bo‘g‘inlari oldiga yoshlarni har tomanlama jismoniy tarbiyalash, yuqori unumli mehnat qilish va vatan himoyasiga tarbiyalash vazifasini qo‘yildi.

Tadqiqot maqsadi. O‘quvchi qizlarning “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlari test majmuasi asosida jismoniy tayyorgarligining boshlang‘ich darajasini tahlil qilish va metodikasini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. O‘quvchi qizlarning “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlari asosida jismoniy tayyorgarlik me‘yorlarini topshirish natijalariga ko‘ra

boshlang'ich darajasini aniqlashda o'quvchi qizlarning bajarish darajasini belgilash, shuningdek qizlarning tayyorgarlik darajasining yangi me'yoriy talablariga muvofiqligini aniqlash.

Tadqiqotning tashkil etilishi. O'quvchi qizlarning harakat fazilatlarini rivojlantirish darajasini baholashning asosiy mezon sifatida biz Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quvchi qizlarida "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinov testlar majmuasi bo'yicha tanlab olingan testlar asosida pedagogik nazorat testlari ishtirok etdi. Pedagogik tadqiqotlar 2022 yilning yanvar oyidan 2022 yilning mart oyigacha o'quvchi qizlarning, tennis to'pini uloqtirish (m), joyidan turib uzunlikka sakrash (sm), 60 m masafaga yugurish (daqqa) va 1 daqiqa davomida arg'amchida sakrash (marotaba) test me'yorlari bo'yicha tasodifiy tanlov orqali 28 nafar qizlarning natijalari tahlil qilindi.

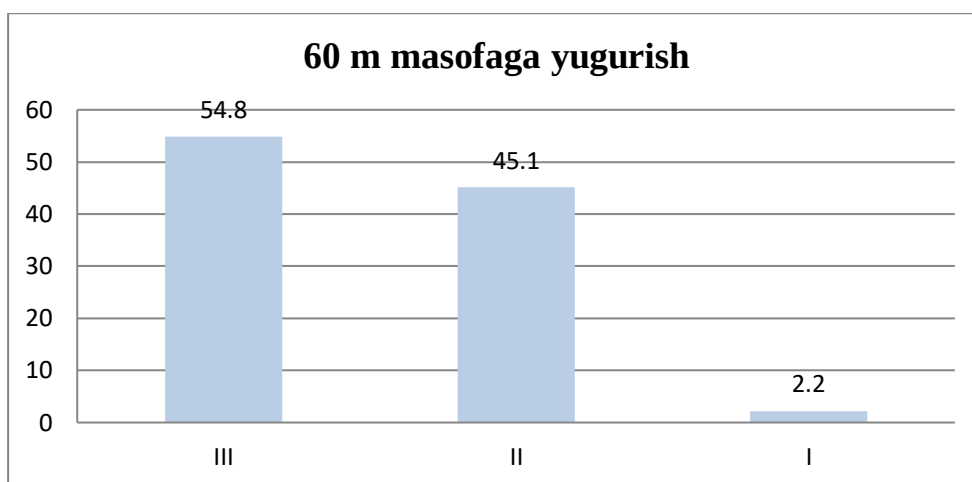
Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. O'quvchi qizlarning "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinov test ko'rsatkichlarini matematik statistik uslublari yordamida tahlil natijalari 1,2 - jadvallarda keltirilgan.

1-jadval

Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quvchi qizlari uchun "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlari test me'yorlari bo'yicha natijalari

№	Sinov test nomi	n	$\bar{x} \pm \sigma$	m	CV	I daraja		II daraja		III daraja	
						n	%	n	%	n	%
1.	Tennis to'pini uloqtirish (m)	28	33,22 $\pm 2,85$	0,37	8,58	28	8,77	28	47,36	28	43,85
2.	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	28	189,2 $\pm 12,48$	1,65	6,60	28	15,78	28	40,35	28	43,85
3.	60 m masafagayugurish (daqqa)	28	9,6 $\pm$ 0,36	0,048	3,79	28	15,78	28	57,89	28	26,31
4.	1 daqiqa davomida arg'amchida sakrash (marotaba)	28	85,77 $\pm$ 6,26	0,82	7,30	28	43,85	28	47,36	28	8,77

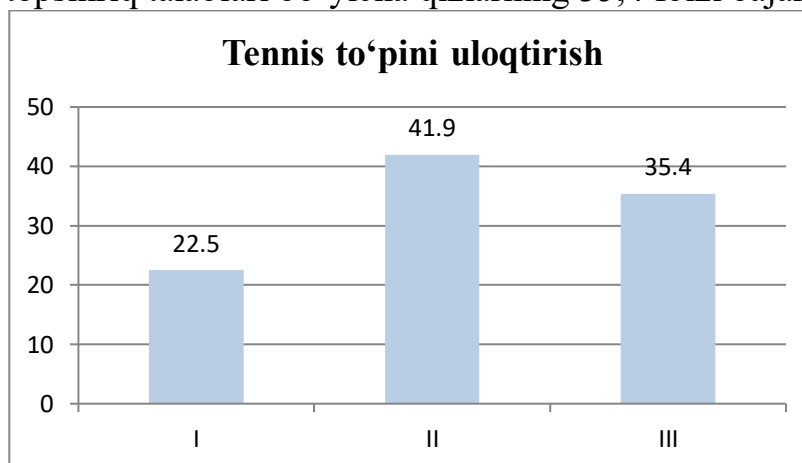
«Jismoniy tayyorgarlik darajasi» sport sinovlarini IV yosh toifasi talablarini "60 m masofaga yugurish" sinovining III daraja topshiriq talablari bo'yicha qizlar 54,8 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablari bo'yicha qizlar 45,1 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablari bo'yicha qizlar 2,2 foizi bajardi.



O'rta arifmetik qiymatlar uchun ($\bar{x} = 10,4$) bu qiymat JTDSS to'rtinchi yosh toifasi talablari III darajasi talablariga mos keladi.

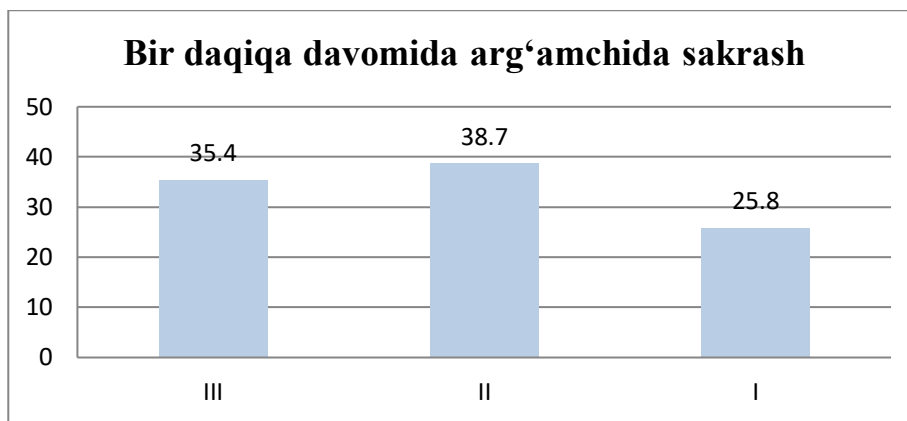
“Turgan joyidan uzunlikka sakrash” sinovining III daraja topshiriq bo'yicha qizlarning 48,3 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablari bo'yicha qizlar 48,3 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablari bo'yicha 15,7 foizi, qizlarning 3,2 foizigina bajara olishdi. O'rta arifmetik qiymat uchun ($\bar{x}=157,2$) bu qiymat JTD sport sinovlari to'rtinchi yosh toifasi talablari III darajasi talablariga mos keladi.

“Tennis to'pini uloqtirish” sinovining III daraja topshiriq talablari bo'yicha qizlarning 22,5 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablari bo'yicha qizlarning 41,9 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablari bo'yicha qizlarning 35,4 foizi bajardi.



O'rta arifmetik qiymat JTD sport sinovlari to'rtinchi yosh toifasi talablari III darajasi talablariga mos keladi, qizlar uchun ($\bar{x}=24,5$) bu qiymat JTD sport sinovlari to'rtinchi yosh toifasi talablari II darajasi talablariga mos keladi.

“Bir daqiqa davomida arg'amchida sakrash” sinovining III daraja topshiriq talablari bo'yicha qizlarning 35,4 foizi bajardi, II daraja topshiriq talablari bo'yicha qizlarning 38,7 foizi bajardi, I daraja topshiriq talablari bo'yicha 25,8 foizi bajardi.



O'rta arifmetik qiymat uchun ($\bar{x}=79,4$) bu qiymat JTD sport sinovlari to'rtinchi yosh toifasi talablari II darajasi talablariga mos keladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, "Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari" test majmuasining IV to'rtinchi yosh toifasi I darajasi me'yoriy talablariga javob beradiganlarning foizi juda kam.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan shuni ta'kidlash joizki, "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlari test majmuasining standartlarini amalga oshirish natijalariga ko'ra test me'yorlarini topshirgan Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligining boshlang'ich darajasi yuqori emas, ya'ni qizlar uchun 60 m masofaga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash sinov test me'yorlari qiyinlik qildi. Bunga sabab eski "Alpomish va Barchinoy" test meyorlariga qaraganda yangi "Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari" test majmuasining me'yorlarini qiyinligi.

O'quvchi qizlar uchun "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sport sinovlari test majmuasining me'yoriy talablarini bajarishga har tomonlama tayyorgarlik ko'rish uchun maktabda jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini doimiy ravishda kuzatib borish va o'rganish tavsiya etiladi. Bu holda, optimal metadalogiyani aniqlash va JTD sport sinovlari majmuasiga muvofiq darslarni tayyorlash va o'tkazishni tashkil etishiga alohida e'tibor berilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Мамаджанов Н. М. Зависимость проявлений двигательных способностей от особенностей морфологического развития школьников. Автореф. дис. канд. М., 1981, 22 с.
2. Mamadzhanov N. M. Relationship of age and dynamics of physical development and preparedness of 6-7 years old children in fergana//European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Vol. 8 No. 12, 2020 ISSN 2056-5852.
3. Ханкельдиев Ш.Х., Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом. Автореф. дисс. докт. пед. наук М. 1991 46с.
4. Сидикова, Г. С. (2022). Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. *Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали*, 2(1), 6-11.

5. Tolametov A.A., Mamadjanov N., Sport metrologiyasi [Matn]: O'quv qo'llanma//–Toshkent: «Umid Design», 2022. – 252 b.

6. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sport ta'limida axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning dolzarb muammolari// “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal, № 4, 2021, 59-62 betlar.

7. Tolametov A.A., & Yusupkhanova F.A. (2021). The difficult problem of growing athletes among women living in rural areas and border territories of the republic of uzbekistan. current research journal of pedagogics, 2(09), 136–141. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-09-30>

SPORT MASHG'ULOTLARI JAROYONIDA YOSH SHUG'ILLANUVCHI QIZLARNI MASHG'ULOT MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH

ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ МОТИВАЦИИ МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.

FORMATION OF TRAINING MOTIVATION OF YOUNG ATHLETE GIRLS IN SPORTS TRAINING IN THE PROCESS

Rashidova Nigina Said qizi
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail: Nigina.@ mail.ru

Рашидова Нигина Саид кизи
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, город Чирчик

Rashidova Nigina Said qizi
Uzbek state university of Physical education and Sport
Uzbekistan, Chirchik city

Kalit so'zlar: Motivatsiya, mashg'ulot, musobaqa, pedagogik texnologiya, holat shkala, mashg'ulot samaradorligi.

Ключевые слова: мотивация, обучение, соревнование, педагогическая технология, статус шкала, эффективность обучения.

Keywords: motivation, training, competition, pedagogical technology, status scale, learning effectiveness.

Barchamizga yaxshi ma'lumki, sportdagi eng muhim narsa bu-musobaqalardir. Musobaqa bu sportchining tayyorgarliginning ko'rsatuvchi imtihondir, tekshiruv yohud unga baho berish mezonidir. Bugungi zamonaviy sportdagi yuqori natijalarga

uzoq yillik muntazam mashg'ulotlar, hayotda ham, sportda ham qa'tiy rejimga amal qilish evaziga erishiladi. Tayyorgarlik mashg'ulotlar jarayonida doimiy va izchil ravishda rivojlanib boradi. Sportchining mashg'ulotlar jarayoniga, o'zining sport majburiyatlariga nisbatan, munosabati, asosan unda avvaldan shakllangan mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etish motivlariga bog'liq bo'ladi. Sportchining mashg'ulotlardagi va sport chiqishlaridagi motivlarni bilish murabbiy uchun nihoyatda katta ahamiyatga ega. Motiv bu – ichki qo'zg'atuvchi kuch, faollashtiruvchi kuch, natija keltiruvchi kuch hamda maqsadga eltuvchi demakdir. Motiv bo'lmasa inson hech bir faoliyatga undamaydi. Motivatsiyani rivojlantirishda inson ehtiyojini rivojlantirish bilan birga qiziqishlar katta ahamiyat kasb etadi. Ayni shu motivlar sportchining mashg'ulotlarga, mavjud ish rejimiga munosabatiga ta'sir ko'rsatib, uning sport bilan shug'ullanishining maqsadini belgilab beradi. Shu sababli ham, mashg'ulotlar jarayonida sportchi qizlarni faolligini oshiradigan, ularning kuch-quvvatini oldidagi qiyinchiliklarini yengib o'tishga yuqori darajada safarbar eta oladigan motivlarni takomillashtirib borish o'ta muhimdir.

Tadqiqot maqsadi. Yosh shug'illanuvchi qizlarning mashg'ulot motivatsiyasining samaradorligini pedagogik texnologiya orqali takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari.

1. Yosh shug'illanuvchi qizlarda mashg'ulot motivatsiyasini shakllantirish uchun reyting tizimini ishlab chiqish
2. Mashg'ulot motivatsiyasini shakllantirishda yaratilgan reyting tizimini yosh shug'illanuvchi qizlarda amaliyotda qo'llash

Ishning amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijasida quyidagilar aniqlandi: yosh shug'illanuvchi qizlarning mashg'ulot motivatsiyasini doimiy ravishda nazorat qilib baholansa, ularni mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasi oshishi tufayli shug'illanuvchi qizlarda harakatlarni egallashi samaradorligi oshadi. Bu albatta musobaqada o'z samarasini beradi.

Pedagogik texnologiyaning mazmuni - Pedagogik texnologiyani maqsadi yosh shug'illanuvchi qizlarning mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasini samaradorligini oshirishga qaratilgan.

Bu pedagogik texnologiyani mazmuni va mohiyati quyidagilardan iborat:

- Yosh shug'illanuvchi qizlarning mashg'ulot jarayonida faolligini va intizomlilik darajasini baholash mezonlari.
- Yosh shug'illanuvchi qizlarni reyting ballari asosida yengil atletika mashg'ulotiga bo'lgan motivatsiyasini oshirishning kunlik, haftalik va oylik jadvali.

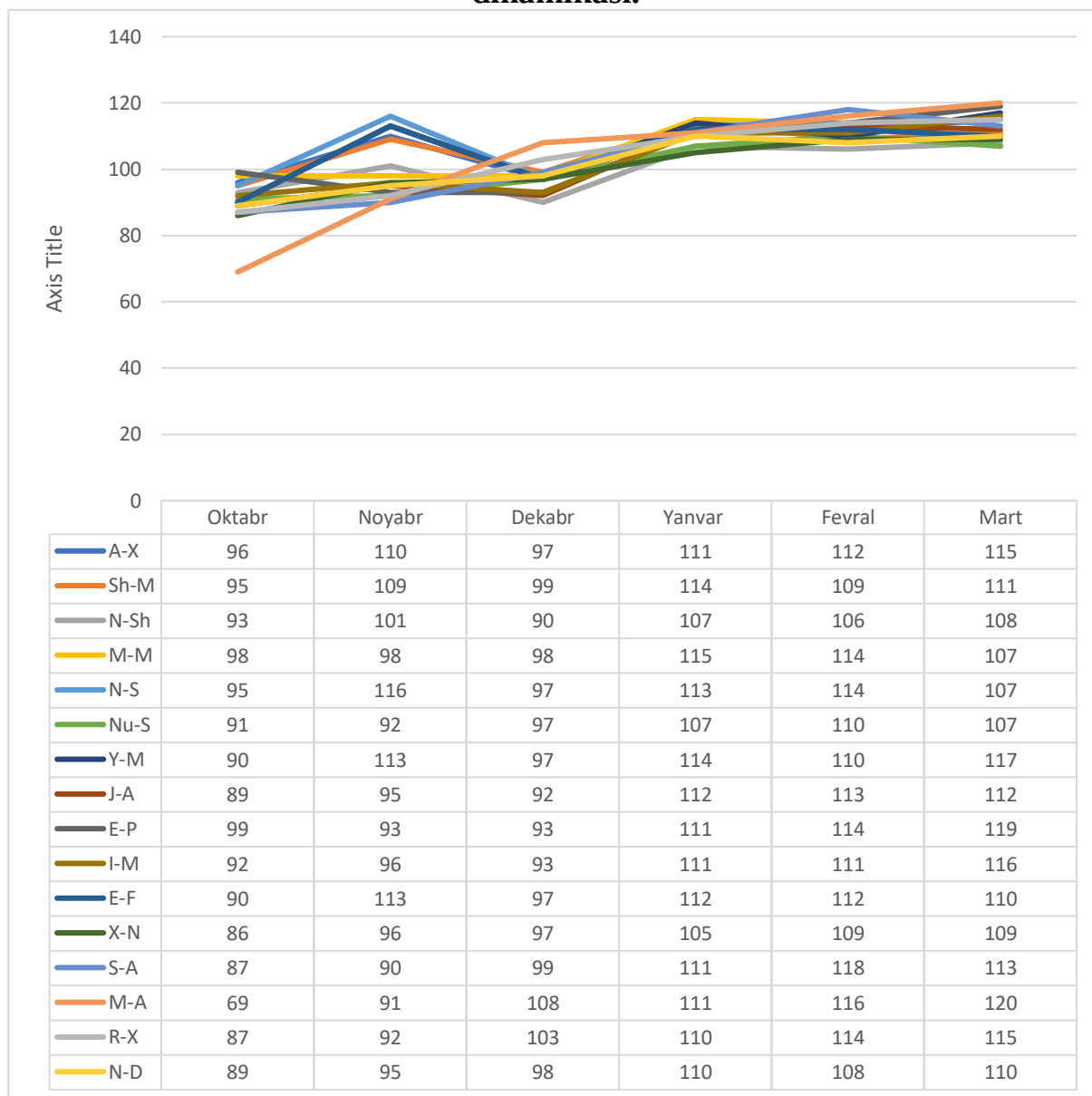
Tajriba va nazorat guruhlarining tadqiqotdan keyingi oylik reyting ballari

№	F.I.O	Mart	April	May	Ў	№	F.I.O	Mart	April	May	Ў
1	A-X	111	112	115	112.6	1	E-Z	98	111	110	106

2	Sh-M	114	109	111	111.3		2	X-A	98	110	112	106
3	N-Sh	107	106	108	107		3	I-M	110	110	108	109.3
4	M-M	115	114	107	112		4	O-D	101	101	104	102
5	N-S	113	110	107	110		5	P-A	101	113	114	109.3
6	Nu-S	107	110	117	111.3		6	A-A	105	106	101	104
7	Y-M	114	110	110	111.3		7	T-B	101	110	101	104
8	J-A	112	113	112	112.3		8	U-M	98	101	103	100.6
9	E-P	111	114	119	114.6		9	A-Sh	102	105	107	104.6
10	I-M	111	111	116	112.6		10	A-K	101	106	107	104.6
11	E-F	112	111	110	111		11	K-S	98	110	101	103
12	X-N	105	109	109	107.6		12	J-S	101	99	103	101
13	S-A	111	118	113	114		13	V-M	101	102	101	101.3
14	M-A	111	116	120	115.6		14	B-M	102	101	110	104.3
15	R-X	110	114	115	113		15	Q-E	101	102	103	102
16	N-D	110	108	110	109.3		16	S-M	101	103	101	101.6
	Jami				1,793.6			Jami				1,768.2
	O'rtacha				112.1			O'rtacha				110.51

Tadqiqotimizdan keyin tajriba guruhining mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlari ortdi, mashg'ulotlarga qiziqish bilan qaraydigan, o'z vaqtida topshiriqlarni bajarishadigan bo'lishdi. Tadqiqotdan oldin tajriba guruhining oylik reyting ballari o'rtacha 72,9 ni, nazorat guruhi esa 110,55 ni tashkil etgan. Tadqiqotdan so'ng tajriba guruhining oylik reyting ball ko'rsatkichi o'rtacha 112.1 ni, nazorat guruhi esa 110,51 ni tashkiletdi. O'tkazilgan pedagogik eksperimentimiz o'z samarasini berdi.

Yosh shug'illanuvchi qizlarning mashg'ulot motivatsiyasini shakllanish dinamikasi.



V.P.Sopov motivatsion holat shkalasining alohida mulohazalarini guruh bo'yicha miqdoriy jihatdan tahlil qilish. (tajriba va nazorat guruhlari) (tadqiqot oxirida)

№	Savollar nomi	T/G	N/G
		%	%
1	Men mashg'ulot jarayonining borishidan qoniqyapman	78%	62%

2	Mashg'ulot usullaridan ayrim narsalarni o'zgartirishini so'rayman	73%	73%
3	Men bu musobaqada muvoffaqiyat qozonishnisha umid qilaman	87%	83%
4	Mashg'ulot jarayonida men har taraflama faolman	66%	66%
5	Mening e'tirozlarim biror narsani o'zgartirishiga e'tirozim yo'q	65%	73%
6	Mening mashg'ulotlarim usulining to'g'riligiga ishonaman	81%	75%
7	Mashg'ulotlardagi vaziyat menda unchalik qiziqish uyg'otmaydi	71%	79%
	Jami	74.4	73

Xulosa. 1. Yuqorida ta'kidlab o'tilgan fikrlar tadqiqot jarayonida o'z tasdig'ini topdi. Eksperimentni birinchi bosqichida tekshiruvni 3 oy mobaynida yosh yengil atletikachi qizlarni mashg'ulotga faolligi aniqlandi, ya'ni ikkinchi bosqichning pedagogik texnologiyani dasturi mart oyidan boshlab kundalik natijalari e'lon qilinganidan so'ng mashg'ulotdagi faollik nisbati ko'tarila boshladi. Sportchilarni birinchi va ikkinchi bosqich 3oylik ballari o'rtacha ko'rsatkichlari solishtirilsa sezilarli darajada o'sganligi ko'rinib turibdi.

2. Pedagogik texnologiyadagi olingan natijalarni sportchilar motivatsiyasiga ta'sir qilishini Sopovning (MXSH) metodikasi orqali tasdiqlandi. Ushbu testni 7 ta mulohazasi ichida tadqiqotdan oldin 2 tasi ya'ni (Men mashg'ulot jarayonining borishidan qoniqyapman deganlar 53% ni tashkil etdi mashg'ulot jarayonida men har taraflama faolman. 53%) javob berdi. Tadqiqotdan oldingi testni olish jarayonida sportchi qizlarda jarayonli motiv juda kuchli edi, tadqiqotdan so'ng esa yuqorida ko'rsatilgan savollarga (Men mashg'ulot jarayonining borishidan qoniqyapman 78 %, mashg'ulot jarayonida men har taraflama faolman 66 %) javob berdi. Bundan ko'rinib turibdiki mulohazani 2 ta past faktirlari sportchi qizlarda ko'tarildi bularda natijaviy motiv paydo bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. –T. O'ZDJTI. 2005. y. 231 b.
2. Shakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2011 Y. 35 bet
3. Achilov A.M. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil qilish texnologiyasi. Avtoref. diss..p.f.n. T. 2008. – 26 b.
4. Qudratov R. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga qo'yiladigan zamonaviy talablar//Fan – sportga, № 1, 2004.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O'zDJTI, 2005.- 171 b..
6. Kerimov.F.F. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar .”Zar qalam”nashriyoti/T.:2004.- 334 b.
7. Ahmatov. M. S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish.-T. 2005
8. Shakirjanova K.T. Jismoniy tarbiya jismoniy moslanishni sportchilarning mashqlanganlik darajasining mezoni sifatida. T: 2007.-36 s.

YOSH VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

THE EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPMENT OF SPECIAL WORKING CAPACITY IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ РАБОТЫ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Xasanov A.T. PhD, dotsent, Muxamediev M.M. magistrant, FarDU

Kalit so'zlar: maxsus ish qobiliyati, texnik-taktik komponentlar, jismoniy tayyorgarlik, dinamika, yuklama, jismoniy sifatlar, funksional.

Mavzuni dolzarbligi. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi, uning faol sa'yi-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalari qatoridan joy olgan masalalardan biridir. Yurtimizda voleybol sport turi ommalashgan sport turlaridan joy olgan bo'lsada, Xalqaro sport musobaqalarida sportchilarimizni yuqori natijalarga erisha olmayotganligi voleybol bo'yicha sportchilar tayyorlash tizimida yetarlicha xato va kamchiliklar borligini ko'rsatadi. Chunki yosh voleybolchilarni tayyorgarlik jarayonlarida maxsus ish qobiliyatini rivojlantirilmas ekan qo'yilgan maqsadga erishib bo'lmaydi. Bu esa voleybol sport turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimidagi dolzarb muammolardan sanaladi.

Tadqiqotning uslublari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, jismoniy sifatlarni testlash, nafas olish ritmi va gipoksik turg'unlikni aniqlashga mo'ljallangan funksional testlar (Shtange va Genchi sinovlari), pedagogik tajriba, matematik statistika uslublari.

Tadqiqotni maqsadi: 15-17 yoshli voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining jismoniy funksional va texnik-taktik komponentlarini shakllantirish asosida bog'lovchi o'yinchi tomonidan 3-2 zonaga bosh orti oralig'iga past qisqa traektoriyada to'p uzatish mashqlari yordamida «eshelon» va «to'lqin xujum» kombinatsiyalari takomillashtirish; 15-17 yoshli voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatini (jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik imkoniyatlarni) shakllantirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar va harakatli o'yinlar qo'llash dasturini ishlab chiqish.

15-17 yoshli voleybolchilarning texnik-taktik komponentlari hujum harakatlarini amalga oshirishda o'yinchining funksional imkoniyatidan kelib chiqib zonalar oralig'ida qisqa zarba past traektoriya bo'yicha o'z zonasiga hamda past traektoriya bo'yicha bosh orqasiga 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofalar bo'yicha bog'lovchi orqali to'pni uzatish hisobiga «eshelon» va «to'lqin» kombinatsiyalari takomillashtirilgan.

Sport turlarida qo'llaniladigan o'ziga xos maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi, yuklamalarga bardosh berish xususiyati va texnik-taktik harakatlar hajmining organizmga ta'sir etish dinamikasini baholashda aksariyat "maxsus ish qobiliyati" tushunchasini qo'llash odat tusiga kirgan. Ammo shuni ta'kidlash joizki, muhokama etilayotgan atamatushunchalarni o'z manbalarida goh "jismoniy ish qobiliyati", goh "maxsus jismoniy ish qobiliyati", goh faqat "ish qobiliyati" degan iboralardan foydalanganlar. Ana shu atamalarning tarkibiy komponentlarini izohlashda ham bir xil yondashuv prinsipiga amal qilinmasligi kuzatiladi. Vaholanki, bunday yondashuvga rioya qilish sportchining jismoniy, funksional yoki texnik-taktik imkoniyatiga to'g'ri va obyektiv tashxis qo'yishga asos bo'ladi.

Umumiy va maxsus jismoniy ish qobiliyati o'zaro bir-biriga uzviy bog'liq bo'lib, ularni rivojlantirishda aerob va anaerob yo'nalishli mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu mualliflarning ta'kidlashicha, jismoniy ish qobiliyatini shakllantirishda qaysi sport turi bo'lishidan qat'iy nazar avval funksional mexanizmlarga asoslangan aerob chidamkorlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Ammo, anaerob chidamkorlikni taraqqiy ettirishda sport turining o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olish talab qilinadi. Sport o'yinlarida va xususan voleybolda anaerob chidamkorlikni rivojlantirishga ustuvor ahamiyat qaratilishi ta'kidlanadi. Voleybolga xos maxsus chidamkorlik yoki anaerob chidamkorlik o'z tarkibiga tezkorlik, sakrovchanlik va o'yin chidamkorligini kiritadi. Bunday chidamkorlik turlarini rivojlantirishda asosan O₂ tanqisligida bajariladigan tezkor va o'zgaruvchan yo'nalishga ega mashqlardan foydalanishga urg'u berish lozim.

Ish qobiliyatini rivojlantirishda uning fiziologik mexanizmlarini bilish muhim ahamiyatga egadir. Har bir insonda, shu jumladan sportchida ham nasliy yoki hayot, turmush va sport bilan shug'ullanish davomida muayyan funksional (fiziologik) imkoniyatlar shakllanadi. Buni fiziologiyada bioenergetik pog'ona deb yuritiladi. Agar

sportchi tomonidan bajariladigan mashqlar yuklamasi (hajmi va shiddati) shu pog'onaga teng bo'lsa, rivojlanish yoki shakllanish o'ta sust bo'ladi va bora-bora foydali o'zgarish to'xtaydi. Yuklama hajmi va shiddati imkoniyat chegarasidan ortiq bo'lsa, tez toliqish, zo'riqish yoki salbiy oqibat yuzaga kelishi mumkin. Agar, kam bo'lsa, rivojlanish yoki shakllanish bo'lmaydi. Aynan maxsus jismoniy ish qobiliyati yuksak "sport formasi"ga erishish va uni musobaqa davrida saqlab qolishga imkon yaratishi kerak bo'ladi. Malakali voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlashda ana shu qayd etilgan yondashuv ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir.

1. Zamonaviy voleybolda barcha harakatlarni "harakatga" keltiruvchi manba – bu kuch sifatlaridir. Jumladan, oyoq mushaklari kuchi sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va tezkorlik-kuch sifatlarini amalga oshirish poydevori bo'lsa, qo'l mushaklari hujum zarbalari, to'siq qo'yish, to'p kiritish va to'pni qabul qilish-uzatish samaradorligini ta'minlaydi. Voleybol amaliyotida sakrash harakatlari asosan ikki oyoq bilan depsinib bajariladi. O'ng yoki chap oyoq kuchining zaif rivojlanganligi sakrash sur'atiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'ng yoki chap qo'l kuchining yetarli shakllanmaganligi faqat yetakchi qo'l bilan hujum zarbalarini ijro etishga majbur qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 15-17 yoshli voleybolchilarda o'ng va chap oyoqda o'tirib-turish, o'ng va chap qo'l bilan dinamometrni siqish natijalari mushaklar kuchining yetarli rivojlanmaganligini ko'rsatgan bo'lsa, ularning asimmetrik farqi muvofiq ravishda yillik tayyorgarlik boshida 2,7 marta va 1,9 kg., musobaqa sikllaridan avval 3,4 marta va 2,6 kg., musobaqa sikllari yakunida 2,6 marta va 2,7 kg. ni tashkil etdi. To'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh ortidan maksimal uzoqlikka tashlash ko'rsatkichlari ham yillik tayyorgarlik yakuniga kelib qo'llarning portlovchi kuchi sust rivojlanganligini ko'rsatdi. Bunday holatlar maxsus ish qobiliyatini yuksak shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoldan holi emas.

2. Voleybol mashg'ulotlari va musobaqa o'yinlarida to'pga o'z vaqtida yetib kelish va muayyan texnik-taktik usulni samarali ijro etishda o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab maksimal tezlikda yugurish harakatlari hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Lekin, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bunday harakatlar samaradorligini ifodalovchi 30 m., 9-3-6-3-9 m. va "Archasimon" yugurish tezligi 15-17 yoshli voleybolchilarda o'rnatilgan me'yoriy talablar va model ko'rsatkichlardan ancha sust shakllangan ekan. Yosh voleybolchilarda qayd etilgan yugurish tezligi yillik tayyorgarlik yakuniga kelib ham yaqqol ko'zga tashlanuvchi progressiv o'zgarishlar bilan qayd etilmadi, hatto "Archasimon" yugurish tezligi 0,2 sek. gacha salbiy tomonga o'zgardi. Ma'lumki, anaerob xususiyatga ega bunday yugurish harakatlari aerob chidamkorlikka asoslanadi. Ammo chidamkorlikni bu turi ham tadqiqotda ishtirok etgan yosh voleybolchilarda sust rivojlanganligi aniqlandi. Masalan, 1000 m. ga yugurish tezligi 4,37-4,21 min./sek. ni tashkil etdi va bunday tezlik III sport razryadi me'yoridan ham ancha yiroq ekanligi ma'lum bo'ldi.

3. Maxsus ish qobiliyatining texnik-taktik komponentlarini ifodalovchi orqa zonalar bo'ylab to'p kiritish, 2-zonadan 4-zonaga to'p uzatish, 4 va 3-zonalardan 1, 6, 5-zonalarga zarba berish aniqligi 9 ta imkoniyatdan nazorat guruhida tajribadan avval 4,21-5,44% ni tashkil etgan bo'lsa, tajribadan keyin 3,78-5,89% gacha o'sdi, xolos.

Tajriba davomida eksperimental mazmunli mashg'ulotlarda shug'ullanib borgan tajriba guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda tajribadan oldin 3,71-5,01%, tajribadan keyin 8,45-9,54% gacha o'sdi.

4. Tajriba natijalariga asosan aniqlandiki, maxsus ish qobiliyatining barcha tarkibiy komponentlari tajriba jarayonida an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullanishni davom ettirgan nazorat guruhida tajriba yakuniga kelib regressiv dinamika bilan qayd etilgan bo'lsa, ushbu jarayonda tavsiya etilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar va harakatli o'yinlar majmualari bilan shug'ullanib borgan tajriba guruhida o'rganilgan barcha ko'rsatkichlar jadal sur'atda o'sganligi kuzatildi. Demak, maxsus ish qobiliyatining jismoniy, funksional va texnik-taktik komponentlarini shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan eksperimental mazmunli mashqlar va harakatli o'yinlar yuksak samaradorlik qiymatiga ega ekanligi tasdiqlandi, deb xulosa qilish mumkin.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA "JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ДАЛЬНЕЙШЕМУ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

MEASURES FOR THE FURTHER DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Saidova N.R.

O'zDJT va SU "Sport menejmenti va iqtisodiyot" kafedrası
o'qituvchisi

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, ommaviy sport, qarorlar, farmonlar, ommaviy sportni rivojlantirish texnologiyasi, sportga jalb qilish, aholini sog'lomlashtirish, talaba-yoshlar orasida musobaqalar, maktab musobaqalarining ahamiyati, ommaviy axborot vositalari orqali aholi orasida targ'ibot ishlarini olib borish.

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт, постановления, указы, технология развития массового спорта, вовлечение в спорт, оздоровление населения, значимость студенческих и молодежных соревнований, школьных соревнований, проведение пропагандистской работы среди населения через средства массовой информации.

Keywords: physical education, mass sports, decisions, decrees, technology for the development of mass sports, involvement in sports, wellness of the population, competitions among students, the importance of school competitions, propaganda among the population through the media.

Kirish: Mamlakatimizda mustaqillik yillarida aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratildi, hattaki olilalar orasida ham musobaqalar tashkil etilishi, quvnoq startlar, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va

imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni yanada mustahkamlash, mardlik hamda vatanparvarlik, oilaga, ota-onaga, ona-Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, ular orasidan iqtidorli egalarini saralab olish va maqsadli tizim orqali tayyorlab borish ishlarini tashkil etish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Ona vatanimizda o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida tobora ommalashib borayotgan, ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan navqiron o'g'il-qizlarimiz uchun chinakam chiniqish va mahorat maktabiga, katta hayot yo'liga parvoz maydonchasiga aylanib ulgurgan. Faqat so'nggi besh yil ichida respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, shuningdek, uning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash uchun budjetdan 1 trillion 230 milliard so'mdan ortiq mablag' ajratildi.

Shu bilan birga, bugungi kunda aholining barcha qatlami jumladan xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududida jismoniy tarbiya va ommaviy sportning inson hamda oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlik hamda yetuklikning asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targ'ib etish, sog'lom genafond haqida tushunchalar berib borish, yoshlarga o'z iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalar tizimli asosdagi yechimini kutmoqda. Qator sport muassasalarining moddiy-texnik bazasi zamon talablariga javob bermaydi, sport inshootlaridan samarali foydalanish darajasi pastligicha qolmoqda.

Vazifa: Mazkur sohada to'planib qolgan muammolarni hal etish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi.

Ushbu qaror bilan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlanib, unga muvofiq keng ko'lamli, aniq maqsadli ishlar amalga oshirilishi ko'zda tutilgan.

Jumladan, dasturga muvofiq:

- jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish;

- jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

- jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash;

- ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda ularni maqsadli tayyorlash kabi yo'nalishlarda kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish nazarda tutilgan.

- Dastur ijrosi doirasida sport turlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktablari va bolalar-o'smirlar sport maktablarining shtatlar jadvaliga "Sportchi" lavozimi joriy etilishi O'zbekiston milliy terma jamoalari a'zolarini moddiy qo'llab-quvvatlash tizimini yanada mustahkamlashga yo'naltirilgan muhim qadam vazifasini o'taydi.

Dasturda, shuningdek, ta'lim muassasalari sport inshootlarida darsdan so'ng o'quvchi va talabalar uchun sport to'garaklari hamda sport klublari faoliyatini tizimli tashkil etish va boshqarishni yo'lga qo'yish maqsadida sport turlariga ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida hamda bolalar-o'smirlar sport maktablarida "Sport to'garagi va seleksiya bo'yicha trener" lavozimini kiritish belgilangan. Mazkur lavozimni joriy etish orqali ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan sport to'garaklari bilan qo'shimcha ravishda minglab o'quvchi va talabalarni qamrab olishga erishiladi hamda ularga sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishlariga qulay imkoniyatlar yaratiladi.

Bundan tashqari, dasturda jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari hamda sport klublari faoliyatini olimpiya, milliy va boshqa sport turlari kesimida reyting baholash tizimini joriy etish belgilangani ularning faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining "Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi" ko'krak nishonining ta'sis etilishi esa soha fidoyilari mehnatini yanada munosib rag'batlantirishga xizmat qiladi.

Yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, ularni maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli ravishda tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha Respublika hamda hududiy kengashlar faoliyatining tashkil etilishi, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari va sport klublariga iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda qabul qilish jarayonida shaffoflik va xolislikni ta'minlash choralarining amalga oshirilishi pirovardida xalqaro musobaqalarda sportchilarimiz yutuqlari salmog'ini oshirishga xizmat qilishi shubhasizdir.

Qarorda o'z yechimini topgan muhim masalalardan yana biri — hududiy ko'p tarmoqli tibbiyot markazlarida sport tibbiyoti bo'limlarining tashkil etilishi va ularning moddiy-texnika bazasini mustahkamlash belgilab qo'yilganidir.

Dastur doirasida rejalashtirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish uchun, 2017 — 2021-yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish maqsadida jami 995,2 milliard so'mdan ziyod mablag' sarflanishi nazarda tutilgan bo'lib, shundan 706,2 milliard so'mdan ortiq qismi ushbu yillarda jami 167 ta sport inshooti, jumladan, 90 ta sport majmuasi hamda 77 ta suzish havzasini qurish, rekonstruksiya qilish va kapital ta'mirlash hamda jihozlash va qayta jihozlashga yo'naltiriladi.

Qaror va dastur doirasida belgilangan chora-tadbirlarning amalga oshirilishi jismoniy tarbiya va ommaviy sportning jamiyatimiz hayotidagi rolini yanada kuchaytirish, aholining barcha qatlami orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun barcha shart-sharoitni yaratish orqali ularni ommaviy tarzda sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish, qolaversa, nufuzli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan mashhur sportchilarimiz saflarini tobora kengaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish,

shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi. O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida ommaviy axborot vositalaridan keng foydalanish, ular orqali turli roliklar olish hamda keng ommaga namoyish etish juda katta foyda beradi. Zero, inson vizual axborotni katta foizlarda eslab qoladi, ommaviy axborot vositalari, Internet tarmog'ining imkoniyatlaridan faol foydalangan holda, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, Dasturning mazmun-mohiyati hamda uni amalga oshirish jarayoni to'g'risida keng axborot-tushuntirish ishlarini olib boorish samaradorlikni yanada oshiradi. Hozirgi kunda eng quvonarli holatlardan biri shuki ayollar va qizlar orasida ham ommaviy sport hamda jismoniy tarbiya tushunchalari keng tarqalib salomatliklarini yanada mustahkamlash maqsadida o'z hayot tarzlarining ajralmas qismi sifatida ongli ravishda shug'ullanib kelishmoqda. Bu esa o'z navbatida sog'lom genafond shakllanishida muhim ahamiyatga ega bo'lgan asosiy yo'nalishlardan biridir.

KEKSA YOSHLILARNING JISMONIY FAOLLIGINI MAXSUS MASHQLAR ORQALI OSHIRISH.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

INCREASING THE PHYSICAL ACTIVITY OF THE ELDERLY THROUGH SPECIAL EXERCISES.

S.T.Bekbutayeva

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Sport faoliyati MSF-55-21 gurux magistranti

O'zbekiston Chirchiq shahri

E-mail: [temuranarbayev93.@gmail.com](mailto:temuranarbayev93@gmail.com)

С.Т.Бекбутаева

Спортивная деятельность, магистрант группа МСФ-55-21

Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Kalit so'zlar: keksalik davri, sog'liqni saqlash, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, yoshga bog'liq hususiyatlar.

Ключевые слова: качество выносливости, физическое развитие, специальные упражнения, план подготовки борцов вольного стиля.

Key words: quality of endurance, physical development, special exercises, training plan of freestyle wrestlers.

Dolzarbligi. Zamonaviy dunyoda deyarli hech kim o'z hayotini jismoniy faoliyatsiz tasavvur qila olmaydi. Bu yoshlikdan boshlanadi va ko'p odamlar, agar ular sport bilan shug'ullanmasa ham, sportni tomosha qilishni yaxshi ko'radilar. Respublikamizda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan Prezidentimizning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori[1] xamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda yuqori malakali sportchilarni nufuzli va mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlash, sportchilarimizning muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash dolzarbligi, zarur chora-tadbirlarning amalga oshirilishida boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish yuzasidan tegishli choratadbirlar ishlab chiqish vazifalari belgilab berilgan. Inson ijtimoiy hayotda ongli ravishda o'z o'rnini egallashi uning voyaga yetishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ado etishi, o'zidan keyin ma'lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi. Shundan kelib aholi sog'lig'ini mustaxkamlash, millat genofondini yaxshilash, yoshi ulug' aholi qatlamini umrini uzaytishda jismoniy tarbiya, maxsus mashqlardan foydalanish, albatta yaxshi samara beradi.

Qarilik davrida jismoniy tarbiya gipokinesiya^[1] tufayli vujudga keladigan turli xil buzilishlarni bartaraf etishga yordam beradi. Ya'ni, sog'lom turmush tarziga rioya qilmaydigan odamlar, ya'ni chekish va spirtli ichimliklar iste'mol qilish, ovqatlanish qoidalariga rioya qilmaslik, ularda erta qarish belgilari mavjud. Aynan jismoniy tarbiya inson umrini uzaytirishi mumkin[5]. O'rtacha jismoniy faollik - bu turli xil kasalliklardan va erta o'limdan himoya qilishdir. Mutlaqo har bir inson, keksalik boshlanganda, jismoniy sifatlarini ko'proq yo'qotishini tushunadi. Bu, asosan, organizmning umumiy resurslarining tugashi va uning yoshga bog'liq ravishda qayta tuzilishi tufayli vosita harakati darajasining pasayishi bilan bog'liq. Shunday qilib, biz jismoniy tarbiya keksalikda zarur va ijobiy ta'sir ko'rsatadi, deb aytishimiz mumkin, chunki bu yoshga bog'liq o'zgarishlarning zararli ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar organizmning atrof-muhitning salbiy omillariga chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi. ^[1]Gipokinesiyaning

tasniflaridan biridir harakatlanish buzilishi, va tana harakatining pasayishini anglatadi.

Tadqiqot maqsadi: keksa yoshli insonlarning jismoniy faolligini maxsus mashqlar orqali oshirish.

Tadqiqotning vazifalari:

- Ushbu mavzu bo'yicha adabiyotlarni o'rganish;;
- Jismoniy tarbiyaning keksa insonlar salomatligiga ta'sirini ko'rib chiqish;
- maxsus mashqlar samarasini o'rganish

Tadqiqot natijalari va uning muxokamasi:

Insonning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashqlar rejasini to'g'ri tuzish kerak. Inson birdaniga og'ir yuklarni yuklamasligingiz kerak, bu sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ertalabki mashqlar uyqudan keyin ko'ngilni ko'tarishga yordam beradi, asab va yurak-qon tomir tizimini faollashtiradi. Sportning inson hayotidagi rolini tushunish uchun, masalan, qon tomir tizimi va yurak kasalliklari statistikasini ko'rib chiqishingiz mumkin. Bu iqtisodiyoti rivojlangan mamlakatlarda eng yuqori darajaga ko'tarilgan. Doimiy ish bilan shug'ullanadigan odamlar jismoniy faoliyatning tananing ishlashi uchun muhimligini tushunmaydilar. Sog'lik - bu insonda mavjud bo'lgan eng muhim narsa. Uni biron bir pulga sotib olish mumkin emas. Sog'likni mustahkamlashga yordam beradigan ko'plab usullar mavjud. Ushbu usullarning tizimi sog'lom turmush tarzi deb nomlanadi. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi jismoniy faoliyatdan tashqari, shaxsiy gigienaga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, chiniqish, yaxshi dam olish va yomon odatlarning yo'qligi hisoblanadi. Faqat jismoniy faol bo'lish etarli emas. [4] Sog'lom turmush tarzining kamida bittasiga rioya qilmaslik inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, jismoniy faoliyatni tanlashda insonning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak, chunki yuklarni haddan tashqari suiste'mol qilish sog'likka ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. [3] Ertalab uyg'onib, odam boshlang'ich jismoniy mashqlarni bajarishni unutmasligi kerak, chunki bu unga boshida jismoniy benuqsonligi sababli yaxshi jismoniy tayyorgarlikka erishishga imkon beradi

60 yoshli va undan katta insonlar uchun bazi mashqlar to'plami

- tik turgan holatda, qo'llarida - kichik gantellar yoki yarim litr plastik baklashkalarda suv bilan. Biz boks pozitsiyasida turamiz, tana oldinga yoki orqaga egilib qolmaydi, oyoqlar elkalarining kengligida, o'ng qo'l oldinga, chapga egilgan va o'ngning orqasida torting. Mashq bilan bajariladi turli tezlik. Birinchi raund - jangovar razvedka. 1 dan 8 gacha hisoblashda biz bir yoki boshqa qo'lni oldinga tashlaymiz, 3 marta takrorlaymiz, ikkinchi tur - biroz tezroq, 1 dan 8 gacha bo'lgan sanada uchta takrorlash. Va oxirgi raund eng qisqa va eng samarali: biz juda tez qo'llarni 1 dan 7 gacha hisoblaymiz, tebranish bilan sakkizinchi zarba - nokaut. Biz g'alaba qozondik, endi biroz dam olsak bo'ladi.

- stulda o'tirib biz bolalar to'pini kirpi shaklida olamiz, ammo siz mashqni usiz bajarishingiz mumkin. (Mashqni to'p bilan bajarish qiyinroq.) To'p bilan qo'llar - qulfd, ularni oldinga torting, kaftlarni tashqariga burang, siqilishgacha cho'zing. Qo'llar, tirsaklarda egilib, o'z-o'zidan, qo'llar ichkariga buriladi, biz qo'llarni tirsaklarda - qo'llarni tashqariga to'g'rilaymiz. Biz 1 dan 8 gacha hisobda bajaramiz. Biz 5-6 marta

takrorlaymiz. Mashq tugagandan so'ng, qulfdan yopilgan qo'llarni chapga va o'ngga burang.

- (Kauchuk ekspander har qanday dorixonada sotiladi.) I. p. - tik turgan, oyoqlari elkalaridan bir oz kengroq. Biz qo'llarimizni yuqoriga ko'taramiz, ekspanderni uzatamiz, boshning orqasiga o'ramiz, qo'llarimizni bo'shatamiz - ekspander boshning oldida. Biz 1 dan 8 gacha hisobda bajaramiz. Ushbu mashqda yuqori yelka kamarning barcha mushaklari ishtirok etadi. Yuk kengaytirgichdagi kauchuk qatlamlari bilan tartibga solinadi: qatlamlar qanchalik kam bo'lsa, bizning harakatimiz shunchalik kam bo'ladi.

- stulda o'tirish. (Bu mashq eng yaxshi och qoringa bajariladi.) Qo'llar tizzada. Biz o'ng tizzani egamiz, ko'krigiga tortamiz, qo'l bilan 2 soniya ushlab turamiz, oyog'ini tushiramiz. Mashqni 1 dan 8 gacha hisobda bajaramiz. Chap tizza bilan bir xil. Biz 8-12 marta takrorlaymiz. Ushbu mashq oshqozonni olib tashlaydi.

- tik turgan stul suyanchig'iga suyanib. Biz o'ng oyoq bilan oldinga qadam qo'yamiz, cho'kamiz, tizzani egamiz, chap oyoq orqaga cho'ziladi va erga yotadi. Keyin o'girilib, oyoq va qo'llarni o'zgartiring, har doim biz stulning orqa tomoniga suyanamiz. Kamarda ikkinchi qo'l. Bu sizning belingizni to'g'ri saqlashga yordam beradi. Tana polga perpendikulyar, egmang. Bir, ikki - burilish, uch-to'rt - burilish. Biz 6-8 marta takrorlaymiz.

- tik turgan stulning orqa tomoniga qaragan holatda. Qo'llarni egish - bukish [tirsak bo'g'imi](#) o'z tanangizning og'irligi ostida. Orqa va oyoqlar bir xil to'g'ri chiziqli. Biz oyoq barmoqlari bilan yerga dam olamiz. Yoshlar poldan yuqoriga ko'tarilganda, ular o'z vaznining 80 foizini ko'tarishlari kerak. Keksa odamlar uchun bu qiyin. Kreslodan ular ko'pi bilan 18-20 foiz ko'taradilar.

*Yuqorida yoshi ulug' insonlarning jismoniy imkoniyatidan hamda shaxsiy vaznidan kelib chiqib og'irlik, yondashuvlar sonini o'zgartirish maqsadga muvofiq bo'laladi. Mazkur mashqlar majmuasini yurak qon tomir, bog'im, qanadli diabed kasalliklari mavjud insonlar shifokor nazorati ostida, mutaxassis instruktor bilan bajarish maqsadga muvofiq. Mazkur guruh mashqlari kekse yoshli insonlar jismoniy faolligini oshirishda va vaqtincha yoqotilgan jismoniy imkoniyatlarni tiklashda samarali yordam beradi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mo'ysafid insonlar jismoniy faolligini oshirishda, kun tartibi va maxsus mashqlaridan to'g'ri foydalanish orqali ularning organizmini ishchanlik qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri ovqatlanish, siz tanani sezilarli darajada yaxshilashingiz mumkin, ammo jismoniy faoliyatni bog'lash orqali tanani vazn yo'qotish uchun harakatlantirishingiz mumkin. Ular charchoq va haddan tashqari faol bo'lmasliklari kerak - bu yoshda, birinchi navbatda, kuniga 2-3 kilometr masofani bosib o'tadigan bo'shashmasdan uzoq yurishlarga e'tibor berish kerak. Yoga yoki tana egiluvchanligi bilan shug'ullanish mumkin. Har kuni ertalab siz zaryad va quvnoq kayfiyat bilan boshlashingiz kerak. Uy atrofidagi har qanday harakat qizg'in qo'shiq yoki she'r o'qish bilan mustahkamlanadi. Xuddi shunday umumiy mustahkamlash mashqlari to'plami har kuni, haftasiga kamida 3 marta, kamida 20-30 daqiqa davomida bajarilishi kerak. Aynan o'sha paytda uni qo'llash shifobaxsh ta'sirga ega bo'ladi. Yuqoridagi mashqlarni asta sekin oshirib borish mumkin, masalan quyidagicha:

- 1 hafta: 1 to'plamda 5-6 marta takrorlash;
2-hafta: 1 to'plamda 8-10 ta takrorlash;
3-hafta: 1 to'plamda 12-14 marta takrorlash;
4-hafta: 1 to'plamda 18-20 takrorlash.

Agar siz biron bir kasallikdan aziyat cheksangiz, mashqlarni bajarishdan oldin, shifokoringiz yoki murabbiyingiz bilan maslahatlashing

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Pq-3031 Qarori 2017 Yil 3-Iyun
2. Adilov S. Q. Et Al. Erkin kurashchilarini mashg'ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o'rganish //Academic Research In Educational Sciences. – 2021. – T. 2. – №. 4. – C. 1717-1722.
4. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Высшая Школа, 1985, 384 С.
5. Roza Shuxratovna Allanazarova Urganch Tumani, 7-Maktab, Jismoniy madaniyatning inson hayotidagi o'rni. "science and education" scientific journal, april 2021 / volume 2 issue 4 392-395 b

VOLEYBOL SEKSIYASI ISHINI TAKOMILLASHTIRISH

IMPROVING THE WORK OF THE VOLLEYBALL SECTION

УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Xasanov A.T. PhD, dotsent,
Sulaymonov J.S. magistrant, FarDU

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot, seksiya, mashqlar, musobaqa, texnika, taktika, usullar, o'quv- trenirovka jarayoni.

Ключевые слова: физическая подготовка, тренировка, секция, упражнение, соревнование, техника, тактика, методы, учебно - тренировочный процесс.

Keywords: physical preparation, training, section, exercises, competition, technique, tactics, methods, training and training process.

Mavzuning dolzarbligi. Yoshlarni sog'lom va baquvvat tarbiyalashda sport turlari orasida voleybol ham o'ziga xos ahamiyatga ega. Voleybol o'yini o'zining qiziqarliligi va ommaviyligi bilan millionlab kishilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. Zamonaviy voleybol o'ta tezkor va mahorat, g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnika va taktikaga erishish uchun birinchi navbatda voleybolchi etarli darajada jismoniy rivojlangan hamda maxsus sifatlarga ega bo'lishi kerak. Voleybol to'garagida 12 yoshdan qiz bolalar, 13 yoshdan o'g'il bolalar shug'ullanishlari mumkin. Voleybol o'yini tezkor dinamik sport turi bo'lib o'yinchidan katta jismoniy tayorgarlikni talab etadi, chunki voleybol o'yini jarayonida voleybolchi ko'p martaba sakraydi, turli xil harakatlar bilan maydonda o'z o'rnini almashtiradi, hujum va himoya

harakatlarini bajaradi. Bu harakatni deyarli barchasi sakrashda bajariladi. Shu sababli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligidan sakrash qobiliyatini tarbiyalashga etibor beriladi. Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin.

Maktabda jismoniy tarbiya dasturining ma'lum qismini sport o'yinlari tashkil qiladi. Sport o'yinlaridan foydalanib o'tiladigan mashg'ulotlar o'quv tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini hal etishga qaratilgan. Voleybol o'yini ham ko'p harakatlardan iborat va shuning uchun xam jismoniy tarbiya vositasi sifatida tavsiya qilingan. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida voleybol seksiyasi ishini tahlili, undan yetarlicha samarali qo'llanmaganligini ko'rsatadi, bu usul o'qitish va tarbiyalash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya jarayonida voleybol seksiyasi faoliyatidan foydalangan holda uning samarasi va natijalarini oshirish ilmiy – tadqiqot yo'nalishini dolzarb mavzu vazifasidir.

Tadqiqotdan maqsad, o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida o'tkazilgan voleybol seksiyasi ishining samarasini oshirishga ta'sir qiluvchi ilmiy – metodik me'yor va sharoitlarni yaratishga ko'maklashish.

Tadqiqot vazifalari. Tadqiqot maqsadiga erishish va oldinda turgan farazni tajribada tekshirish uchun quyidagi vazifalar hal qilindi:

1. Maktabda voleybol bo'yicha ishlarni tashkillash;
2. Voleybol seksiyasi ishini takomillashtirish va mashg'ulotlar jarayoniga yangi texnologiyalarni jalb qilish.

Tadqiqot metodlari. Oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi pedagogik tadqiqotlar metodlaridan foydalanildi: ilmiy, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; anketa so'rovi; nazorat sinovlari; pedagogik tajribalar; ma'lumotlarning statistik tahlili.

Bu mavzu bo'yicha tadqiqot olib borishning ahamiyati shundan iboratki, maqsad, maktab o'quvchilarini bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish, ulardagi jismoniy sifatlarni tarbiyalash va sport musobaqalarida doimiy ishtirok etishlarini hamda dunyoda ommaviy sport turlaridan bo'lgan voleybol sport turi bilan muntazam shug'ullanishlarini ta'minlaydi. Maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Seksiya ishining rejasi jismoniy madaniyat jamoasi kengashi tomonidan butun ish davri uchun yoki bir yilga tuziladi va tasdiqlanadi. Rejani tuzishda barcha sharoitlar xisobga olinishi lozim.

Seksiya rejasi seksiya faoliyati bilan bog'liq bo'lgan barcha savollarni o'z ichiga oladi. Agar bir necha o'quv guruhlar bo'lsa, 3-5 kishidan iborat seksiya rahbarlari murabbiyga yoki jamoatchi – yo'riqchiga yordam berish kerak. O'quv trenirovka jarayonini to'g'ri rejalashtirish voleybolchilarni tayyorlashda muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

Mashg'ulot o'tkazuvchini tayyorgarlik darajasi bu yerda alohida o'rin egallaydi. Rejalashtirishning asosiy hujjatlari: bir shakldagi dastur, o'quv rejasi, oylar yoki haftalar bo'yicha o'quv materialini o'tkazish grafigi, ish rejasi va mashg'ulot reja matnlari hisoblanadi. Bu o'quv – trenirovka uchun zarurdir.

Biz jismoniy madaniyat jamoasidagi sport seksiyasining bir yillik faoliyatiga to'xtalib o'tamiz. Taniqli mutaxassis Yu.D. Jeleznyak fikricha ham o'quv mashg'ulotini davomiyligi 120 min tashkil qiladi.

Yangi boshlovchilar uchun mashg'ulotni asosiy shakli bu guruhli darsdir. U uch qismdan tuziladi: tayyorlov qism 15-20 min, asosiy qism 90-100 min, yakunlov qism 5 mindan iborat bo'ladi.

Darsni tayyorlov qismining maqsadi shug'ullanuvchilarni tashkillashni o'z ichiga oladi; saflanish, raport qabul qilish, qatnashchilarni yo'qlama qilish, mashg'ulot vazifasini e'lon qilish, harakatda mashqlar bajarish, asosan diqqat uchun mashqlar berish. Bundan tashqari shug'ullanuvchilarni yangi materialni o'rganishga tayyorlash ko'nikmalarini takomillashtirish hamda harakat sifatlarini takomillashtirish amalga oshiriladi. Mashg'ulotning bu qismida birinchi navbatda umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, harakatli o'yinlar va estafetalar qo'llaniladi.

Bundan kelib chiqib vositalar tanlanadi va alohida mashqlarga vaqtlar taqsimlanadi. Bir guruh bilan texnikani takomillashtirish vaqtida boshqa guruh jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha topshiriqni bajaradi. Bu esa samaradorlik garovidir. Darsni yakunlov qismini asosiy vazifasi mashg'ulotni uyushgan holda tugatishdir. Yengil yugurish, yurish, diqqat uchun topshiriqlar berish qo'llaniladi.

Dars oxirida uning yakunlari amalga oshiriladi. O'quv trenirovka jarayoni ish samaradorligini muhim sharti hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun sakrovchanlik, harakatlar tezligi, to'ldirma to'plarni uzoqqa otish va tennis to'pini nishonga tekkizish hamda osilib turgan arqonga tortilish mashqlari bilan o'tkaziladigan sinov natijalari hisobga olinadi.

Hozirgi kundagi xisoblash ishlarida texnik va taktik usullarni shug'ullanuvchilar o'yin paytida qanday qo'llanayotganligi kuzatiladi. Voleybol bo'yicha mashg'ulotlarda o'rgatish jarayoni shug'ullanuvchini irodaviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalash bilan bog'langanligi yaxshi natijalarga olib keladi. Tarbiyaviy ish asosida shug'ullanuvchilarni mustaqil O'zbekistonni dunyoga tanitish, vatanga muxabbat, yurt sharafiga ximoya qilish, kelajakdagi mehnatga tayyorgarlik kabilar turishi lozim. Sport doimo ishda yordam berishini tushuntirish lozim. Xar – bir shug'ullanuvchi o'qishda ham jamoat ishlarida xam, sportda xam, jamoatga barchaga o'rnak ko'rsatishi va kuchsizlarga yordam berish lozim. Buning uchun ushbu jamoada do'stona munosabatlar o'rnatilishi muvaffaqiyat garovidir.

Mashg'ulotlar boshlanishdan va mashg'ulotlar davomida voleybol mashg'ulotlariga qiziqishni orttirishga e'tibor berish shunga olib keladiki, o'quvchilarni tarbiyalash uchun ularni jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishini odatga aylantiradi. Voleybol bo'yicha dastlabki o'rgatishni asosiy vazifalardan biri o'quvchilarda sport bilan doimiy shug'ullanishni talab qilishdir. Sport bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish tadbirlari bunga misol bo'la oladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni organizmga ta'siri haqida, mashxur sportchilar haqida, qiziqarli musobaqalar haqida suhbatlar, shahar, tuman, viloyat, mamlakatimizdagi sportchilar bilan uchrashuvlar yanada qiziqishlarni orttiradi. Bulardan tashqari mashg'ulotlarni

o‘zi, ularni o‘tkazish, tashkillash metodikasi ko‘p jihatdan jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga qiziqishni uyg‘otadi.

Har qanday vaziyatda mashg‘ulotni bekor qilish yoki boshqa muddatga o‘tkazish mumkin emas. Har bir mashg‘ulotda qandaydir yangilikni bilish, doimiy qiyinchilikni yanchib o‘tish o‘quvchilarni irodaviy sifatlarini tarbiyalashda alohida o‘rinni egallaydi. Xuddi shu asosda darsni tashkillash, mashxurlarni turli – tumanligi, darsdan darsga o‘tgan sari shug‘ullanuvchilarga qo‘yiladigan talablarni ortib borish zarur. Bundan tashqari voleybol bilan shug‘ullanish faol dam olishga yordam beradi. Barcha mashg‘ulotlarni voleybol to‘pi bilan bajarish, voleybolida ikki tomonlama o‘yinlar bilan bir qancha mashqlarni bajarish qo‘pol hato bo‘ladi. Bu boshida qiziqarli bo‘ladi, lekin biz oldinga qo‘yilgan natijaga erishmaymiz. Bunday mashg‘ulotlarda o‘yin malakalarini egallash juda sekin bo‘ladi, mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqish asta – sekin pasayib ketadi.

Voleybol o‘yini o‘rgatish maktab o‘quv dasturidagi asosiy vazifa bo‘lib kiritilganidir. Voleybol elementlari seksiya mashg‘ulotlarida olib boriladi. Ilmiy - tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki voleybol bilan shug‘ullanishni 7-10 yoshdan o‘rgatgan maqsadga muvofiq. Bu yoshda asosan mini - voleybol elementlari asosida o‘rgatiladi.

1.-jadval

Yosh avlod voleybolchilarini tayyorlash turlarini o‘zaro nisbati

Tayyorlash turlari	Tayyorlash bosqichlari bo‘yicha vaqtni o‘zaro nisbati (%)		
	1-bosqich 10-14 yosh	2-bosqich 15-17 yosh	3-bosqich 18-20 yosh
Umumiy jismoniy	30	15	10
Maxsus jismoniy	20	20	15
Texnik	25	25	25
Taktik	15	20	25
O‘yin	10	20	25

O‘quv guruhlarini tashkillab, komplektlash ko‘pincha voleybolchilarni o‘yin malakalarini o‘rgatishda muvaffaqiyatlarga olib keladi. Bunda jiddiy e‘tibor berish kerak va har qanday xolatda ”ro‘yxat bo‘yicha” oddiy bo‘linishga yo‘l qo‘ymaslik kerak, xech bo‘lmaganda tarkib soni to‘liq bo‘lishi zarur. Agar jamoa unchalik katta bo‘lmasa, ya’ni hohlovchilar soni 15-20 o‘quvchini tashkil qilsa, komplektlash alohida mehnatni talab qilmaydi. Ammo hohlovchilar soni ko‘p bo‘lsa, shug‘ullanuvchilarni voleybol o‘yini bo‘yicha imkoniyatlarga qarab guruhlariga ajratish lozim. Bunda eng yaxshi ko‘rsatkichga ega bo‘lganlarni bir guruhga ajratish lozim.

O‘ZBEKISTON SPORTI RAVNAQIDA YENGIL ATLETIKANING SALMOQLARI VA SALOHIYATLARI.

THE IMPORTANCE AND POTENTIAL OF ATHLETICS IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS IN UZBEKISTAN.

ЗНАЧЕНИЕ И ПОТЕНЦИАЛ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РАЗВИТИИ СПОРТА УЗБЕКИСТАНА.

K.T.Shakirjanova F.N.professor, O'zDJTSU

Ismailova Fotima Sherali qizi magistranT fotimaismailova28@gmail.com

Abdusamatova Umidaxon Abdukaxar qizi magistrant

abdusamatovaumidaxon96@gmail.com

Kalit so'zlar: O'zbekiston, sport, yengil atletika, salmoq, salohiyat

Kay words: Uzbekistan, sport, athletics, weight, potential.

Ключевые слова: Узбекистан, спорт, легкая атлетика, вес, потенциал.

Dolzarbli: Jahon miqyosida 48 dan ortiq sport turi bo'yicha qit'alar, Olimpiya o'yinlari, sport turlari bo'yicha birinchiliklar, chempionatlar, kubok musobaqalari va turli sanalar, tadbirlar, voqeliklarga bag'ishlab xalqaro turlar o'tkazilmoqda. Ular orasida qatnashchilar soni va medallar tarkibi bo'yicha yengil atletikaga teng keladigan bironta ham sport turi yo'q.

Yengil atletikaning 23 turi ayollar va 24 turi erkaklar ishtiroki bilan va 4x100 mix estafeta o'tkaziladi. Yopiq binolarda esa ayollar 14 va erkaklar 15 tur bo'yicha musobaqalashishadi. Olimpiya o'yinlari dasturiga ayollar bo'yicha 23 va erkaklar uchun esa 24 yengil atletika turlari va 4x100 mix estafeta kiritilmoqda. Bu esa suv sportidan keyin ikkinchi o'rinda turadi.

Maqsad va vazifalari: O'zbekiston muhitida yengil atletika turlari bilan shug'ullanuvchilar, ayniqsa mahalliy millat qizlarining qiziqishini kuchaytirish va ularni zamonaviy ta'lim asosida tarbiyalash, jismoniy barkamolligi hamda sport mahoratini oshirish tadqiqotning asosiy maqsad va vazifalari hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida muammoga doir adabiyot manba'larini ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil etish, mutaxassis xodimlar bilan suhbat, savol-javob o'tkazish, bu sohadagi amaliy faoliyatlarni kuzatish kabi uslublardan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va xulosalar.

Boshda ta'kidlanganidek, yengil atletika sport turlariga ommaviy shug'ullanish va musobaqalarda ishtirok etuvchilar soni bo'yicha teng keladigan bironta ham sport turi yo'q.

O'quvchi va talaba yoshlarning yengil atletika turlari, ularning salmoqli hamda salohiyatli darajalari bilan tanishtirish maqsadga muvofiqdir. Chunki, salomatlikni yaxshilash, jismoniy tayyorgarlik va har tomonlama barkamollikka erishishda yengil atletika turlarining o'ziga xos umumiy va maxsus jihatlari mavjud (1-jadval).

O'quvchi va talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik hamda barkamolligini tarbiyalovchi yengil atletika turlarining tarmoqlari

№	Turlar	Masofa va turlar	Masofa va miqdorlar

1	Yurish:		
	Stadionda	3, 5, 10, 20 km	3, 5, 10 km
	Manejda	3, 5 km	3, 5 km
	Shosseda	35, 50 km	10, 20 km
	klassik turlari	20, 50 km	20 km
2	Yugurishlar:		
	qisqa masofa (sprint)	30, 60, 100, 200 m	30, 60, 100, 200
	o'rta masofa	800, 1000, 1500 m	800, 1000, 1500
	uzoq masofa	3000, 5000, 10000 m	3000, 5000, 10000
	uzoq masofadan yuqori	15, 21, 0975, 42, 195, 100 km	15, 21, 0975, 42, 195, 100 km
	uzluksiz uzoqqa yugurish (ul'tra uzunlik)	1000 mil' (1609 km), 1300 mil'	1000 mil' (1609 km), 1300 mil'
	to'siqlarosh yugurish	110, 300, 400 m	60, 100 m
	g'ovlarosh yugurish	2000, 3000 m	2000 m
	estafetali yugurish	4x200, 4x400 m	4x200, 4x400 m
	kross yugurishlar	1, 2, 3, 5, 8, 12 km	1, 2, 3, 4, 6 km
3	Sakrashlar:		
	balandlikka sakrash	ochiq va yopiq binolarda	ochiq va yopiq binolarda
	langarcho'p bilan sakrash		
	uzunlikka sakrash		
	uchhatlab sakrash		
4	Uloqtirish:		
	nayza (granata, to'p)	O'nturash: 100 m uzoqqa sakrash, yadro irg'itish, balandlikka sakrash, 400 m, 110 m, to'siqosha yugurish, disk uloqtirish, langarda sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m	Yettikurash: to'siqosha 100 m, yadro irg'itish, balandlikka sakrash, 200 m, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m
	disk		
	molot (bosqon)		
	Yadro		
5	Ko'pkurash		

6	Bolalar yengil atletikasi – to‘rtkurash	11-13 yosh 30, 60 m yugurish, joydan va yugurib kelib uzunlikka, balandlikka sakrash, to‘pni uloqtirish	11-13 yosh 30, 60 m yugurish, joydan va yugurib kelib uzunlikka, balandlikka sakrash, to‘pni uloqtirish
7	“Alpomish” va “Barchinoy” testlari dasturi asosida	Yugurish, sakrash, uloqtirish	Yugurish, sakrash, uloqtirish

O‘zbekiston sporti taraqqiyotida kurash, boks, futbol, tennis, baddiy gimnastika, suzish, og‘ir atletika va boshqa o‘nlab sport turlarining o‘rni katta salohiyatlarga ega. Bu turlar bo‘yicha Osiyo, Olimpiya o‘yinlari, jahon birinchiliklari, turli xalqaro turnirlarda ishtirok etayotgan sportchilar yuksak marralarni egallab, mamlakatimiz shuhratini jahonga tanishtirishda fidokorona xizmat qilmoqda.

O‘zbekiston mustaqilligi yillarida o‘tkazilgan Olimpiya o‘yinlarida erishgan natijalarning o‘zi bunga dalil bo‘la oladi (2-jadval).

2-jadval

O‘zbekiston Sportchilarining Olimpiya oyinlarida Erishgan Yutuklar kʻrsatkichi (1996-2012)

No	G‘oliblar, sovrindorlar	Yillar	Shaharlar	Sport Turlari	Erishgan o‘rinlar
1	Bogdasarov Nodir	1996	Atlanta (AKS)	Judo	2
2	To‘laganov Karim	1996	Atlanta (AKS)	Ko‘k	3
3	Abdullayev Muhammadkodir	2000	Sidney	Ko‘k	1
4	Taymazov Artur	2000	Sidney	Erkin Kurash	2
5	Mixaylov Sergey	2000	Sidney	Ko‘k	3
6	Saidov Rustam	2000	Sidney	Ko‘k	3
7	Doktorashvili Iskandar	2004	Athens	Yunon-rim kurashi	1
8	Ibragimov Magomed	2004	Athens	Erkin Kurash	2
9	Haydarov O‘tkirbek	2004	Athens	Ko‘k	3
10	Sultonov Baxodir	2004	Athens	Ko‘k	3

11	Taymazov Artur	2008	Pekin	Erkin Kurash	1
12	Tag‘iyev Soslan	2008	Pekin	Erkin Kurash	2
13	Tangriev Abdulla	2008	Pekin	Judo	2
14	Sobirov Rishod	2008	Pekin	Judo	3
15	Fokin Anton	2008	Pekin	Gimnastika	3
16	Khilko Ekaterina	2008	Pekin	Trampolin	3
17	Doktorashvili Iskandar	2012	London	Erkin Kurash	1
18	Sobirov Rishod	2012	London	Judo	2
19	Atoev Abbos	2012	London	Boks	3
20	Tag‘iyev Soslan	2012	London	Erkin Kurash	3
21	Hasanboy Do‘smatov	2016	Rio	Boks	1
22	Shaobiddin Zoirov	2016	Rio	Boks	1
23	Fazliddin G‘oyibnazarov	2016	Rio	Boks	1
24	Ruslan Nuriddinov	2016	Rio	Og‘ir atletika	1
25	Shahram G‘iyosov	2016	Rio	Boks	2
26	Bektemir Melikzaev	2016	Rio	Boks	2

Xulosa. Ta'qib lozimki, mustakillik yillari davrida Osiyo o'yinlarida (Yaponiya, janubiy Koreya, Tailand va x.k. mamlakatlarda) sport 20 gektar yaqin turlari biyicha ishtirok etib, katta yutuqlarga erishgan. Ulardagi natijalar esa yuqori va talaba talaba sportga kizikishlarini tobora kuchaitirmokda. Shu bois 2000-2014 yillarda ytkazilgan "Umid nigolari", "Barkamol avlod", "Universiada" sport y'inlarida katnashchilar yangi uflar sari intilib, yz imkoniyatlari namoyish kildi. Bu esa EsaNda zhismonii tarbiya va sportni rivozhlantiris, bolalar sportini yuqori pogonalarga ky'tarish borasida olib borilayotgan davlat siyosati xamda rahbarlarning bevosita g'amxo'rligidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ИФК. - М.: физ, 1991
3. Asmussen, E., and F. Bonde-Peterson. 1974. Storage of elastic energy in Skeletal muscles in man. Acta Physiologica Scandinavica
4. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулоти асослари. - Т., 2008.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O'quv qo'llanma. – T.: O'zdjti, 2005.

ARAVACHADA QILICHBOZNING SPORT MASHG'ULOTLARI

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКА НА КОЛЯСКЕ

SPORTS TRAINING OF FENCING WHEELCHAIR

Xavasov Alimardon Abdumalik o'g'li O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Chirchik, O'zbekiston e-mail: havasovalimardon@gmail.com

Kalit so'zlar: Aravacha shpaga, sanchish, imkoniyati cheklangan, paraqilichbozlik, samarali, asos, qurol, ayyorona, qo'rquv, yo'naltirilishi, himoya, zarba, tartib, suhbat.

Ключевые слова: Коляска шпага, уколит, с ограниченными возможностями, парафехтование, эффективный, основа, оружия, хитрость, страх, направления, защита, удар, режим, беседа.

Keywords: Wavering, Epee, sting, parafencing, limited capacity, effective, basis, weapon, cunning, fear, referral, protection, blow, mode, conversation.

Mavzuning dolzarbligi: Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonlariga muvofiq. [1] Bu farmon O'zbekiston Respublikasida imkoniyati cheklangan insonlarni ommaviy sportga tatbiq qilish imkoniyati cheklangan insonlarni omma ishlariga qo'shishga xususan sport sohasiga yo'naltirishga qaratilgan dadil qadam bo'ldi [2].

Tadqiqotning maqsadi: Aravachada qilichbozning sport mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari.

Vazifasi: Aravachada qilichbozlik sport mashg'ulotlarining maqsadi ma'lum bir dividend uchun texnik-taktik, jismoniy va aqliy tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga erishish, sportning o'ziga xos xususiyatlari va birgalikdagi g'ayratli faoliyatda eng yuqori natijalarga erishish talablari bilan belgilanadi. Tayyorgarlik jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat: 1 Aravachada qilichbozlik sport turi texnikasi va taktikasini o'zlashtirish; 2 ushbu sport turida asosiy yukni ko'taradigan vosita fazilatlarini, tananing funktsional tizimlarining rivojlanishining zarur darajasini ta'minlash; 3 Tegishli axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash; 4 Maxsus aqliy tayyorgarlikning zarur darajasini ta'minlash; 5 muvaffaqiyatli va raqobatbardosh faoliyat uchun zarur bo'lgan nazariy bilim va amaliy tajribani egallash.

Texnik takomillashtirish sohasida quyidagi vazifalar quyidagilardan iborat: sport texnikasi to'g'risida zarur g'oyalarni yaratish, zarur ko'nikma va malakalarni

o'zlashtirish, uning dinamik va kinematik parametrlarini o'zgartirish orqali sport texnikasini takomillashtirish, shuningdek yangi texnika va elementlarni o'zlashtirish, aravachada qilichbozlik sport jihozlarining o'zgaruvchanligini, uning raqobatbardosh faoliyat shartlari va sportchining funktsional imkoniyatlariga mosligini ta'minlash, asosiy texnikaning barqarorligini ta'minlash. chalkash omillar ta'siriga texnikaning xususiyatlari. Taktik takomillashtirish kelgusi raqiblarning xususiyatlarini, raqiblarning tarkibini tahlil qilishni va kelgusi musobaqalar uchun maqbul taktikani ishlab chiqishni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, ma'lum bir sportchi uchun eng maqbul taktik sxemalarni doimiy ravishda takomillashtirish, o'quv sharoitida maqbul variantlarni ishlab chiqish, ayniqsa yaqinlashib kelayotgan musobaqalarni, sportchining funktsional holatini, o'ziga xos xususiyatlarini modellashtirish kerak.

Aravachadavqilichbozlik tarbiya jarayonida sportchi umumiy va maxsus tayyorgarlikning yuqori darajasini ta'minlaydigan funktsional tizimlarning imkoniyatlarini oshirishi, vosita fazilatlarini — kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish qobiliyatini, shuningdek jismoniy fazilatlarni namoyon etish qobiliyatini rivojlantirishi kerak.raqobatbardosh faoliyat sharoitida, ularning yaxshilanishi va namoyon bo'lishi zarur. Aravachada qilichbozlikda psixologik tayyorgarlik jarayonida sportchining axloqiy-ixtiyoriy fazilatlar va maxsus aqliy funktsiyalari, mashg'ulot va raqobatbardosh faoliyat davrida uning ruhiy holatini boshqarish qobiliyati tarbiyalanadi va takomillashtiriladi. Vazifalarning alohida guruhi integratsiya bilan bog'liq, ya'ni.asosan integral tayyorgarlik jarayonida erishiladigan moslashuvning turli jihatlari bilan bog'liq bo'lgan fazilatlar, ko'nikmalar, to'plangan bilim va tajribani bir butunga birlashtirish. Tayyorgarlik jarayonini nisbatan mustaqil tomonlarga (texnik, taktik, jismoniy, psixologik, integral) bo'lish sport mahoratining tarkibiy qismlari haqidagi g'oyalarni tartibga soladi, ularni takomillashtirish vositalari va usullarini, sportni takomillashtirish jarayonini boshqarish va boshqarish tizimini ma'lum darajada tizimlashtirishga imkon beradi. Shu bilan birga, uch tomonlama va ayniqsa raqobatbardosh faoliyatda ushbu tomonlarning hech biri bilan namoyon bo'lmaydi; ular eng yuqori sport uslublariga erishishga qaratilgan murakkab kompleksga birlashtirilgan Bunday kompleksga turli xil elementlarning kiritilishi, ularning o'zaro bog'liqligi va o'zaro ta'siri har bir sport turiga xos bo'lgan yakuniy natijaga qaratilgan funktsional tizimlarning shakllanish qonuniyatlarini belgilaydi va mashg'ulot yoki raqobatbardosh faoliyatning tarkibiy qismi bo'ladi .

Shuni yodda tutish kerakki, aravachada qilichbozlikning tayyorgarlikning har bir tomoni uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq, ular tomonidan belgilanadi va ularning darajasini belgilaydi. Masalan, sportchining texnik yaxshilanishi turli xil yurak xususiyatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq-kuch, tezlik, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari. Yurak fazilatlarining namoyon bo'lish darajasi, xususan, chidamlilik, texnikaning samaradorligi, charchoqni engishga ruhiy qarshilik darajasi, qiyin sharoitlarda raqobatbardosh kurashning oqilona taktikasini amalga oshirish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Boshqa tomondan, taktik tayyorgarlik nafaqat sportchining ma'lumotni idrok etish va tezkor qayta ishlash qobiliyati, oqilona rejasini tuzish va sharoitiga qarab vosita muammolarini hal qilishning samarali usullarini topish qobiliyati bilan bog'liq, balki texnik mahorat

darajasi, funktsional bo'ysunish, jasorat, qat'iyatlilik, qat'iyatlilik va boshqalar bilan ham belgilanadi. Aravachada qilichbozlik sport mashg'ulotlari jarayonida yuzaga keladigan vazifalar ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi, mashg'ulotlar turi, sport mahorati darajasi, sog'lig'i, tayyorgarligi va boshqa sabablarni hisobga olgan holda bir hil sportchilar guruhlariga, jamoalarga, individual sportchilarga nisbatan belgilanadi.

Xulosa. O'zbekiston Respublikasi butun dunyoda sport sohasida o'zining mustahkam o'rniga ega. Olimpia va Parolimpia sport musoboqalarida doimiy suratda munosib qatnashib yuqori o'rinlarni egallab kelmoqda. Qilichbozlik misolida xam juda katta musoboqalar Olimpia o'yinlari ishtirokchilari Osiyo va Jahon chempionatlari yetishib chiqmoqda. Paraqilichbozlikni rivojlantirish malakali mutaxassislar va sportchilar tayyorlash vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarish madhiyamizni butun dunyo ko'z oldida barilla aytishga erishish, imkoniyati cheklangan insonlarni sportga jalb qilish.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF5924-son qarori [1] <https://lex.uz/docs/-5077667>.
2. G.B. Abdurasulova, N.A.Fetisova, A.U.Ibragimov 2018 yil Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati № 5610500. E-mail:tipografiyacnt@mail.ru.
3. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport. M X Mirjamolov [2].

СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ВА МУСОБАҚАЛАШУВ ФАОЛИЯТИНИ МОДЕЛЛАШТИРИШ МУАММОСИ

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE PROBLEM OF TRAINING ATHLETES AND MODELING COMPETITIVE ACTIVITIES

Бўриев К.С.
Қарши давлат университети

Калит сўзлар: моделлаштириш, вазифалар, машқлар таъсири, анализ ва синтез.

Ключевые слова: моделирование, задачи, эффекты упражнений, анализ и синтез.

Keywords: modeling, tasks, exercise effects, analysis and synthesis.

Ёш курашчиларни мусобақалашув фаолиятига тайёрлаш вақтида юқори спорт натижаларига эришиш учун зарур бўлган техник-тактик кўникмалар моделини шакллантиришга қаратилган. Моделлаштириш – конкрет ёки абстракт объектларни моделларда, яъни текширилаётган объектга ўхшаш шартли образлар,

схемалар, жисмоний конструкцияларда тадқиқ этиш жараёнидир (Карелин А.А., 2002). Объектни ўрганиш имкони бўлмаган вақтда ёки уни бевосита ўрганиш объектив сабабларга кўра қийинлашса, моделлар ва модел ҳолатлари тузишга киришиш лозим.

Охирги йилларда жисмоний тарбия мақсадли натижаларини оптимал режалаштириш муаммоларининг ечимини етарли даражада катта параметрлар йиғиндисининг модел тавсифлари деб аталувчи шаклидаги сонли моделлаштириш билан боғлашмоқда, улар мақсадга етишишни кафолатловчи индивидуал ривожланиш даражаси билан тавсифланади. Улар жумласида организм морфофункционал хусусиятлари ривожланиши, унинг тизимлари қобилияти, асосий жисмоний ва унга боғлиқ бошқа сифатлари, ҳаракат малакаларининг такомиллашув даражаси, спорт муваффақиятларига эришиш даражаси ҳамда индивидуал имкониятлар сонли кўрсаткичларининг қатор кўрсаткичларини белгилашади. Бундай турдаги модел тавсифлари истиқболли режалаштириш линияси бўйича ишлаб чиқилади. Уларни корректли ишлаб чиқиш йўлида анчагина тадқиқот қийинчиликларини кечиб ўтишга тўғри келади (Матвеев Л.П., 2001).

Хусусий вазифаларни ечишда қўлланиладиган моделлаштириш илмий тадқиқотнинг махсус усулидан муҳим билиш методига айланади. Моделлаштиришни спортда қўлланиш мурабийлар таркибига спортчилар тайёргарлигини кўпроқ муваффақиятли бошқариш имконини беради. Ушбу метод истиқболли спортчилар танловини ўтказишга ҳамда ўқув-тажриба жараёни сифатини оширишга қаратилган амалий восита ҳисобланади.

Мусобақалашув фаолияти ва машқлар жараёни ҳар хил спорт турларида ўз хусусиятларига эга, улар маълум бир сон ва сифат параметрлари мажмуаси асосида реализация қилинади. Бундай параметрлар спортчиларни тайёрлаш тизимидаги ҳар хил йўналишдаги моделлар асосини ташкил этади. Уларнинг энг асосийлари:

- юқори малакали спортчилар тайёргарлиги моделлари (Кузнецов В.В., Новиков А.А., Шустин Б.Н., 1999; Макаренко В.Г., 1998; Александрова Г.В., 1997; Шустин Б.Н., 2001; ва б.);
- машқлар таъсири моделлари (Петровский В.В., 1998; Каражанов Б.К. ва бошқалар, 2000; Шахрай А.М. ва бошқалар,);
- машқларни ҳар хил тузилишларида қуриш моделлари - цикл, босқич, давр: (Клещев Ю.Н., 2000; Платонов В.Н., 2001; Булгакова Н.Ж., 2000; Свищев И.Д., 1999; Филин В.П., 1999; Верхошанский Ю.В., 1999; Железняк Ю.Д., 1988; Неробеев Ю.Н., 2002 ва б.);
- мусобақалашув фаолияти тузилиши моделлари (Юсупов К.Т. Нуршин Ж.М. 2005. Новиков А.А. 2000 ва бошқалар).

Курашчи фаолиятини моделлаштириш ўрганилаётган муаммонинг келажак жараёни учун на фақат назарий, балки яна амалий аҳамият ҳам касб этади, ушбу метод ёрдамида тадқиқот объектининг кўргазмали кўринишига эга бўлиш ва унинг шундай деталларини ўрганиш мумкинлиги, бевосита прототипда уларни

билиш ҳар доим ҳам мумкин бўлавермайди. Моделларда ўзгарувчан шароитларнинг тадқиқот объектига таъсирини яққол кўздан кечириш мумкин. Спорт кураши назариясида кураш асосчиси Юсупов К.Т. биринчилардан бўлиб моделлаштириш методини қўллаган. 2005 йилда “КУРАШ” усуллари классификациялаш ҳамда мусобақалашув фаолияти жараёнини моделлаштиришга муваффақ бўлди.

Тадқиқотчилар томонидан курашчилар тайёргарлиги таркибий қисмларини моделлаштиришга уринишлар олиб борилган (Новиков А.А. ва бошқалар, 1999; Матвеев Л.П., 2001; Нелюбин В.В., 1999; Туманян Г.С., 1998).

Бу дастлабки ҳаёлий моделлар одатда спорт-педагогик фаолиятни босқичлар, қисмлар, фазалар, элементар ҳаракатлар, операцияларга ажратиш ҳамда улар ўртасидаги алоқаларни тавсифлаш билан боғлиқ бўлган. Объектни ўрганиш имкони бўлмаган вақтда ёки уни бевосита ўрганиш объектив сабабларга кўра қийинлашса, моделлар ва модел ҳолатлари тузиш лозим.

Бундай вақтда модел ўрганилаётган объектнинг тузилиши, хусусиятлари, ўзаро алоқаси ва элементлар ўртасидаги муносабатларни содда тарзда акс эттиради. Бунда ижодий фикрлаш, тушуниш, ўрганилаётган объектни максимал объектив қабул қилиш имконини берувчи умумий бир характерли нарсани ажратиб кўрсатиш учун имкон туғилади.

Бироқ 1980 йилда В.В. Кузнецов ва Б.Н. Шустин томонидан спорт фаолияти моделлаштириш концепцияси асослари ишлаб чиқилди ва таклиф этилди.

Улар кучли спортчилар модел тавсифларини тузишнинг назарий асосларини уларнинг аҳамияти даражасига қараб ўрта блок-схема кўринишида ишлаб чиқишди:

- биринчи даража – мусобақалашув модели, у конкрет спорт туридаги мусобақалашув фаолиятининг энг характерли кўрсаткичларини ўз ичига олади. Мусобақалашув модели блок-схемадаги субординацион муносабатларнинг энг аҳамиятли қисмига эга. Бу юқори малакали спортчилар фаолиятининг максимал спорт натижасига йўналтирилган хусусияти билан боғлиқдир;
- иккинчи даража – маҳорат модели, у махсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни ўз ичига олади;
- унинчи даража – спорт имкониятлари модели, у функционал ва психологик тайёргарлик, морфологик хусусиятлар, ёш ва спорт стажини ўз ичига олади.

Юқоридаги методолик ёндашув ҳр хил спорт турларини тадқиқот этишда кенг қўлланиладиган бўлди. Масалан, қатор тадқиқотларда ёш волейболчиларнинг модел тавсифлари белгиланган, шунинг асосида спорт захиралари кўпйиллик тайёргарлиги функционал тизими қурилади (Поповский В.М., 1997; Курамшин Ю.Ф., Першин А.Н., Поповский В.М., 2000; Железняк Ю.Д., 2001 ва б.).

С.А. Кудлай (2000) экспериментал равишда ёш курашчиларнинг бир йиллик тайёргарлик циклида жисмоний тайёргарликни моделлаштириш дастурини асослади, у моделлаштириш кўрсаткичларини спортчиларнинг қайд этилган индивидуал кўрсаткичлари билан солиштириш ва шу асосда машқлар жараёнига мақсадли ўзагртиришлар киритиш имконини беради.

Н.В. Малазония (1999) спортчилар мусобақалашув фаолияти тузилишини ўрганиш асосида юқори малакали акробат-сакровчиларнинг мусобақаларга бевосита тайёрланиш моделини яратди.

М.Б. Гойхман (2000), 16-18 ёшли ёш малакали баскетболчилар якуний танлови муаммоларини ўрганиб, танлов ва спорт натижаларини прогноз қилиш учун ҳар хил тайёргарлик параметрлари бўйича модел тавсифларини белгилади. Моделлаштириш ҳозирги вақтда спорт назарияси ва амалиётида спортчилар машқларини самарали ва оптимал воситаларидан бири деб қаралмоқда (Платонов В.Н., 2000; Каражанов Б.К., 1999; Лисенчук Г.А., 1998; Шкрёба В.А., 1999 ва б.). Шу муносабат билан, спорт машқлари жараёнини бошқаришнинг сифати мусобақалашув микроцикллари моделларини қуришнинг рационал вариантларини ишлаб чиқиш билан боғлиқдир.

Моделлаштириш муаммоларини таҳлил этиб, шунинг қайд этиш лозимки, моделлаштириш жараёнининг ўзи кетма-кет бажариладиган қуйидаги операцияларни ўз ичига олади:

- қўлланиладиган моделларнинг ҳар хил бошқарув вазифаларига мос келиши (тезкор, жорий ёки мусобақа босқичи);
- машқ жараёни таркибий тузилмаларини қуриш ва моделни деталлаштириш даражасини параметрлар оптимал сони ва улар ўзаро алоқаси характери орқали белгилаш;
- қўлланиладиган моделлар таъсири ҳамда аниқлашлар ва қўшимчалар тартибининг вақти ва чегараларини белгилаш.

Моделлаштириш жараёнининг санаб ўтилган операцияларини машқлар жараёнига нисбатан реализация қилиш қуйидаги қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши лозим (Верхошанский Ю.В., 1998):

- спортчи организми кўникиш реакциялари ривожланишининг умумий қонуниятлари мушаклар фаолияти конкрет режимга мослашиш механизмлари ва мос қайта қуришларнинг сонли-вақтلى параметрлари тўғрисида тасаввур ҳосил қилади ҳамда машқ жараёнининг умумий мазмуни ва ташкил этилишини белгилаш объектив ҳосилалари сифатида чиқишади;
- ҳар бир спорт турининг зарур шартлари ва улар ўртасидаги сабаб-оқибатли алоқаларининг махсус қонуниятлари спорт ютуқлари прогрессини таъминлайди ва машқ жараёни мазмуни ўзгаришидаги кетма-кетликнинг мақсадга мувофиқлигини белгилайди;
- кўпйиллик тайёргарлик борасида организм функционал қайта қурилиши қонуниятлари организмнинг жадал мушак фаолиятига узоқ вақтلى кўникишининг акси ҳамда машқлар жараёнини режалаштириш учун ҳосилалар сифатида чиқувчилар ҳисобланади;
- машқлар таъсири энг рационал шакл ва методларини аниқлаш учун асос бўладиган спортчи ҳолати динамикасини мусобақа машқ юкламалари кўрсаткичлари билан солиштириш.

Шунинг қайд этиш лозимки, спортчи тайёргарлигини бошқариш сифати кўпинча машқлар жараёнини моделлаштириш самарадорлиги билан белгиланади.

Бунда машқлар ва мусобақалашув фаолиятининг ҳар хил таркиблари моделлаштириш объекти бўлиши мумкин, уларга спортчи тайёргарлигини ташкил этиш модели ёки тайёргарликнинг ҳар хил босқичларидаги машқлар жараёни модели кириши мумкин (Платонов В.Н., 2003, 1986.; Пилюн Р.А., 2001; Шустин Б.Н., 2001 ва б.).

Маълумки, спорт курашидаги мусобақалашув фаолияти доимий ўзгаришдаги муҳитда, вақтнинг ўта танглигида, ахборотни қабул қилиш ва қайта ишлаш зарурияти, ҳаракатларни дастурлаш ва кураш гиламида анчагина жисмоний ва асаб-руҳий зўриқишлар остида қарорлар қабул қилиш ҳолатида бўлиб ўтади, Шу ҳолатдан келиб чиқиб, спорт курашида тайёргарлик тизимини ташкил этиш ҳамда унинг сифатини назорат қилиш учун курашчининг интеграл моделига эга бўлиши лозим, у қуйидаги блоклардан иборат:

- спорт кураши турларидаги техник-тактик фаолият модели;
- курашчи-спортчининг функционал сифатлари модели;
- мусобақалашув амалиётида натижавий кўрсаткичлар модели (Шулика Ю.А., 1999).

Шундай қилиб, адабиётлар таҳлили шуни қайд этиш имконини берадики, спортда қўлланиладиган моделларнинг кенг спектри, бир томондан, моделлаштириш муаммосига мутахассисларнинг катта эътиборидан, иккинчи томондан, ушбу муаммо кўпчилик аспектлари бўйича ҳали такомиллаштиришга муҳтож эканлигидан далолат беради. Улар таркибига қуйидагиларни киритиш мумкин: моделлаштириш объектларининг йўналиши, ҳар бир модел параметрларининг сони, бу параметрларнинг спорт тури таъсирига боғлиқ хусусиятлари, ишлаб чиқиладиган параметрларнинг аҳамияти, улар фарқларининг шуғулланувчилар конкрет контингенти доирасидаги йўл қўйилган диапозони, машқлар ва мусобақалашув таъсирлари характериға боғлиқ ҳолдаги эҳтимолий динамикасида иборат.

Хулоса. Юқори спорт-техник кўрсаткичлари динамикасининг таҳлили, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, курашчиларнинг жисмоний ва психологик ривожланиши кўрсаткичларидаги тажриба изланишлар қуйидагича хулоса қилишга имкон берди. Тажриба гуруҳида тадқиқот мобайнида техник тайёргарлик ва мусобақа фаолияти кўрсаткичларидаги ҳақиқий ўзгаришлар ушбу гуруҳда мусобақада иштирок этиш учун шаклланган кўникма ва маҳоратга эга эканлигидан дарак беради ва ўқув-машғулоти мобайнида экспериментал методиканинг катта самарадорлигини кўргазмали мисоли ҳисобланади. Бу асосий кўрсаткичларни катта ўзгариши, яъни мусобақаларда муваффақиятли қатнашишда ўз ифода ва тасдиғини топди. Яна бир нарса эътиборга лойиқки, Тажриба гуруҳидаги кўрсаткичлар ҳажми натижаларнинг яхшиланиши, психологик, психомоторли вазифалар ва янада юқорироқ ҳажмда субъектив ҳолатни баҳолаш, назорат гуруҳига нисбатан яхшироқ. Шундай қилиб ўтказилган тажрибалар ўзининг муқаррарлиги билан Тажриба гуруҳида кўрсаткичларининг ўқув-машғулоти жараёни мусобақа фаолиятига ижобий таъсирини исботлайди ва бизга бу экспериментал методни янада самарали деб ҳисоблашга имкон беради.

Адабиётлар:

1. Левицкий А.Г «Анализ объемы и содержание соревновательной техники Дзюдо. » Балтийская педагогическая академия – 2002. с.211-213.
2. Курбанов К.Х, Пилюян Р.Л. «Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований (спортивная борьба-М; » Физкультура и спорт 1985 с 27-33).
3. Юсупов К.Т«Кураш» Тошкент – 2001 й. 71-73.
4. Рахим М.В «Современные тенденции в подготовке дзюдоистов-юношей к соревновательной деятельности.» Учебные занятия Университета им П.Ф Лесгафта №4 2007г. с 61-69.

YOSH TAEKVONDOCHILARDA MUVOZANAT SAQLASH BARQARORLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

IMPROVING BALANCE KEEPING STABILITY IN YOUNG TAEKWONDO PLAYERS

УЛУЧШЕНИЕ СТАБИЛЬНОСТИ УДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ У МОЛОДЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ

Ikromov I.I. o‘qituvchi,
Tojiboeva G.X. magistrant, FarDU

Kalit so‘zlar: texnik-taktik harakatlar, koordinatsiya, testlar, psixofunksional, ko‘rsatkichlar, qobiliyat, usullar, asimmetrik.

Keywords: technical-tactical actions, coordination, tests, psychofunctional, indicators, abilities, methods, asymmetric.

Ключевые слова: технико-тактические действия, координация, тесты, психофункциональные, показатели, способности, методы, асимметричные.

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924 - sonli farmonida “...jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘ligini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta‘minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud” deb ko‘rsatib o‘tilgan.

Shu jumladan, yosh taekvondochilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu sport turida muvozanat saqlash barqarorligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Muvozanat saqlash barqarorligini rivojlantirish uchun yuqori malakali taekvondochilar tayyorlash dasturlari ilmiy asosda ishlab chiqilmaganligi, mashg'ulotlar, shu jumladan texnik-taktik usullarga o'rgatish, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni rivojlantirish, xorijiy tajribalarni o'rganish tashkil qilinishni talab etmoqda. Bugungi kunda o'ta keskin raqobat ostida, keskin o'zgaruvchan vaziyatda va shiddatli anaerob yuklamalar ta'sirida kechadigan zamonaviy taekvondo musobaqalarida texnik-taktik harakatlar koordinatsiya aniqligi, muvozanat saqlash qobiliyatiga bog'liq ekanligini ochib beruvchi tadqiqotlar horijiy davlatlarda ham, Respublikamizda ham yetarli darajada o'rganilmagan. Neyrofiziologik qonuniyatlardan ma'lumki, o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishda tezkor ijro etiladigan harakatlar shiddati ortgan sari vestibulyar analizatorlar tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash qobiliyati izdan chiqadi, harakat koordinatsiyasi va aniqligi tushib ketadi. Bunday holat texnik-taktik harakatlar samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi muqarrar. Shundan kelib chiqib, yosh taekvondochilarda muvozanat turg'unligini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarni o'tkazish talabini qo'yimoqda.

Tadqiqotning maqsadi taekvondo sport turida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning ustuvor komponentlarini ifodalovchi muvozanat saqlash barqarorligi va harakat aniqligini obyektiv baholashga mo'ljallangan testlar blokini ishlab chiqish va maxsus texnik usullarni aniqligini rivojlantirish mexanizmlari takomillashtirish;

yosh taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini muvozanat saqlash va harakat aniqligi bilan bog'liqligini aniqlash va murakkab vaziyatlarda zarbalardan foydalanishni takomillashtirish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, video tahlil, tezkorlik-kuch, statoxronometriya (muvozanat saqlash vaqti), pedagogik tajriba, matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Taekvondo bellashuvlarida manyovrlar (chalg'ituvchi harakatlar) va turli usullar xususiyatlariga mos bo'lgan pozitsion holatlarni o'zgartirib borish asosida har bir texnik-taktik usulni foydali natija bilan ijro etish barcha jismoniy sifatlarining integral qiymati evaziga yuzaga keladigan "koordinatsion chidamkorlik" (qobiliyat) bilan belgilanar ekan. Aynan shu qobiliyatni har bir jang davomida nafaqat saqlab qolish, balki oyoq-qo'l bilan amalga oshiriladigan zarbalar amplitudasini yanada kengroq diapazonda ijro etishga olib kelishi aniqlangan.

Koordinatsion qobiliyatlar, turli tabaqalarga ajratilgan tartibda shakllantirilishi lozim:

- har bir sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa xususiyatlariga mos tartibda ijro etiladigan oddiy (yoki tayyorlovchi) harakatlarni murakkab harakatlarga muvofiqlashtiruvchi koordinatsion qobiliyatni shakllantirish;

- muayyan vaziyatga xos harakat yoki harakatlarning jarayon va final aniqligini ta'minlashga mo'ljallangan murakkab koordinatsion qobiliyatni shakllantirish;

- favqulodli va o'zgaruvchan vaziyatlarda, turli oraliqlarda (masofalarda) va vaqt tanqisligida ijro etiladigan harakatlarning jarayon hamda final aniqligini musobaqa davomida ta'minlovchi o'ta murakkab koordinatsion qobiliyatni shakllantirish.

Maxsus koordinatsion qobiliyatlarni psixofiziologik jihatlardan farqlanuvchi turli maqsadli harakatlar guruhlariga ajratish maqsadga muvofiq:

- siklik tartibda ijro etiladigan harakatlar koordinatsiyasi (yurish, yugurish, suzish va h.k.) va aniqlik yo‘nalishda bajariladigan harakatlar koordinatsiyasi (sakrash mashqlari – trampolin, suvga sakrash, uzunlikka sakrash va h.k.);

- dasturlashtirilgan standart harakatlar (gimnastika, akrobatika, figurali uchish va h.k.);

- jarayonda (olishuvda) turli harakatni bajarish (qo‘llar yoki tana harakati, qilichni sanchish va h.k.);

- jarayonda buyum (predmet)ni surish yoki ko‘tarish (shtanga ko‘tarish, og‘irlikni surish va h.k.);

- ballistik (uloqtirish) harakatlar (disk, nayza uloqtirish va h.k.);

- predmetni nishonga (yoki ma’lum zonaga) otish (gorodki, tennis, badminton);

- mo‘ljalga olish harakatlari (kamondan o‘q otish, miltiq otish va h.k.);

- yakkakurash sport turlarida hujum va himoya harakatlari (boks, taekvondo, qilichbozlik va h.k.);

- sport va harakatli o‘yinlar (voleybol, basketbol, futbol va h.k.).

Qayd etilgan harakat guruhlari ichida boshqa guruhga mansub harakat turlari ham mavjud bo‘lishi mumkin ekan.

Yosh taekvondochilarning maxsus texnik usullar aniqligini oshirish uchun fazoda mo‘ljal olish layoqatidan kelib chiqib, mushak kuchlanishlarini his qilish imkoniyatlari bo‘yicha muvozanat saqlash qobiliyatini ko‘z nazoratida va ko‘z nazoratisiz aylanma va burilma zarbalarni noqulay bo‘lgan holatda bajartirish hisobiga murakkab vaziyatlardan unumli foydalanish imkoniyati takomillashtirildi.

Taekvondo bellashuvlarida ijro etiladigan deyarli barcha texnik-taktik harakatlar koordinatsiyasini saqlash, ayniqsa o‘ng va chap oyoq bilan beriladigan zarbalar aniqligini ta’minlashda o‘ta muhim rol o‘ynovchi muvozanat saqlash turg‘unligi tajriba jarayonida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanishni davom ettirgan nazorat guruhida turli holat (“Yopchage” va “Apchage” holatlari) va sharoitlarda (ko‘z nazoratida va ko‘z nazoratisiz) muvozanat saqlash turg‘unligi tajribadan oldin ham past ko‘rsatkichlar bilan namoyish etilgan bo‘lsa-da, ushbu ko‘rsatkichlar tajriba yakuniga kelib ham jadal o‘sganligi kuzatilmadi. Shu bilan bir qatorda tajriba davomida biz tomonimizdan tavsiya etilgan eksperimental mashqlar majmualarini muntazam bajarib borgan tadqiqot guruhida esa tajriba yakuniga kelib, mazkur guruhda o‘ng va chap oyoqqa tayanib, “Yopchage” holatida ko‘z nazorati bilan muvozanat saqlash vaqti $16,5 \pm 2,81$ soniyadan $21,3 \pm 3,66$ soniyagacha, “Apchage” holatida $11,6 \pm 2,07$ soniyadan $15,9 \pm 2,72$ soniyagacha uzaydi. Ko‘z nazoratisiz holatda ham bu ko‘rsatkichlar tajriba yakuniga kelib ijobiy natijalar bilan namoyish etildi. Mazkur guruhda tajriba yakuniga kelib, ayniqsa chap oyoqda muvozanat saqlash turg‘unligi (o‘naqay taekvondochilarda chap oyoq bilan muvozanat saqlab, o‘ng oyoq bilan zarba berish qulay hisoblanadi) yanada salmoqliroq ko‘rsatkichlar bilan farqlandi.

Tajriba guruhida tajriba yakuniga kelib turli holat va sharoitlarda o‘ng hamda chap oyoq bilan muvozanat saqlash barqarorligi (vaqti) nafaqat jadal o‘sganligi qayd etildi, balki ular o‘rtasida dastlab (tajribadan avval) kuzatilgan asimmetrik farq ($1,6-0,7$ soniya) nazorat guruhida aniqlangan muvofiq ko‘rsatkichga ($5,7-3,9$ soniya) nisbatan 3-5 barobarga qisqargan yoki tajriba guruhida ushbu farq $4,2-2,7$ soniyani, nazorat

guruhida esa asimmetrik farqning simmetrizatsiyalanish darajasi 0,8-0,7 soniyani tashkil etganligi aniqlandi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, koordinatsion qobiliyatlarni turli tabaqalarga ajratilgan tartibda shakllantirilishi va maxsus koordinatsion qobiliyatlarni psixofiziologik jihatlardan farqlanuvchi turli maqsadli harakatlar guruhlariga ajratish yosh taekvondochilar muvozanat saqlash barqarorligini takomillashtirishda yaxshi samara beradi.

SPORT TURLARI BO‘YICHA TRENER-O‘QITUVCHILARNI MALAKASINI OSHIRISHDA AXBOROT KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIK OMILLARI

ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ

EFFICIENCY FACTORS OF USING INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALIFICATIONS OF SPORTS COACHES

A.A. Tolametov

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, “Pedagogika va psixologiya” kafedrası dotsenti

O‘zbekiston, Toshkent

e-mail: abdujalil70@mail.ru

A.A. Толаметов

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта, доцент кафедры «Педагогика и психология»

Узбекистан, Ташкент

A.A. Tolametov

Institute of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports, associate professor of "Pedagogy and Psychology"

Uzbekistan, Tashkent

Kalit so‘zlar: sport, axborot texnologiyalar, axborot- kommunikatsion texnologiyalar, kompyuter dasturlar, elektron darslik

Ключевые слова: спорт, информационные технологии, информационно-коммуникационные технологии, компьютерные программы, электронный учебник.

Key words: sport, information technologies, information and communication technologies, computer programs, electronic textbook.

Dolzarlighi. Hozirgi kunda sport ta'limida innovatsion pedagogik va axborot kommunikatsiya texnologiyalarini sport jarayoniga qo'llash borasida ilmiy izlanishlar, yangicha talqinlar, zamonaviy uslublar va baxs munozaralar bo'lib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 - avgustdagi, PF - 5789 - sonli "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida"gi Farmonida "...Rahbar va pedagog kadrlarda Internet jahon axborot tarmog'i, multimedia tizimlari va masofadan o'qitish usullaridan foydalangan holda, ilg'or pedagogika, axborot-kommunikatsiya va innovatsion texnologiyalarni egallash va ularni o'quv jarayoniga faol tatbiq etish ko'nikmalarini rivojlantirish."- ta'kidlab o'tilgan [1,2].

Sportda o'quv mashg'ulotlarini sifat samardorligini oshirishda zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish zamon talablariga javob beradigan yangi elektron o'quv qo'llanmalardan foydalanish talab etmoqda. So'nggi yillarda kompyuterlar uchun mo'ljallangan o'quv dasturlaridan foydalanishga katta qiziqish mavjudligiga qaramasdan, ularni yaratish masalalari juda muammoligicha qolmoqda.

Bu bir tomondan axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanish holati bilan ikkinchi tomondan ta'lim tizimini shu jumladan sportda zamon talablariga va ilmiy-texnikaviy taraqqiyotga moslashtirishi bilan bog'liqdir.

Sport sohasida axborot kommunikatsiya texnologiyalardan foydalanishga quyidagilar kiradi:

- O'quv mashg'ulot va musobaqa sifatini oshiradigan texnik hamda dasturiy vositalari.

Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan dasturiy vositalaridan biri elektron darslikdir. Elektron darsliklar sportchilar va sport bilan mustaqil shug'ullanuvchilarga juda qo'l kelmoqdi. Bu esa o'quv mashg'ulotlarida yoki o'rganilayotgan jarayonni monitor ekranida vizual ravishda aks ettirishga imkon beradigan dasturlardan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Bunday dasturiy vositalardan foydalangan holda, foydalanuvchilar vaqt va fazoviy harakatini hisobga olgan holda ob'ektni batafsil o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ushbu dasturlar tufayli qisqa vaqt ichida o'quv mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradi.

- Amaliy dasturlar ma'lum bir sport turi bo'yicha sportchining o'quv mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi holatini nazorati hamda tahlil qilishga mo'ljallangan. Yaratilgan amaliy dasturlar yordamida sportchi o'zi uchun eng maqbul dasturni tanlash va amalda qo'llash sport rejasini tuzish imkoniga ega bo'ladi.

- Sport bo'yicha axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan dasturiy mahsulotlar sportchi haqidagi ma'lumotlarni yig'ish, qayta ishlash va tahlil qilish uchun mo'ljallangan.

- Bugungi kunda kompyuter texnologiyalari yordamida sportchining tayyorgarligini ekspert tizimlari yordamida aniqlash hamda tahlil qilish mumkin.

Hozirgi zamon talabiga ko'ra sport mutaxassislarining kasbiy faoliyati zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning asosiy yo'nalishlariga quyidagilar kiradi [4]:

- sport turlari bo'yicha axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan amaliy kompyuter dasturlar majmuasi sportchi o'z faoliyatini nazorat qilish, boshqarish hamda tuzatishlar kiritishida foydalanish;

- multimedia imitatorlardan maqsadli foydalanish;

- ma'lumotlar bazasini yaratish va undan foydalanish;

- kompyuterda o'quv mashg'ulot va musobaqalaridagi texnik-taktik harakatlarni modellashtirish;

- sportda ilmiy tadqiqotlarga tadbqiq etishda axborot texnologiyalaridan foydalanish;

- sportchini faoliyati, jismoniy va psixologik holati tahlilini kompyuterlashtirilgan usullari;

- ta'limini zamonaviy shakllaridan masofaviy ta'limdan foydalanish va boshqalar.

Sport sohasida axborot texnologiyalarini joriy etishda dasturiy va texnik vositalarni doimiy davr talabi bo'yicha yangilanib borishi, sport sohasidagi mutaxassislar o'quv mashg'ulotlarida va kasbiy faoliyatlarida kompyuter texnologiyalardan foydalanish trenerning kreativ faoliyatlardan biriga aylanib bormoqda.

Hozirgi vaqtda sport o'quv mashg'ulot jarayonida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish asosida sport-ta'limidagi trener – o'qituvchilar yuqori samarali kasbiy yo'naltirilgan tayyorgarlikni olish imkonini beradigan kompyuter dasturlarini diagnostika tizimlarida qo'llashi zamon talabdir. O'quv mashg'ulot va musobaqalarni monitoring qilish uchun kompyuter dasturlari ishlab chiqish va amalda qo'llash, bu birinchi navbatda har bir sportchi faoliyati ustidan nazoratni amalga oshirishga imkon beradi.

Zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalar yordamida nazorat quyidagilardan iborat:

- sportchilar jismoniy sifatlarni, texnik-taktik tayyorgarligini va psixologik hamda indivudal holatlarini tahliliy nazorati;

- trener o'quv mashg'ulotlardagi har bir sportchining holatini nazorat qilish va natijalarini tahlilini avtomatlashtirish;

- har bir sportchining o'quv mashg'ulot va musobaqadagi faoliyatidagi holati to'g'risida to'liq ma'lumotni tezkorlik bilan olish hamda tahlil qilish.

Sportda zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish o'quv mashg'ulot jarayoni sifatini va samaradorligini oshirishi bilan dolzarb muammolar:

- sportchining sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha ma'lumotlar bazasini yaratadi;

- sport turlari bo'yicha o'quv mashg'ulotiga mos dasturni tanlash imkoni yaratadi;

- sportchilar uchun istiqbolini rejalashtirish va amalga oshirishni belgilaydi;

- maxsus kompyuter dasturlari asosida intellektual va jismoniy tayyogarlik darajasini aniqlash, tahlil qilish;

- ilg'or xorijiy tajriba, ilmiy va amaliy axborotlar almashinuvi uchun ishlanmalar internet tarmog'ida sport bo'yicha saytlarini yaratish.

Xulosa sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasiga zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalari keng joriy etilishi sportchilarning o'quv mashg'ulot va musobaqa jarayonini samarali boshqarish, ularning jismoniy hamda sport

ko'rsatkichlarini tizimli ob'ektiv baholashda, ilmiy axborotni taqdim etish, tahliliy qayta ishlash, saqlash hamda amaliyotda qo'llashning eng maqbul yo'llarini ishlab chiqishni alohida ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 27 - августдаги, ПФ - 5789 - сонли “ Олий таълим муассасалари рахбар ва педагог кадрларининг узлуксиз малакасини ошириш тизимини жорий этиш тўғрисида”ги фармони/www.lex.uz

2. Гурьев С. В. “Современные информационные технологии в физической культуре и спорте”/ Монография, Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, 2014.

3. АА Толаметов Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимида ахборот-коммуникацион технологияларидан фойдаланишнинг илмий-педагогик масалалари- Инновации в педагогике и психологии, 2021.

4. АА Толаметов Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш- Academic research in educational sciences, 2021

SPORT TURLARI BO'YICHA TRENER-O'QITUVCHILARNI MALAKASINI OSHIRISHDA ELEKTRON DARSLIK YARATISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ СОЗДАНИИ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНИКА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ

USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN CREATING AN ELECTRONIC TEXTBOOK FOR IMPROVING THE QUALIFICATIONS OF SPORTS TRAINERS

А.А. Tolametov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida dotsenti

Ўзбекистон, Toshkent

e-mail: abdujalil70@mail.ru

А.А. Толаметов

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта, доцент кафедры «Педагогика и психология»

Узбекистан, Ташкент

А.А. Tolametov

Institute of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports, associate professor of "Pedagogy and Psychology"
Uzbekistan, Tashkent

Kalit soʻzlar: Raqamli texnologiya, innovatsion texnologiyalar, axborot texnologiyalari, elektron darslik, elektron oʻquv qoʻllanma, elektron taʼlim tizimlari, multimedia texnologiyalari.

Ключевые слова: Цифровая техника, инновационные технологии, информационные технологии, электронный учебник, электронное учебное пособие, электронные образовательные системы, мультимедийные технологии

Key words: Digital technology, innovative technologies, information technologies, electronic textbook, electronic training manual, electronic educational systems, multimedia technologies.

Dolzarbliqi. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-taʼlim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-268-sonli, Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi 355-sonli qarori, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 28 apreldagi “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-4699-sonli Qarorida raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni yanada rivojlantirishning asosiy vazifalaridan biri bu, taʼlim tizimining barcha bosqichlarida raqamli texnologiyalarni keng joriy etish va zamonaviy iqtisodiyot uchun zarur boʻlgan raqamli bilimlarning darajasini oshirish, taʼlim infratuzilmasini takomillashtirish vazifalari qoʻyilgan [1,2,3].

Xususan, dasturiy mahsulotlar va axborot kommunikatsiya texnologiyalarining mahalliy bozorini yanada rivojlantirish, sport mutaxassislarni malakasini oshirish tizimini modernizatsiya qilishi, sport taʼlim muassaslaridagi shart-sharoitlar, yuqori malakali mutaxassislarga boʻlgan ehtiyojni oʻsib borishi sport taʼlim muassasalari faoliyati samaradorligiga taʼsir etuvchi omillarni aniqlash, ularning innovatsion faoliyatini tashkil etish va muvofiqlashtirib borishda muhim muammolarni bartaraf etishga qaratilgan talablardan birdir.

Bu vazifaning asosiy yechimlaridan biri sport turlari boʻyicha trener-oʻqituvchilarni malakasini oshirishda onlayn va offlayn tarzidagi elektron darslik, elektron taʼlim tizimlarini ilmiy-kompyuter texnika taraqqiyotini hisobga olgan holda yaratish, hamda malaka oshirish taʼlim jaryoniga keng tatbiq qilish orqali soha mutaxassislarni bilim va malakalarini doimiy ravishda yangilab borish hozirgi zamon talabiga aylanib bormoqda. Shuning uchun malaka oshirish tizimidagi oʻquv jarayonining sifati va samaradorligini oshirish muammosi juda dolzarbdir.

Bugungi kunda respublikamizda malaka oshirish va qayta tayyorlash tizimini takomillashtirish, yangi sifat bosqichiga koʻtarish, unga ilgʻor pedagogik va axborot

kommunikatsiya texnologiyalarini joriy qilish hamda ta'lim samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi.

Hozirgi vaqtda axborot kommunikatsiya texnologiyalarining barcha shakllaridan keng foydalanilmoqda. Jumladan, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutida internet tarmog'ida masofaviy ta'lim tizimi, elektron kutubxona, elektron darsliklar, o'quv va uslubiy manbalar, audio va video darslar, bilimlarni nazorat qilish hamda baholash tizimlari ishlab chiqilgan.

Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni malakasini oshirish jarayonida o'qituvchi-murabiyning kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirrali bo'lib, bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi.

Ular orasida: o'quv tarbiyaviy ishlar, ilmiy-usuliy ishlarda faol qatnashish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish hamda shaxsiy kasb mahoratini oshirishdan iborat. Pedagog ta'lim jarayonida zamonaviy o'qitish uslublaridan –interfaol uslublar, zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalarni qo'llash, ta'lim metodlarining samaradorligini oshirishga, o'qituvchi – murabbiy mehnat faoliyatining o'zgarishiga, ularning pedagogik mahoratlarini takomillashtirishga, pedagogik tizimlarning tarkibiy o'zgarishiga samarali ta'sir etib kelmoqda.

Bizning fikrimizcha, o'qituvchi – murabbiylarni malakasini oshirishda o'qitish metodlari va texnologiyalarini shunday tanlashi kerakki, sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilar nafaqat tayyor bilimlarni o'zlashtirishlariga, balki bilimlarni turli manbalardan izlash, mustaqil egallash, o'zlarida shaxsiy nuqtai nazarining shakllanishi, uni asoslashi va avvalgi egallangan bilimlardan yangilarini olishda foydalanish imkoniyati yaratilishi kerak.

Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilar bilan olib boriladigan o'quv jarayonida interfaol uslublardan va innovatsion texnologiyalardan foydalanish mutaxassislarni malaka oshirish sifatini oshirish hamda bilimni nazorat qilishni optimal usullarini qo'llashga qaratilgan bo'lib kelmoqda.

Shuningdek, elektron darsliklarda zamonaviy multimedia texnologiyalari, o'quv jarayonidagi mavzularini ma'lumotlarni ovozli, harakatli, videoli, tasvirli, grafikli, taqdimot va boshqa ko'rinishlarda bayon qilib berishda foydalaniladi. Bu esa sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalari moduli bo'yicha mavzularni o'rganish uchun ketadigan vaqtni tejash bilan birga yangi axborotlarni qabul qilish va o'zlashtirish imkoniyatini beradi, hamda ularga o'rganayotgan modullarga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Elektron darsliklardagi multimedia vositalari nazariy va amaliy ta'lim sohasida foydalanish hamda ular yordamida tinglovchilarni malakasini oshirishda ta'lim sohasining turli xil pedagogik faoliyatlarida qo'llanilishining asosiy jixatlarini ajratib beradi.

Xulosa. Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni malakasini oshirishda elektron darsliklardan foydalanish ta'lim jarayonida kun sayin oshib borayotgan axborot-ta'lim muhiti sharoitida mustaqil ravishda faoliyat ko'rsata olish, axborot oqimidan oqilona foydalanish hamda mustaqil ta'lim olish imkoniyatini yaratib beradi.

Foydalanilgan manbalar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-sonli qarori
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-sonli qarori
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 28 апрелдаги "Рақамли иқтисодиёт ва электрон ҳукуматни кенг жорий этиш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-4699-сонли Қарори.
<https://lex.uz/docs/4800657>
4. АА Толаметов Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимида ахборот-коммуникацион технологияларидан фойдаланишнинг илмий-педагогик масалалари-Инновации в педагогике и психологии, 2021.
5. АА Толаметов Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш- Academic research in educational sciences, 2021

YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKOR-KUCHLILIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

БЫСТРОТА МОЛОДЫХ ИГРОКОВ-СИЛА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

FAST-PACED ACTION OF YOUNG PLAYERS EFFECTIVENESS OF IMPROVEMENT OF PREPARATION

Xasanov A.T. PhD, dotsent,
Hakimov Q.M. magistant, FarDU

Kalit so'zlar: futbolchilar tayyorgarligi, mashg'ulot jarayoni, yuklama, sifatlar, tezkor-kuchlilik, usul, vosita, o'yin harakatlari.

Ключевые слова: подготовка игроков, тренировочный процесс, нагрузка, качества, быстрота-сила, метод, моторика, игровые действия.

Keywords: player training, training process, loading, adjectives, quick-strength, method, tool, game actions.

Tadqiqotning dolzarbligi. Yosh futbolchilarni tayyorlash – mutaxassislarning bir-birini to'ldiruvchi tajribalaridagi ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga asoslanadigan uzoq vaqtli va ko'p yoqli jarayondir. Yosh futbolchilarni tayyorlashning dolzarb vazifalarini

ishlab chiqish bolalar va o'smirlar sporti sohasida olib borilayotgan tadqiqotlar bilan uzviy bog'liq.

O'tgan asrning 50-60 yillarida yosh futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi xususiyatlarini psixofiziologik tushuntirish bilan bog'liq ilk dissertatsiya ishlari va o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning xususiy muammolarini o'rganishni aks ettiradigan maqolalar yuzaga keldi. 70-80 yillar ilmiy izlanishlarni chuqurlashtirish, yosh futbolchilar tayyorgarligi sistemasini tushuntirishga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish, futbolchilar tayyorgarligini jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bog'liqligini aniqlashtirish bilan bog'liq muhim savollarga javob topish, texnik usullarni egallashni mashq qildiruvchi va nazorat qiluvchi mashqlarni tanlash, taktik vazifani hal qilishning asosiy ruhiy sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish darajasini tadqiq etish yillari hisoblanadi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash amaliyotida epchillik egiluvchanlik, ildamlilik, tezkor-kuchlilik singari sifatlarni rivojlantirish muhim o'rin egallaydi.

Futbol o'yini birinchi navbatda tezkor-kuchlilik sifatlarini talab qiladi, bu shu bilan bog'liqki, o'yinchilar to'p va to'psiz bajariladigan harakatlarda (zarbalar, startlar, sakrashlar, turtishlar) o'zlarining kuchlilik qobiliyatlarini juda qisqa vaqt oralig'ida namoyon qilishlari kerak.

Kuchlilik sifatlarini tarbiyalashning asosiy metodlari – qaytarish va seriyali-intervalli metodlardir.

Tanlangan mavzuning dolzarbligi mashg'ulot jarayonini takomillashtirish zarurati, bolalar va o'smirlar sport maktabidagi mashg'ulot yuklamalari samaradorligini oshirish va futbolning rivojlanish tendensiyalarini hisobga olib ularni qayta taqsimlash bilan asoslanadi.

Tadqiqotni maqsadi. Yosh futbolchilarning tezkor-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish vositalarini ishlab chiqish.

Tadqiqotdagi yangiligi tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalashning ancha samarali usul va vositalari haqidagi yangi ma'lumotlarni, hamda ularning yosh futbolchilarni yil davomida tarbiyalash jarayonidagi o'zaro aloqasini aniqlashdir.

Tadqiqotni vazifalari.

1. Yosh futbolchilarning tezkor-kuchlilik sifatlarini baholash uchun ma'lumot bera oladigan testlarni aniqlash;

2. O'yin harakatlari samaradorligi va tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlanish darajasi orasidagi o'zaro aloqani yuzaga chiqarish;

3. Futbolchilarning tezkor-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish vositalarini ishlab chiqarish. Futbolchining o'yin faoliyati jarayonida kuch qisqa vaqt mobaynida namoyon bo'lishi talab qilinadi. Aynan turli xil sakrash mashqlari (yugurib kelib va joyidan uzoqlikka sakrash, klassik uch tomonlama sakrash, balandlikka va ayniqsa chuqurlikka sakrash) tezkor-kuchlilik sifatlarini oshirish uchun ancha samarali hisoblanadi. Futbolchining tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlanishi o'yin usullari samaradorligida katta ahamiyat kasb etadi. Futbolchi amaliyotida odatda kuchni kuchanishlar maksimumining 40-50% i og'irligidan foydalanib tarbiyalash 1-1.5 oydan ortiq olib borilmaydi, bu esa amalda kuchni oshirmasdan muskullararo muvofiqlikning yomonlashuviga olib keladi. Bunday mashg'ulotlarda albatta mutloq kuchning oshishi

amalga oshadi, lekin ba'zi salbiy ta'sirlardan ham qochish mumkin emas. Birinchidan, futbolchining o'z og'irligi oshadi. Ikkinchidan, muskul ichi va muskullararo muvofiqlik yomonlashadi. Bu shu bilan bog'liqlik, og'irlik bilan olib boriladigan mashqlar jarayonida muskulning o'zida morfologik o'zgarishlar sodir bo'lishi mumkin. Kuchli doimiy ta'sirni his qilib, muskul tolalari bu ta'sirga qarshilik ko'rsatadi.

Nihoyat, erishilayotgan kuchning oshishi o'ziga xos harakatlarni bajarish tezligiga ijobiy ta'sir qilishi mumkin. Shuning uchun kuchni tarbiyalash vositalarini tanlashda kuchni namoyon qilishning o'ziga xosligi va sharoitlari qandayligini aniq tasavvur qilish nihoyatda zarurdir. Nisbiy kuchning yuqori darajasi va uning tezkor-kuchlilik sifatleri darajasini oshishiga ta'siri odam bu tezlikni minimal vaqt oralig'ida namoyon qila oladigan tez harakatlardagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu to'p bilan zarba berishda yorqin namoyon bo'ladi. Shunday holatlar ko'p uchraydiki, oyoq muskullari relefi chiqqan futbolchilar bunday muskulaturaga ega bo'lmagan futbolchilarga qaraganda kuchsizroq zarba berishadi. Balki bu ko'p holatlarda muskullararo muvozanatning buzilishi natijasida sodir bo'lar. To'p bilan zarba berishda boldirning orqa qism muskullari tovon to'pga tegishidan avval ishga tushishi kerak, negaki ular boldirning oldingi qism muskullariga halaqit bermasin.

Shunday qilib, futbolchilarda tezlik va kuchlilikning organik birligiga erishish uchun va shu bilan koordinatsion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik va chidamlilikni pasaytirmaslik uchun futbolda harakat faoliyati talablariga mos keladigan mashg'ulotlarning usul va vositalaridan foydalanish kerak.

Tezkor-kuchlilik xarakteridagi mashqlarni quyidagi rejimlarda bajarish tavsiya qilinadi:

1. mashqlar davomiyligi 10 sek gacha;
2. intensivlik – maksimal;
3. qaytarishlar soni 6-7, birinchi seriyada 5-6 qaytarish;
4. dam olish intervali mashqlardan so'ng 1-2 min, mashqlar orasida 3-5 min.

Adabiy manbalarni o'rganish va o'quv-mashg'ulot jarayoni ko'rsatganidek, ko'p sport maktablarida o'smirlar va yoshlarni tezkor-kuchlilikka tayyorlashga yetarlicha e'tibor berilmaydi. Yosh futbolchilarning tezkor-kuchlilik tayyorgarligi darajasini tarbiyalashning usul va vositalarini keyingi takomillashuvi asosida oshirib borish ayniqsa, muhimdir.

Futbolchilar tayyorgarligining tezkor-kuchlilik va texnik-taktik tomonlariga bir vaqtda ta'sir ko'rsatish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

- ishiriladigan to'plar ustidan sakrab o'tish va havoda bosh bilan zarba berishni taqlid qilish (10 dona, masofa 1 m), ikki oyoqda besh martadan, chap va o'ng oyoqda;
- bar'erlar ustidan sakrab o'tish va havoda bosh bilan zarba berishni taqlid qilish (10 dona, masofa 1.5 m), ikki oyoqda besh martadan sakrash bilan;
- keyinchalik yuqoriga sakrash bilan 40-60 sm balandlikdan "chuqurlikka" sakrash, va havoda bosh bilan zarba berishni taqlid qilish (10 marta bir seriyada);
- iloji boricha tezroq masofani bosib o'tishga intilib uzoqlikka oyoqdan oyoqqa sakrash (30-40 m masofada);
- keyinchalik yuqoriga 10-15 marta ketma-ket sakrash bilan shtanga bilan o'tirib-turish;

- yelkada, ikki oyoqda shtanga bilan sakrash, 10-15 marta ketma-ket;
- 30 m yoki undan uzoq masofadan ko'rsatilgan maqsad bo'yicha to'p uzatish (boshga, ko'krakka, qoringa, boldirga, sherigining oyog'iga va xokazo);
- sakrashdagi passiv va aktiv qarshilik bilan bosh bilan o'ynash – 10-15 marta;
- sharni boshidan uzoqlikka uloqtirish (2-3 kg), bir seriyada 10 martadan (joyidan-turib, o'tirib, yugurib kelib);
- turli o'lchamdagi to'g'ri to'rtburchaklarda 2*2, 3*2, 4*4 o'yin mashqlari – 10-15 minutdan.

Tadqiqotlar natijalariga asoslanib, yosh futbolchilarning tezkor-kuchlilik tayyorgarligi darajasini oshirish uchun yuqorida tavsiya etilgan mashqlar samarali ekanligini aytish mumkin.

SPORT TURLARI BO'YICHA TRENER-O'QITUVCHILARNI MALAKASINI OSHIRISHDA AXBOROT-KOMMUNIKATSION TEXNOLOGIYALARINI QO'LLASH MODELI

МОДЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ВИДАМ СПОРТА

MODEL OF APPLICATION OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF COACHES-TEACHERS IN SPORTS

A. Akbarov – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "Tabiiy-ilmiy fanlar" kafedrasida dotsenti, O'zbekiston, Chirchiq,
 A.A. Tolametov - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida dotsenti, O'zbekiston, Toshkent
 e-mail: abdujalil70@mail.ru

A. Акбаров – доцент кафедры "Естественно-научных дисциплин" Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Узбекистан, Чирчик, А.А. Толаметов – доцент кафедры "Педагогика и психология" института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, Узбекистан, Ташкент

A. Akbarov – Associate Professor of the Department of Natural Science, Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Uzbekistan, Chirchik, A.A. Tolametov - Associate Professor of the Department "Pedagogy and Psychology" of the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports, Uzbekistan, Tashkent.

Калит сўзлар: тренер-ўқитувчи, ахборот коммуникация технологиялари, малака ошириш методикаси, ахборот ресурслар.

Ключевые слова: тренер-преподаватель, информационно-коммуникационные технологии, методика повышения квалификации, информационные ресурсы.

Keywords: trainer-teacher, information and communication technologies, advanced training methodology, information resources.

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-sonli, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 28 apreldagi “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4699-sonli Qarorida raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni yanada rivojlantirishning asosiy vazifalaridan biri bu, ta’lim tizimining barcha bosqichlarida raqamli texnologiyalarni keng joriy etish va zamonaviy iqtisodiyot uchun zarur bo‘lgan raqamli bilimlarning darajasini oshirish, ta’lim infratuzilmasini takomillashtirish vazifalari qo‘yilgan [1, 2, 3].

O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonunining 16-moddasida “...axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish Kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash kasb bilimlari va ko‘nikmalarini chuqurlashtirish hamda yangilashni ta’minlaydi” [4] – deb belgilangan.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasida ta’limning milliy modelida ma’naviy intellektual jihatdan barkamol shaxsning o‘z ijodiy qobiliyatini to‘la namoyon etishini ta’minlash ko‘zda tutiladi. Bunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, xususan, kompyuter texnologiyasining rivojlanishi natijasida ta’lim jarayonida keng qo‘llanilishi hamda turli darajalardagi axborot manbalari, shu jumladan, internet tarmog‘ining ta’lim sohasiga jadal kirib kelishi jiddiy ahamiyatga ega bo‘ldi.

Mavzuning o‘rganilganligi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari rivojlanishining zamonaviy darajasi shu bilan belgilanadi-ki, Respublikamizda jahon axborot makonining infratuzilmalari va milliy axborot-hisoblash tarmog‘i integrasiyasiga mos keluvchi milliy tizimni yaratish milliy iqtisodiyot, boshqarish, fan va ta’lim samaradorligining muhim omili bo‘lmoqda. Bu muammolar ancha murakkab va ularni muvaffaqiyatli hal etilishi respublikamiz uchun dolzarbdir. Hozirda olib borilayotgan iqtisodiy, tuzilmaviy va boshqa o‘zgarishlarni amalga oshirish natijalari respublikada axborotlashtirish bilan bog‘liq muammolarning qanday va qaysi muddatlarda hal etishga ham bog‘liqdir. O‘quv fanlari bo‘yicha elektron o‘quv vositalarining yaratilishi mazkur fanlarni o‘qitishda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatini yanada kengaytiradi. Bu o‘z navbatida, talabalarning mazkur fanlar bo‘yicha bilimlarini chuqur o‘zlashtirishlarining asosiy omili bo‘lib, ta’lim-tarbiya sifati va samaradorligini oshiradi. Ayni shunday sa’y-

harakatlar amalga oshirilishi ta'lim jarayoniga zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini keng tadbiq etishni yanada jadallashtirish, professor-o'qituvchilarni ilg'or pedagogik bilimlar va texnologiyalar bilan qurollantirish, ularning mahoratini oshirish, xorijiy oliy ta'lim muassasalari tajribasini chuqur o'rganish hamda ulardagi samarali usul va vositalarni milliy ta'lim tizimimizga joriy etish imkonini yaratadi.

Tadqiqotning maqsadi sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni malakasini oshirish kursi tinglovchilari uchun "Sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha axborot kommunikatsion texnologiyalarini qo'llash metodikasini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Vazifalari: trener-o'qituvchilarni malakasini oshirish kursi tinglovchilari uchun "Sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha axborot kommunikatsion texnologiyalarini qo'llash metodikasi bo'yicha mavjud adabiyot materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish hamda mazkur metodikani takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning ob'ekti sifatida "Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha sport ta'lim muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi tinglovchilarni sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ko'nikma va malakalarini shakllantirish uchun "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti"da 2021 yil yanvardan 2022 yil iyun oyilarida malaka oshirish kurslarida malaka oshirgan 200 nafar tinglovchilar bilan "Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha olib borilgan dars jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini "Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish mazmuni, shakl, metod va vositalari tashkil qiladi.

Tadqiqot uslublaridan ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatishlardan foydalanildi.

Natijalar tahlili: Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni "Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha malakasini oshirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda kasbiy malakasini oshirish quyidagi maqsad va vazifani o'z ichiga oladi, ya'ni

- malaka oshirish jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llash orqali sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni kasbiy malaka oshirish samaradorligini yuqori darajaga ko'tarish;

- axborot-kommunikatsiya texnologiyalari imkoniyatlaridan foydalangan holda sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni kasbiy malaka oshirish;

- ta'lim oluvchilar tomonidan sport me'yorlari bajarilishini ta'minlashda axborot texnologiyalaridan foydalanish usullarini;

- Internet resurslari, elektron pochta va qidiruv tizimlaridan foydalana olish kabi imkoniyatlarini;

- sport mashg'ulotlari jarayoniga axborot kommunikatsiya texnologiyalarini joriy qilishning innovatsion usullari;

- sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda ta'lim oluvchi faolligini va uning natijalarini baholashga yordam beradigan ta'lim resurslari va axborot texnologiyalarini tanlay olish hamda o'quv-me'yoriy hujjatlarda bayon etish;

- sport ta'lim muassalarida sport turlari bo'yicha axborot resurslarini birlashtirish, yagona axborot bazasini yaratish, shuningdek axborotdan to'g'ri foydalanishga oid bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

-sport ta'lim jarayonining boshqaruvida qo'llaniladigan amaliy dasturlar va elektron ilovalar (jumladan, ta'lim oluvchilarning davomati, turli baholash natijalari bilan bog'liq dasturlar)dan foydalanish hamda tegishli hisobotlarni tayyorlash;

-tarmoq texnologiyalari, multimedia vositalaridan pedagogik faoliyatida foydalanish;

malaka oshirish kursida o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish kompetensiyalariga ega bo'lishadi.

Multimedyaning ajralib turuvchi belgilariga quyidagilar kiradi: axborotning xilma-xil turlari: an'anaviy (matn, jadvallar, bezaklar va boshqalar), original (nutq, musiqa, videofilmlardan parchalar, telekadrlar, animasiya va boshqalar), turlarini bir dasturiy maxsulotda integrasiyalaydi. Bunday integrasiya axborotni ro'yxatdan o'tkazish va aks ettirishning turli qurilmalari, muayyan vaqtdagi ish, o'z tabiatiga ko'ra statik bo'lgan matn va grafikadan farqli ravishda, audio va videosignallar faqat vaqtning ma'lum oralig'ida ko'rib chiqiladi. Video va audio axborotlarni kompyuterda qayta ishlash va aks ettirish uchun markaziy prosessorning tez harakatchanligi, ma'lumotlarni uzatish shinasining o'tkazish qobiliyati operativ va video-xotira, katta sig'imli tashqi xotira, hajm va kompyuter kirish-chiqish kanallari bo'yicha almashuvi tezligini taxminan ikki barovar oshirilishi talab etiladi, "inson-kompyuter" interaktiv muloqotining yangi darajasi, bunda muloqot jarayonida foydalanuvchi ancha keng va har tomonlama axborotlarni oladi-ki, mazkur xolat ta'lim, ishlab chiqarish yoki dam olish sharoitlarini yaxshilashga imkon beradi. Multimedia vositalari asosida ta'lim oluvchilarga ta'lim berish va kadrlarni qayta tayyorlashni yo'lga qo'yish hozirgi kunning dolzarb masalasidir. Multimedia tushunchasi 90-yillar boshida xayotimizga kirib keldi. Ko'pgina mutaxassislar bu atamani turlicha tahlil qilishmoqda. Bizning fikrimizcha, mul'timedia bu informatikaning dasturiy va texnikaviy vositalari asosida audio, video matn, grafika va animasiya effektlari asosida o'quv materiallarini o'quvchilarga yetkazib berishning mujassamlangan holdagi ko'rinishidir. Rivojlangan mamlakatlarda o'qitishning usuli hozirgi kunda ta'lim sohasi yo'nalishlari bo'yicha tadbqiq qilinmoqda.

Xulosa. "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti"da "Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" moduli bo'yicha tinglovchilarni malakasini oshirishda sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan, ya'ni amaliy dasturiy ta'minotlar va internet tarmog'i imkoniyatidan foydalanish orqali tinglovchilarda ko'nikma, bilim va malakalarini oshirish metodikasi takomillashtirilgan.

Foydalanilgan manbalar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-sonli qarori
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 28 apreldagi “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4699-sonli Qarori. <https://lex.uz/docs/4800657>
4. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni. // Barkamol avlod - O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. -T. Sharq, 1997, 31-bet.
5. Толаметов А.А., Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимида ахборот-коммуникацион технологияларидан фойдаланишнинг илмий-педагогик масалалари-Инновации в педагогике и психологии, 2021.
6. Толаметов А.А., Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш, Academic research in educational sciences, 2021.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ДАРВОЗАГА ЗАРБА БЕРИШ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЕ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ ПО УДАРОВ ВОРОТ

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE TECHNICAL ACTION OF YOUNG PLAYERS ON GOAL KICKS

Абидов Шавкат Усманович, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, “Футбол назарияси ва услубияти” кафедра мудири, Ўзбекистон,
Чирчиқ шаҳри.

Абидов Шавкат Усманович, заведующий кафедрой "Теория и методика футбола"
Государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана,
город Чирчик, Узбекистан.

Abidov Shavkat Usmanovich, head of the Department "Theory and methodology of football" of the State University of Physical Culture and sports of Uzbekistan, the city of Chirchik, Uzbekistan.
E-mail: abidiv_sh@mail.ru

Калит сўзлар: дарвозага зарба бериш, педагогик кузтув, ёш футболчилар, усуллар, амалий тавсиялар.

Ключевые слова: удар по воротам, педагогическая работа с телом, юные игроки, методика, практические рекомендации.

Keywords: blow to the gate, pedagogical bodywork, young players, methods, practical recommendations.

Долзарблиги. Ўйин давомида кўпгина мухлислар майдонда ўтирган ҳолда футболчилар томонидан бажариладиган турли мураккаб ва қизғин ўйинларини кўриб ҳайрон қолишади, яъни ҳимоя амплуасидаги ўйинчиларининг рақибга қаршилиқ қилиб тўпни олиб қўйишларини, ҳужумчи амплуасидаги футболчиларни рақиб футболчиларини чиройли ҳаракатлари билан очилиши-ю алдаб ўтишларини, дарвозабонларнинг тепадан ва пастдан келаётган тўпга ташланишларини кўриб завқланишади. Лекин ўйин жараёнидаги бир ҳолат борки, бу ўйинга келган мухлисларни хурсандчилик вазиятига олиб келиши, ҳам оқибатларига ҳам олиб келиши мумкин. Бу вазият рақиб жамоасининг дарвозаси ишғол этилган пайтда маълум бўлади.

Мутахассис ва олимлар [2,3] томонидан олиб борилган кўпгина маълумотларда ҳужумни бошлаб, уларни якунлашда дарвозага зарбаларни бериши маҳоратлари пасайганлиги тўғрисида, ўйинчиларинг дарвозага аниқ ва зарба бериш ҳаракатлари маҳоратли ўйинчиларда кўринмаётганлиги тўғрисида айтилган. Футбол ўйинидаги асосий ўйин ҳолати ўйинчиларининг рақиб дарвозасига гол уришдан иборат бўлиб, бундан ташқари икки рақиб ўртасидаги мусобақа қарама-қарши жамоанинг дарвозасига гол уриш футбол ўйининг асосий маъноси ҳисобланади.

Бундан вазиятларни инобатга олган мураббийлар ўз машғулотларида бу ҳолатга аҳамият беришмоқда [3,5]. Машғулотларида яхшигина бу ҳолатга аҳамият берган мураббийларнинг жамоаларнинг ўйинларида аниқ ва зарба билан дарвозага зарба берувчи ўйинчилар кўринмоқда. Лекин бу билан ҳозирги кунгача бу масаланинг ечимини ечиш учун кўпгина мураббийлар ўзларининг машғулотларида дарвозага зарба бериш ҳаракатларини натижаларини ўстиришга ҳаракат қилишмоқда.

Ватанимизда ҳамда хорижда босилаётган футбол назарияси ҳамда методикасига оид махсус илмий ишлар таҳлили шуни кўрсатадики [1,6], спорт фаолияти тўғрисидаги назариянинг муҳим қонунияти футболчилар машғулот жараёнида дарвозага зарба бериш техник ҳаракатлари ҳалигача етарлича акс этмаган. Яъни машғулот жараёни футболчилар мусобақа фаолиятининг ҳар томонлама ва чуқур таҳлилларига ҳалигача асосланмаган.

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

Ишнинг мақсади. Мусобақа шароитида ёш футболчилар томонидан турли ҳолат ва вазиятларда дарвозага зарба бериш самарадорлигини ошириш

Тадқиқот ишининг вазифалари қуйидагилардан иборат ҳисобланади:

- мусобақа шароитда ёш футболчиларнинг дарвозага зарба бериш ҳаракатларини таҳлил қилиш;

- ёш футболчиларнинг дарвозага зарба бериш ҳаракатларини самарадорлиги оширишга йўналтириган махсус воситаларини ишлаб чиқиш ва самарадорлигини ўрганиш.

Тадқиқот услублари ва қўллаш тартиби.

Юқорида қайд этилган вазифаларни ҳал этиш қуйидаги илмий услублар асосида амалга оширилди:

-Илмий адабиётлар ўрганиш услуби;

-Педагогик кузатув услуби (ўйин «стенограммаси»);

-Педагогик тажриба:

-Математик статистика услуби.

Натижалар таҳлили. Тадқиқотнинг объекти сифатида 12-13 ёшли шуғулланувчиларнинг «Ёшлик спорт жамияти марказий кенгашида (ЁСЖМК)» (тажриба гуруҳи) ва «БЎСМ№1» (назорат гуруҳи Юнус-Обод туманидаги) жамоалари жалб қилинди.

Биз томонимиздан келтирилган педагогик кузатувлар давомида олинган натижалари қизиқарли вазиятларни қўлга киритишга имкон берди. Олинган натижалар 1-жадвалда келтирилган бўлиб тажриба ва назорат гуруҳининг тадқиқотдан олидинги ҳамда кейинги натижалари келтирилган. Тажриба гуруҳининг дастлабки натижаларида ЁСЖМК жамоаси томонидан дарвозага зарба бериш ҳаракатларига эътибор берсак, 149 маротаба 15 та учрашувда дарвозага зарба берилган бўлса, 59 маротабаси 39.6% дарозагача етиб келган. Фақатгина 149 маротаба зарбадан 21 тасигина 14.1% дарвозабон тўпни дарвозадан олиб чиққан.

Дарвозага бошда зарба беришда 149 маротабадан 20 таси ташкил этади. Дарвоза томон йўлланган бош билан бажарилган зарбаларнинг 8 (40%) тасигина дарвозагача етиб келган. Гол вазияти 10% ташкил этган. Оёқда берилган зарбаларга эътибормизни қаратадиган бўлсак, 15 та учрашув давомида тажриба гуруҳининг ёш футболчилари жами 129 маротаба зарбаларни дарвоза томон йўллашган. Аммо, 51 (39.5%) таси дарвоза томон етиб келган бўлса, гол билан яқунланган ҳолати 10.1% ташкил этган.

Тадқиқотдан кейинги педагогик кузатув жараёнида биз қайта 15 та учрашув давомида натижаларни таҳлил қилдик. Бунда биз ЁСЖМК жамоаси томонидан дарвозага зарба бериш ҳаракатлари ижобий томонга ўзгарганлигини гувоҳи бўлдик. Тадқиқотдан сўнг 144 маротаба 15 та учрашувда дарвозага зарба берилган бўлса, 69 маротабаси 47.9% дарозагача етиб келган. Фақатгина 144 маротаба зарбадан 22 тасигина 15.3% дарвозабон тўпни дарвозадан олиб чиққан.

Бош билан зарба беирш ҳаракатларида ҳам ўзгаришлар ижобий томонга ўзгарди. Дарвозага бошда зарба беришда 149 маротабадан 21 таси ташкил этади. Дарвоза томон йўлланган бош билан бажарилган зарбаларнинг 9 (42.9%) тасигина дарвозагача етиб келган. Гол вазияти 14.3% ташкил этган. Оёқда берилган зарбаларга келадиган бўлсак, 15 та учрашув давомида ёш футболчилари жами 123

маротаба зарбаларни дарвоза томон йўллашган. Аммо, 60 (48.8%) таси дарвоза томон етиб келган бўлса, гол билан якунланган ҳолати 10.6% ташкил этган.

Назорат гуруҳи сифатида танлаб олинган Юнус-обод туманидаги №1 болалар ўсмирлар спорт мактаби шуғулланувчиларидан олинган натижалар шуни кўрсатдики, 15 та учрашувда 143 та зарба қайд этилган. Уларнинг 126 таси оёқ билан 17 таси бош билан зарба берилган. Оёқда йўлланган зарбаларнинг 46 (36.5%) тасидан 13 таси (10.3%) гол билан якунланган. Тадқиқотдан сўнг бошда 17 жами зарбалардан 5 таси дан 29.4% зарба дарвозага етиб келган 3 таси гол билан якунланган. Оёқда 15 та учрашувда 147 жами зарбадан 62 та самарали бўлиб 42.2% дарвозагачан бориб 9.5% гол билан якунланган.

Юқорида келтирилган натижаларни таҳлил қилиб шуни айтиш кераки, дарвозага тўп киритишда энг самарали зарбалар жарима майдони ичидан берилган зарбалар эканлиги яққол кўриниб турибди. Узоқдан берилган зарбалар эса кўпинча ноаниқ йўналтирилади, дарвозага аниқ етиб борганлари эса даровзавонларнинг онсонгина ўлжасига айланади.

Юқорида келтирилган натижалар билан жарима майдони ташқарисидан берилган якуний зарбаларни бефойда деб фикрлашга ундайди. Лекин ҳужум қилаётган жамоа узоқдан зарба бермасдан фақат жарима майдони ичкарасидан зарба беришга ҳаракат қилади. Бундай вазиятда ҳимояланувчилар жарима майдони ичида йиғилб олишади ва бу ҳолатда узоқдан берилган зарбалар унча ҳавфли бўлмайди. Аммо, узоқдан бериладиган зарбалар барибир керак.

1-жадвал

Учрашувлардаги дарвозаларга зарба берилган ҳаракатлар

Зарба бериш ҳолатлари	Вазияти	ЁСЖМК (тадқиқотдан)	СК%	ЁСЖМК (тадқиқотдан сўнг)	СК%	БЎСМ№1 (тадқиқотдан олинган)	СК%	БЎСМ№1 (тадқиқотдан сўнг)	СК%
Оёқда зарба бериш	-	78	60,5	63	51,2	80	63,5	85	57,8
	+	51	39,5	60	48,8	46	36,5	62	42,2
	гол	13	10,1	13	10,6	13,0	10,3	14	9,5
	Жами	129	100	123	100	126	100	147	100
Бошда зарба бериш	-	12	60	12	57,1	11	64,7	12	70,6
	+	8	40	9	42,9	6	35,3	5	29,4
	гол	2	10	3	14,3	3	17,6	3	17,6
	Жами	20	100	21	100	17	100	17	100
Жами дарвозага зарба беришлар	-	90	60,4	75	52,1	91	63,6	97	59,1
	+	59	39,6	69	47,9	52	36,4	67	40,9
	гол	21	14,1	22	15,3	19	13,3	19	11,6
	Жами	149	100	144	100	143	100	164	100

Жарима майдони ичида ҳимояланувчиларнинг кўплиги ва зарба беришга кенглик ва вақтнинг йўқлиги пайтида узоқдан ва жарима майдони ичидан бериладиган зарбаларни машғулотларига кўпроқ эътибор қаратиш керак. Зарба бериш ҳаракатларидан маълум бўлдики, тажриба гуруҳининг учрашувларда дарвозаларга йўлланган зарбалардан кўриш мумкинлиги, оёқда берилган зарбаларга қараганда бошда берилган зарбалар самаралироқлигини аниқланди. Бундан ташқари зарбалар бошда берилган зарбалар самарали эмаслиги аниқланди.

Хулоса. Олинган натижалардан келиб чиққан ҳолда биз тажриба гуруҳида ўзимизни ишлаб чиқилган методикалар орқали таққотдан сўнг биз натижаларни ижобий томонга ўзгарганлигини кўрмоқдамиз. Биз асосий урғуни жарима майдони ичкарасидан бериладиган комбинацион техник-тактик ҳаракатларга қаратилганлигини жарима майдонида бериладиган зарбаларнинг самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатган.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув машғулоти жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ. 2011 й. 38 б.
2. Акрамов Р.А. Игровые тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т. Абу Али ибн Сино.,-2000.-135 с
3. Акрамов Р.А. Футбол: Дарслик.-Т. 2005-406 б.
4. Андреев С.Н., Герлицин В.Л. Проблемы совершенствования нормативных показателей юных футболистов. //Теория и практика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1986, №4.-С27-29.
5. Базилевич О. Организация игры при подготовке футболистов высокой квалификации: метод. пособие. — К.: Украинский письменник. 2011. — 71 с.
6. Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — М., 1990.-23 с.
7. Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере футбола): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Харьков, 1991. 156с
8. Бенгбо Й., Пейтерсон Б. Наступательная тактика в футболе. — К.: Олимп.лит., 2012. — с.176.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ФУТБОЛА

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ FUTBOL ЭЛЕМЕНТЛАРИДАН ФОЙДАЛАНГАН ҲОЛДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ УСУЛЛАРИ

METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF PRESCHOOL CHILDREN USING ELEMENTS OF FOOTBALL

Алимжонов Суннатилла Ирисдалатович. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, “Футбол назарияси ва услубияти” кафедраси ўқитувчиси. Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри.

Алимжонов Суннатилла Ирисдалатович. Преподаватель кафедры “Теория и методика футбола” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Узбекистан, г. Чирчик

Alimzhonov Sunnatilla Irisdalatovich. Uzbek State University of Physical Education and Sports,” Football theory and methodic” Department. Uzbekistan, Chirchik city.

Ключевые слова: футбол, дети дошкольного возраста, учебно-тренировочный процесс, взаимодействие тренера с родителями, особенности работы с дошкольным возрастом.

Калит сўзлар: futbol, мактабгача ёшдаги болалар, таълим ва тарбия жараёни, мураббийнинг ота-оналар билан ўзаро муносабати, мактабгача ёшдаги болалар билан ишлаш хусусиятлари.

Keywords: football, preschool children, educational and training process, coach interaction with parents, features of working with preschool age

Актуальность. Здоровье детей дошкольного возраста всегда привлекало внимание специалистов и ученых, а также широкого круга общественности и государства. В связи с этим на протяжении многих лет ведется поиск средств, которые могли бы решить задачу по его укреплению, профилактике заболеваний и полноценному психофизическому развитию детей дошкольного возраста [3]. К числу наиболее эффективных из их числа отнесена физическая культура. В настоящее время вопросы физического воспитания достаточно хорошо разработаны на теоретическом уровне. Накоплен практический опыт эффективной реализации ценностей физической культуры среди дошкольников. То есть тенденция приоритетности физической культуры в целостной системе воспитания дошкольников очевидна [2, 4]. На фоне дальнейшего развития системы физического воспитания дошкольников, в последнее время специалисты, занимающиеся этими вопросами, все чаще стали говорить о необходимости спортизации данного процесса. Данное мнение сформировано на основе тенденций омоложения современного спорта. Практика показывает, что ряд видов спорта (художественная и спортивная гимнастика, плавание, акробатика и др.) комплектование учебно-тренировочных групп начинают с дошкольного возраста. Однако спортивная деятельность сопряжена с физическими нагрузками. В то же время специалисты отмечают дошкольный возраст как наиболее уязвимый и опасный период в жизни человека [4]. Основываясь на вышесказанном, можно признать обоснованной необходимость создания благоприятных условий для занятий спортом в дошкольном возрасте, исключающих какие-либо риски негативного влияния на здоровье и психофизическое развитие детей [1]. Учитывая то, что футбол, как и другие виды спорта, снизил возрастной ценз набора в подготовительные группы до дошкольного возраста, вышеуказанные условия должны распространяться и на него [3]. Анализируя сложившуюся обстановку,

нетрудно сделать вывод, что пришло время, когда подготовка тренеров по видам спорта, в том числе по футболу, должна быть ориентирована и на контингент дошкольного возраста. Кроме того, когда практика опережает теорию, необходимо без промедлений организовывать научные исследования особенностей влияния тренировочных занятий по футболу на организм и функциональное состояние детей данного возраста. В дальнейшем на их основе скорректировать построение учебно-тренировочного процесса по футболу в группах дошкольников. Незнученность данного вопроса, а также его значимость, обусловленная опасением возникновения определенных рисков, определяют актуальность рассматриваемой проблемы. Основной задачей данного этапа исследований являлось определение особенностей влияния занятий футболом на психофизическое состояние детей дошкольного возраста.

Методы исследования. Для получения интересующей нас информации были использованы следующие методы исследований: опрос (в различных вариациях), педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, сравнительный анализ, методы математической статистики.

Результаты исследований. Данный этап исследований был посвящен определению особенностей поведения дошкольников на учебно-тренировочных занятиях по футболу и влияния данного процесса на их психофизическое состояние. При рассмотрении первой половины вопроса использовался метод педагогического наблюдения. Обследовалось одновременно две группы ($n=24$) одного возраста (5-6 лет), но занимающихся у разных тренеров. Результаты наблюдений позволили установить внутригрупповые средние показатели, которые в дальнейшем сравнивались между собой. Всего было обследовано 6 учебно-тренировочных занятий, по 3 в каждой группе. Наблюдения осуществлялись одновременно тремя наблюдателями. Все полученные данные приводились к среднему значению. В процессе исследований наблюдатели фиксировали возникающие в процессе тренировочного занятия нестандартные ситуации и нетипичные действия по разработанной форме. Занятия проводились в естественных условиях, в обычном режиме, в игровом крытом манеже, в соответствии с разработанным тренером планом-конспектом тренировочного занятия. Продолжительность занятий составляла 60 минут. Родители находились на балконе, специально оборудованном для зрителей, в зоне доступности прямого контакта со своими детьми. В результате проведенных исследований были получены данные, позволившие установить целый ряд особенностей, определяющих своеобразие поведенческих реакций детей дошкольного возраста на специфическую деятельность учебно-тренировочного процесса по футболу. К числу наиболее проявляемых и наблюдаемых относятся: – восприятие большинством ($\approx 95,0\%$) занимающихся учебно-тренировочного процесса как детской игры; – отвлекаются и отвлекают других большинство детей ($\approx 80,0\%$), и наблюдается это постоянно; – не воспринимают и не реагируют на команды тренера ($\approx 60,0\%$); – переключаются и выпадают из тренировочного процесса ($\approx 50,0\%$); – не воспринимают задание тренера как установку к действиям ($\approx 40,0\%$), и происходит это часто; – не проявляют интереса к происходящему на

тренировочном занятии ($\approx 25,0\%$); – самостоятельно выключаются из тренировочного процесса – наблюдается у некоторых ($\approx 10,0\%$), иногда; – самостоятельно ограничивают физическую нагрузку – большинство ($\approx 60,0\%$) и постоянно; – могут без разрешения покинуть место занятий – редко, отдельные случаи; – комментируют действия других, вступают в разговоры – отдельные дети ($\approx 18,0\%$), заметно часто; – отвлекаются на общение с родителями – все ($\approx 100,0\%$) и часто. Проведенный сравнительный межгрупповой анализ полученных данных показал, что в обеих группах состав фиксируемых и нетипичных для более старшего возраста ситуаций и действий идентичен. При этом на действия дошкольников не влияют состав группы и тренер, как лицо управляющее тренировочным процессом. Однако отмечено, что большое влияние на ребенка во время тренировочного занятия оказывают его родители, которые параллельно с тренером пытаются руководить его действиями. Представленные нестандартные ситуации и нетипичные действия не свойственны для более старшего возраста (7 – 8 лет), что было установлено при обследовании группы младших школьников. Следовательно, дети дошкольного возраста имеют свойственные данному периоду развития особенности, которые необходимо учитывать, с целью оптимизации учебнотренировочного процесса по футболу в группах вышеуказанного возраста. Определяя влияние занятий футболом на дошкольников, прежде всего внимание было уделено показателю текущей заболеваемости. Сравнивались пропуски посещения детских дошкольных учреждений детьми, занимающимися футболом, и детьми обычной среднестатистической группы.

И хотя статистическая достоверность не определялась, можно сказать, что в этом показателе тенденции негативного влияния занятий футболом не установлено. Следующий показатель, принадлежащий к группе особо интересующих нас в этих исследованиях, связан с физическим развитием детей дошкольного возраста, посещающих учебно-тренировочные занятия по футболу. В данном случае за основу были взяты должные величины показателей физического развития (длина тела, масса тела, частота сердечных сокращений, сила правой и левой кисти, жизненный объем легких), представленные в нормативных документах и публикациях специальной литературы. Для получения необходимой информации были проведены исследования детей дошкольного возраста, представленных двумя группами: занимающихся и не занимающихся футболом. Срез проводился по истечении девяти месяцев занятий футболом.

С другой – желанием родителей видеть в ребенке то, самое лучшее, что для них является желанным. Есть еще и третий момент, на который следует обратить внимание. Это футбол, как вид спортивной деятельности, который влияет на эмоциональное состояние участников и наблюдателей. Эмоциональные переживания подталкивают родителей к действиям, которые проявляются в виде указаний, замечаний, оценок. При этом ребенок-дошкольник нуждается в последних. Именно они являются стимулом к его действию, вопреки указаниям тренера. Обрисованная ситуация, по сути, имеет несколько объяснений. Первое – это естественное состояние и обусловленное общение, которое выражается в

подобных формах, присущее только периоду дошкольного возраста. Второе – эмоциональный фон игры в футбол заставляет, незаметно для человека, совершать неприсущие ему действия, что проявляется в повышенной эмоционально обусловленной активности родителей. Это потребность детей дошкольного возраста находиться в постоянном контакте с родителями, что обеспечивает у них ощущение безопасности, уверенности, чувство близости с человеком от которого он полностью зависит. Основываясь на вышесказанном, можно заключить, что негативно оцениваемая высокая активность родителей, проявляющаяся во время учебно-тренировочных занятий по футболу в группах детей дошкольного возраста, есть естественное поведение, обусловленное условиями, в которых это происходит, а также возрастными особенностями детей данного возраста. По сути, общение родителей с детьми для последних является способом защиты от малознакомой окружающей среды.

Заключение. Таким образом, основываясь на результатах данного этапа исследований, можно предположить, что занятия футболом в дошкольном возрасте, проводимые в мягком режиме физической нагрузки, не оказывают негативного влияния на естественный процесс физического развития и не вызывают дополнительных расстройств в здоровье детей данного возраста. При этом атмосфера взаимоотношений во время учебно-тренировочного процесса в этих группах имеет свои особенности, которые выражены в поведении и действиях детей данного возраста, а также их взаимосвязи и постоянном контакте с родителями. Данные, указывающие на отсутствие негативного влияния занятий футболом в дошкольном возрасте, должны восприниматься как действительность настоящего момента. При этом надо понимать, что последствия этих воздействий в отсроченном будущем пока не известны. Следовательно, относиться к факту привлечения детей дошкольного возраста к тренировочному процессу по футболу надо с большой осторожностью, пока не будут получены достоверные научные данные, дающие ответы на этот непростой вопрос. Также с целью оптимизации процесса управления действиями детей-дошкольников на учебно-тренировочных занятиях по футболу следует внимательно изучить возрастные особенности их поведенческих реакций и произвести коррекцию традиционно используемого построения занятий для данного контингента.

Литература:

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-методич. пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Курдюков Б.Ф. Обучение дошкольников социальному взаимодействию в детских группах / Б.Ф. Курдюков, Н.В. Иванова, М.Б. Бойкова, Ю.Ю. Городецкая // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2014. – №1. – С. 46-48.
3. Курдюкова Е.А. Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения / Е.А. Курдюкова, М.Б. Бойкова, Б.Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2017. – №4. – С. 18-24.
4. Рыбин Д.В. Методика отбора и ранней ориентации юных

футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М. 2001. – 21 с.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎП УЗАТИШДАГИ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР АНИҚЛИГИНИ БАЖАРИШДАГИ КАМЧИЛИКЛАРНИ ЎРГАНИШ

ИЗУЧИТЬ НЕДОСТАТКИ В РЕАЛИЗАЦИИ ТОЧНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА ЮНЫМИ ИГРОКАМИ

TO STUDY THE SHORTCOMINGS IN THE IMPLEMENTATION OF THE ACCURACY OF TECHNICAL ACTIONS IN THE TRANSFER OF YOUNG PLAYERS TO THE BALL

Артиков Аскар Акбарович, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, “Футбол назарияси ва услубияти” кафедра доценти, Ўзбекистон, Чирчик шаҳри.

Артиков Аскар Акбарович, доцент кафедры "Теория и методика футбола", Узбекистан, город Чирчик, Государственный университет физической культуры и спорта Узбекистана.

Artikov askar Akbarovich, associate professor of the Department "theory and methodology of football", Uzbekistan, Chirchik City, State University of Physical Culture and sports of Uzbekistan.
E-mail: artiqov.80@mail.ru

Калит сўзи: тўп узатиш ҳаракатлари, аниқлик даражаси, фойлаланиладиган самарали усуллар, йўл қўйиладигна камчиликлар.

Ключевые слова: движения при передаче мяча, уровень точности, используемые эффективные методы, допустимые дефекты.

Keywords: ball passing movements, accuracy level, effective methods used, permissible defects.

Долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси президенти Шавкат Мирзиёев «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги янги қарорда мамлакатда аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилгани, иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилгани, ўқувчи ва талабалар орасида тобора оммалашиб бораётган спорт мусобақалари ёшларни оммавий тарзда спортга,

соғлом спорт тарзига ошно қилишнинг самарали воситасига айлангани таъкидланган(1,4,5,6,7).

Ёшлар футболри ривожланишининг замонавий даражаси, махсус жисмоний сифатларни намоён қилиш билан ва хусусан, уларнинг тезлик-куч тайёргарликлари даражаси билан яқиндан боғлиқ бўлган тўпни ошириб бериш техник ҳаракатларини такомиллаштириш жараёнига анча ўзгартиришлар киритилишини талаб қилади. Чунки, тўпни ошириб бериш ҳаракатлари ўйин жараёнида энг кўп бажариладиган ҳаракатларидан бири ҳисобланади. Айниқса, тўпларни ўрта ва узоқ масофага ошириб беришда айниқса, бу ҳолат кўзга ташланади. Афсуски, ҳозирги вақтга қадар, футболда тезлик-куч сифатларининг ривожланиш даражаси билан тўпни ошириб бериш техник усуллар ўртасидаги ўзаро алоқани аниқлаш технологияси етарлича самарали даражада ишлаб чиқилмаганлигини қайд қилиш зарур.

Юқорида келтирилган сабаблар, ёшлар футбол жамоаларида тайёргарликнинг йиллик циклини ҳар хил босқичларда машғулот юкламаларини режалаштириш ва тақсимлаш пайтида, тўпни ошириб бериш техник ҳаракатларини ривожлантиришга қаратилган воситалар ва усулларни танлашни анча қийинлаштиради.

Биз томонимиздан тўпни ошириб бериш ҳаракатларида футболчилар томонидан йўл қўйиладиган камчиликлар кўп бор гапирилиб ўтилган. Ҳозирги кунга келиб бу камчиликларни бартараф этишга қаратилган воситала ва усулар ўрганилиб келинмоқда. Бу камчиликларни бартараф этишда техник тайёргарликни ошириш бўлмоқда. Футбол мутахассис ва футбол мураббийларнинг фикрларича, футболчи қизларни мағлубиятнинг сабаби, бу тўпни шериғига аниқ ошириб беришда анча орқада эканлиги деб таъкидлашаёпти. Шунини ҳисобга олганда мураббийларимиз бу камчиликларни бартараф этиш учун анчагина ишлашларига тўғри келади.

Ишнинг мақсади. Ёш футболчиларнинг тўпни узатиш техник ҳаракатларни амалга оширишдаги аниқланган камчиликлар асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари. Ишимизнинг моҳиятини ёритиш ва тадқиқотнинг бош мақсадини ҳал этиш учун қуйидаги вазифалар белгиланди:

1. Ўйин давомида футболчилар томонидан бажариладиган тўпни ошириб бериш техник ҳаракатларини ўрганиш;
2. Футболчиларга оид амадий тавсияларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқот услублари ва қўллаш тартиби. Юқорида қайд этилган вазифаларни ҳал этиш қуйидаги илмий услублар асосида амалга оширилди:

- Илмий адабиётлар ўрганиш услуби;
- Педагогик кузатув услублари (ўйин “стенограммаси”);
- Математик статистика услуби.

Натижаларни таҳлил қилиш. Тадқиқотнинг объекти ва предмети сифатида. Ёшлар ўртаидада иштирок этиб келаётган “Бунёдкор” ва “Пахтакор” жамоасининг 16-17 ёшли футболчилари тадқиқот объекти сифатида жалб

қилинди, уларда тўпни ошириб бериш ҳаракатларнинг самарадорлигини таъсир кўрсатиши тадқиқот предмети сифатида танлаб олинди.

Биз томонимиздан футбол жамоаси “Пахтакор” ҳамда “Бунёдкор” жамоасида шуғулланувчи футболчилар ўйин давомидаги турли масофа ва йўналишларга тўпни етказиб беришдаги ҳаракатлари ўрганилди. Бунда тадқиқотда 8 тадан ўйинлари умумлаштирган ҳолда ўртача кўрсаткич (X) бўйича таҳлил қилдик. Бундан ташқари биз “Пахтакор” жамоасининг табиий ва суний қопламадиги ўйинларида тўпларни бир-бирларига ошириб бериш ҳаракатларини ҳам таҳлил қилиб ютуқ ва камчиликлари ўрганилди.

Натижалар “Пахтакор” жамоаси “Локомотив” жамоасини қабул қилди. Ўйин табиий қопламада бўлиб ўтди. Иккиала жамоанинг ўйин давомидаги тўпни ошириб беришдаги натижаларини юқори деб айта олмаймиз. Яъни “Пахтакор” ўйин давомида 173 маротаба тўпларни турли масофа ва йўналишларга етказиб берган бўлса, “Локомотив” жамоаси 172 маротаба тўп узатишларни қайд этдик. Бу жамоаларнинг натижалари бир-бирига яқин эканлигини аниқладик.

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

Жадвалдаги натижалардан биз икки жамоа футболчилари тўпларни орқага ва ёнга эмас асосий тўп йўналиши олдинга етказиб берилганлигини таъкидлаймиз. Бундай ўйини олиб бориш ҳаракатларида самарадорлик кўрсаткичларини юқори эмаслини, бу эса ўйин давомидаги ҳаракатларга таъсир кўрсатиши аниқланди. Тадқиқотни биз “Пахтакор” жамоасида олиб борганлигимиз учун, уларнинг ўйин давомидаги тўпларни етказиб беришдаги ҳаракатлари эътиборимизни тортди. Улар юқорида таъкидлаганимиздан тўпни олдинга ошириб бериш ҳаракатлари юқорилигини ва узок масофага тўпни етказиб беришдаги ҳаракатлари билан ўйин олиб боришлари аниқланди. Бунга яна майдоннинг табиий қопламада ўйин олиб борганликлари сабаб бўлиши ҳам мумкин. Буни аниқлаш мақсадида биз “Бунёдкор” жамоаси билан суний қопламада бўлиб ўтган баҳсдаги натижага эътиборингизни қаратамиз.

Натижаларга эътибор берсак, тўпни ошириб беришдаги ҳаракатларни сони ва самарадорлигини ўзгарганлигини аниқладик. Тўпларни ошириб беришдаги ҳаракатлари сони икки бараварга ошганлигини самарадорлик кўрсаткичи ҳам ўзгача эканлигини кўрмоқдамиз.

Жадвалдан кўрамизки, “Пахтакор” жамоаси ўйин давомида 303 маротаба турли йўналашлардаги тўпларни бир-бирларига етказиб беришган бўсалар, самарадорлик кўрсаткичси 74% (+225 марта) ташкил этади. Бу натижа “Пахтакор”

жамоасининг “Локомотив” жамоаси билан ўйиндаги натижадан юқорилигини (173 маротаба) кўрамиз. Бу ерда ҳам “Металлург” жамоаси олдинга ошириб бериш ҳаракатлари юқорилигини кўрмоқдамиз. “Бунёдкор” жамоаси эса бу ўйинда 337 маротаба тўпларни бир-бирларига етказиб беришган бўлсалар самарадорлик кўрсаткичи 77% (261 мартаба) кўрсатишган. Лекин, бир нарсани эътироф этишимиз керакки, “Пахтакор” жамоасидан фарқли уларок, “Бунёдкор” жамоаси тўпларни олдинга эмас, ёнга ошириб бериш ҳаракатлари юқорилигини кўрмоқдамиз.

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

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

Биз бу олинган натижалардан шу нарсага гувоҳи бўлдики, футболчиларнинг ўйин давомидаги тўпларни бир-бирларига аниқ етказиб беришларида улар томонида ўйналадиган майдоннинг шароити кескин таъсир этишини аниқладик. Юқори сифатли майдонда ўйналадиган ўйинларда тўпларни бир-бирларига ошириб бериш ҳаракатлари сони ва самарадорлик юқорилигини кўрмақдамиз. Бундан ташқари ошириб бериладиган тўпларнинг масофаси майдоннинг текислигига боғлиқ бўлар экан.

Юқоридаги келтирилган маълумотларда бир ўйин давомида таҳлил асосида келтирилган натижалар бўлса, кейинги 3.3-жадвалда “Металлург” ва “Бунёдкор” жамоа футболчи қизларнинг 8 та ўйин давомидаги ўртача кўрсаткичлари қайд этдик ва уларни умумлаштирдик. Натижаларда кўриш мумкинки, “Бунёдкор” жамоа футболчи қизларидан олинган натижаларда ва “Металлург” жамоа футболчи қизларининг тўпларни бир-бирларига ошириб беришдаги ҳаракатларида сони ва самарадорлигида фарқ борлигини аниқладик.

Биз жадвалга тўхталдиган бўлсак, ўйин давомида “Пахтакор” жамоа футболчилари ўйин давомида ўртача жами 303 мартабагача тўпларни етказиб беришлари кузатилди. Аммо бу тўпларнинг 225 (79%) маротабасини аниқ манзилга етиб борган. Жами ҳаракатларнинг 163 таси қисқа масофага йўналтирилган бўлса, самарали яқунланган оширишлар 141 таси (87%) ташкил этган. Ўрта масофага ошириб берилган ҳолатларда жами 71 маротаба тўп

узатишларни ва самарали ҳаракатлар 58 (82%) тани бажарсалар, узоқ масофага ошириб бериш ҳаракатларида 67 маротаба ҳаракатларни қайд этишган, самарадорлиги 24 (36%) ташкил этмоқда. Биз томонимиздан жамоа футболчилар асосий ошириб бериш ҳаракатлари эътиборимизни тортди. Улар асосий ҳаракатларини тўпларни олдинга ошириб бериш билан ўтказишлари олинган натижалардан хулоса қиламиз.

“Бунёдкор” жамоасининг футболчилари томонидан бажарилган ҳаракатларда “Пахтакор” жамоа футболчи қизларининг натижаларидан юқорилигини аниқладик. Улар ўйин давомида ўртача жами 337 маротабагача турли йўналиш ва масофада тўп узатишларни амалга оширишган. Жамоа ўйин давомида қисқа масофага 162 (+143) маротаба, ўрта масофага 100 (+86) ва узоқ масофага 75 (+32) мартаба тўп узатиш ҳаракатларини бажарган бўлса, орқага 67(+64) ёнга 145 (+134) ва олинга 135 (+73) ошириб беришларни амалга ошириб берганлар.

Олинган натижаларда биз “Пахтакор” футболчиларнинг узоқ масофага ошириб бериш ҳаракатларида камчиликлари борлигини таъкидлаймиз. Бу камчиликлар олий лига футбол жамоаси ҳисобланган “Бунёдкор” нинг ўйин жараёнидаги тўпларни бир-бирларига ошириб бериш ҳаракатларида ҳам аниқладик.

Шу билан бирга, машғулот жараёнида футболчиларни, тўпни тартиб олиш ва ҳавода тўп учун кураш, дарвозага узоқ масофадан зарбалар бериш ва кўпчилик бошқа муҳим ўйин усуллариини такомиллаштириш учун биргаликдаги таъсир кўрсатувчи воситалар, ҳар доим ҳам тўлиқ, ҳажмда қўлланилмаслиги аниқланди.

Хулоса. Олинган натижалардан биз хулоса қиламизки, тўпни етказиб бериш ҳаракатларида камчиликлар кўзга ташланмоқда. Бу айниқса, “Пахтакор” ва “Бунёдкор” жамоасида шуғулланувчи футболчиларнинг узоқ масофага етказиб бериш ҳаракатларида яққол сезилиб қолмоқда. Бундан ташқари уларнинг тўпларни турли йўналишларга етказиб бериш ҳаракатларида ҳам биз бир-бирига ўхшамаслигини аниқладик. Натижалардан биз футболчиларда техник ҳаракатларини самарадорлигига таъсир этувчи воситалардан ташқари тезкор-куч сифатини еҳам эътибор бериш кераклигига ундайди.

Адабиётлар.

1. Давлетмуратов С.Р. Тренировка квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Методические рекомендации. Т., УзГИФК. 2012 г. 54 с.

2. Нуримов Р.И. Техничко- тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие. —Т., 2001.-135с.

3. Футбол. Дарслик. Р.А. Акрамовнинг умумий таҳрири остида. Т.: ЎзДЖТИ, 2006 й. 455 Б.

4. Нуримов Р.И., Юсупов Н.М. Взаимосвязь уровня развития физических качеств и точности выполнения технических приемов футболистов высокой квалификации.// Тошкент.- Фан-спортга.-№2.-2011.С. 40-43.

5. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Т., 2000. 120с.

МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АНИҚЛИГИНИНГ АҲАМИЯТИ

ВАЖНОСТЬ ТОЧНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ THE

IMPORTANCE OF THE ACCURACY OF TECHNICAL ACTIONS IN THE ORGANIZATION OF OFFENSIVE ACTIONS OF QUALIFIED PLAYERS

Артиков Аскар Акбарович, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, “Футбол назарияси ва услубияти” кафедраси доценти, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри.

Артиков Аскар Акбарович, доцент кафедрасы "Теория и методика футбола", Ўзбекистон, шаҳар Чирчиқ, Давлат университет физик маданияти ва спорт Ўзбекистон.

Artikov askar Akbarovich, associate professor of the Department "theory and methodology of football", Uzbekistan, Chirchik City, State University of Physical Culture and sports of Uzbekistan.
E-mail: artiqov.80@mail.ru

Калит сўзи: тўп узатиш ҳаракатлари, аниқлик даражаси, фойдаланиладиган самарали усуллар, йўл қўйиладиган камчиликлар.

Ключевые слова: движения при передаче мяча, уровень точности, используемые эффективные методы, допустимые дефекты.

Key word: ball transmission movements, accuracy level, effective methods to be used, allowed non defects.

Долзарблиги. Ўзбекистон футболчилари маҳоратининг йил сайин ўсиб бориши ўринбосарларни тайёрлашда мураббийларнинг ўсмирлар билан иш олиб бориш малакасига боғлиқ. Шунинг учун ҳам футбол бўйича мастерлар командалари ҳамда Ўзбекистон терма командалари учун юқори малакали ўринбосарлар тайёрлашда ўқув машғулотларига замон талаблари асосида ёндошмоқ, ёш футболчилар билан ишлаш жараёнида янги шакл ва методларни жорий қилиш зарур, бусиз муваффақиятга эришиб бўлмайди.

Шу қарор ва фармойишлар меваси сўнги вақтларда халқаро майдонларда эришаётган ютуқларимиз деб биламан. Лекин бу муваффақиятларимиз хорижликларни бизнинг ўйинчиларга бор эътиборларини қаратиш учун етарли бўлмапти. Ёшлар ва ўсмирлар терма жамоаларимиз халқаро майдонларда муваффақиятга эришиб жаҳон чемпионати йўлланмаларини қўлга киритишди. Шунга қарамай, улар бундан кейин ҳам мана шундай ютуқларга эриша олишимизга ишонишлари учун барқарорлигимизни кузатишмоқда.

Ўзбекистон чемпионатида иштирик этувчи жамоалар, терма жамоамизнинг бирдам бўлиб ҳаракат қилишлари ва жамоада ҳужум ҳаракатларини кучайтиришлари, жамоани ғалабага эришишига замин яратади. Футболчиларнинг ҳимоя зонасидан тез ҳужум уюштириш, тез ҳужум тактикаси бўлиб жамоани ғалабага етаклайди. Лекин бутун ҳаракатлар жамоа футболчилардан тезлиги, техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириб ҳужумни якунлашда муҳим аҳамиятга эга.

Айниқса, тўпни ўрта ва узоқ масофага, шеригини ҳаракат қилиш йўлига ошириб бериш муҳим рол ўйнайди. Бундай ҳужумни асосий мақсади, тўпни рақиб зонасига ҳимоя зонасидан тезда етказиб бериб, дарвоза ёнида ҳавфли ҳаракатларни уюштириб, дарвозага гол уришдан иборат.

Шунинг учун тез ҳужум қилиш ва ҳужумни якунловчи босқичи қаратилган мавзуси кўпгина мутахассис ва мураббийлар диққатида. Ҳозирги кунда бундай ҳужумларга неча сония вақт кетиши, неча одам иштирок этиши ва дарвозага зарба бериш бошқа ҳаракатлари долзарб мавзулардан ҳисобланади.

Шунинг учун футболчиларнинг ҳужум қилиш қаратилган мавзуси кўпгина мутахассис ва мураббийлар (2,3,6) диққатида ҳисобланди. Бундан ташқари ҳозирги кунда бундай ҳужумларга неча сония вақт кетиши, неча одам иштирок этиши ва дарвозага зарба бериш бошқа ҳаракатлари долзарб мавзулардан ҳисобланади. Ҳужумларни ташкил қилишда футболчиларни ҳаракатларни аниқлаш долзарб масалалардан биридир. Шундан келиб чиқиб биз иш мавзусини танладик.

Тадқиқот мақсади. Ўзбекистон чемпионатида иштирок этаётган олий тоифа жамоа футболчиларни мусобақа шароитида тез ҳужум уюштиришда ҳаракатларини таҳлил қилиш.

Тадқиқот вазифалари.

-Мусобақа шароитидаги ҳужум уюштириш вазиятларига оид маълумотларни таҳлил қилиш.

-Ўйин вазиятига яқин бўлган ҳужум уюштириш вазиятларини оширига қаратилган амалий тавсияларни ишлаб чиқиш.

Қўлланилган услублар. Битирув иши жараёнида қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

1. Илмий адабиётлар таҳлили.
2. Педагогик кузатишлар.
3. Математик-статистик усуллар.

Натижлар таҳлили. Биз томонимиздан олий тоифа (супер лига) жамоаларнинг турли миқдорий кўрсаткичларида ташқари, бу вақтларнинг ўйин

давомдаги бажариладиган, техник-тактик ҳаракатларга боғлиқлигини аниқлаш ҳам олиб борилди. Бу кузатишларда қизиқарли натижаларни қўлга киритдик.

Олинган натижаларни биз 1-жавалда такдим этамиз. Бу ерда олий тоифа жамоаси “Пахтакор”, олий лигада иштирок этаётган “Бунёдкор” ҳамда олий тоифа, яна бир Локомотив жамоаларини 11 маротаба ўйинларидаги педагогик кузатиш натижаларидан олинган. Ўйинлар давомида шуни аниқландик, 10 сониялик тез ҳужум уюштирида “Пахтакор” жамоаси 442 маротаба ҳужум ҳаракатларини ташкил қилган бўлса, техник-тактик ҳаракатларини инобатга олсак, олдинга қисқа ва ўрта масофага 31% (470 та), “Бунёдкор” жамоаси 30% (450та) ҳамда Локомотив жамоаси 29% (420 та) тўп узатишни амалга оширишган. Яна бир тез ҳужум ҳаракатларига тааллуқли бўлган 20 сонияли ҳаракатларда “Пахтакор” жамоаси 34% (514та), “Бунёдкор” жамоаси 34% (490та) ва Локомотив жамоасининг ҳаракати эса, 33% (470та) ташкил этади. 30 сонияли ҳужум уюштиришда, “Пахтакор” жамоасиники 20% (318та), “Бунёдкор” жамоасиники 21% (300та) ва Локомотив жамоасиники 20% (290та) ташкил этади. Аммо ўйин давомида энг кам ҳаракатларни 40-50 сонияли тааллуқли бўлган ҳаракатларни бажаришда Локомотив жамоасининг 40-50 сонияли ҳаракатлари бошқа олий тоифа жамоаларининг ҳаракатларидан юқори ҳисобланди.

Орқага ва ёнга тўп узатиш ҳаракатларида 10-20 тез ҳужум ҳужум уюштириш ҳаракатларида Пахтакор жамоасининг ҳаракатлари 22-31% (265-380та) ташкил қилса, “Бунёдкор” 20-30% (260-370та) ҳамда Локомотив жамоасиники 20-29% (240-350та) ташкил қилди. Бу ерда ҳам олий тоифа футболчиларнинг ҳужум уюштириши, яъни 40-50 сонияли ҳаракатлари ҳам бир ҳил эмаслига кўзга ташланди. Локомотив жамоасининг 40-50 сонияли ҳужум уюштириш ҳаракатлари 15-10% (170-100та) ташкил қилса, бошқа олий тоифа жамоасининг ҳаракатлари 13-8% ташкил қилади.

Тўпни олдинга узоқ масофага тўпни етказиб беришда “Пахтакор” жамоаси 10 сонияли тез ҳужум уюштирда 55% (100та) ҳаракатни бажарган. “Бунёдкор” жамоасиники 52 % (90та) ташкил қилса, Локомотив жамоа ҳаракатлари 45% ташкил қилди. 20 сонияли ҳужум уюштириш ҳаракатида 25% (70та) “Пахтакор” жамоасини натижаса бўлса, “Бунёдкор” жамоаси ҳам 25% (30та) ташкил қилади. Локомотив жамоасининг ҳаракатлари эса 20% (30та) ташкил этади. 30 сонияли ҳаракатларда 12% (20та) “Пахтакор” жамоасини ҳаракатларини ташкил қилса, жамоасиники 11% (20та) ташкил қилса, Локомотив жамоасининг ҳаракатлари 14% (20%) ташкил қилади. Энг узоқ давом этадиган ҳужум ҳаракатлардан 40-50 сонияли вақтда бажаришларида 4% (6та) “Пахтакор” жамоа эга бўлган бўлса, “Бунёдкор” жамоасиники 6% (10та) ташкил қилса, Локомотив жамоасининг ҳаракатлари 11-10% (17-16та) узоқ масофага тўп узатишни ташкил қилади.

Шу ҳаракатларнинг орқага ва ёнга узоқ масофага оширишда “Пахтакор” жамоасининг 10 сонияли ҳужум уюштириш ҳаракатларида 61% ташкил қилса, “Бунёдкор” жамоасиники 46%, Локомотив жамоасиники 35% ташкил қилади. Энг кўп ҳаракатларни Пахтакор жамоасининг 10 сонияли ҳаракатлари ҳисобланади. Лекин 20 сонияли ҳужум ҳаракатларида “Пахтакор” жамоаси 18% ташкил қилса, “Бунёдкор” жамоасиники 33% ва Локомотив жамоасиники 35% ташкил қилади.

Бу ерда “Пахтакор” жамоасининг 30-40-50 сонияли ҳаракатларни камроқ бажарганлаикларини қайд этилган. “Бунёдкор” жамоаси ва Локомотив жамоасининг ҳаракатлари “Пахтакор”нинг ҳаракатларидан 40-50 сонияли ҳужум уюштиришларида юқори эканликларини кўриш мумкин. Яъни “Бунёдкор” жамоаси 40-50 сонияли ҳужум уюштиришда 6-5% ташкил қилса, 9-8% Локомотив жамоаси ҳаракатлари ташкил қилади.

Алдаб ўтиш ҳаракатларида 10 сонияли ҳужум уюштириш ҳаракатларида 29% Пахтакор жамоасиникини ташкил қилиб, 20 сонияда 33% ташкил қилса, 30 сонияли ҳаракатда 22% ва 40-50 сонияли ҳаракатларда 10-6% ҳаракатларини қайд этишган. “Бунёдкор” жамоасиники 10 сонияли ҳужум ҳаракатларини 31%, 20 сонияли ҳаракатда 30%, 30 сонияли ҳаракатда 22% ва 40-50 сонияли ҳаракатларда 10-7% ташкил қилса, Локомотив жамоасиники 10 сонияли ҳужум ҳаракатларида 28%, 20 сонияли ҳаракатда 26%, 30 сонияли ҳаракатда 25% ва 40-50 сонияли ҳаракатда 12-9% ташкил қилади.

Тўпни олиб юриш ҳаракатларида 10 сонияли ҳужум ҳаракатларида 24% “Пахтакор” жамоасини ҳаракатини ташкил қилган. “Бунёдкор” жамоасиники 22% ташкил қилса, Локомотив жамоасиники 21% ташкил қилади. 20 сонияли ҳаракатларда 36% Пахтакор жамоасиники, 33% Бунёдкор жамоасиники ва Локомотив жамоасининг ҳаракатлари 30% ташкил қилади. 30 сонияли ҳаракатларда 24% “Пахтакор” олий тоифа жамоасиники, 30% “Бунёдкор” жамоасиники, ва 29% “Локомотив” олий тоифа жамоасиники ташкил этади. 40-50 сонияли ҳаракатларда Пахтакор жамоасиники, 10-6%, “Бунёдкор” жамоасиники 40-50 сонияли ҳужум ҳаракатларида 9-6% ва Локомотив жамоасиники 12-9% ташкил этади. Дарвозага зарба бериш ҳаракатларида Пахтакор жамоасининг 10 сонияда 46% ҳаракати белгиланган бўлса, энг самарали ҳаракатлар ҳам 10 сонияда бажарилган. Бунёдкор жамоасиники 44% ва Локомотив жамоасиники 39% ташкил қилади. Шуни эътироф этиш керакки, 10 сониядаги тез ҳужумларни қайд этишда энг самарали ҳаракатлар деб эътироф этилган. 20 сонияли ҳаракатларда 30% Пахтакор жамоасиникига тегишли, 29% Бунёдкор жамоасинининг ҳаракатини ташкил қилса, Локомотив жамоасиники 27% ташкил қилади. 30 сонияли ҳаракатларда 19% Пахтакор жамоасиники, 20% Бунёдкор жамоасига тегишли бўлса, “Локомотив” жамоасиники 23% ташкил қилади. 40-50 сонияли ҳаракатларда 4-3% “Пахтакор” жамоасига тегишли бўлса, Бунёдкор жамоасига 3% тегишли ва Локомотив жамоасиники 5-6% ташкил қилади.

Жамоаларнинг 10 сонияли ҳужум уюштириш ҳаракатларида, Пахтакор жамоасининг олдинга қисқа ва ўрта масофага тўп узатишда 31%, орқага ва ёнга 22%, тўпни олдинга узоқ масофага оширишда 55%, орқага ва ёнга 61%, алдаб ўтишда 29%, тўпни олиб юришда 24%, дарвозага зарба беришда 46% ҳаракатлари билан Бунёдкор ва Локомотив жамоаларининг техник-тактик ҳаракатларидан юқори эканлиги кўриш мумкин. Фақатгина алдаб ўтиш ҳаракатларида Бунёдкор жамоасининг ҳаракатлари 31% ташкил қилиб Пахтакор ва Локомотив жамоаларининг ҳаракатларидан юқори эканлигини кўриш мумкин.

Пахтакор жамоасининг 20 сонияли ҳужум уюштиришда техник-тактик ҳаракатлари Бунёдкор жамоасининг ҳаракатлари билан олдинга қисқа ва ўрта

масофага тўп узатишда 34%, Тўпни олдинга узоқ масофага оширишда 25% натижаларни қайд этишган. Локомотив жамоасининг ҳаракатлари бу ерда пастлиги кузатишимиз мумкин. Орқага ва ёнга қисқа ва ўрта масофага тўп узатишда 31%, алдаб ўтишда 33%, тўпни олиб юришда 36%, дарвозага зарба беришда 35% кўрсаткичлари Бунёдкор ва Локомотив жамоаларининг техник-тактик ҳаракатларидан юқорилигини қайд этишган. Тўпни олдинга ва ёнга узоқ масофага оширишда 35% билан Локомотив жамоаси, Пахтакор ва Бунёдкор жамоаларининг ҳаракатларидан юқори эканлигини такидлаймиз.

Бунёдкор жамоасининг 30 сонияли ҳужум ҳаракатларида олдинга ва қисқа ва ўрта масофага тўпни узатишда 21%, орқага ва ёнга 27% ва тўпни олиб юришда 30% ҳаракатларида олий тоифа жамоаси Пахтакор ва Локомотив жамоаларининг ҳаракатларида юқорилигини кузатдик. Лекин тўп олдинга узоқ масофага оширишда 14%, орқага ва ёнга 13%, алдаб ўтишда 25% ва дарвозага зарба беришда 23% техник-тактик ҳаракатлар ташкил этган.

1-жадвал

Олий тоифа жамоаларнинг техник-тактик ҳаркатларни тез ҳужум ҳаракатларига боғлиқлиги.
(ўртача арифметик қиймат $\bar{X}$) $n=11$

Ҳужум уюштириш тезлиги	Ҳужумлар вақти														
	10 гача сония			20 гача сония			30 гача сония			40 гача сония			50 гача сония		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Ҳужумлар сони	423	388	354	241	230	209	131	134	130	99	110	118	65	81	89
Олдинга қисқа ва ўрта масофага тўп ўзатиш	470 31%	450 30%	420 29%	514 34%	490 34%	470 33%	318 20%	300 21%	290 22%	125 9%	120 90%	130 10%	83 6%	80 60%	95 7%
Орқага, ёнга қисқа, ўрта масофага тўп узатиш	265 22%	260 20%	240 20%	380 31%	370 30%	350 29%	332 26%	335 27%	330 23%	165 13%	160 14%	170 15%	101 8%	100 9%	100 10%
Тўпни олдинга узоқ масофага ошириш	100 55%	90 52%	70 45%	45 25%	40 25%	30 20%	20 12%	20 11%	20 14%	6 4%	10 6%	17 11%	6 4%	10 6%	16 10%
Орқага, ёнга узоқ масофага ошириш	85 61%	70 46%	50 35%	24 18%	50 33%	50 35%	15 10%	15 10%	18 13%	8 6%	10 6%	12 9%	7 5%	8 5%	11 8%
Алдаб ўтиш ҳаракатлари	110 29%	115 31%	100 28%	120 33%	110 30%	95 26%	85 22%	80 22%	90 25%	38 10%	35 10%	40 12%	20 6%	20 7%	30 9%
Тўпни олиб юриш ҳаракатлари	360 24%	360 22%	340 21%	550 36%	560 33%	480 30%	458 24%	500 30%	470 29%	170 10%	150 9%	180 12%	115 6%	100 6%	100 8%
Дарвозага зарба бериш ҳаракатлари	70/46 % - 38+3 2	65/44 % - 35+3 0	50/39 % - 28+2 2	45/30 % - 18+2 8	40/29 % - 15+2 5	35/27 % - 15+2 0	28/19 % - 18+1 0	27/20 % - 17+1 0	28/23 % - 18+1 0	4/3% -2+2	3/2% -1+1	6/5% -4+2	3/2% -3	3/2% -3	7/6% -4+3

Изоҳ: 1-“Пахтакор”, 2-“Бунёдкор”, 3-Локомотив

Локомотив жамоасининг 40 сониягача бўлган хужум уюштиришларида олдинга қисқа ва ўрта масофага тўп узатишда 10%, орқага ва ёнга 15%, тўпни олдинга узоқ масофага оширишда 11%, орқага ва ёнга 9%, алдаб ўтишда 12%, тўпни олиб юришда 12%, дарвозага зарба беришда 5% ҳаракатлари билан 50 сониягачи бўлган хужум уюштириш ҳаракатларида ҳам олдинга қисқа ва ўрта масофага тўп узатишда 7%, орқага ва ёнга 10%, тўпни олдинга узоқ масофага оширишда 10%, орқага ва ёнга 8%, алдаб ўтишда 9%, тўпни олиб юришда 8% ва дарвозага зарба беришда 6% ҳаракатлари билан олий табақа жамоаси Пахтакор ва биринчи табақа жамоаси Бунёдор жамоаларининг ҳаракатларидан юқори эканлигини кузатишлар орқали кўришимиз мумкин.

Хулоса қиладиган бўлсак, олий тоифа жамоасилар тадрижий хужумларга асосланиб ўйинларни олиб бориши кузатилди. Яъни тезкор хужум қилиш ҳаракатларида зарба бериш ҳолатлари ўйин давомида юқори эмаслигини кузатилди. Ўзбекистон чемпионатида иштирок этаётган олий тоифа жамоа ўйинларида тез хужумларни амалга ошириш ҳаракатларини қўллашлари ва бу хужумларини зарба бериш орқали яқунлашлари керак деб ўйлаймиз. Қисқа вақт ичида амалга ошириладиган хужум ҳаракатларда тўпларни ошириб беришдаги камчиликларга эътибор бериш кераклигини, тез хужумларни бошлаб, яқунлашда тўпларни ошириб бериш катта аҳамият касб этаётганлигини олинган натижалардан кўрмоқдамиз.

Адабиётлар рўйхати

1. Годик М.А. Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх: Уч.-метод. пособие д/прочих видов обучения. – М.: ОАО "Издательство "Советский спорт", 2010. – 333 с.
2. Голомазов, С. Аналитические закономерности взятия ворот: метод разработки для слушателей ВШТ. Вып. 14/ С.Голомазов, Б. Чирва; Рос.гос. акад. Физ. Кулбтуры. –М.: [б.и], 2000.-31с.
3. Голомазов С., Чирва Б. "Игра на сближенных воротах" как средство повышения результативности игры в штрафной площади // Теория и практика футбола. 2000, № 3, с. 19-26.
4. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Т. 1. Техника игры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 472 с
5. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действия футболистов высокой квалификации/ Журнал. «Фан спортга» №1, 2004. –45-47с.

O‘QITUVCHI JISMONIY TARBIYA TA’LIMIDA INNOVATSION YONDOSHUV SAMARADORLIK OMILI

EFFICIENCY FACTOR OF INNOVATIVE APPROACH IN TEACHER'S PHYSICAL EDUCATION EDUCATION

ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА В ОБРАЗОВАНИИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ

Ahmedov Akrom Abrolovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutini, "Ijtimoiy fanlar" kafedrasini o'qituvchisi

O'zbekiston, Toshkent

e-mail: akrom_ahmedov@bk.ru

Ahmedov Akrom Abrolovich

Teacher of the Institute of Retraining and Advanced Qualification of Physical Education and Sports Specialists, Department of "Social Sciences"

O'zbekiston, Toshkent

Аҳмедов Акром Абролович

Преподаватель Института переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта кафедры «Общественных наук»

Узбекистан, Ташкент

Kalit so'zlar: инновацион ёндошув, коммуникативлик, технологик маҳорат, креатив, рефлексив

Key words: innovative approach, communication, technological mastery, creativity, reflectivity

Ключевые слова: инновационный подход, коммуникативность, технологическое мастерства, креативность, рефлексивность

Dolzarbliqi. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunida: Pedagogik faoliyat bilan shug'ullanish huquqida "Tegishli ma'lumoti, kasbiy tayyorgarligi bo'lgan va ma'naviy- axlokiy fazilatlarga ega shaxslar pedagogik faoliyat bilan shug'ullanish xuquqiga ega ekanligi ko'rsatilgan. Pedagog o'qituvchi - ta'lim – tarbiya jarayonida maxsus ma'lumot bo'yicha tayyorgarlikka ega katta bir avlod o'z sohasi bo'yicha o'zlashtirgan bilim, ko'nikma va malakalarini quyi avlodga o'rgatuvchi ijodkor shaxs-mutaxassisdir.

Magistraturani tamomlagan shaxslar va diplomli mutaxassislar o'z mutaxassisligi bo'yicha pedagogik faoliyat bilan shug'ullanish xuquqiga ega deb ko'rsatilgan. Agar qonun hujjatlarida boshqacha qoida nazarda tutilmagan bo'lsa, pedagogik oliy ma'lumotga ega bo'lmagan shaxslarga qayta tayyorlash kurslaridan o'tgandan keyin ta'lim tashkilotlarida (bundan oliy ta'lim tashkilotlari mustasno) pedagogik faoliyat bilan shug'ullanish huquqi beriladi."- deb e'tirof etilgan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darslarda o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi va intellektual jihatdan rivojlantirish qonun - qoidalarini mujassamlashtirgan va pirovard natijani kafolatlaydigan kreativ, reflektiv, pedagogik, psixologik, texnologik jarayonlarni jadal o'zlashtirishi, takomillashtirishiga ijodiy munosabatlari - innovatsion yondoshuvdir.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslarida o'quvchi - yoshlarga jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini, harakatli o'yinlar, gimnastika, sport, turizm bo'yicha sinfdan va maktabdan tashqari sport

mashtg'ulotlarini innovatsion, interfaol shakl,uslub va vositalarda o'tkazilishi o'quvchi – yoshlarda bo'shanglik, qo'rqqoqlik, o'z kuchiga ishonmaslik, dangasalik va boshqa axloqiy kamchiliklar oldini oladi.

Tadqiqot vazifasi: Jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy vazifasi o'quvchi – yoshlarni jismonan tetik, xushchaqchaq, mehnatsevar, jasur, vatanparvar, axloqan pok, ma'naviyatli barkamol bo'lishi uchun o'zining ilmiy, metodik, kasbiy mahorati bilan zamon talablari asosida ta'lim - tarbiya berish bir qatorda, bolalarni sportga muhabbatni uyg'otish, o'sib kelayotgan avlodda sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarzini olib borish, jismoniy va ma'naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, o'quvchi yoshlarni salbiy ta'sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshirishdan iboratdir.

O'qituvchining kommunikativligi – hamkasblari, ota – onalar, o'quvchilar bilan axborot almashinuvidagi do'stona munosabatlari, munozara faoliyatlaridagi nutqi va texnologik mahorati, jismoniy tarbiya ta'limi jarayonlariga innovatsion yondoshuvlarga munosabati, yuksak darajadagi muloqot ko'nikmalaridir.

O'qituvchining pedagogik, metodik mahoratlari va texnikasini hamda kasbiy faoliyatni rivojlanishini innovatsion yondoshuvlarda jadal suratlarda amalga oshirishi samaradorlik va sifat kafolatidir.

Xulosa qilib aytganda o'qituvchi fikrining ravonligi va maqsadga muvofiq yo'llay olishi, o'ziga xoslik, qiziquvchanlik, farazlar yaratish qobiliyati – fantaziyasi, o'quvchining qobiliyati, layoqatini o'rganish va zamonaviy baholash metodikalarini o'zlashtirgan va dars jarayoniga tatbiq eta olishi kreativlik faoliyatidir. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi hamkasblari hamda ilg'or xorijiy tajribalarni ijodiy o'rganishi, amaliyotida qo'llay olishi va darslik va metodik jurnal va adabiyotlarni mustaqil mutolaasi orqali uzluksiz bilim, ko'nikma va malakasini oshirib borishi ta'lim jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchining o'quvchi qalbiga yo'l topa olishi, ishonchiga kirishi, ishontira olishi, mustaqil faoliyat yuritish ko'nikmasini shakllantirishi, kommunikativ muloqotga kirishishidagi mahorati ham kreativ, innovatsion yondoshuvda sifat va samaradorlikni kafolatlaydi.

Foydalanilgan manbalar

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentyabr O'RQ -637-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni.
3. Tolametov A.A., & Yusupkhanova F.A. (2021). The difficult problem of growing athletes among women living in rural areas and border territories of the republic of uzbekistan. current research journal of pedagogics, 2(09), 136–141. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-09-30>

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

THE METHOD OF CORRECTION AND PREVENTION OF SCHOOLCHILDREN'S POSTURE DISTURBANCES IN PHYSICAL CULTURE LESSONS.

Бадалова Барно Умарджановна
Badalova Barno Umardjanovna
Федерация бадминтона Узбекистана
Uzbekistan Badminton Federation
@bbarno

Туркменов Мухаммаджон
Спорт школа № 2 Яккасарайского района
Turkmenov Maxammadjon
Sport school № 2 Yakkasaroy region

Ключевые слова: анализ, состояние здоровья, позвоночник, коррекция, опорно-двигательный аппарат, фитбол-гимнастика, реабилитация, нарушение осанки.

Key words: analysis, state of health, spine, correction, musculoskeletal system, fitball-gymnastics, rehabilitation, posture disorder.

Актуальность: В Республике Узбекистан особое внимание уделяют здоровью людей с ограниченными возможностями. Забота о здоровье людей с отклонениями в состоянии здоровья – это задача не только медиков и социальных работников, но и специалистов по физической культуре и спорту.

Общепризнано, что здоровый позвоночник во многом определяет нормальное функционирование не только опорно-двигательного аппарата, но и деятельность всех внутренних органов. В этой связи формирование здорового позвоночника, недопущение всякого рода нарушений и связанных с ними осложнений – одна из основных задач физического воспитания, решаемых в школьном возрасте. В настоящее время складывается ситуация, когда диагноз «нарушение осанки» имеет каждый ребенок. При этом отмечается довольно небрежное отношение к данному диагнозу. Это проявляется в том, что дети с нарушениями осанки осматриваются различными специалистами однократно, им не ставится развернутый диагноз, без чего невозможна выработка дифференцированной программы реабилитации. В лучшем случае назначают лечебную гимнастику в течение одного - двух месяцев, где практически нет индивидуального подхода к ребенку. Проблема поиска наиболее эффективных методов коррекции нарушения осанки очень актуальная и волнует многих специалистов, в том числе и учителей физической

культуры. В последние годы в практике физического воспитания дошкольников широко используется фитбол-гимнастика в профилактике и коррекции нарушении осанки. На основании изученного материала можно предположить, что разработанная программа по коррекции нарушений осанки с использованием фитболов будет более эффективной и позволит укрепить мышечно-связочный аппарат позвоночника, будет способствовать исправлению дефектов осанки и предупреждению прогрессирования деформации осанки и предупреждению прогрессирования деформации позвоночника у детей старшего дошкольного возраста.

Цель работы: совершенствование методики коррекции нарушений осанки с использованием фитбол-гимнастики на занятиях физической культуры со школьниками. В контрольной группе проводились занятия физической культуры по общепринятой методике физического воспитания в детском возрасте. Занятия проводились 2 раза в неделю по 40 минут. В экспериментальной группе занятия проводились с фитболами 2 раза в неделю продолжительностью 40 минут. Основу занятий составляли разнообразные упражнения на фитболе.

Задачи: для освоения упражнений с использованием фитболов было организовано обучение детей этапами. Обучение было разделено на 3 *этапа*: 1 этап – научить правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; 2 этап – научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; 3 этап – совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. В начале подготовительной части занятия акцент делается на создание положительного эмоционального фона, на психологическую установку, функциональную подготовку организма к предстоящей нагрузке, применили упражнения, вырабатывающие стереотип правильной осанки и правильной установки стоп. В основном периоде занятия решались следующие задачи: развитие двигательных навыков и умений формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделялось укреплению ослабленных и растянутых мышц спины. Укрепление мышц живота. Внимание отводилось вопросам правильного, рационального дыхания при выполнении упражнений. Рациональное применение дыхательных упражнений служит контрастной тренировкой нервно-мышечного аппарата ребенка, особенно важной в лечении нарушений осанки. Каждое упражнение повторялось 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз, упражнения выполнялись последовательно с чередованием нагрузки на разные группы мышц в разных исходных положениях. Общая продолжительность эксперимента составила шесть месяцев. Кроме упражнений с мячами были предложены упражнения без предметов. Цель данных упражнений - исправление осанки у детей. Вытягивание шеи: это упражнение для исправления положения шеи. Удобно сесть на стуле, чтобы спина была прямой. Ступни должны находиться на полу. Вытянуть подбородок вперед, не опуская голову вниз и не поднимая вверх.

Повторить упражнение несколько раз. Подъем груди: это упражнение выполняется для укрепления нижней трапецевидной мышцы. Сесть на стул, расслабиться и потянуться вверх на несколько сантиметров. Слегка опустить лопатки и постараться свести их как можно ближе. Упражнение для лопаток: сесть на стуле, положив руки на бедра. Устроиться удобнее, и постепенно опускайте плечи, стараясь максимально приблизить лопатки друг к другу. Втягивание живота: это простое упражнение помогает убрать выступающий живот. Сделайте вдох и втяните живот. Выдохнуть и расслабиться. Повторять это упражнение столько раз, сколько возможно. К окончанию педагогического эксперимента у занимающихся в экспериментальной и контрольной группе была обнаружена тенденция улучшения контрольных упражнений, но в экспериментальной группе она выше. (Табл.1)

**Сравнительный анализ результатов тестирования
К концу эксперимента**

№	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница
1	Наклон назад (см)	17,5	19,2	1,7
2	Наклон вперед (см)	-1,7	1,1	2,8
3	Наклон влево (см)	17,5	18,9	1,4
4	Наклон вправо (см)	17,1	18,7	1,6
5	сила мышц спины (сек)	5,2	2,6	2,6
6	брюшной пресс (раз)	10,5	7,9	2,4

Все эти положительные изменения объясняются особенностью разработанной методики фитбол-гимнастики, проводимой в экспериментальной группе. Увеличение подвижности позвоночника, увеличение силовой выносливости мышц спины, увеличению силовой выносливости мышц брюшного пресса – всему этому способствовали специальные упражнения. Такое увеличение показателей в конце исследований в экспериментальной группе доказывает эффективность разработанной методики физической реабилитации с использованием фитбол-гимнастики с детьми школьного возраста с нарушениями осанки. В контрольной группе таких ярко выраженных изменений не наблюдалось, что можно объяснить тем, что контрольная группа занималась по общепринятой методике коррекции нарушения осанки.

В результате анализа существующей научно-методической литературы по вопросам коррекции и профилактики нарушения осанки школьников на занятиях физической культуры выявлено, что данная проблема достаточно хорошо освещена. Экспериментальные исследования показали, что коррекции нарушений осанки с использованием фитбол-гимнастики позволяет укрепить мышечно-

связочный аппарат позвоночника и тем самым, будет способствовать исправлению дефектов осанки и предупреждению прогрессирования деформации позвоночника у детей младшего школьного возраста.

К окончанию эксперимента у занимающихся в экспериментальной и контрольной группе была обнаружена положительная тенденция улучшения контрольных упражнений, но в экспериментальной группе она выше. Так в экспериментальной группе: подвижность позвоночного столба назад – 3,4 см; подвижность позвоночного столба вперед – 5,9 см; боковой подвижности - влево 3,6 см, вправо 3,8 см. сила мышц спины – 4,4 сек. сила мышц брюшного пресса - кол-во на 4 раза. Фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский растущий организм, способствует развитию творчества, фантазии и эмоционально раскрепощают обучающихся. Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка школьников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость. Данные исследования могут быть использованы преподавателями физической культуры в школах и образовательных учреждениях дополнительного образования для исправления профилактики дефектов осанки у детей школьного возраста.

Список литературы

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 15.09.2015 (новая редакция). -Т., 2015.
2. Алиев М.В. Формирование правильной осанки // Дошкольное воспитание.
3. Трофименко А.М. Физические упражнения средство оздоровления, коррекции осанки и профилактики остеохондроза. Минск, 1995
4. <http://www.fizkulturaissport.ru>
5. <http://lib.sportedu.ru/>

JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITALARI HAMDA USULLARI BILAN VOYAGA YETMAGAN O‘SMIRLARNING HUQUQBUZARLIKLARINING OLDINI OLISH

ПРОФИЛАКТИКА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ

PREVENTION OF JUVENILE CRIMINALS WITH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TOOLS AND METHODS

Dexkambaeva Zulfiya Abubakirovna
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini
oshirish institutini, "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida dotsent
v.b. pedagogika fanlar nomzodi

O'zbekiston, Toshkent
e-mail: dexkambaeva@inbox.ru
Дехкамбаева Зульфия Абубакировна
Кандидат педагогических наук, и.о. доцент, кафедры «Педагогика и психология». Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта, Узбекистан, Ташкент

Dexkambaeva Zulfiya Abubakirovna
Institute of retraining and professional development of physical education and sports specialists, "Pedagogy and psychology" department, associate professor v.b. candidate of pedagogic sciences
Uzbekistan, Tashkent

Kalit so'zlar: xulq-atvor, huquqbuzarlik, sport, tarbiyasi og'ir bo'lgan o'smirlar, jismoniy tarbiya, o'smirlar, sog'lom turmush tarziga, , sport

Ключевые слова: поведение, правонарушение, спорт, подростки с трудным воспитанием, физическая культура, подростки, здоровый образ жизни, спорт.

Key words: behavior, delinquency, sports, adolescents with difficult upbringing, physical education, adolescents, healthy lifestyle, sports

Dolzarbliqi. Mustaqillik yillarida respublikada huquqbuzarliklarning oldini olish va jinoyatchilikka qarshi kurashish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar amalga oshirildi, bu esa huquq-tartibotni ta'minlashda ijobiy natijalarga erishish va mamlakatda jinoyatchilik bilan bog'liq vaziyatni sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi. Shu bilan birga, huquqbuzarliklar profilaktikasi bilan shug'ullanuvchi davlat organlari faoliyatining shakl va uslublari, birinchi navbatda, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan yetarli darajada foydalanilmayotganligi tufayli zamonaviy talablarga to'liq javob bermadi.

Huquqbuzarliklarning oldini olishga davlat idoralari ko'p hollarda faqat huquqni muhofaza qiluvchi idoralar zimmasiga yuklatilgan vazifa, deb hisoblaydi va natijada bu ishga yetarlicha e'tibor berilmayapti.

Voyaga yetmaganlarning huquqbuzarliklar oldini olish va jinoyatchilikka qarshi kurashish bo'yicha chora-tadbirlarini belgilash, shuningdek, tizimli huquqbuzarliklarning sodir etilishiga sabab bo'layotgan shart-sharoitlarni aniqlash va bartaraf etish bo'yicha ishlab chiqilgan chora-tadbirlar ko'p hollarda samaradorligi kutilgan natijalarni bermadi.

Jumladan, voyaga yetmaganlarning xulq-atvoriga ega bo'lgan huquqbuzarliklarning, pedagogik va ijtimoiy qarovsizligining oldini olish hamda bartaraf etishning asosiy omillaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir.

Ijtimoiy xavf ostida bo'lgan bolalar bilan ishlashda jismoniy tarbiya vositalari va usullaridan foydalanish ularning qiziqishlari hamda ehtiyojlari tarkibida jismoniy tarbiya va sport yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Bu esa o'smirlarning 80% ularni

afzal ko‘rishi bilan bog‘liq. Ammo hozirgi vaqtda o‘smirlarning xatti-harakatlaridagi o‘zgarishlarini bartaraf etish uchun foydalaniladigan jismoniy tarbiya vositalari va usullari tizimi ko‘pincha ularni jismoniy tarbiya vazifalari bilan cheklanadi.

Xulq-atvori o‘zgarishlar mavjud bo‘lgan o‘smirlar bilan jismoniy mashqlarni tashkil etishda xulq-atvorida muammolar bo‘lmagan oddiy o‘spirinlar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlardan deyarli farq qilmaydi. Maktablarda qo‘llaniladigan jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari vosita hamda usullari o‘smir yoshlarning yomon xulq-atvorini bartaraf etishning to‘liq usullari bo‘la olmaydi.

Shunga asoslanib, biz bir qator olimlarning yondashuviga tayangan holda, tarbiyasi og‘ir bo‘lgan o‘smirlar bilan ishlash uchun maxsus o‘quv dasturlari ishlab chiqishda jismoniy tarbiyaning uchta asosiy yo‘nalishdan iborat bo‘lishi mumkin, ya’ni

- sog‘liqni saqlash yo‘nalishi;
- bo‘sh vaqtini tashkil etish va o‘smirlarda umuminsoniy qadriyat g‘oyalarni singdirish, shu jumladan, ularning sog‘lom turmush tarziga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga qiziqishi, ehtiyojlari hamda odatlarini shakllantirish;
- voyaga yetmaganlarning jismoniy va psixo-emotsional rivojlanishini boshqarish.

O‘quvchilarning qiziqishlari va jismoniy tarbiyada qo‘llaniladigan jismoniy mashq turlari hamda shakllari o‘rtasida nomuvofiqlik bo‘lsa, o‘quvchi “passivlik” motiviga ega bo‘lishi mumkin. Bu esa uning jismoniy tarbiyaga nisbatan salbiy yoki befarq munosabatiga olib kelishi mumkin.

O‘quvchi yoshlarning faolligini, bir tomondan, tananing o‘sishi va rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan omil sifatida, ikkinchi tomondan, uning funksional holatining ob’ektiv ko‘rsatkichlaridan biri sifatida aniqlash mumkin, chunki harakat eng muhimi insonning biologik ehtiyojlari hisoblanadi. Faoliyat shakllaridan biri bu sport faoliyati bo‘lib, u ijtimoiy rivojlanishning barcha sohalarida ijtimoiy integratsiyaga juda muvaffaqiyatli yordam beradi. Sport odamlar o‘rtasidagi ijtimoiy aloqalarni kuchaytiradi, ichki aloqalarni sezilarli darajada ijtimoiylashtiradi.

Ilmiy manbalarni tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar o‘rtasida huquqbuzarliklar ko‘pincha bo‘sh vaqtlarini to‘g‘ri foydalanishni bilmagan voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etiladi. Xulq-atvorda o‘zni yuqori darajaga qo‘yish tasdiqlash istagi, o‘smirlarning o‘ziga xos xususiyati bo‘lgan har qanday yo‘l bilan tengdoshlari orasida obro‘ga ega bo‘lish, ma’lum hayotiy vaziyatlar, shaxsiy munosabatlar va shaxsning psixologik xususiyatlarining noqulay kombinatsiyasi bilan uning jamiyatga zid yo‘nalishiga olib kelishi mumkin.

Jamiyat uchun ijtimoiy moslashuv katta ahamiyatga ega bo‘lib, u insonning xatti-harakati atrof-muhit talablariga javob berishini ta’minlashdan iborat, ya’ni. shaxsni jamiyatdagi talablar tizimiga kiritish. Jamiyatga zid xulq-atvorni ba’zi olimlar jamiyat talablariga zid bo‘lgan me’yorlar va qadriyatlar asosida o‘z shaxsiyatini tartibga solishga urinishlarning ko‘rinishi sifatida haqli ravishda ko‘rib chiqadilar. Insonning xatti-harakati ham hayotiy vaziyat, ham shaxsiy munosabatlarda psixologik xususiyatlar bilan belgilanadi.

Shu munosabat bilan, shaxsning qiziqishlari, qarashlari, odatlarga zid ijtimoiy yo‘nalishni egallagan taqdirdagina, muayyan hayotiy vaziyat uning zid ijtimoiy xatti-harakatlarining sabablaridan biri bo‘lishi mumkin.

Bu o‘z-o‘zini yuqori darajaga qo‘yish va baholash istagi o‘smirlarning o‘ziga xos xususiyati bo‘lib, ular o‘zlarini biror narsada isbotlash, tengdoshlari orasida har qanday yo‘l bilan obro‘ga ega bo‘lish zarurati bilan ajralib turadi. Sport faoliyati asosan ushbu o‘smirlarning qiziqishlari va ehtiyojlarini qondiradi, bu esa sportni ularning ijtimoiylashuvining eng muhim vositalaridan biriga aylantiradi.

Sport faoliyati jarayonida ular nafaqat tanasini mustahkamlaydi, balki qat’iyatlilik, matonat, jasorat kabi jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Motivatsiya ehtiyojlarini qayta qurishda noaniq qiymati sport faoliyatini rag‘batlantirish masalasi aynan faoliyat motivlari aqliy mexanizm bo‘lib, uni shakllantiruvchi va o‘zgartiruvchi, rivojlanishni yo‘nalishli nazorat qilish mumkin bo‘ladi. Hayotning har qanday sohasi va sharoitlarida, shu jumladan jismoniy tarbiyada ham shaxslar hamda butun jamoalarning xatti-harakatlari bilan bog‘liq.

O‘spirin yoshlarning turli darajadagi qiyinchilikdagi harakat vazifalarni bajarishni taklif qilish, shaxsning irodaviy fazilatlarini, motivatsion sohani to‘g‘irlash yoki rivojlantirish, muntazam jismoniy mashqlar ijobiy faoliyat tajribasini shakllantirish, ya’ni muayyan sharoitlarda ular diqqatni faoliyatini o‘zgartiradilar.

Sport faoliyatini to‘g‘ri pedagogik boshqarish mashg‘ulotlar jarayonida nafaqat jismoniy, axloqiy-irodaviy xarakter xususiyatlari, motivatsion ehtiyojlar rivojlanishiga yordam beradi, balki ijtimoiy integrasiyaga hissa qo‘shadigan muayyan ijtimoiy fazilatlarini ham egallaydi.

Huquqbuzarliklarning oldini olish vositasi sifatida sport faoliyati ushbu uchta darajada ham harakat qilishi mumkin. U erta ogohlantirish, umumiy ogohlantirish va qayta tarbiyalash funksiyalariga ega. Profilaktik chora-tadbirlarning asosi shaxsni ijtimoiylashuv maqsadlarini amalga oshiradigan tarbiyaviy jarayonidir. Huquqbuzarliklar sodir etilishiga sabab bo‘lgan ayrim shart-sharoitlar yoki holatlarning aniqlanishi yoki bartaraf etilishi shaxsni jamiyatga zid harakatlar sodir etmasligiga hali kafolat bermaydi. Bu nafaqat noqulay turmush sharoitlarini bartaraf etish, balki ijtimoiy foydali faoliyatni taklif qilish kerak.

Shu bilan birga, shuni ta’kidlash kerakki, tarbiyasi og‘ir o‘smirlarga odatda epizodik foydalanish xususiyatiga ega bo‘lgan choralari emas, balki uzoq muddatli ta’sir qilish vositalari va choralari samaraliroq ta’sir qiladi. Maqsadli va tizimli sport mashg‘ulotlari natijasida ko‘rsatiladigan uzoq muddatli tarbiyaviy ta’sirgina o‘smirlarning xulq-atvoridagi jamiyatga zid og‘ishlarni bartaraf etishga imkon beradi.

Faqatgina ijtimoiy xavf ostida bo‘lgan bolalar bilan ishlashda ijobiy samara beradi. Biroq, asosiy qadriyat nafaqat sport dasturlarini to‘g‘ri tuzishda, balki sportning o‘zida emas, balki insonning sport faoliyati ta’sirida boshdan kechiradigan hissiy hayajon darajasida huquqbuzarliklarning oldini olish uchun muayyan sport turining ahamiyati masalasi muhim emas.

Hissiy hayajon va sportga bo‘lgan ishtiyoq asosida o‘smirni to‘g‘ri yo‘nalishda muvaffaqiyatli ta’sir qilish mumkin. Bunga ko‘p jihatdan sport turlari yordam beradi, bu murabbiylarning malakasi va mashg‘ulot ish sharoitlariga bog‘liq.

Shuni ta'kidlash kerakki, sport faoliyati orqali nafaqat xarakterni shakllantirish, balki moslashtirilmagan o'smirning shaxsiyatini faol ravishda o'zgartirish va qayta tarbiyalash mumkin. Tarbiyasi og'ir o'smirlar bilan to'g'ri tashkil etilgan munosabatlar tizimiga kiritish uning xatti-harakatlarini yaxshilashga yordam beradi. O'smirlarning faol faoliyatini tashkil etish, ularning tajriba va bilimlarini shu asosda boyitish orqali ongi va xatti-harakatlarini sezilarli darajada o'zgartirish mumkin. Bu tamoyil tarbiyasi og'ir o'smirlarni huquqbuzarlarni qayta tarbiyalash uchun asosdir.

Qayta tarbiyalashning asosi sifatida shaxsning ijobiy xossalari va sifatlariga alohida e'tibor qaratilayotganda, ijtimoiylashuv jarayoni yaxlit shaxsni qayta tarbiyalash davrida yanada muvaffaqiyatli bo'lishini ta'kidlash lozim. Shunday qilib, asosiy maqsad - salbiy fazilatlarni izlash va ularni tuzatish emas, balki ijobiy shaxsiy xususiyatlarni shakllantirish va mustahkamlash, ularni qayta tarbiyalash jarayonida ta'sirchan kuchga aylantirish zarurati bu jarayonning bir qismi, deb xulosa qilishimiz mumkin.

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan ko'plab tadqiqotlar axloqni tarbiyalash vositasi sifatida sport mashg'ulotlarining juda muhimligini ta'kidlaydi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, voyaga yetmaganlarning energiyasi kuch, epchillik, jasorat namoyon bo'lishi, xavfni engish bilan bog'liq mazmunli yo'nalish olishi bilan, hatto eng intizomsiz o'smirlar ham foydali ishlarning faol yordamchilari va tashabbuskorlariga aylanadilar.

Insonning xatti-harakatlari uning boshqalarga bo'lgan munosabatini tavsiflaydi, uning axloqiy e'tiqodi darajasini ko'rsatadi. Shaxsning axloqiy mohiyatini ochish uchun uning turli harakatlarda namoyon bo'lishini ko'rish kerak. Buning uchun tegishli shart-sharoitlarni yaratish, bu faoliyatni ma'lum bir tarzda tashkil etish kerak.

Sport faoliyati o'zining o'zgaruvchan vaziyati bilan nafaqat axloqiy e'tiqod darajasini ochishga, balki ularni faol shakllantirishga ham imkon beradi.

Sport musobaqalarining qiyin vaziyatlari shaxsning yuksak axloqiy fazilatlarning namoyon bo'lishiga yordam beradi, shuningdek o'ziga xos axloqiy va irodaviy fazilatlarni ko'rish imkoniyatini beradi, bu esa, o'z navbatida, har qanday salbiy his-tuyg'ular, munosabat va moyilliklardan xalos bo'lishga yordam beradi.

Xulosa. Shunday qilib, voyaga yetmagan o'smirlarning jismoniy tarbiya va sport vosita usullari bilan huquqbuzarliklarining oldini olish muammosida shuni hisobga olish kerakki, uslubiy usullarni, harakatlanish turlarini, jalb qilingan shaxslarning manfaatlarini hisobga olgan holda, oqilona tanlash. Miyorlangan yuklama va o'qituvchining talablari, uning asosiy maqsadi o'quvchilarning shaxsiyatini tuzatish hamda rivojlantirish, ta'lim olish qiyin bo'lgan bolalar hamda o'smirlar bilan sport va jismoniy tarbiya ishlari asosidir.

Foydalanilgan manbalar:

1. Постановление Президента республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева от 14 марта 2017 года “О мерах по дальнейшему совершенствованию системы профилактики правонарушений и борьбы с преступностью”.

2. В.Г. Яковлев. Игры для детей. – М., 1975. – С.158. 3. М.Н. Жуков. Воспитание детей и подростков с девиантным поведением с использованием средств физической культуры и спорта: Монография.– Ярославль, 2004. – С.356.
4. Ю.И. Зотов. Воспитание подростков в спортивном коллективе. – М.-С.104.
5. Тайлаков Н.И., Аликулова М.М. Вояга етмаганлар орасида маънавий тахдидларни олдини олишнинг ижтимоий-педагогик технологиялари. Услубий кулланма. — Тошкент. Gold Print нашриёти, 2018 - 64 бет
6. Dexkambaeva Z.A.Yoshlarni jismoniy tarbiya va sport vositasida tarbiyalashning xususiyat-lari“Mug‘allim hem yliksiz bilimlendiri” jurnali. №1 son 2022 yil. (148-150 betlar
7. Tolametov A.A., & Yusupkhanova F.A. (2021). The difficult problem of growing athletes among women living in rural areas and border territories of the republic of uzbekistan. current research journal of pedagogics, 2(09), 136–141. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-09-30>

ФУНКЦИОНАЛЬНО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

FUNCTIONAL AND MORPHOLOGICAL FEATURES OF THE STRUCTURE OF THE FEMALE BODY

Елифанова Е.С.,
УзГУФКС г.Чирчик, Узбекистан
Информация для связи с автором: bionika_91@inbox.ru

Yerifanova Y.S
Uzbek State University of Physical Education and Sport,
Uzbekistan, Chirchiq

Ключевые слова: особенности, женский организм, спорт, функциональные возможности.

Keywords: features, female body, sport, functional capabilities.

Введение: роль девочек в сфере спорте и общественной имеет большое значение. Развитие будущего поколения зависит от укрепления их здоровья. Это делает необходимым всестороннее научное обоснование физического воспитания и спортивной подготовки девочек. Развитие спорта высших достижений сопровождается активным вовлечением в него представительниц женского пола. Знание особенностей строения женского организма, стадий биологического созревания, периодов овариально-менструального цикла, функциональности систем организма, восстанавливаемости функций необходимо при планировании тренировочных нагрузок, выборе тренировочных средств для развития физических качеств, технических, тактических и

психологических обучений. Женский и мужской организмы различаются как по морфофункциональным параметрам, так и по особенностям гормонально-гуморальной регуляции. Совершенно разные половые различия связаны с уровнем половых гормонов в крови.

Необходима разработка научно-методических основ оптимизации тренировочных нагрузок с учетом изменения функциональных возможностей женского организма в ходе изменения в организме девушек, а именно биологических циклов, позволяющих достичь высоких спортивных результатов без угрозы для здоровья девушки. У них есть характерны особенности мозговой деятельности, высокая эмоциональная возбудимость и более раннее развитие физических качеств. В процессе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в возрасте 12-14 лет. Максимальные показатели достигаются в 15-16 лет. Наиболее благоприятный возраст для развития скоростно-силовых способностей девочек 10-14 лет. Биологические ритмы в женском организме тесно связаны с работоспособностью. Правильное использование фаз овариально-менструального цикла, строгий подбор средств и методов в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и с учетом специфики вида спорта является необходимым условием эффективного осуществления тренировочного процесса.

Материалы, которые мы собрали об экспериментальных исследованиях, проведенных в области спорта, в большей степени позволяют нам решить педагогические проблемы управления процессом спортивной подготовки, помогут нам найти оптимальное использование физической активности, улучшить качество тренировочного процесса и сократить продолжительность жизни и здоровье спортсменов. Вопрос, который считается наиболее актуальным данной проблемы является построение программы тренировочных занятий, недельных микроциклов и мезоциклов на основе овариально-менструальный цикла. Основанием для такого решения вопроса послужили работы по изучению влияния физической нагрузки на овариально-менструальный цикл спортсменок, на функцию женских половых желез, по изучению работоспособности спортсменок в разные фазы менструального цикла, а также исследования влияния продолжительности овариально-менструального цикла на работоспособность спортсменов, учет деятельности ОМЦ при построении тренировочного процесса. Исследуемые материалы, которые мы рассмотрели привели нас к тому, что большая часть тренеров не учитывают фазы менструального цикла при подготовке спортсменок к соревнованиям. В связи с этим многие спортсменки выступают в соревнованиях на фоне сниженных физических возможностей, а зачастую и плохого общего самочувствия. Вполне естественно, что спортивные результаты их очень низкие. Рассмотренные данные еще раз говорят о том, что участия в соревнованиях спортсменок в фазе с пониженной работоспособностью является нецелесообразно. Лучший результат в период менструальной фазы показывают лишь единицы. При ежедневной тренировке необходимо соблюдать определенную ритмическую

последовательность в планировании нагрузок на разные этапы тренировочного процесса. Планирование недельных микроциклов строится с учетом разной деятельностью спортсменок. Воздействия основных нагрузок на спортсменку приходится при этом на более благоприятную фазу овариально-менструального цикла, что в свою очередь способствует рациональному использованию внутренних возможностей спортсменки для достижения оптимального эффекта в пересечении нагрузок и обеспечивает необходимое соответствие между процессами утомления и восстановления.

Овариально-менструальный цикл разной продолжительности можно сравнивать с мезоциклами, которые образуются в результате специфических еженедельных микроциклов, специфической динамики нагрузки, чередования длинных этапов с высокими нагрузками и с меньшими нагрузками (т.е. с учетом всех фаз). Такая последовательность позволяет обеспечить выполнения высокой общей нагрузки, а также, создает условия для восстановления организма, что очень важно не только для снижения нормальной овариально-менструального цикла, но и для оптимальной "обработки" нагрузки и обеспечения циклической последовательности раздражений.

Вывод: необходимо выделить, что в период овариально-менструального цикла могут быть особенные колебания в продолжительности ОМЦ. Эти перестройки необходимы в виде ежедневных тренировочных занятий при строгом учете фаз ОМЦ, за планируемыми с учетом зон повышенной и сниженной адаптации. Для того чтобы упростить и избежать путаницы в построении тренировочного процесса и таким образом учесть все фазы ОМЦ, его нужно разделить на такие 5 фаз: I – менструальная, II – постменструальная, III – овуляторная, IV – постовуляторная, V – предменструальная. Продолжительность фаз при разных период овариально-менструального цикла различна, каждая имеет индивидуальные колебания. Мы рассмотрели значения всех фаз для построения тренировочного процесса для каждого период овариально-менструального цикла, и на основе еженедельных микроциклов планируем построить тренировочный план на основе чередования нагрузок. Дни менструации, овуляции и предменструальные дни считаются особенно тяжелыми для тренировок, да и в целом для организма спортсменок.

Список использованной литературы:

1. Гасанов З.А. Девочки в изначально мужских видах спорта // Теория и практика физической культуры. 1996. № 7.
2. Кононенко Ю.А., Короп Ю.А. Некоторые психологические аспекты построения тренировочного процесса девочек-спортсменок / В кн.: Женское плавание. К.: Здоровье, 1985.
3. Мягков С.Н. Женская проблематика на страницах журнала «Теория и практика физической культуры» // Теория и практика физической культуры. 2000. № 11.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS

Зоитова Г., Кадырова А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик

Zoitova G., Kadyrova A.

Uzbek State University of Physical Education and Sports, Uzbekistan, Chirchik
gulnoza_zoitova@mail.ru

Ключевые слова: массовый спорт, оздоровление населения, привлечение к занятиям спортом, физическая культура.

Keywords: mass sports, health improvement of the population, involvement in sports, physical culture.

Актуальность. Массовый спорт является неотъемлемой частью системы физического воспитания и социально-культурной системы. Масштабный спорт ограничивается только возрастом, физической подготовкой и уровнем физического развития. В этом формате в первую очередь реализуются общефизкультурные, воспитательные, подготовительные упражнения и реабилитационные задачи.

Массовый спорт является основой спорта высших достижений, условиями физического развития подрастающего поколения, спорт высших достижений основан на определении индивидуальных и человеческих возможностей в конкретных областях и максимальных уровнях спортивной деятельности. Степень, результат и оценка спортивных результатов. В результате их типовые руководства обеспечивают групповую практику наиболее эффективными средствами и методами совершенствования спорта, победа является нравственным стимулом для развития массового спорта [1, 2].

Следует проводить четкое разграничение между физической культурой, спортом и пропагандой здорового образа жизни. Можно сказать, что существуют две основные формы взаимосвязанных спортивных организаций: массовый спорт и спорт высших достижений [1].

Цель и задачи данной работы. Выявить значение физической культуры и спорта для поддержания уровня здоровья населения и необходимость приобщения населения к массовой физической культуре.

Методы и организация исследования. Во всем мире известно, что физическая культура и спорт способствуют сохранению и укреплению здоровья, профилактике различных незаразных заболеваний и вредных привычек. В то же время, по мнению американских экспертов, использование физической

активности и спорта для профилактики заболеваний требует скромных дополнительных государственных расходов.

Понимание того, что будущее любой нации зависит от здоровой рабочей силы, повышает роль физического воспитания и спорта в укреплении наций и обществ, способствует физическому воспитанию и спорту в поддержании и укреплении здоровья. Население. Большой социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо максимально использовать для получения прибыли. Потому что это самое дешевое и эффективное средство ускорения физического и психического оздоровления населения. «Нет ничего более изматывающего и разрушительного для человеческого организма, чем длительное бездействие» (Аристотель) [1].

«Мышечное голодание» так же опасно, как кислородная недостаточность и авитаминоз. Упражнения раздвигают возрастные рамки старения и продлевают жизнь человека.

Однако в настоящее время только 10-11% населения страны занимается физической культурой и спортом. Интересно, что социальный опрос молодежи ставит здоровье по ценности на 10-15 место.

Растет интерес населения к физической культуре, основанный на том, что активное занятие физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется отношением к ценностям физической культуры и осознанными потребностями в физической культуре и спорте. В качестве приоритета следует предложить популяризацию физической культуры и формирование здорового образа жизни.

Пропагандистские усилия должны быть направлены на создание убедительного образа спортивного образа жизни, моды на занятия спортом в свободное время. Спортивная мода в той или иной мере положительно влияет на здоровье всех слоев населения.

Пропаганда физического воспитания должна носить непосредственно личностный характер и убедительно демонстрировать важность приоритетного внимания физическому воспитанию и спорту в воспитании, профилактике заболеваний и продлении активной жизни населения. Эффективным инструментом воздействия на общественное сознание является пропаганда как особый вид социальной деятельности. Основной целью пропаганды является распространение знаний, нравственных ценностей и другой информации с целью воздействия на поведение людей, формирование определенных взглядов, мыслей, эмоциональных состояний.

Результаты исследования и их обсуждение. Научные и статистические исследования подтверждают, что люди, которые активно и регулярно занимаются спортом, в 1, 5 раза реже страдают от усталости, чем те, кто этого не делает. У вас в два раза больше шансов иметь проблемы с пищеварением. в 2, 5 раза реже - артериальная гипертензия, в 3, 5 раза реже - хронический тонзиллит, в 2 раза реже - грипп.

Спорт – это настоящая школа жизни для любого человека, закаляющая характер и формирующая гармоничную личность. Упражнения, соревнование и

самооценка являются сутью физического воспитания и спорта. Они помогают человеку раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, о которых мы не догадываемся.

Однако, поскольку именно в раннем возрасте положительные образы падают на самую благодатную почву, а хорошие навыки и привычки сохраняются на всю жизнь, целевые группы, такие как дети и подростки, признаются приоритетными в жизни.

В нашей школе выстроена система воспитательных мероприятий, которые не только обеспечивают необходимые условия для сохранения и укрепления здоровья детей, но и формируют осознанное отношение к своему здоровью. Игровой подход к детям позволяет незаметно формировать у них осознанное отношение к здоровью без лишних указаний и долгих утомительных тренировок.

Вывод. В заключение хотелось бы отметить, что массовый спорт является необходимым условием развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Одним из важнейших факторов развития массового спорта является государственная политика по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Спорт набирает обороты, и в будущем это явление может положительно сказаться на физически здоровом и социально ответственном поколении людей.

Список литературы:

1. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта. БуксМАрт, 2013 г.
2. Зангиева М. Ж. Массовый спорт как многофункциональное социальное явление в жизни молодого поколения. 2014 г.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

THE ROLE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS

Д. Д. Шарипова доктор педагогических наук, профессор ТГПУ
Ш.И.Низамова доктор философии (PhD) по педагогическим
наукам доцент ТГПУ

D. D. Sharipova Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of TSPU
Sh.I.Nizamova Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical
Sciences Associate Professor of TSPU

Ташкентский Государственный педагогический университет,
Узбекистан Ташкент
Tashkent State Pedagogical University, Uzbekistan Tashkent

«Прежде, чем сделать ребенка умным и сообразительным –сделайте его здоровым » !

Ж. Ж. Руссо

Ключевые слова: здоровье, студенты, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии

Keywords: health, students, health-saving, health-saving technologies

Как известно, реализация здоровьесберегающих технологий может быть успешно только в случае профессиональной готовности обучающего к здоровьесберегающей педагогической деятельности. Однако в деятельности современных специалистов физической культуры и спорта отмечается наличие дисбаланса определения приоритетов интеллекта и здоровья общества, низкий уровень здоровья и физического развития, негативные тенденции молодежной субкультуры (курение, наркотики, гиподинамия, сексуальная распушенность), которые могут быть скорректированы путем формирования у молодого поколения потребности к здоровому образу жизни посредством физической культуры и повышения интереса занятия различными видами спорта[1].

Технология здоровьесберегающей деятельности педагога физической культуре и тренера предполагает наличия высокой профессиональной компетентности специалиста (его знания, умения, культура поведения, гуманного отношения к личности обучающихся, глубокое знание основ системно-деятельностного подхода к процессу обучения).

Анализ деятельности обучающихся по здоровьесбережению строится в том, чтобы установить комплекс психических функций (способностей), обеспечивающих реализацию предметного содержания деятельности. Так, в процессе превращения потребностей в мотивы здоровьесбережения решающую роль играют практические действия со всеми обеспечивающими их сенсомоторными, рецептивными, интеллектуальными (наглядно-образными) и эмоциональными функциями.

Понимание общей структуры здоровьесберегающей технологии и процессов ее реализации важно для решения конкретных вопросов здоровьесбережения, ибо осознание мотивов к деятельности - это только первый, чрезвычайно важный этап приобщения к освоению приемов здоровьесберегающей технологии. Вторым шагом на пути к эффективной здоровьесберегающей деятельности заключается в установлении доверительных отношений между педагогом (тренером) и студентами, превращение обучающихся в субъекта здоровьесбережения[2].

Согласно литературным данным, здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры будут реализованы наиболее эффективно, если:

- личностный подход будет рассматриваться как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры;

- в процессе работы учителя физической культуры будет моделироваться специфическая система способов (структурно-динамическая модель) реализации личностно-ориентированной здоровьесберегающей педагогической технологии;

- личностно-ориентированный образовательный процесс будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих личностно-ориентированных технологий[3].

Здоровье общества и, в особенности, подрастающего поколения является одной из актуальных проблем современности. Особенно остро эта проблема стоит среди студенческой молодежи – наиболее критической группы населения, в которой закладываются основы будущего здоровья и процветания нации. Исходя из этого возникает необходимость в популяризации, использовании и внедрении новых оздоровительно-физкультурных технологий в физическом воспитании студентов с целью привлечь наибольшую массу студенческой молодежи к здоровому образу жизни, повышения уровня их двигательной активности и улучшения общего физического состояния. Практическим применением современных физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов являются разнообразные фитнес и велнес-программы, созданные, как правило, на основе различных по характеру видов двигательной активности[4].

По мнению специалистов, здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе высшего образования, могут быть представлены следующими группами:

- медико-гигиенические технологии, включающие контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с требованиями СанПиНов;

- физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие занимающихся: закаливание, развитие двигательных качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного;

- экологические здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности студентов, гармоничных взаимоотношений с природой;

- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, направленные на повышение грамотности студентов по этим вопросам путем изучения требований по безопасности жизнедеятельности человека;

- здоровьесберегающие образовательные технологии, предусматривающие использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем, связанных с нарушением здоровья.

В наших исследованиях вышеназванные здоровьесберегающие технологии были использованы в работе со студентами факультета физической культуры ТашГПУ при реализации экспериментального курса «Повышение

здоровьесберегательной компетенции будущих специалистов физической культуры и спорта путем применения здоровьесберегающих технологий». Результаты исследования свидетельствует о повышении профессиональной компетентности педагогов в области здоровьесбережения, формировании мотивации к сохранению и укреплению здоровья, воспитании здорового образа жизни.

Литература

1. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 : Ростов н/Д, 2005 220 с. РГБ ОД, 61:05-13/1348
2. Д.Д.Шарипова, Турсунов С., Шахмурова Г и др. Использование здоровьесберегающих технологий в системе непрерывного образования в целях духовно-нравственного и культурного развития подрастающих поколения. Ташкент. Изд-во "Fan va texnologiya", 2014. 116 стр
3. Демидов П. В. "Формирование здоровьесберегающей компетентности на уроках физической культуры на основе личностно-ориентированного подхода". <https://multiurok.ru/files/statia-formirovanie-zdorovesberegaiushchei-kompete.htm4>.
- А.Белова, Гуторова Г.А. Применение фитнес и велнесс-программ со студентами на занятиях по физической культуре. ФГБОУ ВПО «Брянский государственный Университет им. ак. И.Г.Петровского», Россия, г. Брянск gacherepok@yandex.ru

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ИИВ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ КУРСАНТЛАРИНИНГ КАСБИЙ-АМАЛИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ТЕХНОЛОГИЯСИ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

TECHNOLOGY OF VOCATIONAL-PRACTICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF THE MIA OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Кочкаров Атабек Ахматвайевич
Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси Жанговар ва жисмоний
тайёргарлик кафедраси доценти, педагогика фанлари доктори (DSc), доцент
Тошкент шаҳри.
atabek70@mail.ru

Кочкаров Атабек Ахматвайевич

Кочкаров Атабек Ахматвайевич доцент кафедры Боевой и физической подготовки Академии МВД Республики Узбекистан, доктор педагогических наук (DSc), доцент город Ташкент.

Kochkarov Atabek Akhmatvayevich
Associate Professor of Physical Training Academy of the MVD of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Pedagogical Science (DSc), Associate Professor of the City of Tashkent.

Калит сўзлар: касбий-амалий тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, Ички ишлар органлари таълим муассасалари курсантлари, ўқ отиш тайёргарлиги.

Ключевые слова: профессионально-практическая подготовка, физическая подготовка, курсанты учебных заведений органов внутренних дел, стрелковая подготовка.

Keywords: professional-practical training, physical training, cadets of educational moissasas of internal affairs bodies, shooting skills.

Мавзунинг долзарблиги. Дунё ҳамжамиятига хавф солаётган терроризм, экстремизм ва уюшган жиноятчиликнинг фаоллашуви билан боғлиқ воқеа-ҳодисалар барча давлатларнинг конституцион тизимида, тараққиётига ва фуқароларининг хавфсизлигига тўғридан-тўғри таҳдид қилмоқда. Ушбу тажовузларнинг олдини олиш, унга қарши самарали курашиш учун дунёнинг барча мамлакатлари ўз хавфсизлигини мустаҳкамлаш йўналишида ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ходимларининг касбий тайёргарлигини такомиллаштириш, давлатнинг ички ва ташқи манфаатларини ҳимоя қилиш борасидаги тадбирларни изчил амалга оширмоқда.

Ўзбекистон Республикасида жиноятчиликка қарши самарали курашиш ва жамоат хавфсизлигини таъминлаш учун ички ишлар органлари ходимларининг жанговар ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш масалалари Ички ишлар вазирлигининг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади. ИИВ тизимида олиб борилаётган кенг кўламли ислохотлар натижасида “Академияда таълим тизими кадрларни мақсадли касбий тайёрлашга қаратилди ҳамда биринчи курсдан бошлаб мутахассислик ва юридик фанларни, шунингдек, жанговар ва жисмоний тайёргарлик чуқурлаштирилган ҳолда ўқитилиши”¹⁵ устувор вазифалардан бири сифатида белгиланган. Юқоридаги вазифаларнинг моҳиятидан келиб чиқиб, фуқароларнинг хавфсизлигини ишончли таъминлаш, жиноятчиликка қарши самарали курашиш учун Ички ишлар вазирлиги таълим муассасалари курсантларининг жанговар ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришга замонавий ёндашувларни талаб қилмоқда. Курсантларнинг жанговар ва жисмоний тайёргарлик бўйича таълим жараёнида жисмоний тарбиянинг замонавий восита ва усулларини самарали қўллаш натижасида уларнинг касбий-амалий тайёргарлигини такомиллаштириш муҳим

¹⁵ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 15 апрелдаги ПҚ-5076-сон “Ички ишлар органлари учун профессионал кадрлар тайёрлашнинг сифат жиҳатидан янги тизимини жорий этиш бўйича чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарори. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 15.04.2021 й., 07/21/5076/0347-сон.

аҳамият касб этмоқда. Мавжуд муаммоларни ҳал этиш, камчилликларни бартараф қилиш учун курсантларнинг касбий-амалий тайёргарлигини такомиллаштиришга ёрдам берадиган замонавий технологияларни қўллаш бўйича илмий асосланган тадқиқотларнинг йўқлиги бўлажак ички ишлар органлари ходимларининг касбий-амалий тайёргарлигини такомиллаштиришга салбий таъсир кўрсатмоқда. Ўз навбатида, касбий-амалий тайёргарлик – бу курсантларнинг касбий муҳим фазилатларини ривожлантириш ва такомиллаштирига, шунингдек, бўлажак хизмат фаолиятига тайёргарлик кўришга қаратилган мақсадли тайёрлашни ташкил этувчи усул ва услублар мажмуасидир.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Диссертация мавзуси доирасида ва унга яқин йўналишларда мутахассис-олимлар томонидан ўтказилган илмий тадқиқотлар натижалари, уларнинг қиёсий таҳлилига асосланган хулосалар ҳамда амалий-услубий тавсиялар қатор илмий-назарий журналлар, республика ва халқаро илмий анжуманлар тўпламлари, шу жумладан илмий ишлар, шунингдек, монографияларда чоп этилган.

Жумладан, республикамиз олимлари томонидан ихтисослаштирилган таълим муассасаларида курсантларнинг, ҳарбий-техника лицейлари ўқувчиларининг, чақириқча тайёргарлик факультети талабаларининг касбий-амалий жисмоний тайёргарлигининг умумназарий ва амалий жиҳатларини ҳамда ИИО ходимларининг касбий жиҳатдан тайёргарлик динамикасида ижтимоий-психологик хусусиятларини аниқлаш ва уларни тадқиқ этишнинг методик жиҳатларини такомиллаштириш борасида Р.А.Хамракулов, А.А.Кочкаров, О.Х.Абдалимов, Р.М.Махмудов, С.Р.Ураимов, А.Т.Хасанов, Э.Ж.Нурибетовалар томонидан илмий тадқиқотлар олиб борилган¹⁶. Ички ишлар органлари таълим муассасалари курсантларининг касбий-амалий жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш жараёнида спорт ўйинларидан фойдаланиш, блокли-модуль тизимини қўллаш, ҳарбий-техника лицейлари ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши, ҳаракат тайёргарлиги даражалари, турли хил юкламалар таъсири ва ўқув йили давомидаги кўрсаткичлари, янги тизим асосида баҳолаш меъёрлари ҳамда чақириқча ҳарбий таълим ўқитувчиси профессиограммаси модели ишлаб чиқилган.

Тадқиқотнинг мақсади Ўзбекистон Республикаси ИИВ таълим муассасалари курсантларининг касбий-амалий тайёргарлик технологиясини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Ўзбекистон Республикаси ИИВ таълим муассасалари курсантларининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда кўп функцияли юқори

¹⁶ Хамракулов Р.А. Совершенствование военно-прикладной физической подготовки сельской допризывной молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ташкент: 2005. – 26 с.; Кочкаров А.А. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Высших сержантских курсов: дис. ... канд. пед. наук. – Ташкент: 2006. – 157 с.; Абдалимов О.Х. Методика профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных учреждениях специального назначения: дис. ... канд. пед. наук. – Ташкент: 2007. – 160 с.; Махмудов Р.М. Правовая социализация личности: теория и практика: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Ташкент: 2011. – 32 с.; Хасанов А.Т. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов факультетов допризывного военного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ташкент: 2018. – 32 с.; Ураимов С.Р. Педагогические особенности прикладной физической подготовки учащихся военно-технических лицеев: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ташкент: 2019. – 25 с.; Нурибетова Э.Ж. Социально-психологические особенности динамики профессионального становления сотрудников органов внутренних дел: дис. ... докт. философии по психол. наук. – Ташкент, 2020. – 155 с.

шиддатли “Crossfit” ва “Workout” тренинги воситаларини саралаш ҳамда танлаб йўналтириш ҳисобига жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш;

жисмоний ва жанговар тайёргарлик бўйича таълим жараёнига ўз-ўзини ҳимоя қилишга қаратилган машқлар комбинациясини киритиш ҳисобига курсантларнинг психик-жисмоний тайёргарлигини яхшилаш;

курсантларнинг ўқ отиш тайёргарлигини яхшилаш учун махсус координатив машқлар комплексини қўллаган ҳолда пистолетдан тезкор ўқ отиш техникасини такомиллаштириш;

жисмоний ва жанговар тайёргарлик бўйича таълим жараёнида махсус усулларни тик турган ҳолатда қўллаб тартиббузарни қўлга олиш жараёнида жароҳатланишларни олдини олиш имкониятини кенгайтириш;

тартиббузар томонидан санчилувчи ва кесувчи совуқ қурол билан ҳужум қилинганда махсус усулларини қўллаб ўз-ўзини ҳимоя қилиш техникасини такомиллаштириш;

курсантларнинг касбий-амалий жисмоний тайёргарлигини ташкил қилишнинг блок-модуль тизимини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда назарий, илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатувлар, педагогик назорат синовлари (тестлар), пульсометрия (“Polar” технологияси), инструментал усул, психологик тестлаш, педагогик тажриба, математик статистика усулларидан фойдаланилган.

Хулоса. Мавзу доирасида тўпланган манбаларда келтирилган илмий-методик маълумотлар, мутахассис-олимлар фикр-мулоҳазаларини ўрганиш, олиб борилган педагогик кузатув, ўтказилган жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларининг қиёсий таҳлилига асосан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

1. Педагогик тажриба натижаларидан маълум бўлдики, НГ да тажриба якунида куч кўрсаткичлари жадал ўсмаганлиги кузатилди. Бундан ташқари, НГ да курсантларининг 6 та куч тайёргарлиги тестидан фақат иккита кўрсаткичида натижа яхшилانган: ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзишда $p < 0,01$ ($t=2,32$) ва чалқанча ётиб, ўз вазнига тенг штангани сиқиб кўтаришда $p < 0,05$ ($t=2,10$), қолган кўрсаткичларда натижаларнинг ўсиши кузатилмади. Бир вақтнинг ўзида тажриба гуруҳида “Crossfit” ва “Workout” тажриба дастуридаги машқларни тизимли равишда бажариб бориш натижасида 6 та куч тестлари бўйича куч тайёргарлиги ўсди: турникда тортилишда $p < 0,01$ ($t=3,28$), айланиб турникда кўтарилишда $p < 0,001$ ($t=4,08$), қўлларни букиб-ёзишда $p < 0,001$ ($t=3,84$), брусларда қўлларни букиб-ёзишда $p < 0,001$ ($t=3,93$), чалқанча ётиб, ўз вазнига тенг штангани сиқиб кўтаришда $p < 0,01$ ($t=3,32$) ва 24 кг гиряни силтаб кўтаришда $p < 0,001$ ($t=3,88$).

2. Анаэроб имкониятларни ифодаловчи тезлик-куч тайёргарлиги 100 м. га югуриш, 10х10 м. га югуриш, 400 м. га югуриш, турган жойдан узунликка сакраш кўрсаткичларини баҳоловчи 4 та тест натижалари бўйича НГ да фақат 2 та кўрсаткичда натижалар яхшиланиши кузатилди ва мувофиқ равишда 100 м югуриш $p < 0,05$ ($t=2,24$), 400 м. га югуришда ва бошқа иккита машқларда фарқлар ишончлилиги кузатилмади. Бир вақтнинг ўзида ТГ да 4 та тестлар бўйича ўсиш кузатилди: $p < 0,01$ ($t=3,18$), $p < 0,001$ ($t=4,21$), $p < 0,001$ ($t=3,66$) $p < 0,01$ ($t=2,93$).

3. Чидамлилиқ кўрсаткичлари 1000 м. га югуриш $p < 0,01$ ($t=2,87$), 3000 м. га югуриш $p < 0,01$ ($t=4,09$) ва 5000 м. га югуриш бўйича $p < 0,001$ ($t=4,11$) ТГ да курсантларининг натижалари яхшиланди, НГ да курсантларининг чидамлилиқ бўйича 3 та тест кўрсаткичларида фарқлар ишончилиги кузатилмади.

4. ТГ да тўсиқлар йўлакчасини ўтиш бўйича натижалар иккита машқда, жумладан: умумқўшин $p < 0,01$ ($t=3,02$) ва махсус тўсиқлар йўлакчасидан ўтишда $p < 0,01$ ($t=3,19$) натижалар яхшилانганлиги кузатилди, НГ да эса иккита машқда ҳам фарқлар ишончилиги кузатилмади.

ЎРТА ТОҒ ШАРОИТИДА БОКСЧИ (АЁЛЛАР)НИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ ТАҚСИМЛАНИШИ.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ БОКСЕРОВ (ЖЕНЩИН) В СРЕДНЕГОРЬЕ.

DISTRIBUTION OF TRAINING LOADS IN THE ANNUAL CYCLE OF A BOXER (WOMEN) IN THE MIDDLE MOUNTAINSHAROITI

Уз ДЖТСУ Халмухамедов Р. Д.
педагогика фанлари доктори,
профессор

Алимова Д.А. Жисмоний тарбия ва
спорт илмий тадқиқотлар институти

Калит сўзлар: Ихтисослаштирилган машқлар, воситалар, ихтисослаштирилмаган машқлар, техник-тактик, йиллик цикл, мезоцикл, атмосфера босими

Ключевые слова: Специализированные упражнения, инструменты, неспециализированные упражнения, технико-тактические, в годовом цикле, мезоцикл, атмосферное давление

Keywords: Specialized exercises, tools, non-specialized exercises, technical-tactical, in the annual cycle, mesocycle, atmospheric pressure.

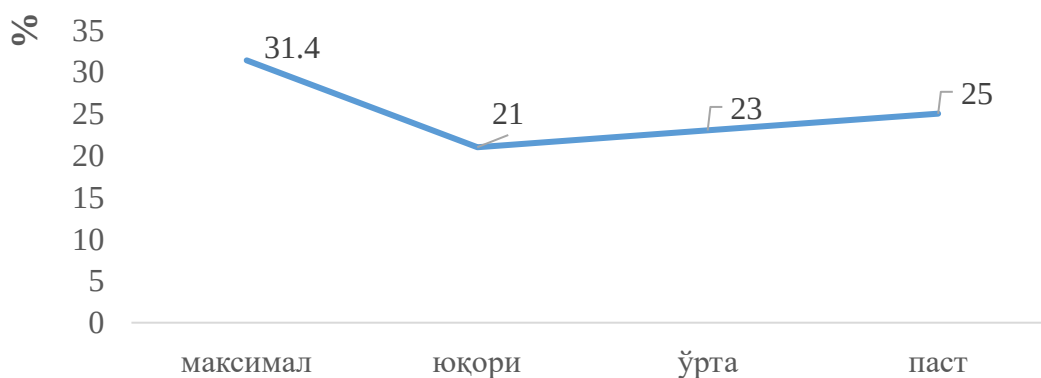
Республикамизда сўнги йилларда юқори малакали боксчи (аёллар)ни тайёрлашда ўрта тоғ шароитларида йиллик циклнинг мезоциклларида турли машғулот дастурларидан фойдаланиш методикасини ишлаб чиқишга катта аҳамият берилмоқда. “Спорт таълимини яхшилаш, иқтидорли спортчиларни профессионал тайёрлаш ва уларнинг захирасини яратиш, мураббийларни тайёрлаш ҳамда терма жамоаларда илмий ишларни такомиллаштириш” бўйича устувор вазифалар белгилаб берилган. Бу борада боксчи (аёллар) техник-тактик тайёргарлиги бўйича самарадорлик илмий-методик ишланмаларни яратиш ўрта тоғ шароитида юкламаларни тўғри режалаштириш, оптималлаштириш масалалари долзарб аҳамият касб этади.

Шунингдек, ўрта тоғлар ва тоғ иқлимининг асосий экологик хусусиятлари спортчиларининг ҳолатига ижобий таъсирини таъкидлаш зарур, улар орасида: паст атмосфера босими ва ҳавода кислород миқдори, қуёш радиациясининг интенсивлиги, инфрақизил ва ултрабинафша нурларнинг сезиларли даражада интенсивлиги, тоза ҳаво, тунги ҳаво ҳарорати нисбатан паст бўлган ўзига хос ҳарорат-намлик режими ва бошқалар.

Тадқиқотнинг мақсади. Юқоридагилардан келиб чиқиб айтиш мумкинки, Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси боксчи (аёллар) йирик мусобақаларга тайёрлашнинг муҳим шартларидан бири уларнинг мусобақаолди тайёргарлигини тоғ иқлимининг экологик тоза шароитларида ўтказиш зарур. Ўрта тоғлар шароитида йиллик циклда умумий жисмоний ва махсус тайёргарлик воситаларини оқилона режалаштириш боксчи (аёллар)нинг мусобақаолди тайёргарлиги жараёнини оптималлаштириш имконини беради.

Тадқиқотнинг вазифалари. Бизнинг тадқиқотларимизда бокс бўйича Ўзбекистон терма жамоасининг 18-28 ёшдаги аъзолари иштирок этдилар. Йиллик циклдаги мусобақаларга тайёргарлик асосан ҳар бир босқич (21-25) кун давомида III босқичда олиб борилди. Ўртача йиллик циклда ўрта тоғларда боксчи (аёллар) 200 ± 18 кундан ортиқ вақт ўтказдилар. Бу машғулот кунлари III босқичдан иборат. Спортда юқори натижаларга эришишда асосий муаммолардан бири йиллик тайёргарлик циклида машғулот юкламаларини оптимал тақсимлашдир. Кўплаб спорт турлари бўйича машғулот юкламаларини режалаштиришга бағишланган спорт илмий адабиётларида жуда кўп тадқиқотлар мавжуд. Спорт яккакурашларида бу муаммо билан бошқалар ҳам [3; 56-б., 4; Б 22-28] шуғулланган. Бу муаммони ўрганиш олимларнинг доимий эътибор марказида бўлиб, бу мусобақа қоидалари, ҳакамлик, вазн тоифалари ва бошқалардаги ўзгаришлар спортчиларнинг машғулот юкламаларига тузатишлар киритишни талаб қилади. Машғулот юкламаларини режалаштиришнинг асосий мақсади мусобақалар учун спортчиларни спорт формасининг чўққисига олиб чиқишдир. Тадқиқотимизнинг вазифаларидан бири боксчи (аёллар)нинг йиллик циклдаги машғулот юкламаларини таҳлил қилишдан иборат. Боксчи (аёллар)ни йиллик циклда тайёрлашнинг ихтисослашмаган воситаларининг нисбатини кўриб чиқамиз 1-расм. Боксчи (аёллар)нинг йиллик тайёргарлик циклида машғулот юкламасининг умумий ҳажми $1500 \pm 13,5$ соат бўлиб, шундан $995 \pm 9,5$ соат ихтисослаштирилган машқларга, 505 ± 5 соат ихтисослаштирилмаган машқларга ажратилган. Машғулотларда фойдаланиладиган воситаларни кўриб чиқиш қулай бўлиши учун юкламаларнинг умумий миқдори 100% қилиб олинди.

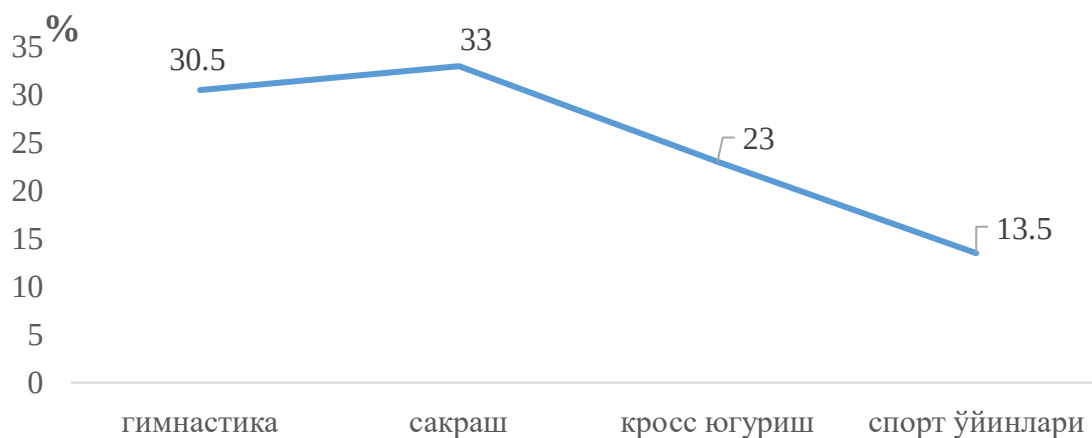
Ихтисослаштирилган машғулот воситаларини тақсимлаш таҳлили шуни кўрсатдики, йиллик циклда асосий ўринни максимал ихтисослаштирилган машқлар эгаллайди (31,4%).



1-расм. Боксчи (аёллар)нинг йиллик машғулот циклидаги ихтисослаштирилган машқлар нисбати.

Ушбу воситалардан фойдаланиш боксчи (аёллар)ни мусобақа шартларига мослашиш имконини беради. Ушбу воситалардан фойдаланиш кейинги стартларга тўғридан-тўғри тайёргарлик босқичларида спортчи аёлларнинг умумий ҳаракат фаоллиги ҳисобига махсус жисмоний сифатлар (куч, тезлик, чидамлилиқ ва бошқалар) даражасин ошириш имконини беради. Машғулот жараёнида юқори ихтисослаштирилган машқлардан фойдаланиш боксчи (аёллар) ихтисослашган сифатларини ривожланишининг муҳим омили бўлиб, йиллик циклда 20,6 %ни ташкил этади. Боксчи (аёллар)ни тайёрлашда йиллик тайёргарлик циклида ўрта ва паст ихтисослаштирилган машқлар алоҳида ўринга эга (мос равишда 23,7% ва 24,3%). Шубҳасиз, ушбу турдаги машқларнинг қўлланилиши боксчи (аёллар) техник-тактик арсеналини кенгайтиришда машғулот жараёнини тўғри ташкил этиш имконини беради. Шунини қайд этиш керакки, Ўзбекистонда аёллар бокси фақат сўнгги 5-7 йил ичиди фаол ривожланишни бошлади. Қисқа вақт оралиғида боксдаги техник ва тактик услубларнинг барча арсеналини ўрганиб олиш жуда қийин. Шунинг учун Ўзбекистон терма жамоаси машғулот жараёнида техник-тактик ҳаракатларни ўргатишнинг турли хил услублар ва усуллардан фойдаланилади. Бу муаммоларни ҳал этиш учун боксчиларнинг техник ҳаракатлари, қобилияти ва маҳоратини шакллантиришга имкон берадиган ўрта ва паст ихтисослаштирилган машқларидан фойдаланилади.

Машғулот юкламаларини тақсимлашда боксчи (аёллар) тайёргарлигининг йиллик циклида ихтисослаштирилмаган машқларга алоҳида эътибор берилади. Бу воситалардан фойдаланишнинг асосий вазифаси функционал (асосий) тайёргарликни турли воситалар (югуриш машқлари, ўйин, оғирликлар билан ишлаш, бокс анжомлари ва бошқалар) ёрдамида ривожлантиришдир. Ўзбекистон терма жамоаси боксчи (аёллар)ининг йиллик циклда ихтисослаштирилмаган машқларни тайёрлашни таҳлил қиламиз 2-расм.



2-расм. Боксчи (аёллар)нинг йиллик машғулот циклида ихтисослаштирилмаган машқлар нисбатлари.

Боксчи (аёллар)ни ихтисослаштирилмаган машқларни тақсимлаш йўли билан тайёрлаш шуни кўрсатдики, йиллик циклда 60 % дан ортиқ гимнастика ва сакраш воситалари қўлланилади (мос равишда 30,5; 33%). Ушбу воситалардан фойдаланиш жисмоний сифатларни (эгиловчанлик, эпчиллик, куч, тезлик-куч ва б.) ривожлантириш ва такомиллаштиришга ёрдам беради. Гимнастика ва сакраш машқларини қўллаш, машғулот машқларига қараб турли шиддат зоналарида фойдаланилади. Боксчи (аёллар)ни йиллик тайёргарлик циклида кросс югуриш ва спорт ўйинлари каби воситалардан фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Ушбу воситаларнинг вазифаси тезлик-куч режимида концентрацияланган усул билан зарба беришда иштирок этадиган оёқ, гавда ва қўл мушакларини ривожлантиришга қаратилган. Йиллик тайёргарлик циклида ушбу машқлардан фойдаланиш ўртача 23% ва 13,5%ни ташкил этади. Шуни таъкидлаш жоизки, ихтисослаштирилмаган воситаларни тақсимлаш нисбати оптимал эмас. Йиллик циклда машғулот воситалари тақсимланишида спорт туридан қатъи назар спортчиларнинг, айниқса юқори малакали боксчи (аёллар)нинг функционал, жисмоний, техник-тактик ва психофизиологик ҳолати даражасини ҳисобга олиш зарур [5; 46-б].

Хулоса. Ўрта тоғ шароитида ҳар бир мусобақага тайёргарлик кўриш 42 кундан 45 кунгача давом этади. Ўқув-машғулот йиғинларининг илк кунлари спортчи аёллар ҳолатининг субъектив ва объектив бузилишлари (уйқу бузилиши, бош оғриғи, ЮҚЧ нинг ортиши, тана вазни камайиши) билан тавсифланади. Боксчи (аёллар) организмидаги биз аниқлаган бузилишлар, шунингдек аввалги муаллифлар тадқиқотлари билан ҳам тасдиқланади. [2; Б.12-15].

Боксчи (аёллар) мусобақага тайёргарлигининг II босқичи 14-17 кундан иборат. Ўқув-машғулот йиғини ўтказишда спортчи организми шароитга мослаша бошлайди ва унинг барча функционал намуналари яхшиланади. Бизнинг маълумотларимиз қуйида номлари келтирилган муаллифлар тадқиқотлари билан мос келади [1; 200-б]. Боксчи (аёллар)ни мусобақаларга тайёргарлигида III босқич муҳим аҳамиятга эга, чунки у қисқа вақт давом этади

(5 кунгача). Ўрта тоғларда бўлиш баландликни ва машғулот юкламаларини субъектив ўтказиш, юқори иш қобилияти каби белгилар билан ажралиб туради. Ўтказилган тадқиқотда ўрта тоғ шароитининг аёл организмига таъсирини аниқлаш, мослашишнинг ўзига хос хусусиятлари ва ўқув-машғулот йиғинларидан кейин тикланиш муддатларини аниқлаш, шунингдек, спортчи аёлларни спорт формасининг чўққисига олиб чиқиш каби муҳим вазифалар бор эди. Тадқиқот жараёнида бокс бўйича Ўзбекистон аёллар терма жамоасининг 40-42 дан ортиқ ўқув-машғулот йиғинлари (умумий жисмоний, махсус жисмоний тайёргарлик, шунингдек, техник-тактик маҳоратни ошириш) таҳлил қилинди. Ҳар бир ўқув-машғулот йиғинида 50 дан ортиқ турли вазн тоифаларидаги спортчи (аёллар) иштирок этди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. –Москва.: РГАФК. 1999.-200с.
2. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Теория и практика физической культуры. – 1999.- № 6. – С. 12-15.
3. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: автореф. дисс. д-ра пед.наук.-Т.: 2009. -56 с.
4. Лисицын В.В. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров. Автореф. дис.канд.пед. наук. –М., 2015. С-22-28.
5. Гатин Ф.А. Концептуальные основы совершенствования спортивного мастерства квалифицированных боксеров. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. –Москва.: РГАФК. 1999;46-с

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МУСОБОҚА ХАРАКАТЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ

ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF UZBEKISTAN GIRLS BOXERS

ANALYSIS OF THE COMPETITION BEHAVIOR OF HIGHLY QUALIFIED BOXER GIRLS

Алимова Д.А. Жисмоний тарбия ва спорт илмий
тадқиқотлар институти Қодирова Р. магистр
Ўзбекистан, Чирчик ш

Alimova Dilorom Abdullaevna Uzbek State University

Ключевые слова: тренировка, женщины-боксёры, годичный цикл, этапы, средства и методы подготовки.

Keywords: training, female boxers, annual cycle, stages, means and methods of preparation.

Кириш. Замонавий спорт нафақат машғулоти юкламаларининг юқори интенсивлиги, балки мусобақа жангларида бажаралидиган ҳажмлар билан ҳам ажралиб туради. Замонавий боксчи қизлар халқаро турнирлар, Осиё, Жаҳон чемпионатлари ва Олимпия ўйинларида юксак спорт ютуқларини намоёни этмоқда. Дунёнинг энг кучли боксчи қизларнинг жанглари динамикаси ва фаоллиги, кўплаб қўтилмаган ва қийин ҳужум вазиятлари, турли мукаммаллаштирилган техникалар ва оқилона тактика танлаши билан ажралиб туради. Боксчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлигини ўргатиш методикаси боксчи қизларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилишни ҳисобга олган ҳолда машғулотларга янгича ёндашувни талаб этади.

Тадқиқотнинг мақсад ва вазифаси. Юқори малакали боксчи қизларнинг мусобақа ҳаракатларини таҳлил қилиш ва таснифлаш. Мусобақалар жараёнида юқори малакали боксчи қизларнинг мусобақа ҳаракат таснифларининг таркиби ва тузилиши, уларнинг реакциялари шахсий-типик вариантларини аниқлаш.

Тадқиқотни ташкил этилиши ва усуллари.

Дунёнинг энг кучли боксчи қизлари ўртасидаги жанглار динамикаси ва фаоллиги, қўтилмаган ва мураккаб ҳужум ҳолатларининг кўплиги, сайқалланган техниканинг турли-туманлиги ва танланган оқилона тактикаси билан ажралиб туради. Ўзбекистон боксчи қизлари мусобақа фаолияти таҳлиллари видео ёзувлар ва спорт фанида тавсия этилган усул бўйича баённома ёзиш асосида бажарилди. (5;272б). Мазкур тадқиқотда турли вазн тоифасидаги 150 та аёл спортчи иштирок этди. Мусобақа ҳаракатлари таҳлили 325 та жанг устида олиб борилди. Тадқиқотнинг вазифаларидан бири республика ва халқаро мусобақаларда боксчи қизларнинг ҳаракат усуллари таркибини аниқлашдан иборат эди. 1-жадвалда боксчи қизларнинг мусобақа жангидаги ҳужум ҳаракатлари натижалари келтирилган. Ўзбекистонлик боксчи қизларининг мусобақа фаолияти таҳлили спорт фанида тавсия этилган усул билан мусобақа курашларини рўйхатга олиш ва протоколлаштириш асосида амалга оширилди [4;272б]. Ушбу тадқиқотда турли вазн тоифасидаги 150 дан ортиқ спортчи аёллар иштирок этди. Мусобақа ҳаракатлари учун 325 дан ортиқ жанглари таҳлил қилинди. Тадқиқотимизнинг мақсадларидан бири республика ва халқаро мусобақаларда боксчи қизларининг ҳаракат услублари таркибини аниқлаш эди. Боксчи қизларнинг мусобақа фаолиятини баҳолаш учун аввалги тадқиқотларда ишлаб чиқилган нотацион ёзувлардан фойдаланилган [3;42б.].

Тадқиқот натижаси ва унинг таҳлили. Тадқиқ этилган кўрсаткичларни таҳлил қилаётганда 3 раунд давомида оддий зарбаларнинг жами ҳаракатлари 97 зарбани, яъни 65,5% ни кўрсатган. Берилган зарбаларнинг умумий сони 3 раунд давомида 150 ± 15 зарбани ташкил этган.

Жадвал 1.

Мусобақаларда боксчи (аёллар)нинг ҳужум ҳаракатларидан фойдаланиш кўрсаткичлари

раундлар	Хужум ҳаракатлари																				
	Оддий хужум						Мураккаб хужум												Жамп		
	Биттали зарбалар			Иккитали зарбалар			Учта зарбадан иборат хужум			Тўрт ва ундан ортиқ зарбадан иборат хужум			Такрорий бир неча зарбалар			Сакраш билан зарба бериш					
	$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V
1-раунд	24,29	2,04	8,40	12,29	1,13	9,19	19,14	1,96	10,24	6	0,56	9,33	2,28	0,26	11,40	1,28	0,14	10,94	64	6,58	10,28
2-раунд	18,14	1,93	10,64	16,14	1,71	10,59	7,14	0,68	9,52	3,28	0,34	10,37	2,28	0,21	9,21	2,57	0,29	11,28	46,98	5,13	10,92
3-раунд	12,14	1,12	9,23	15	1,24	8,27	6,28	0,72	11,46	2,28	0,19	8,33	1,43	0,12	8,39	0	0	0,00	37,13	3,61	9,72
Жамп	54,57	4,98	9,13	43,43	3,94	9,07	32,56	3,36	10,32	11,56	1,06	9,17	5,99	0,59	9,85	3,85	0,43	11,17	148,11	15,12	10,21

Боксчилар мусобақа жангида мураккаб техник ҳаракатлар, 3-4 зарба сериялари, такрорий ҳужум ва сакрашларни қўллайдилар. Боксчилар томонидан мураккаб ҳаракатларнинг қўлланилиши таҳлили кўрсатдики, 1-раундда 3 зарбали сериялар 29,6%, 4-зарбали 9,3%, такрорий ҳужумлар 3,1%, зарбали сакрашлар 1,8% ни ташкил этган. Иккинчи раундда боксчи (аёллар) томонидан мураккаб ҳужумларни қўллаш натижалари мувофиқ равишда 14,6%; 6,3%; 4,2% ни ташкил этади.

3 раунд давомида олинган тадқиқот кўрсаткичлари мувофиқ равишда 16,7;5,5;2,8;0 ни ташкил этди. Олинган маълумотлар мусобақа жангларида боксчи қизлар ўз техник арсеналларида оддий техник усуллардан фойдаланишларини кўрсатади. Мазкур ҳолат уларнинг бажарилиши катта координацион қобилият ва жисмоний тайёргарлик талаб этмаслиги билан боғлиқ.

Спортчи аёлларнинг психофизиологик ҳолати ва ҳаракат функцияларини аниқлаш учун спортчи аёлларда қуйидаги кўрсаткичларни аниқлаган комплексдан фойдаланилган: электр-тери қаршилиги (ЭТҚ), оддий ҳаракат

реакцияси вақти (ОХРВ), мураккаб ҳаракат реакцияси вақти (МХРВ), статик режимда қўл мушаклари тремори (ҚМТ). Ўтказилган тадқиқотлар натижаларини таҳлил қилиб хулоса қилиш мумкинки, боксчи (аёллар)нинг шуғулланганлик кўрсаткичи кўп жихатдан уларнинг хусусий психодинамик хоссалари билан белгиланади, спортчи аёлларнинг фаолият самарадорлигини кўп жихатдан белгилаб берувчи ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлиги кўрсаткичларидаги каби аниқ ифодаланмайди.

Хулоса. Боксчи (аёллар)нинг мусобақа фаолияти таҳлили шуни кўрсатдики, функционал, махсус тайёргарлик даражаси жаҳон модели талабларига жавоб бермайди. Боксчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари меъёрий талабларга жавоб бермайди. Техник-тактик услублар арсеналидан фойдаланишни боксчи эркаклар билан солиштирганда, аёллар мураккаб ҳужум комбинацияларини бажаришда, оддий ҳужумлардан мураккабларига ўтишда, шунингдек, яқин масофада жанг қилиш техникасини (кириш ва чиқиш) бажаришда ортида қолиши аниқ кўринади. Бокс классификациясининг таркибий қисмларидан бири ринг бўйлаб ҳаракатланиш техникаси ҳисобланади. Бокснинг барча техникаси техник-тактик услубларнинг (қўллар, оёқлар ва гавда ёрдамида) параллел равишда бажарилишига асосланади. Мусобақа жангининг асосий кўрсаткичлари – зарбалар сони, аниқлик кучи ва жангга киришиш зичлигидир. Афсуски, бу кўрсаткичларда боксчи қизлар боксчи эркакларга нисбатан салбий тарафлама катта фарқларга эга.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – К.: Олимп. Лит., 2001. – 239 с.
2. Турдиев Ф.К. Бокс тренерларининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш. Автореф.дис.... к.п.н., Т., 2012. 42с.
3. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Ражабов Г.Қ. “Яккакураш спорт тури”. (бокс). Дарслик,-Т.:2015,185-с.
4. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н.Остьянов. –К.: Олимп. Лит., 2011- 272 с.
5. Турдиев Ф.К. Бокс тренерларининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш. Автореф.дис.... к.п.н., Т., 2012. 42с.

БИМЕХАНИК ТАҲЛИЛ АСОСИДА ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

МЕТОДИКА БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, ОСНОВАННАЯ НА БИМЕХАНИЧЕСКОМ АНАЛИЗЕ

TECHNIQUE OF SHORT-DISTANCE RUNNERS BASED ON BIMECHANICAL ANALYSIS

Калит сўзлар: инновацион технологиялар, кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг давлари, мослаштирилган мусобақа олди тайёргарлик цикли, машғулотлар ҳажми, шиддати ва йўналиши, спортчилардаги тезкорлик, тезкор куч, тезкор чидамлилиқ сифатларини.

Ключевые слова: инновационные технологии, периоды многолетнего тренировочного процесса, адаптированный цикл предсоревновательной подготовки, объем, интенсивность и направленность тренировок, быстрота, быстрая сила, быстрая выносливость у спортсменов.

Keywords: innovative technologies, periods of a long-term training process, adapted cycle of pre-competition training, volume, intensity and direction of training, speed, fast strength, fast endurance in athletes.

Долзарблиги. Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. мустаҳкамлаш борасида ҳукуматимиз томонидан барча шарт-шароитлар яратилмоқда. Миллатнинг энг муҳим стратегик бойлиги - фуқароларнинг, энг муҳими юксак маънавий-ахлоқий кадриятларни ўзига жам қилган, ҳар томонлама етук баркамол инсонни етиштириш, ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлиги ҳисобланади. Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган миллий - маънавий кадриятларимиз асосида ёш авлодни бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги кунда педагогика фани олдидаги муҳим масалаларидан биридир.

Ҳозирги кунга келиб жисмоний тарбиянинг муҳим муаммоларидан бири спортчиларнинг техник маҳорати даражасини юксалтиришнинг янги услуб ва шакллари яратишдан иборат бўлиб қолди. Кечаги ёш спортчи болалар, бугун нафақат ўзбек спортида балки Олимпия ўйинлари, Жаҳон ва Осиё чемпионатлари мусобақаларида ўзини спортдаги ғалабалари билан фахрли шохсупалардан жой олиб юртимиз шон-шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда. Шу билан бирга рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тизими ва услубларини шакллантириш ва такомиллаштириш, инновацион технологияларни яратиш ҳамда улардан фойдаланиш зарур бўлади. Ушбу муаммолар ўз навбатида соҳа бўйича юқори малакали кадрлар тайёрлаш, ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларини илмий асосда ташкил қилиш, истеъдодли спортчиларни тарбиялаш кўламини кенгайтириш муҳимлигига эътибор қаратади.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизими, жумладан кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг давлари, босқичлари, шу давр босқичларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик бўйича қўлланиладиган машғулотлар цикли (микро, мезо ва макроцикллар), машқлар ҳажми ва бажариш шиддати, уларнинг нисбати, мусобақа олдида иш қобилияти ва «спорт форма»сини шакллантириш вақтинчалик сақлаб туриш,

«пасайтириш», уни қайта тиклаш, янада ўстириш каби масалалар бугунги кунда соҳа олимлари томонидан илмий асослаб берилган (Д.Харре, 1971; Ю.В.Верхошанский, 1985, 1988, 1998; Г.Г.Арзуманов, 1988; Л.П.Матвеев, 1997; Л.Р.Айрапетьянц, 2005; Н.Г.Никитушкин, Г.Н.Максименко, В.Б.Зеличенко, 2000; Н.Г.Озолин, 2003; Ф.А.Керимов, 2004, 2005; М.А.Годик, 2006; В.М.Зациорский, 2006, 2007). Шу билан бир қаторда жисмоний тарбия институтлари ва жисмоний тарбия факультетларида таълим олувчиларни ҳамда ўқув режаси ва ўқув жадвалига асосан назарий-амалий машғулотларда иштирок этувчи талаба-спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш тизимининг биомеханик таҳлили илмий жиҳатдан етарли ишлаб чиқилмаган.

Қисқа масофага югуриш турларига ихтисослашган талаба-спортчилар учун спорт йилига мослаштирилган мусобақа олди тайёргарлик цикли, машғулотлар ҳажми, шиддати ва йўналиши илмий объект сифатида деярли ўрганилмаган.

Кўп йиллик педагогик кузатувлар ва амалий тажриба шундан далолат берадики, жисмоний тарбия ва спортга ихтисослаштирилган таълим муассасаларида талаба-спортчиларнинг мусобақаларга тайёрлаш машғулотларнинг йиллик юклама ҳажмини режалаштиришда ўқув режасига киритилган назарий ва амалий машғулотлар юкламалари эътиборга олинган ҳолда биомеханик ўрганиш ва таҳлилга эътибор берилмагани салбий таъсир кўрсатиб келмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг техникасини биомеханик таҳлил асосида такомиллаштириш дастурини ишлаб чиқиш ва илмий асослашга бағишланган.

Тадқиқотнинг вазифаси: Биомеханик таҳлил асосида қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг техникасини такомиллаштириш дастурини таҳлил қилиш ва умумлаштириш;

-биомеханик таҳлил асосида қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг техник тайёргарлиги, жисмоний тайёргарлиги ва функционал кўрсаткичларини аниқлаш;

-биомеханик таҳлил асосида қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг техникасини микро, мезо ва макроциклларида режалаштирилган юкламалар ҳажи, такрорлашлар сони бажарилиш шиддати ва дам олиш оралиғини аниқлаш;

-биомеханик таҳлил асосида қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг техникасини инобатга олганда ҳолда йиллик тайёргарлик ашғулотларини режалаштириш ва самарадорлигини тажрибада асослаш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси: Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқот натижаларини таҳлил этганимизда назорат ва тажриба гуруҳи спортчиларининг спорт натижалари динамикаси тадқиқот бошида бир хилда шаклланганлигини аниқладик ва улар билан машғулотларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган ҳар хил турдаги воситаларни қўллаб бордик. Натижада уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга берилган усул ва воситалар ўз таъсирини

кўрсатганлигини юқоридаги жадвалларда берилган натижалар орқали кўришимиз мумкин.

Бизга маълум бўлдики юқори малакали қисқа масофага югурувчиларни машғулотларида умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик нисбатлари машғулотлар давомида иқтисослаштирилган машқлар билан тенг нисбатда олиб борилганлиги спортчилардаги тезкорлик, тезкор куч, тезкор чидамлилиқ сифатларини сезиларли даражада ўсишига ўз таъсирини кўрсатганлиги тадқиқотимиз давомида маълум бўлди.

Мусобақалардан олинган қайдномалар бўйича бизнинг тажриба гуруҳимизда иштирок этган спортчиларнинг бир нечтаси юқори спорт натижасига эришишди.

Хулоса. Қисқа масофага югурувчи югуриш техникасини бутун йил бўйи ўрганиши ва такомиллаштириши керак. Бунинг учун тезланишли югуришдан, тўла куч сарфламай масофанинг маълум қисимларини югуриб ўтишдан, шунингдек, қисқа масофа югурувчи машғулотида муҳим ўрин тутиши керак бўлган махсус тайёрлов машқларидан фойдаланиш керак.

-Тезлик имкониятларини ривожлантириш учун энгиллаштирилган шароитларда қия тепаликлар (қиялик бурчаги-2-4°) югуриш қўлланилади. Бунда қияликда югуриш горизонтал бўйлаб югуриш ҳамда тепаликка (тоққа) югуриб чиқиш билан алмашлаб қўлланилган тақдирда эгн яхши самарага эришиш мумкин.

-Тайёрлов давридаги машғулот турли хил сакраш ва спринтнинг махсус тайёрлов машқларини ўз ичига олиши керак. Бу машқларни қисмларга бўлиб бажариш уларни деярли узликсиз ижро этишга кетадиган вақтни тайёрлов даври охиригача аста секин 20-25 минутга етказиш керак.

-Югуришда қаршилиқдан фойдаланиб амалга ошириладиган куч тайёргарлиги бевосита старт шароитларида куч ва тезлик таркибларини ривожлантиришга имкон беради. Бундай тайёргарлик қаршилиқ билан бажариладиган анъанавий куч машқларига қараганда катта самара беради.

-Спорт амалиётида локал мушак тайёргарлигига ва натижаларни яхшилашга ёрдам берувчи тренажёрлардан фойдаланилади. 0,5-2 кг.ли оғирликлар билан машқ қилиш спортчига 100м масофани ўз натижасидан 0,1-0,3 сек яхшироқ югуриб ўтишга ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар.

- 1.Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi, – T.: 2011. – 342 b.
- 2.Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To‘xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – T.: 2018. – 662 b.
- 3.Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiati. / – T.: 2018. – 842 b.
- 4.Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T.: 2017. – 318 b.

- 5.Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. “Fan va texnologiya”, –T.: 2016. 156 bet.
- 6.Olimov M.S. O‘rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O‘zDJTI o‘quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo‘yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo‘llanma. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. –T.: 2010. – 48 b.
- 7.Qudratov R, G‘aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011. – 115 b.
- 8.Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik – T.: 2014. – 342 b.
- Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012. – 356 b.
- 9.To‘xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma – T.: 2017 y. – 186 b.
- 10.Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo‘yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo‘llanma. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. – T.: 2010. – 72 b.
- 11.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O‘quv qo‘llanma – T.: 2009. – 58 b.
- 12.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg‘ulotlari asoslari. O‘quv qo‘llanma – T.: 2008. – 72 b.
13. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Озолин Э.С. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

**ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ
ТАЙЁРГАРЛИГИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК
УСУЛЛАРИ**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ**

**PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS
PEDAGOGICAL METHODS FOR INCREASING READINESS**

Мансурбек Маъруфов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети. Ўқитувчи.
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри
mansurbek_marufov@mail.ru

Узбекиский государственный университет
физического культура и спорта Учитель. Узбекистан, город Чирчик

Uzbek State University of Physical
Culture and Sports Teacher.
Uzbekistan, Chirchik city

Калит сўзлар: гуруҳ, жисмоний тарбия ва спорт, жисмоний тайёргарлик, соғломлаштирувчи гуруҳ, машғулот.

Ключевые слова: группа, физическая культура и спорт, физическая подготовка, фитнес-группа, тренировка.

Key words: group, physical education and sport, physical training, wellness groups, training.

Долзарблиги. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини модернизация қилиш ва талабалар жисмоний тайёргарлигини ривожлаштиришнинг учун жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш тизимини такомиллаштириш бўйича чора тadbирлар, шунингдек таълим тизимида мажбурий жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг самарадорлигини ошириш бўйича амалий тавсиялар орқали амалга ошириш керак. Олий таълимнинг бош ислоҳоти ўқитувчилар ва мураббийлар билимларини такомиллаштириш ва чуқурлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари усуллари инновациялашни талаб қилмоқда. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари фаолиятининг бир неча шакллари мавжуд бўлиб (жисмоний тарбия ва спорт, аудиториядан ташқари вақтларда спорт-соғломлаштириш ва оммавий спорт, жисмоний тарбия машғулотларининг жамоат-ҳаваскорлик шакллари ва бошқалар), уларда услубий ва ташкилий жиҳатдан талабаларнинг соғломлаштириш, жисмоний ва функционал ривожланишини такомиллаштириш вазифаларини муваффақиятли амалга ошириш даркор [4]. Аммо жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига амалий жиҳатдан қарайдиган бўлсак, ҳозирги кунда олий таълим тизимида фақат 1-босқич талабаларига ўтилаётган жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига бир семистрга ажратилган, ҳафтасига ташкил қилаётган 1 кунлик 2 академик соат ҳажми жисмоний тарбия ва спорт фаолияти самарали амалга оширишда қийинчиликни юзага келтирмоқда. Бу ўз навбатида, ҳозирги кунги муаммолардан келиб чиқиб, талабаларнинг жисмоний ва функционал сифатлари, кўрсаткичларини аниқлаш ва жисмоний тайёргарлиги натижаларини ривожлантиришга етарлича вақт ажратилмаётганлигидан далолат беради. Соҳа мутахассисларининг фикрларидан келиб чиқиб, мазкур муаммоларнинг самарали ечимни топишни тақазо қилади.

Ўрганилганлиги. Талабаларнинг жисмоний ва функционал ривожланиш ечимини олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний ва функционал тайёргарлиги ривожланишига қаратилган турли жисмоний тарбия воситаларини қўллашдан иборат. Масалан жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига йўналтирилган махсус адабиётлар таҳлили ўрганилганда К.Б. Мухаммадиев ўзининг тадқиқотида “Жисмоний тарбия ва спорт” йўналишина эга бўлмаган олий ўқув юртларида талабаларни жисмоний тарбиялаш ва спорт таълим жараёнига, оммавий спорт турлари билан бирга якка кураш турлари ва миллий ҳаракатли ўйинлар, бодибилдинг ва сузишни олиб кириш таклифи билдирган. Шунингдек унинг таклифи бўйича “Жисмоний тарбия ва спорт” бўйича ўқув

машғулотлари жараёнига спортча туристик юриш (тур паход)ни жорий қилинса биринчи босқич талабаларининг олий ўқув юртида ўқишга мослашишига ижобий таъсир кўрсатади ва умумий жисмоний тайёргарлиги, спорт билан мунтазам шуғулланидиган талабаларнинг жисмоний ва интеллектуал қобилиятлари юқорироқ ўсади деб ҳисоблайди.

Ҳозирги кунда этноспорт ва миллий спорт турларимизни, жумладан, кураш, ўзбек жанг санъати Ўзбекистоннинг миллий спорт тури ҳисобланиб, ҳозирги кунда энг оммавий бўлган спорт турлари қаторига киритса бўлади. Бу спорт турлари Республикамизда жисмоний тарбия ва спорт оммавийлаштириш билан бирга жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ўқув жараёнига ва жисмоний тарбия тизими имкониятларини кенгайтириш имконини беради.

Тадқиқотнинг мақсади: талабаларининг жисмоний ва функционал тайёргарлиги такомиллаштиришнинг педагогик усуллари ўрганиш.

Тадқиқот вазифаси: жисмоний тарбия ўқув дастурида белгиланган меъёрлар асосида олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний ва функционал кўрсаткичларини таҳлил қилиш.

Тадқиқотни ташкиллаштириш усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педогогик кузатув, педогогик тестлар.

Натижалар таҳлили. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида асосий ва махсус гуруҳлар шакллантирилган бўлиб, саломатлиги бўйича “асосий” ва “махсус” гуруҳлари билан машғулотлар олиб борилди. Асосий гуруҳ талабаларини соғлиғида ҳеч қандай нуқсони бўлмаганлар ташкил қилади. Махсус гуруҳи эса соғлиғида ўзгариши бўлган, касаликка мойиллиги бор талабалардан иборат. Биз олиб борган тадқиқот натижалари таяниб, тажриба даврида ҳозирга кредит модул тизими асосида тасдиқланган “Жисмоний тарбия ва спорт” фанидан намунавий дастур асосида, Тошкент давлат транспорт университетининг жисмоний тарбия ва спортга яратилган инфартулмасидан келиб чиқиб, ўқитувчилар томонидан иўлаб чиқилган анкета тест-синов меъёрларидан фойдаланилди. Асосий гуруҳда 74 нафар ўсмир талабалардан 5 та тест бўйича меъёрий натижалар олинди.

1. 100 м. га югуриш (с) тажриба бошида – $13,12 \pm 0,32$, тажриба охирида – $12,87 \pm 0,32$. $P < 0,005$.

2. Жойидан туриб узунликка сакраш (см) тажриба бошида – $220,8 \pm 15,1$, тажриба охирида – $240,87 \pm 0,32$. $P < 0,005$.

3. 2000 м. га югуриш (с) тажриба бошида – $448,0 \pm 33,19$, тажриба охирида – $230,87 \pm 0,32$. $P < 0,005$.

4. Қўлга таянган холда гавдани кутариб тушири (марта) тажриба бошида – $42,3 \pm 0,63$, тажриба охирида – $56,7 \pm 5,2$. $P < 0,001$.

5. Турникда тортилиш (марта) тажриба бошида – $8,3 \pm 6,3$, тажриба охирида – $13,7 \pm 5,2$. $P < 0,002$.

Асосий гуруҳнинг кўрсатган натижалари дастурда берилган меъёр билан таҳлил қилинганда, 100 м. га талабаларда ўртача $12,87 \pm 0,32$ сонияга югуришди 34,5% талаба 5 баҳога натижа кўрсатди. Бундан келиб чиқиб айтиш мумкинки, талабаларнинг тезкорлик сифатини ривожланиш даражаси пастлигини

кўрсатади. Жойидан туриб узунликка сакрашда 45 та талабаларнинг ўртача кўрсаткичи $240,87 \pm 0,32$. см ни ташкил қилиди. 2000 м. га югуришда талабалар $230,87 \pm 0,32$. сония натижани кўрсатиб умумий ҳисобда 23% талаба 5 баҳо талабини бажарди. Қўлга таянган холда гавдани кутариб тушири (марта) $56,7 \pm 5,2$. 37% талаба бажарди ва турникда тортилиш (марта) $13,7 \pm 5,2$. 41% талабанинг кўрсаткичлари аъло баҳога бажарилди.

Бу ўз навбатида дастур асосида талабаларнинг умумий жисмоний кўрсаткичларининг ўрта ҳисобла эканлигидан далолат беради ва ривожланиш даражаси меъёрида эканлигини айтиш мумкин.

Хулоса. Тошкент давлат транспорт университети 1-босқич талабаларидан олинган тадқиқотнинг таҳлил натижалари шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида тўлқинсимон ва интенсив юкламаларни асосида олдиға қўйилган вазифаларни тўлиқ ечиб бера олмаяпти. Масалан, 100 м. га югуришда сакрашда асосий гуруҳининг кўрсаткичлари юқори бўлди, бу гуруҳдаги 74 нафар талабадан, 18 нафари 86 - 100 баллга меъёрни бажарди, 2000 м. га югуришда 74 та талабадан 13 таси 86-100 балл, 17 таси 56 балдан паст кўрсаткичга эға бўлганлар, аммо қўлга таянган холда гавдани кутариб тушири (марта) $56,7 \pm 5,2$. 86 – 100 баллга топширган бўлса, 11 та талабада 56 балдан паст кўрсаткич аниқланди. Турникда тортилиш (марта) 74 талабадан атиги 23 таси 86 – 100 балга бажарди. 9 таси 56 балдан паст кўрсаткичга эға бўлди.

Олинган тадқиқот натижаларининг якунидан айтиш мумкинки, саломатликни тиклаш, ривожлантириш, жисмоний баркамолликка эришиш мақсадида талабалар:

- ✓ жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида фаол қатнашиб, спорт тўғаракларига қатнашишлари;

- ✓ уй шароитида мустақил жисмоний тарбия ва спорт машқлари билан доимо шуғулланишлари, бўш пайтларида қўл, оёқ ва гавдага доир машқларини мунтазам равишда бажаришлари;

- ✓ дам олиш кунлари, таътил пайтларида пиёда юриш саёҳатларида фаол иштирок этишлари лозим.

Жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини ошириш ва талабаларда спортга бўлган эммунитетни ошириш мақсадида миллий спорт турини ҳозирги кунда энг оммавий бўлган спорт турлари қаторига киритса бўлади. Ўқув машғулотлари жараёнидан ташқари вақтларда миллий спорт турларимиздан фойдаланиш жисмоний тарбия тизими имкониятларини кенгайтириш имконини беради. Бунинг учун олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари соатларини 1-3 босқич талабаларига ҳафтасига 4 соатга қўпайтирилса, ўсиб келаётган талаба ёшларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини оширган ва уларни саломатлигини оширган, ҳозирда энг кенг ривожланган камҳаракатлилиқнинг олдини олишга катта ҳисса қўшган бўлардик.

СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ И ИЗМЕРЕНИЙ В СПОРТЕ

SPORTS METROLOGY AS A METHOD OF CONTROL AND MEASUREMENT IN SPORTS

SPORT METROLOGIYASI SPORTDA NAZORAT QILISH VA O'LCHASH USULI SIFATIDA

Миралиева А.К., Чуллийев С.И.

Ключевые слова: спортивная метрология, измерения, физическая величина, измеряемые параметры в спорте, количественные критерии в спорте, спортивная медицина.

Key words: sports metrology, measurements, physical quantity, measured parameters in sports, quantitative criteria in sports, sports medicine.

Вся тренировочная и организационная деятельность в спорте направлена на то, чтобы обеспечить его состоятельность, массовость и зрелищность. Наличие различных приборов и технических устройств, применяемых в дисциплинах спорта, позволяет получить информацию более чем о 3000 отдельных параметров. Спортивную метрологию следует рассматривать как конкретное приложение к общей метрологии, основной задачей которой является обеспечение единства и точности измерений.

В первую очередь, измерение используется для определения собственно спортивного результата. Главный олимпийский девиз звучит так: «Быстрее! Выше! Сильнее!» Именно поэтому необходимым условием включения претендента в семью олимпийских видов спорта всегда была его состоятельность, т.е. возможность выявления победителя по очевидным количественным критериям.

Таких критериев в спорте всего три:

- 1-ый критерий – результат, измеренный в единицах СИ (секунда, метр, килограмм);
- 2-ой критерий – количество заработанных, полученных, завоёванных очков;
- 3-ий критерий – начисленные судьями баллы.

Стоит заметить, что по этим трём критериям могут быть оценены результаты спортсменов, как в индивидуальных, так и командных выступлениях.

Чаще других результатом, оцениваемым по **1 критерию**, является время преодоления определённой дистанции. В различных видах спорта в зависимости от скорости передвижения спортсменов используется различная точность измерения времени. Как правило, она находится в пределах 0,001 -0,1с. При этом спортсмен может идти, бежать, ехать на велосипеде, передвигаться на лыжах или коньках, съезжать на санях, плыть.

Само по себе, обеспечение необходимой точности измерения временного интервала с технической точки зрения, не представляет собой трудности, тем не менее специфика спорта накладывает на этот процесс свои особенности, что связано, в первую очередь, с проблемами определения момента старта и финиша. Совершенствование измерений этих элементов соревновательного процесса идёт по пути использования технических новинок. К ним среди распространённых в настоящее время приборов относятся различные фотодатчики и микрочипы, системы регистрации фальстарта, системы фотофиниша.

Особый случай представляет собой **2-й критерий** выявления победителей по завоёванным очкам. Многие специалисты эту процедуру определяют не как измерение, а как оценивание. В связи с тем, что измерения в общепринятом смысле представляют собой выявление количественной характеристики результатов наблюдений разными способами и методами, представляется целесообразным в спорте объединить эти два понятия или считать их равнозначными. В пользу данного решения свидетельствует и то, что в ряде спортивных дисциплин победители выявляются по очкам, вычисленным исходя из доступного метрологического результата (пятиборье, триатлон, кёрлинг), а в биатлоне - наоборот, полученные (выбитые) очки при стрельбе могут повлиять на конечный метрический результат спортсмена.

По **3-ему критерию** – начисленным баллам – выявляется победитель группой экспертов. В видах спорта, которые оцениваются таким крайне необъективным способом, наиболее часты претензии, протесты и даже судебные разбирательства. Но так сложилось исторически, в фигурном катании, гимнастике и других подобных соревнованиях ещё несколько лет назад было невозможно оценить выступление спортсменов объективно, с помощью технических средств, как например, в лёгкой атлетике. Сегодня технический прогресс уже позволяет производить количественные оценки с помощью специальных видео – и измерительных систем.

Метрология наука об измерениях, методах и средствах обеспечения их единства и способах достижения требуемой точности. Предметом метрологии является извлечение количественной информации о свойствах объектов с заданной точностью и достоверностью; нормативная база для этого — метрологические стандарты.

Спортивная метрология - это наука об измерениях в физическом воспитании и спорте. Ее следует рассматривать как конкретное приложение к общей метрологии, как одну из составляющих практической (прикладной) метрологии. Это связано с тем, что спортивная метрология наряду с измерением физических величин (время, масса, длина, сила) изучает и разрабатывает методы измерения величин нефизической природы. В физическом воспитании и спорте некоторые из физических величин (время, масса, длина, сила), на проблемах единства и точности измерений которых сосредоточивают основное внимание специалисты-метрологи, также подлежат измерению. Но более всего специалистов этой отрасли интересуют педагогические, психологические,

социальные, биологические показатели, которые по своему содержанию нельзя назвать физическими. Методикой их измерений общая метрология практически не занимается, и поэтому возникла необходимость разработки специальных измерений, результаты которых всесторонне характеризуют подготовленность спортсменов.

Термин «измерение» трактуется в самом широком смысле, так как в спортивной практике недостаточно измерять только физические величины. В физической культуре и спорте, кроме измерений длины, высоты, времени, массы и других физических величин, приходится оценивать техническое мастерство, выразительность и артистичность движений и тому подобные нефизические величины. Таким образом, спортивная метрология не только занимается традиционными техническими измерениями физических величин, но и решает важные задачи управления тренировочным процессом: – используется как инструментарий для измерения биологических, психологических, педагогических, социологических и других показателей, характеризующих деятельность спортсмена; – представляет исходный материал для биомеханического анализа двигательных действий спортсмена.

Это управление осуществляется средствами физического воспитания и спорта, к которым, в частности, относятся физические упражнения. Это только кажется, что тренер управляет физическим состоянием, воздействуя на поведение спортсмена, т.е. предлагая определённые физические упражнения и контролируя правильность их выполнения и получаемые при этом результаты. В действительности же поведением спортсмена управляет не тренер, а сам спортсмен. В ходе спортивной тренировки оказывается воздействие на самоуправляемую систему – организм человека. Индивидуальные различия в состоянии спортсменов не дают уверенности в том, что одно и то же воздействие вызовет одинаковую ответную реакцию. Поэтому актуален вопрос об обратной связи: информации о состоянии спортсмена, поступающей тренеру в ходе тренировочного процесса. Контроль в физическом воспитании и спорте базируется на измерениях показателей, отборе наиболее существенных и их математической обработке.

Сегодня технический прогресс позволил соединить в единый комплекс измерительные, демонстрационные и телевизионные системы. Всё это привело к тому, что в спорт стали вторгаться самые последние информационные технологии и приемы шоу-бизнеса. Теперь зрители, находящиеся на стадионах, спортивных площадках и сидящие у экранов телевизоров, почти уравнины: все могут видеть происходящее в реальном и замедленном времени, лицезреть крупный план спортивной борьбы, в том числе с повтором интереснейших и спорных моментов, наблюдать прохождение спортсменами рубежей, контролировать промежуточные и итоговые результаты, быть свидетелями любимого всеми действия. Это касается практически всех видов спорта, но особенно важными такие технологии являются для видов спорта с отдельным стартом, таких как горные лыжи, бобслей, конькобежный спорт и др.

Основными измеряемыми и контролируемыми параметрами в спортивной медицине, тренировочном процессе и в научных исследованиях по спорту являются физиологические («внутренние»), физические («внешние») и психологические параметры тренировочной нагрузки и восстановления; параметры качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; функциональные параметры сердечнососудистой и дыхательной систем; биомеханические параметры спортивной техники; линейные и дуговые параметры размеров тела. Как и всякая живая система, спортсмен является сложным, нетривиальным объектом измерения. От привычных классических объектов измерения спортсмен имеет ряд отличий: изменчивость, многомерность, квалитативность, адаптивность и подвижность.

Таким образом, предметом спортивной метрологии (и теории измерений, в том числе) является комплексный контроль в физическом воспитании и спорте и использование его результатов в планировании подготовки спортсменов. Но более всего специалистов в области спортивной метрологии интересуют педагогические, биологические показатели, которые по своему содержанию нельзя назвать физическими. Методикой их измерений общая метрология практически не занимается, и поэтому возникла необходимость разработки специальных измерений, результаты которых всесторонне характеризуют подготовленность спортсменов. В этом и состоит особенность спортивной метрологии.

Литература

1. Смирнов Ю. И., М. М. Полевщиков. Спортивная метрология. Учебное пособие, Москва, 2001.
2. Трифонова Н.Н., Еркомайшвили И.В. Спортивная метрология. Учебное пособие, Из-во Уральского университета, Екатеринбург, 2016.
3. https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/sportivnaya_metrologiya/

ANALYSIS OF THE ATTACK GAME SCALE OF HANDBALL PLAYERS MOVING IN THE CENTRAL AMPLITUDE

MARKAZIY AMPLUADA HARAKATLANAYOTGAN QO'L TO'PI O'YINCHILARINING HUKUM O'YINI KO'LAMI TAHLILI

АНАЛИЗ МАСШТАБА АТАКУЮЩЕЙ ИГРЫ ГАНДБОЛИСТОВ, ДВИГАЮЩИХСЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АМПЛИТУДЕ

Mukhsinov Sh. teacher at Uzbek State
University of Physical Education and Sport

Keywords: competition activity, skill, qualification, technical-tactical, amplua, model, advanced, scale, effective, style, individual, goal, combination.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, мастерство, квалификация, технико-тактический, амплуа, модель, продвинутый, масштабный, эффективный, стиль, индивидуальный, цель, комбинация.

Kalit so'zlar: musobaqa faoliyati, mahorat, malaka, texnik-taktik, amplua, model, ilg'or, shkala, samarali, uslub, individual, maqsad, kombinatsiya.

The intensification of mutual competition in modern sport competitions and the continuous growth of sport results require a new scientific approach to the training process. The problem of training young, talented and competitive athletes with high skills, broad and psycho-functional capabilities increases the need to develop alternative and effective pedagogical technologies.

Competitive activity is an organized competition that objectively compares one's abilities and ensures and regulates one's maximum performance. It has several special features.

Scientific and theoretical evaluation and analysis of the effectiveness of the technical and tactical actions of qualified handball players during the competition, making appropriate recommendations based on the results of the analysis, and taking a serious approach to these recommendations during training, organizing and conducting training on the basis of modern pedagogical technology is one of the urgent issues. Scientific researches, proofs, study of socio-pedagogical aspects of training of handball players for the role of the game, in turn, determine the relevance of the work.

Recently, in sport games, new recording methods are used to determine the level of technical and tactical preparation, to enhance the technical and tactical actions of players. According to a number of authors, the process of improving technical-tactical skills can be somewhat accelerated if it is regularly monitored and technical-tactical training exercises are selected and applied according to the role of the athletes in the game. Some experts, especially in sport schools, recognize the number of victories over opponents in the competition as the main criterion for evaluation.

According to other experts in the field of handball, many players perform a lot of technical-tactical actions that intensify the game situation, as a result, they do not achieve a regular module of effective actions in the game. In such cases, it is difficult to determine the level of model description of the athlete. In such cases, it is necessary to use specialization and integrated assessment to assess technical and tactical skills.

Advanced experience and scientific studies have shown that one of the problems of developing the skills of athletes is the system of controlling athletes in competitions.

According to researchers, it is the main direction of pedagogical control. What they say is the diversity of the players. Competitions are the basis for many of their unique scientific conclusions.

Today, attention is being paid to the technical and tactical level of training of each player and to record them separately.

According to a number of researchers, in the development of technical and tactical skills, the quality and quantity of the movements performed in its own amplitude are taken into account.

According to some experts, it is possible to assess the technical and tactical preparation of the team and the skill of the players, depending on the team's victory over the opponent in the competitions, the place occupied. Yu. D. Zheleznyak, one of the leading experts in volleyball, expressed his objection to the above opinion, he said that it is impossible to value the skills of the athletes in the (tournament) table instead of the team.

Based on the considerations, when evaluating the technical-tactical preparation of athletes, it is necessary to pay attention not to the number of movements performed by the player, but when and at what necessary or unnecessary point. G. I. Goldenko's research is devoted to this problem.

The main goal of pedagogical control is not to observe the technical and tactical actions of athletes, but to study the main evaluation criterion, the resistance of the opponent, understanding of the partner in the team, the mental state of mutual solidarity, the attitude to the opponent and referees in the intense and tense moments of the game.

The purpose of the research work: to determine and analyze the game efficiency of skilled handball players on the scale of attack in competitive activities.

To achieve this goal, the following research tasks were identified.

1. To study the methods of improvement of technical and tactical movements in the training system of skilled handball players.
2. Analysis of the competitive activity of skilled handball players.
3. Determining the effectiveness of the offensive game in the competitive activity of a skilled handball player.

Conducting research work. Research work was carried out during the 2020-2021 academic year. Handball players from Tashkent "TASHKENT", "UzNU" of the National University of Uzbekistan, "NUKUS" from Karakalpokistan, "OKMK" from Olmalik, "KHOREZM" from Khorezm participated in our research. Research work was carried out for 8 months to analyze the effectiveness of the offensive game of skilled handball players playing in these teams.

In this, the offensive technical and tactical actions of skilled handball players were studied and analyzed directly during the competition. The analysis of the competitive activity of qualified handball players were carried out in the 4th round of the 2021 Uzbekistan Championship held according to the calendar plan of the Handball Federation of Uzbekistan..

Individual and group technical and tactical actions are recorded during the competition. Attacking involves players passing the ball to each other, tricking opposing players as a group or individually, creating various combinations, and shooting the ball into the goal.

The efficiency coefficient of the technical and tactical actions of the team was calculated on the basis of the generally accepted methodology by taking the exact methods performed in proportion to their total amount.

As it was mentioned above, handball players can effectively act in attack, carry the ball, pass the ball and perform other technical and tactical methods, causing some difficulties for any team. The action of attackers in the opponent's defensive area is recognized by handball experts as a great task.

Handball players are required to organize each attack in an organized manner and effectively complete the attacks with precise execution of technical and tactical actions. If they can't end their attacks with a goal, it is possible that they will get a ball out of their own goal.

Attack is the deciding factor of the game, which means that success often depends on its final result. The sole purpose of the attack is to disrupt the opponent's defense and overcome individual resistance when shooting the ball into the goal. Nowadays, handball is characterized by frequent and short-term attacks. In modern handball, the speed of transition from defense to attack, speed and accuracy of tactical combinations have increased. As a result, the execution time of technical methods was reduced.

In order to implement the goals and objectives of our research, we participated in the fourth round of the Uzbekistan championship held among men's handball teams, the center of the teams "TOSHKENT" of Tashkent, "UzNU" of the National University of Uzbekistan, "NUKUS" of Karakapogistan, "OKMK" of Olmaliq, "KHOREZM" of Khorezm. We studied the technical-tactical actions of the handball players on the scale of attack and monitored their effectiveness, and the results are shown in the table below. (Table 1).

**Scale of attacking handball players moving in the role of the center
(in one competition)**

№	Players (team)	The number of passes of the ball						
		Slow attack scale		The active attack scale		Complete attack scale		Total
1.	N-v U	25	26,3 %	46	48,4%	24	25,2%	95
2.	(Tashkent)	38	29 %	59	45%	34	25,9%	131
3.	J-v O	29	32,2%	38	42,2%	23	25,5%	90
4.	(UzMU)	21	18,2%	56	48,6%	38	33%	115
5.	D-v R	30	30,6%	41	41,8%	27	27,5	98

Note: The left column is the number of passes, the right column is the percentage of the total number.

In the sport of handball, the attack is mainly started by the center player, the center players carry out various offensive technical and tactical actions, attack combinations, therefore, it depends on the center players to effectively end favorable situations in the attack. The table below shows the analysis of the group actions of the center players in cooperation with other role players.(Table 2).

Analysis of intergroup technical-tactical actions in the attack of handball players moving in the role of the center (in one competition)

№	Players (team)	With a center player, a corner player		Center player, with a half-middle		With a midfielder, a linebacker		With a center player, a linebacker		Center player, right half with middle		Center player with left half midfielder		Total
1.	N-v U (Tashkent)	10	12,1	22	26,8	12	14,6	12	14,6	14	17,0	12	14,6	82
2.	J-v O (UzNU)	9	10,5	24	28,2	13	15,2	11	12,9	17	20,2	11	12,9	85
3.	D-v R (Nukus)	10	12,0	24	28,9	10	12,0	14	16,8	15	18,0	10	12,0	83
4.	K-v U (OKMK)	11	12,9	23	27,0	12	14,1	13	15,3	13	15,3	13	15,3	85
5.	Rev. A (Khorezm)	12	14,2	21	24,7	12	14,2	11	13,0	17	20,2	11	13,0	84

Note: *The left column is the amount of interaction, the right column is the percentage of the total amount.*

According to world handball experts, today's handball players need to have the following qualities in order to play successfully and ensure the victory of their team.

1. Each handball player should fight with all his strength until the end of the game.

2. Movement of handball players on the field at high speed with and without the ball.

3. Technical-tactical actions, quickness, bravery, endurance should be at a perfect level.

4. During the game, he must be able to accurately pass the ball to his teammate, correctly direct shots at the goal, and perform other technical methods without fail.

Therefore, taking into account the nature of the competition activity of the handball players, the training process should be organized in such a way that it serves as a basis for improving the physical technical and tactical skills of the handball players.

Summary. A lot of scientific studies have been conducted on sports teams, including handball. Despite scientific articles and research, there are still unsolved problems. The main of them is the study and pedagogical control and improvement of the finer points of technical and tactical training during the preparation period for the competition, tournaments with a tight schedule.

It is recommended to study the training process of handball players along with the competition activity. Because, as mentioned above, the processes of competition and training are interrelated.

In recent years, there has been a rise in modeling and modeling in the world of sports. It is advisable for coaches to take a role model from the most famous team or to be equal to great athletes, to study their technical and tactical skills, to show the games on video.

References

1. Абдурахманов Ф.А, Кариева Р.Р. Индивидуальные технико-тактические действия гандболистов в защите и нападениях. Тошкент-2015
2. Journal of critical reviews, issn- 2394-5125 vol 7, issue 5, 2020,1699 «injuries in handball players and ways to prevent them» Sh. F. Tulaganov¹, F.A. Abdurakhmonov², Sh. K. Pavlov³, P.P. Karieva⁴, P.I. Isroilov⁵, A. Sh. Muminov⁶.
3. Kovacs, P. The preparation of a women's first league team: technical, tactical, physical preparation and team building / P. Kovacs // European handball periodical. – Austria, Vien, 2007. – P. 18-24.
4. Serdarusic, N. EHF Top coaches seminar. High-speed-handball / N. Serdarusic // Handball periodical for coaches, referees and lecturers. – Vienna, Austria, 2006. – P. 3-29.
5. Kuchta Z. Motorial training in a preparation period /Z. Kuchta // EHF coaches' seminar in Poland (Gdansk), 15– 18 of August 2002 – Austria: EHF, Vienna, 2002. – P. 1-13.
6. Martín, I.M. Preparacion fisico / I.M. Martín // Curso nacional de entrenadores (1 ciclo). Julio de 2006. Spain, Universidad de León. – Leon, 2006. – P. 1-99.
7. Acsinte, E. Physical condition in high performance team handball / E. Acsinte, A. Alexsandru // European handball periodical. – Austria, Vien, 2007. – P. 2-12.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов пед. Вузов по спец. Физ. Культура / -М.: Academia, 2001 г.
9. Голденко, Г.А. Оперативный контроль и оценка соревновательной деятельности футболистов: мет. рекомендации / Г.А. Голденко. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 16 с.
10. Pavlov Sh.K., “Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol)” – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2021.

МАРКЕТИНГ В КОНКУРЕНТНОМ ЛИДЕРСТВЕ В СФЕРЕ ПРОИЗВОДСТВА И УСЛУГ

MARKETING IN COMPETITIVE LEADERSHIP IN THE FIELD OF PRODUCTION AND SERVICES

Набиуллин Р.Х., Якубова Н., Бердиев О.
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик

Nabiullin R.H., Yakubova N., Berdiev O.
Uzbek State University of Physical Education and Sports,
Uzbekistan, Chirchik

Ключевые слова: маркетинг, финансирование, спортивная организация, модель финансирования, государственно частное партнерство, привлечение финансовых ресурсов.

Keywords: marketing, financing, sports organization, financing model, public-private partnership, attraction of financial resources.

Актуальность. В условиях глобализации сферы производства товаров и услуг решаемые задачи и роль маркетинга имеет для компании большое значение в обеспечении эффективных результатов на конкурентном рынке. Для решения целевых задач, стоящих перед компанией необходимо добиться стабильного конкурентного преимущества перед конкурирующими компаниями. Для этого компаниям необходимо ориентироваться не только на удовлетворение нужд и потребностей людей, как это прописано в классическом определении маркетинга, но и учитывать в маркетинговой деятельности, считаем правомерным позиция ученых, считающих влияние много других факторов, в том числе маркетинговые исследования о конкурентах.

Цель исследования. Определиться в многочисленных трактовках маркетинга. На основе изучения теоретических положений изложенных в научной литературе о конкуренции между производителями товаров и услуг выявить роль маркетинга в обеспечении устойчивого конкурентного преимущества между компаниями.

Задачи исследования. Выявить результативность маркетинговой деятельности, направленный на всестороннее изучение конкурирующей компании, используя многофакторный маркетинговый подход.

В условиях глобализации экономической сферы производства материальных благ и услуг крупные и сильные компании изящно и тонко оказывают конкурентное влияние более мелким и слабым компаниям. Возникает вопрос: что делать в такой ситуации мелким компаниям, менее конкурентоспособным, свернуть производство или же вливаться в мощный поток сильных конкурентов? Учитывая, что подобная ситуация неотъемлемая часть любого эффективного бизнеса мелкому бизнесу необходимо быть в этом водовороте, где происходит яростное соперничество в верхнем эшелоне между крупными компаниями. При этом необходимо подчеркнуть, что чем сильнее соперничество в верхнем эшелоне, тем больше объединение нескольких более слабых организаций будет считаться с его интересами. Отражены ли подобные

ситуации в определении маркетинга? Нужна ли маркетингу новая философия при существующем более двух тысяч определений маркетинга. Целью маркетинга в его классическом определении заключается в удовлетворении нужд и потребностей клиентов «Маркетинг-вид человеческой деятельности, направленный на удовлетворение нужд и потребностей посредством обмена». И в новом определении маркетинга Американской маркетинговой ассоциации и у Филипа Котляра во главе угла содержится объяснение теории ... «нужд и потребностей потребителей». Наиболее полное и пошаговое определение маркетинга содержится в определении Джона А.Говард «Маркетинг, это процесс, состоящий из: 1) определение потребностей покупателей; 2) осмысление этих потребностей с точки зрения производственных возможностей; 3) доведение этого осмысления до соответствующих лиц, в организации обладающих правом принимать решения; 4) осмысление ожидаемых последствий с точки зрения определенных ранее потребностей покупателей и 5) доведение этой концепции до соответствующих лиц. Осмысление, определение, и доведение до соответствующих лиц помогут компаниям успешно представлять свою продукцию и услуги на конкурентном рынке. Побеждает в этой конкуренции тот кто успешнее проводит рыночные исследования, кто ориентирует маркетинг на покупателей. Однако в современных условиях, чтобы добиться успеха недостаточно ориентироваться только на потребителей. Потому, что знание того, что хотят люди не всегда венчается успехом и дают ожидаемый результат компании. Необходимо учесть, что аналогичную продукцию, например, Z-компании уже представляют не один десяток X-компаний. В этом случае возникает проблема у Z-компании из-за X- производителей как внутри страны, так и конкуренции с зарубежными фирмами. Поэтому компания должна также учитывать и ориентироваться на конкурентов. Она должна искать слабые места в их позициях. Как это бывает на матчах футбольных команд и устраивать маркетинговые атаки, нацеленные на слабые места. При этом необходимо идти не в лобовую, а маневрировать и найти брешь у конкурента. В хорошо продуманном маркетинговом плане всегда есть раздел, находящийся в заключительной части плана и называется «Анализ конкуренции» Основная часть плана посвящается подробному описанию различных сегментов рынка. План маркетинга не догма. Он должен учитывать изменения как внутреннего рынка, так и во внешней среде, особенно о возможных конкурентах с изучением их сильных и слабых сторон. В связи с тем, что одним из ключевых фигур является маркетолог, придет время, когда нужно будет иметь досье на маркетолога каждого конкурента, изучить его коронную тактику, стиль работы, чтобы знать о готовящихся действиях конкурентов понадобится разведывательная работа. Эту ситуацию можно сравнить с игрой двух футбольных команд. Например, играют две футбольные команды, каждая из которых ищет слабое место соперника и не идет в лобовую атаку к воротам соперника, а заходит с флангов, путем отвлекающих маневров. переигрывает игроков соперника и забивает мяч в ворота. В маркетинге тоже нельзя действовать прямолинейно, а надо использовать такую тактику и отвлекающие

ходы, чтобы подавить конкурента и завладеть территорией на конкурентном рынке. Это будет оценкой умения и профессионализма маркетолога. Отсюда можно сделать вывод, что маркетинг – это стратегия и тактика, которые компании используют для верховенства на конкурентном рынке. Поэтому природа маркетинга на этапе глобальной экономики в современном мире – это борьба между корпорациями и не столько удовлетворение человеческих нужд и потребностей. Конкуренция – это жесткое соперничество за рынок потребителей, соперничество покупателей за приобретение максимально полезных им товаров и услуг на наиболее выгодных условиях. В то же время конкуренция является двигателем прогресса, препятствует застою в экономике.

Вместе с тем конкуренция является источником конфликтов, нестабильности, банкротства, безработицы. Ярким примером в настоящее время является соперничество между газовыми корпорациями США и Газпромом России. Путем введения санкций против России со своими западными партнерами из-за конфликта между Россией и Украиной США овладевает газовым рынком Западной Европы. Экономика стран мира настолько глобализированы, что во многих странах Европы, США резко повысились цены на энергоносители, которая является последствиями санкционных мер против России, а она является одним из важных экспортеров природного газа и нефтепродуктов на мировом рынке.

Суть политического конфликта никак не учитывает удовлетворение человеческих потребностей. Из-за роста цен на энергоносителей многие малые и средние фирмы вынуждены сворачивать производство, в отдельных странах растет безработица, а цены сильно бьют по семейному бюджету. Как известно выделяют два вида конкуренции на рынке: 1) ценовая конкуренция и 2) неценовая конкуренция. Проблема современного бизнеса не в дефиците товаров, а в дефиците потребителей. Большинство конкурирующих компаний сферы производства и услуг в состоянии произвести товаров и услуг намного больше чем в состоянии купить потребители. Излишек продукции образуется из-за того, что конкурирующие компании, действуя порознь, планируют большее увеличение своей рыночной доли, чем реально может потребить рынок. В итоге из-за избытка товаров и услуг конкуренты начинают устраивать распродажи путем снижения цен на свои товары и услуги, что приводит к снижению прибылей, и краху некоторых компаний. Как видим в первом случае конкуренция ведется посредством снижения цены на свой товар, услугу ниже конкурента. В современных условиях развитого конкурентного рынка маркетинг дает ответ, как конкурировать на основании не ценовых принципов и предпочтение отдается методу неценовой конкуренции – выделению своего товара или услуги из ряда товаров конкурента, приданию ему уникальных для покупателя свойств, повышению уровня технического обслуживания, развитию прогрессивных форм сбыта, учету специфики спроса покупателей.

Для этого конкуренты прибегают к выпуску новых товаров, повышению их качества, предоставлению дополнительных услуг, и гарантий послепродажного обслуживания. Неценовой метод конкуренции является более

эффективным, потому что конкуренты не могут оперативно реагировать и принять ответные меры, как при ценовом. Вместе с тем этот метод конкуренции в финансовом отношении более затратный по сравнению с ценовой, однако он быстро окупаемый в случае успеха, поэтому этот вид конкуренции называют эффективной конкуренцией. Следовательно, нельзя путать маркетинг со сбытом, как это бывает часто, это не нахождение ловких и хитрых путей избавиться от того, что произвели. Маркетинг это «искусство и наука, как отмечает Ф.Котлер, выбора целевых рынков, привлечения и удержания клиентов, развития клиентской базы». Компания добивается успеха за счет устойчивых конкурентных преимуществ, которую в современных условиях удержать в течении длительного периода очень сложно и в основном носит временный характер. Поэтому, считаем правомерны те ученные, которые отмечают, что в конкуренции необходимо использовать не только одно преимущество, а с помощью нескольких маркетинговых хитростей, таких как вхождение на рынок с более низкими ценами, с лучшими характеристиками своей продукции, высоким качеством, низкой себестоимостью. Поэтому компании должны извлечь свои конкурентные преимущества из множества разных источников, сочетанием ряда факторов, а маркетинг это гонка без границ и финиша и конкурентные преимущества не абсолютны, а относительны.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ

HEALTH TECHNOLOGIES IN COMPLEX CLASSES WITH WOMEN

Бадалова Барно Умарджановна

Badalova Barno Umardjanovna

Федерация бадминтона Узбекистана

Uzbekistan Badminton Federation

@bbarno

Низамов Мирзакарим Мирзаолимович

Nizamov Mirzakarim Mirzaolimovich

Спорт школа №1 Бектемирского района

Sport school №1 Bektimir region

Ключевые слова: оздоровительная технология, фитнес-программа, координации движений , китайская оздоровительная гимнастика ушу.

Key words: Health technologies, fitness-program, movement coordination, Chinese health technologies gymnastic wushu.

Узбекистан, является одной из важных стран Центральной Азии и развитие женского спорта в Узбекистане позволит привлечь внимание и других стран региона. При Национальном Олимпийском комитете Узбекистана создана Комиссия «Женщины и Спорт», основными целями и задачами которой является популяризация и продвижение женского спорта в Узбекистане.

В процессе реформирования социальной сферы нашей страны особое внимание уделяется охране здоровья женщин, повышению медицинской культуры, ограждению подрастающего поколения от влияния различных негативных явлений. Установлено, что с возрастом существенно изменяется физическое состояние, физические качества и двигательные навыки человека. Происходят значительные изменения и в координации движений: снижается точность их выполнения, замедляется темп, подвижность, уменьшается быстрота реакции, падает скорость освоения новых двигательных действий.

В этой связи оздоровительная гимнастика ушу располагает большими возможностями развития двигательных координаций и оказывает комплексное позитивное воздействие на все физиологические системы организма.

Эффективные занятия оздоровительной гимнастики ушу позволяют не только улучшить или сохранить продолжительное время накопленные функциональные и двигательные возможности женщин на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни.

Цель работы: разработка и внедрение технологии оздоровительных занятий на основе методики комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу.

Эксперимент проводился в г. Ташкенте в спортивном клубе Сиявуш. На начало эксперимента физическая подготовленность испытуемых находилась на одинаковом уровне. На данном этапе педагогического эксперимента для исследования эффективности были сформированы контрольная и экспериментальная группы различного возраста. Две группы занимались у одного тренера.

Были разработаны комплексы упражнений с учетом результатов анализа исходного уровня. В конце эксперимента проводилось тестирование с последующим анализом полученных данных.

Занятия в экспериментальных и контрольных группах проводились три раза в неделю, по 60 минут. В начале эксперимента показатели уровня здоровья и физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп статистически не различались.

В экспериментальной группе применяли комплексы китайской оздоровительной гимнастики ушу, содержание которых полностью составлялось на основе комплексов китайской оздоровительной гимнастики ушу.

Эффективность комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу подтверждается результатами педагогического эксперимента.

Анализ изменений показателей результатов тестирования за период эксперимента в контрольной и экспериментальной группах представлен в табл.

Таблица 1

Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах к концу наблюдения

№	Контрольные тесты	ЭГ	КГ	разница
1	Наклона вперед, см	7	3	4
2	Наклона вправо, см	4	0	4
3	Наклона влево, см	4	0	4
4	Прокручивание рук	10	5	5
5	Количество поднимании туловища из положения лежа на спине, раз	5	5	0
6	Сгибаний и разгибаний рук в упоре на коленях, раз	6	3	3
7	Упражнение на равновесие, сек	9	1	8

Сопоставительный анализ полученных результатов тестирования по использованию комплексных занятий с применением комплекса китайской оздоровительной гимнастики ушу с женщинами разного возраста выявил, что к концу эксперимента результаты в экспериментальной группе превосходят данные контрольной группы по всем исследуемым показателям.

Педагогический эксперимент показал, что разработанные нами комплексы упражнений, используемые в экспериментальной группе положительно влияют на развития физического развития женщин.

В результате проведенного исследования в экспериментальной группе значительно улучшились показатели по результатам контрольных тестов относительно контрольной группы.

Список литературы

1. «О дополнительных мерах по поддержке деятельности Комитета женщин Узбекистана» 25 мая 2004 г
- 2 И-Шен Гимнастика УШУ. Начинаем с нуля ,2006г
3. Самоделкина, Н.Д. Улучшение отношения женщин среднего возраста к своему здоровью средствами физической культуры / Н.Д. Самоделкина // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2.

**МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ**

**TOOLS AND METHODS FOR CONTROLLING THE GENERAL PHYSICAL
FITNESS OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS**

ИНСТРУМЕНТЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Павлов Шоислом Калибаевич, Балтабаева Дилфуза
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон
Чирчиқ ш.

Калит сўзлар. Малакали, самарали, тайёрлов, жисмоний, организм, функционал, мусобақа, давр, услуб, цикл, юклама, машғулоти, схема.

Keywords. Skilled, effective, preparation, physical, organism, functional, competition, period, style, cycle, loading, training, scheme.

Ключевые слова. Квалифицированный, работоспособный, подготовка, физический, организм, функциональный, соревновательный, период, стиль, цикл, нагрузка, тренировка, схема.

Кириш. Юқори малакали гандболчиларни тайёргарлигини оширишда кўпгина мутахассислар томонидан илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Мутахассислар гандболчиларнинг майдонда ўта самарали тарзда ўйин кўрсатишлари учун машғулоти ўтиш жараёнини, назарий ва услубий тўғри ёндошиш кераклигини таъкидлашади.

Изаак В.И. ўзининг илмий ишларида гандболчиларнинг самарали ўйин намоиш этишлари учун мусобақага тайёргарлик кўришдаги ҳар бир босқичида (тайёрлов, умум, махсус) техник-тактик, жисмоний тайёргарликларни тўғри тақсимланиши кераклигини эътироф этади.

Гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда учрашувларда юқори даражадаги ҳаракатларга эришишда, ҳар бир ўқув-машғулотида муайян бир тайёргарликни ривожлантириш мақсадига қаратилмоғи лозимлиги муҳимдир (Клусов Н.П., Корягин В.М.).

Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги – организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Бизнинг тадқиқотимизда олий лига жамоаларининг мусобақага тайёргарлик даври ва мусобақа давридаги жисмоний ҳолатлари ўрганилди.

Мақсад ва вазифалар. Малакали гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ўрганиш ва назорат қилиш орқали уларнинг тайёргарлик даражасини оширишда услубий тавсиялар бериш.

Шу мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар бажарилади:

1. Гандболчиларнинг машғулотларда жисмоний сифатларни тарбиялашдаги ҳаракатларини текшириш.

2. Мусобақаларга тайёрлов давларида гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражаларини аниқлаш.

3. Гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда замонавий восита ва услубларни амалиётга жорий қилиш.

Жаҳон гандболи мутахассисларнинг эътирофича, бугунги давр гандболчиларини муваффақиятли ўйин кўрсатишда ва жамоасини ғалабасини таъминлашда қуйидагича ҳислатларга эга бўлишни талаб этади:

1. Ҳар бир гандболчининг ўйиннинг охиригача бор кучи билан кураш олиб бориши.

2. Гандболчиларнинг майдон бўйлаб, юқори тезликда тўп билан ва тўпсиз ҳаракатланиши.

3. Техник-тактик ҳаракатлари, тезкорлик, сакровчанлик, чидамкорлиги мукаммал даражада бўлиши.

4. Ўйин давомида тўпни жамоадошига аниқлик билан узатиш, дарвозаларга зарбаларни тўғри йўналтира билиши ва бошқа техник усулларни беҳато бажариши керакдир.

Тадқиқотнинг ташкилий ва услубий ёчими. Тадқиқот ишлари Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “СКУФ” гандбол жамоасида олиб борилди.

Бунда малакали гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш ва такомиллаштириш бўйича 2021 йилнинг октябр ойидан 2022 йилнинг апрел ойига қадар бўлган 7 ой муддатда тадқиқот ишларини амалга оширилди. Тадқиқот давомида малакали гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги бўйича назорат тестларини қабул қилинди ва уларнинг тайёргарлик даражасини ошириш учун машғулот дастурига биз томондан тавсия этилган машқлар, восита ва услублар тажрибада қўлланилди. Малакали гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги қуйидаги тестлар асосида назорат қилинди (1-2 жадвал).

1-жадвал.

**Малакали гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича қабул қилинган тест натижалари
(тадқиқотдан олдин, N=10)**

№	Ф.И.О	30 м югуриш, сония	Жойдан узоқликка сакраш, см	100 м моксимон югуриш, сония	Уч хатлаб сакраш, см	Жойдан юқорига сакраш (Тест Абалаков) см	Тўпни узоқликка отиш, м
1.	М-в	4,4	255	24	752	66	49
2.	Т-н	4,3	258	24	741	64	53
3.	Л-в	4,5	245	23	758	65	47
4.	Н-о	4,6	250	24	757	68	45
5.	К-в	4,2	263	22	761	71	51
6.	А-в	4,7	254	26	760	69	50
7.	Ш-в	4,6	256	27	752	65	49
8.	Х-н	4,9	257	23	758	69	53
9.	М-в	4,7	249	28	764	67	54
10.	С-а	4,5	252	27	761	66	53
Х		4,6	254	26	760	68	52

**Малакали гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини аниқлаш
бўйича қабул қилинган тест натижалари
(тадқиқотдан кейин, N=10)**

№	Ф.И.О	30 м югуриш, сония	Жойдан узоқликка сакраш, см	100 м моксисмон югуриш, сония	Уч хатлаб сакраш, см	Жойдан юқорига сакраш (Тест Абалаков) см	Тўпни узоқликка отиш, м
1.	М-в	4,3	261	23	761	65	51
2.	Т-н	4,2	260	24	765	67	54
3.	Л-в	4,1	267	23	766	68	55
4.	Н-о	4,2	267	22	768	67	51
5.	К-в	4,1	264	21	766	67	54
6.	А-в	4,5	266	23	768	66	53
7.	Ш-в	4,2	268	25	769	69	54
8.	Х-н	4,4	267	26	759	61	53
9.	М-в	4,4	267	23	762	65	55
10.	С-а	4,2	268	24	763	70	55
Х		4,3	266	23	765	68	54

Тадқиқот натижаларининг муҳокамаси. Малакали гандболчиларининг тайёрлов давридаги жисмоний тайёргарлиги тадқиқотдан олдин махсус тест нормативлари билан текширилганда қуйидагича натижалар олинди. 30 м тезлик билан югуриш, жамоа гандболчиларининг умумий кўрсаткичи $X = 4,6$ сек га тенг. Жойдан узунликка сакраш, умумий кўрсаткич – $X = 256$ см, 100 м га моксисмон югуриш – $X = 23$ сек, уч хатлаб сакраш – $X = 760$ см, жойдан юқорига сакраш – $X = 68$ см, гандбол тўпини узоқликка отиш – $X = 53$ м.

Тадқиқотдан кейин ўтказилган тест нормативларида гандболчиларнинг кўпчилиги юқори натижаларни кўрсата олишган. Тест нормативлари бўйича умумий кўрсаткич: 30 м гаюгуриш – $X = 4,3$ сек, жойдан узунликка сакраш – $X = 266$ см, 100 метрга моксисмон югуриш – $X = 23$ сек, уч хатлаб сакраш – $X = 765$ см, жойдан юқорига сакраш – $X = 68$ см, гандбол тўпини узоқликка отиш – $X = 54$ м.

Мусобақа даври жараёнида гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги бўйича тест нормативлари олинганда “СКУФ” жамоаси гандболчиларининг жисмоний сифатлар бўйича тайёргарлик даражасида ўсиш суръати кузатилди.

Хулоса. Гандболчиларнинг йиллик машғулот циклидаги юкламалари ҳажми ва жадаллиги – доимий бир меъёрга бўлмай, нотекис ўзгариб туради. Машғулот юкламалари ҳажмининг ўзгариши эгри чизиғи машғулот ва мусобақалар сонининг ўзгариши, уларнинг доимийлиги маълумотларига қараб кузатилади, спорт юкламаларининг жадаллиги эгри чизиғи эса юкламалар миқдори (катта, ўртача, кичик) бўйича кузатилади.

Бу маълумотларни таҳлил қилиш гандболчилар машғулотининг юкламаларни тақсимлашнинг принципиал схемаларини тузишга имкон беради.

Йиллик циклининг бошида юкламалар ҳажми аста-секин оширилади, кейин эса жадаллашади, шундан сўнг борган сари камайиб боради. Машғулотлар бошлангач юкламалар жадаллиги тўхтамай ошиб боради ва бу деярли бутун йиллик цикл мобайнида давом этади ҳамда факат мусобақа даврининг якунловчи фазасидагина кескин камаяди.

Машғулот жараёнини таҳлили натижаларидан шундай хулоса қилиш мумкин. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “СКУФ” жамоаси гандболчиларида тайёрлов даврида жисмоний тайёргарликка юкламаларнинг ҳажми 70-80% ни ташкил этган. Назоарт тест синовлари бўйича тайёргарлик даври сўнггида юқори кўрсаткичларга эришилган. Бу кўрсаткичлар мусобақа даврида ҳам такомиллаштирилиб, тест синовлари бўйича ўсганлиги кузатилди.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Journal of critical reviews, issn- 2394-5125 vol 7, issue 5, 2020,1699 «injuries in handball players and ways to prevent them» sh. F. Tulaganov¹, F.A. Abdurakhmonov², SH. K. Pavlov³, P.P. Karieva⁴, P.I. Isroilov⁵, A. Sh. Muminov⁶.
2. Абдурахманов Ф.А. “Теория и методика гандбола”, Учебное пособие – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2021. 276 стр.
3. Мўминов А.Ш. “Гандболчи талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўпни дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси”, “FAN-SPORTGA” илмий назарий журнали 6-сон, 2021 йил.
4. Исроилов Р.И. “Мусобақа фаолиятида гандбол жамоаларининг ўйин самарадорлигини баҳолаш”, “FAN-SPORTGA” илмий назарий журнали 6-сон, 2021 йил.
5. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N., Isroilov R.I., “Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol)” – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. 13-bet.
6. Pavlov Sh.K., “Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol)” – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2021.
7. Isroilov R.I., “Gandbolni o’rgatish metodikasi” – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2021.
8. Тулаганов Ш.Ф., Рахманова М.М. “Гандбол назарияси ва услубияти”, дарслик – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020.

БАСКЕТБОЛ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА

METHODOLOGY OF BASKETBALL DEVELOPMENT

Пулатов Ф.А.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Пулатов Ф.А.,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик

Pulatov F.A.,
State University of Physical Educations and Sports,
Uzbekistan, Chirchik

Калит сўзлар: таълим, баскетбол, қизиқиш, қобилият, истеъдод, жисмоний тарбия, спорт, жисмоний сифатлар.

Ключевые слова: образование, баскетбол, интерес, способности, талант, физическое воспитание, спорт, физические качества.

Keywords: education, basketball, interest, abilities, talent, physical education, sports, physical qualities.

Баскетбол оммалашган спорт тури сифатида ривожланиб келмоқда. Ҳар бир мамлакатда ушбу спорт турининг мухлислари бўлиб, спорт турининг ривожига муҳим аҳамият касб этиб келмоқда. Мазкур ҳолат нафақат баскетболда, балки барча спорт турларида малакали кадрлар тайёрлаш ишларига эътибор қаратиш кераклигини кўрсатади.

Мамлакатимизда ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали мутахассислар тайёрлаш жараёни янада такомиллаштириш зарур экан, ҳар бир спорт туридаги муаммоларни аниқлаш ва ўрганиш асосида комплекс чора-тадбирларни ишлаб чиқиш зарур ҳисобланади. Хусусан, баскетбол спорт турида мураббийларнинг соҳадаги муаммолар бўйича фикрларини ўрганиш баскетбол спорт турини ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Юртимизда ҳам баскетбол спорт турини оммалаштириш йўлида илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш муаммоларни чуқур ўрганиш имкониятини бериш билан бирга ривожлантириш бўйича чора-тадбирларни ишлаб чиқишда ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларини тайёрлаш жараёнларини ўрганиш, тадқиқ қилиш соҳада малакали кадрлар тайёрлаш жараёнларини янада такомиллаштириш бўйича тизимли ишларни олиб бориш керак бўлади.

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, баскетбол спорт тури бўйича мураббийларнинг ўз соҳасидаги муаммоларни кўра билиши баскетбол спорт турини янада ривожланишида муҳим аҳамият касб этади. Баскетбол спорт турининг ёшлар орасида оммалашishi уларни

саломатлигини мустаҳкамлаш билан бирга улар орасидан бўлажак иқтидорли спортчиларни саралаб олиш имкониятини янада оширади.

Бугунги кунда баскетболчиларни тайёргарлигини ривожлантириш, техник-тактик маҳоратини шакллантиришга катта эътибор қаратилаётганлиги ҳамда баскетболни оммалаштириш бўйича билимларни шакллантиришга етарли даражада эътибор берилмаётганлиги кузатилмоқда. Баскетбол бўйича мутахассисларда оммалаштириш бўйича билим ва кўникмаларни шакллантириш баскетболда иқтидорли спортчиларни шакллантиришда баскетболни оммалаштириш ишлари билан алоқадорлигини тушунтириш зарур ҳисобланади.

Бугунги кунда ҳар бир спорт турини оммавийлаштириш ишларини тизимили ташкил қилиб бориш зарур ҳисобланади. Бу эса соғлом авлоднинг шаклланишига хизмат қилади ҳамда ёшлар орасида жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишнинг ортишига олиб келади. Ҳар бир спорт турини оммавийлаштириш ишларини ташкил қилишга сабаб бўлувчи омиллардан бири ёшларнинг қизиқиш ва имкониятларининг турлича эканлигидан келиб чиқади. Бундай ҳолатда баскетбол спорт турини оммавийлаштириш ишлари ривожлантириш натижасида баскетбол билан шуғулланувчи ёшларни купайтириши ортидан иқтидорли ёшларни саралаб олиш имконияти ортиб боради.

Баскетболни хотин-қизлар ўртасида оммалаштириш уларнинг саломатлигини таъминлаш билан бирга уларда тарбиявий кўникмаларнинг шаклланиб боришида ҳам муҳим аҳамият касб этади. Мутахассисларни жалб қилган ҳолда олий ва ўрта махсус таълим муассасалари ҳамда мактабларда фаолият юритаётган баскетбол бўйича аёл мураббийларнинг умумий ҳолатини ўрганиш, хотин-қизлар учун мўлжалланган машғулотлар дастурини ишлаб чиқиш, баскетболчи хотин-қизларнинг ютуқларини рағбатлантириш, тарғиб қилиш билан бир қаторда, уларнинг маънавий қиёфаси, мамлакатимиз қизларига ибрат бўладиган жиҳатлари, камтарлиги, шахсий фазилатларини ўрнатиб сифатида ёш қизлар ўртасида тарғиб қилиш ишларини янада ривожлантириш баскетболнинг хотин-қизлар орасида ривожланишга хизмат қилади.

Баскетбол спорт турини оммалаштириш ишларини ривожлантириш иқтидорли ёшларни излаб топиш, уларни танлаш ҳамда уларни мақсадли машғулотларга йўналтиришга ҳамда кўпроқ спорт мусобақаларини ташкил этиш, мамлакатимизнинг чекка ҳудудларидаги ёшларни ҳам спортга жалб этишда муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса. 1. Ҳар бир спорт турини оммалаштиришда спортнинг ёшлар тарбиясига ижобий таъсирини ёритиш ҳамда машғулотларда спортнинг инсон иродаси, сабри ва руҳий тарбияси шаклланишига алоҳида эътибор қаратиш зарур. Мазкур тадбирлар спорт турининг нафақат жисмоний, балки тарбиявий аҳамиятининг мавжудлигини кўрсатади. Натижада ота-оналарда фарзандларининг спорт тури билан шуғулланишига бўлган хоҳишнинг янада ривожланишига олиб келади.

2. Мураббийларнинг баскетбол спорт турини оммалаштириш бўйича малакасини ошириш ҳамда оммалаштиришнинг илмий-услубий асосларини

такомиллаштириб бориш бўлажак мураббийларда спорт турини оммалаштириш бўйича билимларини ривожлантиришда самарасини беради.

3. Баскетбол спорт турининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда ҳамда баскетбол ихтисослашган спорт ташкилотлари таклифларини инобатга олиб мамлакатимизда баскетбол спорт турини янадар ривожлантириш бўйича чора-тадбирлар дастурини ишлаб чиқиш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги "2024-йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги ПҚ- 5281-сонли қарори.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги "Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва «workout» спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-5282-сонли қарори.

5. Альходжали Р.Ф. Возрастная динамика специальной подготовленности баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук, – М., 1990. – 23 с.

6. Бондарь Л.И. Теоретико-методические основы повышения технического мастерства баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Минск, 1993. – 74 с.

7. Крутиков А.В. Использование сопряженного метода в подготовке юных баскетболистов 11-13 лет. дисс....канд. пед наук. – М.1994. – 145 с.

8. Сковородникова Н.В. Возрастная динамика становления целевой точности школьников и юных баскетболистов 10-16 лет и условия её совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1999. – 22 с.

9. Притыкин В.Н. Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе: автореф. дис... канд. пед. наук. – Омск, 2003. – 27 с.

10. Губа Д.В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств и оздоровлении подростков 12-14 лет, занимающихся в секциях по баскетболу: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 2003. – 42 с.

11. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2004. – 20 с.

O'RTA ASRLAR DAVRIDA MARKAZIY OSIYODA JISMONIY TARBIYNING RIVOJLANISH TARIXI

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕЙ АЗИИ В ЭПОХУ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ

THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN CENTRAL ASIA DURING THE MIDDLE AGES

Qaljanov Raxman - Navoiy davlat konshilik va texnologiyalar universiteti
yonidagi Nukus konshilik instituti
jismoniy tarbiya oqtuvchisi
abdiraxmannukus@gmail.com

Omirqazova Qurbangul Nukus shahri №12 - sonli
maktab tarix fani oqituvchisi
Qaljanov Polat Ajiniyoz nomidagi NDPI
jismoniy tarbiya kafedrası
katta oqituvchisi

Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. Bizgacha mavjud bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham o'z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat bergan. Jismoniy madaniyat va sport jamiyatdagi hukmron sinflarning manfaatini ifodalashga xizmat qilib uni himoya qilgan va ularga yo'l ko'rsatgan. Quyidagi hujjatlar buning yorqin misolidir.

Abu Ubayd Abd al-Vohid ibn Muhammad al Jo'zjoni qoldirgan manbalardan ma'lum bo'lishicha, Markaziy Osiyoning mashhur olimi, o'rta asr yuksalishning ishtirokchi laridan biri Abu Ali ibn Sino 1002 - 1011 - yillarda Xorazmshoh saroyida xizmat qilganida, Xorazmshohning vaziri Abdul Hasan Ahmad ibn Muhammad asSabahdan "Tozalik haqida risola" nomli kitob yozishga buyurtma olgan. U Abu Ali ibn Sinoning butun dunyoga mashhur "Tib qonunlari"ga asor bo'ldi. Olim o'z risolasini quyidagi beshta mustaqil boblarga bo'lgan:

1. Toza havo. 2. Hammom. 3. Taom 4. Jismoniy harakat. 5. Uyqu va tetiklik.

Ibn Sino o'z risolasining to'rtinchi bobida: "Jismoniy tarbiya: mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va kishini charchatadigai, bo'lmasligi kerak. Ular juda tez bajarilishi ham kerak emas, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay, kishiga uzoq bo'lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o'ta yengil bo'lmasligi ham kerak, aks holda uzoq davom etadigan mashqlar, kishiga juda qisqa bo'lib tuyulmasin" - deydi. Bundan ko'rinadiki, Abu Ali ibn Sino o'rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotida tutgan o'rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

Bu nazariy asoslarga tayanib sobiq ittifoq jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining nazariy asoschilari va pedagoglari P.F.Lesgaft, L.P.Matveyev, N.G.Ozolin, V.M.Zasiorskiy va boshqalar hozirgi zamon sport va jismoniy tarbiya

mashg'ulotlari nazariyasini ishlab chiqishdi va o'zlarining nazariy asoslarini ilgari surishdi. "O'zbek milliy kurashi ko'p asrlik tarixga ega. Kurash haqida o'ta jonli manzaralar Alpomish (Hakimbek)ning qalmoq pahlavonlari bilan Barchinoy qo'ygan shartlaridan biri, kurashda ham o'z aksini topgan. Agar "Alpomish"ning paydo bo'lganiga ming yildan oshganini hisoblag olsak, kurash musobaqalari bundan bir qancha asrlar avval shakllanganligini guvohi bolamiz".

Ulug' shoir va mutafakkir Alisher Navoiyning asarlarida jismoniy tarbiya va sport g'oyalari oldinga surilib, u o'z qahramonlarini jismonan kuchli, baquvvat va chiroyli insonlar sifatida ta'riflagan. Filologiya fanlar doktori, professor Ahmadjon Quronbekov Alisher Navoiy ijodi bo'yicha o'z izlanishidan quyidagilarni xabar qiladi. Navoiy zamoniga kelib kurash tushadigan pahlavonlar saroyda va saroy a'yonlari oldida yuksak nufuzga ega bo'lgan.

Ilk davrlarda odamlar yashash uchun tabiat bilan kurashganlar. Ya'ni turli tabiiy ofatlardan (shamol, quyunlar, sel, sovuqlik, yirtqich hayvonlarning hujumi va h.k.) saqlanish yo'llari, qurol-aslahalar yasash kabi ishlab chiqarish jarayonlarini ixtiro qilganlar. Kishilar uchun kerakli hayotiy malaka va ko'nikmalar jismoniy sifatlar, malaka va qobiliyatlar ularning bevosita mehnat faoliyati jarayonlarida hosil qilinganligini hozirgi davrda tasavvur etish qiyin emas. Yoshlar barcha mehnat va jismoniy harakat faoliyatlarini katta yoshdagilardan o'rganganligi hamda ularga taqlid qilib rivojlantirganligi tabiiy bir holdir.

Ijtimoiy turmush kechirish, ayniqsa, hayvonlarni ovlash ishlab chiqarish kuchlarining takomillashuviga sabab bo'lgan. Turli mustahkam va o'tkir uchli yengil nayzalarning, so'ngra esa o'q va yoyni paydo bo'lishi ovchilikning takomillasuviga va ovning rivojlanishiga olib keldi. Buning natijasida ovqat topish uchun sarflanadigan vaqt ancha qisqardi. Natijada, o'troqlashib yashash, bolalarni tarbiyalash imkoniyatlari kengaydi. Bu jihatlardan eng qadimgi ajdodlarimiz bo'lgan zardushtlar, o'g'izlar hayotida (Avesto) ham uchraydi.

Bugungi kunda inson faoliyatining jismoniy madaniyat bilan bog'liq bo'lmagan yagona sohasini topish mumkin emas, chunki jismoniy tarbiya va sport umuman jamiyatning va har bir shaxsning alohida e'tirof etilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlaridir. So'nggi yillarda jismoniy madaniyat haqida nafaqat mustaqil ijtimoiy hodisa, balki shaxsning barqaror sifati sifatida ham ko'proq gapirilayotgani bejiz emas. Shunga qaramay, shaxsning jismoniy madaniyati fenomeni to'liq o'rganishdan uzoqdir, garchi ruh va tana madaniyati muammolari qadimgi sivilizatsiyalar davrida ko'tarilgan.

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyat hodisasi sifatida o'ziga xosdir. Aynan u inson rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik bog'lanishga imkon beradigan tabiiy ko'prikdir. Bundan tashqari, bu insonda shakllanadigan madaniyatning eng birinchi va asosiy turidir. Jismoniy madaniyat o'ziga xos dualizm bilan tananing holatiga, psixikaga, insonning holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tarixan jismoniy madaniyat, eng avvalo, jamiyatning yosh avlod va katta yoshli aholini mehnatga har tomonlama jismonan tayyorlashdagi amaliy ehtiyojlari ta'sirida shakllangan. Shu bilan birga, ta'lim va tarbiya tizimlarining rivojlanishi bilan jismoniy madaniyat harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirishning asosiy omiliga aylandi.

Jismoniy madaniyatning mohiyatini anglashning sifat jihatidan yangi bosqichi uning intellektual, axloqiy, estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida shaxsning ma'naviy sohasiga ta'siri bilan bog'liq. Va agar jismoniy mashqlarning insonning biologik mohiyatiga: uning sog'lig'iga, jismoniy rivojlanishiga, morfologik va funktsional tuzilmalariga katta ta'sirini isbotlashning alohida ehtiyoji bo'lmasa, uning ma'naviyat rivojlanishiga ta'siri alohida tushuntirish va dalillarni talab qiladi.

Aytish mumkinki, hozirgi vaqtda ta'limga bo'lgan intilish ilgari hech qachon namoyon bo'lmaganidek, juda keskin tarzda namoyon bo'lmoqda va har yili bu keskinlik kuchayib bormoqda. Hayotning o'zi muqarrar, halokatli tarzda har bir insonni bilim va tushuncha bilan qurollanishga undaydi. Shuning uchun yashash uchun, bu shovqin va shovqinga moslashish uchun mustaqil ravishda keng ko'lamli bilimlarni o'zlashtirish uchun ma'lum ko'nikmalar kerak bo'ladi. [turli sohalar](#) faoliyat, shu jumladan, jismoniy tarbiya sohasidagi salomatlikni saqlash uchun juda muhim bo'lgan faoliyat - har qanday faoliyat turida natijalarga erishish uchun asosdir.

Ta'lim umuman shaxsni maqsadli, har tomonlama rivojlantirish muammolarini hal qiluvchi pedagogik tizim sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya uning ajralmas qismi sifatida bu ma'noda istisno emas. Jismoniy madaniyatni rivojlantirishning bir qator kontseptsiyalarida ta'limga alohida e'tibor qaratilgan, lekin ko'proq odamlarning jismoniy madaniyatga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirish, uning ulkan milliy va shaxsiy insoniy qadriyatini umumiy tushunish zarurligi tasdiqlanadi. .

Zamonaviy dunyoda jismoniy madaniyatning inson va jamiyat tabiatini takomillashtirish omili sifatidagi roli sezilarli darajada oshib bormoqda. Shuning uchun jismoniy madaniyatni rivojlantirishga g'amxo'rlik davlat ijtimoiy siyosatining eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, u inson qobiliyatlarini aniqlash, ularning manfaatlari va ehtiyojlarini qondirish uchun keng imkoniyatlar ochadigan insonparvarlik g'oyalari, qadriyatlari va me'yorlarini amalga oshirishni ta'minlaydi. , va inson omilini faollashtirish.

Umuman sog'lom turmush tarzi, xususan, jismoniy madaniyat kuchli davlat va sog'lom jamiyat rivojiga xizmat qiluvchi ijtimoiy hodisa, birlashtiruvchi kuch va milliy g'oyaga aylanib bormoqda. Ko'pgina xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport tadbirlari davlat, uning hukumati, jamoat va xususiy tashkilotlar, muassasalar va ijtimoiy institutlarning sa'y-harakatlarini uzviy ravishda birlashtiradi va birlashtiradi.

Kishilik jamiyati taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida shakllangan jismoniy madaniyatni takomillashtirish hozirgi kungacha davom etmoqda. Urbanizatsiya, ekologik vaziyatning yomonlashuvi va mehnatni avtomatlashtirish bilan bog'liq holda jismoniy madaniyatning roli ayniqsa ortdi, bu esa gipokineziyaga yordam beradi. 20-asrning oxiri ko'plab mamlakatlarda zamonaviy sport inshootlarini modernizatsiya qilish va qurish davriga aylandi. Mutlaqo yangi iqtisodiy-huquqiy munosabatlar asosida jismoniy tarbiya va sport harakatining samarali modellari yaratilmoqda, "Salomatlik – hayot uchun", "Sog'lom yurak", "Hayot – unda bo'l" kabi arzon xulq-atvor dasturlari faol joriy etilmoqda. "va boshqalar, ular o'z salomatligi va turmush tarzi uchun ma'naviy javobgarlikni shakllantirishga qaratilgan.

Jahon miqyosidagi tendentsiya ham zamonaviy madaniyatdagi tub o'zgarishlarni aks ettiruvchi elita sportiga qiziqishning keskin ortishidir. Globallashuv jarayonlariga zamonaviy sport turlari, ayniqsa, olimpiya sport turlari ma'lum darajada turtki bo'ldi.

Jismoniy madaniyat insonning jismoniy tabiatiga ta'sir ko'rsatib, uning hayotiyliigi va umumiy qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa, o'z navbatida, ma'naviy imkoniyatlarni yuksaltirishga xizmat qiladi va pirovardida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga olib keladi. Demak, insonning asosiy sifat va xossalarini shakllantirishda jismoniy madaniyatning roli juda katta. Inson mavhum fikrlay olishi, umumiy qoidalarini ishlab chiqish va shu qoidalarga muvofiq harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Lekin faqat fikr yuritib, xulosa chiqara bilishning o'zi yetarli emas – ularni hayotda qo'llay bilish, ko'zlangan maqsadga erishish, yo'lda uchragan to'siqlarni yengib o'tish zarur. Bunga faqat to'g'ri jismoniy tarbiya bilan erishish mumkin. "Jismoniy va aqliy tarbiya o'rtasidagi chambarchas, ajralmas bog'liqlik shundan kelib chiqadi, buning natijasida ularning vazifalarini ajratib bo'lmaydi va ular o'rtasidagi to'liq uyg'unlik bilan biz insonning axloqiy xarakterining to'liq rivojlanishini kutishimiz mumkin". Yuqorida keltiriigan satrlardan ko'rinib turibdiki o'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning tarixi chuqur ildizga ega. O'tmishda turli harakatli o'yinlar, kurash (belbog'li, turon), yugurish, uloq va boshqa milliy o'yinlar qatorida nayzani uzoqqa uloqtirish va nishonga otish, mushtlashish, tosh ko'tarish kabi sport turlari hamda darbozlarning chiqishlari xalq orasida keng tarqalgan. Ular har xil tantana, navro'z, diniy bayram va to'ylarda musobaqalar sifatida o'tkazilgan. Bu urfodatlar bugungi kungacha ham davom etib, taraqqiy etib kelmoqda.

Adabiyotlar

- 1 Jismoniy tarbiya ashur nazarovich normurodov «tafakkur-bo'stoni» Toshkent-2011 y
- 2 Jismoniy tarbiyaning qisqacha tarixi. Excite.com saytidan tiklandi
- 3 Jismoniy ta'lim. Newworldencyclopedia.org saytidan tiklandi
- 4 Jismoniy tarbiya-Umumiy ma'lumot, o'qituvchilarni tayyorlash. Education.stateuniversity.com saytidan tiklandi
- 5 Jismoniy tarbiya va sport tarixi va rivojlanishi (2015). Jamaica-gleaner.com saytidan tiklandi

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA AYLANMA MASHG'ULOT ASOSIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY CLASS STUDENTS BASED ON CIRCULAR TRAININGDEVELOPMENT

Ro'ziyeva F.Q., Musayeva U.A.

O'zbekiston Davlat jismoniy narbiya va sport universiteti,
O'zbekiston, Chirchiq sh.
Рузиева Ф.К., Мусаева У.А.

Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта, Узбекистан, г. Чирчик
Ruzieva F.K., Musaeva U.A.

Uzbek State University of Physical Education and sport,
Uzbekistan, Chirchik

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, funksional tayyorgarlik, aylanma mashg'ulot, sensitiv (sezuvchan) davrlar, kichik maktab yoshi, jismoniy tarbiya darslari.

Ключевые слова: физическое развитие, функциональная подготовка, циклические упражнения, сенситивный период, младший школьный возраст, уроки физического воспитания.

Keywords: physical development, functional training, cyclic exercises, sensitive period, primary school age, physical education lessons

Hozirgi vaqtda jahonda ijtimoiy jamiyat qurilishining zamonaviy bosqichida jismoniy tarbiya tizimida maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish muammosi asosiy dolzarblikni kasb etmoqda. Shunga qaramasdan, bugungi kun maktab o'quvchilarining asosiy harakat sifatlari va ko'nikmalarini namoyon bo'lish darajasi hozirgi zamon talablariga to'la javob bermaydi.

Dunyo miqyosidagi jismoniy tarbiya sohasidagi atoqli olimlarning ta'kidlashicha, maktab jismoniy tarbiya jarayonida joriy etilgan tizim mukammal emas, ya'ni o'suvchi organizmning harakat faolligi talablarini to'laligicha qoplamaydi. Bir qator mualliflar jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish va yuzaga kelgan murakkab qarama-qarshi fikrlarni bir to'xtamga keltirish uchun yo'naltirilgan so'nggi tadqiqotlarida tanlab-yo'naltirilgan yuklamalardan sensitiv davrlarda harakat iste'dod nishonalari va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun foydalanishni taklif qilmoqdalar.

Respublikamizda "uzluksiz ta'lim tizimining... eng muhim vazifasi – yosh avlodga puxta ta'lim berish, ularni jismoniy va ma'naviy etuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir"¹⁷. Mamlakatimizdagi aksariyat tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, zamonaviy dunyoda jismoniy tarbiya jarayonining unumdorligi jismoniy qobiliyatlarni majmuaviy rivojlantirishning vosita va uslublarini samarali qo'llanilishi bilan shartlangan. Ko'pchilik olimlar, tezlik qobiliyatlarini maktab yoshi, jumladan, kichik maktab yoshida birinchi o'rinlarda rivojlantirish zarurligini ko'rsatishmoqda va dalillar bilan isbotlashmoqda. Shu bilan birga harakatlar

¹⁷Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. – Тошкент: Ўзбекистон, 2017, – Б. 145.

tezkorligini rivojlantirishda eng yuqori darajadagi muvofiq davr kichik maktab yoshi, xususan 9-10 yosh sanaladi. Shu sababli, bu muammoning echilishi o'quv jarayonini takomillashtirishda nihoyatda dolzarb hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son Qarori va mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Aylanma mashg'ulot bir kunda bir marta va har doim badan qizdirishdan keyin bajarildi. Mashg'ulot jarayonining bunday tashkil qilinishi kunduzgi mashg'ulotda tashkil qilinishi va kunduzgi mashg'ulotda amalga oshirildi, kechqurungi mashg'ulotda esa faqat texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish nazarda tutildi. Demak, kunning birinchi yarmida aylanma mashg'ulotni qo'llab, biz bolalarning tekoriy kuch sifatlarini maqsadli takomillashtirishga intildik, kechqurun mashg'ulotlarni bajarayotib esa biz toliqish zaminida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga harakat qildik. Bu shu orqali tushuntiriladiki, bolalarda asosiy texnik harakatlardagi harakat malakasi mustahkam shakllangan stereotipga ega, u toliqish zaminida o'zgarishlari lozim. 5-6 soat davomida tiklanish uchun ajratilgan vaqt kechqurungi mashg'ulotgacha yaxshi funktsional tayyorgarlikda kuch zahirasi ega bo'lishga imkon berar edi.

Biz ishimizda, 9-10 yoshli bolalarda jismoniy rivojlanish va funktsional tayyorgarlik darajasini oshirishni maqsadga yo'naltirishga yordam beruvchi maxsus aylanma mashg'ulot metodikasi asosida tekshiruvdan o'tkazib baholadik. Kichik o'quvchilarning jismoniy rivojlanish va funktsional tayyorgarlik darajasining ijobiy natijalari tahlili dars jarayonida 9-10 yoshli bolalar uchun ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini baholashga imkon berdi.

Pedagogik tadqiqot avvalida, biz, sinalluvchi guruhlar bolalarining jismoniy rivojlanish va funktsional tayyorgarlik bo'yicha guruhlararo natijalarini, ya'ni tana uzunligi (sm); tana vazni (kg); ko'krak qafasi aylanasi (sm); yurak qisqarishlar soni (ur/min); nafas olishlar soni; (s/1/min), o'pkaning tiriklik sig'imi, (l) ko'rsatkichlarini ham tekshirdik.

Dastlabki ko'rsatkichlarni qiyoslaganimizda NG va TG lari orasida tafovutning sezilarli darajada ishonchli emasligi, pedagogik tadqiqot jarayonida ishtirok etish uchun jismoniy rivojlanganligi va funktsional tayyorgarligi deyarli bir xil bo'lgan kichik maktab yoshidagi bolalar tanlab olinganligidan dalolat berdi. Pedagogik tadqiqot avvalida jismoniy rivojlanish va funktsional tayyorgarlik bo'yicha o'g'il va qiz bolalarining dastlabki natijalari ishonchlilik darajasi bo'yicha u qadar bir-biridan farq qilmadi ($p>0,05$).

Pedagogik tadqiqot yakunida olingan ko'rsatkichlardan shu narsa ko'rinayaptiki, an'anaviy jismoniy tarbiya darslari jarayonida ta'lim olgan NG ga mansub kichik maktab yoshidagi bolalarining jismoniy rivojlanish va funktsional tayyorgarlik darajasi nisbatan sezilarli holatda o'zgardi, lekin ishonchli statistik farqlar va siljishlarga ($p>0,05$) ega bo'lmadi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy qilingan harakatlar tezkorligini aylanma mashg'ulot uslubida rivojlantirish metodikasi bo'yicha shug'ullangan TG ga mansub kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik darajasi esa sezilarli darajada o'zgardi va ishonchli statistik siljishlarga ($p<0,05$) ega bo'ldi.

Pedagogik tadqiqotning yakunida olingan ma'lumotlar biz tomondan qo'llanilgan metodikaning o'quvchilar jismoniy rivojlanishi va funksional tayyorgarligi holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligini tasdiqladi. Tajribada qo'llanilgan metodikani qo'llanish samaradorligi, TG ga mansub o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi va funksional tayyorgarligini ifodalovchi 6 ta ko'rsatkichlardan 6 tasida ham aniq ishonchli yaxshilanishlar kuzatildi.

Pedagogik tajribadagi sinaluvchi guruhlar qatnashchilarini testlash natijalari maktab amaliyotiga qo'llanilayotgan dasturga nisbatan taklif qilingan metodikaning yuqori unumdorligini ko'rsatdi va kichik maktab yoshidagi bolalarda jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlikni shakllantirish uchun qo'llanilish samaradorligini tasdiqladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Kardashenko I.N. "Rukovodstvo k prakticheskim zanyatiyam po gigiene detey i podrostkov" Moskva. "Meditsina", 2013.
2. Loginova R.A. Novikova I.M. "Rukovodstvo k prakticheskim zanyatiyam po gigiene detey i podrostkov" Moskva. "Meditsina", 2017.
3. Minx A.A. Malisheva I.N. "Osnovi obshey i sportivnoy gigieni". Moskva. "Fizkultura i sport", 2020.

О ПРОБЛЕМАХ ЖЕНСКОГО СПОРТА

AYOLLAR SPORTI MUAMMOLARI

ABOUT THE PROBLEMS OF WOMEN'S SPORT

Ташматова Шахноза Тураповна
Ст.преподаватель кафедры
Теории и методики футбола
Узбекский Государственный университет
физической культуры и спорта

Tashmatova Shaxnoza Turapovna
O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti
Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasi
katta o'qituvchisi

Tashmatova Shakhnoza Turapovna

Ключевые слова: женский спорт, физиологические, психологические и социологические аспекты, половой диморфизм.

Kalit so'zlar: ayollar sporti, fiziologik, psixologik va sotsiologik jihatlar, jinsiy dimorfizm.

Key words: women's sport, physiological, psychological and sociological aspects, sexual dimorphism.

Актуальность. Исторически сложилось так, что показателем развития любого общества всегда считались степень свободы женщины и ее участие в социальной жизни. Спорт, в том числе женский, является частью этой жизни. Однако несмотря на это в учебных планах спортивных вузов проблемы спорта женщин излагаются лишь фрагментарно, в отдельных лекционных курсах. Между тем бурная эмансипация женского спорта привела к тому, что практически не осталось чисто мужских видов. Женскими стали борьба, бокс, футбол, хоккей, тяжелая атлетика. Не считаться с этим нельзя, и с сожалением приходится констатировать отставание существующей теории от запросов спортивной практики. Научные и теоретические разработки не успевают за расширением границ женского спорта за счет мужских видов, методика тренировки в которых должна иметь свои выраженные особенности. Можно говорить и о том, что даже в давно существующих женских видах спорта в связи с усложнением олимпийской программы имеющиеся устаревшие представления перестали во многом устраивать тренеров. Актуальность решаемых проблем связана с тем, что при анализе пятнадцати учебников выпуска последнего десятилетия, отражающих как теорию и методику физической культуры, так и методики тренировки в наиболее распространенных видах спорта, особенности женского организма и тренировки спортсменок кратко выделены только в восьми.

Безусловно, многосторонние аспекты изучения женского спорта не будут полными без должного знания основ спортивной тренировки женщины. Однако последние не могут быть оторванными от глубокого понимания физиологических особенностей женского организма. И поэтому только все вместе взятое должно составлять широкое понятие "женский спорт".

Актуальность рассматриваемой проблемы очевидна, и объясняется она тем, что в медицинской литературе существуют тревожные результаты исследований о высокой частоте нарушений в детородной функции спортсменок. Именно они должны волновать не только медиков, но в первую очередь и самих спортсменок и их тренеров. С учетом данного аспекта женскому спорту предъявлены серьезные обвинения, причем со стороны не только спортивных врачей, но и популярной печати. Однако в настоящее время снять его сложно потому, что

существующие противоречивые толкования полученных медицинских результатов освидетельствования спортсменок до сих пор не дали однозначных ответов на вопрос о причинах столь высокой репродуктивной патологии у них.

Задача. Реабилитировать "женский спорт" могут лишь результаты фундаментальных и комплексных разработок данной проблемы, хотя это и трудная задача, но она реальна при подходе к проблеме с позиции полового диморфизма.

Памятуя о том, что у педагогов существуют два противоположных мнения на методику тренировки женщин, мы посчитали необходимым довести до сведения широкой медицинской и тем более педагогической аудитории читателей основы малоизвестных доселе медицинских знаний. Утвердиться в правильности первого или второго педагогического мнения позволит только углубленный экскурс в таинственные и волнующие проблемы формирования пола человека. Берем на себя смелость утверждать, что именно здесь могут лежать ключи к разгадкам многих тайн и ответы на множество вопросов по различным аспектам женского спорта.

Существующие аспекты большой проблемы "женский спорт" можно дифференцировать на три большие группы, выделяя в каждой моменты для выяснения причин отклонений в физиологическом, психологическом и социальном развитии женщин, которые в совокупности образуют значительную субпопуляцию - спортсменки.

1. Физиологические аспекты: а) различная степень выраженности морфологической маскулинизации (омужествления), и в первую очередь мужского соматотипа у спортсменок; б) высокая частота патологии детородной функции (нарушения менструальной функции, осложненные беременностью и роды, бесплодие).

2. Психологические аспекты: а) психологическая маскулинизация спортсменок; б) тяжелая адаптации в браке; в) нарушения психосексуального развития (трансформация полоролевого поведения, половые перверсии).

3. Социологические аспекты: а) бурная эмансипация женского спорта в конце уходящего века, б) гендарные конфликты в современном спорте.

Человеческая популяция, как и космос, отличается огромной вариативностью и многомерностью показателей, детерминирующих пол человека. Взяв гипотетически прямую, концами которой будут не существующие в природе "идеальные" мужчина и женщина, в ее середине мы найдем истинного гермафродита, наделенного по ошибке природы признаками обоих полов. Однако и между ними не будет пустых мест, так как очень широк вариационный ряд половых индивидов в человеческой популяции в целом. Здесь будет находиться огромное многообразие сочетаний, которые известный австрийский психиатр О. Вейнингер еще в 1903 году назвал "половыми промежуточными формами". Учитывая данный факт, в свете формирования пола у разных особей вызывает сомнение существующая усредненная половая "норма", а отсюда и наличие абсолютного стандарта или стереотипа "фемининность" и "маскулинность".

Подчеркивая важность вышесказанного, можно говорить о том, что сложности в решении многих проблем женского спорта связаны с узкой трактовкой полученных результатов исследования спортсменок. А между тем только подход с позиции интегративной антропологии, в данном случае с позиции формирования пола человека, позволит дать не узкопрофильный (медицинский или педагогический) ответ, а ответ антропологический, характеризующий любую спортсменку как интегративную целостность или совокупность множества полозависимых характеристик, каждая из которых при формировании может быть деформирована.

В организме независимо от пола существуют определенные показатели, характеризующие строения и функции отдельных органов и систем. Эти параметры в зависимости от пола отличаются друг от друга как качественно, так и количественно. Их различия и есть те свойства и характеристики размеров и функций, которые включает в себя понятие "половой диморфизм". Одна и та же характеристика будет иметь у мужчины и женщины разные величины и качественные различия. Это - суть полового диморфизма.

С нашей точки зрения, первая ступень раздела в женском спорте стихийно идет не на морфологическом, а на психологическом уровне формирования пола. Объясняется это тем, что в основе любой деятельности, потребностей и желаний лежит психологическая мотивация. Именно она является основой, побуждающей сначала девочку, а затем девушку и женщину выполнять ежедневные изнуряющие физические нагрузки во имя побед и самоутверждения. И поэтому наиболее отчетливо половые различия вырисовываются в показателях дифференциальной психологии. Связано это с тем, что в выборе профессии, в том числе и занятий спортом, лидерство остается за психической сферой человека. В ряде же случаев выявляется однонаправленная связь между телосложением и психическими свойствами личности. Так, еще столетие назад О.Вейнингер заметил, что у психически маскулинной женщины присутствуют и все признаки мужского телосложения.

Вывод. Представленных данных мало, поэтому исследуемый аспект женского спорта требует дальнейших разработок. Незнученным остается такой важный раздел женского спорта, как влияние занятий спортом матери на развитие детей во все периоды онтогенеза.

Таким образом, подход к женскому спорту с позиций полового диморфизма позволяет ответить на многие нерешенные вопросы и иначе объяснить имеющиеся данные исследований спортсменок.

Список литературы:

1. Ахмедова Х.О. Развитие женского спорта в Узбекистане/Х.О.Ахмедова, Н.О.Мирзаева.-Текст: непосредственный// Молодой ученый. – 2015. -№1 (81). -с.434-437.
2. Особенности силовой подготовки женщин-бегунов на средние дистанции в годичном цикле//А.Д.Журбина Ю.А.Моргунов и др//Теория и прак.физич.культ.-1990.-N11.-С.44-47.

З.Шакиржанова К.Т. “Спортни бошқариш тизимида аёллар ролини ошириш”. “Фан спортга” илмий назарий журнал. 2/2007. 17 б.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ У ПЛОВЦОВ

STRIKING USE OF THE EXERCISES CARRYING OUT DEVELOP FROM SWIMMER.

Юлдашев Акром Муминович

Yuldashev Akrom Muminovich

Узбекский государственный университет

физической культуры и спорта.

The Uzbek state university of physical culture and sport".

Чирчик, Chirchik. @Akrom.1444

Ключевые слова: плавание, развитие, упражнения, эффективность, систематичность, утомление, интервальный метод, повторный метод, специальная выносливость.

Key words: swimming, development, exercises, efficiency, regularity, fatigue, interval method, repetition method, special endurance.

Критерием эффективности деятельности государства и общества в сфере физической и спортивной культуры детей и подростков является интенсивный прогресс физического и нравственного здоровья этой части населения как первостепенного по значимости фактора повышения культуры и жизнедеятельности современного и будущих поколений нашей страны. В целях осуществления этой задачи ведется активная целенаправленная работа, о чем свидетельствуют принятые законы «О физической культуре и спорте», а также трехуровневая система проведения массовых соревнований детей и учащейся молодежи по программам «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада».

Актуальность: изучение данной темы довольно актуально, так как специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления при выполнении нагрузок, обусловленных требованиями эффективной соревновательной деятельности в конкретном виде спорта, а применительно к плаванию –длинной дистанции (стайеров). **Цель работы** - выявить влияние интервального и повторного метода по развитию специальной выносливости пловцов.

Задачи исследований: Выявить влияние методики, в которой применяются (методы) – интервальный и повторный на развитие специальной выносливости у пловцов. Исследовать последствие влияние методики, в которой применяются (методы) – интервальный и повторный на развитие специальной выносливости у пловцов. Определить эффективность влияния методик (интервальный и повторный) на увеличение специальной выносливости. Для

решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования. по вопросам: методы развития специальной выносливости; методы целостной оценки специальной выносливости; факторы, влияющие на развитие специальной выносливости. Педагогическое наблюдение осуществлялось на тренировочных занятиях по плаванию в г. Ташкенте Спорт комплекс Динамо.

Это позволило собрать первичную информацию для исследования, при проведении тестирования, а так же правильность выполнения упражнений и систематичность. Педагогический эксперимент проводился для выявления влияния различных методик на специальную выносливость. Эксперимент состоял в том, что экспериментальная группа тренировалась по предложенной нами интервальной и повторной методики, а контрольная группы по общей принятой программе ДЮСШ. Также проводились тесты для выявления специальной выносливости до начала эксперимента и по его окончанию. Полученный экспериментальный материал был, подвергнут обработке. Данные обрабатывались общепринятыми методами математической статистики. Рассчитывались следующие статистические показатели: среднее арифметическое, достоверность различия между начальными результатами и конечными. Под наблюдением находились две группы пловцов, каждая группа состояла из 10 человек, у них проводились занятия шесть раз в неделю, по два часа. Контрольная группа - по общей принятой программе ДЮСШ. Экспериментальная группа - методика включает: методы интервальный и повторный. В начале эксперимента и по его окончанию было проведено тестирование: 4 x 50 м кроль; 4 x 400 м кроль; 4 x 200 м кроль.

Использованные упражнения на выносливость для развития стайерских способностей у кролистов

№ п /п	Наименование задания	Общее время (мин)	Моторное время (мин)
1.	1000м II+500м III+400м III+ +300м III+200м III+50м IVинт. (Всего 2450м)	41-45	38-42
2.	3x(10x50м) II-II-IIIинт. 15-15-10 (с улучшением) (всего 4500м) 3x(10x50м)II 3x(10x50м)III	108-124 42-48 24-28	75-90 27-33 21-24
3.	10x100м II, инт. 20с+5x100м II, инт. 15с + 5x100м III, инт. 10с (всего 2000м) 10x100м II, инт. 20с, 5x100м II, инт. 15с, 5x100м III, инт. 10с	31-35 17-18 8-9 6-8	26-30 14-15 7-8 5-7
4.	20x50м =5x(II+III+IV+V) инт. 10-20с (всего 1000м) 5x50м IIинт. 10-20с, 5x50м IIIинт. 10-20с, 5x50м IVинт. 10-20с	15-27 5-7 4-6 3-4м20с	13-20 4-5 3м20с- 4м10с

			2м10с-3м
5.	800м=400м+200м+100м+100м (II-III) инт. 10-15с	19-21	18-19
6.	100м+200м+400м+800м+400м+ +200м+100м, инт. 60-90с (всего 2200м)	53-73	47-64
7.	800м+400м+200м+400м+200м, инт. 40-60с (всего 2000м)	46-67	44-60
8.	400м+2х200м+4х100м+8х50м, инт. 30-60с отдых 2-3 мин (всего 1600м)	36-47	23-29
9.	150м+2х75м+3х50м, инт. 60-90с (всего 450м)	8-13	5-6м20с
10.	1800м=6х(25мV+25мI+50мIV+50м I+ 75м IV+75м I)	24-30	24-30

Примечание: 1) инт - интервал отдыха между отрезками; 2) отдых - время отдыха между сериями и повторно- интервальными упражнениями; 3) римскими цифрами обозначаются зоны нагрузок (I,II,III,IV,V).

Наши исследования показали, что в экспериментальной группе – пловцов 13-15лет, которые проходили подготовку по методике включающей: методы интервальный и повторный, а также контрольной группы – пловцов 13-15лет, тренировались по общей принятой программе ДЮСШ., в тестах 4 х50 м кроль; скорость МАХ; пауза 10 с. 4 х 200 м; скорость 90%; пауза 20 сек. 4 х 400м; скорость 90%; пауза 30 сек. Замеры проводились до начала эксперимента. По полученным данным видно, что контрольная группа не значительно отличается от экспериментальной группы по показателям специальной выносливости ($P > 0,05$). После месячной подготовки юношей замеры были проведены повторно. Из выше приведенных результатов контрольной и экспериментальной групп видно, что улучшения произошло по двум показателям из трех и это улучшение достоверно ($P < 0,05$).

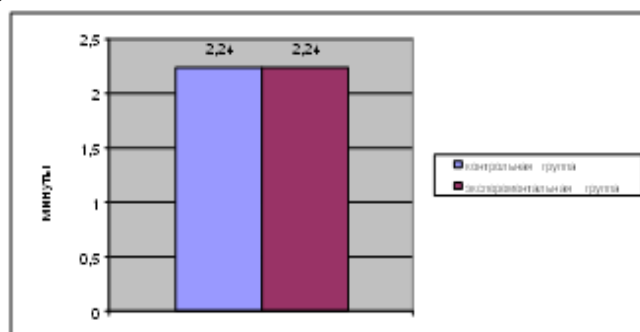


Рис 1. Результаты (мин) 4 х 200 м кроль в контрольной группе и экспериментальной группе до и после эксперимента. В этом педагогическом эксперименте результаты контрольной группы составили 2,23 минуты, а в экспериментальной 2,22 минуты, что на 0,1 секунду лучше, чем контрольной. Указанные данные являются достоверными ($P < 0,05$). В экспериментальной

группе прирост составил 0,02 секунды, в контрольной 0,01 секунду данные достоверны ($P < 0,05$). Смотреть приложение.

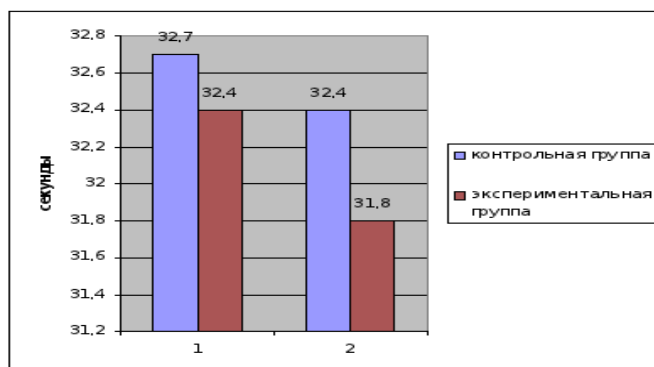


Рис 2. 4 x 50 м кроль. Результаты (с.) 4 x 50 м кроль в контрольной группе и экспериментальной группе до и после эксперимента. В этом педагогическом эксперименте результаты контрольной группы составили 32,4 секунды, а в экспериментальной 31,8 секунды, что на 0,6 секунды лучше, чем контрольной. Указанные данные являются достоверными ($P < 0,05$). В экспериментальной группе прирост составил 0,6 секунды, в контрольной 0,3 секунды.

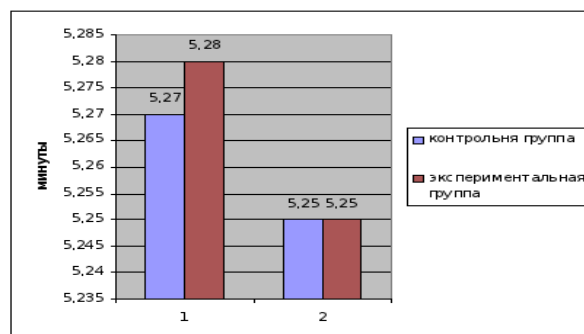


Рис 3. 4 x 400 м кроль. Результаты (мин) 4 x 400 м кроль в контрольной группе и экспериментальной группе до и после эксперимента. В этом педагогическом эксперименте результаты контрольной группы составили 5,25 минут, а в экспериментальной 5,25 минут, что на лучше, В этом тесте между двумя группами не произошло разрыва в результатах. Указанные данные являются не достоверными ($P > 0,05$). В экспериментальной группе прирост составил 0,03 секунды, в контрольной 0,02 секунду данные достоверны ($P > 0,05$). Теоретическое осмысление проблемы и опытно-экспериментальная работа позволили сформулировать следующие выводы и рекомендации: 1. Выявилось влияние методики, в которой применяются (методы) – интервальный и повторный на развитие специальной выносливости в подготовительном периоде у пловцов. Тестовая программа позволяет дать достоверную оценку уровню специальной выносливости у пловцов. Эти тесты, как показали поэтапные исследования, можно с успехом применять не только в этапном контроле, но и в текущем контроле. Полученные результаты показали, что в тестах 4 по 50 м кроль составили $32,4 \pm 1,6$ с., 4 по 400 м кроль $5,28 \pm 0,08$ мин., 4 по 200 м кроль

2,24±0,12 мин. После эксперимента результаты составили 4 по 50 м кроль 31,8±2,48 с прирост результата 0,6 с., 4 по 400 м кроль 5,25±0,07 мин прирост результата 0,03 с., 4 по 200 м кроль 2,22±0,13 мин прирост результата 0,02 с.

Список литературы

1. Гречанников А.А. Исследование скоростно-силовых возможностей юных пловцов 8-10 лет. Вып.4. 2000. – Волгоград
2. Плавание. – Киев; «Олимпийская литература», 2000

ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОГО ФЕХТОВАНИЯ НА ШПАГАХ CHARACTERISTICS OF MODERN FENCING ON EPEE ZAMONAVIY QILINCHILISHNING XUSUSIYATLARI SHPAGADA

Анвар Ибрагимов
Anvar Ibragimov
Шовкат Турдикулов
Shovkat Turdikulov
Суръат Усманходжаев
Surat Usmanxodjayev

Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта Узбекистан г. Чирчик
Uzbek State University of Physical
Culture and Sports Uzbekistan Chirchik
Shavkat_epee@mail.ru

Ключевые слова: Зрительно-моторные реакции, точность, внимание, специализированность.

Key words: Visual-motor reactions, accuracy, attention, specialization.

Актуальность: В последние годы единоборство шпажистов происходит на фоне постоянного взаимодействия оружием, приводящего к возникновению многоактных схваток, чаще всего скоротечных, при значительных трудностях сохранения техники в условиях неожиданных удлинений дистанции поединка. Поэтому по мере совершенствования типовых действий значительное время следует уделять тренировке разнообразных комбинаций, как состоящих из преднамеренных действий, так и произвольно чередуемых тренером во время занятий.

Цель и задачи: Заключается в определении путей оптимизации комплексной подготовке фехтовальщиков шпажистов на этапе углубленной тренировки. Для достижения мастерства в фехтовании на шпагах необходимы уверенное управление оружием, оптимальное соотношение разновидностей атак и противодействий атакам (контратак и ответов, ремизов и контрответов). В технике и тактике фехтования на шпагах прежде всего реализованы положения правил соревнований, допускающие нанесение уколов в любую часть тела спортсмена за исключением затылка (туловище, руки, маску, ноги), регламентирующие возможности опережения противника при взаимных уколах на 1/25 долю секунды (0,04-0,05 сек). Кроме того, немаловажное значение имеют вес оружия (в пределах 700 граммов), значительные габариты гарды, присуждение одновременных уколов обоим фехтовальщикам. Данные особенности ведения боя четко выражены в составе действий нападения и защиты, тактических компонентах их подготовки и применения, требованиях к точностным характеристикам нанесения уколов, проявлениям зрительно-моторных реакций, управлению оружием.

Для боя на шпагах типичны дальняя дистанция между спортсменами, высокая бдительность к положениям и движениям оружия противника, постоянное внимание к обеспечению безопасности собственной вооруженной руки и впереди стоящей ноги (так как они находятся к противнику ближе, чем другие части тела), стремление к максимальной точности уколов. При этом вооруженная рука противника является главной мишенью, что определяет особую значимость быстроты и точности зрительной и тактильной реакций фехтовальщика, их специализированности в соответствии с условиями шпажного боя. Используются все разновидности атак, завершаемые уколом в туловище, руку, маску, ногу, включая атаки с одним финтом, батманом (захватом) и их комбинации. Однако преобладают в бою простые атаки уколом в руку и атаки с действием на оружие уколом в руку и туловище, так как их применение сужает перспективы контратаки противника.

В обороне наиболее распространенные средства - контратаки, представляющие как бы первый барьер для атакующего, дополняемый в условиях продолжения схватки защитой и ответом. Близость к противнику вооруженной руки и бедра впереди стоящей ноги спортсмена в момент окончания нападения, а также "минимум" времени, необходимый для опережения, определили высокую результативность повторных атак, контратак и ремизов. Поэтому неотъемлемым компонентом техники движений оружием служат оппозиции, особенно в атаках и ответах.

По мере продвижения к противнику, как в атаке, так и при противодействии его атаке, расширяются возможности для нанесения уколов в отдельные части поражаемой поверхности. Так, если спортсмен отбил 4-й защитой нападение "стрелой", направленное в руку, но атакующий продвинулся уже достаточно глубоко, то укол придется в бедро впереди стоящей ноги или нижний сектор туловища, причем раньше ответного укола или одновременно с ним. Точно так же атака (ответ) переводом в туловище закончится уколом в руку, если

противник неожиданно сблизится в ходе схватки или двинет вооруженную руку вперед.

Увеличение возможностей нанесения укола противнику по мере сокращения дистанции в схватке предопределяет высокую результативность повторных атак и ремизов, отступлений с направленной в руку противника шпагой. Вытянутая рука в схватке, при промахе в первоначальной попытке нанести укол или парировании ее противником, эффективный прием противодействия атакам (ответам), так как противник рискует наткнуться на наконечник клинка, приближая в процессе нападения свою руку или другую часть тела к острию выставленной вперед шпаги. Сама же вооруженная рука с вытянутой вперед шпагой не является беззащитной, так как прикрыта значительной по величине гардой. Именно поэтому атака уколом в руку обычно завершается повторной атакой уколом в туловище (маску) или ремизом в руку (ногу), а контратака в руку предшествует защите с ответом в туловище. В свою очередь после неудавшегося ответа в руку чаще всего следует повторная атака с действием на оружие и уколом в туловище с оппозицией, ремиз в руку.

Разнообразие средств обороны, среди которых контратаки, защиты и контрзащиты, усиленные разнонаправленными перемещениями (отступлением, сближением, уклонением), приводит к довольно частому возникновению ближнего боя. Причем схватки в ближнем бою скоротечны, изобилуют сериями повторных уколов, полуповоротами в разные стороны и уклонениями, а также отличаются некоторой силовой борьбой оружием в момент столкновения гардами или сильными частями клинков.

Самостоятельное значение в боях имеют уколы в руку с углом и захлестом, особенно в атаках и контратаках. Применяемые неожиданно, они лишают противника необходимой точности нападений.

Передвижения шпажиста имеют отдельные ярко выраженные особенности. В частности, в боевой стойке ноги слегка согнуты, расстояние между ними в пределах 1,5 стопы, а маневрирование по дорожке свободное с нередким скрещиванием ног. "Стрела" занимает значительное место, хотя и сохраняется ведущая роль атак с выпадом, шагом (скачком) вперед и выпадом.

В атаках, ответах, исходных положениях оружия ярко выражено стремление направить острие клинка возможно ближе к кисти противника, широко использовать движения гардой в целях защиты вооруженной руки.

В основах техники и тактики фехтования на шпагах много общего с фехтованием на рапирах. Прежде всего это структура движений оружием при нанесении уколов в туловище, пространственно-временные характеристики финтов, необходимость сохранения единой плоскости между плечом-локтем и кистью в конечном положении защит, техника прямых защит и контрзащит. Имеет место также ведущая роль круговых верхних защит.

Тактика боя на шпагах диктует необходимость чередования защит с отступлением и сближением. Однако прямые защиты применяются в значительно большем объеме, чем полукруговые и круговые, так как атаки и ответы чаще всего однотемповые и двухтемповые.

При подготовке атак (ответов) важную роль играют способности спортсмена представить направление движения собственного клинка с учетом предполагаемого пути и пространственно-временных параметров оборонительных действий противника оружием. Поэтому атакующему необходимо понимание тактической сущности боевых действий, что позволяет избегать столкновений с защитой и оппозицией противника, оптимизировать выбор наиболее результативных средств для каждой ситуации, а также быстроту и амплитуду своих движений оружием, длину перемещений по фехтовальной дорожке и др.

Единоборство шпажистов происходит на фоне постоянного взаимодействия оружием, приводящего к возникновению многоактных схваток, чаще всего скоротечных, при значительных трудностях сохранения техники в условиях неожиданных удлинений дистанции поединка. Поэтому по мере совершенствования типовых действий значительное время следует уделять тренировке разнообразных комбинаций, как состоящих из преднамеренных действий, так и произвольно чередуемых тренером во время занятий.

Для достижения мастерства в фехтовании на шпагах необходимы уверенное управление оружием, оптимальное соотношение разновидностей атак и противодействий атакам (контратак и ответов, ремизов и контрответов). Кроме того, хорошая маневренность спортсменов, внезапность нападений, специализированность зрительной и тактильной реакций, обеспечивающие точность уколов и надежность противодействия неожиданным нападениям, создают предпосылки для достижения стабильных спортивных результатов.

Выводы и рекомендации: Единоборство шпажистов происходит на фоне постоянного взаимодействия оружием, приводящего к возникновению многоактных схваток, чаще всего скоротечных, при значительных трудностях сохранения техники в условиях неожиданных удлинений дистанции поединка. Поэтому по мере совершенствования типовых действий значительное время следует уделять тренировке разнообразных комбинаций, как состоящих из преднамеренных действий, так и произвольно чередуемых тренером во время занятий. Кроме того, хорошая маневренность спортсменов, внезапность нападений, специализированность зрительной и тактильной реакций, обеспечивающие точность уколов и надежность противодействия неожиданным нападениям, создают предпосылки для достижения стабильных спортивных результатов. Для достижения мастерства в фехтовании на шпагах необходимы уверенное управление оружием, оптимальное соотношение разновидностей атак и противодействий атакам (контратак и ответов, ремизов и контрответов).

Список литературы:

1. Ажицкий Ю.А., Варганов Ю.В. Оперативная запись боевых действий фехтовальщика и анализ ее эффективности: Методические указания для студентов. Л.: ГДОИФК, 1977 г.
2. Андриевский В.А. Методика обучения и пути совершенствования спортивного мастерства фехтовальщиков: 1953г
3. Андриевский В.А. Фехтование на рапирах // Фехтование: Учебник для институтов физической культуры. М., 1978г.
4. Аркадьев В.А. Фехтование на рапирах. М.: Физкультура и спорт, 1956г.
5. Аркадьев В.А. Фехтование на рапирах // Фехтование: 1960 г.

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ МАШҚЛАР ОРҚАЛИ ШАКЛЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ

THE EFFECTIVENESS OF THE FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS WITH THE HELP OF EXERCISES

Тошпулатов Х.М., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Ташпулатов Х.М., Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта, Узбекистан, г. Чирчик

Tashpulatov H.M., Uzbek State University of Physical Educations and Sports,
Chirchik, Uzbekistan

Калит сўлар: волейбол, техника, тактика, самарадорлик, жисмоний тарбия, спорт, саломатлик, машғулот.

Ключевые слова: волейбол, техника, тактика, эффективность, физическое воспитание, спорт, здоровье, тренировка.

Keywords: volleyball, technique, tactics, efficiency, physical education, sport, health, training

Ҳозирда спорт турларини ривожлантириш орқали ёш авлодни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини шакллантириш масалаларига алоҳида ёндашилмоқда. Мамлакатимизда ҳам соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибор борган сари кучайиб бормоқда. Маълумки, юқори малакали

спортчиларни тарбиялашга қаратилган кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида дастлабки ўргатиш жараёни фундаментал босқич ҳисобланади. Эътироф этиш жоизки, волейболчиларни тайёрлашга қаратилган, айниқса, дастлабки ўргатиш жараёни шакллантиришга мўлжалланган илмий тадқиқотлар ўрни мувофиқ адабиётларда саноклидир.

Замонавий волейбол ўйинларида кескин муаммо бўлиб келаётган ва ўзининг илмий ечимини кутаётган асосий камчиликлардан бири бу хужумкор зарба беришнинг аниқлиги, аксарият ҳолларда турғун ва мукаммал ижро этилмаслиғидир. Маълумки, спорт амалиётида турли машқлар, ҳаракат аниқлиги ва уни шакллантириш, бўлажак мусобақалар асосида амалга оширилади. Лекин волейболчиларга хос техник тактик вазиятлар тўғри ва айланма тезланишлар, тебранишлар, сакрашлар таъсирида ва рақиб жамоани аниқ комбинациясини олдиндан сезиб қолиши ҳаракат аниқлигини олдини олади ва ҳимояда яхши ҳаракат қилишда кўл келади. Ушбу ҳолатнинг келиб чиқиши мураккаб нейрофизиологик жараёнларга асосланади. Жумладан, инсоннинг ҳаёти фаолиятида муайян ҳаракатни аниқ, мукаммал тез ва мақсадга мувофиқ ижро этилиши тўғридан-тўғри вестибуляр анализаторнинг функционал ҳолатига боғлиқдир. Турли йўналишдаги айланма тезланишлар вестибуляр рецепторларга бевосита таъсир этиб спортчида ҳис-ҳаяжон, яъни оёқ-қўл қалтирашлари юзага келади. Ана шу ҳолатлар вестибуляр ядролари ва қатор бошқарув органлари — бош мия, миёча, орка мия ўртасидаги функционал боғланишларни вақтинча узилишига олиб келади, натижада тана мувозанати йўқолади, ҳаракат координацияси ва аниқлиги бузилади.

Ишнинг мақсади ёш волейболчиларни хужумкор зарба бериш аниқлигини машқлар ёрдамида шакллантириш имкониятларини ўргатишга қаратилган. Бу тадқиқот Чирчиқ шаҳар болалар ва ўсмирлар спорт мактабида олиб борилди. Тадқиқот волейбол билан 6 ой шуғулланган 13-14 ёшли болалардан иборат бўлган 2 та гуруҳда, яъни назорат ва тажриба гуруҳларида ўтказилди. Назорат гуруҳи таркибига кирувчи болалар волейбол бўйича БЎСМга мўлжалланган дастур асосида ўтказилган машғулотларда иштирок этдилар. Тажриба гуруҳи тадқиқот давомида қўшимча равишда қуйидаги машқлар билан машғулотни давом эттирдилар: Волейболчилар, дастлаб теннис тўпини қўлга ушлаб волейбол майдонига сакраб, тўр устидан улоқтириш. Ҳар 15 кундан тўрнинг баландлиги 2 см. га кўтарилади. Бу ҳолат 2 ой давом этади. Машқ 10 дақиқадан 3 марта, 2-3-4-зоналардан ижро этилади. Улоқтиришнинг умумий сони ҳар бир зонадан ижро этилган аниқ ва ноаниқ тўплар улоқтириш сони ҳисобига олинади;

Волейболчилар теннис тўпини кўрсатилган зоналарга тўр устидан сакраб улоқтириш. Тўп улоқтиришнинг умумий сони аниқ ва ноаниқ улоқтиришлар сони ҳисобига олинади;

Волейбол майдони бўйлаб шерикма-шерик бўлиб туриб, 9 метрлик масофадан бири иккинчисига тўп узатади ва сакраб хужумкор зарба ижро этилади. 15 та тўп узатишлардан кейин шериклар алмашади;

Волейбол майдонининг 2-зонасида хужумкор зарба бериш тўпсиз сакраб хужумкор зарба ижро этиш. Майдонининг 2-зона чизигига қарамасдан ҳиссий

билишни шакллантириш;

А) Турган жойда сакрашлар;

Б) Турган жойда сакраб, ўз ўқи атрофида 360° айланиб, ерга тушиш;

• Тўлдирма тўпни тўр устидан 2 қўллаб ушлаб, сакраб улоқтириш;

• Тўпни аниқ ва тўрға теккизмасдан волейбол майдонига улоқтириш.

Педагогик тадқиқот давомида тажриба гуруҳи юқоридаги машқлар билан 6 ой давомида шуғулландилар. Педагогик тадқиқотдан аввал назорат ва тажриба гуруҳларида деярли фарқ қилмади. Ушбу кўрсаткичлар 6 ойдан сўнг тадқиқот гуруҳидаги волейболчиларнинг вестибуляр, яъни гавданинг фазодаги йўналишининг имконияти, айланма тезланишлар таъсири, назорат гуруҳининг имкониятлари заиф эканлигидан далолат берапти. Маълумки, машқлар ёрдамида функционал боғлиқлик машғулотлар ёрдамида шаклланади ва бу шаклланиш спорт амалиётида айниқса ҳаракатларни турли вазиятларда тез ва аниқ ижро этишда муҳим рол ўйнайди. Фараз қилинганидек тажриба гуруҳида зарба бериш аниқлиги зинасимон йўналиш бўйича сезиларли даражада ортиб борди. Назорат ва тажриба гуруҳида хужумкор зарба бериш аниқлиги тадқиқот давомида ўсиш саръати, ҳар 2 ойдан назорат қилинди.

Тадқиқот давомида зарбаларнинг умумий сони 15 та, ижро этилган тўпларнинг аниқ ва ноаниқлигага қараб аниқланди. Тадқиқотдан олдин зарбаларнинг умумий сони иккала гуруҳ бўйича ўртача 15 тадан 3 аниқ 12 ноаниқ зарбаларни ташкил қилган бўлса, 2 ойдан сўнг тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткич 15 тадан 6 таси аниқ 9 таси ноаниқ тўплар сонини ташкил қилди. 4 ойдан сўнг бу кўрсаткичларининг аниқ зарбалар сони 15 тадан 8 тасини ташкил қилган бўлса, ноаниқ тўплар сони 7 тани ташкил қилди, назорат гуруҳида эса зарбаларнинг 4 таси аниқ, 11 таси ноаниқ зарбалар сонини ташкил қилди. Назорат гуруҳида зарбаларнинг умумий сони ҳам, аниқ зарбалар сони ҳам тажриба гуруҳига нисбатан ўта кам миқдорни ташкил этди. Тадқиқот давомида назорат гуруҳида зарбаларнинг аниқлига ҳиёлгина ва нотекис йўналишда ўсганлиги аниқланди. 6 ойдан сўнг тадқиқот гуруҳида аниқ зарбалар сони 15 тадан 10 тани ташкил қилган бўлса, назорат гуруҳида 5 тани ташкил қилди. Юқорида қайд қилинган натижаларга асосан шуни таъкидлаш мумкинки, машқлар нафақат организмни ишга киришиш имкониятини яратди, балки тажриба гуруҳидаги волейболчиларнинг хужумкор зарба бериш аниқлигини юқори даражада шакллантириш салоҳиятига эга эканлигини исботлади. Тажриба гуруҳи учун ишлаб чиқилган ва тадқиқотда синаб кўрилган махсус машқлар мажмуаси самарали технологик восита сифатида хужумкор зарба бериш аниқлигини шакллантириш мақсадида тадбиқ этилиши мумкин. Тадқиқот давомида назорат гуруҳида амалиётда қўлланилаётган машқлар мажмуалари тўғри танланмаганлигига алоҳида эътибор қилиш лозим. Ўтказилган тадқиқот натижалари, жумладан, тажриба гуруҳи машғулотларда мунтазам қўлланилган махсус хужумкор зарба бериш аниқлигини оширишга ихтисослашган машқлар мажмуаси нафақат ҳаракат, айланма тезланишлар таъсирига қарши турғунликни оширди, балки улар ўртасидаги функционал боғланиш эвазига ёш волейболчиларни хужумкор зарба бериш аниқлигини мукаммал даражада

шакллантирди.

Юқорида қайд этилган машқлар мажмуаси ёш волейболчиларни хужумкор зарба беришга ўргатиш ва тайёрлаш жараёнида яхши натижа бериши аниқланди. Бу эса ёш волейболчилар тайёрганлигини ривожлантиришга қаратилган машқларни саралаш ҳамда уларни қўллаш услубиятини такомиллаштириб бориш, амалиётда ўз самарсини бериши ўз исботини топди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. Менежмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм.-М.: Спорт, 2019. – 480 с.
2. Долматова Т.В., Зубкова А.В., Селезнева Е.А., Пухов Д.Н. Организация физической активности и массового спорта на уровне местного самоуправления: Сравнительный анализ зарубежного опыта. // Теория и практика физической культуры. – 2019. - №12. - С. 53-55.
3. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. – 176 с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. ФАИР – ПРЕСС. М.: 1998. – 336 с.
5. Клещев Ю.Н. Волейбол. М.: ФиС. 2003, - 399с.
6. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. // Методическое пособие. Олимпия. Человек, М.: 2008. - 54 с.
7. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2005. – 360 с.
8. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zarqalam. 2006. - 240 с.
9. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. ВФВ, М.: 2009. - 45 с.
10. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.

МАЛАКАЛИ БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИ ЎРТА МАСОФАДА ЖАНГ ОЛИБ БОРИШ ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ ПО ВЕДЕНИЮ БОЯ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF QUALIFIED FEMALE BOXERS TO FIGHT AT AN AVERAGE DISTANCE

Умаров Қаххор Аббосович, Умаров Каххор Абасович,
Umarov Kahhor Abbosovich.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Калит сўзлар: Боксчи қизлар, жанг, техник-тактик ҳаракат, сўровнома.

Ключевые слова: Девушки боксеры, технико-тактический действия, анкетный опрос.

Key words: Girls boxers, technical and tactical actions, questionnaire survey.

Долзарблиги: Ҳозирги вақтда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Буни кейинги йиллардаги ҳукуматимиз томонидан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида ишлаб чиқилаётган қарор ва қонунлар мисолида яққол кўриниб турибди. Президентимиз Ш.М.Мирзиёев томонидан бокс, оғир атлетика, таэквондо, хотин-қизлар спорти ва бошқа спорт турларига катта эътибор қаратилмоқда. Буни натижасида эса, спортчиларимиз томонидан халқаро йирик турнирларда муносиб тарзда юртимиз шон-шухратини юқорига кўтаришмоқда. Сўнги йилларда Ўзбекистон боксчилари томонидан олдинга катта қадам қўйишди. Спортчиларимиз йилдан-йилга дунё миқёсида ўз мавқеларини тобора яхшилаб боришмоқда.

Малакали боксчи қизларни жанг техникаси ва тактикасини ривожлантириш бокс мураббийлари ҳаракатларининг турлилигини тавсифлаш ҳамда ҳаракатланиш услублари тўғрисидаги илмий маълумотларни олишга имкон берадиган тадқиқотлар долзарб ҳисобланади. Бунда боксчиларни тайёрлашда етакчи ўринни эгаллайди. Бундан ташқари, техник услубларини ҳаракатларини ривожлантириш ва уларни эгаллаш услубиятини тажрибада текшириш зарур.

Тадқиқот мақсади: Малакали боксчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш.

Тадқиқот вазифалар.

- бокс машғулотлар жараёнини тузилишлари бўйича адабий манбалардан боксчи қизларнинг техникасини ривожлантириш учун маълумотларни йиғиш;
- боксчи қизларни тактик ҳаракатларини ривожлантиришда инновацион технологиялардан фойдаланиш;

Тадқиқот услублари

- адабиётлар тахлили;
- анкета сўровнома;
- математик-статистик усул;
- тадқиқотни ташкиллаштириш;

Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Малакали боксчи қизларни жангдаги техник-тактик ҳаракатлари ҳақидаги маълумотларни олиш учун 2022 йилнинг март, май ойларида

мусобақалар ташкиллаштирилди ва ушбу мусобақаларда тадқиқотлар ўтказилди.

Тадқиқот ўтказиш жойи - ЎзДЖТСУ бокс мажмуаси. Тадқиқотда ЎзДЖТСУнинг I-II босқич талабалари – 50 та талаба қатнашди.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида январ, феврал, 2022й) адабиётларни таҳлил қилиш ва илғор тадқиқотларни умумлаштириш асосида масаланинг аҳволи ўрганилди. Олиб борилган тадқиқотлар натижасида шу аниқландики боксчилар мусобақаларда ғалабага эришиш учун 58% - гача ҳужум ва ҳимояланишларни амалга оширилди. Олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра, спортчилар мусобақаларда ғалаба қозониши учун 64% гача разведка ҳаракатларини, 72% - қарши ҳужум ҳаракатларини, 71% - фаолликни намойиш қилишни, 83% - хавфли ҳолатни амалга оширишни, 63%- устунликни ушлаб қолишни, 75% - кучни тиклашни, 90% - хавфли ҳолатни бартараф этишни бажаришди, 30% - рақибни ушлаб олишлар номоён бўлганлиги аниқланди.

Тадқиқотнинг иккинчи босқичида (2022й июл - август,) ойларида мусобақаларда мураббий ва боксчи қизларнинг фикрлари урганилди, олиб борилган анкета сўровномамизда қатнашган барча бокс мураббийлар ва мутахассислари малакали боксчи қизларнинг тактик тайёргарлиги тузилмаси бўйича фикрлар ҳамда уни назорат қилиш масаласида турли хил таклифлар билдирдилар. Анкета савол-жавобида 27та мураббийлар иштирок этишдилар.

Сўровномада мураббийларнинг 20% боксчининг тактик тайёргарлигининг ҳамма турлари ичида энг муҳими деб ҳисоблайдилар, 45% уни техник тайёргарликдан сўнг иккинчи ўринга қўядилар, 15%- жисмоний тайёргарликка аҳамияти бўйича техник ва тактик тайёргарликдан сўнг учинчи ўринга муносиб кўрадилар, ҳамда 20% сўралганлар уни аҳамиятига кўра 4 ўринда, яъни техник, тактик ва руҳий тайёргарликдан кейин туради, деб ҳисоблайдилар.

Хулоса. Адабиётлар таҳлили, мутахассисларнинг амалий тажрибаларини ўрганиш шуни кўрсатадики, малакали боксчи қизларнинг машғулотда кўпроқ уларнинг жисмоний тайёргарлиги асосида олиб борилиши. Шу билан бирга боксдаги жанг ҳолатларини ўзига хос хусусиятларини аниқ ифодалаш тенденцияси мавжудлигидир. Бу эса боксчи қизларнинг тактик тайёргарлик даражасини оширишдир. Боксчи тактик маҳорати у яхши бажара оладиган ва бокс жангида қўллай оладиган техник ва тактик усуллар мажмуини бойитиб бориш зарур.

Малакали боксчи қизларни машғулот давомида ясси қўлқопда индивидуал ҳолда ўрта масофада ишлатиш ва ҳар хил услубдаги боксчилар билан ўрта масофада спаринглар ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ш.М.Мирзиёевни 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI

Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли Фармони. Янги Ўзбекистон газетаси №129 (385), 2021. 26 июнь. 3-б.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда боксни ривожлантиришни қўллаб-қуватлаш жамғармасини ташкил этиш” тўғрисидаги 279-сонли қарори. 01.06.1999

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 29 апрелдаги ПҚ-5099-сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” Қарори <https://lex.uz>

4. Голец В.И. Комплексное использование физических средств восстановления с целью управления параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок у высококвалифицированных спортсменов: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Киев: КГИФК, 1981. – 24 с.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Автореф.. кан. пед. наук.-М, “ФиС”, 1980, 135 с.

6. Дегтярев И.П., Копцев К.Н., Гаськов А.В. Планирование структур средств тренировки на предсоревновательном этапе подготовки юнных боксеров //Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -. 16 с

7. Иванов В.В. Вопросы совершенствования тренировочного процесса в спорте на основе применения специализированных технических средств обучения и контроля: - Автореф. дисс.канд. пед. наук. –М., 1976. -22.

8. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Турдиев. Ф.К., Тажибаев С.С., Бокс назарияси ва услубияти. Тошкент – 2016. – 245 бет.

9. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев. С.С. Юқори малакали боксчиларни тайёргарлигини режалаштириш. “Услубий тавсиянома”- Тошкент-2016 й. 33-43 бет.

10. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации. Дисс. ... канд. пед. наук.-Т, 2001.- 150 с.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАЪЛИМИДА РАҚАМЛАШТИРИШ ЦИФРОВИЗАЦИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

DIGITALIZATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS EDUCATION

Хайдаров Ш.М., Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети,
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Хайдаров Ш.М., Узбекский государственный
университет физической культуры и спорта,

Калит сўзлар: спорт, маданият, таълим, тизим, рақамлаштириш, сифат, интеграция, инновация, бошқариш.

Ключевые слова: спорт, культура, образование, система, цифровизация, качество, интеграция, инновации, менеджмент.

Keywords: sport, culture, education, system, digitalization, quality, integration, innovation, management.

Ҳар бир соҳа тараққиётида илм-фан асосида яратилган инновацияларни аҳамияти катта бўлиб, ривожланишни ҳамда соҳада фаолият юритаётган мутахассисларнинг тафаккури, малакаси, бир-бирига бўлган муносабатини ўсишига олиб келади. Илм-фансиз соҳаларда турғунлик, рақобатдан ортда қолиш кузатилади. Мазкур ҳолат инсоният тарихи давомида кўп маротаба ўз исботини топган.

Охирги йилларда жамиятнинг барча жабҳаларига ҳамда иқтисодиёт тармоқларига инновацияларни жорий қилиш бўйича кўпгина ишлар амалга оширилмоқда. Ҳатто, таълим тизимида ҳам турли йўналишдаги инновациялар жорий қилиниб, самарали натижаларга эришилмоқда. Бу эса ўқитишнинг янги услублари, янги таълим технологияларини вужудга келтириб, “фан, таълим ва ишлаб чиқариш” ўртасидаги ўзаро мустаҳкам боғланган тизимни ривожланиб боришига хизмат қилмоқда.

Фан, таълим ва ишлаб чиқариш ўртасида мустаҳкам ўзаро боғланган тизимни вужудга келтиришда ҳар бир кичик тизимлар ўртасида тизим мутахассислари билан ҳамкорлик қилиш, ўзаро манфаатларни ҳурмат қилиш, муаммоларни аниқлашда ҳамкорлик қилиш ҳамда аниқланган муаммолар доирасида илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш орқали инновацияларни жорий қилиш, инновацион методлар ва маҳсулотларни ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади. Жаҳон таълими тараққиёти таълим тизимида кириб келаётган янгиланишлар унинг мазмунини, тузилишини, усулларини қайта кўриб чиқиш, мукаммаллаштириш заруратини юзага келтиради. Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси ҳам бундан мустасно эмас.

Бугунги кунда спортчи талабалар дунёқараши кенг, эркин фикрловчи, воқеликка тўғри баҳо бера олувчи, ўтқир зехнли, мустаҳкам иродали, қисқа қилиб айтганда, юксак интеллектуал кучга эга бўлмоғи лозим. Бунинг учун эса жисмоний тарбия ва спорт таълими тизимида янги инновацияларни жорий этиш зарур ва шартдир.

Мамлакатимизда мустақилликнинг биринчи йилларидан бошлаб таълим соҳасида эски ёндашувлардан бутунлай воз кечилди. Янгича тамойилларга, миллий қадрият ва анъаналаримизга, илғор жаҳон тажрибасига асосланиб,

ҳаётимизни тубдан янгилаш, узоқ ва давомли мақсадларимизни амалга ошириш учун таълим ва тарбия соҳасига устувор аҳамият қаратилди. Республикамизда таълим-тарбия тизимини тубдан ўзгартириш йўлида олиб борилаётган ислохотларни амалга ошириш ва бу борада қабул қилинган меъёрий - ҳуқуқий ҳужжатлар моҳиятининг кенг жамоатчилик томонидан чуқур англаб олинishiга ҳар томонлама шароит яратиш - давлат бошқаруви идоралари, таълим-тарбия муассасалари ходимларининг энг долзарб вазифаларидан бири ҳисобланади.

Бугун жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги олий таълим муассасаларида талабалар билимини баҳолашнинг асосий мақсади - талабалар билимини назорат қилиш ва рақамлаштириш тизими орқали таълим сифатини бошқариш орқали рақобатбардош кадрлар тайёрлашга эришиш, талабаларнинг фанларни ўзлаштиришида бўшлиқлар ҳосил бўлишининг олдини олиш, уларни аниқлаш ва бартараф этишдан иборат.

Республикамиз иқтисодиётини келгуси равнақини таъминлашда жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги таълим муассасаларида тайёрланаётган мутахассислар билимини юксак даражага кўтариш, мустақил фикрловчи, узлуксиз таълимнинг замонавий талабларига жавоб берадиган, ўзи танлаган мутахассислик бўйича ижодий фаолиятга тайёр, мустақил илмий-тадқиқот ва педагогик фаолият билан шуғуллана оладиган, республикамизнинг илмий техникавий, иқтисодий, ижтимоий ва маданий ривожланишини таъминлашга қодир, юксак маънавий, маданий ва маиший сифатларга эга, жаҳон андозалари талабларига мос рақобатбардош кадрларга боғлиқдир.

Ушбу жараёнларнинг ривожланишини тўғри таҳлил қилиш ҳамда кириб келаётган инновацион услубларни ўрганиб бориш учун тизимли ишларни ташкил қилиш зарур ҳисобланади. Хусусан, соҳадаги ўзгаришларни, янликларни ҳолати ҳақида маълумотларга эга бўлиш учун илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш ўз самарасини беради. Мазкур жараённи тизимли равишда тартибга солишда маълумотларни рақамлаштириш ҳар бир спорт турининг хусусиятларини инобатга олиш олиб борилаётган ишларни янги босқичга кўтаришга ёрдам беради.

Мазкур жараёнларни ўрганиб бориш ҳамда ривожлантириш бўйича қуйидаги тизимли ишларни ташкил қилиш керак бўлади:

биринчидан, жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан ушбу тизимдаги муаммоларни ўрганишга қаратилган лойиҳаларни ташкил қилиш, уларни молиялаштириш ишларини ташкил қилиш;

иккинчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий изланиш олиб бораётган изланувчиларнинг илмий ишларини мазкур муаммоларни ўрганишга йўналтириш;

учинчидан, мазкур муаммо билан шуғуланувчи олимлар билан алоқаларни тиклаш, ОТМ ва ИТМлар билан ҳамкорликни ривожлантириш, давра суҳбатлари, илмий семинарлар, анжуманларни ташкил қилиш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги тахрири) қонуни. -Б.29.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сон қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025-йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сон қарори.
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. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний тарбия таълим жараёни самарадорлигини оширишнинг долзарб педагогик муаммолари.//Фан-спортга. 2021. № 4. Б.53-56.

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI 5-6 YOSHLI TARBIYALANUVCHILARINING SALOMATLIGINI INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR ORQALI MUSTAHKAMLASH

STRENGTHENING THE HEALTH OF 5-6-YEAR-OLD PUPILS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS THROUGH INNOVATIVE TECHNOLOGIES

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 5-6 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК

Kenjayeva Xilola Azizxodjayevna
O'zDJTSU,
JTSN va U kafedrası o'qituvchisi

Kalit so'zlar: muvozanat saqlash, stataxronometriya, jismoniy rivojlanish, koordinatsiya, harakat aniqligi, salomatlik.

Keywords: balance storage, statachronometry, physical development, coordination, motion accuracy, health.

Ключевые слова: поддержание равновесия, stataхронометрия, физическое развитие, координация, точность движений, здоровье.

Mamlakatdagi ijtimoiy-iqtisodiy vaziyatning beqarorligi, ekologik, siyosiy va ma'naviy inqirozlar mavjudlik va ongda, insoniy turmush tarzida chuqur va oldindan aytib bo'lmaydigan o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Odamlarga zudlik bilan ta'sir ko'rsatadigan va ularning axloqiy, jismoniy va psixologik salomatligini

yomonlashishiga olib keladigan ortib borayotgan ijtimoiy, jismoniy va ruhiy bosim bilan birga. Ayniqsa, bu o'sayotgan avlod salomatligiga ta'sir qiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim. Muvozanat deganda gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. MTT tarbiyalanuvchilarida muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtida muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi shu bilan birga harakat aniqligi ham rivojlanadi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Harakat aniqligini an'anaviy metodik yondashuv asosida shakllantirish odat tusiga kirgan. Masalan, o'rgatish jarayonining birinchi bosqichida o'rgatiladigan usul texnikasi haqida tasavvur hosil qilinadi. Bu bosqichda tushuntirish va ko'rsatish metodlaridan foydalaniladi. Ikkinchi bosqichda o'rgatiladigan usul oddiy sharoitda shu usulni ijro etish bilan bog'liq holat va harakatlanishlar qo'llaniladi. Uchinchi bosqichda bunday harakatlar tezlik, yo'nalish, takrorlanish va aniqlik jihatlaridan murakkablashtiriladi yoki boshqacha aytganda mazkur bosqichda usullar texniksi va aniqligi murakkablashirilgan sharoitda shakllantiriladi. Bu bosqichda tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy va asosiy texnik mashqlar turli taktik maqsadlar asosida qo'llaniladi. Ushbu jarayonda usullarni qismlar, fazalar, elementlarga bo'lib o'rgatish metodlari, keyin esa usullarni to'liq holda topshiriqlarni murakkablashtirish, turli vaziyatlar va vaqt oraliqlarida qo'llash metodlaridan foydalaniladi. To'rtinchi bosqichda tarorlash, o'yin va musobaqa metodlari yordamida usullar texnikasi hamda aniqligi tezkorligi o'zgaruvchan yo'nalishli yugurish mashqlari asosida shakllantiriladi, asta-sekin mukammallashtiriladi. Juftlikda o'rgatish mashqlari, ikki yoqlama o'yin mashqlari, to'rtli yo'nalishda va tezlikda bajariladigan mashqlari qo'llaniladi. Usullar texnikasi va aniqligi mukammalshgan sari mashqlar murakkabligi orttirilib boradi va ularni turlari o'yin vaziyatlari bolalarga mos ravishda modellashtirilgan holda qo'llash amalga oshiriladi. Lekin tajribadan ma'lumki, texnik-taktik usullar maxsus mashqlar yordamida qanchalik mustahkam shakllangan bo'lmasin, shu usul yoki usullar aniqligi tashqi (enzogen) va ichki (endogen) omillar ta'sirida ishdan chiqadi.

Tashqi omillar – bu ob-havo, harorat, atmosfera bosimi, havo namligi va xokazolarni o'z ichiga oladi. Ichki omillar – bu asab faoliyatining buzilishi, oshqozon, jarohat, chayqalish asosida muvozanatni yo'qotish va hokazo.

Qayd etilgan omillar ichida sezilarli ta'sir etuvchi qo'zg'atgich – bu aylanma-burilma harakatlardir. Harakat texnikasi va uning aniqligi yo'qoladi. Yurakni urish soni

va nafas olish ritmi tezlashadi, bu o'z navbatida harakatlar koordinatsiyasini buzadi. Bunday vaziyatdan chiqish uchun nima qilish kerak?

Anatomik va fiziologik qonuniyatlarni chuqur o'rganish, nerv markazlarini (bosh miya yarimsharlari, orqa miya, uzunchoq miya, miyacha, qizil yadro va mushaklar h.k.) mushaklar faoliyatiga ta'sir etish mexanizmlari, afferent markazdan diferent retseptorlarga, efferent markazga intiluvchi nerv tolalarining funksiyasi faoliyatini tahlil qilish, turli harakatlar faoliyatiga vestibulyar analizatoridan chiqadigan nerv impulslarining ta'sir etishi natijasida chayqalish va muvozanatni yo'qolish harakatlarini o'rganish asosida yuqorida qayd etilgan savolga javob berish mumkin bo'ladi. Ana shu masalalarni o'rganish asosida biz tayyorlov guruhining 5-6 yoshli bolalarning harakat aniqligi hamda yurak qisqarish chastotasini ortishi, uni susayish xususiyatlarini o'rganish maqsadida eksperimental tadqiqotlar o'tkazdik. Tadqiqotning maqsadi va vazifalarini amalga oshirishda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Pulsometriya.
2. Statoxronometriya.

1. Pulsometriya. Ushbu uslub yordamida yurakning bir daqiqalik qisqarish chastotasi (YUQCH) hisoblanadi. Bu test quyidagi tartibda o'tkaziladi: tekshiruvchi tekshiriluvchining chap bilagidagi arteriya qon tomirini bosib (palpatsiya), 10 sekund ichida yurak necha marta urganini aniqlaydi va uning soni 6 ga ko'paytirilib yurak urishining bir minutlik soni hisoblanadi.

2. Statoxronometriya. Mazkur test orqali oyoqlar juft holatda oyoq uchida turib, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan va ko'zlar yumilgan holatda muvozanat saqlash vaqti hisoblanadi va o'rganiladi. Minimal harakat bilan tayanchni ushlab turish qobiliyati va barqaror pozitsiyani saqlab turgan holda dinamik ravishda vazifani bajarish qobiliyati sifatida aniqlanishi mumkin. Mazkur test barqaror pozitsiyani saqlab qolish qobiliyati nafaqat mahoratni muvaffaqiyatli qo'llash uchun, balki shikastlanish ehtimolini kamaytirish uchun ham muhimdir. Natijada, sportchining dinamik barqarorligini sinab ko'rish va kuzatish katta qiziqish uyg'otishi mumkin.

Tajriba 2020 yilning oktabr oylaridan 2021 martgacha o'tkazildi. Tajribaga 5-6 yoshli katta va tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilari jalb qilindi. Ushbu tarbiyalanuvchilarning Nazorat Guruhi (NG) va tajriba Tajriba Guruhi (TG) guruhlariga ajratildi. NG an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullandi. Mashg'ulotlar haftasiga 2 marta 30 minutdan o'tkazildi. NG dagi tarbiyalanuvchilar iyun-avgust oylarida mashg'ulotlarda ishtirok etilmadi.

TG mashg'ulotlar haftasiga 2 marta 30 minutdan o'tkazildi. Faqat ushbu guruh mashg'ulotlarining tayyorgarlik va yakuniy qismlarida hamda har kuni ertalab quyidagi mashqlar qo'llanildi:

- (Daraxt) Bir oyoqda tik turib ikkinchi oyoq kaftlari tik turgan oyoq tizzasi ichki yoniga qo'yiladi, qo'llar yuqorida juft holatda 3-5 soniyada oyoqlar almashtiriladi.

- Tik turib navbatma –navbat o'ng va chap oyoqni ko'krakka olib borish muvozanat yoqotmasdan bajarish

- Qo'llarga tayanib yotgan holatda o'ng tizzani chap tirsakka ,chap tizzani o'ng tirsakka tekkazish 10 martadan

- Oyoq uchida o'tirgan holatda boshini o'ng va chap tomonlarga 15 sekunddan aylantirish.

- Tik turgan holatda ko'zni yumib o'ng va chap tomonlarga 2-4 marta aylantirish.

- 90° oldinga egilgan holatda tanani o'ng va chap tomonlarga 2-4 martadan aylantirish.

- Qaldirg'och turish

- 4 tomonga juft oyoqda sakrash

- (T-usul) O'ngga o'ng yon bilan chapga chap yon bilan, orqaga orqa bilan yugirish mashqlarini har kuni ertalab bajaradilar. Bu muvozanat saqlashga hamda tezkorlik va chaqqonlikni, portlovchi kuchni hamda harakat aniqligini rivojlantirishga yordam beradi.

Yuqorida qayd etilganidek statik holatlarda va aylanma harakatlar koordinatsiyasi ham bo'lmaydi, harakat texnikasi va uning aniqligi izdan chiqadi. Shuning uchun avvalo bolalarga muvozanat saqlash funksiyasini o'rganish muhim amaliy ahamiyatga egadir. Muvozanat nerv-mushak tizimi va boshqa ko'p a'zoli sezgi tizimlarining (vestibulyar, vizual va propioseptiv) birgalikdagi harakatini talab qiladi. Balansni statik va dinamik ravishda sinab ko'rish mumkin , hozirgi paytda atletik sport populyatsiyasi uchun oltin standarti mavjud emas . Ushbu aniq populyatsiya uchun muvozanat sinovini o'tkazish dinamik xususiyatlarni o'z ichiga olishi kerak, chunki barcha sport turlari qaysidir ma'noda muvozanatning Olimlarning fikriga qaraganda MTT tarbiyalanuvchilarining bazaviy tayyorgarligini samarali tashkil qilish uchun ularning imkoniyatlarini testlar yordamida baholash va olingan natijalar asosida o'rgatish hamda takomillashtirish jarayonlarini maksimal shakllantirishga asos bo'lar ekan. Bundan tashqari estafetalarda, harakatli va sport o'yinlarida o'ta keskin o'zgaruchan yo'nalishlarda ijro etiladigan nihoyatda shiddatli yugurishlar, eskin to'xtash, siltanib xatlash, burilish, aylanish kabi harakatlar uzoq vaqt oralig'ida ko'p marta takrorlanadi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tadqiqotda ishtirok etgan yosh gandbolchilar YUQCH $67,8 \pm 1,3$ zarba/daq. bilan ifodalandi. Ma'lumki, yoshi katta, sog'lom odamlarda yurakning qisqarish chastotasi (pulsi) minutiga 70-80 marta teng bo'lishi, yosh bolalarda esa biroz kamroq (67-75 marta) bo'lishi mumkin ekan. Ma'lumotlariga qaraganda 1,5-2,0 yil gandbol bilan shug'ullanib kelgan 9-10 yoshli bolalarda YUQCH $78 \pm 6,93$ zarba/minutni tashkil etar ekan. Lekin 9 oy davomida shu bolalar bilan funksional imkoniyatlarni shakllantirish asosida mashg'ulotlar o'tkazish natijasida YUQCH 4,4 zarba/min.gacha tushishiga erishilgan. Yosh bolalarda YUQCH si qisqa muddatli, lekin shiddatli yuklamalar ta'sirida keskin ortib ketishi haqida ma'lumotlar berilgan. Bizning tadqiqotimizda ishtirok etgan tayyorlov guruhi bolalarida YUQCH muvozanat saqlash yuklamalari ta'sirida $107,3 \pm 5,12$ zarba/min.ga ko'tarildi.

Yuklama tugagandan so'ng olingan YUQCH miqdori (107,3 zarba/daq) 5 min. o'tgan $95,6 \pm 4,67$ zarba/min.gacha tushdi. Demak, pulsining tiklanish darajasi 11,7 zarba/min.ni tashkil etgan. Qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasi nisbatan kamroq ifodalangan bo'lsada, keskin zarba berish aniqligining yaqqol tushib ketganligi kuzatildi (3-jadval). Chunonchi YUQCH tinch holatda $82,1 \pm 4,97$ zarba/daqiqani tashkil etdi. Yuklamadan so'ng YUQCH $107,9 \pm 4,78$ zarba/daq.gacha ko'arildi. Oradan 5 daqiqa o'tgach YUQCH $95,6 \pm 3,16$ zarba/min.gacha pasaydi. YUQCH ning birinchi va ikkinchi ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq 11,7 zarba/min.ga teng bo'ldi. Pedagogik tajriba davomida o'z mashg'ulotlarida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan noan'anaviy mazmunli mashqlar (o'zgaruvchan yo'nalishda tezkor yugurish, bosh va tanani aylantirish mashqlarini muntazam qo'llab kelgn TG da yurakning ritmik qisqarish funksiyasi borgan sari tejamli ishlash asosida yuklamalarga asoslanib bordi. T – test natijalarini oladigan bo'lsak Dastlab olingan natijalar nazorat guruhida 14.74 ni ,tajriba guruhida esa 14,60 ni ko'rsatdi $\pm 0,14$ guruhlar natijalari deyarli farq qilmaydi. 2 chi marta natijalar olinganda esa nazorat guruhi 14,62 tajriba guruhi esa $13,78 \pm 0,84$; Yakuniy nazoratdan so'ng esa nazorat guruhi 14,05 tajriba guruhi esa 12.30 soniyani ko'rsatdi oradagi farq ham sezilarli 1,75 soniyani tashkil qildi. Bundan kelib chiqadiki biz bergan mashqlar yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga sezilarli natijaga erishdilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Oliy Majlisga murojaati. T: 2017 yil 22 dekabr -23 b.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг 2017 йил 19 июлдаги “Мақтабгача таълим муассасаларининг фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида”ги 528-сонли Қарори.
3. Ўзбекистон Республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган Давлат талаблари.Т.: 2018. 55 бет.
4. Айзятуллова Г.Р. Современные компьютерные технологии в профессионально-прикладной физической подготовке воспитателей дошкольных образовательных учреждений // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 3. – с. 28-71–28-75.
5. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спортда математик таҳлил усуллари (Дарслик). - Т., «Тафаккур қаноти» - 2014-442 б.
6. Алматов К.Т. ва бошқалар.Улғайиш физиологияси. Т.:2014-65 б.
5. Бола шахсини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Т.:2008-125 б.
6. Болалар боғчасида жисмоний тарбия дастури.Т.:2004-55 б.

SCIENTIFIC BASIS OF INCREASING THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК

ТАЛАБА-ЌИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ИЛМИЙ АСОСЛАРИ

Kholova Shakhnoza Mardonova - Lecturer of the Department of Social and Humanitarian Sciences of the Tashkent State University of Uzbek Language and Literature named after Alisher Navoi

Холова Шахноза Мардонова - Алишер Навоий номидаги Тошкент давлат ўзбек Тили ва адабиёти университети ижтимоий-гуманитар Фанлар кафедраси ўқитувчиси

Холова Шахноза Мардоновна - преподаватель кафедры социально-гуманитарных наук Ташкентского государственного университета узбекского языка и литературы имени Алишера Навои

Key words: *Students, physical education, modular training, specialization, physical activity.*

Ключевые слова: Студенты, физическое воспитание, модульное обучение, специализация, физическая активность.

Introduction. Today, a significant number of scientific studies are devoted to solving urgent problems of physical education of student youth. One of the most important problems is the state of physical health of modern young people. According to special monitoring data, only about 10% of young people have a level of physical development and health close to normal. A sharp increase in cardiovascular and musculoskeletal diseases has been recorded, which is largely due to the insufficient level of physical activity of young people. In general, about 50% of young people with 2 - 3 different diagnoses of diseases come to higher educational institutions, and only about 15% of graduates can be conditionally considered healthy people [1].

It is noted that today teachers of the departments of physical education orient students only to passing the test in the subject, and not to the need for the formation of special knowledge, skills, competencies, norms of a healthy lifestyle, strengthening the level of their health, etc., therefore, qualitative changes are needed in the structure and methods of conducting physical education lessons in universities in order to correct the current situation [2]. All of the above forms the relevance of this work.

Materials and methods. One of the ways of introducing qualitative and structural transformations into the educational process of physical education of students is to change the form and methodology of the conducted classes in order to increase the level of development of physical qualities, improve health, and prepare for the upcoming labor and social activities. Such (modified) modern forms of conducting training sessions in the discipline "Physical culture" include: specialized classes in selected sports (sports specializations), modular training of students, individual programs. A comparative analysis of the effectiveness of conducting training sessions on these forms in the context of increasing the level of development of physical

qualities and functional readiness among students forms the scientific novelty of the research. [3].

Modular training programs are based on the sequential development of students' basic motor skills: walking, running, skiing, swimming, etc. Classes with students are held in different, sequentially following one after another, modules. As a rule, 1 semester includes: athletics, gymnastics, sports games (football), 2 semesters: athletics, swimming, sports games (volleyball, basketball). The modular training system includes blocks of training sessions (the number of classes is 18 for each block), theoretical, methodology, practical training and mandatory acceptance of control and technical standards. Today, this form of study prevails in most of the higher educational institutions of our country. [4].

The practice of physical education shows that the effectiveness of physical training will be high only if physical activity is individually dosed, taking into account the level of health and physical fitness of a person. [5]. Individual physical education programs for students are designed for young people who, for health reasons, belong to the main and preparatory group, but for any reason (recovery from illness, insufficient level of physical development, etc.) cannot perform physical activity in full volume. [6]. These programs are based on the methods of intensive physical and functional training of young people with mandatory control over the level of students' health. Thus, the total volume and intensity of physical exercises is limited by the functional state of the trainees, and does not depend on the subjective opinion of the teacher [7].

In the light of the above, the authors of the article decided to conduct research that determines the quality of the level of physical and functional training of young people attending various forms of physical education classes in universities. The aim of the research was to identify the most effective, in terms of increasing physical qualities, forms of training. The research was carried out at the Samarkand State University (sports specialization and the Uzbek State Institute of Arts and Culture (modular training and individual programs). The research involved 300 young male - students of the 1st year of study (20 people selectively from each form of education). The choice of the studied students was carried out arbitrarily using computer programs.

When conducting research on the effectiveness of modern forms of the educational process in the discipline "Physical education and sports", the authors used a set of control tests and tests that are widely used to assess the level of physical and functional state of students. We studied: the level of strength development (the number of pull-ups on the bar), the level of speed development (time to overcome 100 m distance), the level of flexibility development (forward bends in a sitting position), functional readiness (time to overcome 3000 m distance, squat test). It is believed that the results of these tests will most fully and accurately indicate the physical form of a person [8].

Results. In the course of the research, data were obtained on the increase in the level of development of physical qualities and functional readiness of students. Students engaged in sports specialization programs and students of the modular form

of education slightly (according to the Student's t-criterion) improved their level of training.

The discussion of the results. The data obtained by the authors indicate that the teachers of the departments of physical education can choose the most suitable form for them (from the climatic, material-technical and other aspects) of conducting training sessions with students. Students of all studied forms of education demonstrate an increase in the level of development of physical qualities and motor abilities. However, according to research data, there is no significant increase. According to the authors, this fact can be explained by the fact that students attending modular training classes spend a significant part of their time learning technical actions and techniques to the detriment of the development of physical qualities. Students attending classes in the form of sports specializations, on the contrary, concentrate their time on the development of any one quality (swimmer - endurance, track and field athletes - speed, etc.). With a selective determination of indicators of other physical qualities, the development of which has not been given due attention, it can be found that the increase may be small. An increase in the level of functional readiness for physical activity was also recorded in students of all forms of education, but a statistically significant increase in the Student's t-test ($P < 0.01$) was recorded in students studying according to individual programs.

Conclusions. The authors' studies of the effectiveness of various structural forms of physical culture lessons among university students show:

1. There was no significant advantage of any one structural form of conducting classes over others in the development of students' physical qualities. An increase in the level of development of physical qualities is demonstrated both by students pursuing programs of various sports specializations and pursuing modular training programs, as well as students pursuing individual programs. Consequently, for the effective development of students' physical qualities, teachers of the departments of physical education can use various forms of conducting training sessions or combine them.
2. An increase in the level of functional readiness is also demonstrated by all the studied students, but reliably significant changes occurred among students of the individual form of education. If the differences were unreliable for students studying in specialization programs and modules, then for students of the individual form the reliability was $P < 0.01$. Therefore, from the point of view of efficiency, the individual form of training is most suitable for increasing the level of functional training of students.

In conclusion, the authors want to note that the most promising form of organizing the process of physical education is the individualization of the educational process, taking into account the level of the physical and functional state of young people. This form allows (in contrast to specializations and modular training) to involve students with different levels of physical and technical training, as well as students of special medical groups, in practical classes.

Literature

1. Doroshenko, S.A. Sports-specific approach - a way to increase the efficiency of the process of physical education in the university / S.A. Doroshenko // Journal of the Siberian Federal University. - 2011. - No. 9. - T. 4. - S. 1334 - 1353.
3. Shomurodovich K. T. Theoretical and practical properties of public sports development of students and youths // Вестник науки и образования. – 2020. – №. 6-1 (84).
4. Абдурасулов Р. А., Хайитов Т. Ш., Мирзаев А. А. Қўл жанги асослари. Методик қўлланма // Тошкент. – 1993. – Т. 5. – С. 25.
5. Shomurodovich K. T. Theoretical and practical properties of public sports development of students and youths // ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 338-347.
6. Shomurodovich K. T. Social factors in the organization and management of student sports training // Academia Globe: Inderscience Research. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 132-134.
7. Kholova S. M. Physical education of student youth in modern conditions // academia Globe: Inderscience Research. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 135-139.
8. Холова Ш. М., Хайитов Т. Ш. Особенности организации оздоровительных занятий со студентами медицинской и подготовительной группы. – 2017.

16-17 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАР ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ 16-17 ЛЕТ

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF PLAYERS AGED 16-17

Хошимжонов Ахроржон Акрамжон угли, Ўзбекистон Давлат Жисмоний Тарбия ва Спорт университети магистранти, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри.

Хошимжонов Ахроржон сын Акрамжона, магистрант государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана, г. Чирчик, Узбекистан.

Hoshimjonov Akhrorjon Akramjon's son, Master's student of the State University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan, Chirchik, Uzbekistan.
E-mail: xoshimov.15s@mail.ru

Калит сўзи: техник-тактик ҳаракатлар, айланма машғулот, машғулотларни ташкил этиш.

Ключевое слово: Организация технико-тактических действий, круговая тренировка, тренировка.

Keyword: Organization of technical and tactical actions, circuit training, training.

Долзарблиги. Ўзбекистонда ёшлар ўртасида иштирок этаётган ёшлар жамоасида фаолият олиб борадиган футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарасизлигини кўришимиз мумкин. Бундан ёш футбол жамоалари ўйин олиб бориш ҳаракатларини кучайтиришимиз уларда техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишимиз керак деб ўйлаймиз. Футболчиларимизни янада юқори натижаларга эгаллашларида футболчилардан юқори даражада техник-тактик тайёргарликни талаб қилди. Шу сабабдан биз футболчиларнинг техник-тактик тайёргарликларига эътибор қаратишимиз керак. Футболчининг техник-тактик тайёргарлигини тарбиялаш спорт машғулотлар муҳим жиҳатларидан бири саналади.

Футболчининг машғулотларида техник-тактик кўникмаларини шаклланиши билан узвий боғлиқ янги техника ва тактикни тайёргарлик турларини жорий этиш лозим. Ана шу жараёнга хизмат қилувчи машқларни спорт машғулотларида қатъий изчилликда ва кетма-кетликда олиб бориш керак. Бугунги кунда футболчиларнинг тактик тайёргарликни тарбиялаш учун махсус воситалардан, машқлар мажмуасидан фойдаланишни тақозо этади. Шунинг учун ҳам биз танлаган мавзу долзарблиги билан ажралиб туради.

Футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ошириш масалалари бўйича кўпчилик мутахассис олимлар томонидан ўрганилган [1,2,3,4,5,6]. Бу муаллифлар фикрига биноан, техника ва тактик ҳаракатларни шакллантириш ва ошириш масалалари турлича услуб, воситалар ва ёндошувлар асосида ҳал қилинишини таъкидлаган. Бундай маҳоратни намоёниш этиш учун футболчилардан бир-бирини тушуниб техник-тактик ҳаракатланиш бажаришларини ҳаракатларини талаб қилади. Айтиш кунгача футболчиларни тайёрлаш амалиётида қўлланилиб келинаётган илғор тажрибалар ва тадқиқотлар натижалари ҳеч қандай шубҳа уйғатмайди.

Ишнинг мақсади. Ёш футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари.

- ўйинлар давомида футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ўрганиш.

- футболчилар томонидан бажариладиган техник-тактик ҳаракатларини самарали бажарилишида айланма машғулотларнинг таъсирни таҳлил қилиш.

Илмий услублардан фойдаланилиш. Юқорида қайд этилган вазифаларни ҳал этиш қуйидаги илмий услублар асосида амалга оширилди:

1. Илмий адабиётлар таҳлили ва уларни умумлаштириш;
2. Педагогик кузатиш;
3. Педагогик тажриба;
4. Математик-статистик усуллар.

Натижалар таҳлили. Бизнинг назорат (БЎСМ№1) ва тажриба

(БЎСМ№2) гуруҳи сифатида танлаб олинган 16-17 ёш тарбияланувчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини қай даражада эканлигини аниқлаш мақсадида, бизнинг томонимизда педагогик кузатишлар олиб борилди. Биринчи мусобақа даврида улар томонидан мусобақа шароитида амалга ошириладиган техник-тактик ҳаракатларни аниқлашга ҳаракат қилдик. Мусобақа даврида биз томонимиздан назорат (БЎСМ№1) ва тажриба (БЎСМ№2) гуруҳида тарбияланётган 16-17 ёшли футболчиларнинг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларини 10 та ўйин давомида ўргандик ва қўйидаги 1-жадвалда натижаларни ўртача кўрсаткичда келтирдик. Жадвалдан кўриниб турибтики, назорат гуруҳининг жамоавий техник-тактик ҳаракатлари сони ва самарадорлик кўрсаткичининг натижалари, тажриба гуруҳининг ёш тарбияланувчилари кўрсатган жамоавий техник-тактик ҳаракатларни сони ва самарадорлигинидан юқорилигини кўрамиз. Ўйин давомида назорат гуруҳи сифатида олинган “БЎСМ№1” жамоасининг 16-17 ёшли тарбияланувчилар ўйин давомида ўртача (Х) 483 та жамоавий техник-тактик ҳаракатларни амалга оширганлар. Уларнинг самарали ҳаракатлари 312 (65%) та техник-тактик ҳаракатларни ва самарасиз ҳаракатлар 171 (35%) тани ташкил этганлигини олинган 10 ортиқ ўйинларни кузатишлардан аниқланди. “БЎСМ№2” тарбияланувчилари эса ўйин давомида ўртача 475 та жамоавий техник-тактик ҳаракатларни бажаришган бўлиб, 291 (61%) таси самарали якунланганлигини ва 184 (39%) та техник-тактик ҳаракатлар самарасиз якунланганлигини кўрамиз.

Назорат гуруҳининг (БЎСМ№1) ёш футболчилари ўйин давомида ўртача тўпни ошириб беришда жами 262 тани, самарали тўп узатишлар 198 (76%) самарали якунланганлигини кўрамиз. Бундан қисқа масофага тўп ошириб бериш ҳаракатларида 115 (88%) тани, ўрта масофага тўп ошириб бериш ҳаракатларида 85 (75%) тани, узоқ масофага тўп ошириб бериш ҳаракатларида 62 (52%) тани ташкил этганлигини аниқлаган бўлсак, тажриба гуруҳининг ёш футболчиларида тўпни ошириб беришдаги самарадорлик кўрсаткичлари сустлигини аниқладик. Яъни, ўйин давомида ўртача тўпни ошириб беришда жами 278 тани самарали тўп узатишлар 201 (76%) самарали якунланганлигини кўрамиз. Бундан қисқа масофага тўп ошириб бериш ҳаракатларида 116 (87%) тани, ўрта масофага тўп ошириб бериш ҳаракатларида 91 (72%) тани, узоқ масофага тўп ошириб бериш ҳаракатларида 71 (48%) тани ташкил этишни кўрамиз. Қолган техник ҳаракатларни бажаришда ҳам биз тажриба гуруҳи сифатида олган “БЎСМ№2” жамоасининг ёш тарбияланувчиларининг натижалари назорат гуруҳи сифатида олинган “БЎСМ№1” натижаларидан пастлигини аниқладик. Педагогик кузатишлардан олинган натижаларни ўқув-машғулот жараёнида эътиборга олган ҳолда машғулотларни ташкил этдик деб ўйлаймиз.

Дастлабки олинган натижаларга эътибор берганимизда назорат ва тажриба гуруҳи сифатида танлаб олинган тарбияланувчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини орасида тажриба гуруҳининг натижалари салбий эканлигини қайд этган эдик. Ўқув-машғулот жараёнида айланма машғулотлар сўнг биз томонимиздан назорат ва тажриба гуруҳида тарбияланётган 16-17 ёшли футболчиларнинг ўйин давомидаги жамоавий техник-тактик ҳаракатларини 10 та

ўйин давомида қайта ўргандик ва қўйидаги 1-жадвалда натижаларни ўртача кўрсаткичда қайта келтирдик. Дастлабки жадвалдан кўриган эдикки, назорат гуруҳининг техник-тактик ҳаракатларини сони ва самарадорлик кўрсаткичидаги натижалари, тажриба гуруҳининг тарбияланувчилари кўрсатган техник-тактик ҳаракатларни сони ва самарадорлигинидан юқорилигини, тадқиқот сўнгида биз бу натижаларни аксини кўрдик.

Назорат гуруҳи сифатида олинган “БЎСМ№1” жамоасининг 16-17 ёшли тарбияланувчилар ўйин давомида қайта олинган натижаларини ўртача кўринишида келтирилган (X), жамоа 492 та техник-тактик ҳаракатларни самарали ҳаракатлари 316 (64%) тани самарасиз ҳаракатлар 176 (36%) тани ташкил этаётганлигини кўрамиз. Тажриба гуруҳи сифатида олинган “БЎСМ№2” тарбияланувчилари эса ўйин давомида ўртача 488 та техник-тактик ҳаракатларни бажаришган бўлиб, 326 (67%) таси самарали якунланганлигини ва 162 (33%) та техник-тактик ҳаракатлар самарасиз якунланганлигини кўрамиз. Жами натижаларга эътибримизни қаратсак, назорат гуруҳининг футболчиларининг натижаларида ўзгаришлар кўзатилмади. Тажриба гуруҳида шуғулланган ёш футболчиларнинг натижаларида техник-тактик ҳаракатларни тўғри бажариш ҳаракатларини ижобий томонга ўзгарганлигини аниқладик.

Назорат (БЎСМ№1) ва тажриба (БЎСМ№2) гуруҳининг 16-17 ёшдаги футболчиларнинг 10 ўйин давомидаги
жамоавий техник-тактик ҳаракатлари

Техник-тактик ҳаракатлар	“БЎСМ№1”								“ БЎСМ№2 ”							
	Самарали ҳаракатлар Σ+		Самарасиз ҳаракатлар Σ-		Жами Ҳаракатлар Σ		СК %		Самарали ҳаракатлар Σ Σ+		Самарасиз ҳаракатлар Σ-		Жами ҳаракатлар Σ		СК%	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Қисқа масофа (1-10)	102	109	13	14	115	123	88	88	101	113	15	13	116	126	87	89
Ўрта масофа (11-20)	64	65	21	24	85	89	75	73	66	63	25	19	91	82	72	77
Ўзоқ масофа (20 м узоқ)	32	32	30	29	62	61	52	52	34	35	37	28	71	63	48	56
Жами	198	206	64	67	262	273	76	76	201	211	77	60	278	271	72	78
Рақибни алдаб ўтиш	41	45	54	47	95	92	43	50	38	44	53	45	91	89	42	49
Тўпни олиб қўйиш	49	40	28	35	78	75	54	53	33	39	32	32	65	71	51	55
Ҳавода кураш	13	14	10	11	23	25	56	56	10	18	9	12	19	30	52	60
Бошда зарба бериш	1	2	4	4	5	6	20	33	1	2	3	3	4	5	25	40
Оёқда зарба бериш	6	9	14	12	20	21	30	43	5	12	13	10	18	22	27	54
Жами	308	316	175	176	483	492	64	64	288	326	187	162	475	488	60	67

1- тадқиқотдан олдин

2- тадқиқотдан сўнг

Назорат гуруҳининг футболчиларининг қайта олинган натижаларда ўйин давомида ўртача тўпни ошириб беришда жами 273 тани самарали тўп узатишлар 206 (76%) самарали яқунланганлигини кўрамиз. Бундан қисқа масофага тўп ошириб бериш ҳаракатларида 123 (88%) тани, ўрта масофага 89 (73%) тани, узоқ масофага 61 (52%) тани ташкил этганлигини аниқлаган бўлсак, тажриба гуруҳининг ёш футболчиларида тўпни ошириб беришдаги самарадорлик кўрсаткичлари тадқиқотдан сўнг ижобий томонга ўзгарганлигини гувоҳи бўлдик. Яъни ўйин давомида ўртача тўпни ошириб беришда жами 271 тани самарали тўп узатишлар 211 (78%) самарали яқунланганлигини кўрамиз. Бундан қисқа масофага тўп ошириб бериш ҳаракатларида 126 (89%) тани, ўрта масофага 82 (77%) тани, узоқ масофага 63 (56%) тани ташкил этишни кўрамиз.

Дастлабки олинган натижаларда қолган техник ҳаракатларни бажаришда ҳам биз тажриба гуруҳи сифатида олган “БЎСМ№2” жамоа ёш тарбияланувчиларининг натижалари назорат гуруҳи сифатида олинган “БЎСМ№1” натижаларидан пастлигини аниқлаган эдик. Тадқиқотдан сўнг эса бу натижаларни тажриба гуруҳи томонига ўзгарганлигини кўрамиз. Педагогик кузатишлардан олинган натижаларни ўқув-машғулот жараёнида эътиборга олган ҳолда машғулотларни ташкил этишимиз орқали натижаларни ўзгаришига эришдик. Айниқса бу техник-тактик ҳаракатларни ўзгаришига айланма машғулотларнинг ўрни катта бўлди.

Хулоса. Олинган натижалардан хулоса қилсак, иккала жамоанинг ўйининг охирига бориб техник-тактик ҳаракатларнинг сони ва самарадорлигида пасайиш кузатилди. Айниқса тажриба гуруҳининг тарбияланувчиларининг техник-тактик ҳаракатларнинг сони ва самарали ҳаракатларининг кескин тушуши ҳам кузатилди. Бундан назорат ва тажриба гуруҳларининг тарбияланувчиларининг техник тайёргарлиги юқори даражада эмаслигидан дарака беради. Ўқув-машғулот жараёнида айланма машғулотларни олиб боришда станцияларда техник-тактик ҳаракатларга оид машқларни киритиш орқали ўйин давомидаги натижаларни сезиларли даражада ўсганлигини аниқладик. Техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишда айланма машғулотларни олиб бориш энг самарали усул ҳисобланар экан.

Адабиётлар рўйхати

1. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.
2. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5-6.
3. Годик М.А., Адель Масуд Омар Саид, Папаев В.Е., Кузьмичев Д.В. Решение тактических задач: контроль и оценка / Футбол: Ежегодник. – 1999. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Голиус С.Т. Значимость параметров двигательной функции для проявления специальной работоспособности юных спортсменов 7-10 лет //

Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - № 3. - С. 66-74.

5. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002.

6. Желязков Ц.В. О некоторых постоянно действующих факторах в современной спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. -1998.-№11.-С. 41-44.

7. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действия футболистов высокой квалификации/ Журнал. «Фан спортга» №1, 2004. —45-47с

8. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие.-Т., 2001.-135с.

**16-17 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРЛИГИНИ
ОШИРИШ
ПОВЫСИТЬ ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ИГРОКОВ В ВОЗРАСТЕ
16-17 ЛЕТ
IMPROVE THE TECHNICAL TRAINING OF PLAYERS AGED 16-17
YEARS**

Хошимжонов Ахроржон Акрамжон угли, Ўзбекистон Давлат Жисмоний
Тарбия ва Спорт университети магистранти, Ўзбекистон, Чирчик шаҳри.

Хошимжонов Ахроржон,сын Акрамжона магистрант государственного
университета физической культуры и спорта Узбекистана,
г. Чирчик, Узбекистан.

Hoshimjonov Akhrorjon Akramjon's son, Master's student of the State
University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan, Chirchik, Uzbekistan.
E-mail: xoshimov.15s@mail.ru

Калит сўзи: тест меъёрлари, техник тайёргарлик, айланма машғулот, машғулотларни ташкил этиш.

Ключевое слово: нормы испытаний, техническая подготовка, обучение текуности кадров, организация обучения.

Keyword: test norms, technical training, turnover training, organization of training.

Долзарблиги. Жамият ривожланишанинг хозирги босқичида ёш спортчиларни (футболчи) тайёрлаш масалалари алоҳида аҳамият касб этиб бормоқда. Айниқса, Ўзбекистон Республикасининг асосий мақсади ёш спортчиларни, жумладан мактаб ўқувчиларини жисмоний томондан ҳар томонлама бақувват, хушчаҳчак, соғлом, ақлан етук, виждонан пок қилиб тарбиялашга катта эътибор бериб келмоқда. Аҳоли турар жойларида, жумладан

маҳаллаларда истиқомат қилаётган мактаб ўқувчиларини ёшлигидан спортга жалб қилиш масаласи ҳозирги кунда энг долзарб масаладир.

Вилоятлар туманларида ва шаҳрлардаги умумтаълим мактабларда жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ошириш, ёшларни Ватан мудофасига тайёрлаш, уларни соғлом, баркамол қилиб тарбиялаш "Кадрлар тайёрлаш дастури"нинг долзарб масалаларидан биридир. Ёш спортчилар тизимини тайёрлашда ва уларнинг жамиятда муҳим ўрин тутишида болалар махсус спорт мактаблари, болалар билан спорт ишларини бошқарувчи ва бажарувчи спорт тўғараклари катта ёрдам берувчи кучдир.

Ўсмирлар спорти Республикамизнинг шарафини ҳимоя қилувчи терма гуруҳларнинг заҳирадаги ишончли базаси бўлиб турмоғи лозим. Амалиётда ёш футболчиларни тарбиялашда яхши, тажрибали мураббий, жисмоний тайёргарлик, техник, тактик ва жисмоний қобилиятларини бир-биридан ажратмаган ҳолда олиб боради. Ҳеч қачон бу омилларларнинг бирини ошириб, иккинчисига аҳамият бермаслик керак эмас, шундагина ёш футболчилардан етук, техник ва тактик жиҳатдан кучли футболчилар чиқади.

Футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ошириш масалалари бўйича кўпчилик мутахассис олимлар томонидан ўрганилган (1,2,3,4,5). Бу муаллифлар фикрига биноан, техника ва тактик ҳаракатларни шакллантириш ва ошириш масалалари турлича услуб, воситалар ва ёндошувлар асосида ҳал қилинишини таъкидлаган. Бундай маҳоратни намоёниш этиш учун футболчилардан бир-бирини тушуниб техник-тактик ҳаракатланиш бажаришларини ҳаракатларини талаб қилади. Айни кунгача футболчиларни тайёрлаш амалиётида қўлланилиб келинаётган илғор тажрибалар ва тадқиқотлар натижалари ҳеч қандай шубҳа уйғатмайди.

Ишнинг мақсади. Футболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнида айланма машғулотлардан фойдаланиш орқали бажариладиган техник тайёргарлик самарадорлигини оширишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари.

- футболчиларнинг техник тайёргарлик даражасини тест меъёрлари орқали аниқлаш.

- футболчилар томонидан бажариладиган техник-тактик ҳаракатларини самарали бажарилишида айланма машғулотларнинг таъсирни таҳлил қилиш.

Илмий услублардан фойдаланилиш. Юқорида қайд этилган вазифаларни ҳал этиш қуйидаги илмий услублар асосида амалга оширилди:

1. Илмий адабиётлар таҳлили ва уларни умумлаштириш.
2. Тест меъёрларни қабул қилиш.
3. Педагогик тажриба
4. Математик-статистик усуллар.

Натижаларни таҳлили. Техник тайёргарлик даражаси ва уни шаклланиш динамикаси ўрганишда махсус тестлардан фойдаланилди. Тестлар Пахтакор футбол академиясида (ПФА) ва Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг (футбол) ихтисослиги бўйича ижобий имтихонларида техник тайёргарлигини аниқлавчи тестлар ҳисобланади.

Техник даражасини ифодоловчи тестлар: 30 м га тўпни олиб юриш (сония); тўпни узоқ масофага тепиш (м) (бир оёқда тепилган ҳаркатлар); вертикал бўйича иккига бўлинган дарвозанинг кўрсатилган томонига 16,5м масофадан ҳаракатсиз турган тўпни тепиш. Тўп дарвоза чизигини ҳавода кесиб ўтиши ва дарвозадан камида 5м узоқда эрга тушиши керак: 5 марта мўжалга (25 балл); 4 марта (20 балл); 3 марта (15 балл); 2 марта (10 балл); 1 марта (5 балл); 0 марта (0 балл). тўпни узоқ масофага ва аниқ тепиш 5х5 бўлимдаги майдонга ҳаракатсиз турган тўпни 3 мартадан тепилади. Ҳар хил масофадан тўғри тепилган тўплар баҳоланади: 25 м дан 3 марта мўлжалга тепиш (10 балл); 25 м дан 2 (6 балл); 25 м дан 1 (4 балл); 20 м дан 3(8 балл); 20 м дан 2 (5 балл); 20 м дан 1 (3 балл) 15 м дан 3 (6 балл); 15 м дан 2 (4 балл); 15 м дан 1 (1 балл); 15 м камдан 0 (0 балл). Майдоннинг марказий чизигидан бошлаб тўп олиб юриш. Бир биридан 2м масофада ўрнатилаган 4 та устундан тўп билан алдаб ўтиш. Устунларни алдаб ўтгач, жарима майдони ичидан дарвозага зарба берилади. Ҳисобга олинадиган вақт, бу тестни бажаришга сарфланадиган ва тўпни дарвозага аниқ тушириш. Вақт тўп билан олиб юришдан бошлаб, тўп дарвоза чизигини кесиб ўтгунча тўтатилади. Агар тўп дарвозага тушмаса, имтихон топширувчи 0 балл олади. (2 имкон вақтга)

Олинган натижалардан футболчилар ўйин давомида техник ҳаракатларига эътибор қартиши кераклигини билдиради. Шу сабабдан биз томондан қўлланилган анъанавий стандарт машқлар ва махсус танланган машқлар ёрдамида оширишга ҳаракат қилдик. Педагогик тажрибада танланган гуруҳимизда жорий этдик ва бу берган восита ва усуллармизни таъсир этганлигини билиш мақсадида биз назорат (БЎСМ№1) ва тажриба (БЎСМ№2) гуруҳларида 6 тест меъёрларни қабул қилиб олиб уларни таққосладик. Тест меъёрлари тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан сўнг олинди. Олинган назорат ва тажриба гуруҳларининг натижалари 1-жадвалда кўрсатилган.

Бизнинг ўқув-машғулотларда олинган тест назоратида, футболчиларнинг техник ҳаракатлари ўйин давомидаги кўрсаткичларига мос келишини аниқладик. Дастлабки тест меъёрларни мусобақа даврининг бошидаги ўқув-машғулотларида олинган. Бу ерда техник ҳаракатларни акс эттирувчи 30 м га тўп билан югуришда, дарвозага зарба беришда, тўпни узоққа тепишда, жанглёр ва тўпни узоққа ташлаб бериш тест меъёрларни фойдаланилган. Назорат тестларида 16-17 ёшли футболчиларнинг кўрсаткичларида сезиларли даражада фарқ кўринди.

Олинган натижалардан ёш футболчиларнинг техника ва тактик ҳаракатлари назорат ва тажриба гуруҳининг ёш футболчиларнинг ҳаракатлари юқори эмаслигини аниқладик.

Техник ҳаракатларда намаён этадиган тест меъёрларида ҳам, назорат ва тажриба гуруҳининг 16-17 ёш футболчиларининг дастлабки олинган назорат тестларида ҳам кўрсаткичлари бир хил эмаслигини кўрсатади. Бундан дастлабки олинган натижалардан хулоса қиладиган бўлсак, 16-17 ёшли футболчиларнинг кўрсаткичлари ўйин давомидаги педагогик кузатишлардан олинган натижаларга ҳам мос келишини аниқладик.

Бизнинг текширишларимиздан маълум бўлдики, иккиала спорт мактабларининг футболчиларнинг техник тайёргарлиги бўйича ўтказилган тест талабларида дастлабки олинган натижаларга ҳам ҳеч қандай фарқ сезилмайди. Ўқув-машғулот жараёнида олиб борган ишларимизнинг охирида шу нарса маълум бўлдики, назорат гуруҳининг тарбияланувчиларнинг 16-17 ёшли футболчиларни техник тайёргарликларида тадқиқотдан олдин ва кейинги тест натижаларида, 30 метрга тўпни олиб юришда $t=0.55$, бу $P \geq 0,05$, узоққа тўпни тегишда $t=1.66$, бу $P \geq 0,05$, тўпни ўйнатишда (жонглёр) $t=1.81$, бу $P \geq 0,05$, дарвозага тўпни аниқ тегишда $t=0,99$, бу $P \geq 0,05$ ва тўпни квадратга тушириш ҳаракатларида $t=1.62$, бу $P \geq 0,05$, тўпни олиб юриб дарвозага зарба ҳаракатларида эса $t=0.31$, бу $P \geq 0,05$ кўрсаткичларни қайд этдик. Бундан ҳам назорат гуруҳининг ёш футболчиларининг тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан сўнг олинган натижаларида катта фарқ сезилмади. Яъни назорат гуруҳи сифатида олинган ёшларнинг техник тайёргарликларда ўсиш кузатилмади. Тажриба гуруҳининг натижалари эса кўтарилганлигини жадвалдаги натижалардан кўришимиз мумкин. (1-жадвал)

1-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳининг тест меъёрларининг тадқиқотдан олдин ва кейинги натижалари ўртача кўриниши

(16-17 ёшдагилар) $n=12$

№	ТЕСТ МЕЪЁРЛАРИ		КЎРСАТКИЧЛАР			
			Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин	t	P
1.	30 метрга тўпни олиб юриш (вақтга)	1	5,42±0.19	5,45±0.15	0.55	$P \geq 0,05$
		2	5,47±0.24	5,35±0.12	2.24	$P \leq 0,05$
2.	Узоққа тўпни тегиш (метрда)	1	30,15±2.35	31,14±2.13	1.66	$P \geq 0,05$
		2	31,36±2.45	39,15±1.45	13.11	$P \leq 0,05$
3.	Дарвозага зарба бериш	1	15,25±15.25	15,10±15.11	0,99	$P \geq 0,05$
		2	14,15±18.15	18,25±15.12	22,63	$P \leq 0,001$
4.	5x5 квадратга тушириш	1	6,15±1.45	6,25±1.23	1,62	$P \geq 0,05$
		2	5,11±1.12	9,15±1.10	79	$P \leq 0,001$
5.	Тўпни олиб юриб дарвозага зарба (с)	1	10,42±1.45	10,45±1.45	0.31	$P \geq 0,05$
		2	10,45±1.12	10,24±0.89	2.27	$P \leq 0,05$

1-БЎСМ№1 2-БЎСМ№2

Бунда тажриба гуруҳининг тарбияланувчиларнинг 16-17 ёшли футболчиларнинг техник тайёргарликларида, 30 метрга тўпни олиб юришда $t=2.24$, бу $P \leq 0,05$, узоққа тўпни тегишда $t=13.11$, бу $P \leq 0,05$, дарвозага зарба беришда (жонглёр) $t=22.63$, бу $P \leq 0,001$, квадратга туширишда $t=79$, бу $P \leq 0,001$, тўпни олиб юриш зарба беришда $t=2.27$, бу $P \leq 0,05$ натижаларни қайд этдик.

Олинган тест меъёрларидан эътибор берадиган бўлсак, назорат гуруҳининг ўз усул ва воситалари асосида олиб боришларида ёш футболчиларнинг натижаларида ўзгаришлари кузатилмади. Тажриба гуруҳининг ўқув-машғулотларида олиб борилган тадбирларимиз асосида уларнинг тест меъёрларининг кўтарилишига эришдик.

Тест натижасида шу нарса аниқ бўлдики, тадқиқот бошида ўз усулларида олиб боришлари натижасида техник тайёргарликлари, назорат ва тажриба гуруҳининг 16-17 ёшли футболчиларида етарли даражада бўлмаган. Тадқиқотнинг охирида тажриба гуруҳининг тестларида, 30 метрга тўпни олиб юриш, узоққа тўпни тепиш, тўпни ўйнатиш, дарвозага тўпни аниқ тепиш, тўпни узаққа ташлаш, тўпни олиб юриб дарвозага зарба бериш ҳаракатлари анча ўзганлиги маълум бўлди.

Хулоса. Олинган натижалардан шуни кўрсатадики, тўғри йуналтирилган машғулотлар натижасида, яъни ёш футболчиларда айланма машғулот орқали техник ҳаракатларни оширишга қаратилган анъанавий стандарт машқлар ёрдамида тадқиқотдан сўнг, техник ҳаракатлари ошганлигини, бу эса ўқув-машғулотларда олиб борган ишларимизнинг ўз самарасини берганлигидан далолат беради.

Адабиётлар рўйхати

1. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.
2. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5-6.
3. Годик М.А., Адель Масуд Омар Саид, Папаев В.Е., Кузьмичев Д.В. Решение тактических задач: контроль и оценка / Футбол: Ежегодник. – 1999. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Голиус С.Т. Значимость параметров двигательной функции для проявления специальной работоспособности юных спортсменов 7-10 лет // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - № 3. - С. 66-74.
5. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002.
6. Желязков Ц.В. О некоторых постоянно действующих факторах в современной спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. -1998.- №11.-С. 41-44.
7. Исеев Ш.Т. Анализ атакующих действия футболистов высокой квалификации/ Журнал. «Фан спортга» №1, 2004. —45-47с
8. Нуримов Р.И. Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие.-Т., 2001.-135с.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ЯНГИ СЎЗ ВА АТАМАЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ СЛОВ И ТЕРМИНОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE USE OF NEW WORDS AND TERMS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Хайдарова Г.М., Чирчик давлат педагогика университети
Haidarova G.M., Chirchik State Pedagogical University
Хайдарова Г.М., Чирчикский государственный
педагогический университет

Калит сўзлар: спорт, маданият, ривожланиш, сўз, атама, тушунтириш, миллий спорт, этноспорт, таълим, салоҳият, тафаккур.

Ключевые слова: спорт, Культура, развитие, слово, термин, объяснение, национальный вид спорта, этноспорт, образование, потенциал, мышление.

Keywords: sport, Culture, development, word, term, explanation, national sport, ethnosport, education, potential, thinking.

Халқимизнинг кўп асрлик маданий, илмий-маърифий ва бадий тафаккури, интеллектуал салоҳиятининг ёрқин ва бебаҳо маҳсули бўлган ўзбек тили жаҳондаги бой ва қадимий тиллардан биридир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 21 октябрдаги “Ўзбек тилининг давлат тили сифатидаги нуфузи ва мавқеини тубдан ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5850-сонли Фармони ўзбек тилини ривожлантириш ва тил сиёсатини такомиллаштиришда катта дадил қадам ҳисобланади.

Ўзбекистонда эл-юртимиз асрлар давомида орзу қилиб, интилиб ва курашиб келган давлат тили ҳақидаги қонуннинг қабул қилиниши мамлакат суверенитети ва мустақиллиги сари қўйилган дастлабки дадил қадам эди. Айнан ана шу тарихий ҳужжатга биноан ўзбек тили мустаҳкам ҳуқуқий асос ва юксак мақомга эга бўлди.

1989 йил 21 октябрь “Давлат тили ҳақида”ги қонун қабул қилиниб, ўзбек тилига давлат тили мақоми берилди. Халқимизнинг муқаддас қадриятларидан бири бўлган она тилимиз ўзининг қонуний мақоми ва ҳимоясига эга бўлди.

Бизга маълумки, ёш алодни тарбиялашда, маълум бир касбга бўлган меҳрни шакллантиришда ҳам сўз ва атамалар шу касбнинг хусусиятларини, сир-асрорларини ўзида ифода этади. Бу жараёнда ўқитувчилар ва мураббийларнинг вазифаси касб ёки соҳадаги ўзига хос хусусиятларни ёш авлодни тўғри тушунтира олиш, керакли сўз ва атамаларни қўллаш олиши керак бўлади. Чунки, маълум бир жараён тўғри тушунтирилмас экан ўз ортидан катта хатоларни, тушунмовчиликларни олиб келиши мумкин. Шунинг учун ҳам соҳаларнинг

ривожланиши, янгиликларнинг пайдо бўлиши, уларда ихтироларнинг амалга оширилиши негизида уларни ифодаловчи атамаларнинг юзага келиши табиий жараён бўлиб, сўз ва атамаларнинг ҳамма учун тушунарли, талаффуз қилиш осон бўлиши муҳим ҳисобланади.

Қисқа, талаффузи қулай бўлган сўз ва атамалар ўқувчиларнинг жараёнларни тез ва тўғри англашига ёрдам беради. Уларнинг билимлари бойиш билан бирга мустаҳкамланиб боради. Шунинг учун ҳам ҳар бир соҳада вужудга келаётган сўз ва атамаларни ўрганиб бориш, мазмун-моҳиятини тушуниш соҳадаги янгиликларни тез ўзлаштириш, тўғри тушуниш ҳамда бошқаларга тўғри етказишда асосий вазифани бажаради.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси ҳам тез ривожланиб, жамиятда социал институт сифатида шаклланиб бормоқда. Ушбу ҳолатни аввало жисмоний тарбия ва спортдан саломатликни таъминловчи восита фойдаланиш ҳамда молиявий даромад олиш учун имкониятларни ошиши билан изоҳлаш мумкин. Жисмоний тарбия ва спорт тараққий этиб борар экан унга янгиликларнинг, ихтироларнинг кириб келиши ҳам кучайиб боради. Бу эса соҳани ўрганиш, ўзгаришларни таҳлил қилиш, янгиликларни тўғри англаб етиш, кириб келаётган фан ютуқларини ўзлаштириш каби ҳолатларни зарурият сифатида юзага келтиради. Айниқса, аниқ фанлар тизимидаги янгиликларнинг кириб келиши, уларни ифодаловчи янги сўз ва атамаларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Натижада, уларнинг ўрганиш, мазмун-моҳиятини тушуниш ҳамда ўзбек тилига тўғри таржима қилиш, атаманинг ўзбек тилидаги муқобилини шакллантириш керак бўлади.

Шу ўринда, спорт турлари бўйича машғулотларда фойдаланиладиган атамалар ва таснифларнинг ўзбек тилида кам фойдаланилиши, таржима қилинмаганлиги ҳам бунга мисол бўла олади. Олимпия спорт турларига кирувчи оғир атлетика спорт турида ҳам спорт атамаларини қўлланилиши ва таснифланиши кам мутахассислар томонидан ўрганилган (Р.М.Маткаримов 2015, А.З.Ходжаев 2019). Масалан, машғулотларда, дарслик ва илмий мақолаларда оғир атлетика спорт турига тегишли атамаларни айнан рус тилида учратиш мумкин. Ваҳоланки, ўзбек тилида ушбу рус тилидаги атамаларнинг муқобиллари мавжуд.

Оғир атлетикачилар машғулот жараёнига назар ташлайдиган бўлсак, хусусияти ва йўналиши бўйича ҳар хил машқлардан фойдаланадилар. Машқларни тўғри таснифлаш, тизимлаштириш ва ўқув-машғулот жараёнида аниқ атамаларни қўлаш муҳим аҳамиятга эга. Машғулотларда қўлланиладиган машқлар жуда кўп. Уларни кўриб чиқиш, уларга педагогик ва физиологик тавсиф беришнинг деярли имкони йўқ. Бироқ ҳар хил машқларда умумий педагогик ва физиологик қирраларини топиш ва уларни гуруҳларга бирлаштириш, яни машқларни умумийлиги бўйича таснифлаш мумкин.

Оғир атлетика спорт туридаги атамалар – бу ушбу спорт туридаги ўзига хос махсус тушунчаларнинг йиғиндисини ифодаловчи атамалар тизимидир. Қуйида, оғир атлетика машғулотларида кўп қўлланиладиган атамалар ва

тавсифлар тўғрисида тўхталиб ўтамиз. Оғир атлетикада иккита мусобақада машқи бажарилади. Булар, даст ва силтаб кўтариш машқлари ҳисобланади.

Оғир атлетика спорт турига тегишли ёрдамчи махсус атамалар(тавсифлар) эса қуйидагилар;

Мутлоқ куч – бу қандайдир машқ бажаришда мушаклар кучи ёки бутун гавда оғирлигини ҳисобга олмаган ҳолда инсон томонидан намоён қилинган кучдир.

ШКС – штанга кўтариш сони.

Юклама ҳажми – маълум бир вақт оралиғида бажариладиган машқларнинг сони. Оғирликни кўтариш сони ёки унинг вазни (кг ёки тонна) билан ифодаланади.

Юклама шиддати коэффиценти (ШК) – штанганинг ўртача оғирлигининг классик икки курашда кўрсатилаган натижага нисбати.

Юкламанинг нисбий шиддати – штанганинг ўртача оғирлиги.

Ўлик нуқта – амплитуда нуқтаси, бунда ётиб штангани сиқиб кўтариш, штанга билан ўтириб-туришларни бажариш пайтида штанганинг ҳаракатланиши сустлашади ёки тўлиқ тўхтайд.

Штангани ердан узган вақт – штангани супадан узиш вақтига айтилади.

Қайта ушлаш – силтаниш охирида грифни ушлаб турган қўлнинг ҳолатини ўзгартириш.

Бошланғич вазн – оғир атлетикачи ўзининг мусобақадаги биринчи уринишни бошлайдиган штанга оғирлиги.

Қўйғич – штанга грифининг жойлашиш баландлигини ошириш (оғир атлетика машқларини бажариш пайтида) уларга штанга қўйилади.

Ён тарафга чўккалаш – оёқларни ён томонга узатган ҳолда чўккалаш.

Қайчисимон чўккалаш – оёқларни олдинга-орқага йўналишда узатган ҳолда чўккалаш.

Ярим силташ – чўккаламасдан ва штангани қайд қилмасдан кўкракдан силтаб кўтаришни бажариш.

Ярим чўккалаш – оёқларни тиззалардан бировз буккан ҳолда (кўпи билан 90° бурчак остида) чўккалаш.

Тортиш (чўзиш) – оғирликни чўккалаб туриб кўкракка ёки тўғирланган қўлларда юқорига кўтариш.

Портловчи куч – қисқа вақт ичида катта миқдорда куч намоён қилиш қобилияти муҳим турлардан ҳисобланади.

Бадан қиздириш вазни – машғулот ёки мусобақа вазнларини кўтаришдан олдин оғир атлетика бадан қиздиришни бошлайдиган штанга оғирлиги. Оғир атлетика машқида оғир атлетикачининг максимал натижасига (фоизларда) нисбатан олинган юклама шиддати машғулот, ҳафта, ой, йил учун ҳисоблаб қўйилади.

Ўртача вазн ёки юклама шиддати (ўрта вазн) – машқлар давомида (машғулотда, ҳафтада, ойда, йилда) кўтарилган умумий килограммлар йиғиндисининг ШКСга нисбати.

Устунлар – силтаб кўтариш, сиқиб кўтариш машқлари ва ўтириб-туришларни бажаришда уларга штанга қўйилади.

Хулоса. Юқоридаги келтириб ўтилган атама ва тавсифлардан бошқа кўплаб спорт фаолиятига тегишли иборалар мавжуд бўлиб, уларнинг мутахассислар томонидан ўзбек тилига муқобил сўзларини топиши спорт турини сўз бойлигини ошишига хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни”. -Б.29.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 21 октябрдаги “Ўзбек тилининг давлат тили сифатидаги нуфузи ва мавқеини тубдан ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5850-сонли Фармони.

3. 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.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори.

6. Matkarimov R.M. Og’ir atletika nazariyasi va uslubiyati -O’zbekiston., NMIU, 2015-98 bet.

7. Matkarimov R.M., Xodjaev A.Z., Umirzoqov F.A., Qayumov B.U., Hakimov H., Yunusov S.A., Arzikulov M.U., Abdurazakov.S. Og’ir atletika nazariyasi va uslubiyati –Toshkent., ISBN, 2018-52 bet.

15-16 YOSHLI SAMBOCHILARNING MUSOBAQA JARAYONIDAGI TEKNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINING TAHLILI

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ 15-16 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION OF 15-16-YEAR-OLD SAMBO WRESTLERS DURING THE COMPETITION

p.f.b.f.d. PhD Sh.Sh.Gaziyev,
Magistrant N.J.Qadamov

O‘zbekiston davlat jismoniy va sport universiteti
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası

Kalit soʻzlar: sambo, bellashuv, musobaqa jarayoni, nazorat, tahlil, tayyorgarlik, texnika, taktika, parter, ogʻritish usuli.

Ключевые слова: самбо, борьба, соревновательный период, контроль, анализ, подготовка, техника, тактика, болевой приём.

Key words: sambo, wrestling, competitive period, control, analysis, preparation, technique, tactics, painful hold.

Bugungi kunda sambo boʻyicha tayyorgarlik sohasida, xususan, ularning tezkor va kuch tayyorgarligi, texnik-taktik mahorati, funksional tayyorgarligi, kuch va muvofiqlashtirish sifatlarini rivojlantirish boʻyicha koʻplab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Sambo nazariyasi va metodologiyasi boʻyicha ilmiy tadqiqotlar turli yoshdagi va malakali sambistlar, turli tayyorgarlik mezonlari boʻyicha olib borildi. Xususan, hujum harakatlarini bajarish ustuvorligidan kelib chiqqan holda sportchilarni tayyorlash uslublarini takomillashtirish, individual xususiyatlardan kelib chiqqan holda oʻquv yuklamalarini standartlashtirish, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini oshirish boʻyicha bir qator ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Biroq, 15-16 yoshli sambochilarning musobaqa-olimpiad bosqichidagi texnik-taktik tayyorgarligini optimallashtirish yuzasidan olib borilgan ilmiy izlanishlar yetarli darajada emas.

Tadqiqot maqsadi 15-16 yoshli sambochilarning musobaqa jarayonidagi texnik-taktik tayyorgarligini tubdan tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot obyekti 15-16 yoshli sambochilarning oʻquv-mashgʻulot jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqot predmeti 15-16 yoshli sambochilarning texnik-taktik tayyorgarligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot jarayoni. Tadqiqotimiz 2021 yilning 10 oktabr oyidan 2022-yilning 21-may kuniga qadar Toshkent shahri Mirzo Ulugʻbek tumanida joylashgan 2-BOʻSMda sambo bilan shugʻullanuvchi 20 nafar 55-65 vazn toifasi doirasidagi 15-16 yoshli sportchilarda olib borilgan. Tadqiqotchilarni ustida olib borilgan izlanishlar mobaynida dekabr, yanvar, fevral hamda mart oylarida boʻlib oʻtgan Toshkent shahar birinchiligi, Respublika chempionatidagi natijalari qayd etilgan va ular natijasida tahlil olib borilgan (1-jadval).

1-jadval

15-16 YOSHLI SAMBOCHILARNING 10.2021/05.2022 ORALIGʻIDA BOʻLIB OʻTGAN MUSOBAQALARDAGI ISHTIROKI YAKUNLARI

№	F.I.	Toshkent sh. chempionati				Oʻz.RES chempionati			
		U/B	M/U	O/U/U	M/O/U	U/B	M/U	O/U/U	M/O/U
1.	N.B.	4	2	2	1	4	3	2	1
2.	I.A.	7	2	0	0	2	0	1	0
3.	B.B.	4	1	1	0	3	0	0	0
4.	P.A.	5	3	1	0	4	1	0	0
5.	A.F.	3	1	1	0	2	1	1	0
6.	M.M.	4	6	0	1	3	5	0	1
7.	M.K.	3	4	0	0	4	3	0	0

8.	X.Y.	4	0	0	0	3	0	0	0
9.	R.T.	5	3	2	0	5	3	1	0
10.	D.Sh.	3	8	0	0	4	0	1	1
11.	A.D.	3	0	2	0	3	1	0	0
12.	X.A.	2	3	3	0	2	3	1	0
13.	B.I.	3	1	0	0	4	2	0	0
14.	S.J.	4	4	1	0	3	1	0	0
15.	A.A.	3	0	1	0	3	2	1	0
16.	X.B.	2	5	0	0	2	3	1	0
17.	O.F.	3	5	0	0	3	5	1	0
18.	Y.A.	4	6	1	0	4	5	0	0
19.	K.E.	6	4	1	0	2	3	1	0
20.	O'I.	3	5	1	0	5	3	1	0

Izoh: U/B-usulga burilishlar; M/U-muvaffaqiyatli usullar; O/U/U-og'ritish usuliga urinish; M/O/U- muvaffaqiyatli og'ritish usullar.

Yuqoridagi jadvalni tahlil qilib aytish mumkinki, 15-16 yoshdagi sportchilarni texnik tayyorgarligi, ularni musobaqa bellashuvlarida qo'llay olishi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Usulga burilishlar sambochilardan erkinlik, qaror qabul qilish qobiliyatini ifoda etadi. Shu bilan birga har bir bellashuvda texnik-taktik mahoratlarini nafaqat tik kurashda, balki parter holatida ham davom ettirishligini talab etadi.

7–8 YOSHLI FUTBOLCHILARNI O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH PROFESSIONAL SPORTGA KIRIB KELISHNING ASOSI SIFATIDA

ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ ИГРЫ ФУТБОЛИСТОВ 7-8 ЛЕТ КАК ОСНОВА ПРИБОРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

TRAINING IN THE RECEPTIONS OF THE GAME OF FOOTBALL PLAYERS 7-8 YEARS AS THE BASIS OF THE DEVICE IN PROFESSIONAL SPORT

O'zDJTSU 1-bosqich magistranti: Karimov Oybek
Sayfiddin o'g'li

e-mail: oybekkarimov382@gmail.com

УзГУФКиС 1-курс магистр: Каримов Ойбек Сайфиддин угли
UzSUPhES 1-year master: Karimov Oybek Sayfiddin ugli

Ключевые слова: футбол, методика, спорт, техника, резерв, воспитание.

Key words: football, methodology, sport, technique, reserve, education.

Kalit so'zlar: futbol, usul, sport, texnika, zaxira, tarbiya.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va

imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Chiqarilayotgan Qaror va Farmonlar ijrosini ta'minlash, yosh futbolchilarni tanlab olish va saralash borasida amalga oshirilayotgan chet el mamlakatlari testlari va amalga oshirish uslublari borasida amalga oshirilgan ishlar va mamlakatimizda uning joriy qilinishi bo'yicha qimmatli ma'lumotlar keltirilgan.

Mamlakatimizda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom avlodni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovasion shakllar va usullarni joriy etishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart – sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Futbol inson organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy va ruhiy funksional takomillashuv vositasi sifatida mamlakat aholisining barcha qatlamlari, ayniqsa o'quvchi yoshlar orasida juda ommalashgan sport turi hisoblanadi. Shuning uchun bu sport turi o'quv reja va ko'p bosqichli musobaqalar dasturiga kiritilgan.

Turli yoshdagi futbolchilarni jismoniy tayyorgarliklarini oshirish quyidagi umumiy vazifalarni inobatga olgan va ulardan ajralmagan holda tashkil etiladi:

1. Tanlangan yosh guruhlarida mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli davom ettirishga tayyorgarlik darajasini baholash (nazorat test sinovlari).

2. Yosh guruhlarining "taqiqlangan" va "qulay" davrlari (sensitiv) ga muvofiq, ishtirok etuvchilar tanasining uyg'un shakllanishiga, sog'lig'ining mustahkamlanishiga, jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ko'maklashishni davom ettirish.

3. Integral harakatning barcha detallarida harakatni ongli ravishda nazorat qilib, organizm rivojlanishini barqaror, qoniqarli darajada hal qilish qobiliyatini shakllantirish.

Harakatlanish texnikasi mashqlari darsning tayyorgarlik qismida o'tiladi, o'rgatish yoki mustahkamlash bo'yicha maxsus vazifani belgilash esa - asosiy qismga kiritiladi. Harakatlanish texnikasini o'rgatish va mustahkamlash jarayoni tezkorlik, chaqqonlik, sakrash qobiliyati va tezkor chidamlilik kabi harakat sifatlarini tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli, ushbu sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ko'rsatmalarga qat'iy rioya qilish juda muhimdir.

Harakatlanish texnikasini o'rgatish vositasi sifatida quyidagilardan foydalaniladi: yugurish, orqa bilan yugurish, chalishtirma qadamlar bilan yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, sonni baland ko'tarib yugurish, oyoq uchini boricha orqaga bukib yugurish, oyoqdan oyoqqa yugurish, to'g'ri oyoqlarni yuqoriga ko'tarib yugurish. Sakrashlar: bir (ikki) oyoq bilan itarilib yuqoriga sakrash. To'xtash: sakrab,

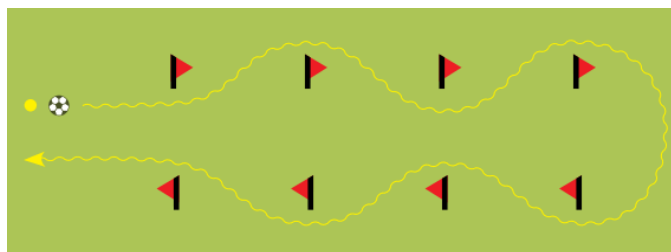
oldinga katta qadam tashlab. Burilishlar: yonga qadam tashlab; sakrab; tayanch oyoqda burilib; yon tomonlarga va orqaga. Ularni ham joyida, ham harakatda bajarish.

To'pga egalik qilish texnikasi:

I) to'pni olib yurish (oyoq kaftining ichki va tashqi tarafida, oyoq kafti ust qismining o'rtasida, oyoq uchida, oyoq kaftining ost qismi bilan):

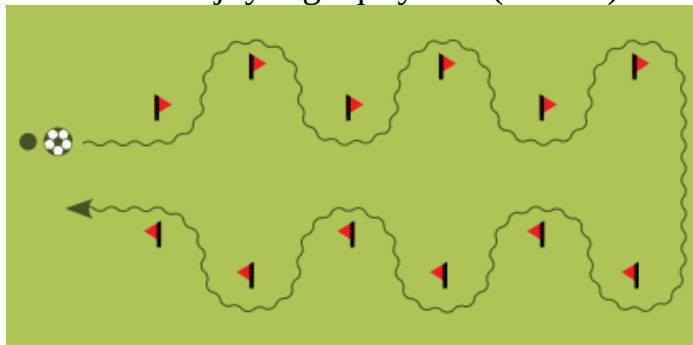
1. "To'pni olib yurish" mashqi (1-rasm). O'yinchi birinchi ustunchadan oyoq kaftining ichki qismi bilan to'pni olib yurishni boshlaydi, "ilon" izi usulida ustunchalarni aylanib o'tadi va startga qaytadi. Ustunchalarni aylanib o'tish o'ng va chap oyoqning kafti bilan amalga oshiriladi. Ustunchalarga tegib bo'lmaydi. Yangi boshlaganlar uchun ustunchalar orasidagi masofa 1 metrni tashkil qiladi, keyin masofa ustunchalar sonini ko'paytirish orqali 70 sm, 50 sm, 30 sm gacha qisqartiriladi (bir qatorda eng kamida 6ta ustuncha bo'ladi). Takrorlashlar soni murabbiy tomonidan belgilanadi (eng kam takrorlash soni 3 marotaba).

Variant: oyoq kaftining tashqi tomoni bilan to'pni olib yurish; oyoq kafti ust qismining o'rtasi bilan to'pni olib yurish, aralash usulda olib yurish - ichki + tagi + tashqi qismi bilan.



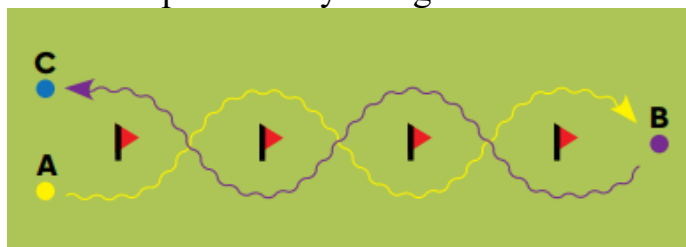
1-rasm. To'pni olib yurish.

Variant: to'pni olib yurish texnikasini o'zlashtirish darajasiga qarab ustunchalar turli joylarga qo'yiladi (1-rasm).



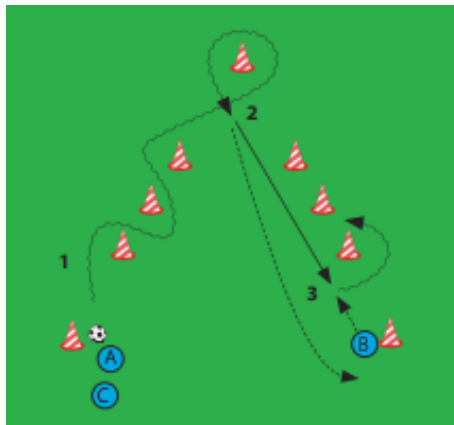
2-rasm. Turli joylardagi ustunchaladan to'pni olib yurish.

2. Uchliklarda "to'pni olib yurish" mashqi (2-rasm). "A" o'yinchi ustunchalarni aylanib o'tadi va to'pni "B" o'yinchiga uzatadi. "B" o'yinchi ustunchalarni aylanib o'tadi va to'pni "C" o'yinchiga uzatadi. "C" o'yinchi ustunchalarni aylanib o'tadi va to'pni "A" o'yinchiga uzatadi.



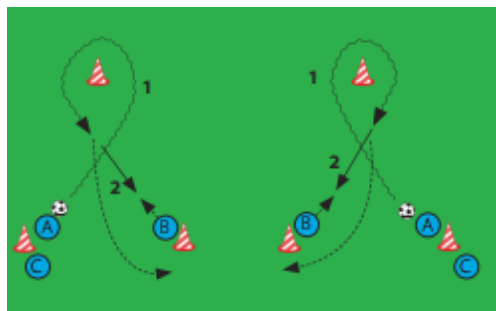
3-rasm. Uchliklarda to'pni olib yurish.

1. Mashq. "A" o'yinchi to'pni olib yuradi, konusnini aylanib o'tadi, "B" o'yinchiga to'pni uzatadi, tezlashishni amalga oshirib "B" o'yinchining o'rnini egallaydi (3-rasm).



4-rasm. To'pni olib yurish, uzatish, tezlashish.

2. Mashq. To'pni olib yurish, konusni aylanib o'tish va sherigiga to'pni uzatish (6-rasm).



5-rasm. O'ng, keyin chap oyoq bilan to'pni olib yurish va uzatish.

Ushbu yoshdagi yosh futbolchilar rasmiy musobaqalarda ishtirok etishadi, shuning uchun hujumlarning boshlashda va yakunlashda jamoaviy taktik harakatlarni o'rganish kerak.

Yosh futbolchilar imkon qadar ko'proq aldamchi harakatlarni bajarishga harakat qilishlari kerak. Bunday harakatlarning barchasidan futbolchi o'ziga hos bo'lgan fintni o'rganadi va sayqallaydi.

1. Aldamchi harakat - to'p bilan yon tomonga ketib aldamchi harakatni bajarish. Bu aldamchi harakat boshqalari kabi, amalga oshirayotganda, soxta harakat sekin, haqiqiy harakat esa tez bajariladi. Tezlikdagi bu farq tufayli raqibni chalg'itish mumkin.

2. Aldamchi harakat – bosh bilan aldamchi harakat, yon tomonga ketib to'pni ko'kragi bilan qabul qilish.

3. To'pni olib yurib gavda bilan aldamchi harakatni amalga oshirish - "Garinchi finti". Ushbu aldamchi harakat paytida to'p bilan harakatlanish tezligi yuqori emas.

4. Aldamchi harakat - "to'pni to'xtatish". O'yinchi to'pni tezlikda olib yuradi, to'satdan to'pni oyoqning tagi bilan to'xtatadi, bir zumga tezlikni pasaytiradi, va keyingi qadamda oyoq kaftining usti bilan olib ketadi va bundan ham katta tezlikda harakat qilishni davom ettiradi. Agar to'p oyoqning boshqa qismi bilan bajarilmasdan kaftining ust qismi bilan bajarilsa, aldamchi harakatning yaxlitligi buzilmaydi, yugurish dinamikasining tabiiyligi ham buzilmaydi.

5. Aldash harakati - "to'pni to'xtatish" (ikkinchi variant). Bu holda esa to'p oyoq kaftining tashqi tomoni bilan to'xtatiladi bunda qarama-qarshi yo'nalishga harakatlanayotganday bo'lib oyoq kaftining ichki tarafi bilan dastlabki yo'nalish bo'yicha to'p olib ketiladi. Ushbu aldamchi harakat yuqori bo'lmagan tezlikda va raqibdan uzoq turgan oyoqda bajariladi, ko'p hollarda yon chiziq atrofida bo'lishadi.

Xulosa. Xulosa o'rnida aytish mumkinki futbol bilan shug'ullanuvchilarning organizmida jismoniy yuklamalar ta'sirida ijobiy o'zgarishlar kuzatilib ularning morfofunktsional rivojlanish ko'rsatkichlari o'zgarib boradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Cherepanov P.P., Katkov V.G., Ubytkin A.S. – Programmirovaniye podgotovki futbolnykh komand, - Almaty: «Atamura», 2000.
- 2.Shestakov M.M. – Metodicheskiye osnovy individualizatsii podgotovki v sportivnykh igrax. Jurnal «Teoriya i praktika fizicheskoy kultury», №3 za 2008 g.
- 3.Yaxontov Ye.R. – Modelirovaniye taktiki v basketbole. «Teoriya i praktika fizicheskoy kultury», №6, 1966 g.
- 4.Lisenchuk G.A. – Upravleniye podgotovki futbolistov. – «Kniga», Kiyev, 2003 g.
- 5.Iskusstvo podgotovki vysokoklassnykh futbolistov: Nauch-motodich. posobiye/ pod red.prof. N.M.Lyukshinova. 2-ye izd., ispr., dop.
- 6.Sovetskiy sport, TVT Divizion, 2006 g.

PARADZYUDOCHILARNI TEZKOR-KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDA DINAMIK MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ БИСТРОСИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПАРАДЗЮДОИСТОВ

THE USE OF DYNAMIC EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF PARA- JUDOKAS FAST POWER ABILITIES.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
1-bosqich 52-21 gurux magistranti Inomjonova Madina
madinainomjonova1998@gmail.com

Kalit so'zlar: paradzyudo, sport mashg'ulotlari, tezkor-kuch qobiliyati, dinamik mashqlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, o'quv mashg'ulot jarayoni.

Ключевые слова: парадзюдо, спортивная подготовка, скоростно-силовые способности, динамические упражнения, общая и специальная физическая подготовка, тренировочный процесс.

Key words: parajudo, sports training, speed-strength ability, dynamic exercises, general and special physical training, training process.

Dolzarbli. Bugungi kunda Prezidentimiz tashabbusi 2024-yil Parij shaxrida bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paraolimpiya o'yinlariga „O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida“gi qarorida mamlakatimizda belgilab berilgan paraolimpiya xarakatini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini amaliyotga to'liq tadbqiq etish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning sport faoliyatini har tomonlama qo'llab quvvatlash mazmuni keltirilgan (PQ-5281-son). Nogironlar sportining har bir turini, shu jumladan Paradzyudo sport turini rivojlantirish borasida ham ko'plab say harakatlar olib borilmoqda. Paradzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni bugungi kunda talaygina. Ular osiyo, jaxon hamda olimpiyada musobaqalarida yuqori natijalarga erishib kelishmoqda. Paradzyudoning dzyudo sport turidan asosiy farqi shundaki bu sport turida raqiblar bir-birlarini hakam yordamida kimanolaridan ushlab olgan holda musobaqaga kirishadilar. Ushbu holatda sportchidan tezkorlik, tezkor-kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar hamda mustahkam sport xarakteri talab qilanadi.

Paradzyudochilarning mashg'ulotlarida yuqori shiddatli yuklamalarni qo'llash sportchi organizmining o'ta charchash ehtimolligini oshiradi. Mashg'ulot hajmini kamaytirish umumiy jimoniy tayyorgarlikni pasayishiga olib kelsa, organizmning mashg'ulot yuklamalariga yuqori moslashuvchanligini oshirish esa yangi sport formasini rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Mashg'ulot jarayonini va dam olish oralig'ini to'g'ri tashkil etish tiklanishning tibbiy va psixologik vositalarini qo'llash va sportchi bilan individual shug'ullanish uning natijasini yaxshilanishiga hamda sportchi bu natijani ushlab turishining muhim omillaridan biri hisoblanadi.

A.J.Tangriyev o'zining ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarini chuqurlashtirilgan bosqichda yosh dzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bo'yicha bo'yicha izlanishlar olib borgan.

Biroq paradzyudochilarni musobaqa tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratish bilan birgalikda sport turida muhim omillardan biri bo'lgan tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishning samarali vositalaridan foydalanish bo'yicha ilmiy adabiyotlar hamda ilmiy tadqiqotlar deyarli olib borilmagan .

Shuning uchun paradzyudo sport turida juda muhim bo'lgan jismoniy sifat tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda dinamik mashqlardan foydalanish ilmiy tadqiqotimizning dolzarbligibi belgilab beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Paradzyudochilarni tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda dinamik mashqlardan foydalanish uslubini ishlab chiqish va tadqiqotni ilmiyligini asoslab berish.

Vazifalari:

- Paradzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantiruvchi vositalarni saralash;
- Paradzyudochilarni tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantiruvchi dinamik mashqlar meyorini ishlab chiqish;
- Tezkor-kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni eng samaralilarini tanlab olish va amaliyotga tadbqiq qilish;

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:

Tezkor-kuch yenguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko'nuvchi ishdan yenguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladi. Tezkor-kuch qobiliyatini namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchlanishining tavsifiga bog'liq. Bu karakter har hil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligini aks ettiradi. Demak tezkor-kuch qobiliyatini namoyon bo'lishida kuch bilan bir qatorda xarakat tezligi ham zarur hisoblanadi. Tezkor-kuch qobiliyati paradyudochilarni musobaqa tayyorgarligida hamda musobaqa jarayonida texnik usullarni bajarishda va raqib usuliga qarshilik ko'rsatish texnikasini samarali amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda dinamik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun tadqiqotni tashkil qilishda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantiruvchi dinamik mashqlar saralab olindi:

- a) maxsus arqonni ikki qo'l yordamida galma-gal harakatlantirish;
- b) 40 smli yakka cho'pga sakrab chiqish;
- c) 10 kgli toshni ko'krak oldida ko'targan holda qo'llarni bukib yozish;
- d) joyida turgan holatda balandlikka sakrash;

Yuqorida keltirilgan jismoniy mashqlar kuch sifatini rivojlanishida ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu mashqlarni takrorlash orqali mushak kuchlari tezlikni ko'rsatishga moslashadi. Tezkor kuch mashqlarini bajarishda tezda mushaklarni qisqartirish va oz vaqt ichida katta kuch ishlab chiqish muhim o'rin tutadi.

Tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun quidagicha majmua ishlab chiqildi. Unga ko'ra 4ta mashqdan tashkil topgan aylanma usuldan foydalanildi. Buning uchun xalqaro klassifikatsiyaning J2 kategoriyasiga ega bo'lgan to'rtta sportchidan tashkil topgan ikkita gurux nazorat va tajriba guruhlarini tanlab olindi. Aylanma mashqning har bir to'xtalishi 15soniyani tashkil qildi. Bir aylananing umumiy vaqti 1 daqiqani, aylanalar orasidagi dam olish esa 2 daqiqani tashkil qildi. Bir aylana dam olishsiz bajarildi. Bir mashg'ulot davomida aylana besh marotaba ketma-ket takrorlandi.

Mashqlar quyidagi tartibda bajarildi: 1-to'xtalish maxsus arqonni ikki qo'l yordamida galma-gal harakatlantirish ; 2- to'xtalish 40smli yakka cho'pga sakrab chiqish ; 3-to'xtalish 10 kgli toshni ko'krak oldida ko'tarib qo'llarni bukib yozish; 4-to'xtalish joyida turgan xolatda balandlikka sakrash bilan yakuniga yetadi.

Ushbu mashqlar asosida har ikki gurux paradyudochilarini tezkor –kuch sifatlarini tajribadan oldin qanday holatda rivojlanganligini testlar yordamida aniqladik.

Tadqiqotdan oldin nazorat va tajriba guruxlaridan quyidagi natijalar olindi:
n-4 1-jadval

No	Saralangan mashqlar	Guruxlar	Ko'rsatgichlar		
			X	σ	V, %
1		Nazorat	29,8	5,45	7,83

	maxsus arqonni ikki qo'l yordamida galma-gal harakatlantirish; (15 soniya ichida, marta)	Tajriba	29,3	5,41	7,93
2	40 smli yakka cho'pga sakrab chiqish; ; (15 soniya ichida, marta)	Nazorat	5	2,23	29,86
		Tajriba	5	2,23	29,86
3	10 kgli toshni ko'krak oldida ko'targan holda qo'llarni bukib yozish; (15 soniya ichida, marta)	Nazorat	9,9	3,14	17,89
		Tajriba	9,5	3,08	18,47
4	joyida turgan holatda balandlikka sakrash; (15 soniya ichida, marta)	Nazorat	4.6	2,14	31,80
		Tajriba	5	2,23	29,86

Olingan natijalar ikkala gurux kurashchilarni tezkor-kuch qobiliyatining rivojlanishi deyarli farq qilmadi, natijalar bir biriga yaqin.

Biz 2021-yilning sentabr oyidan 2022-yilning fevral oyiga qadar pedagogik tajriba o'tkazdik.

Paradzyudochilar uchun haftalik mikrotsikllarda saralangan mashqlarning qo'llanilish tartibi;

2-jadval

No	Mashg'ulot kunlari	Rivojlantirilgan jismoniy sifatlar	Foydalanilgan vositalar	Qo'llanilgan uslublar
1	Dushanba	Tezkorlik	Qisqa masofaga yugurish ,sakrash mashqlari	Takrorlash, variativlik, aylanma
2	Chorshanba	Kuch,tezkor-kuch	Sherik bilan barariladigan mashqlar,rezina bilan mashqlar	Takrorlash, variativlik, aylanma
3	Shanba	Kuch-chidamlilik	Kross tayyorgarligi, og'irlik bilan mashqlar,	Takrorlash, takroriy kuchlanishlar, aylanma

Biz 2022-yil yanvar-fevral oylarida nazorat va tajriba guruxlari tajribadan oldin olingan testlarni takroran oldik hamda nazorat va tajriba guruxining tajribadan oldin va tajribadan keyingi natijalarni solishtirdik.

Nazorat va tajriba guruxlari sinaluvchilar natijalarini tajriba davomida o'zgarish dinamikasi:

3-jadval:

No	Testlar mazmuni	Guruxlar	Ko'rsatgichlar			
			Tajribadan oldin X	Tajribadan keyin X	Abs o'sish	Nisbiy o'sish
1	maxsus arqonni ikki qo'l yordamida galmagal harakatlantirish; (15 soniya ichida, marta)	Nazorat	29,8	30,1	0,3	1,00
		29,3	34,1		4,8	16,38
2	40 smli yakka cho'pga sakrab chiqish; ; (15 soniya ichida, marta)	Nazorat	5	5	0	0
		Tajriba	4	7	3	75
3	10 kgli toshni ko'krak oldida ko'targan holda qo'llarni bukib yozish; (15 soniya ichida, marta)	Nazorat	9,9	10,2	0,3	3,03
		Tajriba	9,5	11,9	0,24	25,26
4	joyida turgan holatda balandlikka sakrash; (15 soniya ichida, marta)	Nazorat	4,6	4,9	0,3	6,52
		Tajriba	5	7,1	2,1	42

Test natijalaridan ko'rinib turibdiki, nazorat guruxida tajribadan oldingi natija bilan tajribadan keyingi natija orasida farq katta emas, tajriba guruxida esa o'sish yuqoriligi kuzatildi. Maxsus arqonni ikki qo'llab harakatlantirishda (15 soniya ichida) tajribadan oldin o'rtacha 29,3 tani tashkil etgan bo'lsa, tajribadan keyin 34,1 tani tashkil etdi. 40 smli yakka cho'pga sakrab chiqish (15 soniya ichida) tajribadan avval o'rtacha 4 tani tashkil qilgan bo'lsa, tajribadan keyin 7 tani tashkil etdi. 10 kgli toshni ko'krak oldida ko'targan holda qo'llarni bukib yozish; (15 soniya ichida, marta) tajribadan avval o'rtacha 9,5 tani tashkil qilgan bo'lsa, tajribadan keyin 11,9 tani tashkil etdi. Joyida turgan holatda balandlikka sakrash (15 soniya ichida, marta) tajribadan avval o'rtacha 5 tani tashkil qilgan bo'lsa, tajribadan keyin 7,1 tani tashkil etdi. Tadqiqoddan keyin tajriba guruxida umumiy ko'rsatgichlar o'sishi 17% tashkil qildi. Test natijasidan ko'rinib turibdiki tajriba guruxida biz qo'llagan dinamik mashqlar paradzyudochilarning tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uslubiyati yaxshi samara berdi.

Xulosa. Paradzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish dzyudo kurashi harakat texnikasi va taktikasi elementlarini samarali egallab olishda va bajarishda yaxshi imkoniyat beradi. Paradzyudochilarning tezkor - kuch sifatleri kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligiga hamda morfo-funksional tayyorgarligiga bog'liq. Agar kurashchilarning funksional va umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada

rivojlangan bo'lsa, bu ularning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlanishga muhim zamin yaratadi. Paradzyudochilarni tezkor-kuch sifatlarini sport mashg'ulotlarining mezosikllarining umumiy vazifalarini asosida tarbiyalash sportchilarni sport musobaqalariga muvaffaqiyatli tayyorgarlik ko'rishning muhim omillaridan biridir. Paradzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash musobaqa jarayonida usullarni tez bajarishga va kuchidan samarali foydalana bilishiga asos bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.R.S.Salamov,M.X.Mirjamalov Jismoniy imoniyati cheklangan o'quvchilarni sport mashg'ulotlariga moslashtirish.T-2014y.48-bet
- 2.Kerimov F.A. Darslik. Kurash . - T., 1990y. 130-bet
- 3.Kerimov F.A. Darslik. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. 2004y. 124-bet
- 4.Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007y. 85-bet
- 5.Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi .Toshkent 1993y 158-bet.
- 6.Goncharova O.V Yosh sportchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent.2005y 56-bet.

KOMPYUTERLASHTIRISH VA SPORT

КОМПЬЮТЕРИЗАЦИЯ И СПОРТ

COMPUTERIZATION AND SPORTS

- Turayeva Nasiba Mirkhamidovna, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi, Chirchiq, O'zbekiston;
- Ibragimova Sayyora Babashevna, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kata o'qituvchisi, Chirchiq, O'zbekiston;
- Mirodilova K., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 3 - bosqich talabasi, Chirchiq, O'zbekiston;
- Xolmurodova D., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 2 - bosqich talabasi, Chirchiq, O'zbekiston.

- Тураева Насиба Мирхамидовна, преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан;
- Ибрагимова Сайёра Бабашевна, преподаватель Государственного университета физического воспитания и спорта Узбекистана, г. Чирчик, Узбекистан;
- Миродилова К., студентка 3 курса Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан;
- Холмуродова Д., студентка 2 курса Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан.

Turayeva Nasiba Mirkhamidovna, teacher of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan;
Ibragimova Sayyora Babashevna, teacher of the State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan, Chirchik, Uzbekistan;
Mirodilova K., 3rd year student of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan;
Kholmurodova D., 2nd year student of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan.
e-mail: t.nasiba@gmail.com.

Kalit so'zlar: kompyuter, sport, axborot texnologiyalari, talaba, universitet.

Ключевые слова: компьютер, спорт, информационные технологии, студент, университет.

Key words: computer, sport, information technology, student, university.

Axborot texnologiyalari sohasidagi kasbga tayyorlash tizimining samaradorligini oshirish bo'yicha ko'rilayotgan choralar davlat organlari va tarmoq tashkilotlarini malakali mutaxassislar bilan ta'minlash uchun mustahkam zamin yaratmoqda.

Ayni paytda O'zbekistonda oliy ta'lim qayta tashkil etilmoqda. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida ham o'quv ishlari jadal sur'atlar bilan zamonaviy yo'nalishlarga o'tmoqda.

Davlatimiz Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Iqtisodiyotimizning barqarorligi, barcha sohalarning sifatli va samarali ishlashi, aholi hayotining qulayligi axborot texnologiyalariga bog'liq. Shuning uchun ushbu soha uchun yanada keng imkoniyatlarni, zarur infratuzilmani yaratish, mutaxassislarni rag'batlantirish, qobiliyatli yoshlarni tarbiyalash kerak" degan gaplarini asos qilib hozirgi bosqichda universitetimiz jismoniy tarbiya va sportga kompyuter texnologiyalarini joriy etishdek muhim vazifani hal qilmoqda. Barcha talabalarning kompyuter savodxonligini ta'minlash aniq vazifa deb belgilanib, ularsiz tayyorgarlik darajasini oshirish mumkin emas.

Barcha kafedra va bo'limlar shaxsiy kompyuterlar va periferik qurilmalar (printerlar va plotterlar) bilan jihozlangan bo'lib, ularning real ishlashi allaqachon davom etmoqda.

Endilikda yangi texnologiyani joriy etishning asosiy yo'nalishlarini to'g'ri belgilash, jismoniy tarbiya va sportda o'quv, ilmiy-tadqiqot, o'quv va boshqaruv faoliyati samaradorligini oshirish asosiy vazifadir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasiga shaxsiy kompyuterlarni joriy etish samaradorligining ob'ektiv shart-sharoitlari ularning mavjudligi va portativligi hisoblanadi. Bular matn, jadval, rasm, grafik, rasm, tovush va boshqalar ko'rinishida axborot beruvchi universal qurilmalardir. Boshqa tomondan, kompyuterlarni o'lchash, ma'lumotlarni to'plash, o'quv mashinalarini boshqarish, simulyatorlar va hokazolar uchun turli komplekslarga kiritish mumkin.



Kompyuterga kim yordam berishi mumkin?

Sportchi uchun - maxsus mashg'ulotlar, simulyatsiya va test dasturlari yordamida o'ziga xos vosita va psixofizik fazilatlarni rivojlantirish va yaxshilash uchun uning funktsional holati, sport harakatlarining sifati haqida ob'ektiv tasavvurga ega bo'lish;

murabbiy - har lahzada katta ma'lumotlar kutubxonasiga ega bo'lish, sportchilarning holatini kuzatish, ob'ektiv ma'lumotlarga asoslangan holda mashg'ulotlar jarayonini boshqarish, shoshilinch ma'lumotlar asosida musobaqaning o'zida boshqaruv qarorlarini qabul qilish;

ilmiy xodim - sport harakatlarining ko'z olg'amas harakatlarini chuqurroq o'rganib borishi, hodisalarni yuqori darajada modellash va o'rganish, qiyosiy tahlil qilish uchun qurilma xotirasida katta hajmdagi ma'lumotlarni saqlash, dasturlarni o'zi yaratish uchun - boshqacha qilib aytganda, uning ishi haqiqatdan ham ilmiy asoslangan bo'lishi uchun zarur.



Kompyuter sportchining psixofizik holati to'g'risida ob'ektiv ma'lumot olish imkonini beradi (kiritilgan ma'lumotlarni tezkor qayta ishlash uchun maxsus dasturlardan foydalanish). Bunday holda, kompyuter ushbu mezon bo'yicha sportchining tasniflash toifasini qo'llaniladigan testga muvofiq belgilaydi. Qayta tiklash jarayonlarini modellashtirish va o'rganish dasturlari, tsikllar bo'yicha sportchilarning energiya balansini o'rganish dasturlari (kunlik, haftalik, oylik va boshqalar), sportchilarning antropometrik va konstitutsiyaviy xususiyatlarini aniqlash uchun kompyuter usullari (masalan, umumiy va mahalliy og'irlik markazlari), oyoq-qo'llarining uzunligi, ko'krak qismi va boshqalar). Kompyuter sportdagi fiziologik tadqiqotlar uchun har qanday apparatning ajralmas qismi bo'lishi mumkin va bo'lishi kerak, masalan, kardiorespirator va boshqa tana tizimlari. Kompyuterlar inson

tanasining somatik xususiyatlarini, masalan, vazn, bo'y, mushak massasi, suyak tizimi va boshqalarga qarab to'qimalarning morfologik tuzilishini aniqlaydi.

Kompyuter sportchining o'ziga xos fazilatlarini tayyorlash va rivojlantirish uchun xizmat qilishi mumkin (maxsus o'quv dasturlari yordamida). O'yin vaziyatini yaratish uchun strategik o'yinlar va dasturlar yordamida muammoli vaziyatlarni o'rganish mumkin. Kompyuterlar turli xil signallarga javoban reaksiya tezligini baholash va o'rgatish, shuningdek, nostandart va ekstremal vaziyatlarda qaror qabul qilish qobiliyatini yaratadi.

Shaxsiy kompyuterlar o'qitish jarayonida keng qo'llaniladi. Kompyuter o'lchash tizimlari juda yuqori tezlikda ishlashi mumkin va shuning uchun ob'ektiv ma'lumotlarni olishning kuchli va ishonchli vositasidir. Kompyuter simulyatorlarning eng xilma-xil funktsiyalarini boshqaradi, berilgan dasturga muvofiq yoki ilgari qabul qilingan algoritm yordamida mashg'ulot yuklamasini o'zgartiradi, harakatlar tezligi va ritmini o'rnatadi, sportchining funktsional holatini nazorat qiladi.

Kompyuter mashg'ulotlar va musobaqalar natijalarini qayta ishlash uchun muvaffaqiyatli qo'llaniladi, buning uchun fotosuratlar, filmlar va video materiallarga ishlov berish asosida turli xil ma'lumotlarni namoyish etuvchi sport harakatlarini tahlil qilish uchun kompyuter tizimlarini yaratish kerak (grafik, jadval yoki matn shaklida)

Turli o'lchovlar jarayonida to'plangan ma'lumotlarni qayta ishlash natijasida sport mashqlari yoki boshqa hodisaning ob'ektiv model xususiyatlarini yaratish, qiyosiy tahlil qilish va ishlash sifatini aniqlash mumkin.

O'quv jarayonida, jismoniy tarbiya va sport sohasida oliy ma'lumotli kadrlar tayyorlashda kompyuterlardan allaqachon kengroq foydalanilmoqda. Yuqorida aytib o'tilganlarning barchasi barcha o'quv fanlari bo'yicha darslarda aks ettirilgan asosiy uslubdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" Qonuni. T., Xalq so'zi, 28 May 2000 yil.
2. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. T., Xalq so'zi, 25 oktyabr 2002 y.
3. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" Qonuni. T., Xalq so'zi, 1997 yil.
4. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". T., Xalq so'zi, 1997yil.
5. Karimov I.A «Sog'lom avlod uchun» ordeni topshirish marosimida so'zlagan nutqidan. Sport ro'znomasi 1994 yil 6-12 may 18-son.
6. Jones M.R., West D.J., Crewther B.T., Cook C. J., Kilduff L.P. Quantifying positional and temporal movement patterns in professional rugby union using global positioning system // European Journal of Sport Science. 2015. - Vol. 15. - № 6. - P. 488-496.

15-16 YOSHLI OG'IR ATLETIKACHI QIZLARNING TEZKORLIK-KUCH SIFATLARINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES OF 15-16-YEAR-OLD WEIGHTLIFTER GIRLS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕВОЧЕК-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 15-16 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Ibragimova Sabohat.
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq.

Kalit so'zlar: tezkor-kuch, dast ko'tarish, siltab ko'tarish, "qaychi" usuli, "oyoqlarni yonga kerib" usuli.

Ключевые слова: быстро-сила, подход-подъем, рывок-подъем, метод "ножницы", метод "ноги в сторону".

Keywords: fast-strength, lever lifting, wiper lifting, "scissors" method, "legs to the side kerib" method.

Og'ir atletika mamlakatimizda keng ommalashgan sport turlari qatoriga kiradi. Mustaqillik yillarida mamlakatimiz sportchilari Osiyo o'yinlari, shuningdek, turli darajadagi musobaqalarda doimiy ravishda g'olib va sovrindorlar qatoridan o'rin olib kelmoqdalar. Olimpiya o'yinlarida esa sportchilarimiz kuchli o'nlikdan muqim o'rin egallamoqdalar. Og'ir atletika sport turi sifatida sog'liqni mustahkamlash hamda yoshlarni mehnat faoliyati va mudofaaga tayyorlashning eng samarali vositasi hisoblanadi. Og'ir atletika mashqlari mushaklar kuchi va mushak massasini rivojlantirib, asab tizimini mustahkamlaydi, yurak va o'pka faoliyatining yaxshilanishiga yordam beradi, organizmdagi modda almashinuv jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Inson og'ir atletika bilan shug'ullanar ekan, nafaqat mushaklarini, balki inson uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni, egiluvchanlik, shuningdek, ahloqiy-irodaviy sifatlar – mardlik hamda jasurlikni rivojlantiradi.

Dunyoning ko'plab mamlakatlarida, shuningdek O'zbekistonda ham bu sport turini xotin-qizlar o'rtasida ommalashtirish borasida ko'plab targ'ibot ishlari olib borilmoqda. Bu sa'y-harakatlar natijasi o'laroq bugungi kunda, mamlakatimizda ushbu sport turida yuksak natijalarga erishgan ko'plab sportchi qizlarimizni bilamiz. Ular vatanimiz bayrog'ini ko'klarga ko'tarib, yurtimiz sha'nini himoya qilib kelmoqdalar. Bunday natijalarni saqlab turish uchun esa, yuksak bilim va sport tajribasi, samarali mashg'ulot vositalari va usullari, to'g'ri qo'yilgan mashg'ulot jarayoni muhim o'rin tutadi. Quyida biz og'ir atletikachi qizlarning tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda bir nechta maxsus mashqlardan foydalanib mashg'ulot siklini tuzdik va amaliyotga joriy qildik.

Tadqiqot maqsadi: O'quv mashg'ulot guruhidagi og'ir atletikachi qizlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.

Tadqiqot vazifasi: Og'ir atletikachi qizlarning mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlarning qulay navbatlanishini tashkil qilish.

Shtangachining tezkorlik-kuch imkoniyatlari maksimal yuqori tezlikda shtanga ko'tara olish ko'nikmasi bilan tavsiflanadi. Sportchining tezlik imkoniyatlari mushak kuchi mashqlarini bajarish aniqligi, egiluvchanlik, koordinatsiya va chaqqonlikka, ish bajarishda qatnashmaydigan mushaklarni samarali yo'naltira olish ko'nikmasiga, irodaviy sa'y-harakatlarga bog'liq. Ko'pchilik tadqiqotchilar tomonidan aniqlanishicha, tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish o'smirlik chog'ida 14 yoshgacha samaraliroq amalga oshiriladi (V..S. Farfel, 1959-1960; S. I. Filatov, 1966; Z. I. Kuznetsova, 1966; V. S. Filin, 1974). Tajriba ma'lumotlari asosida V. S. Filin quyidagi xulosalarni beradi: yosh sportchilarda tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari va uslublaridan foydalanish boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida samarali hisoblanadi. 15-16 yoshdagi sportchilarda tezkorlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish yosh shtangachilarning boshlang'ich tayyorgarlik davrida qo'llanilgan vositalardan foydalanish yo'li bilan amalga oshiriladi. Shu bilan birga, maxsus tayyorgarlikda mashqlar bajarish muddati maksimal natijadan 80 % ga, shtangani belgacha ko'tarish va yelkada shtanga bilan o'tirib-turishda 90 % gacha yetadi. Og'ir atletikachi qizlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan maxsus mashqlar 1-jadvalda ko'rsatilgan.

Tadqiqotning tashkil qilinishi: Tadqiqot 8 hafta davomida olib borildi. Tadqiqotda haftalik siklda mashg'ulot yuklama mashqlarini xilma-xil navbatlanishlarini o'rganib chiqish asos bo'lib hisoblandi. Tajribada tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar va umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanildi. Hafta davomida mashg'ulot jarayonida tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlardan foydalanilgan bo'lsa, hafta so'ngida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qo'llanildi. Mashqlarni ko'p marta takrorlashlar soni 3-6 martagacha va maksimal darajadan 70 % gacha shiddat bilan bajarildi.

1-jadval.

№	Dushanba	Seyshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba
1	Klassik dast ko'tarish (yarim cho'kkalashga o'tib).	Tizzadan dast ko'tarish (yarim cho'kkalashga o'tib).	Qo'yg'ichdan dast ko'tarish (yarim cho'kkalashga o'tib).	Klassik dast ko'tarish (yarim cho'kkalashga o'tib).	Tizzadan dast ko'tarish (yarim cho'kkalashga o'tib).	Balandlikka sakrash
2	Tizzadan dast ko'tarish (tik holatga o'tib).	Tizzadan dast ko'tarish (to'liq o'tirish holatiga o'tib).	Tizzadan irg'itishsiz dast ko'tarish (tik holatga o'tib)	Qo'g'ichdan dast ko'tarish (to'liq o'tirish holatiga o'tib)	Qo'yg'ichda n dast ko'tarish (tik holatga o'tib).	Turgan joyda uzunlikka sakrash.
3	Qo'yg'ichdan shtangani ko'krakka ko'tarish.	Tizzadan ko'krakka ko'tarishda tik	Qo'yg'ichdan ko'krakka ko'tarishda yarim	Yelkada shtanga bilan o'tirib turish.	“oyoqlarni kerib” usulida ko'krakdan	10-40 metrga yugurish

		holatni qabul qilish.	cho'kkalashga o'tish		siltab ko'tarish	(yuqori start/pastki start).
4	“oyoqlarni kerib” usulida ko'krakdan siltab ko'tarish.	“qaychi” usulida ko'krakdan siltab ko'tarish.	Yelkada shtanga bilan o'tirib-turish.	Osilib turishdan shtangani ko'krakka ko'tarish.	Yelkada shtanga bilan o'tirib-turish.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

Tadqiqot natijalari. 15-16 yoshdagi sportchi qizlarni tajriba davomida o'sish sur'ati 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

F.I.SH	Tajribadan oldin		Tajribadan keyin		Nisbiy o'sish %	
	Dast ko'tarish(kg)	Siltab ko'tarish(kg)	Dast ko'tarish(kg)	Siltab ko'tarish(kg)	Dast ko'tarish	Siltab ko'tarish
Tolipova Z.	38	50	45	60	18,42	20,00
Zohidova S	40	53	47	63	17,50	18,87
Soliyeva D	40	55	45	60	12,5	9,0
Inog'omova K	42	55	44	58	4,8	5,4
G'afforova U	44	57	46	60	4,5	5,3

Xulosa qilib aytganda sportchi qizlarda tezkorlik-kuch va chidamlilik sifatleri rivojlandi. Buning natijasida ularning dast va siltab ko'tarish natijalarining o'sganligini ko'rishimiz mumkin Tajribada qo'llanilgan maxsus mashqlar tartibi o'z samarasini ko'rsatdi. Bundan ko'rinib turibdiki, sportchilarimizga to'g'ri tanlangan yuklamalar sababli tajriba davomida yaxshi natijaga erishdilar

Adabiyotlar.

- 1.Matkarimov R.M Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent. “O'zbekiston”, 2015.
- 2.Xodjaev A.Z. Sport pedagogik mahoratini oshirish (og'ir atletika). Darslik. Toshkent. ITA-PRESS, 2018.
- 3.Salomov R.S, Sharipov A.K Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent.. ITA-PRESS, 2015.
- 4.Qosimov B.Z. O'zbekistonda xotin-qizlarni sportga jalb etishning o'ziga xos xususiyatlari. Dissertatsiya. Samarqand. 2011.

ДЗЮДО МАШҒУЛОТЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚўЛЛАШ МЕТОДИКАСИ

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО

METHOD OF APPLICATION OF MOBILE GAMES IN JUDO CLASSES

Баходиров Шухрат Абдушукур ўғли, ЎзДЖТСУ, магистр, Шукурова С.С.,
доцент, ЎзДЖТСУ, Ўзбекистон, Чирчик.

Баходиров Шухрат Абдушукурович, УзГУФКС, магистр, Шукурова С.С.,
доцент, УзГУФКС, Узбекистан, Чирчик.

Bakhodirov Shukhrat Abdushukur ugli, Master, Shukurova S.S.,
Associate Professor,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik

Калит сўзлар: дзюдо машғулотли, ҳаракатли ўйинлар, тайёргарлик қисми, асосий қисми, махсус тайёргарлик.

Ключевые слова: занятия дзюдо, подвижные игры, подготовительная часть, основная часть, специальная подготовка.

Keywords: judo classes, outdoor games, preparatory part, main part, special training

Мавзунинг долзарблиги. Педагогик назария ва амалиётида ҳаракатларга ўргатиш методикаси тушунчаси ўз ичига шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатларини, ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини ҳамда улар билан боғлиқ бўлган билимларни мақсадга йўналтирилган ҳолда шакллантириладиган қонуниятларини акс эттирадиган воситалар, усуллар ва услубий усуллар (приёмлар) тўпламини қамраб олади [2].

Ҳаракатли ўйинларни ўқув-тренировка машғулотларининг турли ташкил этувчи қисмларига киритилиши дзюдочининг жисмоний сифатларини, интеллект ва шахсий кўрсаткичларини ривожлантиришга ҳамда техник-тактик тайёргарлик жараёнини такомиллаштириб борилишига замин яратишга хизмат қилади [3].

Ўрганилганлиги. Машғулотнинг қайси қисмида қайси ўйин қўлланиши мақсадга мувофиқлиги конкрет бир ўқув-тренировка машғулотининг жараёнида ҳал қилиниши режалаштирилган мақсад ва олдида қўйилган вазифалар билан аниқланади: бунда машғулот таркибига киритилган ҳар бир ўйиннинг мазмуни мақсад ва вазифаларга зид бўлмаслиги жуда муҳим бўлиб, машғулотнинг кириш (тайёрлов) қисмининг мазмуни машғулот асосий қисми вазифаларига мос келиши ва уни амалга оширилишига хизмат қилиши лозим. Одатда, шуғулланувчининг диққат-эътиборини ва тезкорлик реакциясини ошириш учун

хизмат қиладиган ўйинни машғулотнинг тайёрлов қисмига киритилиши ҳартомонлама асосланган ва энг оптимал ҳисобланади, чунки ўқув-тренировка машғулотининг асосий қисмини ўтказиш жараёнида спортчининг жисмоний ва ақлий иш қобилиятини энг оптимал вариантда амалга оширилиши учун шуғулланувчилар диққат-эътиборининг юқори концентрацияси талаб қилинади, реакция тезкорлик эса машғулот вазифаларини кераклича юқори сифат даражасида бажарилиши учун жуда муҳим.

Тадқиқотнинг мақсади сифатида мавжуд адабиётларда чоп этилган техник усулларни ўрганиб чиқиш асосида дзюдо машғулотларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини ишлаб чиқиш танланган.

Тадқиқотнинг вазифалари мавжуд адабиётларда чоп этилган усулларни ўрганиб чиқиш; ўқув-тренировка машғулотларида ҳаракатли ўйинларни қўлланиш ахволини ўрганиш ва шулар асосида дзюдо машғулотларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини ишлаб чиқиш ҳисобланади.

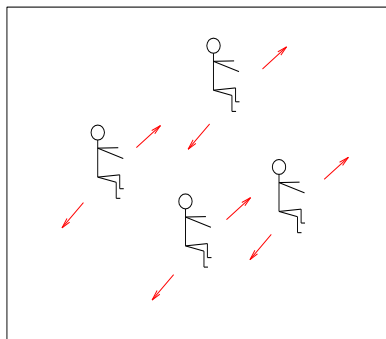
Тадқиқот услублари орасидан илмий-услубий адабиётлар материалларини умумлаштириш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатишлардан фойдаланилди.

Натижалар таҳлили.

Машғулотнинг кириш қисмига ўйинларни киритишдан асосий мақсад унинг шуғулланувчини жисмоний тайёргарлик даражасини таълимнинг асосий вазифаларини бажаришнинг оптимал сатҳига олиб келиши бўлиши керак, бошқача айтганда, организмнинг машғулотни асосий қисмида оптимал ишлашига замин яратадиган мушаклари гуруҳларига ва функцияларига ижобий таъсирни амалга оширилиши керак.

Чунончи, машғулотнинг тайёргарлик қисмида ташлашни бажаришни такомиллаштириш жараёнида “Қоидали сакра” ўйинини қўлланиши мақсадга мувофиқ. Бу ўйинни бошланиш қисмида қўлланиши, бир томондан, “ишлаш жараёнига тезроқ киришиб кетиш”, бошқа томондан, йиқилиш пайтидаги страховка қилиш усулларини такрорлаш ва шу билан бирга мумкин бўлган шикастланишларни олдини олиш имкониятини яратади (расмга қаранг).

“Қоидали сакра” ўйини



Ўйин татами устида ўтказилади. Ўйинда иштирок этувчилар сони шундай аниқланадики, ҳар бир иштирокчига тўшакни юзасидан тахминан 1 квадрат метрдан кам бўлмаган майдон тўғри келсин.

Ўйиннинг мазмун-моҳияти. Ўйин иштирокчилари ярим ўтирган ва ўзига ажратилган майдондан чиқиб кетмаган ҳолда олдинга-орқага, ўнгга-чапга ҳаракатли сакрашларни бажарадилар. Мураббийнинг буйруғига кўра, баъзида олдинга, орқага, чапга ва ўнгга йиқилиш ҳам бажарилиши мумкин. Буйруқлар кутилмаган ҳолда берилади.

Ўйин қоидалари: а) буйруқни нотўғри бажарган ўйинчи ўйиндан чиқади; б) ўйин давомийлиги

шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражасига боғлиқ ҳолда 1 минутдан 10 минутгача бўлиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинлар айрим ҳолларда ўқитиш методикаси таркибига киритилиши мумкин, бошқа бир ҳолларда эса дзюдочиларнинг махсус тайёргарлик вазифаларини ҳал қилиши мумкин. Машғулотнинг асосий қисми таркибига шуғулланувчининг жисмоний сифатларини, ўйин давомида фикрлашини ривожланишига, турли ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини, ўйин жараёни шарт-шароитларида ўрганилаётган техникани бажарилишини муваффақиятли ўзлаштиришига, спортчиларнинг ахлоқия-иродавий сифатларини тарбиялашга замин яратадиган ўйинлар киритилади.

Дзюдочиларнинг базавий тайёргарлик босқичида қўлланадиган ҳаракатли ўйинлар ўз таркибига дзюдо техникасини ташкил этувчи компоненталарни олишлари керак. Организмда марказий асаб тизимининг шартли-рефлекторли ўзаро алоқаларини вужудга келтириш қобилиятини ортиши болаларнинг ёшига боғлиқ бўлган ҳаракатланиш функциялари юқори даражага эришади ва бу яккакурашларда жуда ҳам муҳим ҳисобланади. Шунинг учун, яккакурашларда энг муҳим малака ва кўникмаларни шакллантиришда муҳим аҳамиятга эга бўлган ўйинлардан бир-бирига тегиш, ушлаш, дебют, сиқиб бориш, изидан қувиб бориш ва шу сингариларга оид ўйинларни алоҳида ажратиб кўрсатиш мумкин. Масалан, бир-бирига тегишга оид ўйинларни қўлланиши орқали шуғулланувчиларнинг татамида маневрлар қилишнинг, маълум бир ушлаш ва ўзаро жойлашиш вазиятларини сақлаб туришнинг турли рационал усуллари аста-секинлик билан шакллантириб борилишига эришилади.

Турли-туман ўйинлар билан танишиб бориш жараёнида фронтал ёндашувдан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Яккакураш спорт турларида беллашув давомида ёки мусобақа жараёнида шуғулланувчининг малака ва кўникмаларини такомиллаштиришни амалга ошириш мумкин.

Дзюдочининг ўқув-тренировка жараёнида даставвал биринчи тартибли ўйинлар, кейин иккинчи тартибли ўйинлар ўзлаштиришга эришилиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Бир вақтни ўзида икки қўл билан бир-бирига тегиш ўйинлари дзюдода бошқа ушлашли ўйинлар гуруҳини бажариш имконини берадиган конкрет ушлашлар вариантларини амалга ошириш малака ва кўникмаларини шакллантиради. Юқори маҳоратли дзюдочиларда беллашувда қулай ушлаш учун курашиш, кўпчилик ҳолларда, мусобақа беллашувининг якуний натижасини аниқлаб беради, шунинг учун ушлашга оид ўйинларни ўргатиш жуда муҳим ҳисобланади.

Машғулот давомида дзюдочиларга ушлашнинг қоидалари, унинг аҳамиятини тушунтириб ва кўрсатиб, шунингдек ташлаш техникаси қандай ўзгаришини намоиш этиб бориш керак. Аввал спортчиларни бир-бирига тегиш, кейин ушлаш, сиқиб ва изидан боришга оид малака ва кўникмаларни шакллантириб бориш мақсадга мувофиқ. Ўйинларни машғулотлар жараёнида қўлланишида шуғулланувчиларнинг юкламасини меъёрлаш қуйидаги йўллардан:

- ўйин ўтказилаётган тўшакнинг юзасини камайтириш (майдон қанча кам бўлса, интенсивлик шунча юқори бўлади);

- ўйин шартларига мураккаблаштириш томонига кичик ўзгартиришлар киритиш;

- спарринг-шерикларни танлаш (шерикнинг вазни қанча катта бўлса куч сифатларига шунча юқори ва тезкорлик сифатларига шунча пастроқ талаблар қўйилади) сингарилардан бири орқали амалга оширилади.

Машғулотнинг яқунловчи қисмида организмнинг функцияларини тикланишига хизмат қиладиган паст интенсивликдаги ўйинлар қўлланади. Диккат-эътиборни фаоллаштирадиган ва жисмоний юкломани пасайтирадиган кам ҳаракатли ўйинлар шуғулланувчиларни бошқа фаолият турларига муаммосиз ўтишига ёрдам беради.

Хулоса. Машғулотнинг кириш қисмига ўйинларни киритишдан асосий мақсад шуғулланувчи организмнинг машғулотни асосий қисмида оптимал ишлашига замин яратадиган мушаклари гуруҳларига ва функцияларига ижобий таъсирни амалга оширилишига эришишдир. Машғулотнинг тайёргарлик қисмида йиқилиш пайтидаги страховка қилиш усулларини такрорлаш ва шу билан бирга мумкин бўлган шикастланишларни олдини олиш имкониятини яратадиган ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқ. Дзюдочининг ўқув-тренировка жараёнида даставвал биринчи тартибли ўйинлар, кейин иккинчи тартибли ўйинлар ўзлаштиришга эришилиши, аввал спортчиларни бир-бирига тегиш, кейин ушлаш, сиқиб ва изидан боришга оид малака ва кўникмаларни шакллантириб бориш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Усманходжаев Т.С., Байтураев Э.И., Педагогические аспекты физического совершенствования детей и молодежи в связи с их двигательной активностью, Фан-спортга, 2017 г., №4, с.3-6.
2. Усманходжаев Т.С., Байтураев Э.И., Адекватный характер влияния национальной борьбы кураш и восточного массажа на силу и тонус мышечных групп юных спортсменов, Фан-спортга, 2017 г., №1, с.62-69.
3. Акопян, А.О. Дзюдо [Текст] : примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с. ISBN 5-85009-839-9
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] : учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с. ISBN 5-7695-870-3.
5. Филипова, Ю.В. О тренировках юных единоборцев / Ю.В. Филипова, А.Н. Корженевский // Физическая культура. – 2009. - № 4. – С.59-60.
6. Чистополов, С.В. Обучение подвижным играм / С.В. Чистополов, В.Н. Чистополов // Физическая культура. – 2008. - № 1. – С.29-32.
7. Капустин, А.Г. Технология игровой деятельности / А.Г. Капустин, А.А. Капустин // Физическая культура. – 2007. - № 7. – С.41-42

**TALABALARNING HARAKATLANISH FAOLLI
KO'RSATKICHLARINI ANIQLASH VA SOLISHTIRISH
(TAJRIBA BOSHIDA)**

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ (НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА)**

**DETERMINATION AND COMPARISON OF STUDENTS' MOTOR
ACTIVITY INDICATORS (BEGINNING OF THE EXPERIMENT)**

Qilichev Egamberdi Rustamovich - magistr, Akbarov Axmatjon - ilmiy rahbar,
dotsent, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
O'zbekiston, Chirchiq sh.

Киличев Эгамберди Рустамович - магистр, Акбаров Ахматжон – научный
руководитель, доцент, Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта, Узбекистан, г.Чирчик

Kilichev Egamberdi Rustamovich - Master, Akbarov Akhmatjon - Supervisor,
Associate Professor, Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik

E-mail: akbarov19542089@gmail.com

Kalit so'zlar: harakatlanish faolligi, jismoniy tarbiya vositalari, statistik
ishonchlilik, eng kichik kvadratlar usuli.

Ключевые слова: двигательная активность, средства физического
воспитания, статистическая достоверность, метод наименьших квадратов.

Key words: motor activity, means of physical education, statistical reliability,
least squares method.

Dolzarbliqi. So'nggi o'n yillarda inson salomatligi, ularning harakatlanish faolligi, ularni sog'lom turmush tariga rioya qilishi darajasi, bularning inson hayotidagi o'rni va ahamiyati hamda bularning inson salomatligini saqlash, yanada sog'lomlashtirish va mustahkamlash bo'yicha amalga oshirilgan tadqiqot natijalarini tahlili hozirgi zamonda jamiyatning eng muhim muammolaridan biri - bu insonlarning o'z salomatligi darajasini pasayib borishiga befarqlik hollarini tobora ko'proq uchrayotganligini ko'rsatdi. Vujudga kelgan bunday vaziyatning asosiy sabablari sifatida esa, tashqi muhit shart-sharoitlari doimiylikini buzilishi (ekologik sindrom), insonlarning harakatlanish faolligi tanqisligi, pedagoglarning kasbiy mahoratini yetishmasligi va odamlarning o'z salomatligini saqlash, mustahkamlab borish va shakllantirish masalalarida ommaviy savodsizligi singari omillarni ta'kidlashmoqda. Yuqorida zikr etilganlar harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarini o'rganish qanchalik dolzarb ekanligini ko'rsatib turibdi.

Maqsad va vazifalar. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilari ishtirokida talabalarning harakatlanish faolligini xarakterlaydigan

ko'rsatkichlarning son qiymatlarini aniqlash, olingan ma'lumotlar asosida tanlanmaning asosiy statistik xarakteristikalarini hisoblash, nazorat va tajriba guruhlarida hisoblangan natijalar farqining statistik ishonchliligini eng kichik kvadratlar usulidan foydalanib solishtirish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, eng kichik kvadratlar usuli, statistik ishonchlilik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Pedagogik tajribada nazorat (NG, n=62) va tajriba-sinov (TG, n=62) guruhlariga ajratilgan, jami 144 nafar O'zDJTSU talabalaridan tashkil topgan sinaluvchilar ishtirok etishmoqda. Ikkala guruh sinaluvchilar uchun ham harakatlanish faolligi va STTning kognitiv (axborotlik), emotsional (munosabat), motivatsion (ehtiyoj), konativ (tayyorlik), amaliy (faollik) va integral ko'rsatkichlari aniqlandi va statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Nazorat va tajriba guruhlar talabalarining harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarsi (STT) ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba boshlanishida aniqlangan ma'lumotlar, ularning statistik xarakteristikalari, jumladan har bir guruhdagi sinaluvchilarning boshlang'ich tayyorhgarlik darajasini solishtirish imkonini beradigan standart og'ish (o'rtacha kvadratik chetlashish) va variatsiya koeffitsienti qiymatlari ham, va nisbiy farqlari quyidagi jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Nazorat va tajriba guruhlar talabalarining harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarsi (STT) ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba boshlanishida aniqlangan ma'lumotlar, ularning statistik xarakteristikalari

Harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		Farqi	
	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	Abso-lyut	Nisbiy, %
Kognitiv (axborotlik)	6,56±0,85	12,96	6,93±0,93	13,42	0,37	5,64
Emotsional (munosabat)	7,44±1,03	13,84	7,87±1,01	12,83	0,43	5,78
Motivatsion (ehtiyoj)	8,07±0,93	11,52	8,45±0,94	11,12	0,38	4,71
Konativ (tayyorlik)	7,12±0,97	13,62	7,45±0,98	13,15	0,33	4,63
Amaliy (faollik)	6,13±0,65	10,60	5,73±0,59	10,30	0,40	6,53
Integral ko'rsatkich	7,21±0,92	12,76	6,79±0,83	12,22	0,42	5,83

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarning tahlili har bir o'rganilgan ko'rsatkich uchun aniqlangan variatsiya koeffitsienti kattaliklari NG da V= 10,60 % va V=13,84 % oralig'ida va TG da V=10,30 % va V=13,42 % oralig'ida tebranishini ko'rsatdi. Variatsiya koeffitsienti son qiymatlarining gradatsiyaning "qoniqarli" sohasini quyi qismida joylashganligi kuzatildi. Shuningdek, nazorat va tajriba-sinov guruhlariga mansub bo'lgan talabalarining harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarining shaklanganlik darajalari aniqlandi. Jumladan, NG da yuqori darajadagi harakatlanish faolligi

ko'rsatkichlarining shaklanganligi guruhdagi talabalarining 3 nafarida (4,84 %), o'rtacha darajasi 27 nafarida (43,53 %) va past darajasi 32 nafarida (51,61 %) kuzatilgan bo'lsa, TGda esa yuqori darajadagi harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarining shaklanganligi guruhdagi talabalarining 4 nafarida (6,45 %), o'rtacha darajasi 25 nafarida (40,32 %) va past darajasi 33 nafarida (53,23 %) kuzatildi. Shu bilan birga talabalarining harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarini NG va TG uchun aniqlangan kattaliklar o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqi 4,63 % va 6,53 % oralig'idebranishi ham NG va TG talabalarini tayyorgarlik darajasini yetarlicha yaqinligini ko'rsatib turibdi.

NG va TG sinaluvchi talabalarida pedagogik tajriba boshida olingan ushbu natijalarining o'zaro farqining statistik ishonchliligi eng kichik kvadratlar usulidan foydalanib baholandi va bunda nazorat va tajriba guruhlar natijalari farqi $P > 0,05$ ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchsiz farq qilishi aniqlandi. Pedagogik tajriba boshidagi NG va TG talabalarining ushbu natijalarini o'zaro bir-biriga yaqinligi hamda bu farq statistik ishonchsiz ekanligi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.

Xulosa. Tajriba boshida olingan ma'lumotlar bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarini uchun hisoblangan variatsiya koeffitsienti son qiymatlarini gradatsiyaning "qoniqarli" sohasini quyi qismida joylashganligi, shuningdek ikkala guruh talabalarining harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini bir-biriga yaqinligi hamda nisbiy farqlarni 4,63 % va 6,53 % oralig'ida tebranishi va hamma testlar bo'yicha o'rtacha nisbiy farqni 5,46 %ga teng bo'lishi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isbotidir.

Adabiyotlar ro'yxati

- 1) Akbarov A. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш. *Фан-спортга*, 2021, № 6, 62-64 б.
- 2) Акбаров А., Буриев Б.У., Адашева М.У., Отношение студентов педагогического вуза к двигательной активности, *Олимпийский спорт и спорт для всех*, 162-164, 2020.
- 3) Педагогический анализ физической подготовленности современных студентов вуза, А Акбаров, ШИ Алламуратов, ГН Эрназаров, *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подростка ...2020*
- 4) Уровень двигательной активности и зож студентов педагогического ВУЗА, А Акбаров, ШИ Алламуратов, БУ Буриев, ГН Эрназаров, ..., *Здоровый образ жизни и охрана здоровья*, 9-9, 2020
- 5) Умарова Д.Х., Акбаров А. Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов*, 479-480.

**XOTIN-QIZLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA JALB
QILISHNING AHAMIYATINI ANKETA O'TKAZISH YO'LI BILAN
O'RGANISH**

**ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПУТЁМ АНКЕТИРОВАНИЯ**

**STUDYING THE SIGNIFICANCE OF INVOLVING WOMEN TO
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT BY SURVEYING**

Yo'ldosheva Mohigul Muzaffar qizi – magistr, Akbarov Axmatjon – dotsent,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
O'zbekiston, Chirchiq sh.

Йулдошева Мохигул Музаффаровна – магистр, Акбаров Ахматжон – доцент,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г.Чирчик

Yuldosheva Mohigul Muzaffarovna – master, Akbarov Akhmatjon - Associate
Professor, Uzbek State University of Physical Education and Sport,
Uzbekistan, Chirchiq
akbarov19542089@gmail.com

Kalit so'zlar: anketa o'tkazish usuli, xotin-qizlar, jamoatchilik fikri, ayollar sporti, fikrlar mosligi.

Ключевые слова: метод анкетного опроса, женщины, мнение общественности, женский спорт, согласованность мнений.

Key words: questionnaire survey method, women, public opinion, women's sports, consensus of opinions.

Dolzarbliqi. Mustaqil Respublikamizni jahonga tanitishda sportning ahamiyati katta bo'lmoqda. Shuning bilan birga, milliy qadriyatlarimizni e'zozlash, qadimiy urf-odatlarini saqlab aolish, e'tiqodlarni mustahkamlash, avloddan-avlodga o'tib kelayotgan madaniy merosimizni kelajak avlodga yetkazish va yoshlar ongiga milliy xalq o'yinlarining mazmun-mohiyatini chuqur singdirish bugungi dolzarb masaladir. Shu o'rinda bunday muhim ishlarni tashkil etishda va amalga oshirishda xotin-qizlarning bevosita va faol ishtirok etishlari juda muhim. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish kelajakda sog'lom farzandlarning tug'ilishiga olib keladi. Zero, farzandlarimizning sog'lom bo'lishi yurtimizning farovon, gullab yashnashini ta'minlaydi. Chunki, kelajagimiz bu bizning farzadlarimizdir. Sunday ekan, bu sohadagi yutuqlar va kamchiliklar to'g'risidagi fikr-mulohazalarini o'rganish katta qiziqish uyg'otadi va albatta dolzarb hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayoniga xotin-qizlarni jalb qilishning ahamiyati, ahvoli va muammolarini jamiyatning faol xotin-

qizlar vakillarining fikr-mulohazalarini anketa o'tkazish usuli yordamida o'rganish, olingan ma'lumotlar asosida ekspertlar fikrining mos keluvchanligini aniqlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa ishlab chiqish va uni o'tkazish, ekspertlar fikrining o'zaro moslik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Tadqiqotlar davomida Toshkent viloyati Ohangaron tumani hududlarida joylashgan 12 ta mahallaning (72 nafar) faol xotin-qizlari hamda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining pedagog ayollari va sportchi qizlari (82 nafar) ishtirokida avvaldan ishlab chiqilgan anketa so'rovnomasiga javoblar olindi, umumlashtirilda va xulosalar chiqarilda. Anketa so'rovnomasida jami 154 nafar respondent xotin-qizlar ishtirok etishdi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Ekspert xotin-qizlarning ularga taklif etilgan anketa savollariga javoblarini tahlil qilish quyidagicha bo'ldi:

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayoniga xotin-qizlarni jalb qilishdan ko'zlangan maqsadlarni (1.millatimiz vorislarinig salomatligi; 2.sog'lom ona – sog'lom bola; 3.sport natijalarimizni yanada yaxshilash; 4.yosh qizlarni sporga jalb etish; 5.qishloq joylaridagi sportni rivojlantirish; 6.qizlarning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilash; 7.xotin-qizlar faolligini oshirish va 8.oilaviy muhitga ijobiy ta'sir ko'rsatish) eng muhimidan boshlab pasayib borishiga tomon o'rinlarga qo'yib baholashda respondentlar umumiy sonining 24,68 % i (38 tasi) 8- oilaviy muhitga ijobiy ta'sir ko'rsatishni, 24,03 % i (37 tasi) millatimiz vorislarinig salomatligini, 16,23 % i (25 ta) sog'lom ona – sog'lom bolani ahamiyatligi bo'yicha eng yuqori deb ta'kidlaganlar. Ularni qo'yilgan o'rinlari ochkolarga aylantirilganda, mos ravishda, 538; 502 va 578 ni tashkil etdi. O'rganilgan alomatlar orasida ahamiyatiga ko'ra eng past darajali (6-, 7- va 8-o'rinlar) sifatida qishloq joylaridagi sportni rivojlantirishni (811 ochko), qizlarning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilashni (872) va xotin-qizlar faolligini oshirishni (874) belgilaganlar. Ularni, mos ravishda, 13 ta (8,44 %), 9 ta (5,84 %) va 7 ta (4,55 %) respondentlar 1-o'ringa qo'yganlar, xolos. Anketa savollarining ushbu qismi bo'yicha javoblar ballarining o'rtacha arifmetik qiymati 693 ni tashkil etdi, o'rtachadan og'ishlar kvadratlari yig'indisi 162542,0 ga va fikrlarning mos keluvchanligi 0,19 ga tengligi aniqlandi. “Xotin-qizlarning Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayoniga jalb qilishning ahvoli oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz?” degan savolga respondentlar umumiy sonining 18,83 % i (29 nafari) a'lo, 18,18 % i (28 nafari) yaxshi, 22,08 % i (34 nafari) qoniqarli va 40,91 % i (63 nafari) “qoniqarsiz” deb ta'kidlashgan. Ushbu baholar 439 ochkoni tashkil etdi (ushbu omil 6-o'rinda bo'ldi). Keyingi, “Xotin-qizlarning Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayoniga jalb qilishning ahamiyati ortishini oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz?” degan savolga respondentlar umumiy sonining 42,21 % i (65 nafari) a'lo, 23,38 % i (36 nafari) yaxshi, 18,83 % i (29 nafari) qoniqarli va 15,58 % i (24 nafari) “qoniqarsiz” deb fikr bildirganlar. Ushbu baholar 320 ochkoni tashkil etdi (1-o'rin). “Xotin-qizlarning Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayoniga jalb qilishning muamolari kamayishini oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz?” savoliga respondentlarning 35 nafari (22,73 %) a'lo, 27 nafari (17,53 %) yaxshi, 28 nafari (18,18 %) qoniqarli va 64

nafari (41,56 %) “qoniqarsiz” deb ta’kidlashgan. Ushbu baholar 429 ochkoni tashkil etdi (4-o’rin). Mamlakatimiz xotin-qizlarining jismoniy sifat ko’rsatkichlari yildan yilga o’zgarishini ijobiyligi sifatida qanday baholaysiz? savoliga respondentlarning 39 nafari (25,32 %) a’lo, 29 nafari (18,83 %) yaxshi, 31 nafari (20,13 %) qoniqarli va 55 nafari (35,71 %) “qoniqarsiz” deb e’tirof etishgan. Ushbu baholar 410 ochkoni tashkil etdi (3-o’rin).

O’rganilgan omillar orasida respondentlar oxirgi, ya’ni 7-, 8-, 9-, 10- va 11-o’rinlarga qo’yilgan - Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari jarayoniga xotin-qizlarni jalb qilish darajasini; yosh qizlarga e’tiborni; Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari jarayoniga xotin-qizlarni jalb qilish bo’yicha uslubiy ishlanmalarni va axborot texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarining hamda ushbu jarayonda foydalaniladigan samarali usul va vositalar to’g’risidagi bilim va ko’nikmalarni yetarliligini baholashda respondentlar ushbu omillarni, mos ravishda, atigi 28 marta (18,18 %); 26 (16,88%), 26 (16,88 %); 25 (16,23 %) va 24 marta (15,58 %) birinchi o’ringa qo’yishgan. Ushbu omillarga berilgan o’rinlarning ochkolari 442, 451, 452, 457 va 465 ni tashkil etgan. Qolgan omillarning o’rganilgan ko’rsatkichlari yuqorida zikr etilgan eng yuqori va eng past ko’rsatkichlar oralig’ida joylashgan bo’lib, o’rganilgan 11 ta omillar ochkolarining o’rtachasi 425,18 ga hamda fikrlarning mos keluvchanligi 0,16 ga tengligi aniqlandi.

Xulosa. Berilgan 8 ta omilni ahamiyatligini bohalashda fikrlar mos keluvchanligi $W=0,19$ va besh balli tizim bo’yicha javoblar beriladigan 11 ta savollarda $W = 0,16$ natija kuzatildi va bu natijalar 154 respondentlar bilan o’tkazilgan so’rovnoma uchun o’rtachadan ancha yuqori baho hisoblanadi.

Adabiyotlar ro’yxati

- 1) O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oila va xotin-qizlarni tizimli qo‘llab-quvvatlashga doir ishlarni yanada jadallashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-87-son Farmoni. 07.03.2022. www.lex.uz 4. Sh.Mi
- 2) Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов, ГН Эрназаров, А Акбаров, ШИ Алламуратов
Наука сегодня: проблемы и пути решения [Текст]: материалы 27, 90
- 3) Akbarov A. “Спортда математик таҳлил усуллари”, ўқув қўлланма, http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda_matematik_tahlil.pdf o‘quv qo‘llanma.
–Chirchiq, O‘zDJTSU. - 228.
- 4) Akbarov A. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш Фан-спортга, 2021, № 6, 62-64 б.
- 5) Oriental Renaissance: Innovative, R VOLUME 1 | ISSUE 3
educational, natural and social sciences 0 ISSN 2181-1784
Scientific Journal Impact Factor SJIF 2021: 5.423
- 6) (https://www.norma.uz/uz/qonunchilikda_yangi/mahalliy)https://www.norma.uz/uz/qonunchilikda_yangi/mahalliy

7) Умарова Д.Х., Акбаров А. Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов, 479-480

**TALABALAR HARAKATLANISH FAOLLIGI VA SOG'LOM TURMUSH
TARZI ELEMENTLARINI O'RGANISH (TAJRIBA BOSHIDAGI
NATIJALAR)**

**ИЗУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ (В НАЧАЛЕ
ЭКСПЕРИМЕНТА)**

**STUDY THE ELEMENTS OF MOTOR ACTIVITY AND HEALTHY
LIFESTYLE OF STUDENTS (THE BEGINNING OF THE EXPERIMENT)**

Shamsiyeva Malika Ixtiyorovna - magistr, Akbarov Axmatjon – dotsent,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
O'zbekiston, Chirchiq sh.

Шамсиева Малика Ихтиёровна - магистр, Акбаров Ахматжон – доцент,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г.Чирчик

Shamsieva Malika Ikhtiyorovna - Magister, Akbarov Akhmatjon - Associate
Professor, Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Uzbekistan,
Chirchik
E-mail: malikashamsiyeva1@gmail.com

Kalit so'zlar: harakatlanish faolligi, sog'lom turmush tarzi, kognitiv, emotsional, motivatsion, konativ, variatsiya koeffitsienti.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, когнитивный, эмоциональный, мотивационный, конативный, коэффициент вариации.

Key words: motor activity, healthy lifestyle, cognitive, emotional, motivational, conative, the coefficient of variation.

Dolzarbli. Butun jahonda keying yillarda insonlarning, ayniqsa yoshlar va bolalarning, salomatligi bo'yicha bajarilgan tadqiqot natijalarini tahlili hozirgi zamonda jamiyatning eng muhim muammolaridan biri - yoshlarning va talabalarning salomatligi holatini nisbatan pasayib ketish hollarini tobora ko'proq uchrayotganligini ko'rsatdi. Vujudga kelgan bunday vaziyatning asosiy sabablari sifatida, ozroq bo'lsa-da, ularning hayot tarzini va ijtimoiy himoyalanganlik darajasini pasayishi, ancha ko'proq nisbatda esa, yoshlarning harakatlanish faolligi tanqisligi, sog'lom turmush

tarziga rioya qilmasligi va uning tamoyillarini shakllantirish masalalarida ommaviy savodsizligi singari omillarni ta'kidlashmoqda va bu juda dolzarbdir.

Maqsad va vazifalar. Talabalar harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzini tashkil etuvchi komponentalari NG va TG ga kiritilgan sportchilarni tajriba boshida ko'rsatgan natijalari uchun statistik xarakteristikalarini hamda ularning nisbiy farqlarini fniqlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, korrelyatsion tahlil usullaridan foydalanildi. Tajribada Chirchiq shahridagi Toshkent viloyat pedagogika institutiini 176 nafar talabalari ishtirok etishdi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.. Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG, n = 122) va tajriba (TG, n = 122) guruhleri harakatlanish faolligi va cog'lom turmush tarzi elementlarining 10 balli tizimda ifodalangan ko'rsatkichlari, ularning har biri uchun o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish va variatsiya koeffitsienti singari asosiy statistik xarakteristikalari hamda NG va TG natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlari uchun hisoblangan nisbiy farqlari quyidagi 1- va 2-jadvallarda keltirilgan.

1-jadval

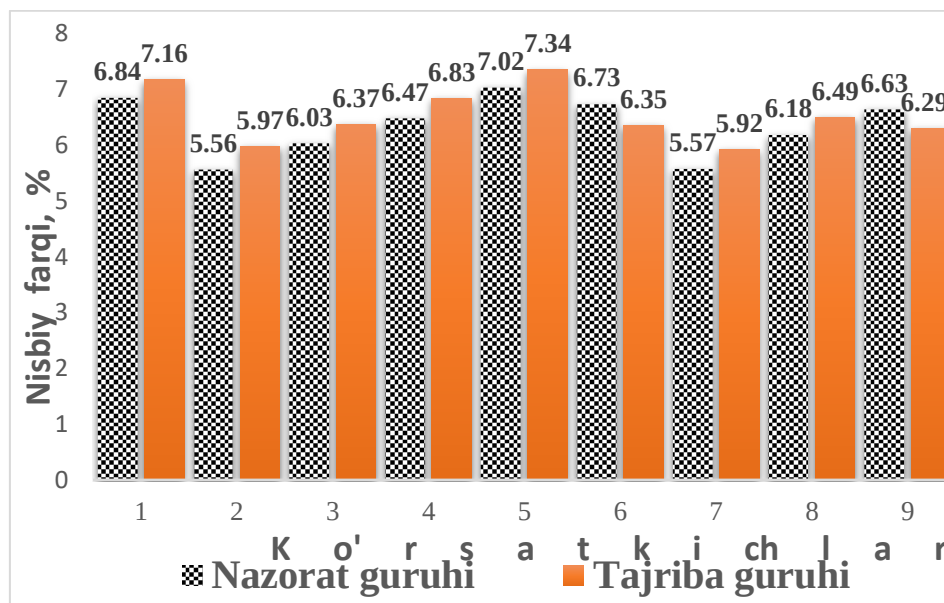
Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG, n = 122) va tajriba (TG, n = 122) guruhleri harakatlanish faolligi va cog'lom turmush tarzi elementlari ko'rsatkichlari (ballar, 10 balli tizimda)

Harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi elementlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Nisbiy farqi, %
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	
Kun tartibiga qat'iy rioya qilish	6,84	0,98	14,33	7,16	1,06	14,80	4,68
To'laonli dam olish	5,56	0,69	12,41	5,97	0,72	12,06	7,37
«to'g'ri» ovqatlanish	6,03	0,81	13,43	6,37	0,83	13,03	5,64
Harakatlanish faolligi	6,47	0,75	11,59	6,83	0,84	12,30	5,56
Tobelikdan voz kechish	7,02	0,94	13,39	7,34	0,97	13,22	4,56
Gigienaga rioya qilish	6,73	0,85	12,63	6,35	0,84	13,23	5,65
O'z salomatligi xavfsizligini ta'minlash	5,57	0,64	11,49	5,92	0,66	11,15	6,28
O'zini o'zi regulyatsiya qilish	6,18	0,77	12,46	6,49	0,83	12,79	5,02
Integral ko'rsatkich	6,63	0,71	10,71	6,29	0,72	11,45	5,13

Pedagogik tajriba boshida harakatlanish faolligi va cog'lom turmush tarzi elementlarini ballarda ifodalangan ko'rsatkichlari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsienti sob qiymatlari NGda $V = 10,71\%$ dan $V = 14,33\%$ gacha oraliqda va TGda esa $V = 11,15\%$ dan $V = 14,80\%$ gacha oraliqda tebranishi, qolganlari ushbu

zikk etilgan qiymatlar intervalida tebranishi aniqlandi. Shuning bilan birga, o'rganilgan omillar ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlarining farqini Styudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholangan statistik ishonchliligi turli ahamiyatlilik darajalarida statistik ahamiyatsiz ekanligi kuzatildi.

Pedagogik tajriba boshida harakatlanish faolligi va cog'lom turmush tarzi elementlarini ballarda ifodalangan integral ko'rsatkichlari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsienti sob qiymatlari NGda $V = 10,25\%$ dan $V = 12,42\%$ gacha oraliqda va TGda esa $V = 10,71\%$ dan $V = 12,88\%$ gacha oraliqda tebranishi,

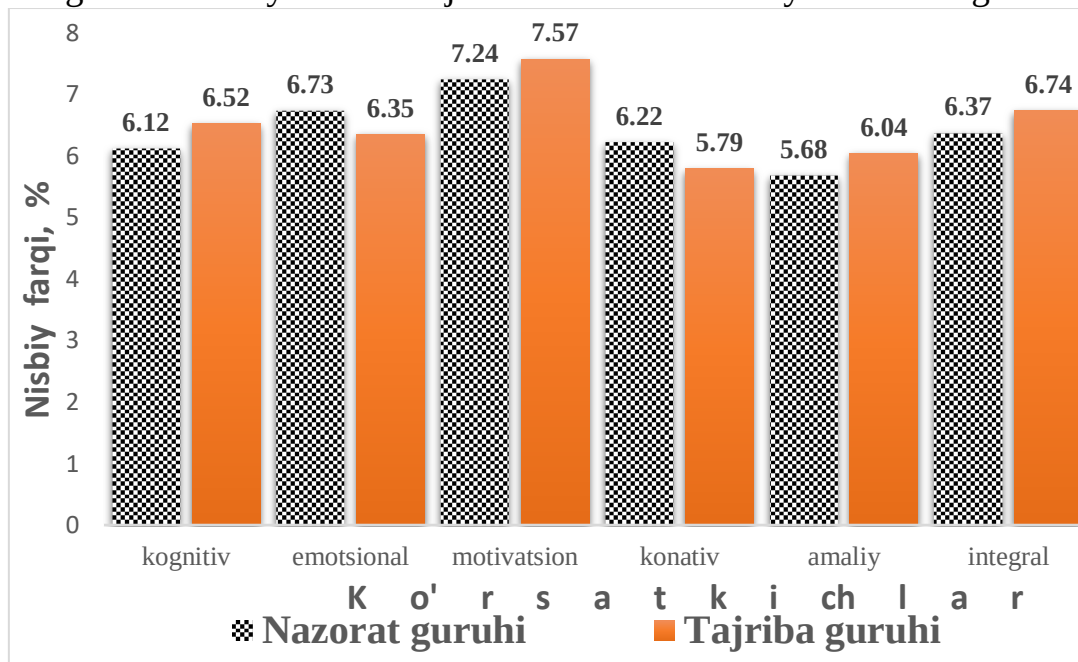


2-jadval

Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG, n = 122) va tajriba (TG, n = 122) guruhlari harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi elementlarini integral ko'rsatkichlari (ballar, 10 balli tizimda)

Harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi ko'rsatkichlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Nisbiy farqi, %
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	
Kognitiv (axborot bilan ta'minlanganlik)	6,12	0,76	12,42	6,52	0,84	12,88	6,54
Emotsional (munosabatlar)	6,73	0,69	10,25	6,35	0,68	10,71	5,65
Motivatsion (intiluvchanlik)	7,24	0,81	11,19	7,57	0,89	11,76	4,56
Konativ (tayyorlik)	6,22	0,75	12,06	5,79	0,73	12,61	6,91
Amaliy (faollik)	5,68	0,64	11,27	6,04	0,67	11,09	6,34
Integral ko'rsatkich	6,37	0,79	12,40	6,74	0,87	12,91	5,81

qolganlari ushbu zikr etilgan qiymatlar intervalida tebranishi aniqlandi. Shuning bilan birga, o'rganilgan omillar ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlarining farqini Styudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholangan statistik ishonchliligi turli ahamiyatlilik darajalarida statistik ahamiyatsiz ekanligi kuzatildi.



Xulosa. Shunday qilib, Pedagogik tajriba boshida harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi elementlarini ballarda ifodalangan integral ko'rsatkichlari uchun ham ularning integral ko'rsatkichlari uchun ham hisoblangan variatsiya koeffitsienti qiymatlari gradatsiyaning qoniqarli sohasida joylashganligi hamda NG va TG ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlari farqlarining statistik ishonchsiz ekanligi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri taskil etilganligini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati

- 1) Akbarov A. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усулларини солиштириш *Фан-спортга*, 2021, № 6, 62-64 б.
- 2) Akbarov A. “Спортда математик таҳлил усуллари”, ўқув қўлланма, [http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda%20matematik%20tahlil.pdf) o'quv qo'llanma. –Chirchiq, O'zDJTSU. - 228.
- 3) Akbarov A., Xoliqov B.X., Педагогическая оценка роли ведения поединка в разных стойках квалифицированных борцов, *Достижения науки и образования*, 2020, № 5 (59), с. 56-59.
- 4) Умарова Д.Х., Акбаров А. Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов*, 479-480
- 5) Акбаров А., Буриев Б.У., Адашева М.У., Отношение студентов педагогического вуза к двигательной активности, *Олимпийский спорт и спорт для всех*, 162-164, 2020.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ РИВОЖИДА МУСИҚА ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ИНТЕГРАЦИЯСИ

ИНТЕГРАЦИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

INTEGRATION OF MUSIC AND PHYSICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Саъдуллаева Муниса Мухитдиновна
Ўзбекистон давлат консерваторияси ҳузуридаги
Б.Зокиров номидаги Миллий эстрада санъати
Институти “Эстрада хонандалиги” факултети
“Муסיқий-назарий ва тарихий фанлар”
кафедраси ўқитувчиси

Калит сўзлар: муסיқа, жисмоний тарбия, интеграция, мактабгача ёш даври.

Keywords: music, physical education, integration, preschool age.

Ключевые слова: музыка, физическое воспитание, интеграция, дошкольный возраст.

Мавзунинг долзарблиги. Мамлакатимизда изчил олиб борилаётган сиёсатнинг энг муҳим ва устувор мақсадларидан бири соғлом ва маънавий баркамол ёш авлодни тарбиялаш ва вояга етказишдир. Шу ўринда таълим ислохатининг бош ғояси ҳам камол топиб келаётган ёш авлоднинг муסיқий билими ва маданий салоҳиятини юксалтириш, ёшларнинг миллий ва жаҳон муסיқа маданиятининг юксак намуналаридан кенг баҳраманд бўлиши учун зарур шарт-шароитларни яратиш ва шу асосда муסיқий савияни янада ривожлантириш кабилардан иборатдир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев олиб бораётган сиёсати давлатдаги барча соҳаларнинг ривожланишига кенг йўл очиб бермоқда. Жумладан, “Бир ҳақиқатни ҳеч қачон эсдан чиқармаслигимиз керак: мамлакатимизда маданият ва санъат тараққий этмаса, жамият ривожланмайди” деб таъкидлагани жамият ҳаётида санъатнинг ўрни нақадар беқиёс эканлигидан далолат беради. Ўзбекистон ёшлари, ижрочилари ва санъат намоёндалари, композитор ва ижодкорлари учун жаҳоннинг катта сахналарида чиқиш ва ўз ижро маҳоратларини намоиш этиш учун кенг имкониятлар берилмоқда.

Бугунги кунда муסיқа санъати Республикамизда жадал суръатлар билан ривожланиб бормоқда. Мамлакат раҳбари томонидан ёшларга этиборни кучайтириш, ёш авлодни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, уларда ахборот технологияларидан тўғри фойдаланиш кўникмасини шакллантириш, ёшлар ўртасида китобхонликни тарғиб қилишга қаратилган 5 ташаббус ишлаб чиқилиб, ижтимоий ҳаётга тадбиқ қилинмоқда.

Ушбу ташаббуснинг биринчиси - ёшларни музика, театр, рассомчилик, адабиёт ва санъатнинг бошқа турларига қизиқишларини оширишга, истеъдодни юзага чиқаришга қаратилганлиги бежиз эмас албатта. Зеро санъат фарзандларимизни маънан юксак ахлоқий фазилатларга эга қилиб тарбиялашда ва баркамоллик етишишларида етакчи омиллардан бири бўлиб хизмат қилади.

Ёш авлодни бадий ва эстетик тарбиялашнинг ўзига хос шакли сифатида ўзбек болалар операсига маънавий тарбия воситаси сифатида қараш мумкин. Бу борада ўзбек болалар операси ҳали чуқур тараққий этмаганлиги уни ўрганиш ва ривожлантириш муҳим эканлигига далолат бўлиб, шу орқали болалар таълимий-тарбиявий таъсир доирасини ҳис қилиши, маънавий, бадий ҳамда ақлий салоҳиятларини оширишга ҳисса қўшишини тадқиқ этиш ишлари ўзбек музикашунослигида ҳалигача ўз долзарблигини йўқотмаган.

Бундан ташқари маданият ҳамда санъат соҳасини янада ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарорлари қабул қилиниб, ижтимоий ҳаётга тадбиқ қилиниб келинмоқда, унга асосан: аҳоли, айниқса, олис ҳудудларда истиқомат қиладиган фуқароларга маданий дам олиш хизматлари кўрсатиш даражасини ошириш, республиканинг барча ҳудудларида театр, цирк ва бошқа турдаги оммавий-маданий ва концерт-томоша тадбирларини тизимли равишда йўлга қўйиш, маданият ва санъат соҳасида истеъдодли ёш ижодкорларни излаб топиш ҳамда қўллаб-қувватлаш, таълим муассасаларини миллий чолғулар, музика дарсликлари, ноталар тўпламлари, шунингдек, ўқув-методик адабиётлар билан таъминлашнинг яхлит тизимини яратиш, Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси ва дастурларини ишлаб чиқишга эҳтиёж туғилмоқда.

2022 йили “Инсон қадрини улуғлаш ва фаол маҳалла йили”да давлат дастурига мувофиқ: 2022-2023 ўқув йилидан бошлаб таълим муассасаларида ўқувчи ва талабаларнинг музика билим ва кўникмаларини ошириш, уларнинг қалбида миллий маданиятга бўлган муҳаббатни шакллантириш, ёш истеъдодларни аниқлаш ҳамда қўллаб-қувватлашга қаратилган қатор чора-тадбирлар амалга оширилиши белгиланган. Жумладан, умумий ўрта таълим муассасаларида миллий музика чолғуларидан камида биттасида куй ижро этиш маҳорати ўргатилиши ҳамда бу ҳақида уларнинг таълим тўғрисидаги ҳужжати (шаҳодатнома)га тегишли тартибда қайд этилиши, музика фани учун ҳафта мобайнида белгиланган бир ўқув соати ҳамда унга қўшимча равишда ҳар ҳафта миллий музика чолғуларида куй ижро этиш амалий тўғараклари ва факультатив дарслари ўтказилиши; миллий чолғулардан камида биттасида, 2023-2024 ўқув йилидан бошлаб эса камида учтасида куй ижро этиш маҳоратига эга бўлиш музика фани ўқитувчилари учун мажбурий ҳисобланиши ушбу соҳада фаолият юритаётган ўқитувчилар олдида ҳам улкан масъулиятни ва чуқур изланишни, ўз устида тинимсиз ишлашни талаб этади.

Шунингдек, ислохатлар давомида музика фани учун ажратилган ўқув соатлари доирасида “Ҳаётимга ҳамроҳдир чолғу” шиори остида чолғу ижрочилиги дарс машғулотида йўлга қўйилиши, ўқувчиларни ноталар тўпламлари ва махсус музика адабиётлар билан таъминлаш, умумтаълим

мактабларини дарсликлар ва ўқув-методик қўлланмалар билан таъминлаш эса замонавий мусикий адабиётларнинг янги авлодини яратишга йўл очиб берди.

Ўқувчиларнинг дарсдан ташқари вақтларини мазмунли ташкил этиш мақсадида уларнинг қизиқишларига кўра миллий мусиқа чолғуларида куй ижро этиш маҳорати, тасвирий ва амалий санъат, ҳунармандчилик йўналишларида амалий тўғарақлар ташкил этиш, амалий тўғарақларни олиб бориш “Электрон кундалик” дастури орқали амалга оширилиши ҳамда ҳар чоракда тўғарақ иштирокчиларининг ҳисобот концертлари ташкил қилиниши ушбу соҳада ҳам шаффофликни таъминлаши муболағасиздир. Умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида маданият ва санъат соҳасидаги етук давлат арбобларнинг “маҳорат мактаблари” ташкил этилиши, улар томонидан яратилган бебаҳо олтин фондни ташкил этувчи мусикий хазина, таъбири жоиз бўлса санъат асарлари ҳам беиз кетмаслигини таъминлаши билан бирга икки авлод ўртасида кўприк вазифасини бажариб, устоз-шогирд тизимини мустаҳкамлайди.

Ҳозирда ўсиб келаётган авлод виртуал технологиялар даврида интернет ресурсларининг пассив кузатувчиси - фойдаланувчиси бўлган, айниқса Covid-2019 бутунжаҳон пандемияси шароитида ўзини намоён қилиш, ижодий ташаббусини кўрсата билиш зарурати ҳар қачонгидан ҳам долзарб бўлиб бормоқда. Ҳар қандай макон ва замонда болалар сахнавий асарлари, болалар операси ўзининг бой мазмуни, тарбиявий даражаси ва синтетик табиати билан уларда маънавий тарбия билан бир қаторда мусикий яхлитликнинг асосий жиҳатлари (оҳанг, вақт ва ҳ.к.) ҳақида тушунчаларнинг шаклланишига ёрдам беради.

Тадқиқот объекти ва предмети. Болалар операси ва болалар учун аталган мусиқали театрлар, мусиқали-эртас, мюзикл ҳамда опералар эса, ишимизнинг предмети ташкил этади.

Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари. Ўзбекистон композиторлари ижодида болалар операларини келиб чиқишини ўрганиш, уни жанр томондан атрофлича таҳлил қилиш ва уни оммалаштириш, истиқболли янги операларни яратилишига туртки бўлиш кабилар мақсад қилиб олинган бўлиб, ундан куйидаги вазифалар келиб чиқади:

- Мавзуга оида илмий манбаалар, асосий адабиётларни танлаш, ўрганиш ва шарҳлаш;
- Болалар операларини тўплаш, ўрганиш атрофлича таҳлил қилиш;
- Ўзбек болалар операларини классик опера негизида кўриб чиқиш;
- Операдаги муаммоларни мантиқан ўрганиб, чиқиш.

Шу билан бирга магистрлик ишида келтирилган болалар операларини жанр жиҳатидан ўзига хослигини, ривожланиш тарихини кузатиб, миллий

анъаналарни қўллаш жараёнини ўрганиш, сифатли ижод намуналарини кўпайтириш. Ҳамда болалар операларини кенг кўламда тадбиқ қилиш. Масалан, ҳозирда оммавий ахборот воситалари ичида ўзининг алоҳида ўрнига эга телевидениеда ҳам болалар операларини тақдим этиш жараёнини мунтазам йўлга қўйиш. Шу билан бирга мултифилм-опера яратиш каби ғояларни илгари суришдан иборат.

Хулоса. Истикболга эришганимиздан сўнг ҳар бир соҳада шу қатори маданий, мусикий йўналишларда шароитлар яратилиб келинган бўлса, ҳозирда янги Ўзбекистонда олиб борилаётган ислохатлар бунданда қулай ва оммалашиб бормоқдаки, болалар операларини янада қизиқарли ва долзарб мавзулар асосида яратишга эркинлик ҳамда барча шароитлар мавжуд. Буни қаторида болалар операсини яратиш ва сахнага олиб чиқишда қатор муаммолар ҳам келиб чиқмоқда. Юртимизда болалар опералари санокли, уларнинг назарий ҳамда амалий томонлари етарлича таҳлил қилиб ёритилмаган, аммо умумий маълумотлар миллий энциклопедияларда ҳамда баъзи монографияларда келтирилган. Шу сабабдан ишда мавжуд болалар операларини йиғиш, баҳолиқудрат кенг кўламда ёритилиб, солиштира ва қиёсий таҳлиллар намуналари асосида таништирилади. Ушбу ишнинг натижасидан келажакда дарсликлар яратишда, битирув малакавий ишларда, диссертацияларда ҳамда муаммоли, илмий мақолаларда фойдаланиш мумкин.

TAEKVANDOCHI-TALABALARNING UMUMIY CHIDAMLILIGINI TAJRIBA BOSHIDAGI KO'RSATKICHLARI

ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТЭКВОНДОИСТОВ- СТУДЕНТОВ В НАЧАЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

INDICATORS OF GENERAL ENDURANCE OF STUDENT TEKWONDO PLAYERS AT THE BEGINNING OF THE EXPERIMENT

Eshonqulova Marhabo Murod qizi – magistr, Po'latova Mavluda – dotsent,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
O'zbekiston, Chirchiq sh.

Эшонкулова Мархабо Мурод қизи – магистр, Пулатова Мавлуда – доцент,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г.Чирчик

Eshonkulova Marhabo Murod qizi – master, Po'latova Mavluda - Associate
Professor, Uzbek State University of Physical Education and Sport,
Uzbekistan, Chirchiq

Kalit so'zlar: umumiy chidamlilik, tekvondochi-talabalar, nisbiy farq, o'rtacha arifmetik qiymat, variatsiya koeffitsienti.

Ключевые слова: общая выносливость, тэквондисты-студенты, относительная разница, среднее арифметическое значение, коэффициент вариации.

Keywords: general endurance, taekwondo students, relative difference, arithmetic mean, coefficient of variation.

Mavzuning dolzarbligi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida shug'ullanuvchining chidamlilik qobiliyatlari sportchining bevosita musobaqa faoliyatida juda muhim ahamiyat kasb etadi, bu muhim ko'rsatkichga u yoki bu darajada ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi juda ham ko'p sonli vositalar mavjud. Shu bilan birga, koordinatsion murakkablik darajasi oshirilgan va yangi-yangi elementlar kiritib boriladigan jismoniy mashqlarni qo'llanishi chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi hisoblanadi. Shunday ekan, sportchilarni, jumladan talaba taekwondochilarni, chidamliligini rivojlantirish bo'yicha har qanday tadqiqotlar katta qiziqish uyg'otadi va albatta dolzarb hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida talaba taekwondochilarning chidamlilik darajasini oshirish imkoniyatlarini o'rganish bo'yicha tajriba boshida ilingan natijalarni umumlashtirish va tahlil qilish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba o'tkazish, matematik statistik tahlil usullaridan foydalanildi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tekvondochi-talabalari orasidan antropometrik parametrlari va tayyorgarlik darajalari deyarli o/zaro bir xil bo'lgan nazorat (NG, n=28) va tajriba (TG, n=28) guruhleri tashkil etildi. Ilmiy-uslubiy va davriy nashriyot manbalari materiallarini tahlil qilish hamda shaxsiy ma'lumotlarni tahlil qilish asosida tekvondochi-talabalarining umumiy chidamlilik sifatlarini xarakterlaydigan nazorat testlari tanlab olindi. NG va TG tekvondochi-talabalarining pedagogik tajriba boshidagi tanlab olingan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari uchun statistik xarakteristikalar: o'rtacha arifmetik qiymatlari, standart og'ishlar va variatsiya koeffitsientlar hisoblandi va tahlil qilindi.

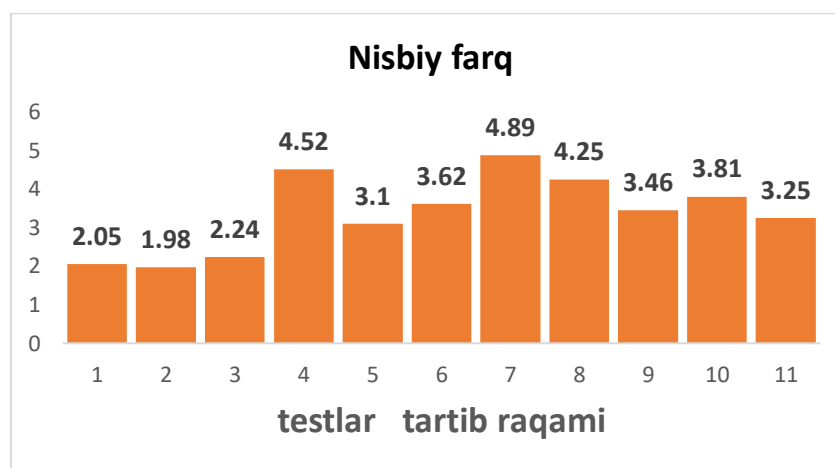
1-jadval

Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG, n = 28) va tajriba (TG, n = 28) guruhlariga kiritilgan taekvondochi-talabalarining umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari

Umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Nisbiy farqi, %
	X	σ	V, %	X	σ	V, %	
100 m. ga yugurish vaqti, c.	14,63	1,72	11,76	14,93	1,71	11,45	2,05
2000 m, ga yugurish vaqti, c.	734,42	75,82	10,32	748,94	81,16	10,84	1,98

3000 m. ga yugurish vaqti, c.	938,39	114,7	12,23	959,37	121,49	12,66	2,24
Turnikda tortilish, marta	7,74	0,82	10,59	7,39	0,81	10,96	4,52
16 kg toshni ko'tarish, marta	13,87	1,72	12,40	13,44	1,72	12,80	3,10
Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish, marta	25,69	2,48	9,65	24,76	2,45	9,89	3,62
Gimnastika o'rindig'ida oyoq tizzalarini bukmay oldinga egilish, sm.	5,32	0,62	11,65	5,58	0,66	11,83	4,89
Mokisimon 3x10 m.ga yugurish, s.	8,47	0,89	10,51	8,83	0,95	10,76	4,25
Kurakda yotgan holda gavdani 90 ⁰ ga ko'tarish, marta	34,38	4,24	12,33	33,19	4,21	12,68	3,46
Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm.	364,36	34,73	9,53	350,48	34,27	9,78	3,81
Turgan joyidan uzunlikka sakrash, sm.	192,76	20,53	10,65	186,49	20,26	10,86	3,25

Jadvaldagi hisoblash natijalarining tahlil qilinishi tajriba boshida NG sinaluvchilarining tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining variatsiya koeffitsientlari $V = 9,53\%$ va $V = 12,40\%$ oralig'ida tebranishini, TGda esa ushbu ko'rsatkichlar $V = 9,78\%$ va $V = 12,68\%$ oralig'ida tebranishini hamda qolgan sinov testlarda mazkur ko'rsatkich zikr etilgan qiymatlar orasida joylashganligini ularning hammasi gradatsiyaning, asosan, qoniqarli sohasida, faqat to'rttasi yaxshi sohasida yotishini ko'rsatdi. Ushbu faktlar pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isboti hisoblanadi. Aynan shu narsani tajriba boshida NG va TG ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari nisbiy farqlarini $1,98\%$ va $4,98\%$ oralig'ida joylashganligi hamda ushbu nisbiy farqlarning hamma testlar bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymatli $3,38$ foizni tashkil qilishi ham tasdiqlab turibdi (1-diagrammaga qarang).



1-diagramma. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlariga kiritilgan taekvondochi-talabalarning tanlangan testlar bo'yicha umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlari uchun hisoblangan nisbiy farqlari

Xulosa. Shunday qilib, o'rganilgan 12 ta omil bo'yicha 47 ta ekspertning umumlashgan savolnomaga berilgan javoblar bo'yicha o'rtacha ball 305,5 ballni tashkil etdi va bunda respondentlar fikrining o'zaro mos kelish darajasi $W = 0,325$ ga tengligi aniqlandi va bu natijalar uchun o'rtachadan ancha yuqori baho hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

- 1) Akbarov A. Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов Теория и методика физической культуры, 64(2), 50–56. 2021. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50
- 2) Akbarov A. “Спортда математик таҳлил усуллари”, ўқув қўлланма, http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda_matematik_tahlil.pdf o'quv qo'llanma. –Chirchiq, O'zDJTSU. - 228.
- 3) Akbarov A., Xoliqov B.X., Педагогическая оценка роли ведения поединка в разных стойках квалифицированных борцов, Достижения науки и образования, 2020, № 5 (59), с. 56-59.
- 4) Akbarov A. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш Фан-спортга, 2021, № 6, 62-64 б.
- 5) Умарова Д.Х., Акбаров А. Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов, 479-480

БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДАГИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЭПЧИЛЛИК СИФАТИНИ ОШИРИШ ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ ИГРОКОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ IMPROVING THE QUALITY OF DEXTERITY OF PLAYERS IN THE INITIAL TRAINING GROUP

Тожиев Азизбек Садилло ўғли, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети магистранти, Ўзбекистон, Чирчик шаҳри.

Тожиев Азизбек Садилло ўғли, магистрант государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана, г. Чирчик, Узбекистан.

Tojiyev Azizbek Sadulla oglu, Master's student of the State University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan, Chirchik, Uzbekistan.
E-mail: tojiev.asis@mail.ru

Калит сўзи: Эпчиллик сифати, техник ҳаракатлар, тест меъёрлари, усул ва воситалар.

Ключевое слово: качество ловкости, технические действия, нормы тестирования, методы и средства.

Keyword: dexterity quality, technical actions, testing standards, methods and means.

Долзарблиги. Айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилди, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда. Юсак ахлоқий-ифодавий ва касбий фазилатларга эга, юклатилган вазифаларни ва амалга ошириладиган ислохотларни самарали бажарилишини таъминлашга қодир бўлган кадрларни тайёрлаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан ҳисобланади. Ёшларимизнинг юқоридаги фазилатларга эга бўлишлари учун жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади.

Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5368-сон Фармони, 2018 йил 5 июндаги «Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга ошириладиган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-3775-сон Қарорини қабул қилиниши [1] муҳим эканлиги ҳисобланади.

Футбол мутахассисларининг фикрига кўра, техникаларнинг тезлиги ва сифати ўзларининг ҳаракат аппаратларига эгалик қилиш қобилиятига боғлиқ, аммо шу билан бирга улар тўпни барча қисмлари билан моҳирлик билан югурадиган футболчи учун одатий ҳол эмаслигини таъкидлашади. [1].

Ҳали ҳам ушбу сифатни баҳолаш мезонлари йўқлигига ишонишади. Ва эпчилликнинг асоси мувофиқлаштириш қобилиятлари, эпчилликни бир машқдан иккинчисига ўтказиш ва аниқ бажариш ҳаракатларини тушунилади [2].

Футбол амалиётида, эпчилликни баҳолаш, ривожлантириш ва сақлаш учун узоқ вақтдан бери маълум бўлган оддий усуллардан фойдаланилади [3,4,5], бу сифатни деярли аниқламайдиган, уни футбол билан жуда боғлайдиган ва бундан ташқари, тезда (масалан, масъулиятли ўйин олдидан) спортчининг ўйин қобилиятида аниқлаш имкони йўқ.

Мураббийлар ўқув-машғулот жараёнида техник-тактик ҳаракатларни бажаришга оид бўлган махсус машқлар орқали ўйин самарадорлиги оширишга ҳаракат қилишади. Ўйин вазиятига хос бўлган вазиятларни юқори шиддатда олиб бориш ўйинчиларни эпчиллик сифатини оширишга имкон буради. Футболчиларнинг эпчиллик сифатини юқорилиги, техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишда муҳим аҳамиятга эга. Айниқса, тез рақибни алдаб ўтишда, рақибни ҳужумларини тез англаган ҳолда уни олишда, ёш футболчиларнинг тўпни ўрта ва узоқ масофага, шеригини ҳаракат қилиш йўллига ошириб бериш дарвоза ёнида хавфли ҳаракатлар билан дарвозага гол уришдан иборат [6,7,8].

Ишнинг мақсади. Ёш футболчиларни эпчиллик сифатини оширишда ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда воситаларни жорий этиш ва уларнинг таъсир этишини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари. Ишимизнинг моҳиятини ёритиш ва тадқиқотнинг бош мақсадини ҳал этиш учун қуйидаги вазифалар белгиланди:

- тест меъёрлари орқали тайёргарлик даражасини таҳлил қилиш
- эпчиллик сифатни ривожлантиришга таъсир этувчи ўйин вазиятига оид машқларни танлаб олиш ва уларнинг самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот услублари ва қўллаш тартиби. Юқорида қайд этилган вазифаларни ҳал этиш қуйидаги илмий услублар асосида амалга оширилди:

- Илмий адабиётлар ўрганиш услуби;
- Тест меъёрлари;
- Педагогик тажриба;
- Математик статистика услуби.

Натижалар таҳлили. Биз томонимиздан бошланғич тайёрлов гуруҳидаги футболчиларнинг эпчиллик сифатига оид тайёргарликларини билиш мақсадида тест меъёрлари танлаб олинди. Биз тест меъёрларини тўп билан ҳамда тўпсиз қабул қилиш орқали ўқув машғулот жараёнида назорат ва тажрибада гуруҳига тўп билан тўпсиз бажариладиган мақшларни самарали эканлигини аниқлаш ҳисобланади. Мусобақа давомида эпчиллик сифати орқали энг керакли бўлган техник ҳаракатларни самарадорлигини ошириш мумкин. Шу сабабдан ёш футболчилар машғулот жараёнида эпчиллик сифатга эътибор қаратиши кераклигини билдиради. Шу сабабдан, ўқув машғулот жараёнида қўлланилган машқлар орқали эпчиллик сифатини оширишга ҳаракат қилдик. Педагогик тажрибада танланган тажриба гуруҳимизда ёшлар ўртасидаги Самарқанд вилояти «Нуробод туманидаги болалар ўсмирлар спорт мактаби» (НТБЎСМ) (тажриба гуруҳи) ва «Пастқўрғон туманидаги болалар ўсмирлар спорт мактаби» (ПТБЎСМ)» (назорат гуруҳи) жамоаларининг 10-11 ёшдаги футболчилари тадқиқот объекти сифатида жалб қилинди.

Педагогик тажрибада танланган тажриба гуруҳимизда жорий этдик. Бу берган восита ва усулларимизни таъсир этганлигини билиш мақсадида биз назорат ва тажриба гуруҳларида 3 тест меъёрларни қабул қилиб олиб уларни таққосладик. Тест меъёрлари тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан сўнг олинди. Назорат ва тажриба гуруҳларининг натижалари 1-жадвалда кўрсатилган.

Биз томонимиздан ўқув машғулотларда олинган тест назоратида ёш футболчиларнинг ўйин вазиятига хос бўлган кўрсаткичларига мос келишини аниқладик. Дастлабки тест меъёрларни мусобақа даврининг бошидаги ўқув машғулотларида олинган. Бу ерда техник ҳаракатларни акс эттирувчи 30 м га тўпни олиб юриш ва тўпсиз югуриш (сония), слалом тўп билан ва тўпсиз (сония), ҳаракатни ўзгартириб югуриш тўп билан ва тўпсиз (сония) тест меъёрларни фойдаланилган.

Дастлабки олинган натижаларда назорат тестларида 10-11 ёшли футболчиларнинг кўрсаткичларида сезиларли даражада фарқ кўринди. Назорат гуруҳдаги ёш футболчилар, тадқиқотдан олдин 30 м.га тўпсиз югуриш ҳаракатларида 6.25 ± 0.25 тажриба гуруҳиники 6.38 ± 0.58 , тадқиқотдан кейин икки гуруҳда ўзгариш кузатилди. Яъни назорат гуруҳида ($P \leq 0.05$), тажриба гуруҳида ($P \leq 0.01$). Мана шу ҳаракатни тўп билан бажариш ҳаракатларида эса, назорат гуруҳида ўзгариш кузатилмади ($P \geq 0.05$), аммо, тажриба гуруҳида ($P \leq 0.05$) ўзгаришни қайд этдик.

Олинган натижалардан 10-11 ёшли футболчиларнинг эпчиллик махсус сифати яъни слалом югуришда назорат ва тажриба гуруҳининг ёш футболчиларнинг ҳаракатлари тадқиқотдан олдин ва сўнг натижалар ўзгарганлигини кўрмоқдамиз ($P \leq 0.05$), аммо тўп билан бажарилган ҳаракатларда эса, назорат гуруҳида ўзгариш кузатилмади ($P \geq 0.05$). Тажриба гуруҳида олиб борилган тўп билан бажариладиган машқларимизда ўзгариш кузатилди ($P \leq 0.05$).

Машғулот давомида бошқа эпчилликни сифатини техник ҳаракатларда намоён этадиган тест меъёрларида ҳам, назорат ва тажриба гуруҳининг 10-11 ёш футболчиларининг дастлабки олинган назорат тестларида кўрсаткичлари бир хил эмаслигини кўрсатади. Бундан дастлабки олинган натижалардан хулоса қиладиган бўлсак, 10-11 ёшли футболчиларнинг эпчиллик сифатининг кўрсаткичлари ўйин давомидаги педагогик кузатишлардан олинган натижаларга ҳам мос келиши аниқладик.

Ўқув-машғулот жараёнида олиб борган ишларимизнинг охирида шу нарса маълум бўлдики, қайта тестдан сўнг 10-11 ёшли футболчиларнинг назорат ва тажриба гуруҳларда ўртасидаги натижаларни ўзгарганлигини аниқладик. Назорат гуруҳининг дастлабки олинган натижалари орасида катта ўсиш фақатгина тўпсиз бажарилган ҳаракатларда кузатилган бўлса, тажриба гуруҳидаги футболчиларда барча тест меъёрларида ўзгаришлар мавжуд.

Педагогик тажрибанинг натижалари шуни кўрсатдики, ҳамма гуруҳлар (назорат ва тажриба гуруҳ) футболчиларида, айниқса тажриба гуруҳидаги тарбияланувчиларнинг ҳамма тест меъёрларида катта ўсиш сезилди (30 м га тўпни олиб юриш, слалом ва бошқалар). Яъни тажриба гуруҳ футболчиларининг тадқиқотлардан кейин юқори кўрсаткичга эга бўлдилар.

**10-11 ёшдаги футболчиларни эпчиллик сифатларини баҳолашдаги
тадқиқотдан олдин ва кейинги тест кўрсаткичлари**

№	Гуруҳ	Натижа	Тест кўрсаткичлари					
			30 м.га тўпни олиб юриш	30 м.га тўпни олиб юриш (тўп)	Слалом	Слалом (тўп)	Ҳаракатни ўзгартириб югуриш	Ҳаракатни ўзгартириб югуриш (тўп)
1	Назорат	Олдин	6.25±0.25	8.29±0.45	38.31±1.25	59.85±2.25	17.12±0.89	29.15±1.58
		Сўнг	6.11±0.19	8.22±0.29	37.47±1.12	61.01±1.89	16.71±0.58	29.36±1.26
		Т	2.29	0.85	2.24	1.93	2.45	0.72
		Р	P≤0.05	P≥0.05	P≤0.05	P≥0.05	P≤0.05	P≥0.05
2	Тажриб	Олдин	6.38±0.58	8.42±1.05	38.23±2.15	62.39±2.59	16.62±1.11	30.02±1.99
		Сўнг	6.15±0.26	8.23±0.58	37.09±1.59	61.05±1.98	16.21±1.01	29.35±1.58
		Т	3.73	2.30	3.07	2.19	2.52	2.28
		Р	P≤0.01	P≤0.05	P≤0.01	P≤0.05	P≤0.05	P≤0.05

Тест натижасида шу нарса аниқ бўлдики, тадқиқот бошида эпчиллик сифати, назорат ва тажриба гуруҳининг 10-11 ёшли футболчиларида етарли даражада бўлмаган. Тадқиқотнинг охирида бу сифат тажриба гуруҳида барча тестларида юқори ўсганлиги маълум бўлди.

Амалий тавсия. Футболчиларда эпчилликни қандай ривожлантириш кераклиги аллақачон қисман олдин ҳам муҳокама қилинган. Футболчиларда эпчилликни ривожлантириш усули махсус машқлар ва жисмоний тайёргарликни таъминлайди. Жараён доимий ва прогрессив бўлиши шарт. Илғор мураббийлар кўпинча ўйин техникасидан [2,3] фойдаланадилар. Бу баскетбол, волейбол, ҳатто дала хоккей ўйини бўлиши мумкин. Асосийси, танланган спорт жамоавий, мусобақа бўлиши ва ўйинчидан кўп сонли ҳаракатлар ва юқори тезликда ҳаракатларни талаб қилиши керак. Акробатика ҳақида унутмаслигимиз керак. Бу нафақат мушакларни ривожлантиради, балки спортчининг ҳаракатларини мувофиқлаштиришни ҳам яхшилайдди. Умуман олганда, эпчилликнинг асоси иккита асосий компонент ҳисобланади: ҳаракат ва координация. Агар сиз ушбу сифатларни ривожлантирмасангиз, футболчи майдонда самарали ҳаракат қила олмайди ва вазифаларни бажара олмайди.

Ёш футболчиларда эпчилликни ривожлантириш хусусиятлари, футболчининг эпчилиги болаликдан ривожланиши керак. Буни ҳар қандай мураббий тушунади. Бироқ, бола тез чарчамаслиги ва содир бўлаётган нарсаларга қизиқишни йўқотмаслиги учун машғулот жараёнини ташкил қилиш керак. Эпчилликни ривожлантириш учун ёш футболчилар тўп билан ва тўпсиз машқлар тўпламига эга. Улар одатда машқнинг бошида амалга оширилади. Тўпсиз машқлар: олдинга ва орқага умболоқлар; бурилиш билан бир қатор умболоқлар; эчки устидан қўллаб-қувватлаш сакрашлари; махсус очиқ чиплар орасидан сакраш; гимнастика скамейкаси устидан сакраш; рақамлар орасида юқори тезликда югуриш; теннис тўпини ушлаш пайтида сакраш.

Футбол тўпи билан машқлар: қўлингизда футбол тўпи билан умболоқ ошиш; тўпни ўтирган ҳолатда ташлаш, тезда оёқларингизга туриб тўпни ушлаб

олиш; шу машқни умболоқ ошиш билан бир хил машқ; тана ва бош ёрдамида тўпни жонглёрлик қилиш; тўпни ўзгарувчан тезликда олиб юриш; тўпни ўтирган ҳолатда снарядни бир-бирига даврий ўтказишдир. Болаликда бу кичик футболчининг эпчиллигини ривожлантиришнинг деярли асосий усули бўлади. Тўп билан ишлаш футбол машғулотларининг асосий таркибий қисмидир. Аммо болани дарҳол баъзи мураккаб элементларни бажаришга мажбурламанг. Биз унинг энг яхши ишларини кўришимиз ва бу ҳаракатларни рағбатлантиришимиз керак. Кейинроқ вазифаларини биров кейинроқ мураккаблаштириш мумкин бўлади.

Хулоса. Олинган натижалардан шуни кўрсатадики, тўғри йуналтирилган машғулотлар натижасида, яъни ёш футболчиларнинг эпчиллик тайёргарлигини оширишга қаратилган анъанавий стандарт машқлардан ташқари ўйин вазиятига хос бўлган тўп бида бажариладиган машқлар ёрдамида тадқиқотдан сўнг, эпчиллик сифатини талаб қилувчи техник ҳаракатлари ошганлигини, бу эса ўқув-машғулотларда олиб борган ишларимизнинг ўз самарасини берганлигидан далолат беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 25 октябрдаги 864-сон қарорига асосан ўз кучини йўқотган — Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 25.10.2018 й., 09/18/864/2101-сон
2. Акимова М.К., Козлова В.Т., Ференс Н.А. Теоретические подходы к диагностике практического мышления // Вопросы психологии. – 1999. – №1. – С.21.
3. Акромов Р., Толибжонов А., Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш. – Т., 1994.-130б.
4. Акромов Р.А. Футбол: Дарслик.-Т. 2005-406 б.
5. Андреев С.Н., Герлицин В.Л. Проблемы совершенствования нормативных показателей юных футболистов. //Теория и практика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1986, №4.-С27-29.
6. Атоев А.К. Ўзбек халқ миллий ўйинларидан фойдаланиш. Совет мактаби.Тошкент. 1988 . 45-48 б.
7. Ахмедов Ф.Қ. Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўргатиш йўллари-Т: “Иқтисод- молия”, 2009. Б 151
8. Базилевич О. Организация игры при подготовке футболистов высокой квалификации: метод. пособие. – К.: Украинский письменник. 2011. – 71 с.

TALABALARNING HARAKATLANISH FAOLLIGI ANAMIYATINI ANKETA O'TKAZISH YO'LI BILAN O'RGANISH

ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ АНКЕТИРОВАНИЯ

STUDYING THE SIGNIFICANCE OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY BY THE QUESTIONNAIRE METHOD

Qilichev Egamberdi Rustamovich - magistr, Akbarov Axmatjon - ilmiy rahbar,
dotsent, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
O'zbekiston, Chirchiq sh.

Киличев Эгамберди Рустамович - магистр, Акбаров Ахматжон – научный
руководитель, доцент, Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта, Узбекистан, г.Чирчик

Kilichev Egamberdi Rustamovich - Master, Akbarov Akhmatjon - Supervisor,
Associate Professor, Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Uzbekistan, Chirchik
E-mail: akbarov19542089@gmail.com

Kalit so'zlar: harakatlanish faolligi, jismoniy tarbiya vositalari, anketa o'tkazish usuli, konkordatsiya koeffitsienti.

Ключевые слова: двигательная активность, средства физического воспитания, метод анкетирования, коэффициент конкордации.

Key words: motor activity, means of physical education, questionnaire method, concordance coefficient.

Dolzarbliqi. So'nggi o'n yillarda inson va ayniqsa yoshlar salomatligi, ularning harakatlanish faolligi, ularni sog'lom turmush tariga rioya qilishi darajasi, bularning inson hayotidagi o'rni va ahamiyati hamda bularning inson salomatligini saqlash, yanada sog'lomlashtirish va mustahkamlash bo'yicha amalga oshirilgan tadqiqot natijalarini tahlili hozirgi zamonda jamiyatning eng muhim muammolaridan biri - bu insonlarning o'z salomatligi darajasini pasayib borishiga befarqlik hollarini tobora ko'proq uchrayotganligini ko'rsatdi. Vujudga kelgan bunday vaziyatning asosiy sabablari sifatida esa, tashqi muhit shart-sharoitlari doimiylikini buzilishi (ekologik sindrom), insonlarning harakatlanish faolligi tanqisligi, pedagoglarning kasbiy mahoratini yetishmasligi va odamlarning o'z salomatligini saqlash va yaxshilash, mustahkamlab borish va shakllantirish masalalarida ommaviy savodsizligi singari omillarni ta'kidlashmoqda. Yuqorida zikr etilganlar talaba-yoshlar hayotida harakatlanish faolligi ahamiyatini va rolini o'rganish qanchalik dolzarb ekanligini yaqqol ko'rsatib turibdi.

Maqsad va vazifalar. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilari ishtirokida talabalarning harakatlanish faolligini jismoniy tarbiya vositalari yordamida oshirib borishning ahamiyatini xarakterlaydigan omillar, ularning ahamiyati hamda harakatlanish faolligining inson salomatligi darajasida o'ynaygan juda muhim roli va bu sohada muammolar to'g'risida sohaning yetuk mutaxassislarining fikr-mulohazalarini anketa o'tkazish usuli yordamida o'rganish.

Ekspertlar fikrining o'zaro mos keluvchanligini konkordatsiya koeffitsientini hisoblash asosida baholash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa o'tkazish usullaridan foydalanildi. Pedagogik tajriba davomida anketa savollari ishlab chiqildi, anketa so'rovi o'tkazildi va konkordatsiya koeffitsienti hisoblanib ekspertlar fikrining o'zaro mos keluvchanligi tahlil qilindi. Sohaning yetakchi mutaxassislaridan iborat bo'lgan ekspertlar guruhiga oldindan ishlab chiqilgan anketa savollariga javob berishlari taklif etildi. Bunda tajribali murabbiylardan 16 kishi, yuqori mahoratli sportchilardan 7 kishi va yetuk pedagoglardan 14 kishi, jami 37 nafar respondentlar ishtirok etishdi.

Respondentlarga avvaldan ishlab chiqilgan to'liq tasdiqlovchi, ya'ni "Ha", to'liq inkor etuvchi, ya'ni "Yo'q" va "bilmayman" singari javoblar beriladigan 15 ta savollar taklif etildi. Savollarning javoblari tahlil qilindi va har bir javobning ahamiyati ballarga aylantirilib baholandi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Ekspertlarning anketa savollariga javoblari quyidagicha bo'ldi: so'rovnomada ishtirok etgan mutaxassis-ekspertlarning fikr-mulohazalariga ko'ra hozirgi kundagi mamlakatimiz ta'lim muassasalari qoshida faoliyat olib borayotgan sport ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy tarbiya vositalari yordamida harakatlanish faolligini oshirish zarurligi va uning dolzarbligi to'g'risidagi ma'lumotlar eng ahamiyatli ekanligi ta'kidlangan, bu savolga 15 ta (40,54 %) ekspertlar ijobiy javob berishgan va bu savol eng yaxsh 69 ballga ega bo'lgan.

Keying o'rinlarda "Yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya vositalari yordamida harakatlanish faolligini oshirish bo'yicha tadbir va amallarining hozirgi tizimini isloh qilish zarurati bor mi?" va "talabalar sport faoliyatida jismoniy tarbiya vositalari yordamida harakatlanish faolligini oshirishning oldingi yillarga nisbatan samaeasi yaxshilanib bormoqda deb bilasiz mi?" savollarning javoblari bo'lib, ularga mos ravishda, 16 va 12 ta ijobiy javob olingan (diagrammalarga qarang) ularning ballari 72 va 73 ni tashkil etgan. Ahamiyatligiga ko'ra so'nggi o'rinlarga "Ta'lim muassasalaridagi talabalarning harakatlanish faolligini jismoniy tarbiya vositalari yordamida rivojlantirish ishlarini tashkil etilishi bo'yicha uslubiy adabiyotlar yetarlimi?", "Ta'lim muassasalarida talabalarning harakatlanish faolligini jismoniy tarbiya vositalari yordamida rivojlantirish faoliyati va sog'lom turmush tarzi tartib-qoidalarini targ'ib-tashviqu qilish bilan tanishmisiz?", "Yosh talabalarni nufuzli musobaqalarda ishtirok etish natijalari oldingi yillarga nisbatan yaxshilanib boryaptimi?" va "sport ta'lim muassasalari faoliyatida talabalarning harakatlanish faolligini jismoniy tarbiya vositalari yordamida rivojlantirish ahvoli oldingi yillarga nisbatan yaxshilanib boryaptimi" savollari qo'yilgan bo'lib, ularga, mos ravishda, 3 ta, 5 ta, 4 ta va 5 ta ijobiy javob olingan hamda ularning ballari 87, 85, 84 va 83 ballni tashkil etgan. O'rganilgan 14 ta omillar bo'yicha ballarning o'rtacha arifmetik qiymati 78,00 ballni, 15 ta omillar ballarining o'rtacha arifmetik qiymatdan og'ishlari kvadratlarini yig'indisi esa 285,21 ga tengligi aniqlandi.

Shunday qilib, soha mutaxassislarinig talaba-yoshlarning harakatlanish faolligini jismoniy tarbiya vositalari yordamida oshirish bo'yicha fikr-mulohazalarini tahlil

qilish sport ta'lim muassasalarida talabalarning harakatlanish faolligini jismoniy tarbiya vositalari yordamida rivojlantirish bo'yicha faoliyat jarayonida eng katta e'tibor qaratilishini talab qilayotgan omil – bu, o'z navbatida, ushbu ta'lim muassasalaridagi yoshlarning harakatlanish faolligini jismoniy tarbiya vositalari yordamida oshirish bo'yicha turli-tuman tashkiliy-ma'naviy tadbirlar va ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlari va to'garaklarini tashkil etilishi bo'yicha uslubiy adabiyotlar yetarli emasligini hamda ushbu ishlarda zamonaviy axborot texnologiyalariga va ulardan ununmli foydalanishga yetarlicha diqqat-e'tibor qaratilishi zarurligini ko'rsatdi.

Xulosa. Ahamiyat va e'tibor berilishiga muhtoj bo'lganlar orasida keying o'rinlarda talaba-yoshlarning harakatlanish faolligini jismoniy tarbiya vositalari yordamida rivojlantirish borasidagi faoliyatini yetarlicha bilmaslik, talaba-yoshlarni nufuzli musobaqalarda ishtirok etish natijalarini hamda yoshlarni ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlari va sport to'garaklari faoliyati oldingi yillarga nisbatan ijobiy o'zgarmayotganligi hamda talabalarning harakatlanish faolligini jismoniy tarbiya vositalari yordamida rivojlantirish borasida zamonaviy axborot texnologiyalari qo'llanilishi zamondan ortda qolayotganligi turganligi ta'kidlab o'tilgan.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Акбаров А., Буриев Б., Адашева М.У., Отношение студентов педагогического вуза к двигательной активности, Олимпийский спортиспорт для всех, 162, 2020.
2. Акбаров Ахматжон, “Спортда математик таҳлил усуллари”, ўқув қўлланма, [http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda%20matematik%20tahlil.pdf) УзДЖТСУ, 2020, 228с
3. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш, А Ахматжон, Фан-спортга, 62-64, 2021, № 6
4. Спорт метрологияси, дарслик, [http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda%20matematik%20tahlil.pdf) МББ Акбаров Ахматжон, Тафаккур қаноти, Тошкент, 2014, 459 с.
5. Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, ДХ Умарова, А Акбаров, Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов, 479-480,

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТУТГАН ЎРНИ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

Абдумуталипов Асилбек Баходир ўғли
ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний
Тайёргарлик кафедраси ўқитувчиси

E-mail: asilbek.abdumutalipov@bk.ru

Абдумуталипов Асилбек Баходирович
Преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки
МВД Академии Республики Узбекистан

Abdumutalipov Asilbek Bakhodirovich
Lecturer at the Department of Combat and Physical Training
Ministry of Internal Affairs of the Academy of the Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, жисмоний, тарбия, гигиена, зарарли одатлар, чиникиш.

Keywords: healthy lifestyle, physical, Arbia, hygiene, harmful habits, tempering.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, тарбия, гигиена, вредные привычки, закаливание.

Соғломлаштириш ер куррасида долзарб муаммо бўлиб, унинг воситаларидан ҳамма ўз ҳаёти давомида имконият даражасида фойдаланади, лекин ҳар бир инсон ўзини соғломлаштириш борасида амалий чора-тадбирларни қўллай билиши лозим, бунинг учун назарий билимга, амалий кўникмага эга бўлмоғи керак. Соғломлаштиришда бадантарбия, гигиена ва массаж алоҳида ўринга эга. Соғлом турмуш тарзи — ҳаёт фаолиятининг сиҳат-саломатликни сақлаш ва уни яхшилашга қаратилган чора-тадбирлар мажмуасидир. У ҳар тарафлама ривожланиш, саломатликни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, ижодий иш қобилиятини узайтириш, иш қобилиятини юқори даражага етказиш, ҳар бир инсонда ижобий сифатларни очишга қаратилади. Соғлом турмуш тарзини текширган кўпчилик олимларнинг фикрига кўра, ҳар бир инсонни саломатлик даражаси белгилаб беради. Соғлом турмуш тарзини, аввало, ҳар бир инсон билиши ва унга ижобий ёндашиши лозим. Агарда юқоридаги қоидага ҳар бир инсон амал қилса, туғилган боланинг соғлом бўлиши учун қўлимиздан келган чора-тадбирларни кўришимиз лозим.

Масалан, янги туғилган чақалоқнинг олти ой мобайнида она сути билан етарлича таъминланишининг ҳар хил юқумли касалликлардан узоқда бўлишига, боланинг баққувват, онанинг соғлом бўлишига олиб келиши буюк аллома Ибн Сино ўғитларидан бизга яхши маълум. Оилада чақалоқ бўлган хонадонларда онанинг овқати ва овқатланишига аҳамият бериш она ва боланинг соғлом бўлишида амалий аҳамиятга эга. Бу ҳақда ҳам Ибн Синонинг «Тиб қонунлари»да алоҳида ўрин ажратилган. Соғлом турмуш тарзи ҳар бир одамнинг кун тартибига киритилиши лозим бўлиб, у қуйидагиларни: унумли меҳнат, тўғри ташкил этилган меҳнат ва дам олиш, зарарли одатларга барҳам бериш, одам танасига ёқимли таъсир этадиган ҳаракат тартиби, шахсий гигиена, чиниқтириш, меъёрида овқатланишни ўз таркибига олади.

Унумли меҳнат соғлом турмуш тарзининг асоси ҳисобланади. У ҳар бир одамнинг кун тартибидаги асосий ўринга эга бўлган фаолият ҳисобланиб,

одамни иқтисодий томондан таъминлаш учун зарур асос яратади, иккинчи томондан эса моддий бойлик яратади. Унумли меҳнат жараёнида одам саломатлигига физик, кимёвий, биологик ва ижтимоий омиллар ўз таъсирини кўрсатади. Меҳнат жараёни давомида одамлар ҳар хил ноқулай ташқи шароит омилларига дуч келиши мумкин. Шунинг учун ҳар доим ноқулай меҳнат шароитининг олдини олишга қаратилган чора-тадбирлар кўрилади.

Тўғри ташкил этилган меҳнат ва дам олиш ҳар бир меҳнат муассасаси одамларнинг сиҳат-саломатлигини яхшилаш борасида оммавий жисмоний тарбиядан фойдаланиши катта амалий аҳамиятга эга. Айрим меҳнат корхоналарида иш бошламасдан олдин ўтказиладиган бадантарбия машқлари, меҳнат жараёни давомида олиб бориладиган бадантарбия машғулоти, иш тугагандан сўнг саломатлик марказларида шуғулланиш, сузиш тўғрисида қатнашиш саломатликни сақлашга хизмат қилади.

Зарарли одатларга барҳам бериш. Одамнинг сиҳат-саломатлигига зарарли таъсир этадиган одатлар: тамаки чекиш, алкоғолли ичимликлар истеъмол қилиш, наркотик моддалар қабул қилиш, жинсий алоқага ружу этишдан ҳосил бўладиган оқибатларни ҳисобга олиб, имконият даражасида уларга барҳам бериш лозим. Булар саломатликнинг ашаддий душмани ҳисобланади.

Ёқимли ҳаракат тартиби соғлом турмуш тарзининг таркибий қисми ҳисобланади. Унинг асосини мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиш ташкил этади. Бу борада жисмоний тарбия ва спорт биринчи ўринда туради. Оммавий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спорт алоҳида аҳамиятга эга. Буни ўз даврида Ибн Сино ҳам таъкидлаб ўтган.

Чиниқтириш — кучли соғломлаштирувчи восита. У кўп касалликларга барҳам беради, умрни узайтиради, узоқ вақт ижодий иш қобилиятини сақлаб туради, қон айланишини яхшилади, модда алмашишни меъёрига келтиради, шамоллашларни олдини олади. Ҳар бир одам ўзини қуёш билан, сув билан, ҳаво билан, жисмоний машқлар билан чиниқтириб бориши лозим.

Меъёрида овқатланиш — соғлом турмуш тарзининг асосидир. Меъёрида овқатланиш организмнинг тўғри ўсиши ва ривожланишини таъминлайди, саломатликни сақлайди, юқори иш қобилиятини сақлаб туради ва умрни узайтиради. Ҳар бир одам кун давомида сарфлаган энергияни қоплайдиган, оқсил, ёғ, карбонсув, витамин, минерал моддаларга бўлган эҳтиёжни қоплайдиган ҳолатда овқатланиши лозим.

Адабиётлар

1. Здоровый образ жизни. Учебное пособие/ В.А.Пискунов. 2012. 86 с.
2. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни/. - М.: Академический проект, 2009.-766 с.
3. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник /.- М.: Академия, 2019. -536 с.

СПОРТ-БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ МУҲИМ ВОСИТАСИ

СПОРТ-ИДЕАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЕ

SPORT IS THE IDEAL TOOL FOR EDUCATION OF A HEALTHY GENERATION

Абдумуталипов Асилбек Баходир ўғли
ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний
Тайёргарлик кафедраси ўқитувчиси
E-mail: asilbek.abdumutalipov@bk.ru

Абдумуталипов Асилбек Баходирович
Преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки
МВД Академии Республики Узбекистан

Abdumutalipov Asilbek Bakhodirovich
Lecturer at the Department of Combat and Physical Training
Ministry of Internal Affairs of the Academy of the Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, жисмоний маданият, баркамол авлод, саломатлик, гигиена, спорт.

Ключевые слова: физ воспитание, физ культура, здоровье, гигиена, спорт.

Key word: physical education, physical culture, mature descendants, health, hygiene, sports.

Ўзбекистонда мустақиллик йилларида ҳар томонлама баркамол авлодни шакллантириш жараёнида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга алоҳида ғамхўрлик кўрсатилмоқда.

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият. Уларнинг қайсиси бирламчи ўзаро тўлдирувчи ёки фарқланувчи жиҳатлари нималардан иборат?

Жисмоний маданият жамият умумий маданиятнинг бир қисми, инсон сиҳат-саломатлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний қобилиятни ривожлантиришга қаратилган ижтимоий фаолият соҳаси. Жисмоний тарбия эса ҳар томонлама чиниқтиришга йўналтирилган педагогик жараён. Бошқача айтганда, ўзаро тафавут қилувчи турли ҳодисалар. Лекин, қизиғи шундаки, улар бир-бирисиз яшай олмайди. Чунки жисмоний маданиятга жисмоний тарбия орқали эришилади.

Жаҳон маданияти, фан техника тараққиётининг ҳозирги босқичи инсоний тафаккурининг юксак парвози, фикр инқилоби билан чамбарчас боғлиқ соғлом танда-соғ ақл, дейди доно халқимиз.

Ақлий камолот сари интилган жамият жисмоний юксалиш орқали ҳам ўз мақсадига эришади. Бу эса жисмоний маданиятни ривожлантириш нақадар катта аҳамиятга эга эканлигини билдиради. Шу жиҳатдан олиб қараганда, бугун мамлакатимизда Президентимиз фармони билан болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг тузилишидан, “Спорт бу менинг ҳаётим”, “Спорт орқали юксакликка парвоз қиламиз” каби шиорларнинг ўртага ташланишидан кўзлаган мақсад янада яққолроқ кўринади.

Ҳар бир миллатнинг маданийлик даражаси унинг соғломлиги, жисмоний камолот даражаси билан ҳам белгиланиши эсдан чиқармаслик зарур. Маънавий ва жисмоний маданияти мутоносиб равишда тараққий топган халқларни, миллатларни юксак маданият ҳисоблари, деб аташ мумкин. Демак, камолот чўққисига элтувчи тўғри ва яқин йўл халқ ўйинлари, бошқача ифодаланганда, оммавий спортдан бошланади.

Жисмоний маданиятни кўтариш муайян моддий, ижтимоий-сиёсий, педагогик ва табиий спорт-шароитларнинг мавжудлигига ҳар жиҳатдан боғлиқ. Тарихдан яхши аёнки, мустамлакачилик асорати, соҳта эркинлик халқнинг миллий маданиятига путр етказиши билан бирга, унинг жисмоний маданияти тараққиётига ҳам жиддий зиён келтиради.

Жисмоний тарбияга бўлган эътибор, ғамхўрликнинг кун сайин ошиб бориши фикримизнинг ёрқин далилидир. Маълумки, жисмоний тарбия ёшларни тарбиялашнинг биологик омилларига, шароитларидан келиб чиқувчи биологик табиатига асосланади. Жисмоний тарбия мазмуни жисмоний камолот, жисмоний ҳолат диагностикаси, жисмоний тарбия маданияти, спорт ишлари, жисмоний маълумот тушунчаларида ўз ифодасини топади. Жисмоний камолот ёш авлод икки аъзоларининг ўзгариши, ўсишидир. Биринчи навбатта юрак ва ўпка, шунингдек нерв ва ҳаракат тизими, тана шаклининг ўзгариши, тери-мускул тизими оғирлиги, тананинг мукаммал ривожланишидир.

Ўқувчининг жисмоний камолотлари учун шароит яратиш ва педагогик бошқариш жисмоний тарбиянинг вазифасидир. Жисмоний тарбия тизимида жараёний камолот диагностикаси муҳим ўрин тутади. Жисмоний камолот жисмоний тарбия, тарбия савияси, фан тили билан айтилганда, жисмоний тарбия самарадорлиги кўрсаткичидир.

Махсус усул ва жисмоний техника асосида ўқувчиларнинг соғлиқларини, ҳар бир индивидуал шахс камолоти савиясини тадқиқ этиш: белгиланган норма ундан узоқлашиш кўрсаткичларини олдиндан белгилаш негизида жисмоний тарбия учун доимий кўрсаткич аниқланади. Жисмоний етуклик деганда баданнинг ташқи кўринишидаги гармония, гўзаллик шакли, жисмоний сифатларнинг юқори даражадаги камолоти тушунилади. Агар диагностика ўқувчиларнинг ёки бирон-бир ўқувчининг жисмоний ва тиббий кўрсаткичлари пасайиб кетаётганлигини кўрсатса, демак, зудлик билан жисмоний тарбиядаги мавжуд тизимни ўргатиш лозим. Шунинг учун ҳам мактабларда, билим юртларида индивидуал ёки гуруҳли дифферентсиал тартибдаги жисмоний тарбияни ташкил этишни йўлга қуйиш керак.

Жисмоний маданият жисмоний тарбиянинг таркибий қисмидир. Шу билан биргаликда, жисмоний маданият инсон ва жамият умумий маданиятининг ҳам ажралмас қисми. Жисмоний маданият мазмунига қуйидагилар киради:

1. Инсон аъзоларининг тузилиши ва уларнинг функционал камолоти. Ички аъзолар, нерв ва ҳаракат, суяк мускул тизими, баданнинг уйғунлиги ва уларнинг функционал фаолиятини бошқариш.

2. Ўқувчининг соғломлигини мустаҳкамлаш.

3. Гигиена қоидаларга қўниқиш.

4. Ўқувчиларнинг ҳар томонлама моҳирлигини ўстириш.

5. Бўлажак ишчи-меҳнаткашларнинг жисмоний ва физиологик жиҳатларини аҳамияти жиҳатидан шакллантириш, иш қобилиятларини ошириш.

6. Ўқувчиларнинг жинсий ва ёш хусусиятлари учун шароит яратиш.

7. Ўқувчиларнинг ирода, чидамлилиқ, дўстлик ҳиссини камол топтириш.

8. Шахсий жисмоний қобилиятларини тарбиялаш.

Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия мазмуни бениҳоят кенгдир. Бу восита ёшларимизнинг турмуш тарзи, жисмоний маданият ва спорт асосида мазмунли шаклланишини таъминлайди. Айниқса жисмоний тарбия дарслари, спорт ва жисмоний тарбия тарғиботи, ишлаб чиқиш таълими технологияси ва ишлаб чиқариш амалиёти борасидаги ютуқларини рағбатлантиришда, ўқувчиларнинг узок вақтгача иш қобилиятларини ушлаб туришда, ёшларимизнинг жисмоний ва физиологик сифатларини касб мазмунига боғлаш борасидаги жараёнлардан беқийс аҳамиятга эгадир.

Жисмоний маданият спорт ишлари ёки оддий спорт шўбалари, клублари, гуруҳлар ёки оммавий мусобақалар ва ҳоказоларда намаён бўлади. Жисмоний тарбия бўйича ўқувчилар билан яқка тарзда ишлаш натижасида ўзаро бўшашиб қолган, жисмоний тарбия камчилиги бор, дарсдан озод қилинган болаларнинг соғлиқларини тиклаш ишлари олиб борилади. Бундан ташқари, жисмоний қобилиятли болаларнинг қизиқиш ва интилишларини ҳисобга олиб ҳам индивидуал машғулотлар йўлга қўйилади. Айрим қобилиятли болалар, мактаб ва бошқа ўқув юртларида ўқиш билан бирга оммавий спорт ишларида иштирок этиб, юксак натижаларни қўлга киритади, ҳатто ўрта маҳсус ёки олий маълумот ҳам олишлари мумкин.

Ҳар томонлама ҳавасга лойиқ комил авлодни тарбияламай туриб, эзгу ниятларимизни амалга оширишимиз қийин. Мазкур жамғарма орқали, аввало, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, фарзандларимизни салбий таъсирлардан асраш, спортни оммавий, умумхалқ ҳаракатига айлантириш даркор. Масаланинг маҳиятини ана шу тарзда чуқур англаш учун, даст аввал, бугунги аҳволга тўғри, ҳолис баҳо бериш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар

- 1) Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. — Т.: “Ўзбекистон”. 1997 й.
- 2) “Варакамол авлод йили” Давлат дастури. Т.: “Ўзбекистон”. 2010 й.
- 3) Жисмоний тарбия (маърузалар тўплами) Қарши. 2001 й.

4) Ғайбуллаев Н. ва бошқалар педагогик Олий ўқув юртлари учун қўлланма. Т.: 2005 й.

5) Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия ўқув қўлланма. Т., “Ўқитувчи”, 1996

КУРСАНТЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ТАШКИЛ ЭТИШ МАСАЛАЛАРИ

ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ

ISSUES OF ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF CADETS

Давлетова Нилуфар Рузметовна
ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний
тайёргарлик кафедраси ўқитувчиси
E-mail: nilufardavletova.uz@gmail.com

Давлетова Нилуфар Рузметовна
Преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки
МВД Академии Республики Узбекистан

Davletova Nilufar Ruzmetovna
Lecturer at the Department of Combat and Physical Training
Ministry of Internal Affairs of the Academy of the Republic of Uzbekistan
E-mail: nilufardavletova.uz@gmail.com

Калит сўзлар: овқатланиш гигиенаси, рационал овқатланиш, соғлом турмуш тарзи, физиология, санология.

Ключевые слова: гигиена питания, рациональное питание, здоровый образ жизни, физиология, санология.

Keywords: food hygiene, rational nutrition, healthy lifestyle, physiology, sanology.

Овқатланиш гигиенаси — гигиенанинг рационал овқатланиш муаммоларини ўрганадиган ва озиқ-овқат моддаларининг безарарлигини таъминлаш бўйича тадбирлар ишлаб чиқадиган бўлидир. Рационал овқатланиш аҳоли соғлиғи, жисмоний ривожланиши, касалланишга таъсир қиладиган асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Рационал ва етарли даражада овқатланиш одамнинг турли касалликлардан, табиий ва орттирилган иммунитетни сақлаб қолишига имкон беради. У организмнинг энергияга, пластик ва бошқа материалларга бўлган эҳтиёжини қондириб, бунга зарур модда алмашинуви даражасини таъминлаши керак.

Рационал овқатланишнинг асосий элементлари овқатланиш мувозанатланганлиги ва тўғри овқатланиш тартиби ҳисобланади. Мувозанатланган овқатланиш: оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал моддаларнинг миқдор ва сифат жиҳатдан оптимал нисбатда бўлишини кўзда тутди. Бунда организмда синтез қилинмайдиган, алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг мувозанатланганлиги алоҳида аҳамиятга эга.

Ҳозирги вақтда овқатнинг кимёвий таркиби организмнинг турли-туман токсинли моддалар таъсирига чидамини ошириши ва уларнинг организмдан чиқарилишига имкон бериши аниқланган. Овқатга қўйиладиган асосий гигиеник талаблар қуйидагилардан иборат: овқат одам меҳнатининг оғир-енгиллиги, ёши, соғлиқ ҳолатига мувофиқ ҳолда организмнинг энергетик сарфларини қоплаши; пластик мақсадлар ва барча физиологик жараёнларнинг меъёрий кечиши учун зарур озиқ моддаларни етарли миқдорда сақлаши; иштаҳани очадиган, хуштаъм, ёқимли хидга эга бўлиши, ташқи кўриниши чиройли, тўйиниш сезгисини кўзғатиши керак; тегишли ҳароратда бўлиши; безарар, яъни, токсинли моддалар ва патоген бактериялар сақламаслиги керак; овқатланиш турли озиқ-овқат моддалар миқдори бўйича мувозанатланган бўлиши; овқатнинг умумий энергетик қиймати кун мобайнида уни бўлиб қабул қилиш бўйича тўғри тақсимланиши лозим.

Асосий озиқ-овқат моддалари ва энергияга бўлган эҳтиёжнинг физиологик меъёрлари — энергия сарфларини батафсил ўрганиш, шунингдек, географик яшаш ҳудудларини ҳисобга олган ҳолда аҳолининг турли гуруҳларида оқсил, ёғ витамин ва минерал моддалар алмашинувининг кўрсаткичларини ишлаб чиқаришдан иборат.

Овқатланишнинг физиологик меъёри айрим аҳоли гуруҳларининг асосий озиқ-овқат моддаларига ва энергияга бўлган оптимал эҳтиёжини акс эттирадиган ўртача қийматлар ҳисобланади. Индивидуал эҳтиёжларни аниқлашда, аввало, бўй, тана оғирлиги, ёш, шунингдек, меҳнат қилиш ва турмуш тарзининг аниқ хусусиятлари ҳақидаги маълумотларни ҳисобга олиш керак. Кунлик энергия сарфлари ўрнини тўлдириш учун организм маълум таркибдаги озиқ-овқат маҳсулотлари билан етарли миқдорда таъминланиши лозим.

Саналогия — саломатлик ҳақидаги таълимот бўлиб, жамият саломатлигини, соғлиқни сақлаш вазифаларини ва уларни амалга ошириш йўллариини ўргатади. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти Низомига кўра, саломатлик бу жисмоний, руҳий ва ижтимоий жиҳатдан осойишталик ҳолатидир. Соғлом кишигина меҳнат қилиш фаолияти билан шуғулланиб, жамият ва давлатга фойда келтиради. Бинобарин, саломатлик бар бир киши учун бебаҳо неъмат, бахт-саодат, мамлакат иқтисодий қудрати ва халқ фаровонлигини оширишининг зарурий шартидир.

Саломатликка таъсир этувчи омилларга қуйидагилар киради: Ташқи омиллар. Инсон ўз атрофини ўраб олган ташқи муҳит билан доимо муносабатда бўлади. Сув, ҳаво, ўсимликлар, ҳайвонот нёси, озиқ-овқат маҳсулотлари, яшаш жойи, шовқин, Таниш, радиатсион нурланиш, турли дори воситалари, биологик)филактик препаратлар, замонавий ҳаво лайнерлари, қишлоқ хўжалиги

•аркунандаларига қарши ишлатиладиган хилма-хил заҳарли кимёвий моддалар ва бошқалар одам атрофини ўраб олган муҳитдир. Бу омиллар инсоннинг жисмоний ва руҳий саломатлигига бевосита таъсир этади. Шу билан бир қаторда ижтимоий муаммолар ҳам кишилар соғлиғига таъсир қилиши мумкин.

Атроф-муҳитнинг ифлосланиши туфайли биосферада кўпайиб бораётган мутаген (онкоген, тератоген) омиллар таъсири наслдан-наслга ўтувчи ирсий касалликлар кўпайишига сабаб бўлади.

Нотўғри овқатланиш туфайли организмнинг меъёрий фаолияти бузилади ва бу ҳолат касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади. Организм етарли даражада озик моддалар билан таъминланмаслиги унинг химоя хусусиятларини пасайтириб, касалликлар пайдо бўлиши учун замин яратиш билан бир қаторда тез чарчаш, иш қобилиятининг сусайишига олиб келади. Болаларнинг меъёрида овқатланмаслиги ўсиш ва жисмоний ривожланишни кечиктиради.

Гиподинамия (юнон. *гипо* — кам, паст ва *динамис* — куч) мушакларнинг етарли ишламаслиги, қисқариш кучининг камайиб кетиши бўлиб, одатда доимо ўтириб ишлаш, кам-ҳаракатлилик, умуман мушакларга тушадиган оғирликнинг камайиб қолиши туфайли келиб чиқадиган гипокинезия, яъни инсон ҳаракат фаоллигининг сусайиши билан бирга давом этади. Одам узок вақт касал бўлиб ётганида ҳам гиподинамия кузатилади.

Адабиётлар

1. Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур средствами физической культуры. Учебное пособие. 2015 г.

2. Здоровье и физическая культура студента. В.А.Бораненко. Учебное пособие. 2003 г.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИ ОРҚАЛИ КУРСАНТЛАРНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИАТЛАРИ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ В ДУХЕ ПАТРИОТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ

PEDAGOGICAL OPPORTUNITIES FOR EDUCATION OF CADETS IN THE SPIRIT OF PATRIOTISM IN THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION

Ибадуллаев Балхожа
ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний
тайёргарлик кафедраси ўқитувчи-мураббийи
E-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Ибадуллаев Балхожа

Ibadullaev Balkhozha
Lecturer-mentor of the Department of Combat and Physical
training of the Ministry of Internal Affairs of the Academy
of the Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, ватанпарварлик, курсант, баркамол авлод, спорт.

Ключевые слова: физическое воспитание, патриотизм, кадет, гармоничное поколение, спорт.

Keywords: physical education, patriotism, cadet, harmonious generation, sports.

Республикамиздаги ижтимоий – иқтисодий ўзгаришлар таълим соҳасида туб ислохотларни талаб қилмоқда. Чунки, жамият тараққиётида юқори ривожланиш босқичини бошдан кечираётган мамлакатлар тажрибасида таълим – тарбияга алоҳида эътибор қаратилганлиги ва унинг жамият ривожига таъсири инсоният томонидан эътироф этилмоқда. Айниқса, ёшларда Ватан туйғусини шакллантириш Ватанимиз ўтмиши, маданияти, маънавиятини ўрганиш асосида ҳозирги кундаги асосий вазифаларни англаб етмоқлик муқаддас она Ватанни бугуни ва келажаги ана шу ёш авлодга боғлиқлигини ҳар бир юрагида ўти бор Ватан фарзанди Ватан истиқлолини ҳимоя қилишга ҳар доим тайёр туриши, Ватани, маданияти, маънавияти ва маърифатини ривожлантириш, уни дунё цивилизатсияси даражасига етказиш учун масъул эканини англаб етмоқликка тайёрлаш зарур.

Ёшларни маънавий баркамол қилиб етиштириш учун жисмоний тарбия ходимлари шаҳар ва қишлоқда олиб бориладиган оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришлари, қишлоқ ва шаҳар ёшлари учун маъқул келадиган, уларбоп спорт турларини ривожлантиришлари, туман марказларида доимо спорт мусобақалари ўтказиб туришлари керак ва хоказо.

Бизнинг ёшларимиз ҳар томонлама маълумотли ва маънавий гўзалгина эмас, балки соғлом, чиниққан, жисмоний бақувват бўлиши ҳам керак.

Жисмоний тарбия дарслари жараёнида қўлланиладиган методлар, ҳал этиладиган вазифалардан келиб чиққан ҳолда бўлинадиган: тарбия, ўргатиш, ривожлантириш методларига бўлинадиган. Бу асосийларидан ташқари яна қатор усуллар мавжуд: раҳбарлик, ташкил қилиш, ёрдамчи методлар, асослаштириши, жисмоний юкламаларни меъёрлаш, ёрдам бериш, тадқиқот, танлаш. Бироқ жисмоний тарбия назарияси таълимот тўғрисида жуда оз фикрлар билдирилган. Кўпчилик ўргатиш методи - бу ўқитувчи билан ўқувчи ўртасидаги фаолият усули деб ҳисоблайдилар, қайсики бунинг ёрдамида ўқувчилар томонидан билимлар ўзлаштириб олинадиган. Билим, кўникма шаклланиб боради, дунёқараши ривожланади, қобилияти ўсади, бу ерда раҳбарлик, ва ташкилий шакллар деб танишиш мумкин. Жисмоний тарбия назарияси ривожланиш жараёнида уни

мазмунни сифат ошиши томонга ўзгаради. Мазмунини ўзгартириш орқали эски шаклли усуллар ташлаб юборилади, янгиси эса уни мазмунини ўзгартиришга олиб келади.

Жисмоний тарбия дарси классификацияси

Дарс тузилиши уни мазмунни билан белгиланади. Шунинг учун дарс тузилиши тадқиқот қилиш (вазифаси, манбаси, методлари).

Дарснинг мақсади дарсга қўйилган аниқ вазифалар билан белгиланади. Шу билан бирга аниқ манбаларни қўллаш билиш талаб этилади.

Дарс вазифаси ва унинг манбаси муваффақият билан амалга оширилиши мумкин, фақат унинг принциплари ва методлари тўғри сақланганда.

Жисмоний тарбия дарси жараёнида хилма хил тарбиявий, таълим ва гигиеник вазифалар ҳал этилади, хилма хил жисмоний машқлар бажарилади.

Шундан маълумки, энг аввало дарснинг тузилишининг қонуниятларини, таъминини, методларини сақлаш талаб этилади.

Шундай қилиб дарс ўзининг асосий педагогик категориялари тизими билан ҳарактерланади. Дарс тузилишининг жуда кўп компонентлари мавжуд, демак унинг чексиз вариантлари мавжуд бўлиши керак деб билимоғимиз зарур.

Умумпедагогик ва махсус адабиётларда дарс классификациясига турлича ёндашишлар мавжуд, баъзи ҳолларда дарсни дидактик мақсадларига (ўргатиш дарси, қайтариш дарси). Дарсларни классификация қилишда уларни бир бирига ўхшашлиги моҳияти дидактик мақсадни ўқув материални вужудга келтиради.

Бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия, спорт ўзида маънавий бойликни, ахлоқий софлик ва жисмоний камолотни гормоник ҳолда мужассамлаштирган. Бу ҳол шаҳар ҳамда қишлоқда жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни; қишлоқ ёшларига қўл келадиган турли хил спорт турларини ривожлантиришни; туман марказларида вилоят миқёсида мунтазам спорт мусобақалари ўтказиб туришни ва бу масалаларни маънавий-маърифий соҳаларнинг фаолияти билан ҳамбарчас боғлаб олиб боришни талаб этади.

Бутун дунё миқёсида бўлгани каби Ўзбекистонда ҳам ўсмир ва ёшларнинг жисмоний тарбияси учун ҳамма шароитлар яратилган. Масалан, жуда кўп сонли спорт иншоотлари, сув хавзалари, ўйин майдончалари ва ҳоказолар барпо этилган ва этиляпти. Чунки, ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш, уни меҳнат фаолиятига, Ватан ҳимоясига тайёрлаш ҳақида ғамхўрлик қилиш доимо ҳукуматимизнинг диққат марказида бўлиб келган ва бундан буён ҳам шундай бўлиб қолади.

Анъаналар, урфу-одатлар инсоннинг дунёга келиши яшаши то умрининг охирига етгунига, ҳатто тупроққа қўйилгунигача бўлган жараён-ларни қамраб олади. Боланинг дунёга келиши, қулоғига азон айтиш, тиш чиқиши, бешикка солиш, юриши, соч олиниши, суннат тўйи, уйланиш - никоҳ тўйи, пайғамбар тўйлари, юз ёши, кумуш тўй, олтин тўй каби санаб ўтилган маросиму-одатларимизнинг бошқача қилиб айтганда қадриятлари-мизни қирралари нақадар кўплигидан далолат беради. Ҳоҳ оилада бўлсин, ҳоҳ жамиятда бу каби маросимларнинг нишонланиши бола тарбиясига ўз ижобий таъсирини ўтказади.

Бу қадриятлар орқали ёш авлод барча ахлоқий хусусиятларга эга бўлади, жумладан Ватанга эътиқодли, меҳнаткаш, она табиатни асровчи, ота-онанинг қадрига етадиган, илмли, сахий, Ватани учун жонини фидо қиладиган инсонлар бўлиб етишади.

Адабиётлар

1. Қурбонова М. Соғлом авлодни тарбиялашда халқ миллий ўйинлари. Халқ таълими журнали. 2000й. 116-118 бет.
2. Сарибоев Ш., Комилов Ж. Жисмоний ривожланиш даражаси турлича бўлган ўғил болалар билан машғулоти ўтказиш. Халқ таълими журнали. 2002 й. 108-112 бетлар.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИДЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ

USING THE IDEAS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE ACTIVITIES OF CADETS

Мирзакулов Акром Гафуржанович
Преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки
МВД Академии Республики Узбекистан
E-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Mirzakulov Akrom Gafurzhanovich
Lecturer at the Department of Combat and Physical Training
Ministry of Internal Affairs of the Academy of the Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: саломатлик, соғлом турмуш тарзи, зарарли одатлар, фойдали одатлар, тўғри овқатланиш, спорт.

Ключевые слова: здоровый, живой турмуш стиль, сабля амамлар, фойдали амамлар, долгое время бродяга, спорт.

Keywords: healthy, lively turmouche style, sabre amamlar, foidali amamlar, long time tramp, sport.

В современном мире человек постоянно спешит, старается как можно больше успеть: построить успешную карьеру, создать семью, оставить после себя след в истории – цель в жизни у каждого своя. Все успешные и здоровые люди знают, для чего они живут. У них есть цель, которая мотивирует их к активности. Эти люди любят жизнь и понимают, что для её поддержания необходимо заботиться о здоровье. Чтобы помогать себе и другим, мы должны быть в хорошей форме. Но очевидно, что путь к этой цели значительно короче и легче у здорового человека, не обременённого лишним весом, одышкой,

употреблением большого количества лекарственных препаратов, частого посещения кабинета лечащего врача, вредными привычками. Люди в последние десятилетия стали пристально следить за своим здоровьем, и приверженцев идеологии здорового образа жизни (ЗОЖ) с каждым годом становится всё больше. Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и деструктивное поведение). Конечно, проблемы со здоровьем не всегда обусловлены выбором человека – нельзя забывать о таких вещах, как генетика, наследственная предрасположенность к определённым заболеваниям, ухудшение экологической ситуации. Но на самом деле от образа жизни человека зависит очень многое: приверженцы ЗОЖ предпочтут правильное питание ежедневному посещению заведений фаст-фуда. Это совершенно не означает, что желание быть здоровым подразумевает полный отказ от всех прелестей жизни, и человек, живущий по принципам ЗОЖ никогда в жизни не зайдёт в МакДоналдс – во всем нужно избегать фанатизма, всё хорошо в меру. Приверженец ЗОЖ может позволить себе иногда вредную пищу, пропуск запланированной тренировки, употребление алкоголя или, например, лечь спать на 3 часа позже, чем было задумано. Здесь важно понимать, что приверженец ЗОЖ, в отличие от человека, не следящего за здоровьем, не ест жирный фаст-фуд каждый день на завтрак, обед и ужин, в результате чего имеет здоровое и комфортное пищеварение и красивую фигуру. Тренировка может быть пропущена, важно, что она в принципе была в планах человека, и что она не единственная в этом месяце / году / жизни – спорт является лучшим другом здорового человека, помогает держать в тонусе практически все системы организма, а так же моральное и нравственное состояние человека, его силу воли и выносливость. Пара бокалов вина в праздник или просто хороший вечер – также не табу для многих приверженцев идеологии ЗОЖ, опять же, употребление алкоголя не должно быть систематическим и объёмным, как и другие вредные привычки. Режим сна – также одна из важнейших составляющих здоровья ответственного за себя и своё состояние человека. И редкое нарушение этого режима вовсе не означает, что человек не придерживается здорового образа жизни. В мире существует множество локальных, государственных, общественных организаций, направленных на популяризацию ЗОЖ. Эти организации призваны объяснить людям, как важно беречь своё здоровье, рассказать о возможных рисках и последствиях «неправильного» образа жизни, объяснить, как связано ведение ЗОЖ с профилактикой заболеваний и собственно сохранения молодости и здоровья людей. Как известно, профилактика эффективнее, лучше, чем лечение, поэтому очень важно объяснить людям массово и популярно, доступно, чем важны хорошая физическая подготовка, правильное питание, отказ от употребления наркотиков и курения. Цель ЗОЖ состоит в том, чтобы человек жил наполненной, физически активной жизнью, радовался ей и поддерживал гармоничные отношения с окружающим миром. ЗОЖ использует следующие

методы: Словесно-теоретические: через получение информации, её обработку человек знакомится с основными принципами ЗОЖ, для того чтобы впоследствии начать их применять. Наглядные: имея образец перед глазами, группу единомышленников, которые подают пример и поощряют следовать правильному образу жизни, гораздо легче решиться начать новую жизнь. Практические: теоретическое обоснование правильности своего выбора через прочтение книг, прослушивание и посещение лекций на данную тему, мотивированность деятельностью группы новых друзей позволяют быстрее перейти к главному этапу по внедрению принципов ЗОЖ — практике. Отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических веществ позволяет человеку сохранить свое здоровье, а здоровый образ жизни помогает продлить жизнь и укрепить здоровье. Основные этапы приближения к здоровому образу жизни:

1. Понять и признать важность спорта и физических нагрузок. Поставить себе определённую цель в этом направлении, составить план тренировок и приступить к исполнению цели.

2. Осознать важность правильного питания. Пересмотреть свой рацион, выявить его слабые места, скорректировать при необходимости свою диету и режим питания.

3. Изменить распорядок дня, приближая его к естественному ритму жизни (бодрствовать днем, спать ночью, ложиться спать и просыпаться рано).

4. Отказаться от вредных привычек. Как правило, люди, пропагандирующие ЗОЖ, живут дольше, их самочувствие лучше, чем у остальных, они живут так соответственно устройству человеческого тела, их жизнь наполнена яркими красками и эмоциями, каждый день приверженца ЗОЖ – это наполненный жизнью и лёгкостью день. Эти люди осознают ценность своей жизни и важность здоровья. С каждым годом таких людей становится все больше.

Библиографический список:

1. Воронов Н.А. Влияние спортивной деятельности на становление личности человека / Н.А. Воронов // Эпоха науки. 2018. № 5. С. 180-182.
2. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – Москва: Мир. 2014. – 142 с.
3. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М.: Academia. 2015. – 144 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS

Мирзакулов Акром Гафуржанович

Преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки
МВД Академии Республики Узбекистан
E-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Mirzakulov Akrom Gafurzhanovich

Lecturer at the Department of Combat and Physical Training
Ministry of Internal Affairs of the Academy of the Republic of Uzbekistan

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая культура, спортивные мероприятия, приемы борьбы, двигательные качества, тренировочная программа.

Keywords: physical training, physical culture, sports events, wrestling techniques, motor qualities, training program.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, sport tadbirlari, kurash usullari, vosita fazilatlar, o'quv dasturi.

Для того, чтобы сотрудники ОВД выполняли поставленные служебные задачи, необходимо на постоянной основе проводить спортивные мероприятия, которые будут способствовать выработке физических качеств как сотрудника, так и личности в целом, что несомненно даст результат в практической деятельности. Также данные мероприятия оказывают благоприятное воздействия на физические способности человека: дыхательную выносливость, силовую и т.д.

Необходимость постоянного развития физических качеств сотрудников ОВД обуславливается тем, что без проведения регулярных тренировок на дыхательную систему, на силовую выносливость, а также тренировок по изучению боевых приемов борьбы, могут возникнуть проблемы в повседневной деятельности, в различных экстремальных ситуациях, поскольку на практике встречаются такие случаи, когда правонарушитель, или непосредственно преступник более физически подготовлен, чем сотрудник правоохранительных органов. Также регулярное проведение данных мероприятий оказывает благоприятное воздействия на психическую и физическую устойчивость сотрудника, поскольку ни для кого не секрет, что служба в ОВД перегружает не только физически, но и психически.

Физическая культура-это в первую очередь культура, которая направлена как на сохранение здоровья, так и на развитие психофизических возможностей человека. Ученые выделяют два критерия физической культуры: – духовный критерий; – материальный критерий. К материальному критерию следует отнести следующие предметы: спортивные залы, тренажеры, бассейны и иные заведения данной направленности. К духовному критерию следует отнести: сам процесс, в результате которого сотрудник человек приобретает определенные навыки и умения.

Спортивная деятельность, спорт в целом играет ключевую роль в профессиональной деятельности не только сотрудников, но и каждого человека в целом. Применение боевых приемов и физических навыков сотрудниками правоохранительных органов осуществляется достаточно часто, поскольку на практике встречаются случаи, когда лицо не исполняет законные требования представителя власти, сопротивляется и пытается скрыться, что выступает ключевым основанием для того, чтобы сотрудники ОВД применили физическую силу, с целью предотвращения противоправного посягательства, задержания лица, а также доставления его в орган государственной власти.

Применение данной силы при нечетком исполнении боевых приемов может вызвать травмы и принести увечья правонарушителям, в связи с чем сотрудникам Органов Внутренних Дел нужно на постоянной основе совершенствоваться свои навыки, чтобы в служебной деятельности данные ситуации не возникали. Также государственным служащим необходимо постоянно изучать нормативно-правовую базу, связанную с применением физической силы.

Библиографический список:

1. Мехеев П. П. Физическая подготовка сотрудников милиции с применением специальных и подручных средств. Брянск. 2012.
2. О'Кифи П. Уличный кикбоксинг. Реальная самозащита. Ростов-на-Дону, 2000.
3. Овчинников В. А., Якимович В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: альтернативный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 2(25). С. 137-142.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ УСУЛЛАРИ

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

METHODS OF EDUCATION OF MOTOR QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Миршарапов Акмал Ғайратович
ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний
тайёргарлик кафедраси ўқитувчиси
E-mail: akramov@gmail.com

Миршарапов Акмал Гайратович
Преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки

Mirsharapov Akmal Gayratovich

Lecturer at the Department of Combat and Physical Training
Ministry of Internal Affairs of the Academy of the Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: ёш футболчилар, штанга, спринт, жисмоний сифатлар, жисмоний тайёргарлик.

Ключевые слова: юные футболисты, штанга, спринт, физические данные, физическая подготовка.

Keywords: young players, barbell, Sprint, physical attributes, physical fitness.

Хар бир киши ҳаракатларни бажаришда муайян имкониятларга эга. Масалан; у бирор оғирликда штангани кўтара олади, қандайдир бир вақт оралиғида (3 мин, 2 мин., 30 сек., 4 мин ва хоза) 1000 м масофани югуриб ўта олади. Бу имкониятлар бир қатор сифат ва сон характеристикалари жиҳатидан бир-биридан фарқ қиладиган муайян ҳаракатлар билан амалга оширилади.

Масалан; Спринтча ва марафонча югуриш организмга сифат жиҳатидан бошқа-бошқа талаблар қўйилади, турли хил жисмоний фазилатларни намаён этишни талаб этади.

Киши ҳаракат қилиш имкониятларининг баъзи бир сифатли томонларини кишининг жисмоний фазилатлари деб аташ қабул қилинган. Одатда, кучлилик, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик ва эгилувчанлик асосий жисмоний сифатлари деб қаралади.

Кишидаги жисмоний фазилатларнинг ривожланганлик даражаси фақат киши органларининг функционал имкониятлари билан эмас, балки психик факторлар, чунончи иродавий фазилатлари билан ҳам белгиланади. Бу ҳолда иродавий фазилатлар кишининг ўз функционал имкониятларидан қанчалик фойдалана олишини белгилайди.

Жисмоний таёргарлик ўқув тренировка жараёнининг муҳим бўлими ҳисобланади. Жисмоний таёргарлик организмни функционал имкониятларини умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Жисмоний таёргарлик умумий ва махсус таёргарликка бўлинади.

Ўқув-тренировка ишида умумий ва махсус жисмоний таёргарлик вазифалари ўзаро узвий боғлиқдир.

Футболчини умумий жисмоний таёргарлиги жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва шуғилланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа тирларидан олинган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак-пайларнинг ривожланиши ва мустаҳкамланишига ички аъзо ва системалар функциясининг

такомиллашишига ҳаракатларни координация қилишни яхшилаш ва ҳаракат сифатлари умумий даражасини оширишга эришилади.

Умумий жисмоний таёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир курсатади, айтиб ўтиш керакки уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Жумладан, баланд-паст жойларда узоқ муддат югириш кўпроқ чидамликни қисқа масофаларда жадал югириш эса тезликни ривожлантиришга, гимнастика машқлари чاقқонликни ўстиришга қаратилгандир. Бу машқлар машғулотнинг таркибий қисмига улардан баъзилари эса эрталабки машғулотларига киратилади.

Махсус жисмоний таёргарликнинг мақсади-футболчи учунгина хос бўлмаган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантиришдан иборатдир.

Футболчининг фаолияти бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доимо ўзгариб туриши билан характерланади. Мушаклар ишининг юксак интенсивлиги-активлигининг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиш билан алмашиб туради. Жадал югуриш, илгари ташланиш, сакрашлар, енгил югириш, тўхташ билан алмашинади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний юкламани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, у вегетатив жараёнлар биринчи навбатда модда алмашинуви, нафас олиш ва қон айланишдаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади.

Бироқ, футболчининг ўйин фаолияти сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслигини ҳам ҳисобга олиш керак. Яккама-якка қаттиқ кураш шароитида, энг катта тезликда ва узоқ вақт давомида ғайри табиий ҳолатларда (сирпаниш, сакраш, бир оёққа таянган ҳолда) бўлиш футболчига айтиб ўтиш керакки мураккаб тактик вазифани ҳал қилган ҳолда тўпни самарали эгаллаб туришга монелик қилмаслиги керак. Футболчилар тўпни қанчалик яхши олиб юрсалар, майдонда қанчалик ўйлаб иш тутиб ҳаракат қилсалар футбол томоша сифати шунча қизиқарли бўлади. Шунинг учун футболчиларнинг жисмоний таёргарлиги уларнинг ўйини фаолияти характерини ҳисобга олган ҳолда шундай ташкил қилиниши керакки, бу уларга техник ва тактик маҳоратини такомиллаштириш учун асос бўлсин.

Кўпроқ муайян жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар ёрдамида йўл-йўлакай айрим техник приёмлар ижросини такомиллаштириш мумкин. Бунинг учун одатда, бажариш характери ва тузилишига кўра у ёки бу техник приём ёхуд унинг алоҳида элементларига ўхшаш булган махсус машқлар қўлланилади.

Жисмоний таёргарлик машғулотларида кўпроқ такрорий оралатиб ўтказиш ўзгарувчан, ўйин ва мусобақа методлари қўлланилиб туради.

Йиллик тренировка циклида аввал умумий жисмоний таёргарлик, кейин шу асосда махсус жисмоний таёргарлик кўриш тавсия этилади. Футбол билан куп йил шуғулланиш мобайнида умумий ва махсус жисмоний таёргарлик нисбати,

шунингдек, уларнинг конкрет мазмуни спорт махоратини ўстириш юзасидан махсус таёргарлик салмоғи аста-секин ортиб бориш томон ўзгаради.

Футболчининг умумий ва махсус жисмоний таёргарлигида куч, тезкорлик, чидамлик, эпчиллик асосий ўрин тутди. Айни шу жисмоний фазилятлар футболчининг ҳаракат имкониятлари даражасини ифодаляди.

Адабиётлар

1. В.В.Варюшин. Тренировка юных футболистов./ Учебное пособие 2007 г.
2. А.П.Кочетков. Управления футбольной командой./ Учебное пособие. 2012 г.

ФУТБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ФУНКЦИЯСИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ФУТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

HEALTH FUNCTION OF FOOTBALL EXERCISES

Нуримов Зафар Рахмонбердиевич
ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний
тайёргарлик кафедраси профессори
E-mail: umidxon1986@gmail.com

Нуримов Зафар Рахмонбердиевич
Профессор кафедры Боевой и физической
подготовки МВД Академии Республики Узбекистан

Nurimov Zafar Rahmonberdievich
Professor of the Department of Combat and Physical
training of the Ministry of Internal Affairs of the
Academy of the Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: футбол машғулотлари, тана массаси, умуртка поғонаси, жисмоний сифатлар.

Ключевые слова: футбольная подготовка, масса тела, позвоночник, физические качества.

Keywords: football training, body mass, spine, physical qualities.

Ўрта умумтаълим мактабларида, академик лицей ва касб-хунар коллежларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларини футболсиз тасаввур қилиш қийин.

Кўпгина олим ва мутахасислар ўз тадқиқотлари ҳамда тажрибаларига суяниб футболни шундай таърифлайдиларки, ушбу спорт тури ўзининг ўта ўзгарувчан вазият ўйини эканлиги, таркибига ҳаётин зарур малакаларни

киритиши (юриш, тўхташ, сирпаниш, чопиш, сакраш ва ҳоказо), тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатларини ривожлантириши, каттаю-кичикни ўзига ром қилувчи ҳаракат малакалари ва тактик комбинациялари билан ўқув муассасаларида жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб ҳисобланади ва энг оммабоп ўйин сифатида болалар эътиборини қозонган.

Ўқув муассасаларида дарс шаклида ёки дарсдан ташқари мустақил ўтказиладиган футбол машғулоти ўзининг соғломлаштириш функцияси жиҳатидан глобал таъсир кучига эга бўлиб, шуғулланувчиларнинг нерв, қон-томир, нафас олиш, мушаклар ҳамда бошқа тизим ва органларини такомиллаштиради.

Футбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида кўриш, эшитиш, вестибуляр ва бошқа анализаторларга ижобий таъсир кўрсатиб, улар фаолиятини шакллантиради. Футболда қўлланиладиган машқлар ва ушбу ўйиннинг ўзи ҳаракат аппаратига таъсир этиб, мушак толаларини ривожлантиради, натижада уларнинг тонуси ортади, жисмоний сифатлар тараққий этади. Шу билан бир қаторда футбол билан шуғулланишда, машғулоти жараёнида қўлланиладиган машқлар болаларнинг ёши, жинси ва бошқа ҳусусиятлари эътиборга олиниши шарт.

Ўғил болаларда 7-8 ёшда айрим мушак гуруҳлар кучини ривожлантириш мақсадга мувофиқ.

8-9 ёшда – тезкорлик ва умумий чидамкорликни, 9-10 ёшда – эгилувчанлик ва мувозанат сақлаш функцияси, 11-12 ёшда махсус ёки динамик чидамлик, 13-14 ёшда куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш яхши натижа беради.

7-8 ёшли қизларда эса тезкорлик, статик чидамкорлик, мувозанат сақлаш функцияси, 9-10 ёшдан бошлаб чаққонлик махсус чидамкорлик, куч ва тезкорлик сифатларини тараққий эттириш мумкин.

Мустақил ўтказиладиган машғулотларда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак бўлади:

- ўргатишнинг биринчи йилида тезкорлик машқларининг ҳажми чидамкорлик машқларидан кам бўлмаслиги лозим;
- умумий жисмоний тайёргарлик техник-тактик машқлар билан уйғун равишда қўлланилиб борилиши даркор.

Бунда албатта ўғил ва қиз бола, аёл ва эркаклар ўртасидаги функционал фарқлар эътиборга олиниши зарур.

Аёллар ва эркаклар организми ўртасидаги тафовут гавда тузилиши, ҳаракатланиш хоссаларининг ривожланиши, алоҳида орган ва системаларнинг иш бажариши, ҳамда мушакларга тушадиган оғирликларга мослашишда ўз аксини топади. Аёлларнинг бўйи, вазни, елка кенглиги камроқ, тос суяги кенгроқ, қўл ва оёқ узунлиги калтароқ бўлади. Аёлларда, шунингдек, жисм маркази пастроқ жойлашган бўлади, бунинг натижасида улар оёқларга суянган ҳолда мувозанатни сақлаб машқлар бажариши мумкин.

Тана тузилишидаги тафовутлар болалик давриданок пайдо бўлади. 7-8 ёшгача ўғил ва қиз болалар ўсиши тахминан бир меёردа кечади, аммо кейинги

йиллар мобайнида қизларнинг ўсиши тезлашади ва 12 ёшга етганда улар ўғил болаларни қувиб ўтадилар, 15 ёшга тўлгач эса бунинг акси кузатилади. Қизларнинг тез ўсиши уларнинг эрта жинсий етилиши билан боғлиқдир. Жинсий тафовутлар умуртқа поғонасининг тузилишида ҳам ўз аксини топади: аёллардаги ушбу аъзо эркаклардагига қараганда калтароқ, бироқ бўйин ва бел қисмлари узунроқ бўлади, шу боис ҳам умуртқа поғонаси ҳаракатчанроқ бўлади. Айни ҳолат аппаратнинг ғоят эгилувчанлигига боис бўлиб хизмат қилади. Аёлларда пайлар массаси нисбатан кам бўлади, яъни тана умумий вазнининг 30-35 фоизини, ёғ тўқимаси эса 28-30 фоизни ташкил этади. Машғулотлар натижасида ўлароқ аёлларда пай массаси ортиб боради, бироқ бундай ўсиш эркаклар учун хос бўлган меъёрга етмайди. Аёлларда пайлар кучи эркакларга нисбатан 10-30 фоиз кам бўлади. Гарчи пай кучини бир килограмм вазнга нисбатан олганда ўртадаги фарқ камайса-да, аммо устунлик эркакларда қолади.

Адабиётлар

1. Футбол. Техника игры. А.В.Смышляев./Учебное пособие. 2009 г.
2. Физическая культура. Ю.И.Евсеев./ Учебное пособие. 2003 г.

ИХТИСОСЛАШГАН ФУТБОЛ МАКТАБЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛАХ

FEATURES OF TRAINING YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN SPECIALIZED FOOTBALL SCHOOLS

Нуримов Зафар Рахмонбердиевич
ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний
тайёргарлик кафедраси профессори
E-mail: umidxon1986@gmail.com

Нуримов Зафар Рахмонбердиевич
Профессор кафедры Боевой и физической
подготовки МВД Академии Республики Узбекистан

Nurimov Zafar Rahmonberdievich
Professor of the Department of Combat and Physical
training of the Ministry of Internal Affairs of the
Academy of the Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: футбол, тайёргарлик қисм, асосий қисм, якуний қисм, комплекс машқлар, техник элементлар.

Keyword: football, tayergarlik section, base part, semi-sector part, drill complex, elementary equipment.

Ключевые слова: футбол, тайергарлик секция, базийная часть, полуторальная часть, комплекс дрель, элементарная техника.

Футболчиларни ўргатиш ва такомиллаштиришнинг асосий шакли машғулот ҳисобланади.

Футбол – жамоавий ўйин, шунинг учун ўқув машғулотлари асосан жамоавийдир.

Машғулотга қўйиладиган талаблар:

- машғулотда қўйилган вазифа бажарилиши лозим;
- машғулот интизом ва меҳнатсеварликни тарбиялаши лозим;
- машғулотни шундай режалаштириш керакки, футболчилар ҳаракат кўникмалари ва сифатларини онгли равишда эгалласинлар;
- машғулот ягона ўқув-машғулот жараёнининг бўлими бўлиши керак;
- машғулотнинг мазмуни техник, тактик, жисмоний, руҳий тайёргарликларнинг ўсишига жавоб бериши лозим.

Машғулотнинг тузилиши уч қисмдан иборат: тайёрлов, асосий ва якунловчи.

Машғулот қисмларининг вазифалари:

- тайёрлов қисм – организмни асосий ишга тайёрлаш;
- асосий қисм техник усулларни ўргатиш ва такомил-лаштиришга, тактик ҳаракатларга, жисмоний сифатларни ривожлантиришга, руҳий тайёргарликни ва ахлоқий-иродавий сифатларни яхшилашга қаратилган бўлиши керак;
- якунловчи қисм организмни машғулотдан олдинги ҳолатига келтириши лозим.

Машғулот жараёнида қуйидаги принципга амал қилиш мақсадга мувофиқдир:

- машғулот юкламасини секин-аста ошириш, барқарорлаштириш;
- бир меъёрга етказиш ва камайтириш.

Бунда организмни маълум бир ҳолатга келтирадиган машқлараро дам олишлар (паузалар) муҳимдир. Бу дам олишлар (паузалар) сони ва давомийлиги юкламаларни дозировкалашга, машқларга ўзгартиришлар киритишга, хато ва камчиликларни тўғрилашга ва кейинги машқни бажариш учун фикрни жамлашга имкон беради.

Машғулотлар ўзининг мақсади, вазифаси ва услубияти бўйича комплекс ва тематик машғулотларга бўлинади.

Комплекс машғулотлар йиллик цикл машғулотлари-нинг ҳажмида биринчи ўринда туради. Бу машғулотлар барча тайёргарлик турлари даражасини ривожлантириш ва ошириш вазифаларини бажаради.

Комплекс машғулотларда тайёргарлик турларининг уйғунлиги:

- жисмоний, техник, тактик;
- жисмоний, техник;
- жисмоний, тактик;
- техник-тактик.

Тематик машғулот

Тематик машғулотлар йиллик цикл машғулотларининг умумий ҳажмида камроқ вақтни қамраб олади. Аммо улар тайёргарликнинг турли босқичларида ўз ўрнига эга бўлиши лозим:

а) жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот. Машғулот мазмуни умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривож-лантиришга қаратилган машқлардан иборат. Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг кўп қисми тайёрлов даврида ўтказилади.

б) Техник тайёргарлик бўйича машғулотлар ўйиннинг барча техник усуллари ўзига қамраб олади. Техник элементларга ўргатиш ва такомиллаштириш билан боғлиқ машғулотлар барча тайёргарлик давларида олиб борилади.

в) Тактик тайёргарлик бўйича машғулотлар индиви-дуал, гуруҳли ва жамоавий тактик ҳаракатларга ўргатиш ва такомиллаштиришга йўналтирилган машқлар йиғиндисидан иборат бўлади. Тактик тайёргарлик бўйича машғулотлар тайёрлов даврида (махсус тайёрлов, мусобақа олди) ва мусобақа даврида ўтказилади. Тактик тайёргарликка ўргатиш босқичида машғулотлар майдонда ҳаракат қилиш ва машғулотнинг назарий қисмига боғлиқ хилма-хил машқ-ларни ўз ичига олади, аммо тактикани такомиллаштириш босқичида у узлуксиз ўйин техникасига боғлиқ машқлардан иборат бўлади. Шундай қилиб, такомиллаштириш босқичида тактика бўйича машғулотда қийин техник усуллари қўлламасдан иложи йўқ, бундан машғулотни техник-тактик йўналишда деб аташ мумкин.

Адабиётлар

1. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке./Учебное пособие. 2018 г.
2. Швыков И.А. Спорт в школе: Футбол./ учебное пособие. 2012 г.

СПОРТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИНГ ВОСИТАЛАРИ

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В СПОРТИВНО- ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATIONAL ACTIVITIES

Салимов Шерзод Хусанович

ИИВ Академияси Жанговар ва жисмоний
тайёргарлик кафедраси катта ўқитувчиси
E-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Салимов Шерзод Хусанович
Старший преподаватель кафедры Боевой и физической
подготовки МВД Академии Республики Узбекистан

Salimov Sherzod Khusanovich
Senior Lecturer of the Department of Combat and Physical
training of the Ministry of Internal Affairs of the
Academy of the Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, туризм, жисмоний машқ, умумривожлантирувчи машқлар, жисмоний сифатлар.

Ключевые слова: физическое воспитание, туризм, физические упражнения, обобщающие упражнения, физические качества.

Keywords: physical education, tourism, physical exercise, generalizing exercises, physical qualities.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ равишда фойдаланиладиган ҳаракатларни, инсонни жисмоний тарбиялаш воситасидир. Жисмоний машқлар тарихий жihatдан таркиб топиб, услубий жihatдан гимнастика, ўйин, спорт ва туризм сифатида шаклландир. Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқлар машғул бўлувчининг актив ҳаракат фаолиятини кўзда тутди. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳаракатларни шакллантириш ва такомиллаштиришга бўлган иштиёқ, ҳаракатларнинг мақсади ва унга эришиш воситалари ҳақидаги тасаввур ҳамда ҳаракатларни бажариш нияти ва ирода уринишларида ифодаланади. Жисмоний машқлар инсонни дунёқарашини, психик руҳий фаолиятини кенгайтиради ва такомиллаштиради. Унинг ҳис туйғулари ва иродасини ҳамда характерини камол топтиради.

Жисмоний машқларнинг келиб чиқиши инсон жамиятининг узок ўтмишига бориб тақалади. Жисмоний машқларнинг пайдо бўлишида моддий ҳаёт шароитлари-даставвал бутун меҳнат фаолияти ҳал қилувчи роль ўйнаган. Меҳнат, жанговар ва турмуш фаолиятдан тарихий жihatдан олинган машқлардан ташқари (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, бирор нарсани ирғитиш, оғир нарсани бир жойдан иккинчи жойга кўтариб ўтиш, сузиш ва ҳ.к.), машқлардан ташқари, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётини ривожлантириш жараёнида махсус яратилган ва аналитик машқлар деб аталган машқлар пайдо бўлди. Бу машқлар ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун шунингдек алоҳида педагогик ёки даволаш вазифаларини ҳал этиш учун қўлланилади.

Жисмоний машқлар инсоннинг онгли ҳаракати натижасидир. Улар шакли ва таъсири ҳамда бажарадиган вазифаларига мувофиқ бир қатор турларга бўлинади. Бизга малумки, жисмоний ҳаракатлар циклик-ҳаракатлар такрорланувчи ва ациклик ҳаракатлар-ҳаракатлар такрорланмайдиган ҳаракатларга бўлинади. Демак жисмоний машқлар ҳам шундай ҳаракатларга бўлинади. Югуриш, гимнастика, сузиш машқларини циклик машқлар ёки ҳаракатлар, спорт ўйинлари, яккакураш усуллари, сув полоси, шу кабилар – ациклик машқлар ёки ҳаракатлар дейиш мумкин.

Шуниндек жисмоний машқларни умумривожлантирувчи машқлар, махсус машқлар, ёрдамчи машқлар турларига ажратиш мумкин. Умумривожлантирувчи машқлар эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари ва спорт тренировкaları тайёрлов қисмида шуғулланувчиларнинг машғулотнинг асосий қисмига ва жисмоний юкламалар таъсирига тайёрлаш, даволовчи жисмоний машқлар сифатида фойдаланилади. Махсус машқлар бир спорт турига хос бўлган жисмоний ҳаракатлар ёки машқлардир. Енгил атлетикачининг югуриш, сакраш, улоктириш машқлари ёки футболчининг тўп суриши, тўп чиқариши, қабул қилиши, тўпни бош билан ўйнаши, гимнастикачининг жиҳозлардаги машқлари, эркин ва саф машқлари ва ҳ.к. ёрдамчи машқлар эса махсус машқлар техникасини эгаллашга ёрдам берувчи машқлар тўплами: тренажерлардаги машқлар, сохта рақиб билан ҳаракатлар, алдов ҳаракатлари ва ҳ.к.

Жисмоний машқлар улар жисмоний тарбия қонуниятлари негизида қўлланилмайдиган бўлса, салбий натижа бериши, зарар келтириш мумкин. Машғулотларга педагогик жиҳатдан тўғри раҳбарлик қилиш, ўргатиш ва тарбиянинг мақбул услубиёти жисмоний машқларнинг рационал таъсирини белгилайдиган омилдир.

Шу билан бирга қуйидаги омилларни ҳам ҳисобга олиш зарур:

1. Шуғулланувчининг ўзига ҳос ҳусусиятлари (ёши, жинси, соғлиги, тайёргарлик даражаси, меҳнат, ўқиш, дам олиш, турмуш режими).
2. Жисмоний машқларнинг ўзига ҳос ҳусусиятлари, уларнинг мураккаблиги, янгилиги, юкмаси, эмоция бериши ва бошқалар.
3. Ташқи шароитнинг алоҳида ҳусусиятлари (метеорологик, маҳаллий ҳусусиятлар, жиҳозлар ва снарядларнинг сифати, машғулот жойининг гигиеник ҳолати ва бошқалар).

Жисмоний машқлар барча ҳодисалар ва жараёнларга ўхшаш ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқлар мазмуни тушунчасига бир бутун қилиб жамланган қатор жараёнлар киради, бу жараёнлар таъсири остида ҳаракат фаолияти ривожлана боради. Жисмоний машқларнинг мазмунига ана шу ҳаракат фаолиятлари қисмларининг жами ҳам киради (масалан, югуриб келиб туриб узунликка сакраш тушунчасига югуриб келиш, сакраш, парвоз, ерга тушиш тушунчасига ҳам киради), шунингдек, ҳаракат машқларини бажариш вақтида организмда содир бўладиган барча функционал ўзгаришлар ҳам шунга киради. Бу элементларнинг ҳаммаси жисмоний машқларнинг умумий мазмунини ташкил этади.

Жисмоний машқларнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структураси ва ташкил этилишдан иборатдир. Жисмоний машқларнинг ички структураси ҳаракатларни бажариш вақтида асосий функцияларни таъминлайдиган ўзаро алоқалар, ўзаро мувофиқлик жараёнлари қандайлиги билан характерланади. Жараёнларнинг алоқаси, бир-бирига мувофиқлиги, масалан, штанга кўтаришдагига нисбатан югуриш чоғида бошқача бўлади, шунинг учун ана шу машқларнинг ички структураси ҳам ҳар хил бўлади. Машқларнинг ташқи шакли кўзга кўриниб туради. Шу кўзга ташланиб турадиган жараён ҳаракат жараёнида масофа, вақт, кучга нисбатан характерланади.

Адабиётлар

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. 2000 й. Тошкент.
2. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 й. Тошкент.
3. Rambler: ru., Google., Yandex. Провайдерларидан Интернет материаллари. 2011-2012

СПОРТДА ИХТИСОСЛАШУВНИНГ ДАСТЛАБКИ БОСҚИЧИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАР СПОРТ-ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ АНАЛИЗ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ПОДРОСТОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ANALYSIS OF SPORT AND TECHNICAL TRAINING OF BOXERS TEENAGER AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Салимов Шерзод Хусанович
ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний
тайёргарлик кафедраси катта ўқитувчиси
E-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Салимов Шерзод Хусанович
Старший преподаватель кафедры Боевой и физической
подготовки МВД Академии Республики Узбекистан

Salimov Sherzod Khusanovich
Senior Lecturer of the Department of Combat and Physical
training of the Ministry of Internal Affairs of the
Academy of the Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: ўсмир спортчилар, бокс, тренировка, мусобақа даври, жисмоний тайёргарлик.

Keywords: teenage athletes, boxing, training, competition period, physical fitness.

Ключевые слова: спортсмены-подростки, бокс, тренировка, соревновательный период, физическая подготовка.

Ўсмир спортчиларни спорт тайёргарликларининг кўп йиллик жараёнининг структураси ва мазмуни доимий бўлиб қола олмайди, чунки спорт билан шуғулланиш моментида бошлаб спортчининг ёши, унниг функционал ҳолати даражаси, жисмоний тайёргарлиги ва айниқса, асаб тизими ўзгаради.

Дастлабки тайёргарлик босқичида умумий ривожлантирувчи воситаларнинг ҳажми 85-90%, махсус тайёргарлик воситаларининг ҳажми эса, жисмоний тайёргарлик умумий ҳажмининг 10-15 фоизигача бўлиши мумкин. Болалар организмнинг жадал ўсиши ва балоғатга етиши даврида юкломанинг катталиги ва кучланишига алоҳида эътибор қаратиш керак.

Спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида тренировка жараёнининг даврийлиги ўз хусусиятларига эга. Тренировка макроциклининг бошланиш вақтида, ўқув-тренировка жараёнининг барчаси тайёргарлик даври типи бўйича тузилади. Мусобақа даври ва айрим пайтларда ўтиш даври ҳам минимал ҳажмда келтирилган.

Тайёргарликнинг дастлабки босқичида ўсмир боксчилар тренировканинг рационал устивор йўналганлиги тўғрисидаги масала бўйича мутахассислар ўртасида анча сезиларли келишмовчиликлар мавжуд.

Айрим муаллифларнинг фикрига кўра, ўсмир спортчилар билан ишлаш пайтида, кўпроқ ҳаракатчан ўйинлар ва ўйин машқларини қўллаш мақсадга мувофиқ, улар жисмоний сифатларни тарбиялаш учун зарур бўлган шароитларни яратиш билан машғулотларнинг хиссийлигини оширади.

Бошқа муаллифлар, ушбу босқичда болалар билан ўтказиладиган машғулотларда танланган спорт турида кейинчалик ихтисослашиш аниқ ифодаланмасдан туриб спортнинг ҳар хил турлари қўлланилиши керак, деб ҳисоблашади.

Тадқиқотларнинг натижалари, ўз ичига ҳаракатчан ва спорт ўйинларини қамраб олган тренировканинг мажмуавий усуллари қўллаш билан ҳамда ўсмир спортчиларни бокс билан шуғулланишлари учун ориентирлаш пайтида муҳим рол ўйнайдиган жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган махсус тайёргарлик машқлари мажмуасини қўўлаш билан спорт тайёргарлигининг юқори самарадорлиги тўғрисида далолат беради.

Шундай қилиб, бир томондан, боксчиларни техник ва махсус жисмоний тайёргарликлари аспектларининг назарий таҳлили, бошқа томондан эса – бир қатор мутахассисларни бирмунча масалалар бўйича анча даражадаги хурфикрлиги, бизга ўқитиш жараёнини оптималлаштириш захираларини излаш йўллари аниқлаш имконини берди. Хусусан, боксдаги асосий усуллари тушунишни қайта англаш ва конкретлаштириш, қўлланилаётган воситаларни уларнинг ҳар бирига мос келиши билан операция таркибини тизимлаштириш, ўқув материални ўтишни рационал кетма-кетлигини аниқлаш, спортдаги ихтисослашувнинг дастлабки босқичида боксчиларни техник жиҳатдан тайёрлашнинг методик концепциясини асослаш шулар жумласидандир.

Адабиётлар

1. Кураков Э.М. Подготовка боксёров в ВУЗах./ учебное пособие. 2008 г.
2. Шулика, Лавров, Ахметов: Бокс. Теория и методика. Учебник. 2009 г.

МИЛЛИЙ МЕНТАЛИТЕТНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ АСОСИДА СПОРТЧИ ЁШЛАР МАЪНАВИЯТИНИ ЮКСАЛТИРИШ ОМИЛЛАРИ

ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ МОРАЛЬНОГО ДУХА СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ НАЦИОНАЛЬНОГО МЕНТАЛИТЕТА

FACTORS OF IMPROVING THE MORALE OF SPORTS YOUTH, TAKING INTO ACCOUNT THE PECULIARITIES OF THE NATIONAL MENTALITY

Юсупова Г.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Юсупова Г.А., Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик

Yusupova G.A., Uzbek State University of
Physical Educations and Sports,
Uzbekistan, Chirchik

Калит сўз: Менталитет, халқ миллат, тараққиёт, феъл-атвор, Шарқ, Ғарб, иссиқ иқлим, суғорма деҳқончилик, миллийлик.

Ключевые слова: Менталитет, нация, развитие, характер, Восток, Запад, жаркий климат, орошаемое земледелие, народность.

Key words: Mentality, nation, development, character, East, West, hot climate, irrigated agriculture, nationality.

Бугунги кунда “менталитет” тушунчаси атрофида бўлаётган баҳс-мунозаралар тобора қизиб бораётганлигига гувоҳ бўлиб турибмиз. Бу бир томондан “менталитет” тушунчасининг ўта серқирралиги, мураккаблиги билан, иккинчи томондан эса ҳар бир халқ, миллат тараққиётида мазкур халқ, миллат менталитети беқиёс муҳим ўрин тутишини англаш юз бера бошлаганлиги билан изоҳлашимиз мумкин.

Дарҳақиқат менталитет ўзи нима деган саволга ҳам ҳаммани бирдек қаноатлантирарли жавоб топилгани йўқ, яъни менталитет тушунчасининг ҳамма томонидан тан олинган таърифини ҳеч ким тақдим эта олмаган.

Тараққиёт йўлига кирган, ёки киришга уринаётган – ривожланаётган халқлар, миллатлар эса менталитетга ўз тараққиёт йўллари билан белгилашда ҳал қилувчи омил сифатида қарамоқдалар.

“Менталитет” атамаси гарчи нисбатан анча кейин – XX аср бошларида пайдо бўлган бўлса ҳам, моҳиятан унга ўхшаш тушунчалар ҳақида антик давр файласуфлари томонидан баъзи фикрлар билдирилган. Масалан Аристотель турли халқлар феъл-атворидаги ўзига хослик уларнинг ижтимоий-сиёсий тузумига боғлиқдир деган қарашларни баён қилган. Француз файласуфи Ш.Монтескье (XVIII аср) Шарқ ва Ғарб халқлари феъл-атворидаги ўзига хосликни улар яшаб турган иқлимга боғлаб талқин этади ва “иссиқ иқлимли мамлакатларнинг халқлари қариялардек журъатсиз, совуқ мамлакатлар халқлари эса ёшлар каби дадил бўладилар” деган фикрларни билдиради. Хусусан, Ш.Монтескье ўзининг “Форс номалари” асарида Шарқ ва Ғарб минтақаларидаги ҳаёт тарзини тасвирлаб қуйидагича ёзади: “Балки ишонмассан: келганимга бир ой бўлган бўлсада, бирон кишининг бамайлихотир юрганини учтармадим.

Дунёда ҳеч ким французлардек оёқларидан яхши фойдалана олмайдилар: улар югурадилар, учадилар. Осиёни секин уловларини, туяларимизнинг бир маромда юришини кўрсалар, ўзларидан кетиб қолишлари мумкин. Мен бўлсам, бунақанги юришга ўрганмаганман, кучада қадамимни ўзгартирмайман. Шу боисдан, баъзан насроний янглиғ ғазабим тошади: негаки, бошдан – оёғимгача лой сачратишларига ҳар ҳолда чидаса бўлади, лекин мунтазам тирсақлари билан туртиб ўтишларига асло тоқат қилолмайман. Мени қувиб етаётган ўткинчи туртиб, гавдамни буриб қуяди, бошқаси эса, юзма-юз келаётиб, аввалги ҳолимга келтиради; юз қадам ҳам юрмасдан, ўн чақирим босган одамдек ҳолдан тойганлигимни ҳис қиламан.” Монтескье французлар мисолида Ғарб халқларининг қизиққонлигини, жўшқинлигини, ўз олдида қўйган мақсади йўлида шижоат билан ҳаракат қилишини, Эронликлар мисолида Шарқ халқларининг хусткашлигини, журъатсизлигини курсатишқа ҳаракат қилган. Лекин Монтескье Шарқ ва Ғарб халқлари менталитетидаги тафовудни нотўғри тушунади ва хато хулосалар чиқаради. Чунки, Шарқ халқларида кўзга ташланадиган ўз “Мени”ни кескин таризда намоён қилишдан кўра жамоа манфаатлари асосида яшаш устунлиги инсоннинг журъатсизлиги сифатида кўринган. Ғарб халқларида эса ўз “Мени”ни ҳамма нарсадан устун қўйиши бошқалар билан бўлган муносабатларда шижоаткорлик, ташаббускорлик намунаси сифатида кўзга ташланади. Шунинг учун ҳам Монтескье Ғарб халқларини шижоаткорлиги, ташаббускорлигини таъкидлаган ҳолда Шарқ халқларини журъатсизликда айблади. Аслида мазкур хусусиятлар умуман бошқа мазмунга эгадир.

XIX асрни “халқ руҳи”ни ўрганиш даври дейишимиз мумкин. Бу даврда Г.В.Гегель, Ж.Б.Вико ва бошқа бир қатор тадқиқотчилар томонидан асосан Осиё ва Африка халқлари ижтимоий феъл-атворини ўрганишда катта силжишларга эришилди.

“Менталитет” атамаси фанга француз этнограф ва психолог олими Л.Леви – Брюль томонидан киритилган. Л.Леви – Брюль ўзининг “Қолоқ халқлар менталитети” (1910) ҳамда “Ибтидоий менталитет” номли асарларида тараққиётдан орқада қолган халқлар мисолида менталитетнинг асосий хусусиятларини кўрсатиб берди. Аммо менталитет атамасини Л.Леви – Брюльдан анча илгари – 1856 йилда Р.Эмерсон қўллаган эди. Лекин у менталитетни инсон қалбининг, яъни ҳақиқат ва қадриятлар манбаининг инъикоси сифатида таърифлаган.

Менталитет тушунчасининг илмий доирада юзага келиши ва мустаҳкам ўрин олишига Э.Дюркгейм, Ф.Хсю, В.Вундт каби олимлар катта ҳисса қўшдилар. Масалан, “жамоавий социал психология” номли илмий мактаб яратган В.Вундт фикрича у ёки бу жамиятнинг “умумий ирода йўналишини” белгиловчи ва урф-одатларда (хулқ-атворнинг ўзига хослиги) ҳамда тилда намоён бўлувчи тасаввурлар йиғиндиси (умумлашмаси) “халқ руҳи”ни ташкил этади. А.Шюц индивидга таъсир кўрсатувчи жамоавий билимлар мажмуи”ни дунёни билиш схемаси, уни тушуниш ва қабул қилиш воситаси сифатида тушунтиради.

Ф.Хсю у ёки бу жамиятга хос бўлган урф-одатлар, яшаш тарзи, анъаналарни ўрганишда уларнинг умумий “социал тасаввурларига” асосий эътибор қаратади. Э.Дюркгейм фикрича, турли хил социал типларга мос келувчи “жамоавий тасаввур” гуруҳларнинг кенг кооперация мевасидир ва унинг фикрлаш асоси вазифасини бажаради.

Собиқ СССРда “менталитет” тушунчаси қўлланилмаган ва бу соҳага кам эътибор қаратилган. Бизнинг фикримизча бунинг асосий сабаби коммунистик мафкура оғизда ҳар бир миллатнинг ўзига хослигини эътироф этсада, амалда барча халқларни якранг маданиятли қилиб тарбиялаш ва шу йўл билан халқлар дўстлигига эришиш, пировардида эса “порлоқ коммунистик жамият” қуриш мақсадини кўзлаган эди.

XX асрнинг охирига келиб СССРнинг парчаланиши ва коммунистик мафкуранинг яккаҳокимлигига барҳам берилиши билан постсовет мамлакатларида ҳам “менталитет” ҳақида илмий тадқиқотлар олиб бориш имкони туғилди.

XX аср охири – XXI аср бошларида постсовет республикаларида “менталитет” тушунчаси устида тадқиқотлар олиб бораётган олимлар қарашлариранг-баранглиги диққат эътиборни тортади. Масалан россиялик олимларнинг миллий менталитет ҳақидаги тадқиқотларини мазмун-моҳиятига кўра икки тоифага ажратиш мумкин.

1. Ҳолис илмий тадқиқотлар;
2. Ғайриилмий, ғаразли геосиёсий мақсадни кўзлаган тадқиқотлар.

Ҳолис илмий тадқиқотчилардан бири А.Г.Здравомыслов менталитетни шакллантирувчи омиллардан бири сифатида миллий ўзликни англаш дея кўрсатади. Яна бир маданиятшунос олим Б.И.Кононенконинг фикрича менталитет дунёқараш, дунёни қабул қилиш тизими сифатида онгнинг анча чуқур психологик қатламларида пайдо бўлади. “Қисқача этимологик луғат”да менталитетнинг хусусиятлари анча яхши ифодаланган. “Менталитет – маълум

бир халққа хос бўлган фикрлаш тарзи; бирон бир маданиятга ёки маданиятлар гуруҳига хос барқарор изоморфизмдан иборат. Аммо мазкур маданият томонидан ҳис этилмайди ҳамда табиий нарса сифатида қабул қилинадиган барқарор изоморфизм; у идеологик тазйиқ таъсирида ўзгаришга учраши қийин”. Аста-секинлик билан фанда менталитетни тарихий, психологик, этимологик социологик, маданиятшунослик, фалсафий жиҳатдан ўрганувчи йўналишлар юзага келди.

Замонавий фалсафий луғатда менталитет: нафақат маълум бир кишилик жамияти учун хос бўлган, нафақат билим, эътиқод, ташвишлар, балки қадриятлар силсиласи, асосий эҳтиёжлар, жамоавий ғайришуурийлик андозаси (архетип), шунингдек, кишиларнинг хатти-ҳаракатлари ва фикрлаш тарзи, маълум давр, географик макон ва ижтимоий муҳит индивидлари ва жамоаларининг табиий муҳит, ўзини ўраб турган олам билан муносабатлари ўзига хослигини таъминловчи” омил сифатида таърифланади.

В.В.Веселова томонидан менталитет маълум жамият (маданият) аъзоларининг тарихий давр, иқтисодий ва сиёсий шарт-шароитлари билан белгиланувчи психологик ҳаётининг ўзига хослиги деб таърифланади. Менталитетнинг мазмуни ўзаро муносабатлар соҳасида намоён бўлади ва биринчи навбатда кишилик жамияти эгаллаган билим билан белгиланади. Менталитетнинг асоси бўлган эътиқод билан билим мазкур жамиятга хос бўлган асосий эҳтиёжларимиз ва жамоавий ғайришуурийлик андозаси билан биргаликда атроф-олам ҳақидаги тасаввурларимизнинг асосини ташкил қилади.

Ўзбек фалсафа қомусий луғатида менталитет (лот. mens-ақл, идрок)- жамият, миллат, жамоа ёки алоҳида шахснинг тарихий таркиб топган тафаккур даражаси, маънавий салоҳияти, ҳаёт қонунларини таҳлил этиш кучи, муайян ижтимоий шароитларда шаклланадиган ақлий қобилияти, рухий қуввати деб таъриф берилган. Шунингдек, менталитет ва миллий менталитет тушунчаси ҳақида кейинги йилларда мамлакатимиз олимлари томонидан ҳам анчагина кўзга кўринарли ишлар амалга оширилди. Бу борада М.Бекмуродовнинг ишлари алоҳида диққатга сазовордир. Файласуф менталитетга шундай таъриф беради: “Менталитет – бу жамият, миллат, жамоа ёки алоҳида шахснинг тарихан таркиб топган тафаккур даражаси, маънавий салоҳияти, уларнинг ҳаёт қонунларини таҳлил этувчи кучи, муайян ижтимоий шароитларда шаклланган ақлий қобилияти, анъаналари, урф-одатлари, расм-русумлари ҳамда диний эътиқод ва ҳаёт тарзидир”.

Хулоса сифатида менталитет тушунчаси кенг қамровли тушунча бўлиб уни таҳлил қилишда менталитетни шакллантирувчи ижтимоий-маданий омилларни ҳисобга олиш муҳим масалалардандир.

ЁШЛАРДА МАЪНАВИЙ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ УЙҒУНЛИГИ

СОЧЕТАНИЕ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

THE COMBINATION OF SPIRITUAL AND PHYSICAL CULTURE IN THE YOUTH ENVIRONMENT

Юсупова Г.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчик шаҳри

Юсупова Г.А., Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик

Yusupova G.A., Uzbek State University of
Physical Educations and Sports,
Uzbekistan, Chirchik

Калит сўз: Ёшлар, маънавият, жисмоний маданият, спорт, жисмоний тарбия, жисмоний баркамоллик, маънавий камолот, миллийлик.

Ключевое слово: Молодость, духовность, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовленность, духовная зрелость, национальность.

Keyword: Youth, spirituality, physical culture, sports, physical education, physical fitness, spiritual maturity, nationality.

Инсон комиллиги борасидаги баҳсларнинг мазмунига эътибор қаратадиган бўлсак, мазкур баҳслар якунида асосан комиллик даражаси инсоннинг ҳам маънавий, ҳам жисмоний баркамоллиги билан белгиланашига гувоҳ бўламиз. Ҳақиқатдан ҳам инсоннинг комиллик даражаси ҳар томонлама ўз қобилиятларини ривожлантира олиши билан боғлиқдир. Хусусан, Афлотун ўз асарларида инсон комиллигида жисмоний машқлар ҳамда маънавий камолот уйғунлигини алоҳида таъкидлаган. Афлотун “Давлат” асарида одам руҳ киритилган танадир, руҳ ва танадан иборат бўлган одамзод икки оламга мансубдир, деб ёзган. Кўхна юнонликлар тасаввурида, ҳар тарафлама мукамаллик, фақатгина маъбудлар ва афсонавий қаҳрамонларга хос бўлган жиҳатлар ҳисобланган. Бунинг тимсоли сифатида афсонавий Гераклнинг ўн икки қаҳрамонлиги келтирилган. У мўжизавий, аммо вайронкор кучга эга турли маҳлуқларни енгади. Ўзи югуришда оҳудан ҳам ўзиб кета олади, камондан беҳато ўқ узади, ҳар қандай паҳлавоннинг курашда елкасини ерга теккизади. Шу билан бирга, маънавий камолоти юксак қаҳрамон бўлиб, мусиқани севадиган санъат ихлосманди ҳамдир. У қадимги юнон чолғуси кифора чалишни ўрганган, ҳайкалтарошликка қизиққан. Бу ўша давр кишилارининг бекиёс жисмоний кучнинг ўзигина инсон мукамаллиги мезони бўла олмаслиги тўғрисидаги тасаввурларига ёрқин мисолдир. Шунинг учун ҳам юнонлар ўзларининг афсонавий қаҳрамонлари Геракл, Апполон, Одиссейларнинг мукамал тана тузилишлари, кучга тўла мушаклари, жисм гўзалликлари билан бирга ҳар бир

қахрамонларини тенгсиз паҳлавон, тоғни урса талқон қиладиган баҳодир мисолида тасвирлаганлар. Уларнинг маънавий қиёфаларини янада жозибалироқ, янада комилроқ қилиб ифодалаш учун қахрамонларнинг барчаларини адабиёт, санъат, гўзалликка ошна, ватанпарвар, бир сўзли, мард ва жасур кўринишда тасвирлашган. Шу сабабдан инсон комиллиги намоёниши олимпия спорт ўйинларининг асосий ғояси бўлганлиги тасодифий эмас. Илк умумэллин олий байрамларида спорт майдонларидаги кучлилиқ, чاقқонлиқ, эпчиллиқ бўйича мусобақалар, томошагоҳларида мусиқа, шеърят танловларига уланиб кетган. Олимпия ўйинлари стадиондаги югуриш йўлакчаларига, кураш гиламларига чиқадиган, отчопарда аравалар пойгасида қатнашадиган бевосита спортчилар билан бирга файласуфлар, мусиқачилар, шоирлар, ҳайкалтарошлар, рассомлар ҳам иштирок этишган.

Спортчилар мусобақаларда ўзларини кўрсатишган бўлишса, спортчилар билан бирга мусобақалар даврида иштирок этган файласуфлар маърузалар ўқиган, мусиқачилар турли мусиқаларни ижро этишган, шоирлар шеърларидан намуналар ўқиган, рассомлар шу жойни ўзида расмлар чизишган. Мана шундай ўйинларда иштирок этган Афлотун томонидан фалсафада биринчи марта инсон комиллиги масаласининг қўйилишига ҳам олимпия спорт ўйинлари туртки бўлган. Чунки, унинг ўзи файласуфлар Гиппократ, Арасту, Пифагорлар каби бу мусобақаларнинг инсонни камол топтиришдаги аҳамиятининг бевосита иштирокчиси ва шоҳиди бўлган.

Қадимги фалсафа оламининг яна бир вакили Аристотель ёшларни тарбиялашда фалсафа ва жисмоний машқларни бажариш ва мусобақалаштириш тизимини ўзаро узвий боғлаш зарурлигини, фалсафа ўзининг илмий мазмунини этика, эстетика, маърифат, маънавий айтиқса, спортсиз бойита олмаслигини ва маълум маънода уларсиз ўзи ҳам шакллана олмаслигини алоҳида таъкидлайди.

Қадимги манба бўлмиш “Авесто” Ўзбекистон ҳудудидаги энг маданият намуналари билан бизни таништириш борасида энг қимматли манба ҳисобланади. Мазкур китобда ёшларнинг жисмоний чиниқишлари учун ҳаётда керак бўладиган машқлар бажарганликлари, яъни ёшлиқдан отда юриш, овчиликда керак бўладиган машқларни бажариш ва бошқа жисмоний машқлар билан шуғуллантирилганлиги кўрсатиб ўтилган.

Шарқ уйғониш даври мутафаккирларидан Абу Наср Фаробий ўзининг “Фозил одамлар шаҳри”, Абу Али ибн Сино “Тиб қонунлари” асарларида ўрта асрларга хос жисмоний машқлар ҳақида маълумотлар ёзиб қолдирган. Фаробий фозил одамлар шаҳри бошлиғи ҳақида сўз юритар экан унинг ўн икки фазилатларини санаб ўтади ва ўн икки фазилатдан биринчи энг муҳим подшоҳнинг соғ-саломатлиги, ўзига берилган вазифаларни ало даражада бажариши учун бирор тана аъзосида нуқсон бўлмаслигини, иккинчидан табиатан нозик фаросатли бўлиши кераклигини таъкидлайди. Фаробийнинг “Идеал подшоҳ” формуласида жисмоний тананинг соғломлиги биринчи ўринда ҳамда унинг тафаккур юксаклиги даражаси иккинчи ўринга қўйилган. Инсон танасининг соғломлиги эса, унинг қай таризда жисмоний машқлар билан шуғулланишига боғлиқдир. Шу нуқтаи назардан Фаробий ижодида жисмоний

тарбия ва тафаккур уйғунлиги энг долзарб масала ҳисобланган. Ибн Сино “Тиб қонунлари” асарининг биринчи қисмида жисмоний машғулоти кишининг ёшига, саломатлигига ва касаллигига қараб, турлича шакл ва усулларда ўтказиш кераклигини таъкидлайди. Ибн Сино жисмоний тарбия тўғрисида фикр юритар экан, уни ташкил этишда кишиларнинг турли ёши ва жинсини ҳам ҳисобга олиш лозимлигига алоҳида эътибор қаратади.

Ўзбекистон ҳудудида истиқомат қилган кўплаб мутафаккирларни ижодига эътибор қаратадиган бўлсак, уларда баркамолликка эришиш йўллари кўрсатилиб, мазкур йўллардан бири инсоннинг маънавий камолотини ошириш ҳамда тана баркамоллигига эришиш учун жисмоний машқлардан фойдаланиш лозимлигига алоҳида эътибор қаратилади. Хусусан. Ўрта асрларда яратилган Юсуф Хос Хожибнинг “Қутадғу билиг” китобида вояга етаётган ҳукмдорга маънавий етуклик билан бир қаторда жисмоний етуклик ҳам муҳим аҳамиятга эгаллигини кўрсатиб, шунинг билан бир қаторда жисмоний машқларнинг номлари, ўтказиш жойлари, ўтказиш воситалари тўғрисида маълумотлар келтиради. Жисмоний машқлар инсоннинг нафақат танасини балки иродасини ҳам мустаҳкамлайди. Иродаси мустаҳкам ҳукмдор эса, миллати, халқи учун жон қуйдиради, унга чин дилдан, холисона хизмат қилади. Шу сабабли Ўрта асрларнинг энг долзарб масаласи “Идеал ҳукмдор” тушунчасини изолашда мутафаккирлар жисмоний машқларга алоҳида эътибор қаратишган.

Жисмоний тарбия ва спорт ёшларни бугунги кунда мардликка, жасоратга, ватанпарварликка ургатиши билан бирга инсонни бошқа инсонларни ҳурмат қилишга, уларни кадрлашга, умуман ҳаётни севишга ўргатади. Умуман ҳар қандай ишни ало даражада ўзлаштириш ва бажариш учун инсон танаси жисмоний жиҳатдан бақуват бўлиши лозим. Хусусан, янги даврда Жон Локк ўзининг “Тарбия ҳақида трактатида “Дунёда бирор аҳамиятли иш қилишни истаган ҳар бир одам учун қийинчилик ва чарчашни энгишга қодир бўлган мустаҳкам организм қанчалик керак, бу шунчалик равшанки, уни исботлаб утиришнинг ҳожати йўқ” деб таъкидлайди.

Хулоса сифатида маънавият ва жисмоний маданият инсоннинг камолотида бир-бирини тақозо қиладиган, бир-бири билан деаликтик алоқадорликда ривожланиб боровчи бири иккинчисини тақозо қилувчи тушунчалардир. Бугунги кунда ёшларни замонавий етук мутахассис этиб тарбиялашда маънавият ва жисмоний тарбия уйғунлигини таъминлаш муҳим омилдир.

КОНСТРУКТИВНАЯ РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING JISMONIY TARBIYA VA ZAMONAVIY SPORT SOHASIDAGI KONSTRUKTIV ROLI

THE CONSTRUCTIVE ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND MODERN SPORTS

Ключевые слова: онлайн платформа, веб приложение, физическая культура, занятия, современный спорт, цифровые технологии.

Keywords: online platform, web application, physical education, classes, modern sports, digital technologies.

Kalit so'zlar: onlayn platforma, veb-ilova, jismoniy tarbiya, mashg'ulotlar, zamonaviy sport, raqamli texnologiyalar.

Введение. За прошедшие два года в связи с известной всем неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в мире, вызванной COVID-19 у всего человечества произошло резкое снижение двигательной активности или, другими словами, глубоко выразилась гипокинезия, что стало следствием глобальной гиподинамии, другими словами, недостаточный уровень физической активности людей, который в свою очередь отрицательно сказался в целом на состоянии здоровья людей, их трудоспособности и все это также чревато дальнейшими побочными явлениями на организм человека и конечно же имеет отрицательное влияние как на жизненный уровень каждого гражданина в частности, так в целом негативно отражается на экономическом состоянии любой страны [1,2,9]. Укрепление позиций каждого государства должно начинаться с профилактики гиподинамии населения, основу которой составляют целенаправленная эффективная двигательная активность, физические нагрузки и здоровый образ жизни [9].

Актуальность. Сегодня можно смело сказать, что цифровые технологии – это «двигатель» развития цивилизации и данный факт признает все мировое сообщество. Цифровые технологии нашли свое применение практически в любой сфере человеческой деятельности, не составляет исключение и сфера физической культуры и современного спорта. Цифровые технологии являются глобальными помощниками в анализе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, также путем контроля поведения спортсмена и проведения мониторинга возможна своевременная коррекция всех сфер деятельности с учетом индивидуальных характеристик спортсмена при помощи использования самых современных IT-разработок [12,14]. Применение IT-технологий в спорте позволит не только эффективно организовать процесс тренировок, но также предоставит необходимую возможность правильно дозировать нагрузку, корректировать процесс отдыха и восстановления, будет способствовать даже сокращению времени на реабилитацию после спортивных травм [3,4,5,6,7,12,14]. Все вышесказанное обусловило актуальность выбранной темы данного исследования.

Цель данной работы – показать значимость цифровых технологий в сфере физической культуры и в современном спорте и на примере онлайн платформы представить практические возможности IT-технологий в обеспечении сохранения, укрепления и здоровьесбережения различных слоев населения с учетом индивидуальных характеристик занимающихся.

Основная часть. На сегодняшний день выделяют три типа приложений: мобильные, десктопные и веб. Веб-приложения строятся с использованием трехзвенной архитектуры: «клиент – сервер – база данных». Для запуска веб-приложения пользователю не нужно устанавливать никаких дополнительных программ, оно запускается на любом устройстве с браузером и с доступом в интернет. Работа клиента не зависит от операционной системы, стоящей на компьютере пользователя, поэтому при разработке веб-приложений нет необходимости писать отдельные версии для Windows, Linux, Mac OS и других операционных систем [10,17].

При разработке данного web приложения используются операционная система Windows, языки программирования Java, фреймворк Spring, HTML, CSS, JavaScript, база данных с использованием PostgreSQL [13,16].

Разработанное веб приложение является онлайн-платформой, цель которой направлена на обеспечение сохранения, укрепления состояния организма и здоровьесбережения различных слоев населения с учетом индивидуальных характеристик занимающихся.

Для достижения поставленных целей разработан удобный функционал приложения: авторизация в профиль пользователя (администратор / пользователь); регистрация нового пользователя; восстановления забытого пароля; добавление тренировок для пользователя в режиме администратора; просмотр добавленных администратором для пользователя тренировок; активация / блокировка пользователя для доступа к платформе; редактирование / просмотр дополнительных данных о пользователе; возможность выбора языка интерфейса (русский язык/английский язык).

Проблема воздействия цифровых технологий на здоровье и психику человека очень актуальна и ее серьезность возрастает ежедневно по мере роста числа пользователей цифровых устройств. В работе предусмотрено инженерно-психологическое обеспечение и эргономические требования, определяемые свойствами человека-оператора и установленные с целью оптимизации его деятельности при проектировании системы на основе антропоцентрического подхода [15]. В ходе выполнения эргономического проектирования, разработаны алгоритмы работы пользователя, диаграмма вариантов использования, структурная схема базы данных, определены эргономические требования к информации, предъявляемой пользователю, составлен сценарий информационного взаимодействия пользователя и компьютера, проведена эргономическая оценка пользовательского интерфейса [15].

Конструктивная роль применения цифровых технологий в сфере физической культуры и современного спорта имеет колоссально важное стратегическое значение как для прогресса развития всей отрасли, так и для созидания, и конструирования здоровья населения [3,4,12,14]. Использование разработанного web приложения позволит повысить физическую активность пользователей, эффективность тренировочного процесса, а также облегчить процесс физической подготовки всех занимающихся. В результате

использования данного программного продукта пользователь находится под постоянным контролем, избегает перегрузок и обеспечивает необходимый уровень физической активности.

Заключение. Разработанное web приложение «Онлайн платформа для организации самостоятельных занятий физической культурой» позволяет автоматизировать процесс физической подготовки пользователей различных возрастных групп с учетом индивидуальных характеристик. Положительным и немаловажным фактором данной разработки web приложения и использования онлайн платформы является мотивация к здоровьесориентированному образу жизни, повышение интереса к занятиям физической культурой и заботе о своем физическом здоровье, профилактика гиподинамии и релаксация, воспитание физических качеств и улучшение общего уровня функционального состояния. Таким образом использование цифровых технологий в сфере физической культуры и в современном спорте способствует не только формированию здоровьесориентированному целенаправленному, системному процессу, но и применение ИТ-технологий позволит эффективно управлять большой сложной социальной системой подготовки спортсменов.

Список литературы:

1. Гиподинамия: симптомы, ее последствия и профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--2-7sbc2aomf1e8b.xn--p1ai/tsz-i-omp/53-gipodinamiya-simptomu-ee-posledstviya-i-profilaktika/>
2. Гиподинамия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%8F>
3. Гончарова О.В. Научные основы мониторинга спортивной подготовленности //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities ISSN 2749-0866 Vol.1 Issue 1.9 Psychology sciences berlinstudies.de/10.5281/zenodo.5803403
4. Гончарова О.В. Организация и проведение мониторинга в сфере физической культуры и спорта //Фан-спорта. Илмий-назарий журнал. Т., 2020. №7. С. 26-29.
5. Goncharova O.V. (2020). Organization and conduction monitoring in the field of physical culture and sports //Journal World Science, (8 (60). doi.org/10.31435/rsglobal_ws/31102020/7217
6. Партнов Ю.М., Преображенский Н.Н., Преспективы целевого программирования в спортивных играх // Научно-спортивный вестник - М. 1988. -№7. - С. 3-7.
7. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебное пособие. Саратов: Вузовское образование, 2020. 377 с. ISBN 978-5-4487-0737-7. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [веб-сайт]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/98504.html>
8. Платонов В.Н., Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте.

– К.: Олимпийская литература 1997. – 583 с.

9. Правила возобновления тренировок после коронавирусной инфекции без вреда для организма. [Электронный ресурс]. – Sport express – 2022. – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/sport-posle-koronavirusa-mozhno-li-zanimatsya-sportom-posle-covid-19-1783788/>

10. Проектирование Web – приложений в трехслойной архитектуре “клиент - сервер” [Электронный ресурс]. – Stud files – 2022. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3619027/page:11/>

11. Разработка веб-приложений [Электронный ресурс]. – Info Shell – 2022. – Режим доступа: <https://infoshell.ru/blog/razrabotka-veb-prilozhenij/>

12. Рапопорт Л.А., Томилова С.В., Энгин Ю.В. Цифровизация отрасли физической культуры и спорта на региональном уровне. Теория и практика физ. культура. 2020. № 5. С. 9-11.

13. Рекомендации по анализу Java-кода [Электронный ресурс]. – Javarush – 2022. – Режим доступа: <https://javarush.ru/groups/posts/3336-kofe-breyk-71-rekomendacii-po-analizu-java-koda/>

14. Сучилин, Н.Г. Мониторинг качества физического воспитания и развития, здоровьесбережения и спортивной подготовки школьников Московской области / Н.Г. Сучилин. – М.: Из-во МГОУ, 2006. – 26 с.

15. Эргономическое проектирование систем «Человек-компьютер-среда». Курсовое проектирование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_89873.pdf/

16. Java Script [Электронный ресурс]. – Wikipedia – 2022. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/JavaScript>

17. 10 эвристик юзабилити от Якоба Нильсена [Электронный ресурс]. – Delexp – 2022. – Режим доступа: <http://delexp.net/10-evristik-yuzabiliti-ot-yakoba-nilsena/>

METHODS OF FORMING CHILDREN TO A HEALTHY LIFESTYLE

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

BOLALARNI SOG'LOM TURMUSH TARZIGA SHAKLLANTIRISH USULLARI

A.T.Hasanov JDPU Physical culture
theory and methodology teacher

Key words: healthy lifestyle, preschool, family, physical education, educator, teacher, knowledge, skill, qualification.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дошкольный, семья, физическая культура, воспитатель, педагог, знания, навык, квалификация.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, maktabgacha, oila, jismoniy tarbiya, tarbiyachi, o'qituvchi, bilim, ko'nikma, malaka.

It depends on the physical, mental, spiritual and spiritual well-being of young people, their health. It is possible to imagine the promising future of our country with physically healthy, energetic, mentally active, intelligent young people.

Today, the formation of a healthy generation is one of the most important tasks. First of all, the formation of a healthy lifestyle, the creation of various living conditions, the establishment of a material basis for raising a healthy generation, ie the adoption of state programs with economic and financial support and their effective implementation are the main basis for educating a harmoniously developed generation. is a testament to his focus on youth, family, and a healthy generation.

Creating the necessary conditions for building a healthy and strong family, which is an important, decisive link in the upbringing of the younger generation, formed as children, individuals, nurtured in the spirit of love for the Fatherland, national and universal values, worthy representatives of their people; The issues of establishing the principles of a healthy lifestyle among young people, the implementation of comprehensive measures to protect them from drugs, dirt, the dangers and harmful effects of various evils of the inferior "popular culture" from the outside.

Today, the issue of forming a healthy lifestyle among young people is the main direction of modern pedagogical research, and a number of scientific researches are being conducted in this field in our country and abroad. In particular, S.Nishonova, M.Inomova, O.Musurmonova, V.Karimova, D.Sharipova, D.Khalikov, E.Seytkhalilov, M.Tairova, E.Sh. Pedagogical psychologists and philosophers such as Yusupov and J.Tulenov conducted scientific research, while D.Sharipova, M.Tairova, E.Seytkhalilov, A.Isimova, F.Abdurahimova studied the medical direction of the formation of a healthy lifestyle. Our observations show that the formation of a healthy lifestyle in the family of young people, especially preschool children, has not been studied as a separate area of research, but some issues of healthy lifestyle formation, the formation of healthy lifestyle skills in them have been studied by researchers R.Kh. Juraev, N.Shodiev, D Covered by Sharipova, E.Seytkhalilov, M.Tairova, M.F.Ziyaeva, N.Jalilova, M.Tilovov.

- Preschool education, family and community partnerships are important in shaping a healthy lifestyle for preschool children in the family [3]. On the basis of this cooperation, the activities of preschool education institution, family, neighborhood, preschool children in the formation of a healthy lifestyle in the family will be significantly improved; work forms and methods are enriched; mutual experience is exchanged; a critical and imitative approach to work emerges; Repetition and repetition are not allowed in educational work; quality indicators of the educational process grow; an integrated mechanism of cooperation will be created; there is a need of the time in the upbringing of preschool children in a healthy lifestyle in the

family, there is an opportunity to conduct educational work at a scientific, practical, high level.

- The effectiveness of interaction in the formation of a healthy lifestyle in the family of preschool children has its own characteristics [4]. They are:
- - The knowledge, skills and abilities formed in preschool educational institutions will be strengthened, enriched and improved;
- The content, form and methods of educational work are organized not on the basis of existing achievements, but on the basis of shortcomings, interests and aspirations of preschool children;
 - Consistency, consistency in activities, the advantage of relying on public opinion;
 - Public monitoring of the evaluation of the results of educational work.

When studying and analyzing the current state of the problem, it became clear that a negative approach to the effectiveness of educational activities carried out in collaboration with the family, community, preschool education institution is required.

- Ineffectiveness of educational work aimed at increasing the knowledge of preschool children in the spiritual, moral, medical and social preparation for school life, the formation of a healthy lifestyle;

- parents do not pay enough attention to the knowledge and realization of the child's lifestyle, talents, interests and abilities in the family;

- Insufficient attention of preschool children to a healthy lifestyle in the family, national traditions, universal values formed over the centuries;

- Insufficient level of medical literacy of parents and educators;

- ignorance of educators about the forms and methods of educational work on the formation of a healthy lifestyle;

- Lack of research on this problem in pedagogy, psychology, physical education, etc.

In order to prevent these shortcomings, the plan of educational work carried out in collaboration with families, neighborhoods, preschools, focused on a specific aspect of a healthy lifestyle, organized on the basis of demand and needs, formed on the basis of national and universal values, age and individual psychological characteristics. The organization of educational work in traditional and non-traditional forms, taking into account the problems of sanitary and hygienic condition of families, is also a pedagogical requirement.

Experience has shown that a special chain is formed for preschool children to form a healthy lifestyle in the family, and if there is a gap in any of them, it is impossible to achieve the expected result in ensuring continuity in educational work.

Based on the formation of a healthy lifestyle in the family of preschool children, the desired result can not be achieved without the interaction of the family, neighborhood, preschool education institution [2]. The subjects directly involved in the formation of a healthy lifestyle in the family of preschool children closely assist them in organizing, managing, directing, evaluating and monitoring the results of educational activities.

The success of educational activities based on the chain of cooperation depends on the level of preparation, worldview, relevance, responsiveness, level of knowledge, experience, self-study, level of responsibility and opportunity, creativity, attitude to work, foresight, dedication, attitude to news. .

In the formation of a healthy lifestyle in the family of preschool children:

- Supporting the interests and aspirations of preschool children, strengthening the role of state and public organizations in solving their problems;
- Carrying out regular monitoring of the work carried out in collaboration with the family, community, preschool education institution on the formation of a healthy lifestyle in preschool children in the family and the establishment of appropriate measures, strengthening their control;
- maintaining the health of family members, ensuring the healthy physical growth of preschool children;
- comprehensive spiritual, spiritual and moral upbringing of children in the family;
- Ensuring that children are involved in physical culture and sports;
- upbringing children in the spirit of respect for national and universal values, devotion to family traditions and customs;
- Creating a culture of interaction between family members, a healthy spiritual environment between spouses, parents and children, the formation of a healthy lifestyle;
- Regularly inform children about healthy lifestyles;
- It is necessary to carry out educational activities to raise the awareness of young people on issues such as achieving full economic security of the family.

Also, in ensuring the effectiveness of the content of cooperation:

- Special attention to the importance of a healthy lifestyle, the role of physical education and sports in human life, the impact of ecology on human health, the sanctity of marriage among young people, the preparation of young people for family life, the preparation of young people for family life in educational institutions. it is necessary to strengthen the demand for courses.

In conclusion, the solution of the above-mentioned social problems, the development of effective research technologies for the formation of a healthy lifestyle with preschool children and regular monitoring will determine their role in ensuring the development of society.

References

1. "Илк кадам" Давлат дастури. Т.: 2018.
2. Махкамжонов К.М., Туленова Х. Фарзандларимиз соғлом бўлишини истасангиз. –Т.: 1995.
3. Мунавваров А.К. Оила педагогикаси. –Т.: Укитувчи, 1994.
4. Юсупова П. Мактабгача тарбия педагогикаси. –Т.: Укитувчи, 1993.
5. Hasanov, Anvar, (2022). Primary school students training movement games in physical education classes: primary school students training movement games in physical education classes. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 2(2). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/6117>

6. Hasanov, Anvar, (2022). Development of children and teenagers sports schools volleyball players jumping and jumping endurance: development of children and teenagers sports schools volleyball players jumping and jumping endurance. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 2(2). извлечено от <https://presedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/6211>

7. Hasanov, Anvar, (2022). Thoughts of our grandfather ibn sina in the development of children's physical abilities: thoughts of our grandfather ibn sina in the development of children's physical abilities. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 2(2). извлечено от

8. Hasanov, Anvar, (2022). Opportunities for formation of professional culture in future physical education teachers: opportunities for formation of professional culture in future physical education teachers. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4870>

9. Hasanov, Anvar, & Олимов, А. (2022). Ways to form a healthy lifestyle for children in the family.: ways to form a healthy lifestyle for children in the family. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4871>

10. Hasanov, Anvar, & Олимов, А. (2022). Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni shakillantirishning bosqich va talablari: jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni shakillantirishning bosqich va talablari. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4869>

11. Hasanov, Anvar. (2022). Значение методов образования, используемых в физическом образовании в дошкольных образовательных учреждениях: значение методов образования, используемых в физическом образовании в дошкольных образовательных учреждениях. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4530>

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

p.f.b.f.d. (PhD), dotsent L.Z. Xolmurodov
magistrant, D. Azamatova
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Ка'lit so'zlar: muvozanat saqlash qobiliyati, koordinatsion qobiliyatlar, jismoniy rivojlanish, boshlang'ich sinf o'quvchilari, funktsional holat.

Ключевые слова: способность сохранять равновесие, координационные способности, физическое развитие, младшие школьники, функциональное состояние.

Key words: the ability to maintain balance, coordination abilities, physical development, Primary School students, functional state.

Tadqiqot maqsadi: koordinasiyaning metodlarini vujudga kelishining eksperimental diagnostik tekshiruvlarning ilmiy asoslanishi

Tadqiqot vazifalari:

1. Ritmik gimnastika vositalari orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining koordinatsion qobiliyatlarini kompleks dasturlar orqali eksperimental asoslab berish

2. An'anaviy va noan'anaviy mashqlar yordamida Koordinatsion qobiliyatni shakllantirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba asosida aniqlash

. Koordinatsiya- bu bir murakkab harakatdan ikkinchi murakkab harakatga tez o'ta olish qobiliyatidir. Biron harakat faoliyatini bajarishda insonning muvofiqllovchi imkoniyatlarini tavsiflash uchun chaqqonlik atamasi qo'llanib kelingan. Hozirgi kunda uni belgilash uchun muvofiqlash layoqati yoki yuqoridagi atama – koordinatsion qobiliyatlar atamalaridan foydalaniladi. N.A Brensheynning yozishicha, harakatlarning muvofiqligi bizning organlarimiz harakatlarining erkinlik darajasini yengib o'tishidir

Yosh davrda boy berilgan imkoniyatlarni keyingi davrlarda yetkazib olishning deyarli imkoni bo'lmaydi va bu omil sportchining professional faoliyatining samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri salbiy ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish bu avvalo o'quvchilarni sog'lom tarbiya qilishdir. Jismonan rivojlangan bollarni tarbiyalash esa – jismoniy tarbiya o'qituvchisining (trener, yo'riqchi) asosiy vazifasidir va shuning uchun u barcha vositalarini ishga solmog'i va tarbiyalash metodlarini qo'llash kerak. O'quvchilar bilan ishlash metodlardan biri bu- ritmik gimnastika hisoblanadi. U millionlab insonlarning e'tiborini o'ziga jalb qiladi, ommaviy qiziqish bo'lib qoldi. Biz ham unga e'tibor berib ko'raylik. Buning ustiga aerobikaning maromi o'quvchilardek shijoatli. Buning ichida ularga zarur bo'lgan harakatlar bor, bu esa o'z o'rinda ularning talabiga javob beradi. Quyidagilardan xulosa qilib aytishimiz mumkinki, koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanishi kichik yoshdan boholanadi. SHuning uchun koordinatsion rivojlanish bo'yicha ishni aslida maktabgacha ta'lim tashkilotlaridan o'tqazish zarur. Ammo koordinatsion harakatlarini kichkina o'quvchilarda rivojlantirish qiyin jarayon bo'lgani tufayli, o'quvchilarning koordinatsion harakatlarini rivojlantirilishining eng yaxshi davri maktabning boshlang'ich sinflari (7- yoshdan) davri hisoblanadi.

Tadqiqotdan avval o'quvchilarni bajargan mashqlari natijasi. Harakatlarni to'g'ri koordinatsiyalashtirish qobiliyati, o'quvchilarga taklif qilingan barcha

mashqlari to'g'ri bajarish garovidir. Harakatlarni qay tariqa bajarilganligiga tananing ushbu qismiga berilgan yuklamalarning darajasi, ijroning aniqligi va butun organizmning rivojlanishi bu harakatlarga bog'liq. SHuning uchun koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish bo'yicha ishlarni o'quvchilarga qiziqarli tarzda, harakatli o'yinlar orqali o'tkazish lozim, shunda o'quvchilar mashqlarning murakkabligiga hamda charchoqqa chalg'inishmaydi. Bunday darslarning turiga ritmik gimnastikani kiritishimiz mumkin. Ritmik gimnastika mashqlari kompleksi maktabning boshlang'ich sinf o'quvchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanishini pedagogik tajribada taqqoslangan natijalari nazorat guruhi qatnashchilari qobiliyatlarining pog'onasi o'zgarishini ko'rsatdi. Koordinatsion rivojlanishning qobiliyati mo'ljallangan pedagogik ta'siri ijobiy va saviyaliyligi shuni ko'rsatadiki, tajriba doirasidagi o'quvchilarni va nazorat darsidagi o'quvchilarni taqqoslashtirganda tajriba doirasidagi o'quvchilar ko'proq ijobiy ko'rsatkichlariga ega bo'ladilar. SHuni inkor qilib bo'lmaydiki nazorat doirasidagi o'quvchilarda ham oldingi bosqichga nisbatan ijobiy o'zgarishlar bor. Lekin shunga qaramasdan nazorat doirasidagi o'quvchilarga nisbatan tajriba doirasidagi o'quvchilarning rivojlanishi tezroq bo'ladi. Tajribani yakuniga qaraganda ishlab chiqarilgan kompleks mashqlarni samaradorligini ko'rsatadi. Izlanishlarning natijaga qaraganda maktabning boshlang'ich sinflarida ritmik gimnastika kompleks mashg'ulotlarini keng qo'llanilsa bo'ladi, mashg'ulot davomida o'quvchilarni koordinatsiya qobiliyati kuchayadi. SHunda ular o'z harakatlarini boshqarganda yaxshi sharoitga ega bo'ladilar, shuningdek harakatlari aniq, chiroyli bo'ladi.

O'tkazilgan ishlar natijasida: - o'quvchilarda mashg'ulot harakatlarini, bosqichma - bosqich o'rganish tarbiyachini aniq harakatlarini assimetriya bilan kelishilgan holda bo'lishi kerak. rintsip hisoblari sistematik va bosqichma bosqich bo'lishi kerak. O'quvchilar tashqi hududda o'zlashtirishlari yaxshiroq. O'quvchilarning tabiiy faolligi kuchayadi. Ularning harakati aniq va tezkor bo'ladi. Izlanishlar shuni ko'rsatadiki koordinatsion qobiliyatlari rivojlanishida turli yoshda individual xarakterga ega bo'ladi. Har bir mashg'ulot asab tizmining xususiyatlariga bog'liq. 7 yoshdagi o'quvchilarda koordinatsiya qobiliyati, dinamika tezligi kuchayadi. 8 yoshdagi o'quvchilarda ayniqsa 9 yoshdagi o'quvchilarda koordinatsion qobiliyati uncha muncha susayib kamayishga boradi. Lekin shu bois ko'proq individual ko'rinishlar belgilanadi.

Xulosa: Ma'lum bo'ldiki 7-8 yoshdagi o'quvchilarga mashg'ulot davomida qilingan bir xil harakatlar o'quvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanishi turli effektga ega bo'ladi. Tajriba orqali ko'rsatilganidek doimiy mashg'ulotlar qobiliyat ko'rsatkichlarini bir necha marotaba ko'taradi. - Defferentatstsia qobiliyati murakkab koordinatsion mashg'ulotlariga ega bo'lish qobiliyati, o'quvchilar sakrash koordinatsiyasi (24,1% dan 33,9%gacha bo'ladi) - Ballistik xarakterdagi mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlari, statik muvozanatni saqlash qobiliyati ham yaxshilanganini natijalar ko'rsatib turibdi.

O'ZBEKISTONDA TURIZMNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY- NAZARIY ASOSLARI

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В УЗБЕКИСТАНЕ

SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF TOURISM IN UZBEKISTAN

dotsent. Daurenov E.Yu.O'zDJTSU

Kalit so'zlar. Turistik tashkilot, ekoturizm, ma'naviy, ilm-fan, madaniyat, ma'rifat, tabiatni muhofaza qilish.

Ключевые слова. Организация туризма, экотуризм, духовность, наука, культура, просвещение, охрана природы.

Keywords: Keywords. Organization of tourism, ecotourism, spirituality, science, culture, education, nature protection.

Dolzarbli. Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasida turizmning milliy modelini shakllantirish jarayoni amalga oshirilmoqda. Ushbu modelda ta'kidlanishicha mamlakatda rivojlantirilayotgan turistik bozor boshqa har qanday bozorlar kabi mamlakatning ijtimoiy – siyosiy va iqtisodiy vaziyatiga ta'sir ko'rsatadi. U mamlakatlar o'rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish hamda investitsiya va kapital oqimini ta'minlash darajalarini aniqlashda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. Hozirgi kunda dunyoda jadal sur'atlarda rivojlanib borayotgan iqtisodiyot sohalaridan biri turizm hisoblanadi. Bugun jahon turistik tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, 2008 yilda turizm industriyasida 250 mln.dan ortiq ishchi xizmat qilib va undan olingan daromad 720 mlrd.AQSH dollarini tashkil etdi.

Maqsadi va vazifalari. Dunyo turizmi rivojlangan mamlakatlardan rivojlanayotgan mamlakatlarga tomon o'zgarmoqda.Bu o'rinda turistik bozorning deyarli yarmini qamrab olgan Osiyo Tinch okeani, Yaqin va O'rta Sharq hamda G'arbiy Afrika mintaqalaridagi mamlakatlarning ahamiyati ortmoqda. Rivojlanib borayotgan mamlakatlarni turizm industriyasi asosan tabiiy yoki ekoturizm hisobiga amalga oshirilmoqda.

O'zbekistonda ekoturizmning rivojlanishi, nafaqat ma'nviy, ilm-fan, madaniyat, ma'rifat, tabiatni muhofaza qilish, noyob o'simliklar va hayvonot dunyosini saqlash va ko'paytirish muammolarini hal qilishga, balki shu bilan birga iqtisodiy masalalarni-mahalliy xalqning hayot darajasini yaxshilash hamda ularni ish joylari bilan ta'minlashga katta hissa qo'shadi.Vatanimizda dunyoga mashhur tarixiy obidalarga boy Samarqand, Buxoro, Xiva, Termiz, Shahrisabz kabi qadimiy shaharlar bilan birgalikda ekoturizm bilan bog'liq betakror go'zal tabiati, landshafti, xilma xil noyob o'simlik va hayvonot dunyosi, nodir xalqaro ahamiyatga bo'lgan arxeologik topilmalar paleontologik qoldiqlar, dunyoda kam uchraydigan geologic kesimlar, 800 dan ortiq tabiiy yodgorliklar mavjud.

Ekoturizmning barqaror rivojlanishini ta'minlash uchun tabiatdan turistik yo'nalishda oqilona foydalanish va respublikamiz turistik xizmatlari bozorida ekoturizmni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-nazariy asoslarni va amaliy tadbirlarni ishlab chiqishni tezroq amalga oshirish kemakdir:

- ekoturizm industriyasini shakllantirish va rivojlantirish jarayonida ishlab chiqilgan qonunlar va boshqa me'yoriy hujjatlarni takomillashtirishdan iborat;

- hozirgi sharoitda aholining ekologik ongi va madaniyatini ekoturizm orqali o'stirishni birinchi darajali vazifa etib qo'yish kerak;

- ekoturizm yo'nalishdagi ta'lim va tarbiyani yo'lga qo'yishning tartibini o'rganish va uni rivojlantirish bo'yicha takliflar berish va unga so'zsiz amal qilish kerak;

- ekoturizm orqali mahalliy aholining ijtimoiy muhofazasini yaxshilash masalalarini hal etishga qaratilgan tadbirlarni takomillashtirish lozim;

- ekoturizm bo'yicha mutahassislarni tayyorlash va qayta tayyorlash yo'llarini mumkin qadar tezroq hal etish;

- ekoturizm monitoringi va istiqbolini belgilash ishlarini olib borishni ta'minlash milliy davlat hududini ekoturizm bo'yicha rayonlashtirib chiqish va uning istiqboldagi rivojlanishini tezroq hal etish kerak.

Ekologik turizmni rivojlantirish uchun respublikamizda juda katta imkoniyatlar mavjud. Ma'lumki ekoturizmning rivojlanishi, eng avvalo, umumturistik imkoniyat va bu soha infratuzilmasi darajasiga bog'liq. O'zbekiston turizmi katta imkoniyatlarga ega bo'lishiga qaramay, murakkab o'tish jarayonida bir qator muammolarga duch kelmoqda. 2008 yilda boshlangan jahon madaniy-iqtisodiy inqirozi xalqaro turizm bozoriga ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Jahon turizmi katta yo'qotishlar qilishi mutaxassislar tomonidan bashorat qilinmoqda. So'ngi yillarda istiqbolli deb ta'kidlanayotgan hududlar Surxondaryo (2006 yil 20,5 ming, 2007 yil. 21,1 ming, 2008 yil. 21,7 ming), Qashqadaryo (2006 yil. 27 ming, 2007 yil. 28 ming, 2008 yil. 30 ming), mintaqalari ham turistlarga xizmat ko'rsatishda bir qator siljishlarga erishmoqda. Respublikamizga kelib ketayotgan sayyohatchilar soni o'sib bormoqda. Jami turistlar soni 2005 yilda 621,7 ming, 2006 yilda 659 ming, 2007 yilda 699 ming, 2009 yilda 785 ming kishini tashkil etdi. Jami turistlar sonida xorijlik turistlarning ulushi ortib bordi. Ularning soni 2005 yilda 241,9 ming, 2006 yilda 257 ming, 2007 yilda 272 ming, 2009 yilda 319 ming kishini tashkil etdi.

Xulosa. Ekologik turizm daromat keltirishi, bandlikni yaxshilash va shu yo'llar orqali mahalliy aholining turmush darajasini yaxshilashdan tashqari tabiatni muhofaza qilish maqsadlarini ham ko'zda tutmogi lozim. Ekalogik turizmga ta'sir etadigan quyidagi omillarni hisobga olish maqsadga muvofiqdir.

Ekologik toza yuvish vositalaridan foydalanish, suv va energiyani tejash, ichki tartibining mahalliy strukturaga mosligini ta'minlash, ekologik toza qurilish materiallarini qo'llash, ta'tilni fermir xo'jaligida o'tkazish, mahalliy mahsulotlar bilan bevosita taminlash, velasport, yo'llarini rejalashtirishda ekologiyani hisobga olish bugungi kunning dolzarb va kechiktirib bo'lmaydigan maqsad va vazifasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ekologiya xabarnomasi “ O‘zbekistonda ekoturizmni rivojlantirish konsepsiyasi” №6 2007 – yil 10- bet.
2. Xalq so‘zi, Toshkent 2007-yil 26-yanvar №19
3. www.unwto.org.

DEVELOPMENT OF CHILDREN'S SPEED BY THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ У ДЕТЕЙ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA AYLANMA MASHG'ULOT USULI BILAN BOLALAR TEZLIGINI RIVOJLANTIRISH

J.K. Khurramov

Doctor of Philosophy (PhD)

Karshi State University, Karshi, Uzbekistan

jasur_xurramov@mail.ru

Калит сўзлар: ҳаракатлар тезкорлиги, айланма машғулот, сенситив (сезувчан) даврлар, кичик мактаб ёши, жисмоний тарбия дарслари.

Ключевые слова: быстрота движений, круговая тренировка, сенситивные периоды, младший школьный возраст, урок физической культуры.

Keywords: mobility, circular training exercises, sensitive periods, primary school age, Physical Education lessons.

Actuality. In all socially and economically developed countries, priorities to organize leisure time of the youth practically, to strengthen their health and to prepare brighter youth for good prospects are achieved by physical education lessons and sport. In addition, special attention is paid to improve the general physical training of children, the formation of the necessary mobility skills, the development of their physical abilities, and comprehensive development of the child's personality. Targeted physical development of school-age children is especially important.

Based on world leading practices, techniques for further development of primary education, improving the system of physical education, increasing the efficiency of physical activity and effective organization in sport lessons at school are developed. Scientific studies have been carried out on the practical usage of tools and techniques for comprehensive development of the qualities necessary for the physical well-being of school-age children, as well as on the development of various forms to enhance their physical development and functional training [2]. Taking into account of their sensitive periods, numerous studies have been conducted on the development of physical abilities of primary school children, selective techniques for the rapid development of mobility skills and physical qualities.

At present, large-scale projects are being carried out in our country aimed at regular training of young generation to refine physical education and sports. The most important aim of the education system in our Republic is to provide the younger generation with a solid education and to bring them up as physically and spiritually smart and intelligent generation [1]. In spite of the high state-level emphasis on the education system, the current condition of physical education in secondary schools remains one of the most worrying issues in education. The course process of Physical Education lessons introduced in the traditional system is not perfect, that is, does not fully meet the demands of the growing organism [2,5].

Effective use of sensitive steps to fill this gap enables the body to realize its numerous capabilities to the full and develop certain physical qualities. Since speed is the most difficult skill to develop, it is important to pay special attention to the targeted use of sensitive periods for rapid development [4]. Therefore, the solution of the problem of improving the learning process targeted at mobility development in primary school physical education lessons is still worrying.

Purpose of the study. The develop techniques of improving mobility in physical education lessons of sensitive primary school-age children by circular training exercises.

Research methods. The improved method of holding lessons in the open air and indoor control of physical training lessons aimed to improve the mobility of elementary school children during the is sensitive period was Implemented and introduced in secondary school.

The results of the study and their discussion. Then, in order to determine physical and functional readiness and physical development indicators, young school students were tested at the beginning of the pedagogical experiment and the following control tests were used:

1. 30m Running (after the start signal, speed assessment, ability to react faster, three attempts were made, the final result was chosen);
2. 60m Running (after the start signal, speed assessment, three attempts were made, the best result was chosen)
3. Long jump from position (speed-strength quality assessment, three attempts were made, the best result was chosen);
4. Jingle Jangle running to 3x10 m (speed assessment);
5. Rope jumping(with two feet together, speed assessment, three attempts were made, the best result was chosen);
6. High jump from position (speed-strength assessment, three attempts were made, the best result was chosen);
7. Throwing the stuffed ball (the performer comes to the throw line with both hands on the front, legs unlocked. Bending down, he lifts the ball over the head, throws the ball up-forward with strength of the body and arm; speed-strength assessment, three attempts were made , the best result was chosen);
8. Throwing a tennis ball into the distance (speed-strength assessment, three attempts were made, the best result was chosen)
9. Six-minute running (speed-strength assessment).

Prior to the tests, the students were informed about the purpose of the test, they were shown examples and explained how to do the test in detail.

Students in the experimental group completed a set of specific circular training exercises to improve the mobility within the set of exercises both during the course preparation and in the main part of the course. The newly-developed technique involves the exercise of one or two series of exercises with an extensive-interval circular training method. One circular training includes 8 sets. Each exercise was spent on the same 15 seconds and the rest interval was 30 seconds. Duration of this method is a minimum of 8 lessons, 2 consecutive lessons per week, which is considered a completed cycle for an extensive interval method. The number of cycles during the school year is min 3, max 4.

In order to avoid the stability of movement and performance skills in our work, we used one new workout each week, to simplify, each week we used variety range of exercises. Thus, during the school year, children learned and reinforced 23 different exercises targeted at mobility improvement.

The circular training set includes the following exercises:

Exercise 1. Running, staying on the same position (the performer tries to rotate his knees as often as possible on a rope hanging horizontally at the height of his thigh at right angles).

Exercise 2. Jumping on right and left feet with great intensity as if you were rope jumping, hands are on the waist.

Exercise 3. Bending and lifting the back, with the body lying on the back (the performer tries to act as fast as possible, with the legs locked at the knees at first).

Exercise 4. Running, feet should meet the back of the hips (the palms of your leg should touch with the back of your hip muscles as much as possible).

Exercise 5. Lying on the back, leaning on something (f.p. standing straight, leaning-sitting, leaning-lying, leaning-sitting, return to the first position)

Exercise 6. Jump up (the first position is sitting on locked knees and you should jump up the front keeping the body straight up).

Exercise 7. F.p.- the right foot is on the seat, the arms are on the waist (after the start, he should jump up with force, touching the feet on the seat alternatively, the shoulders are held straight, the pushing leg fully adjusted).

Exercise 8. Running staying on the same position-Leaning on the hands - (after the start f.p. the performer runs from the position, the whole body leans on the hands, the face is kept straight up).

In order to determine the effectiveness of the developed methodology, a pedagogical experiment was conducted at the secondary school N29 in Karshi to increase mobility of primary school children (9-10 years old third-grade students) in the learning process. All study participants (N = 60) were divided into two groups: EG - experimental group and CG - control group. The number of children in the groups was equal (n = 30) and the same number of children participated both in the "EG" and "CG". In the control group, the physical education classes were conducted by a physical education teacher based on the traditional school curriculum. In the experimental group, a teacher conducted that lesson, using the new methodology

developed and proposed by us.

As a result of the pedagogical experiment, it was found that young children in the CG had slightly improved their performance in terms of physical training during the pedagogical experiment, however statistics on all studied indicators did not show reliable changes ($p > 0.05$) (Look at Table N1).

Table N1

Dynamics of physical training indicators of Control group children

[n=b-15; g-15]

T/p	Control tests	Before the Experiment	V %	After the Experiment	V %	t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	30m Running, sec	$5,8 \pm 0,24$	$\frac{4,1}{4,3}$	$5,7 \pm 0,21$	$\frac{3,7}{4,0}$	$\frac{1,21}{1,09}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$6,1 \pm 0,26$		$6,0 \pm 0,24$			
2.	60m Running, sec	$10,1 \pm 0,26$	$\frac{2,6}{2,7}$	$10,0 \pm 0,22$	$\frac{2,2}{2,5}$	$\frac{1,14}{1,01}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$10,4 \pm 0,28$		$10,3 \pm 0,26$			
3.	High Jump (Abalakov length), cm	$25,3 \pm 2,8$	$\frac{11,1}{13,3}$	$26,7 \pm 2,4$	$\frac{9,0}{8,1}$	$\frac{1,47}{1,68}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$21,8 \pm 2,3$		$23,3 \pm 1,9$			
4.	Long jump from the position , cm	$135,9 \pm 3,6$	$\frac{2,6}{3,2}$	$137,3 \pm 3,2$	$\frac{2,5}{2,9}$	$\frac{1,13}{1,18}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$128,4 \pm 4,1$		$130,1 \pm 3,8$			
5.	Throwing stuffed ball (1kg), cm	$294 \pm 22,6$	$\frac{7,7}{6,4}$	$301,1 \pm 24,3$	$\frac{8,1}{5,6}$	$\frac{0,83}{1,09}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$286 \pm 18,2$		$293,0 \pm 16,4$			
6.	Throwing tennis ball, m	$19,7 \pm 2,2$	$\frac{11,2}{12,0}$	$20,5 \pm 1,3$	$\frac{7,1}{10,4}$	$\frac{1,21}{1,41}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$17,5 \pm 2,1$		$18,4 \pm 1,3$			
7.	Rope jumping, times	$11,1 \pm 1,5$	$\frac{13,5}{8,8}$	$11,5 \pm 1,2$	$\frac{10,4}{5,7}$	$\frac{0,81}{1,34}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$13,6 \pm 1,2$		$14,1 \pm 0,8$			
8.	Jingle jangle running 3x10 m, sec	$9,8 \pm 0,24$	$\frac{2,4}{2,2}$	$9,7 \pm 0,20$	$\frac{2,1}{2,6}$	$\frac{1,24}{1,14}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$10,1 \pm 0,22$		$10,0 \pm 0,26$			
9.	6-minute running	$825,4 \pm 17,4$	$\frac{2,1}{2,7}$	$829,2 \pm 17,2$	$\frac{2,0}{2,5}$	$\frac{0,60}{0,62}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$720,2 \pm 19,3$		$724,5 \pm 18,4$			

Note N1. Boys' results were shown in the numerators, girls' in denominators.

The physical training levels of EG boys and girls show that their level of physical training improved significantly and reliably ($p < 0.01$) (Look at Table N2).

Table N2

Dynamics of physical training indicators of Experiment group children
[n=b-15; g-15]

T/ p	Control tests	Before the Experiment	V %	After the Experiment	V %	T	p
		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	30m Running, sec	$5,9 \pm 0,26$	$\frac{4,4}{4,8}$	$5,5 \pm 0,12$	$\frac{2,2}{3,5}$	$\frac{5,41}{4,30}$	$\frac{< 0,01}{< 0,01}$
		$6,2 \pm 0,30$		$5,8 \pm 0,20$			
2.	60m Running, sec	$10,2 \pm 0,21$	$\frac{2,1}{1,8}$	$9,6 \pm 0,14$	$\frac{1,5}{2,8}$	$\frac{9,21}{5,87}$	$\frac{< 0,01}{< 0,01}$
		$10,3 \pm 0,19$		$9,8 \pm 0,27$			
3.	High Jump (Ablakov length), cm	$26,8 \pm 2,8$	$\frac{10,4}{13,7}$	$35,6 \pm 2,2$	$\frac{6,1}{5,0}$	$\frac{9,57}{12,0}$	$\frac{< 0,01}{< 0,01}$
		$22,6 \pm 3,1$		$33,6 \pm 1,7$			
4.	Long jump from the position , cm	$134,1 \pm 4,2$	$\frac{3,1}{4,8}$	$151,6 \pm 3,4$	$\frac{2,2}{2,8}$	$\frac{12,5}{11,8}$	$\frac{< 0,01}{< 0,01}$
		$126,1 \pm 6,1$		$148,6 \pm 4,2$			
5.	Throwing stuffed ball (1kg), cm	$291,1 \pm 17,8$	$\frac{6,1}{4,5}$	$337,0 \pm 13,7$	$\frac{8,1}{5,6}$	$\frac{7,91}{10,8}$	$\frac{< 0,01}{< 0,01}$
		$283,0 \pm 12,8$		$329,1 \pm 10,4$			
6.	Throwing tennis ball, m	$19,9 \pm 1,6$	$\frac{8,0}{10,0}$	$20,6 \pm 0,8$	$\frac{3,7}{4,3}$	$\frac{1,52}{1,57}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$18,0 \pm 1,8$		$18,8 \pm 0,8$			
7.	Rope jumping, times	$11,2 \pm 1,4$	$\frac{12,5}{8,3}$	$14,4 \pm 1,0$	$\frac{6,9}{4,5}$	$\frac{7,20}{6,53}$	$\frac{< 0,01}{< 0,01}$
		$13,2 \pm 1,1$		$15,4 \pm 0,7$			
8.	Jingle jangle running 3x10 m, sec	$9,9 \pm 0,28$	$\frac{2,8}{2,6}$	$8,8 \pm 0,11$	$\frac{1,2}{1,8}$	$\frac{14,2}{13,3}$	$\frac{< 0,01}{< 0,01}$
		$10,2 \pm 0,27$		$9,1 \pm 0,17$			
9.	6-minute running	$823,8 \pm 19,8$	$\frac{2,4}{2,6}$	$832,9 \pm 17,6$	$\frac{2,1}{2,3}$	$\frac{1,33}{1,25}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
		$718,6 \pm 18,6$		$726,8 \pm 17,2$			

Note N2. Boys' results were shown in the numerators, girls' in denominators.

There was a significant increase in results for two figures: tennis ball throwing and six-minute running, but no reliable statistical differences ($p > 0.05$). Actually, throwing a tennis ball away describes strength levels and a six-minute running shows durability. However, our method is designed to improve the mobility using extensive interval techniques and the absence of reliable statistical differences in control measurements is explained by this.

Conclusions. As a result of the pedagogical experiment, enough data were obtained to evaluate the proposed methodology for increasing mobility targeted at improvements of physical readiness of young children.

Having analyzed all figures, we can conclude that the traditional method of physical education lessons has insignificant impact on the general physical fitness of young children.

The high effectiveness of the proposed methodology is confirmed by the results of the same measurements obtained from the figures of boys and girls. During the experiment, all of the indicators were confidently higher in the experimental method group than in the standard school program. This is a compelling argument in favor of the methodology developed to enable rapid development of primary school students' mobility through the use of sensitive periods.

The methodology for enhancing mobility based on the use of extensive circular training exercises can be used in physical education classes as well as in sports clubs to develop the mobility of school children aged 9-10.

The method, which allows primary school children to increase mobility, has proven to be more effective than traditional systems used in the general education curriculum and makes school lessons more effective. As a result, their overall physical fitness improved by 12.5%, physical development and functional training by 10.6%, and their speed and strength qualities increased by 8.2%, and their mobility increased by 15.2%.

List of references

1. Abdullaev A., Khankeldiev Sh. Theory and methods of physical education. - T.: UzWSTI, 2019. 232 p.
2. Balsevich V.K., Lubysheva L.I. New technologies for the formation of physical culture of schoolchildren // Problems of improving the physical education of students in secondary schools: Sat. works of participants International. seminar / Under the total. ed. IN AND. Lyakh and L.B. Kofman. M., 1993. -- S. 42-50.
3. Goncharova O.V. Development of physical abilities of young athletes. Textbook. Tashkent, 2018. - 172 b.
4. Guzhalsky A.A. Stages of development of physical (motor) qualities and the problem of optimizing the physical fitness of schoolchildren: Abstract. dis ... doctor. ped sciences. - M., 1979. - 26 p.
5. Lyakh V.I. Tests in the physical education of schoolchildren: A manual for the teacher. - M.: LLC "Publishing House ACT", 1998. - 272 p.

TALABA QIZLARNI TO‘SIQLAR OSHA YUGURISH TEHNIKASNI TAKOMILLASHTIRISH

IMPROVING STUDENT GIRLS TEHNIKAS RUNNING THROUGH OBSTACLES

УЛУЧШЕНИЕ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК ДЛЯ СТУДЕНТОК С ПРЕПЯТСТВИЯМИ OSHA

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
2-bosqich magistranti: Karimov N.A
O'zbekiston, Chirchiq.
uzbekuzkarimov@gmail.com.

Kalit so'zlar. To'siqlar osha yugurish, "Workout", stritbol, ritmik harakatlar, vositalar, uslublar.

Keywords. Running over obstacles, Workout, streetball, rhythmic movements, tools, methods

Ключевые слова. Бег через препятствия, Тренировка, Стритбол, ритмичные движения, средства, методы

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda sportga bo'gan etibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Aholi orasida sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmoni qabul qilindi. Farmonda belgilangan vazifalardan kelib chiqib yurush, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va "Workout" sport turlariga alohida e'tibor qaratish va ushbu turlarni yanada ommalashtirish uchun alohida shart-sharoitlar yaratish berish ko'zda tutilgan¹. Bunda yengil atletika sport turini o'z ichiga olgani e'tiborga loyiqdir. To'siqlar osha yugurish bo'yicha texnikasini o'rganish hamda o'rgatish usuliyatini o'zlashtirishda yosh mutaxassislar hamda talabalarga yordam berishga harakat qilmoqda. Shu paytga qadar yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi hamda sport yutuqlariga ta'sir qiluvchi har xil darajadagi tayyorgarlik turlari yoki harakat qobiliyatlarini o'rganishga bag'ishlangan bir nechta ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, so'nggi yillarda yosh avlodning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatligi darajasining birmuncha pasayish tendensiyasining kuzatilishi yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqil shug'ullanishiga bo'lgan qiziqishlari keskin pasaytirdi. Talaba o'g'il va qizlarda ko'nikma va malakalarni shakllantirishning samarali usullari o'rganilgan, lekin horijiy adabiyotlarni tahlil qilish natijasiga ko'ra to'siqlar osha yugurish mashg'ulotlari jarayonida talaba sportchilarni ritmik harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirishning samarali usullari o'rganilmaganligi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shundan kelib chiqib to'siqlar osha yuguruvchi sportchilarda musobaqa oldi mashqlarining texnik elementlarini o'zlashtirilishiga erishish, ularni kelgusida to'siqlar osha yuguruvchi sportchilarni musobaqa oldi texnikasini tayyorlashdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi. To'siqlar osha yuguruvchi talaba qizlarni maxsus jismoniy mashqlar orqali ritmik harakatlarni boshqarishga erishishning takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari: Tadqiqot jarayonida yuqoridagi maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Universitetda olib borilayotgan mashg'ulotlarni samaradorligini oshirish va shug'ullanuvchilarni to'siqlar osha yugurish texnika elementlarining vosita va usullarini ishlab chiqish.

2. Shug'ullanuvchi talabalarda to'siqlar osha yugurish elementlaridagi ritmik harakatlarni o'rganish va asosiy texnik harakatlarni rivojlantirishga erishish.

3. Talaba sportchilarda to'aiqlar osha yugurishda ritmik harakteriskasini o'rgatish bosqichlari.

To'siqlar osha yuguruvchi talaba qizlarni o'rtasida metodik tadqiqotlar 6 oy davomida mashg'ulotlar olib borildi va musobaqada g'olib bo'lgan sportchilar guruhida dastlabki tajriba o'tkazildi. Tajribaning maqsadi, to'siqlar osha yuguruvchi talaba qizlarni maxsus jismoniy mashqlar orqali ritmik harakatlarni boshqarishga erishishning takomillashtirish va uning samaradorligini oshirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish usullarini aniqlash edi. O'rganish davomida aniqlangan to'siqlar osha yugurishning metrik parametrlariga muvofiq tuzilishini yaxshilashga qaratilgan, bunday vositalarni tanlashga alohida e'tibor qaratildi. Tajriba davomida to'siqlar masofasining turli segmentlarida yugurishni yaxshilash uchun javob beradigan vositalarning samarali kombinatsiyalari ham aniqlandi.

Texnik yo'nalishdagi maxsus mashqlarni va chidamlilik mashqlar bilan birgalikda qo'llash samaradorligi to'siqlar osha yuguruvchi talaba qizlarni nufuzli musobaqalarga tayyorlash jarayonida bir qator individual tabiiy tajribalarda sinovdan o'tkazildi.

Texnikaga qo'shimcha ravishda, harakat texnikasining etakchi elementlarini takomillashtirishni ta'minlaydigan va bunday ta'sirlarni birlashtirgan mushak guruhlarini ishlab chiqadigan maxsus mashqlarga ustunlik berildi.

Shunday qilib, masalan, to'siqlardan yugurish bilan to'g'ridan-to'g'ri uyg'unlashgan holda, to'siqlar masofasining alohida qismlarini takomillashtirish, mashg'ulotlar jarayonida texnik mashqlar kiritilgandan so'ng, to'siqlar osha yuguruvchilarni tayyorlashga yo'naltirilgan murabbiylar jalb qilindi. Mashg'ulotlar shoshilinch sharoitlar olib borilishi ta'sirida to'siqlarni engib o'tish va umuman yugurish texnikasiga ijobiy ta'sirini tasdiqladi.

Dastlabki tadqiqot natijalarini hisobga olgan holda, asosiy tadqiqot oldiga qo'yilgan muammolarni hal qilish uchun har bir sportchi uchun ishlab chiqilgan va taklif qilingan maxsus mashqlarning individual komplekslari umumlashtirildi. Ishning gipotezasiga muvofiq-asosiy eksperimentning maqsadi quyidagilarga qaratildi: mashqlarning tarkibiy o'xshashligi, to'siqlar texnikasining buzilishi ayrim elementlariga maqsadli ta'sir qilish, vosita munosabatlarini to'g'rilash bilan faol mazmunli ishlash.

Strukturaviy muvofiqligi bir qatorda, maxsus mashqlarning asosiy xarakteristikasi-bu foydalanish usuli va kerakli mushak guruhlariga ta'sir qilish yo'nalishi bilan belgilanadigan o'quv salohiyati. Komplekslarni tuzishda biz quyidagi qoidalarga amal qildik:

1. Kompleks qo'llab-quvvatlash bosqichida (kuch komponentining ustunligi) va to'siqlarni engib o'tish siklining (tezlik komponenti) parvoz bosqichida ishtirok etadigan mushak guruhlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan maxsus mashqlarni o'z ichiga

olgan. Kompleksdagi maxsus mashqlar soni mashg'ulotda hal qilingan individual vazifalar bilan belgilanadi:

- bitta asosiy vazifani hal qilishda 2-3 ta takrorlash bilan 3 dan 6 tagacha mashqlar va kompleksda tegishli tartib bilan (topshiriqning yo'nalishiga qarab) 3-5 ta to'siqlarni osha yugurish;

- alohida masalalarni hal qilishda, musobaqaning individual elementlariga mos keladigan 1 dan 3 tagacha mashqlar va musobaqa elementlari bilan 3 dan 9 gacha almashish, boshidan yugurish, 3-5 to'siqlar bilan yugurish, 6-8 ta to'siqlargacha yugurish.

2. Tabiat qo'ynida maxsus mashqlarni bajarish, umuman olganda ularning tarkibiy muvofiqligini saqlab qolgan holda, asosiy musobaqaning kuch yoki tezlik xususiyatlarini ortig'i (5-10%) bilan takrorlash imkonini berdi.

3. Mashqlarni bajarish shartlari tanlangan mushak guruhlariga haqiqiy to'siqlarga qaraganda ko'p marta (20-25 gacha) va ko'proq intensivlik bilan (5-10% ga) ta'sir qilish imkonini berdi.

4. Asosiy mashqlarning maxsus va elementlarining bajarilishini almashtirib, keyingi effektni ("yangi izlar" ta'siri) shoshilinch ravishda qo'llash qobiliyati. Maxsus mashqlar va asosiy mashqlar orasidagi dam olish oralig'i 60 sekundgacha edi. Yurak urishi tezligi daqiqada 110-120 marta tiklanmaguncha, takrorlash 2-3 daqiqalik interval bilan 3 dan 6 marta ketma-ket takrorlandi.

5. Variatsion usulga muhim o'rin berildi: maxsus va asosiy mashqlar ketma-ketlikda o'zgarishi, asosiy mashqlar oldidan maxsus mashqlarning takrorlanish davomiyligi va takroriy soni, kombinatsiyalar juftligining har xilligi, mashqlarni ketma-ket bajarishning turli intensivligi va amplitudasi.

6. Komplekslarni bajarishda hissiy tomonga e'tibor qaratildi: harakat erkinligini nazorat qilish (o'yin usuli) bilan birgalikda "o'z tabiatidan" bir oz yuqori chastotani qaytarib olish uchun moslashuv bilan o'yin shaklida. Nazorat va musobaqa o'yin usuli bilan birgalikda ishlash natijalari to'g'risida ob'ektiv ma'lumot olish imkonini berdi va sportchilarning harakatlari uchun zarur motivatsiya darajasini ta'minladi. Ijobiy yakuniy natijaga erishmasdan mashqlarni bajarishga befarq yoki befarq munosabat o'ziga xos kombinatsiyani ishlab chiqish va takomillashtirishda bunday sezilarli ta'sir ko'rsatmadi, harakatlarning maksimal tezligi sifatida ularning amplitudasi, erkinligi va bajarishning epchilligi kabi o'ziga xos kombinatsiyani ishlab chiqish va takomillashtirish to'siqlar osha yugurishda murakkab texnik harakati vositalariga sezilarli ta'sir ko'rsatmadi.

7. Ishlab chiqilgan komplekslar mashg'ulotlarning asosiy qismiga, tayyorgarlik qismiga, an'anaviy yugurish mashqlaridan tashqari, to'siqlardan oldin maxsus qizdiruvchi vositalariga kiritilgan. Tezlik-kuchli tayyorgarlik vositalarining umumiy hajmida ushbu komplekslarning barchasini ixtisoslashtirilgan mashqlari tajriba davrida (6 oy) amalga oshirildi, bu mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalarning umumiy miqdorining 80% ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi tadqiqotlarning asosiy natijalari

Tadqiqotning keyingi bosqichida to'siqlar bilan yugurishning ritm tuzilishini shakllantirishning ishlab chiqilgan uslubiy modelini eksperimental tekshirish va ushbu rivojlanishni o'qitish jarayonining samaradorligini taqqoslash amalga oshirildi.

To'siqlar osha yugurishning ritmik tuzilishini shakllantirishga qaratilgan tanlangan vositalarning samaradorligini tekshirish bo'yicha tadqiqot vazifalarini amaliy bajarish zaruriy mushak ichiga kuch urg'ularini joylashtirish orqali amalga oshirildi. Buning uchun zarur vositalarni tanlash va tartibga solish yuqorida bayon qilingan tadqiqotlar va dastlabki tajribalar asosida amalga oshirildi.

Taklif etilayotgan usulning o'ziga xos xususiyatlari, odatda, ilgari to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish amaliyotida qo'llanilganlarga nisbatan:

- individual yuqori va maksimal intensivlik rejimlarida bajariladigan tor yo'naltirilgan ixtisoslashtirilgan o'quv qo'llanmalarining sezilarli darajada ko'payishi;
- sportchilarning holatini hisobga olgan holda, harakatlar texnikasi elementlarini va ularning bir-biri bilan birgalikda mashqlarni takomillashtirish eng muvaffaqiyatli darajasi o'ziga xos qo'llanmalar tarkibini sezilarli darajada kengaytirishdir;
- texnikani o'zlashtirishning har bir darajasi uchun mavjud bo'lgan shaklda maxsus va asosiy mashqlar uning elementlarining yagona kompleksida takrorlashning kombinatsiyasi va takroriy almashinuvidir.

Ushbu uslubiy yondashuvning o'ziga xos xususiyati uning o'ta murakkabligi va o'zgaruvchanligi, harakatlarning asosiy parametrlariga (kuch, kuch - tezlik) muvofiq moslashishning "yangi izlari"ni amalga oshirishdagi selektivlik va samaradorlikdir.

Tajribaning asosiy vazifasini hal qilish uchun quyidagilarga ahamiyat berish olzim:

- a) tajribaning boshida va oxirida nazorat va tajriba guruhlarining maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini o'lchash va solishtirish;
- b) eksperimentning aniqligini ta'minlash - nazorat va tajriba guruhlarida qo'llaniladigan mashqlar usulini kuzatish;
- v) mashg'ulot siklini tugatgandan so'ng, o'rganilayotgan guruhlar talabalarining to'siqlar orqali yugurish texnikasini o'zlashtirish darajasini baholash;
- d) berilgan murakkab texnik harakat vositalarining egallagan malakasini har ikkala guruhda mustahkamlash chuqurligini tekshirish va olingan ma'lumotlarni solishtirish;
- e) olingan ma'lumotlarni umumlashtirish va taklif qilingan usulning samaradorligi haqida umumlashtirish.

Tadqiqot O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti 2-kurs talabalari (ayollar) o'quv guruhlarida o'tkazildi.

To'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish bo'yicha mashg'ulotlar soni "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati" kafedra fanining dasturida nazarda tutilgan akademik soatlarga to'g'ri keldi. Mashg'ulotlar mazmuni va ketma-ketligi to'g'risidagi ma'lumotlar Ish dasturida taqdim etilgan.

Tadqiqot 2 bosqichda olib borildi. Birinchi bosqichda 2021 yilining mart-may oylari davomida fakultet talabalarining (nazorat guruhi) ko'rsatkichlarini o'lchash va qayta ishlash o'quv mashg'ulotlari davomida amalga oshirildi. Jismoniy tayyorgarlik

ko'rsatkichlari va to'siqlar asoslarini o'rgatish siklidan so'ng bajarilgan test standartlari natijalari o'rganildi.

sentabr-noyabr oylarida bo'lib o'tgan ikkinchi bosqichda hudud stajyorlari (tajriba guruhi) ishlab chiqilgan metodologiya bo'yicha to'siqlar osha yugurish asoslarini o'rgandilar.

Tajriba davomida, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini va o'rganilayotgan harakat vositasini o'zlashtirish darajasini baholash bo'yicha tadqiqotlar o'tkazildi.

Mashg'ulot jarayonini joriy nazorat qilish ko'rsatilgan nazorat mashqlari yordamida amalga oshirildi.

Har ikki guruhda olingan ko'nikmalarni mustahkamlash darajasi 6 oydan so'ng tekshirildi.

Nazorat va tajriba guruhlarini shakllantirish jarayonida – tajribaning aniqligi uchun – to'siqlar osha yugurish va yengil atletikaning turdosh turlari – sprint yugurish va ko'pkurashga ixtisoslashgan talaba qizlarning natijalari namunalardan chiqarib tashlandi. Bu shuningdek, ushbu guruhlardagi maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasidagi sezilarli o'zgarishlarni tenglashtirishga imkon berdi.

Rivojlanish darajasini aniqlash uchun miqdoriy parametrlarga qo'shimcha ravishda, reyting shkalasidan kelib chiqqan holda, to'siqlar osha yugurish texnikasining vizual ekspert bahosi ham qo'llanildi.

Yuqorida tavsiflangan ko'rsatkichlar baholash mezonlari sifatida ishlatilgan. Quyidagi parametrlarga alohida e'tibor qaratildi:

- 1 to'siqlargacha bo'lgan qadamlar soniga rioya qilish - 8 pog'ona, to'siqlar orasida - 3 qadam;

- masofa bo'ylab yugurish tezligining o'zgarishi - har bir to'siqlar oldida va marra chizig'ida uning individual nisbiy o'sishi;

- to'siqlarni engib o'tishda va ular o'rtasida yugurishda tana segmentlarining muvofiqlashtirilgan ishi;

- yugurishning turli momentlarida tana segmentlarining bir-biriga nisbatan va to'siqlarqa nisbatan holati;

- to'siqlar osha yugurishning umumiy ritmik tuzilishiga nisbatan rioya qilish zarur bo'lgan 3 qadamli yugurish (to'siqlar orasida). Yuqorida aniqlangan va tavsiflangan parametrlarga muvofiq alohida to'siqlarni yengib o'tishning ritmik tuzilishi;

- to'siqlar bilan bevosita bog'liq bo'lmagan boshqa qo'pol texnik xatolarning yo'qligi – pastki startdan yugurish texnikasi, "to'liq" oyoqda yugurish, tananing frontal tebranishlari va shunga o'xshashlar. Barcha ma'lumotlar 1 va 2-jadvallarda keltirilgan.

Farqlarning ishonchliligi $P < 0,05$ uchun Talabaniy 1-testi yordamida tekshirildi, bu pedagogik tadqiqotlarda ishonchlilikni aniqlash uchun etarli.

(1-jadval)

Nazorat va tajriba guruh talaba qizlarining maxsus jismoniy tayyorgarligini tekshirish natijalari.

№	Nazorat testlari	tajriba guruh n = 62		Nazorat guruhi n = 62		1- mezon	Ishonchlilik
		X	a	x	o		
1	30 m s n / s (s) yugurish tajriba boshlanishi	5,26	0,20	5,09	0,28	0,84	yetarli emas
2	30 m s n / s (s) yugurish tajriba oxirida	5,19	0,23	5,08	0,27	0,05 7	yetarli emas
3	30 m s / soat (s) yugurish tajriba boshlanishi	4,05	0,30	4,07	0,31	0,06 5	yetarli emas
4	30 m s / x (s) yugurish tajriba oxirigacha	4,00	0,31	4,04	0,33	0,03 1	yetarli emas
5	Tajriba boshlanishidan 60 m s n/s (s) yuguring	8,76	0,52	8,74	0,53	0,02 3	yetarli emas
6	Tajribaning oxirida 60 m s n / s (s) yuguring	8,64	0,48	8,68	0,54	0,01 9	yetarli emas
7	Uzunlikka sakrash s/m (m) tajriba boshlanishi	2,04	0,16	2,05	0,46	0,04 4	yetarli emas
8	Uzunlikka sakrash s / m (m) eksperimentning oxiri	2,06	0,18	2,07	0,38	0,05 1	yetarli emas
9	Uch hatlab sakrash s/m (m) tajriba boshlanishi	6,34	0,54	6,37	0,47	0,61 6	yetarli emas
10	Uch marta sakrash s / m (m) tajribaning oxiri	6,51	0,51	6,48	0,58	0,51 8	yetarli emas

Izohlar: 1, 3, 5, 7, 9 - tajriba boshida har ikki guruh talaba qizlari natijalari;
2,4, 6, 8, 10 - eksperiment yakunida ikkala guruh talaba qizlari natijalari.

Taqdim etilgan jadvalardan ko'rinib turibdiki, tajriba boshlanishidan oldin tajriba va nazorat guruhlari talabalari maxsus jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasi ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli darajada farq qilmadilar.

Tajriba oxirida, bir xil ko'rsatkichlar biroz o'zgargan bo'lsada, ular ikkala guruhdagi ishtirokchilar orasida sezilarli darajada farq qilmadi. Tajribaning boshida va oxirida tezlik-kuch ko'rsatkichlarining beshta asosiy o'rtacha guruhi natijalariga ko'ra, 1-mezon $P > 0,05$ uchun 2,00 dan sezilarli farq bilan 0,019 dan 0,616 gacha bo'lgan. Bu ulardagi maxsus jismoniy sifatning rivojlanish darajasi taxminan bir xil va o'zgarmaganligini aytishga imkon beradi. Shu bilan birga, tajriba guruhdagi talaba qizlar nazorat guruhidagilardan 17,6 foizga, bu to'siqlardan o'tish texnikasini egallaganliklarini belgilab beruvchidan 17,6 foizga, masofa bo'ylab yugurish vaqti bo'yicha esa guruhlar bo'yicha o'rtacha hisobda ancha yuqori bo'ldi. 14,95%.

To'siqlar osha yugurish texnikasini mustahkamlash darajasini qo'shimcha tekshirish tajriba tugaganidan keyin 6 oy o'tgach amalga oshirildi. Bu vaqt mobaynida tajriba ishtirokchilari to'siqlar osha yugurishni yaxshilamadilar, balki o'quv dasturiga ko'ra yengil atletikaning boshqa turlarini o'rganishdi.

Takroriy sinovdan so'ng, ikkala guruh ham 60 m t/o tez yugurish natijasining pasayishini ko'rsatdi (tajriba guruhda 0,27 s yoki 2,43% ga va nazorat guruhida to'siqlarni engib o'tish texnikasini baholash 0,37 s yoki 3,16%) ga teng. (tajriba uchun 0,23 ballga yoki 5,74 foizga, nazorat uchun 0,55 ballga yoki 16,13 foizga).

Nazorat va tajriba guruh talabalari o'rtasida to'siqlar bilan yugurish texnikasini egallaganliklarini tekshirish natijalari.

(2-jadval)

№	Nazorat testlari	Tajriba guruh n=62		Nazorat guruhi n=62		X-mezo n	Ishonchli lik
		X	a	X	a		P-0,05
1	60 m s/b (s) yugurish	11,1	0,48	11,71	0,82	2,08	Ishonchli
2	Yugurish texnikasi bo'vicha ekspert bahosi	4,01	0,63	3,41	0,31	2,88	Ishonchli
3	6 oydan keyin 60 m s / s yugurish (s)	11,4 0	0,33	12,08	0,66	2,12	Ishonchli
4	Yugurish texnikasi bo'vicha ekspert bahosi	3,78	0,22	2,86	0,52	2,22	Ishonchli

1,2 - tajriba yakunida ikkala guruh talaba qizlari natijalari; 3, 4 - 6 oydan keyin tajriba tugagandan so'ng. Tajriba guruhda ushbu ko'rsatkichlarning pasayishi kattaligi yugurish masofasi ko'rsatkichida 27,1% ga va yugurish texnikasini baholashda 58,2% ga kam.

Nazorat va tajriba guruhi talabalari o'rtasida tajriba tugaganidan keyin 6 oy ichida to'siqlar osha yugurish texnikasini o'zlashtirish ko'rsatkichlarining pasayishini taqqoslash.

Nazorat va tajriba guruh talabalari o'rtasida to'siqlar bilan yugurish texnikasini egallaganliklarini tekshirish natijalari.

(3-jadval)

	Nazorat testlari	Tajriba guruh n=62		Nazorat guruhi n=62		guruhlar o'rtasidagi farq%
		x	a	x	a	
1	Tajriba tugaganidan keyin 6 oy o'tgach, natijaning pasayishi (bilan)	0,27	0,13	0,37	0,19	27,1
2	oldingi natijadan % pasayish (%)	2,43	-	3,16	-	-
3	Tajriba tugaganidan keyin 6 oy o'tgach ballning pasayishi (bal)	0,23	0,12	0,55	0,21	58,2
4	oldingi natijadan % pasayish (%)	5,74	-	16,13	-	

Tadqiqot natijalari to'siqlar osha yugurishning ratsional ritmik strukturasini shakllantirish orqali “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” kafedrasidan o'qitish jarayonida ixtisoslashtirilgan mashqlarning ishlab chiqilgan uslubiy ketma-ketliklari va ularning optimal kombinatsiyalari to'siqlar osha yugurishning ratsional ritm tuzilishini shakllantirish imkonini beradi degan xulosaga kelish uchun asos bo'ldi.

Murakkab vosita ko'nikmalarini o'rgatish jarayonining samaradorligini va o'rgatilgan harakat vositalarini mustahkamlash darajasini oshirishga imkon beradi.

Yuqoridagi ma'lumotlar yengil atletikaning ushbu turini o'rgatishda namunaviy asos sifatida to'siqlar osha yugurishning ritm-temp strukturasidan foydalangan holda taklif etilayotgan metodika umume'tirof etilganlardan ko'ra samaraliroq ekanligini aytishga imkon beradi, ishlab chiqilgan metodikaning amaliyotga tatbiq etilganligi aniqlandi.

Xulosa. Tadqiqot va tajribalar natijalari, 100 m t/o masofada yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bo'yicha ilg'or tajribalarni umumlashtirish va o'rganish natijalari quyidagi xulosalar chiqarish imkonini beradi. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, 100 m masofaga umuman to'siqlar osha yugurishning nisbatan yaxshi o'rganilgan ritmik tuzilishi bilan to'siqlarni o'z-o'zidan engib o'tishda harakat vositalarining ritmik tuzilishi muammosiga yetarlicha e'tibor berilmagan. Bu to'siqlar osha yugurish texnikasini o'qitish va takomillashtirish metodikasiga salbiy ta'sir qiladi.

To'siqlar osha yugurish bo'yicha yakuniy natijaning hal qiluvchi ko'rsatkichi 10 ta to'siqni va 9 ta to'siqlararo segmentni engib o'tishning umumiy vaqtidir. Bu vaqtning kamayishi ham to'siqlar orasidagi yugurish tezligining oshishiga, ham to'siqlarni osha yugurish uchun "aniq" vaqtning kamayishiga bog'liq. To'siqni osha yugurish vaqtini alohida-alohida 0,34 - 0,36 s dan 0,28 - 0,30 s gacha va barcha to'siqlarni osha yugurish uchun vaqt yig'indisi masofani yugurishning umumiy vaqtining 26,85% dan 24,73% gacha qisqartirish mezonidir yuqori o'zlashtirish darajasiga o'tish imkoniyatini ochadi.

Sport mahoratining har bir darajasida natijaning o'sishini cheklovchi omil bo'lgan to'siqni engib o'tishdir. To'siqlarni yengib o'tishning umumiy vaqti boshqa ko'rsatkichlar - to'siqsiz yugurish (1,35%) va marraga yugurish (5,22%) bilan solishtirganda yuqori malakali sportchilar orasida (13,75 foizga) sezilarli darajada farq qiladi.

Turli darajadagi sport mahoratiga ega bo'lgan to'siqlardan o'tuvchi qizlarning to'siqlardan o'tishida 100 m masofaga to'siqlar osha yugurishning ritmik tuzilishining ham umumiy, ham farqli mashqlari to'siqdan osha yugurish masofasining o'ziga xosligi va tezlik-kuchga moslashish darajasi bilan bog'liq. Qaysi metrik parametrlar bilan ifodalanadi va instrumental usullar bilan tasdiqlanishi mumkin:

boshidan 3-to'siqqa qadar masofani bosib o'tishda tezlikni maksimaldan 98% gacha faol oshirish (o'rtacha 13.87 s natijaga ega bo'lgan sportchilar uchun 0 dan 8,42 m/s gacha va 0 dan 7,94 m/s gacha). past malakali sportchilar uchun), 5-to'siqqa maksimal tezlikka erishish va 8-to'siqdan keyin tezlikning ma'lum bir pasayishi - har ikki to'siqdan o'tish guruhi uchun taxminan 5%;

b) ko'proq malakali to'siqlar uchun 10 to'siqda sur'atning pasayishi 3,4% ni, boshqa guruh uchun 4,2% ga nisbatan;

c) har bir namunadagi natijaning oshishi to'siqlar orasidagi yugurish qadamlari tezligining oshishi hisobiga sodir bo'ladi (o'rtacha natija 13.87 s gacha bo'lgan to'siqlar uchun 4,44 sh / s gacha va 4,29 sh / s gacha). O'rtacha natija hajmi 13,91 c) to'siqlar osha yugurish sarflangan bir xil to'siqlar vaqt bilan. Shu bilan birga, natijalarning bir darajasidan ikkinchisiga o'tish faqat to'siq orqali o'tish uchun sarflangan vaqtni - 0,35 - 0,40 s dan 0,28 - 0,32 s gacha kamaytirish bilan mumkin;

d) natijalarning ikki guruhi o'rtasidagi eng muhim va statistik jihatdan muhim farq to'siqlarni osha o'tish vaqtidir. Bu butun masofadagi to'siqlarni engib o'tishning o'rtacha vaqtida ham, har bir aniq to'siq uchun alohida, eng kichik farq 0,02 s yoki 5,4% 10-to'siqda, eng kattasi - 0,055 s yoki 15% da 8 to'siq kuzatiladi.

Adabiyotlar ro'yhati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida PF-6099 farmoni
2. Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. 2012y
3. Шокиржонова К.Т. педагогика фанлари номзоди, профессор Тошкент – 2011
4. Шакиржанова К.Т. педагогика фанлари номзоди, профессор, Тошкент – 2009
5. Таранова А.В. Колобов В.А.– ст. преподаватель кафедры теории и методики легкой и тяжелой атлетики и велоспорта УзГИФК Ташкент – 2012
6. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati(G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari) Chirchiq 2021.

O'ZBEKISTONDA AYOLLAR SALOMATLIGIGA E'TIBOR.

ВНИМАНИЕ К ЗДОРОВЬЮ ЖЕНЩИН В УЗБЕКИСТАНЕ.

ATTENTION TO WOMEN'S HEALTH IN UZBEKISTAN.

Мирджамалова Нилуфар Зухритдиновна, ЎзДЖТСУ, Спорт ҳукуки, ижтимоий ва табиий илмий фанлар кафедраси катта ўқитувчиси

Мирджамалова Нилуфар Зухритдиновна, Старший преподаватель Кафедра Спортивного права, общественных и естественно-научных дисциплин

Mirjamalova Nilufar Zukhriddinovna, Senior Lecturer Department of Sports Law, Social and Natural Science Disciplines

Kalit so'zlar. Uy bekasi, yosh avlod, salomatlikni mustahkamlash, barkamol avlod, ayolning salomatligi.

Ключевые слова. Домохозяйка, молодое поколение, укрепление здоровья, здоровое поколение, женское здоровье.

Keywords. Housewife, young generation, health promotion, healthy generation, women's health.

Dolzarbli. Ayol borki, olam munavvar. U mehribon uy bekasi, xonadon charog`boni bo`lish bilan bir qatorda kelajagimiz bo`lmish yosh avlodni dunyoga keltiruvchi ona hamdir. Ayolning salomatligi jamiyatda sog`lom muhitning yaratilishida asosiy omil hisoblanadi. Shu boisdan ham oila va jamiyatda reproduktiv salomatlikni mustahkamlash, jismonan va ma`nan barkamol avlodni tarbiyalashga katta e`tibor qaratilmoqda.

Davlat bojxona qo`mitasida DBQ rahbariyati, Davlat bojxona xizmati organlarida xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlarini ta`minlash masalalari bo`yicha maslahat-kengashi va qo`mitaning tibbiyot bo`limi xodimlari tashabbusi bilan Markaziy apparati shahodatlangan lavozimlarda xizmat olib borayotgan xotin – qizlarning va erkin yollangan ayol xodimalarning salomatligini yanada mustahkamlash maqsadida malakali tibbiyot mutaxassislari ishtirokida davra suhbatlari tashkil etildi.

Maqsadi va vazifalari. Tadbirdan ko`zlangan asosiy maqsad oila va jamiyatda ayolning o`rnini mustahkamlash barobarida salomatligiga ham e`tibor qaratish hamda samarali tibbiy ko`riklarni tashkil etishdan iborat bo`ldi. Tadbirda so`zga chiqqan O`zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Markaziy poliklinikasi vrachi, ginekolog Shaazimova Manzura Mirsagatovna o`z ma`ruzasida ayollarning fertil yoshi davrida ko`p uchraydigan kasalliklar, ularning kelib chiqish sabalari va kasalliklarning oqibatlari haqida so`zlab berdi. Shuningdek, ayol o`z sog`ligiga befarq bo`lmasligi, muntazam ravishda organizmidagi o`zarishlarni kuzatib borishi va kasalliklarning ilk belgilari namoyon bo`lishi bilanoq zudlik bilan mutaxassislarga murojaat qilishi shartligi, befarqlik salbiy oqibatlarga olib kelishi haqida to`xtalib, kasallikning oldini olish va profilaktika qilish maqsadida amalga oshirilishi lozim bo`lgan choralarni tushuntirib berdi.

So`ngra so`z O`zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Markaziy poliklinikasi vrachi, onkolog Mavlonova Dilafruz Ismailovnaga berildi. D.Mavlonova hozirgi kunda ayollar orasida ko`p kuzatilayotgan onkologik kasalliklar, qo`llaniladigan zamonaviy amaliyotlar, kimyoterapiya va nur terapiyasi haqida umumiy tushunchalar berdi. Ushbu kasalliklarga chalingan bemorlarda bajarilgan davodan keyingi rehabilitasiya jarayonlari, kasallikning o`tkazib yuborilgan bosqichlarida bemorlarga ko`rsatiladigan palliativ va simptomatik davo haqida batafsil tushunchalar berib o`tdi. Onkologik kasalliklar bo`yicha o`z fikrlari bilan o`rtoqlashar ekan, xastalikning ayol salomatligiga va ruhiyatiga qanchalik og`ir ta`sir qilishini, eng achinarlisi kasallik bevaqt o`lim bilan yakun topishini ta`kidlab, faqatgina erta tashxis qo`yib ushbu kasallikning avj olishini oldini olish mumkinligini ta`kidlab, o`z maslahatlarini berdi. Tadbirda ta`kidlanganidek, onkologik kasalliklar bugungi kunda butun dunyoda inson salomatligiga jiddiy ta`sir etayotgan dolzarb muammo bo`lib kelmoqda. Jahon sog`liqni saqlash tashkiloti ma`lumotiga ko`ra, bunday kasalliklarga chalinish ko`rsatkichi yildan yilga o`sib bormoqda.

Suhbat davomida bachadon bo`yni saratoni kasalligini keltirib chiqaruvchi sabablarning asosiysi odam papilloma virusi (OPV) hisoblanishi, saraton kasalligidan oldin saraton oldi holatlar kuzatilishi, kasallik erta aniqlansa davolash uchun zarur bo`lgan vaqt etarli bo`lishi ta`kidlandi. Shu sababli ayollarga o`z salomatliklariga

e'tiborliroq bo'lishlari, doimiy ravishda profilaktik tibbiy ko'rikdan o'tish lozimligi tushuntirildi.

Salomatlik bilan bog'liq muammolar yuzaga kelmasligi uchun iste'mol mahsulotlariga e'tiborli bo'lish kerak. "Domashniy ochag" nashri ayollar istalgan yoshda iste'mol qilsa bo'ladigan va sog'lik uchun foydali mahsulotlar haqida ma'lumot [berib o'tadi](#).

Xulosa. Ayollar salomatligiga ko'proq e'tibor berish kerak. Xulosa o'rnida aytish mumkinki, ayol go'yo qalb gavhari. Ayol borki, olam munavvar. Ona – mehribonlik timsoli! Unga yaxshilik qilish esa dunyoda baxt, oxiratda saodatga erishish sabablaridandir. Shunday ekan, onamizning nurli yuzlariga tabassum ila boqib, mehribonlik va oilaviy mehr-muhabbat asosida hayot kechirish barchamizga nasib etsin!

Adabiyotlar ro'yhati.

1. Hecate: Ayollarning Disiplinlararası Jurnalı (Avstraliyalik); Xalqaro Ayollar Tadqiqotlari Jurnalı (1978–1985); Irlandiyalik Feministik Sharh Ingliz Adabiyoti.
2. O'zbekiston Respublikasi Davlat Bojxona Qo'mitasi
3. Rasmiy Veb-Sayti
4. [Badiiy Asarlarda Ayollik Ibrati. Ssq Karimova · 2021](#)

O'RTA YOSHDAGI BOLALARNI QISQA MASOFAGA YUGURISHNI O'RGATISH

TEACHING MIDDLE-AGED CHILDREN TO RUN SHORT DISTANCES

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Mamasiddiqov Oybek Muzaffar o'g'li

O'zDJTSU talabasi:

Ilmiy rahbar: S.E.Kushbakova

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya , IAAF Uzbekistan , pedagogik texnologiya, start, finish, sprinter.

Key words: physical education, IAAF Uzbekistan, pedagogical technology, start, finish, sprinter

Ключевые слова: физическое воспитание, ИААФ Узбекистан, педагогическая технология, старт, финиш, спринтер.

Dolzarbliqi. Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, yengil atletika turlari, ularning tasnifi, mashqlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi

pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi. O'quv fanining maqsadi va vazifalari va shu asnoda IAAF UZBEKISTAN sportchilari va jahon sportchilari taxlili

Tadqiqot maqsadi: Oliy ta'lim muassasi talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish, ularni yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazishda hakamlilik qilish qoidalarini o'rgatib borishdan iborat.

Qisqa masofaga yugurish texnikasi

Yengil atletikada yugurishning barcha turlarida texnika asoslari bir xil ko'rinishga. Ammo yugurish turlariga va masofalariga qarab, qadamlar uzunligi va sur'ati bilan ham bir-biridan o'zaro farq qiladi. Yugurishda harakat sikli 2 harakat ya'ni 2 qadamdan iborat bo'ladi. Har bir harakat siklida ikkita uchush davri bo'ladi.

START

“Start” – qisqa masofaga yugurishda eng muhim holat hisoblanadi. “Start” texnikasi sportchining butun bir yugurish vaqtining 6%dan 10% gacha vaqtini o'z ichiga oladi.

Demak biz startdan yaxshi qo'zg'alishda start tirgaklariga o'rnatish uchun 3 xilidan foydalanamiz.

Start buyruqlari

“Startga” – buyrug'i

“Diqqat” – buyrug'i

“Olg'a” – buyrug'i

Yengil atletika musobaqalarning yarim final va final bosqichlaridagi sportchilarning start reaksiyasi va natijalari

Start tezlanishi: Tezlanishi start reaksiyasidan keyin 10-12 qadam yugurish demakdir.(ruxsat, topponcha otilishidan l

Tezlanishi start reaksiyasidan keyin 10-12

Qadam yugurish demakdir.

Ya'ni pastki start holatidan sportchining o'z gavdasi tik (vertikal) holatga ko'tarilgunga qadar bo'ladigan jarayonni o'z ichiga oladi.

Start tezlanishi qisqa masofada yugurishning eng muhim fazasi hisoblanadi.

Masofa bo'ylab yugurish

- Masofa bo'ylab yugurish qisqa masofaga yugurishning eng ko'p vaqtini o'z ichiga oladi. Odatda masofa bo'ylab yugurish sprinterlarning texnikasini to'liq belgilab beradigan jarayon hisoblanadi.
- Masofa bo'ylab yugurishda sportchining gavda holati yugurish yo'lagiga nisbatan vertikal holatda bo'lishi eng ma'qul hisoblanadi

Finish – qisqa masofaga yugurishda sportchilarning natijalarini belgilab beradigan faza hisoblanadi

Marra chizig'ini kesib o'tishda sportchilar odatda 3 ta usuldan foydalandi:

- Ko'krak bilan finishga tashlanish;
- Ko'krak bilan finishga tashlanish;
- Bosh bilan finishga tashlanish;

100 metrga yugurish bo'yicha jahon rekordlari.

- 1896 yildan 2009 yilgacha Erkaklar o'rtasida 100 m.ga yugurish bo'yicha o'rnatilgan jahon rekodlarining o'sib borishi
- Rekord, sek. Kim romonidan o'rnatilgan o'rnatilgan sanasi
- 12,0 Tomas Byork(AQSH) 1896
- 10,8 Redjinald Uoker (JAR) 1908
- 10,6 Lippinkott Donald (AQSH) 06.07.1912
- 10,4 Charliz Paddok (AQSH) 23.04.1921
- 10,3 Uilyams Persi (Kanada) 09.08.1930
- 10,2 Jessi Ovens (AQSH) 20.06.1936
- 10,1 Uilli Uilyams (AQSH) 03.08.1956
- 10,0 Armin Xari (Ger) 21.06.1960
- 9,90 (qo'l sekundomerda olingan)Jim Hayinz (AQSH) 20.06.1968
- 9,95 (elektron) Jim Hayinz (AQSH) 14.10.1968
- 9,93 Kelvin Smit (AQSH) 03.07.1983
- 9,92 Karl Luis (AQSH) 24.09.1988
- 9,90 Leroy Barrell (AQSH) 14.06.1991
- 9,86 Karl Luis (AQSH) 25.08.1991

9,85 Leroy Barrell (AQSH) 06.07.1994

- 9,84 Donovan Beyli (Kanada) 27.07.1996, 9,79 Moris Grin (AQSH) 16.06.1999, 9,77 Asafa Povel (Yamayka) 14.06.2005, 9,74 Asafa Povel (Yamayka) 09.09.2007
- 9,72 Usain Bolt (Yamayka) 31.05.2008, 9,69 Usain Bolt (Yamayka) 16.08.2008
- 9,58 Usain Bolt (Yamayka) 16.08.2009

r kichi 126-Boston marafonida dunyodagi eng tezkor erkaklar World Athletics Platinum Elite Label poygasi ishtirok etdi. Unda 5000 va 10000 metrda uch karra Olimpiada chempioni, tarixdagi ikkinchi eng tez marafonchi, 2:01:41 natija bilan efiofiyalik Kenenisa Bekele va to'rt karra Jeffri Kamvoror boshchiligidagi 2:06 karerasidagi eng yaxshi 11 kishi ishtirok etadi. yarim marafonda jahon chempioni.

k Oxirgi sakkiz g'olibdan oltitasi ham Bostonda boshlanadi, jumladan 2021 yil chempioni keniyaalik Benson Kipruto, Lourens Cherono (2019), Yuki Kavauchi (2018), Jeffri Kirui (2017), Lemi Berxanu (2016) va Lelis Desis (2015 va 201)) M Afsonaviy yengil atletikachi, ko'p karra jahon va olimpiyada chempioni hisoblangan Yamaykalik sportchi Usain Leo BOLT aso 1986-yilning 21-avgustida Yamaykaning Treloni okrugida tug'ilgan. Asosan qisqa masofalarga yuguradi. 9 karra Olimpiyada va 11 karra Jahon chempioni 8 marotaba Jahon rekordini o'rnatgan. 100m da ⌚ 9,58 sekund, 200m da ⌚ 19,19 sekund, 4x100m estafeta baxslarida ⌚ 36,84 sekund natija qayd etib, mutloq jahon rekordchisiga aylangan. 100m va 200mlarga yugurish bo'yicha dunyoning eng tez sprinteri.

100m, 200m va 4x100metrlarga yugurish bo'yicha ketma-ket 3 ta Olimpiyadada (Pekin-2008, London-2012, Rio-2016) oltin medallarni qo'lga kiritgan. Yamayka sporti tarixida eng ko'p oltin medal qo'lga kiritgan sportchi. Jahon chempionatlarida 11ta Oltin medalni yutib olgan birinchi insonIsmi va tezkorligi evaziga "Chaqmoq" laqabini olgan.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda tadqiqotimiz asosiy maqsadi mamlakatimizda sport ommaviyligini oshirish, yoshlarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, iqtidorlilarni kashf etishda muhim omil bo'lib xizmat qilishini yoshlar o'rtasida kuchaytirish . Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning sport mashg'ulotlarini tuzish va rejalashtirishda nimalar talab qilinadi va qaysi talablarga javob berishkerakligi to'g'risida ma'lumotlar, shuningdek, qisqa masofaga yugurish texnikasining xususiyatlari, uni o'rgatish vosita va uslubiyatlari o'z aksini topadi. Sportchilarning barcha asosiy va qo'shimcha sifatlarini rivojlantirish, ularning umumiy jasmoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish sport mashg'upotlarini boshlash va yillar davomida mashg'ulotlarni tashlamasdan shug'ullanib borishda shug'ullanuvchi, ya'ni sportchi oldida turgan eng asosiy masalalardan biri hisoblanadi. Zero jismoniy sifatlarini rivojlantirmasdan turib hech qanday natijaga erishishga umid qilmasa ham bo'ladi. Chunki jismoniy sifatlar mashg'ulot va musoboqa jarayonida bir – biri bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Sportchida tezkorlik jismoniy sifati yaxshi rivojlangan bo'lsa ham unda kuch yaxshi takomillashtirilmagan bo'lsa, u natija ko'rsata olmaydi. Kuch ham yetarli darajada rivojlangan bo'lib chidamlilik yaxshi bo'lmasa masofani oxirigacha bosib o'tishga yoki mashg'ulotning oxirigacha uning bardoshi yetishmaydi. Shunga ko'ra sportchining barcha jismoniy sifatleri bir xilda yaxshi tarbiyalanib borishi kerak. Sport mashg'ulotlariga shug'ullanuvchilarni (shogirdlarini) qiziqitira olishi va mashg'ulotda shug'ullanuvchilarda o'zgarishlar yaxshi tomonga ketayotganligini sezilishi uchun murabbiy sport mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtira olishi va har bir shug'ullanuvchining individual xususiyatlarini bilgan holda ularga yuklamalarni to'g'ri taqsimlay olishi lozim, chunki har qanday buyuk sportchini ham mashg'ulotda noto'g'ri yuklamalar berib uning sog'ligini buzishi va sportga bo'lgan qiziqishini so'ndirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / - Toshkent, 2018y.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". – Toshkent, 2018 y.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. /Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017
4. Mirzoyev O.M., Kalinina O.V. Analiz kinematiceskix xarakteristik texnicheskogo masterstva silneyshix legkoatletok mira i Rossii v bege na 100 m (k

PURPOSE AND CHARACTERISTICS OF SPORTS ACTIVITIES

ЦЕЛЬ И ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

SPORT FAOLIYATINING MAQSADI VA XUSUSIYATLARI

B.A.Sultonov Docent of the JDPU

Key words: sport, training, development, abilities, planning, result.

Ключевые слова: спорт, тренировка, развитие, способности, планирование, результат.

Калит сўзлар: Спорт, машғулот, ривожланиш, қобилият, режалаштириш, натижа.

Exercise is an integral part of athlete training. It is a pedagogically organized process of improving the sport aimed at developing certain qualities, abilities and forming the necessary knowledge, skills and competencies that require the athlete to be ready to achieve the highest results in the chosen sport.

Improving sports in the process of training involves the use of a whole set of training and non-training factors, which allows a targeted impact on the development of the athlete and ultimately increases his level of fitness, ie. the flexibility of his body to specific tasks.

The purpose of sports training is to achieve the highest level of training for a particular athlete due to the specific features of competitive activities and the guarantee of demonstration of planned sports results in important competitions.

In order to achieve this goal, the following main tasks will be solved during the training:

Mastering the techniques and tactics of the chosen sports discipline.

To develop physical abilities and increase the capacity of functional systems in the body, to ensure the successful completion of competitive exercise and the achievement of planned results.

Improving the mental processes, functions, moral-ethical, emotional-volitional, aesthetic, intellectual and other mental qualities of the athlete, ensures maximum concentration and mobilization of the athlete's forces during training and competitions.

Gain theoretical and practical knowledge that allows you to plan and manage a workout, and ensure close collaboration between the athlete, coach, scientist, and physician.

Comprehensively improve the ability to understand the level of preparation achieved at important starts of the season and competitions.

The generality of the above tasks determines the content of sports training. Each group of tasks is closely related to the main types (aspects) of the athlete's training during the training process.

Technical, tactical, physical, psychological, theoretical (intellectual) and integral. As a result of solving these problems, in general, an appropriate level of physical, technical and other types of training is provided, which characterizes the readiness of the athlete to achieve success in the chosen sport.

Sports training has the following specific features:

- focused on achieving the highest possible individual result in a single sport or sports discipline;
- early (timely) and in-depth specialization of the athlete in the chosen sport or its specific discipline;
- Careful selection of athletes for systematic training in a particular sport;
- the long duration of training required for maximum sports results and a relatively limited period of demonstration;
- very high level of training and competitive load, which places high demands on the health of athletes, their psychophysical capabilities;
- High level of individualization of the process of training athletes;
- The need for systematic and in-depth comprehensive monitoring of the athlete's condition. the process of training sessions and competitions;
- the leading role of the coach with a sufficiently high independence and creative approach to the training process of the athlete himself;
- Extensive use of non-specific means and methods of training, which allow to fully reveal the functional reserves of the athlete's body during training.

The whole set of sports training tools used in the process of training athletes can be divided into two groups:

Real exercises are the main tool, because their application allows you to solve the main tasks of sports training.

Depending on the similarities and differences with the sport chosen as the subject of specialization, all exercises are divided into competitive and preparatory exercises, the latter in turn into special training and general training exercises.

Competitive exercise is an integral set of movements or actions that serve as a means of conducting a competitive fight of the same composition as in the competition environment for the selected sport. For example, in athletics, these include different types of throwing: javelin, discus,

hammer; rowing: rowing, rowing and canoeing at certain distances,

rowing in slalom; in weightlifting: weightlifting is a separate exercise in biathlon pulling, pulling and pulling.

In this sense, the concept of "competitive exercise" is the same as the concept of "sport".

Methodologically, there are:

in the real conditions of sports competitions, real competitive exercises performed in full compliance with the rules of competition established for this sport;

training forms of competitive exercises that correspond to competitive exercises in terms of the composition and general direction of movements, but differ from them in the characteristics of the regime and the form of movements. These are typical forms of competitive exercise.

Special training exercises are movements that have significant similarities with competitive exercises in terms of the coordination structure of movements, spatial, spatio-temporal, rhythmic and energetic properties, neuromuscular tension and the predominance of physical abilities. For example, a runner's special training exercises include running along selected distance segments; for gymnasts - the operation of the elements and ligaments of competitive combinations; exercises such as deadlifting or bending with a barbell for weightlifters; for players - individual, group and team actions and combinations with and without the ball.

Conclusion. The choice of specific training exercises is determined by the specific characteristics of the chosen sport and therefore the scope of these exercises is usually relatively limited.

It is important to keep in mind that special training exercises are not the same as the chosen sport, otherwise there will be no benefit in using them. Their selection is done precisely in a way that focuses on the development of the specific physical abilities and movement techniques required of the athlete and has a differentiated effect.

Depending on the purpose, special training exercises are divided into:

- leading exercises are mainly focused on mastering movement techniques;
- the developer is mainly focused on the development of physical and mental abilities;

aimed at developing the qualities and techniques of action at the same time.

Such a division is, of course, largely conditional, because the form and content of motor movements are the same. only if the leading exercise is closer to the chosen sport style and the developmental exercise is, as a rule, associated with more important exercise loads.

References

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қobiliятларини ривожлантириш. Тошкент. 2004.
2. Р.С.Саломов. Спорт машғулоти назарий асослари Тошкент. 2005.
3. Усмонходжаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси ва услубиятлари. Тошкент. 2005.
4. Саломов Р.С. Спорт машғулоти назарий асослари.Т.2000.

**MAKTABGACHA TARBIYA YOSHIDAGI KATTA GURUHDAGI
BOLALARNI MAKTABGA SABOQ BERISHGA TAYYORLASH**

**ПОДГОТОВКА БОЛЬШОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА К ШКОЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ**

PREPARING A LARGE GROUP OF PRESCHOOL CHILDREN FOR SCHOOL

O‘zDJTSU o‘qituvchisi, Kushbakova S.E.

Kalit so‘zlar: Talim -tarbiya, maktabgacha ta‘lim, tayyorlov guruhi, pedagogik jarayon, mashg‘ulotlar, saboq olish.

Ключевые слова: Образований-воспитаний, дошкольный образований, подгатовительный класс, педагогический процес.

Keywords: Education-education, preschool education, preparatory class, pedagogical process.

Dolzarbli. Maktabgacha bolalar muassasalaridagi bolalarni maktabda o‘qishga tayyorlash ta‘lim-tarbiya jarayonining butun tizimi orqali amalga oshiriladi. Katta maktabgacha yoshidagi bolalarni maktabda saboq olishga tayyorlash tizimida muhim o‘rinni egallaydi. U maktabgacha bolalikni yakunlaydi va maktabda o‘qishga o‘tuvchi bosqich hisoblanadi. Shu davrda bolalar xulq-atvori, intizomi, faoliyatida bolalarning aqliy, ma‘naviy-irodaviy xususiyatlar faol shakllanib boradi.

Katta maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar tarbiyachisining asosiy e‘tibori barcha bolalarning bolalar bog‘chasi dasturida nazarda tutilgan mazmunni to‘liq egallab olishlariga qaratiladi. Katta maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni tarbiyalashning vazifasi bolalar bog‘chasida bolalarning yangi psixologik mavqelarini yaratishdan iborat. Uning xususiyati guruhdagi barcha bolalar uchun ahamiyatli bo‘lgan kelajakda maktabga kirish istiqbolidir. Bolalarni qiziqishlari intilishlarini yaratib, tarbiyachilar undan bolalar jamoasini umumiy maqsad-maktabga yahshi tayyorlanish asosida jipslashtirish maqsadlarida foydalanadilar.

Maqsad va vazifalari. Katta maktabgacha tayyorlov guruhiga o‘tish bolalarda yangi holatni, bolalar bog‘chasi tarbiyalanuvchilari orasida, o‘zlarini katta bo‘lganlarini anglashlariga, “etuklik” hissiyotini yaratadi. Maktabgacha ta‘limda tarbiyachi tarbiyaviy ishlarni tashkil etadi. Bolalarni o‘quvchi bo‘lishga intilishi, bolalar bog‘chasida o‘zlarining katta ekanliklaridan faxrlanishi, bolalar tomonidan yangi, maktabga tayyorgarlik uchun muhim bo‘lgan ularning faoliyat va xatti-harakatlariga qo‘yiladigan talablarni ongli egallashlariga erishadi, o‘z xatti-harakatlari uchun javobgarlik hissiyotini tarkib toptiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash vazifalaridan kelib chiquvchi katta guruhlardagi pedagogik jarayon o‘ziga xosdir. Bolalarning maktabda muvaffaqiyatli o‘qishi uchun ularga tarbiya berish, xulq-atvorlarini maxsus tashkil etilishidadir. Bolalar faoliyatining barcha turlarini murakkablashtirish, bolalar tomonidan ularni amalga oshirishning murakkab usullarini egallashlarida, faoliyat jarayonida yangi usullarini o‘zlashtirishda, bolalar faoliyati va xulq-atvorining jamoatchilik yo‘nalishini rivojlantirishda namoyon bo‘ladi. Pedagogik jarayonda bolalarning xulq-atvori ularning shakllanayotgan imkoniyatlari, maktab majburiyatlarini hisobga olgan holda talablarning so‘zsiz ortib borishi bilan ifodalanadi. Maktabda bolalarning ayrim kun tartibi jarayonlariga (yuvinish, kiyinish,

ovqatlanish) ni bajarish vaqtlari asta-sekin qisqaradi, faoliyatning bir turidan ikkinchisiga tezroq o'tiladi, bolalar faoliyati va o'zlarini uyushtirish sur'atlariga talablar ortadi. Tarbiyachining bolalar bilan muloqot usuli o'zgaradi, o'qituvchining o'quvchilar bilan munosabatiga xos bo'lgan ayrim xususiyatlarni kasb etadi.

Bolalar bog'chasining katta guruhlarida mashg'ulotlar vaqti ortadi. Mashg'ulotlarda bolalarning voqelikni turli sohalari haqidagi tasavvurlarini yanada kengaytirish va to'g'ri dunyoqarashni shakllantirishga oid jadal ish olib boriladi. Muhim vazifa bolalarning bilimlarini o'rganilayotgan narsa va hodisalardagi muhim belgi hamda munosabatlarni ajratish asosida yanada umumlashtirish va sistemalashtirishdan iboratdir. Atrof dunyo narsa va hodisalarini tegishli mezonlarda umumlashtira bilish va tabaqalashtira bilish bolalarni maktabda o'qishga tayyorligining muhim tomonlaridandir. Istalgan o'quv fanini egallash bolada mazkur o'quv fanida ko'rib chiqilayotgan voqelik hodisalarini ajratish va uni o'z bilish obyektiga aylantirish qobiliyatining albatta mavjud bo'lishini nazarda tutadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasida tarbiyachi katta va tayyorlov guruhlarida jismoniy tarbiyaning keng dasturini amalga oshiradi: guruhdagi faol harakat rejimini quvvatlaydi, harakatning barcha turlarini takomillashtiradi, bolalarni xilma-xil sport mashqlariga jalb qiladi, sport ko'ngil ochishlari va musobaqalarini uyushtiradi, bolalarning qomatlarini doimo kuzatib boradi, chiniqtirishning turli usullaridan foydalanadi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Sayrda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. O'yinlari va mashqlari. V.G. 1990 yil.
2. Maktabgacha tarbiya pedagogikasi. V.I. Loginova va P.G. Samorukovalar. 1992 yil.
3. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.
4. T.Usmanxodjayev.X.Meliyev. M.Nuriddinova. A.Olimov.Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya. 2019 yil.

3-4 YOSHLI BOLALARNING RIVOJLANISH BOSQICHLARI.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

STAGES OF DEVELOPMENT OF 3-4 YEAR CHILDREN

TOSHDAU katta o'qituvchisi, Ruziboyeva M.

Kalit so'zlar. Bolalar rivojlanishi, bosqichlar, harakatlar, futbol o'ynash, psixolog, obyekt, koptok.

Ключевые слова. Развитие ребенка, этапы, действия, игра в футбол, психолог, предмет, мяч.

Keywords. Child development, stages, actions, playing football, psychologist, object, ball.

Dolzarlighi. Kundan kunga chaqaloq tobora aqlli bo'lib bormoqda. U ko'p narsani biladi va qanday qilib biladi. Bir yildan so'ng, yurish qobiliyatlari tufayli bolaning atrofidagi dunyo yanada qulay va qiziqarli bo'ladi. Ikki yoshida bola onasiga yordam berishi, o'zi ovqat yeyishi, ba'zi narsalarni kiyishi va boshqa ko'p narsalarga yordam berishi mumkin.

Ushbu yoshda bola harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirishni talab qiladigan ko'nikmalarni egallashga tayyor. Masalan, siz unga uch g'ildirakli velosipedda uchishni, chang'i va konki uchishni, suzishni, futbol o'ynashni o'rgatishingiz mumkin. 3 yoshli bolalarning aqliy rivojlanishi murakkab vazifalarni va yoshga imkon qadar ko'proq ma'lumotni talab qiladi.

Maqsadi va vazifalari. Bolalar bog'chasi 3 yoshli bolalarning rivojlanishiga ham ta'sir qiladi. Bola tarbiyachilar talablariga moslashishga, qattiqroq rejimga rioya qilishga, shuningdek boshqa bolalar bilan aloqalarni o'rnatishga majbur. Shu sababli, ota-onalarning vazifasi murakkab psixologik yukni hisobga olgan holda muloqotda va bolasini tarbiyalashda "oltin o'rtacha" ni topishdir.

4 yoshdagi bolalarning ushbu yoshda nimalar qila olishi kerakligini o'rtacha ko'rsatkichlari asosida quyidagi ko'nikmalarni ajratish mumkin:

Geometrik shakllarni nomlang va ularni atrofda narsalar bilan taqqoslang.

Ob'ektlarga nom bering va ularni guruhlariga (mebel, hayvonlar, transport vositalari va boshqalar) ajratib bering.

Ba'zi kasblarning xususiyatlarini bilish.

Kosmosda harakatlana olish ("o'ng", "chap", "oldida" va boshqalarni ajratib ko'rsatish).

Ob'ektlarni qiymatlar parametrlari bo'yicha taqqoslashni bilish.

Chiziqlardan tashqariga chiqmasdan rasmlarni bo'yashga qodir bo'ling.

Qatordan yo'qolgan ob'ektni aniqlang.

4 yoshli bolalar nutqining rivojlanishi allaqachon ertaklarning mazmunini takrorlashga imkon beradi.

Fasllarni, kunlarni aniqlang, shuningdek ob-havo hodisalarini ajrating.

Bir nechta jumalardan mavzu tavsifini tuza olish.

Ro'yxatdagi bilim va ko'nikmalar o'rtacha hisoblanadi. Ba'zi bolalar to'rt yoshdan oldin, ba'zilari birozdan keyin bu ko'nikmalarga ega, ammo bularning barchasi normaning variantlari. 3 yoshli bolalarning rivojlanishi nozik va qo'pol motorikani takomillashtirish mashqlari bilan birga keladi. Ushbu turdagi mashg'ulot tufayli miyaning muvaffaqiyatli shakllanishi sodir bo'ladi. Haykaltaroshlik mashqlarning ideal namunasidir. Farzandingizga koptok va kolbasa tayyorlashni o'rgatgandan so'ng, siz har qanday mavzuda bir nechta turli xil narsalarni yaratishingiz mumkin. Masalan, sabzavot va mevalarni shakllantirish, bu ular haqidagi bilimlarni mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek barmoqlarni rivojlantiradi. 3 yoshli bola idishdagi narsalarni tushirishdan yoki ularni don, makaron, urug'lardan sochilib ketgan holda topishdan xursand bo'ladi. Ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishi 3-4 yoshda bolalar yoshi xususiyatlari qismidir. Bolaning shaxsiy fazilatlarini shakllantirish "maktabga tug'ilgandan" dasturi o'yin, bilim, jismoniy faoliyat bilan amalga oshiriladi. Kattalar bolalar hissiyotlari, xabardor bo'lishga emas, balki boshqalarga aniq, ularni etkazish

yordam beradi. Bu bola, his-tuyg'ularni his-tuyg'ularini tushunishga yordam berish uchun muhim ahamiyatga ega. ularga nom va xususiyatlarini bering. Bu bilim asosida, bola o'zi hissiy sohasini yanada mustaqil o'rganish uchun na'muna sifatida xizmat qiladi.

Xulosa. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya bo'yicha kun tartibini tuzishda ovqatlantirish, chiniqtirish muolajalariga ahamiyat berish kerak. Yosh xususiyatlari 3-4 yoshda bolalar kattalar va bolalar munosabatlar yangi darajaga talab qiladi. Ota-onalarning vazifalari ham farzandlarini tarbiyalash, voyaga etqazish, ular bilan ko'proq muloqot qilish kerak.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya. T.Usmanxodjayev. X. Meliyev. M.Nuriddinova. A.Olimov.
2. Yosh 3-4 Yil Bolalarning O'ziga Xos Xususiyatlari: Ota-Onalar Uchun Maslahat. <https://uz.birmiss.com/yosh>
3. <https://uz.istanbulbear.org/razvitie-detey-let-osobennosti-normyi-programmyi-i-metodiki-9126>

BASKETBOLCHI SPORTCHILARDA TANLOV REAKSIYASINI VA UNI SHAKLLANTIRISH METODEKASI

SELECTION REACTION IN BASKETBALL PLAYERS AND THE METHOD OF ITS FORMATION

РЕАКЦИЯ ВЫБОРА У БАСКЕТОВ И СПОСОБ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

Pulatov Farxod Azadovich (PhD)
Xudoynazarov Navruz Bahodirovich O'zDJTSU magistranti
mr.navruzjon705981997@gmail.com

Kalit so'zlar: Basketbol, sportchilar, tanlov, reaksiya, metodeka.

Keywords: Basketball, athletes, choice, reaction, methodology.

Ключевые слова: Баскетбол, спортсмены, выбор, реакция, методика

Dolzarbliigi: Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, ayniqsa, sport o'yinlari bilan maqsadli shug'ullanish sportchilar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, kunlik harakat rejimini muvofiqlashtirish va zamon talablari darajasida kamol topishida muhim ahamiyatga ega.

“Tanlov” atamasi ilm-fan va amaliyotda keng ma'noda qo'llaniladigan tushuncha bo'lib, u ikki hil yo'nalishli jarayonlarda o'z ifodasini topadi:

- tabiiy tanlov;
- sun'iy tanlov;

Tabiiy tanlov – bu inson, hayvon va o'simliklarni o'zida mujassam bo'lgan ichki (endogen) biofunktsional imkoniyatlariga qarab tabiat shart-sharoitlari ta'siriga (enzogen omillar ta'siri) bordash beraolishi, moslashishi va ularni tabiiy tanlashini anglatadi

Maqsad va vazifalari. Ma'lumki, atrof-muhitda mavjud bo'lgan salbiy omillar (radiasiya, zaharli gazlar, maksimal+yoki-havo harorati va h) tirik organizmga stress-qo'zg'atqich tarzida ta'sir etadi. Ushbu jarayon buyuk tadqiqotchi-olim G.Sele tomonidan kashf etilgan “umumiy adaptasion sindrom” deb nomlangan konsepsiyasiga muvofiq uch bosqichda kechar ekan:

1. Hatarli holat bosqichi.

2. Moslashish (ta'sirga qarshilik ko'rsatish, uni engish, immunitet xosil qilish) bosqichi.

3. Barbodlanish (ta'sirga bardosh beraolmaslik) bosqichi.

“Tabiiy tanlovni” ana shunday tartibda kechishi ehtimoldan xoli emas.

“Sun'iy tanlov” asosan biror-bir fan sohasiga yangilik kiritish, o'ta samaroli omillar, mashqlar, texnik vositalar, uslublar va xokazolar ishlab chiqish, nazariyyoki amaliy tavsiyalarni yaratish, ularni amalga joriy etish choralarini ilmiy asoslash maqsadida tashkil etiladi.

Barcha fan soxalari kabi jismoniy tarbiya va sportda ham “sun'iy tanlov” ana shunday maqsadlar doirasida amalga ashiriladi.

“Sport tanlovi” – bu muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari, shu jumladan musobaqalar bilan bog'liqbo'lgan aynan shu shujarayonlarda yuqari natijalarga erisha oladigan iste'dodli bolalarni izlob topishga imkon yaratadigan ko'p yillik pedagogik jarayonidir. Tanlvni maqsadga mos tashkil qilish, bolalardagi nasliy va xayot davomida o'zlashtirgan harakat qobiliyatlari, ruhiy xislatlari hamda funksional imkoniyatlarini ob'ektiv baholash, basketbolga bo'lgan iste'dod va bo'lajak mahorat belgilarini aniq bashoratlash uchun turli me'yoriy test (mashqlar)lar majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan.

Sport tanlovi-ko'p yillik pedagogik jarayon Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z moxiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirish zarurligiga e'tibor qaratadi:

I. Dastlabki tanlov (9-10);

II. sportchilarning o'yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralvchi maxsus tanlov (12-13);

III. Yuqori razryadli jamoalarga tanlov (16-18);

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Basketbolga tanlov o'tkazishda bolalarning tana uzunligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar

Bolalarning yoshi	Jinsi	Tana uzunligi (sm)		
		past	o'rtacha	baland
9	O'	<u>139 va past</u>	<u>139-144</u>	<u>145 va past</u>
	Q	137 va past	138-144	145 va past
10	O'	<u>143 va past</u>	<u>144-154</u>	<u>155 va past</u>

	<u>Q</u>	143 va past	144-152	153 va past
11	<u>O'</u>	<u>154 va past</u>	<u>155-162</u>	<u>163 va past</u>
	<u>Q</u>	153 va past	154-162	163 va past
12	<u>O'</u>	<u>158 va past</u>	<u>160-169</u>	<u>170 va past</u>
	<u>Q</u>	160 va past	161-168	169 va past

O'-o'g'il bolalar Q-qiz bolalar

Basketbolga tanlov o'tkazishda bolalarning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar

	Bolalarning jinsi	YOshi			
		9	10	11	12
Joyidan vertikal sakrash (sm)	<u>O'</u>	<u>28</u>	<u>30</u>	<u>32</u>	<u>34</u>
	<u>Q</u>	26	28	30	32
Joydan uzunlikka sakrash (sm)	<u>O'</u>	<u>140</u>	<u>150</u>	<u>160</u>	<u>170</u>
	<u>Q</u>	130	140	150	160
60m.ga yugurish (sek)	<u>O'</u>	<u>10,0</u>	<u>10,5</u>	<u>10,0</u>	<u>9,5</u>
	<u>Q</u>	12,0	11,5	11,0	10,5
300m.ga yugurish (sek)	<u>O'</u>	<u>70,0</u>	<u>65,0</u>	<u>60,0</u>	<u>50,5</u>
	<u>Q</u>	75,0	70,0	65,0	60,0

O'-o'g'il bolalar Q-qiz bolalar

Basketbolga tanlov uslublari, me'yoriy testlar va vositalar

Me'yoriy testlar	Test o'tkazish vositalari
Pedagogik uslublari	
1. Tana uzunligi va vazni	Bo'y o'lchagich, tarozi
2. 30m. yugurish	Sekundomer
3. 4x10m. yugurish	Sekundomer
4. Joydan vertikal sakrash	Belga taqilgan o'lchov lentasi
5. Joydan uzunlikka sakrash	O'lchov lentasi
6. To'ldirma to'pni (1kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	To'ldirma to'plar
Fiziologik uslublari	
1. Yurakni qisqarish chastotasini o'lchash: tinch holatida, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqa o'tgandan keyin.	Sekundomer
2. Nafas olish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqadan keyin.	Sekundomer
Psixologik uslublari	
1. Ko'zni yumib sekundomer strelkasini "0" da to'xtatish.	Sekundomer
2. Qo'l dinamometrda maksimal kuchdan 50% ni farqlash.	Dinamometr

Xulosa: Sport to'garaklari va BO'SMlarga tanlov o'tkazishda bolalar yoshi, shug'ullanuvchilar soni va boshqa ko'rsatkichlarga standart va bir tartibda yondoshilmasa, qo'llaniladigan yuklamalar me'yorini aniqlash, ularni hajmini jismoniy va funksional imkoniyatlar dinamikasiga muvofiq "to'lqinsimon" prinsipda oshirishda jiddiy bio-pedagogik xatolarga duch kelish mumkin. Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida bunday salbiy holatlar yuzaga kelmasligi uchun sport to'garaklari va BO'SMlarga qabul qilishda bolalar guruhlarini yosh fiziologiyada qabul maqsadga muvofiq:

- 1 guruh-5-6 yosh;
- 2 guruh-7-8 yosh;
- 3 guruh-9-10 yosh;
- 4 guruh-11-12 yosh;
- 5 guruh- 13-14 yosh;
- 6 guruh-15-16 yosh;
- 7 guruh-17-18 yosh;

Mamlakatimizda joriy etilgan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari ham aynan shu tabaqalashtirilgan tizimga asoslangan.

Sport to'garaklari, BO'SMlarga tanlov o'tkazish, qabul qilish hamda tayyorgarlik guruhlarini tuzishda biojismoniy jihatdan progressiv shakllangan kichik yoshdagi bola (shug'ullanuvchi) katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin. Tanlov o'tkazishning tartibi, uslublari, me'yoriy testlari va vositalari

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov 2017.
2. Xusanova D.T. Yakubova U.J. Ganiyeva F.V 2016.
3. Sultonov R, Umarov K 2015.

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKILLASHTIRISH VA O'QUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGIDAGI AHAMIYATI.

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS AND ITS SIGNIFICANCE IN STUDENTS' PHYSICAL

Xaydarov Ilhom Salimjon o'g'li Jizzax davlat pedagogika universiteti
jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası sajiyor o'qituvchisi.
O'zbekiston. Jizzax shahar.

Сын Хайдарова Илхом Салимжон – преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Джизакского государственного педагогического университета. Узбекистан. город Джизак.

The son of Khaidarov Ilhom Salimjon is a teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture of Jizzakh State Pedagogical University. Uzbekistan. Jizzakh city.
ixaydarov155@gmail.com

Kalit so'zlari: jismoniy tarbiya, o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayoni, sog'lomlashtirish, sport.

Ключевые слова: физическое воспитание, процесс физического воспитания студентов, оздоровление, спорт.

Key words: physical education, the process of physical education of students, health improvement, sport.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi. Umumiy vazifalar – bilim berish, jismon tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiylari esa jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi. Xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

1) o'quvchilar organizmining sogligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish;

2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

3) hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va keyinchalik kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish;

4) o'quvchilarga umumiy o'rta ta'lim me'yorida jismoniy madaniyatga oid yangi nazariy bilimlarni berish va ularni yildan yilga takomillashtirish;

5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish va ularda qat'iy odatni shakllantirish;

6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalash;

7) jismoniy tarbiyani ma'naviy tarbiyaning elementlari: ahloqiy, ruhiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'lish, qadriyatlarimizga oid vazifalar bilan birgalikda o'quvchilar yoshining ulg'ayishi, jismoniy tayyorgarligining ortishini e'tiborga olib, o'qitishning ayrim bosqichlariga aniqliklar kiritish va boshqa qator vazifalar.

Bu vazifalar ma'naviy tarbiyaning elementlari xisoblangan axloqiy ruhiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulg'ayishi, jismon tayyorgarligiga qarab o'qitishning ayrim etaplarida aniqliklar kiritiladi va maktab yoshining quyidagi 3 xil guruhidagi ta'lim tarbiya ishlarida hal qilinadi.

Maktab yoshining 6 (7), (10) 11 yoshlarida (1-4 sinflar) o'quvchilar organizmi tabiiy rivojlanishida bo'ladi. Biz uni garmonik rivojlanishini yo'lga qo'yishimiz kerak bo'ladi. Markaziy nerv tizimidagi boshqarish funktsiyasi, harakat tayanch apparati faoliyati ishini, yurak-tomir, nafas olish organlari ishini yanada rivojlantirishga e'tibor beriladi, bulardan tashqari qomatni to'g'ri tuta bilishga o'rgatiladi. Bu jarayonga shaxsiy gigiena qoidalariga oid bilimlar qo'shib berish bilan tarbiya jarayoni yo'lga qo'yiladi (9,11). 12-15 yoshlilarda (5-9 sinflar) jismoniy mashqlar o'sayotgan yosh organizmga samarali ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlanishiga qulay imkoniyatlar ochilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning jismoniy bilimlar berish vazifasi hayotda uchraydigan harakat malakalarini ratsional texnikasi bilan tanishtirish (gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari, velosipedda yurish)ga oid oz bo'lsa ham nazariy tushuncha berishdir. Bu davrda bolalarni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testining talablari va normalarini topshirishga tayyorlash yo'lga qo'yiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida sport mahoratini oshayotganligini, jismoniy madaniyatni jamiyatdagi roli va ahamiyatini tushuntirish jarayoni yo'lga qo'yiladi. Asta sekinlik bilan tashkilotchilik qobiliyati takomillashtiriladi, musobaqa qoidalari o'zlashtiriladi, hakamlilik qilish malakalari rivojlantiriladi va chiniqtirish maqsadida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishga o'rgatish lozim bo'ladi 16-18 yoshdagi umumta'lim maktabi, akademik, kasb-hunar litseylari va kollejlarning o'quvchilari organizmi yoshi ulg'aygan sari baquvvatlashadi. Jismoniy tarbiya esa bu jarayonini yanada kuchaytirishga yo'naltiriladi. Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish ta'lim tizimining shu yoshdagilarida ish qobiliyatini yaxshilash, asosiy harakat faoliyatlari uchun chidamlilik zaqiralarini oshirish, o'z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa har tomonlama jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga e'tiborni qaratadi.

Organizm o'sib borar ekan uning funktsional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiy. Oldin egallangan harakat malakalari zaxirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarda ularning jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni boyitish, sport trenirovkasi asoslari, sportchini o'z-o'zini nazorat qilishi qoidalariga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi ularni jismoniy xarakatlarini amalga oshirishning tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchilardan xavaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Maktabda o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Xar tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mexnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o'quvchilarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, xarakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari belgilanadi: Sog'liqni mustaxkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida

o'quvchilarni sog'ligini mustaxkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish maqsadida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza havoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish zarur. O'quvchilarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish sayrlar, ekskurtsiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa maktabdagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarida eng muxim omil xisoblanadi. U xar bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. O'quvchilik davri bolalarning tez o'sish va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish davridir. Shuning uchun ham maktab o'quvchilarining jismoniy jixatdan normal rivojlanishi uchun iloji boricha ko'proq kuch sarflash kerak.

O'quvchilarning uyg'un rivojlanishida qomat muayyan ahamiyatga ega. Barcha ichki organlarning to'g'ri rivojlanishi va normal ishlashi qomat bilan bog'liqdir. Sog'liqni mustaxkamlash va organizmni chiniqtirishda tabiat omillardan keng foydalaniladi.

O'quvchilarga jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish jarayonida, ularda gigienik bilim va ko'nikmalari shakllantiriladi. Bularning hammasi bolalar sog'oligini mustaxkamlashga ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo'lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalar o'zlarining birgalikdagi harakatlari evaziga erishadilar.

Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida bolalarning jismoniy rivojlanishi ta'minlanadi. Shuningdek, o'quvchilarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi.

Xarakat malakalari, ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi xarakat turlariga va xarakat faoliyatiga o'rgatishda maktabning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o'quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi xayotiy tadbirlar bolalarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mexnatga tayyorlashga yordam beradi. O'quvchilarda xarakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur.

Tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik hamda egiluvchanlik har bir kishi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlardir. Ular bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur'atda, turli murakkabliklar bilan o'tkazish yuqoridagi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli ahloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Umuman olganda barcha turdagi jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik xislarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, bolalarda Vatanga muhabbat, vatanparvarlik xis-tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini oshirish, qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab

va uzoq davom etuvchi jarayondir. Shunday ekan, bu soxada ijobiy natijalarga erishish uchun bola o'tirganda, tik turganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi xaqida g'amxo'rlik qilish zarur: jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak: jismoniy madaniyat darslari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlargacha bo'lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o'quvchilarga uyga tegishli vazifalar berish kerak.

Maktabda jismoniy tarbiyaning vazifasi bolalarni faqat maktabdagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muxim vazifani amalga oshirish uchun bolalar bilan olib boriladigan barcha mashg'ulotlarni jonli, o'rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, xayajonli qilish, mashg'ulot raxbarining samimiy muomilasi ostida o'tkazish, shug'ullanuvchilarning o'zaro do'stona hamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur. O'quvchilarning shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko'ra sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etishda ularning jismoniy tayyorgarlik holati, ma'lum sport turiga bo'lgan iqtidori va antropometrik ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda ularni sport to'garaklariga jalb qilish shug'illanuvchi o'quvchilarni sport to'garaklarida yuqori natijalariga erishishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlar o'quvchilarda xarakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni xal etadi, xarakat apparatining rivojlanishiga yordam beradi, qon aylanish va moddalar almashinuvi jarayonini yaxshilaydi, nafas olishga ijobiy ta'sir etadi. Maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid amaliy ishlarda qo'llaniladigan xarakatlar tezkorlikni, epchillikni, egiluvchanlik, kuchni, chidamlilikni rivojlantiradi va kishining yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi tabiiy xarakatlarini to'g'ri bajarish ko'nikmalarini mustaxkamlaydi.

Jismoniy madaniyat darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasining hayotiyligi, shug'illanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlangan usuliyati va uslublari, mavjud jixozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan, shuningdek, havo xarorati, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib, ulardan unumli foydalana olish bilan bog'liq.

Darsning tashkillanishi va ta'minlanganligi quyidagilarni 1) Tibbiy va gigiena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni; 2) Moddiy-texnik jixatdan ta'minlanishi; 3) darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani unumli xal qilishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya darsini o'tkazishning tibbiy-gigienik sharoitini yaratishda jismoniy mashqlar bilan shug'illanish jarayonida yuzaga keladigan, sog'lomlashtirish effektidan kelib chiqadigan bir butun kompleksli tadbirlar, tibbiygigienik sharoitidan kelib chiqadi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish joyini qat'iy belgilangan tibbiy-gigienik normalarga muvofiqlashtirish, sport zali uchun havo xarorati eng maqbul ko'rsatgich 14-160 C da bo'lishi, tannafuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi, sport zallarining esa, oynalari ochilib, shamollatilishi va boshqalar. Inson o'pkasining normal havo vintelatsiyasi munutiga 4-6 l atrofidagi miqdorni tashkil etishi, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport o'yinlari) oranizmning havo yutish miqdori 10 l bo'lishi va undan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot joylarini toza havo bilan

ta'minlanishining ahamiyati muxim. Ayniqsa, zaldagi jixozlar, anjomlar, matlar (gilamlar), polning tozaligi doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi.

Xar bir darsdan so'ng zal polini xo'llangan pol latta bilan, jixozlar, matlarni esa namlangan latta bilan artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg'ulotlar tugaganidan so'ng shug'illanilgan joy tozalovni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shug'illanuvchi sog'ligiga kata putur yetkazadi, tananing, sport kiyimlarining kirlanishiga sabab bo'ladi. Jismoniy tarbiya darsini moddiy texnik ta'minlash deganda, darsning optimal zichligini oshirishga imkon yaratadigan, qo'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli xal qilish uchun kafolat berdadigan, yetarli darajadagi o'quv-tarbiya jixozlari, 15 anjomlari va mashg'ulot joyi nazarda tutilgan. Oxirgi yillarda ko'pchilik maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga ko'pchilik o'quvchi shug'illanishi mumkin bo'lgan nostandart jixozlar, anjomlar va trenajorlar bilan jixozlanmoqda. Bunday jixozlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori unumli tashkiliy formasining vujudga kelishiga, oxir oqibat mashg'ulotlar natijalarining oshishiga olib kelmoqda. Jismoniy madaniyat darsining mazmuni dars mashg'ulotlari sifatini belgilovchi to'rtta asosiy komponentning umumiylikida ifodalanadi. Bu elementlar o'zaro uzviy bog'langan va darsning harakterli komponentlari deb ataladi ular: a) Darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, dars mazmunining eng yirik harakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda shug'illanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar darsning umumlashirilgan predmetining mazmuni, boshqa ma'noda dars mazmunining bir qismi xolos. b) Tavsiya qilingan mashqlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biridir.

Bu komponent shug'illanuvchining turli ko'rinishdagi intellectual va jismoniy faoliyatidan iborat bo'lib, ular: pedagogni eshitish, ko'rsatilayotgan mashqni e'tibor bilan kuzatish, harakat faoliyati orqali xosil bo'lgan tasavvur ustida fikr yuritish, bajarilishi lozim bo'lgan faoliyatining loyixasini fikran tuzish, uni bajarish, o'z harakatlarini nazorat qilish va boshqarish, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birga muxokama qilish, o'z hissiyotini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emotsionallikni boshqarish va xokazolardir. Shug'illanuvchilarning dars vazifalarini hal qilish bo'yicha barcha faoliyatlari dars mazmunini asosini tashkil qiladi. d) Dars tarkibidagi mashqlarni bajarish mobaynida shug'illanuvchilar organizmida sodir bo'ladiga fiziologik, psihologik, biomexanik va boshqa o'zgarishlar dars mazmunining navbatdagi yirik, harakterli komponentlaridan biri xisoblanadi. Malakalarining shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi o'zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo'ladigan yashirin (latent) davr mazmunining to'rtinchi komponenti xisobiga sodir bo'ladi. Bunda o'qituvchi faoliyati va o'quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo'ladi. Rejalashtirilgan o'quv- tarbiyaviy ishlari sodir bo'lmoqdam yoki yo'qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo'riqnomalar tayyorlanadi. Jismoniy madaniyat darsining tuzilishi

jismoniy madaniyat bilan bog'liq masalalarning eng muhimi ularni qanday tuzish masalasidir.

Darsning tuzilish qonuniyatlari haqida gapirishdan avval uning qanday strukturaviy birliklardan tashkil topishini aniqlab olish va rivojlantirish kerak bo'ladi. Avvaliga dars haqida fikr bildirayotib, uning tarkibia kiritilgan jismoniy mashqlar, ularning ketma-ketligi va davomiyligiga qarab, "dars sxemasi" atamasi qo'llanila boshlandi. Keyinchalik darsga qo'yilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar, ularning me'yori (dozasi) ga qarab, "dars darajasi" degan atamalar qo'llanildi. "Darsning strukturasi" degan atama birinchi marotaba V.V.Belinovich tomonidan (1939) qo'llanildi va o'rinli ravishda darsning tuzilishi deb to'g'ri nomlandi. Belinovich darsning tuzilishi darsning vazaifalari va unda amalga oshirilgan jismoniy tarbiyaning mazmuni bilan bog'liqligini uqtiradi. N.N.Yefremov (1959) birinchi marotaba "darsning tuzilishi" degan tushunchaga ta'rif berishga urindi va dars strukturasi deganda mashg'ulot tarkibiy 17 (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov) qismlarining o'zaro joylashishi va munosabatini nazarda tutdi xolos.

Adabiyotlar.

1. Xaydarov, I. (2022). Zamonaviy voleybol o'yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi.: Zamonaviy voleybol o'yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4992>

2. Xaydarov, I. (2022). В развитии физических качеств волейболистов 14-16 лет Анкетное исследование опыта использования экшн-игр. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 1(1). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/5150>

3. Xaydarov, I. (2022). Методы развития физических качеств в тренировке юных волейболистов. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 1(1). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/5148>

4. atamurodov, shodiyor. (2021). Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishning dolzarb muammolari. *Физическое воспитание, спорт и здоровье*, 3(3). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/2788>

МУВОЗНАТ МАШҚЛАРИНИНГ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИК ВА БИОМЕХАНИК ХАРАКТЕРИСТИКАСИ.

АНОТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ И БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ANATOMO-PHYSIOLOGICAL AND BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF BALANCE EXERCISES.

Калит сўзлар: тезкор-чаққонлик сифати, тезкор-чаққонликка оид машқлар тўплами, техник-тактик ҳаракатлар, координацион имкониятлар

Ключевые слова: скоростно - ловкие качества, комплекс оперативно-ловких упражнений, технико-тактические действия, координационные возможности.

Keywords: fast-agility quality, Fast - agility set of exercises, technique-tactical movements, coordination options.

Панжаларда тик туришда бош пастга қараган ҳолда тана вертикал ҳолатни эгаллайди. Таянч майдони унча катта бўлмайди. Таянч майдони панжаларнинг таянч юзасидан ва уларнинг орасидаги майдондан иборат бўлади. Бўғимларнинг юқори қисмида елкалар ва панжаларнинг барча мускулларига оғирлик тушади. Айниқса, бел ва кўкрак мускулларига катта босим сезилади. Панжаларда тик туриш машқларини бажаришда нафас олиш қийинлашади.

Мувозанатни сақлашда тананинг сегментларини ўзаро жойлашишини таъминлаган ҳолда барча мушаклар иштирок этади.

Мувозанатни сақлаш бўйин мушаклари рецепторлари ва вестибуляр аппаратнинг таъсирланишида ҳосил бўладиган ҳолат рефлексларини таъминлаб беради. Улар кўпгина машқларни бажариш пайтида муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун, панжаларда тик туришни бажариш бошни орқага оғдиришда енгиллашади. Бунинг натижасида елкаларни эгувчи мушакларнинг тонуси ортади.

Гимнастикачи танасининг ноодатий ҳолати юрак-қон томир тизими фаолиятини оғирлаштиради. Лекин жисмоний тайёргарликнинг ўсиши натижасида бундай ҳолатнинг қон томирларига таъсири такомиллашиб боради. Бу эса қоннинг бошга ва гавданинг юқори қисмига бўлган оқимининг камайишига олиб келади.

Юқоридагиларни умумлаштирган ҳолда шуни айтиш мумкинки, “тўнтарилган ҳолат”да машқлар бажариш, шубҳасиз, организм тизимларига фойдали бўлади ва соғломлаштириш таъсирига эга бўлади.

Куракларда тик туриш – нерв тизими учун бўшаштирувчи ва қайта тикловчи машқлардан биридир. Бундай машқлар инсоннинг ўсишини тартибга солади ва қон айланишини нормаллаштиради.

Бошда тик туриш. Бу машқни бажарганда бош мия қон билан таъминланади. Бу эса аклий қобилиятни, кўриш, эшитиш қобилиятларини яхшилади, қон-томир ва асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади, уйқу ва иштаҳани яхшилади.

Бир оёқда тиктуриш гавдани ва оёқлар мушакларини мустаҳкамлайди. Инсон аниқлик, тезлик ва куч талаб қиладиган ҳаракатларни яна ҳам самарали бажаради.

Биомеханика фанида барқарор, беқарор ва чекланган барқарор мувозанат шакллари мавжуд. Гимнастика ва акробатика учун юқорида санаб ўтилган шакллардан сўнггилари характерлидир. Уларни қўллаш спортчилардан турлича мураккаб қобилиятларни талаб қилади.

Мувозанатнинг (барқарорлик) учта майдони ажратилади:

- тана ҳолатини қайта тиклаш майдони;
- тана ҳолатини сақлаш майдони;
- тананинг оптимал барқарорлик майдони

Демак, таянч майдони қанча кичик бўлса, мувозанатни сақлаш шунчалик қийин бўлади. Айни пайтда қўлларда мувозанатни сақлашда оёқларни ҳаддан зиёд очиш таянч майдонининг катта бўлишига қарамасдан машқни бажариш жараёнини қийинлаштиради. Бу жараён оғирликни ушлаб туришга йўналтирилган кучни тақсимлаш билан боғлиқ бўлади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА СКАНДИНАВЧА ЮРИШ СОҒЛОМЛАШТИРИШ УСУЛИ СИФАТИДА

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ

SCANDINAVIAN WALKING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AS A METHOD OF RECOVERY

Азизов Мирзохид Мирзолим ўғли
Наманган давлат педагогика институти, Амалий ва табиий фанлар кафедраси
катта ўқитувчиси п.ф.б.ф.д (PhD). @mail: mirzohid.azizov@bk.ru

Азизов Мирзохид Мирзолим угли
Наманганский государственный педагогический институт, старший
преподаватель кафедры прикладных и естественных наук д.ф.п.п.н. (PhD)

Azizov Mirzohid Mirzolim ogli
Namangan State Pedagogical Institute, Lecturer of the Department of Applied and
Natural Sciences Senior Lecturer Doctor of philosophy (PhD)

Калит сўзлар: Скандинавча юриш, жисмоний тарбия, шахсий ёндашув, инновацион технологиялар, соғлом ҳаёт, кислород истеъмоли, иммунитет тизими, ўз-ўзини назорат қилиш, жисмоний тайёргарлик.

Ключевые слова: Скандинавская ходьба, физическое воспитание, индивидуальный подход, инновационные технологии, здоровое питание,

потребление кислорода, иммунная система, самоконтроль, физическая подготовка.

Keywords: Nordic walking, physical education, individual approach, innovative technologies, healthy nutrition, oxygen consumption, immune system, self-control, physical fitness.

Долзарблиги. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсатининг устувор вазифасига айланиб, миллат генофондини такомиллаштириш, ёш авлодни юксак жисмоний ва интеллектуал салоҳиятга эга этиб тарбиялаш воситаси сифатида миллий истиқлол ғояларини тарғиб этишда стратегик аҳамиятга эга бўлган энг муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегияси"нинг ПФ-4947-сонли фармони, 2018 йил 14 августдаги "Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмонан баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ 3907-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги "Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги ПФ-5538-сонли фармони, қарорларидан маълумки ёшларга айниқса жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга қаратилаётган юксак эътибордан далолат беради. [1,2]. Жисмоний қобилиятларни малакали ривожлантириш ва талабаларнинг жисмоний тарбия машғулотларига қизиқишини уйғотиш, мусобақаларда ўз натижаларини прогноз қилиш орқали машғулотларда нима ва нима учун қилаётганларини аниқ тушуниш ва тақдим этишга ёрдам беради. Анъанавий жисмоний тарбия ташкилоти доирасида ёшларнинг соғлиғи ҳақида гап кетганда, шахсий ёндашувни амалга ошириш учун ҳеч қандай имконият йўқ. Бундан ташқари, анъанавий жисмоний тарбия ташкилоти талабанинг жисмоний фаолият турини танлашга қаратилган эмас. Танловнинг етишмаслиги синфларга қизиқишни рағбатлантирмайди. Шу сабабли, ўрта махсус касб-ҳунар таълими жисмоний тарбия ўқитувчилари учун жисмоний тарбия машғулотларининг янги усуллари жорий этиш тобора долзарб аҳамият касб этмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: талабаларга Скандинавия усулида юришни инновацион технологиялардан фойдаланган ҳолда қўллаш орқали уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, функционал ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Жисмоний сифатларни ривожлантириш таъсирига қараб, скандинавча юриш воситалари таснифини ишлаб чиқиш.

Талабаларни скандинавча юришдан фойдаланган ҳолда жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичлари самарадорлигини ошириш.

Соғломлаштирувчи машғулотларни ўтказиш ва аҳолининг саломатлик даражаси, морфофункционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолаш.

Аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашда скандинавча юриш воситаларидан фойдаланиш методикасини асослаш.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш; педагогик тест; тиббий ва биологик усуллар; педагогик эксперимент; математик статистика усуллари.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси:

Шимолий юриш (Скандинавияда юриш) бутун дунёда машҳурлик касб этмоқда. Ушбу соғломлаштириш спорти Финляндияда, ўттизинчи йилларнинг бошланиши, чанғичиларни тайёрлаш усули сифатида пайдо бўлди. Скандинавияда юриш-махсус мўлжалланган таёқлар ёрдамида маълум бир усул ва юриш усулидан фойдаланадиган юқори самарали жисмоний фаолият тури. Финляндиялик олимлар тадқиқотлари шуни кўрсатдики, Скандинавча юриш бел оғриғини камайтиради, сколиоз билан курашади, умуртқа поғонасини тузатади ва чурра дискларини енгиллаштиради..

Жисмоний тарбия машқларида юриш пайтида юрак уриш тезлиги максимал вазнининг 60-80% бўлиши керак. Скандинавия юришининг инсон танасининг турли қисмларига таъсири (1.1. – расмга қаранг)



1.1. – расм. Соғломлаштирувчи Скандинавча юришнинг инсон танасининг турли қисмларига таъсири

Скандинавча юриш билан шуғулланган инсон кислород истеъмолини 20 % га сезиларли даражада ўзгаришини аниқланди. Мунтазам скандинавча юриш билан шуғулланиш юқори механик кучга эга бўлган суякларнинг тузилишини мустаҳкамлайди ва яхшилади. Скандинавча юришнинг асосий фойдаси адаптация заҳираларининг кўпайиши деб баҳоланади ва юрак уриш тезлигининг ошиши билан белгиланади. Жисмоний тарбия машқларида юриш пайтида юрак уриш тезлиги максимал вазнининг 60-80% бўлиши керак. Югуриш узоқ вақт ва мунтазам равишда фитнес билан шуғулланадиган, соғлиги билан боғлиқ муаммоларга дуч келмайдиган ва ортиқча вазнга эга бўлган, юқори юкламага осонликча бардош бера оладиган профессионал спортчилар, тажрибали одамлар учун фойдали бўлиши мумкин

Скандинавия юриш оддий юришдан ёки ҳатто югуришдан жуда кўп афзалликларга эга. Шундай қилиб, Австриядаги Параселсус тиббиёт университети олимлари шимолий юриш бир хил тезликда одатдагидек юришдан 46% кўпроқ калория истеъмол қилишини тасдиқламоқда ва ушбу университет профессори проф. доктор Жозеф Ниебауернинг айтишича, бу юришда деярли барча скелет ва мушакларнинг 90% иштирок этади. Бугунги кунда Скандинавия пиёда юриши қайта туғилишни бошдан кечираётгани бежиз эмас, чунки соғлиқни сақлаш ва дам олиш учун ушбу турдаги жисмоний машқлар жисмоний терапия бўйича мутахассислар томонидан тавсия этилган

Скандинавча юриш тоза ҳавода мунтазам юриш қон томирларининг эластиклигини оширади, қон микроциркуляциясини тиклайди, ички органларга фойдали кислород етказиб беришни кўпайтиради, демак у бутун танани қон билан таъминлашни, ички органларнинг ишини, метаболик жараёнларни яхшилади ва иммунитет тизимини мустаҳкамлайди. Жисмоний машқлар нафас олиш тизимига фойдали таъсир кўрсатади. Ваниҳоят, юриш соғайиш учун ажойиб восита ва депрессияни даволашдир.

Хулоса қилиб айтганда адабиётлар ва амалий тажрибанинг таҳлили шуни кўрсатадики, мамлакатимиз ва дунё ҳамжамиятида сўнгги йилларда ўқувчи ёшларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш бўйича илмий изланишлар олиб борилган, аммо дарсдан ташқари бўш вақтларда турли хил инновацион методлардан фойдаланиш орқали жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда янгича спорт машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш муаммолари етарлича ўрганилмаганлиги ушбу масала ўз ечимини топишни тақозо этади.

Жисмоний тайёргарлик даражаси ҳар хил бўлган ўқувчи ёшларни соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган дарсдан ташқари вақтларда скандинавия усулида юриш машғулотлари ёрдамида жисмоний тайёргарлик ҳамда соғлиқ ҳолатини баҳолашда тегишли нормативлар ишлаб чиқиш орқали ўз-ўзини назорат қилишда ҳозирловчи машқлар тизимини яратиш ҳисобига скандинавия усулида юриш машғулотларининг организм функционал ҳолатига таъсир этиш даражаси аниқланди.

Фойдаланилган адабиётлар

- Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ги 2017-йил 3 июндаги ПҚ 3031- сонли қарори. LEX.Uz.
- Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегияси” нинг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли фармони.
- Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги “Ёшларни маънавий- ахлоқий ва жисмонан баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ 3907-сонли қарори. Қонун ҳужжатлари маълумотлари базаси / www.lex.uz.
- Ғ.А.Керимов Спортда илмий тадқиқотлар. Т.: Илмий техника ахбороти-press нашриёти, 2018. -348 Б.
- Алексеева Н.В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни / Н.В. Алексеева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. - 2013. №4. - С. 19-22.
- Полетаева А. Скандинавская ходьба. За легким шагом/А. Полетаева, М.: “Копиринг”, 2012. – 80 с.

МАМЛАКАТИМИЗ АҲОЛИСИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА СКАНДИНАВИЯ УСУЛИДА ЮРИШНИ ҚЎЛЛАШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ОЗДОРОВЛЕНИИ НАСЕЛЕНИЯ НАШЕЙ СТРАНЫ

TECHNOLOGIES OF USING SCANDINAVIAN WALKING IN IMPROVING THE HEALTH OF THE POPULATION OF OUR COUNTRY

Азизов Мирзохид Мирзолим ўғли
Наманган давлат педагогика институти, Амалий ва табиий фанлар кафедраси
ўқитувчиси п.ф.б.ф.д (PhD). @mail: mirzohid.azizov@bk.ru

Азизов Мирзохид Мирзолим угли
Наманганский государственный педагогический институт,
преподаватель кафедры прикладных и естественных наук д.ф.п.п.н. (PhD)

Namangan State Pedagogical Institute, Lecturer of the Department of Applied and Natural Sciences Senior Lecturer Doctor of philosophy (PhD) (PhD)

Калит сўзлар: Скандинавча юриш, чидамлилиқ, умумий тайоргарлик, соғлом ҳаёт, жисмоний тайёргарлик, компьютер ва мобил дастурлар, умумий ривожланиш, функционал тайоргарлик.

Ключевые слова: Скандинавский юриспруденция, выносливость, общее образование, здоровый образ жизни, физическое воспитание, компьютерные и мобильные приложения, общее образование, функциональная тренировка.

Keywords: Scandinavian jurisprudence, endurance, general education, healthy lifestyle, physical education, computer and mobile applications, general education, functional training.

Долзарблиги. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсатининг устувор вазифасига айланиб, миллат генофондини такомиллаштириш, ёш авлодни юксак жисмоний ва интеллектуал салоҳиятга эга этиб тарбиялаш воситаси сифатида миллий истиқлол ғояларини тарғиб этишда стратегик аҳамиятга эга бўлган энг муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда. Бугунги кунда аҳоли саломатлигини сақлаш ва ривожлантириш мақсадида инновацион ғоялар ва хорижий тажрибалар асосида таълимни ташкил этиш мақсадида жуда кўп олимларимиз томонидан бир қатор илмий ва амалий ишлар олиб борилмоқда. Мамлакатимиз ва хорижда турли фанларни ўқитишга мўлжалланган педагогик дастурий воситалар, хусусан электрон дарсликлар ва қўлланмалар, тренажорлар, автоматлаштирилган ўқитиш технологиялари ҳамда электрон ахборот ресурслари яратилган ва улардан бугунги кунда соғломлаштириш мақсадида кенг қўлланилмоқда.

Энг қувонарлиси жисмоний тарбия ва спорт соҳасида АКТ ни қўллаш ҳамда улардан самарали фойдаланиш соҳа олимларининг илмий тадқиқотларида намоён бўлмоқда. Айниқса, бугунги кунда ўзаро ахборот алмашишнинг қулай воситаси, турмуш тарзимизнинг ажралмас қисмига айланиб улгурган мобил технологиялардан кенг фойдаланилмоқда. Мобил технологиялар барча ривожланган мамлакатларда, турли соҳаларда, жумладан: ишлаб чиқариш, тиббиёт, саноат ва таълимда ўз ўрнини мукаммал эгаллаб келмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: Аҳолининг барча қатламларини скандинавия усулида юришни компьютер ва мобил дастурларидан фойдаланган ҳолда ҳар томонлама гармоник ривожланиши ва тайёргарлик даражасини мустахкамлашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Соғломлаштирувчи машғулотларни ўтказиш ва аҳолининг саломатлик даражаси, морфофункционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолаш.

Аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустахкамлашда скандинавча юриш воситаларидан фойдаланиш методикасини асослаш.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш таъсирига қараб, скандинавча юриш воситалари таснифини ишлаб чиқиш.

Мамлакатимиз аҳолиси барча қатламлари билан скандинавча юришдан фойдаланган ҳолда жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичлари самарадорлигини ошириш.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш; педагогик тест; тиббий ва биологик усуллар; педагогик эксперимент; математик статистика усуллари.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси: Скандинавча юриш (таёқ билан юриш, Шимолий юриш, Фин юриш) - бу оддий, яъни одатий юришдир, бунинг учун махсус ишлаб чиқилган таёқлар бизга ёрдам беради. Скандинавия усулида юриш бу энг самарали ва жисмоний фаолиятнинг хавфсиз тури бўлиб, аҳоли барча қатламларининг умумий ривожланиши ва соғлигини мустаҳкамлашда катта ёрдам берувчи спорт турларидан бири ҳисобланади. Мактаб, коллеж, университет ва барча талим муассасаларида таҳсил олаётган, ўқувчилар нафақат ақлий, балки жисмоний жиҳатдан ҳам ўз қобилиятларини ошқор қилишлари керак. Шу билан бирга, аксарият инсонлар жуда кўп ақлий меҳнат билан шуғилланганлиги сабабли турли хил асаб тизими, имунитетнинг пасайиши ҳамда юрак қон – томир касалликларига учрайди.

Бундай шароитда скандинавия усулида юриш саломатликни мустаҳкамлаш ва ёш организмни ҳар томонлама ривожланишига ёрдам беришнинг ягона имкониятидир. Аҳолининг бўш вақтларида скандинавия усулида юриш машғулоти имкон қадар фойдали, қулай ва хавфсизлиги билан башқа спорт турларидан ажралиб туради.

Скандинавча юриш юқорида санаб ўтилган мезонларга тўлиқ мос келади. Скандинавча юришининг яна бир қулай тарафи уни ўзлаштириш жуда осон. Скандинавияда юриш асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади: эндорфин, допамин ва серотанин каби гармонларни ишлаб чиқишга, стресс ва депрессияни олдини олишга ёрдам беради. Скандинавча юриш билан мунтазам шуғилланиш хотирани мустаҳкамланишига олиб келади. Натижада, таёқ билан юриш машқлари шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиш жараёнига ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. [5]

Шимолий юриш жуда осон: ўқувчи қулай ҳолатда юради ва шу пайтни ўзида таёқларни фаол равишда ҳаракатлантиради. Ҳаракатлар жуда кўп куч сарф қилмасдан бажарилади ва бу оддий ҳаракатлар қараганда тана мушакларининг 90% ишлашига ва одатдаги юришдан кўра 46% кўпроқ калория сарф бўлишига олиб келади. Натижада-чидамлилиқ ривожланади – кайфият кўтарилади, ўқувчилар ҳаракатларидан завқланишни бошлайди бу эса мия кислород билан тўйинганлигидан далолат беради.

Скандинавча юриш дарслари инсон танасининг барча тизимларига ижобий таъсир кўрсатади ва мутлақо хавфсиз ҳисобланади. Бу юриш доимо ўрганилмоқда ва ҳозирги кунда Скандинавча юришининг ижобий таъсири ҳақида 400 дан ортиқ илмий мақолалар чоп етилган. Қуйидаги маълумотларда Скандинавча юришнинг энг муҳим фойдали тарафлари айтиб ўтилган:

- Скандинавча юриш пайтида энергия сарфи одатдаги тез юришдан кўра 46% га кўп сарфланади

- Юрак-қон томир тизими фаолияти 22% га яхшиланади

- Скандинавча юриш пайтида инсон мушакларининг 90% ҳаракатга келади

- Шимолий юриш билан мунтазам шуғулланиш бўйин ва бел оғриғини камайтиришга ёрдам беради.

- таёқ билан юриш одатий ҳолда анъанавий юриш билан солиштирганда тизза ва оёқларга тушувчи юкни камайтиради;

- Скандинавияда юриш "ижобий" гормонлар (бахт, қувонч ва завқ) шаклланишини оширади, "салбий" бўлган гармонлар ишлаб чиқаришни олдини олади ва камайтиради;

- Скандинавияда юриш стрессга чидамлилиқни оширади ва рухий касалликлари бўлган одамларнинг ҳолатини яхшилади. [2.4]

Бизнинг фикримизча, Скандинавия усулида юриш - соғлиғида камчилиги бор бўлган барча ёш тоифасидаги инсонлар учун идеал, энг муносиб машғулоти тури ҳисобланади. Скандинавча юриш ўқувчиларнинг соғлом ўсиши ва умумий ривожланишига ёрдам беради. Таёқларни ишлатиш билан машғулотлар янада қизиқарли ва ўйин шаклида ўтказиш учун қулай ҳисобланади. Таёқлар универсал восита бўлиб, улар турли хил машқларни бажариш учун ишлатилиши мумкин.

Демак, аҳолини бўш вақтларида Скандинавия усулида юришдан фойдаланиш самарали таъсир кўрсата олади. Умумий машғулотлар режасида Скандинавия юришини амалга оширишнинг асосий афзалликлари қуйидагилардир:

- * Скандинавча яъни таёқлар билан юриш самарадорлиги исботланган

Маълумки, Скандинавияда юриш пайтида энергия истеъмоли одатдаги тез юришга нисбатан 46% га ошади. Бу шуни англатадики, таёқ билан юрадиганлар сабр-тоқатни оширади, тана касалликларга яхши қаршилиқ кўрсатади; умуман тананинг ҳолати яхшиланади. Скандинавияда юриш юрак ва мушак-скелет тизими касалликлари учун терапиянинг бир туридир, шунингдек, ортиқча вазнга, ўсмирлик давридаги депрессиясига қарши курашда энг самарали йўлдир..

- * Таёқлар билан юриш, шуғилланувчилар учун хавфсиздир

Таёқлар мукамал таянч ва амортизация ҳисобланади, шунинг учун соғлиғи паст бўлган болалар Скандинавия юришида иштирок етишлари мумкин.

- * Ҳар қандай об-ҳаво шароитида машқ қилишингиз мумкин

Скандинавияда юриш дарслари бутунлай барча об – ҳаво шароитида (бўрондан ташқари) очиқ ҳавода ўтказилиши мумкин, бу Скандинавия юришини универсал жисмоний фаолиятга айлантиради.

- * Ҳар бир ўқувчи таёқ билан юриш мумкин

Скандинавия усулида юриш ҳар қандай жисмоний тайёргарликка эга бўлган инсонлар учун тавсия этилади.

*** Истиқбол**

Скандинавча юриш ривожланган мамлакатларда энг машхур ва тобора кизиқиш ортиб бораётган энг янги йўналишлардан бири ҳисобланади. [4]

Хулоса. Аҳоли барча қатламларининг бўш вақтларида скандинавча юришни қўллаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди:

1. Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил натижаларига кўра бугунги кунда ушбу скандинавча юришдан катта ёшли инсонлар ўз саломатлигини мустахкамлашда фойдаланишлари аниқланди. Болаларни жисмоний ривожлантириш ва тайёргарлик даражасини мустахкамлаш бўйича етарлича илмий тадқиқотларга асосланган адабиётлар етишмаслиги тадқиқот жараёнида аниқланди.

2. Болаларнинг ҳар томонлама ривожланишида скандинавча юриш, уларни организмга ижобий таъсир кўрсатади. Машғулот жароёнларида жароҳатланиш ҳафи деярли йўқ. Скандинавча юриш, оддий юришга нисбатан мускулларнинг (90% гача) ишлашини таминлайди. Бутун тана ҳаракатда иштирок этади, оёқ, қорин, думба, орқа ва қўлларнинг энг муҳим мускуллари фаол ишлаши шуғилланиш баробарида таминланиши кузатилди.

4. Бу ҳолат мамлакатимизнинг иқлим ва географик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда Скандинавия юриш воситаларидан фойдаланган ҳолда дарсларнинг методологиясини ишлаб чиқиш зарурати ва долзарблигини белгилайди. Ушбу натижалар аҳоли саломатлигини мустахкамлаш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга хизмат қилади.

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ги 2017-йил 3 июндаги ПҚ 3031- сонли қарори. LEX.Uz.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегияси” нинг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли фармони
3. Ғ.А.Керимов Спортда илмий тадқиқотлар. Т.: Илмий техника ахбороти-press нашриёти, 2018. -348 Б.
4. Скандинавияда юриш усуллари асослари Н.Т. Станский,А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 б
5. Мураккаб даволаш дастурида Скандинавия юриш фойдаланиш тажрибаси «Академия здорового образа жизни» «Сибирь» / С.О. Аверин, Л.П. Собянина, Е.В. Шишина - 2016. - Т.93, №2-2. - В. 24-25.
6. Замятина, А. В. Скандинавская ходьба как физкультурно - оздоровительная технология. Магистерская диссертация. НИ ТГУ, Томск 2016. – 44 с.
7. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

TIZIM RIVOJLANISHINING FUNKTSIONAL XUSUSIYATLARI YOSH GIMNASTIKACHILARNING TANASI

FUNCTIONAL FEATURES OF SYSTEMS DEVELOPMENT THE ORGANISM OF YOUNG GYMNASTS

Абдурахимова Б.Ю., магистрант 1-го курса

Научный руководитель: Собирова Л.Б.

Калит сўзлар: гимнастика, функция, метод, ёш организм, жисмоний тарбия

Keywords: Gymnastics, function, method, young organism, physical education.

Ключевые слова: Гимнастика, функция, метод, молодой организм, физическое воспитание

Цель исследования. Выявить особенности развития функциональной системы в целях успешного развития двигательных способностей юных гимнастов.

Изучение подвижности в суставах показало, что развитие гибкости в этом возрасте в связи с эластичностью мышц и связочно-суставного аппарата наиболее благоприятно. Исследования показали, что уже в 6-7 лет дети без особых затруднений достигают высокой степени подвижности в суставах, главным образом пассивной.

У девочек подвижность в суставах развивается лучше, чем у мальчиков. Об этом свидетельствуют данные контрольных испытаний по семи упражнениям. Средний балл у девочек 6 и 7 лет оказывается значительно выше, чем у мальчиков-сверстников. У первых - 8,93 и 9,09, у вторых - 7,9 и 7,94 балла.

По данным Э.Г. Мартиросова (1982), М.Я. Набатниковой (1982), Л.П. Волкова 2002, В.И. Козловой в соавт. (1997), В.П. Губа (2003), В.И. Лях (2006) в младшем школьном возрасте ускоренно развивается двигательный анализатор. В 7 лет объем корковых полей двигательного анализатора составляет около 80% от объема взрослых, а объем подкорковых образований - около 95%. Лабильность нервно-мышечной системы достигает нормы взрослого человека уже в 8-10 лет.

Приспособляемость детей к физическим нагрузкам и работоспособность во многом зависят от состояния вегетативных функций, главным образом сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем.

Развитие ССС у школьников младшего школьного возраста проходит относительно равномерно. Линейные размеры сердца детей к 7 годам

увеличивается в 2 раза. Несколько меньшими темпами увеличиваются объем сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Однако отношение массы сердца к весу тела уже приближается к величине, характерной для взрослых. Значительная частота сердечных сокращений (у 6-8-летних ЧСС - 90 - 92 удара в 1 мин.), следовательно, и более быстрый кругооборот крови хорошо обеспечивают ткани питанием. Это способствует относительно высокому уровню работоспособности.

Характерна значительно большая, чем у взрослых, частота дыхания (20-22 раза в 1 мин. в спокойном состоянии); ЖЕЛ, хотя и неуклонно возрастает к 9 годам (у девочек - от 1100 до 1450 см, у мальчиков - от 1200 до 1700 см²), в эти годы более чем в 2 раза уступает показателям взрослых.

У детей ограничена способность, работать в «долг». Они прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь 1 литр. В то же время, чтобы подготовить организм ребенка к физической работе, нужны минуты, так быстро включаются его системы жизнеобеспечения и адаптации. Но наряду с этим происходит также быстро и значительно скорее, чем у взрослых, нервно-психологическое утомление. Это связано, прежде всего, с особенностью высшей нервной деятельности, для которой характерна высокая функциональная истощаемость нервных клеток головного мозга. Недостаточная устойчивость основных нервных процессов - силы, подвижности и уравновешенности - часто приводит к быстро развивающемуся охранительному возбуждению, проявляющемуся отвлечениях детей во время деятельности, требующей сосредоточенности.

К 7 годам центральная нервная система достигает достаточно высокой степени развития. Значительно усиливается роль процессов торможения по сравнению с преобладавшими ранее процессами возбуждения. Однако для 6 - 7 летних детей характерной еще остается форма легкой иррадиации процессов возбуждения и процессов торможения. Следствием этого является меньшая устойчивость внимания, эмоциональный характер реакций и большая утомляемость нервной системы.

Несмотря на относительное анатомо-физиологическое и психологическое несовершенство ребенка 5-7 лет, степень развития его моторики и способность к быстрому восстановлению является хорошей предпосылкой для успешных занятий гимнастикой, физическими упражнениями, особенно, если они выполняются эмоционально, коллективно всей группой.

Однако при планировании подготовки на этом этапе обучения нужно исходить из возрастных особенностей детей, иметь в виду, что вегетативная система и ее функции, несмотря на большие приспособительные возможности, в целом отстают от развития двигательного аппарата.

Использованная литература

1. Волков Л.П. теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002-294с

2. Умаров Д.Х. «Ёш гимнастиучилар жисмоний сифатларини тайёргарлик босқичида ривожлантириш технологияси» Дисс. канд.пед. наук.-Т.;УзГИФК, 2007.-187с
3. Умаров М.Н. Начальная, базовая подготовки гимнастов на видах гимнастического многоборья. // «Фан спорта». 2009. №1. –С. 32-38.
4. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2009. -124 с.

СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИНСИЙ ГОРМОНЛАР КОНСЕНТРАТСИЯСИГА ТАЪСИР ҚИЛИШНИ АНИҚЛАШ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ У СПОРТСМЕНОВ

DETERMINATION OF THE EFFECT OF SPORTS NUTRITION ON THE CONCENTRATION OF SEX HORMONES IN ATHLETES

Дилнавоз Бердиева, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Спорт тиббиёти ва биохимия кафедраси, катта ўқитувчиси,
Ўзбекистон, Чирчиқ.

Дилнавоз Бердиева, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, кафедра спортивной медицины и биохимии, старший преподаватель, Чирчик, Узбекистан.

Dilnavoz Berdieva, Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Department of Sports Medicine and Biochemistry, senior teacher, Chirchik,
Uzbekistan.

dilnavoz_dbt@mail.ru

Калит сўзлар: стероид гормон, тестостерон, WADA, Е витамини, чидамкорлик, куч, кувват, биоген элементлар, спорт кўрсаткичлари.

Ключевые слова: стероидный гормон, тестостерон, ВАДА, витамин Е, выносливость, сила, мощность, биогенные элементы, спортивная работоспособность.

Key words: steroid hormone, testosterone, WADA, vitamin E, endurance, strength, power, biogenic elements, sports performance.

Спорт машғулоти самарадорлигини оширадиган, спортчи физиологик ҳолатини яхшилайдиган, мушаклар фаолияти учун энг зарур бўлган бўлган гормондир. Спортчилар орасида тестостерон “мушак қувватчи” гормон сифатида ҳам машҳурдир. Чунки тестостерон асосий андроген гормон ҳисобланади. Энг кенг тарқалган допинг агентларидан биридир. WADA доимий тақиқлаган анаболик моддалар сафида туради.

WADA рўйхатида турсада, тестостероннинг норма миқдори организмда табиий равишда ошса куч ва қувват ошади, машғулот самарадорлиги ошади. Шу боис спортчилар табиий равишда тестостеронни оширадиган воситаларни ўрганишга қарор қилдик. Инсонларда тестостероннинг қон плазмасидаги нормадаги миқдори ўртача 7-50 *нк/мл* ни ташкил қилади ва бу ёш кўрсаткичларига қараб фарқ қилади. Куч ва чидамкорликка асосланган спорт турлари, жумладан, бодйбуилдинг, енгил атлетика, оғир атлетика, кураш ва велоспорт билан шуғулланадиган спортчилар учун ушбу гормоннинг аҳамияти ниҳоятда катта. Чунки мушак массасини, кучини оширганлиги сабабли спортда муваффақиятга эришиш учун ҳам муҳим гормонлардир. Шу боисдан ҳам спортчи эркеклар қон плазмасида тестостероннинг миқдори юқори бўлиши учун стероид гормонлар истеъмол қилишади. Бу эса тестостероннинг нормадан ошиб кетишига сабаб бўлади ва мусобақаларга қатнашишга рухсат берилмайди. Шу боисдан ҳам спортчилар тестостероннинг энг юқори норма кўрсаткичларида юришга ҳаракат қилишади. Аммо табиий равишда тестостеронни ошириш йўллари ҳали юртимизда татбиқ қилинмаган бўлиб, ҳозиргача прогормонлар, ёки тестостеронни ўзини қабул қилиш орқали улар организмда тестостеронни юқори қилиб юришган. Бу усулда эса организмда гормонлар нормадан кўтарилиб мусобақа жараёнларидан четлаштирилган. Шу боисдан тажриба давомида организмда гормонларсиз, прогормонларсиз, стероидларсиз тестостеронни оширувчи, табиий равишда гормон синтезини яхшиловчи моддалар ўрганилди. Илмий тадқиқотимиз жараёнида 3 та нарс алоҳида ўрганилди ва мақсад қўйилди:

1. Тестостеронга таъсир қилувчи таомларни аниқлаш ва спортчиларнинг парҳез столини бойитиш;
2. Биоген элементлардан руҳнинг тестостерон фаолиятига таъсирини баҳолаш ва спортчи истеъмолига киритиш. Руҳ микроэлементи жинсий гормонлар метаболизмида иштирок этишини ҳисобга олган ҳолда руҳ микроэлементини спортчи учун аҳамияти ўрганилди;
3. Е витамини истеъмолини ошириш орқали спортчи рационини бойитиш ва тестостерон кўрсаткичларини ошириш мақсад қилинди.

Тажриба учун 10 нафар спорт билан шуғулланмаган, 10 нафар оғир атлетикачи ва 10 нафар футболчиларни танлаб олдик. Уларнинг доимий тинч ҳолатида тестостероннинг миқдорини аниқланди. Тажриба 3 марта ўтказилиб ўртача кўрсаткичлар олинди.

Спорт билан шуғулланмаган одамларда тестостероннинг кўрсаткичи спорт билан шуғулланганларга нисбатан кам. Оғир атлетикачиларда эса тестостероннинг ўртача кўрсаткичи $21,8 \pm 0,3$ *нк/мл* ни ташкил қилди. Бу футболчиларга нисбатан 6,37 *нк/мл* юқори кўрсаткич ҳисобланади. Бунинг сабабларидан бири тестостерон гормони мушаклар фаолиятини шакллантиргани каби мушакларнинг кўпҳаракатлиги, жисмоний машғулотларнинг ҳам кўплиги тестостерон миқдор кўрсаткичларига таъсир қилади. Тестостерон гормони фақатгина организмда эркеклик белгиларининг юзага чиқариш учунгина эмас балки организмни соғлом ҳаёт тарзи учун

моддалар алмашинуви жараёнида хусусан гормонлар алмашинув жараёнида ҳам иштирок. Шунингдек тестостерон мускул тизими ва суякланиш жараёнларининг меъёрида ва яхши кетиши учун ҳам муҳим бўлган стероид гормон ҳисобланади.

Куч ўлчамлари ҳам тегишли равишда бошқа назорат вакилларига ҳам қараганда камроқ эканини кўриш мумкин. Спорт билан шуғулланмаган тадқиқотнинг назорат вакилларида кучнинг ўртача килограммадаги миқдори 36,3 кг ни ташкил қилди. Бу эса оғир атлетика билан шуғулланувчи спортчиларга нисбатан қарийб икки баробар кам ҳисобланади. Мана шу кўрсаткичларнинг ўзиёқ чидамкорлик, тестостерон ва жисмоний фаоллик орасида боғлиқлик борлигини исботлайди. Аммо футболчиларда оғир атлетикачиларга нисбатан ҳам тестостероннинг ҳам кучнинг камлиги чидамкорликнинг камлиги билан изоҳладик.

Умумий кучлар миқдорини 100% деб ҳисобласак, Оғир атлетлар ва назорат гуруҳи вакилларида муҳим фарқлар аниқланди. Ҳаттоки футболчилар ва оғир атлетлар билан ҳам. Футболчилар билан суҳбат қурганимизда толиқишнинг белгилари уларда яққол намоён бўлишини 3.2. параграфда келтириб ўтган эдик. Демак мана шу тестостерон миқдорининг ҳам нисбатан камлиги чидамкорликнинг бошқа футболчиларга нисбатан пастлигига, толиқишнинг эрта ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Тадқиқот натижаларига кўра тестостерон камлиги сабаблари кам ҳаракатли ҳаёт тарзи, рационал баланслаштирилган овқатланиш қоидаларига амал қилмаслик, стресс каби омиллар сабаб бўлган. Шу туфайли жинсий гормонлар кўрсаткичлари спорт фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари ва даражасини белгилаши тадқиқот жараёнида аниқланди. Шу боисдан ҳам биз тўғри овқатланиш ва овқатланиш таркибига э витамини, Рух микроэлементини қўшиш орқали тажриба ўтказилди. Ушбу тажрибага кўра тестостероннинг қон плазмасидаги кўрсаткичларини ошириш учун нонушта маҳсулотларига 20 грамм бодом, ёнғоқ ва витамин Е, Рух микроэлементини қўшдик. Нонуштага, тестостеронни ошириши тахмин қилинган моддаларни қўшишимизни сабаби биз оч қоринга, тўқ қоринга, машғулот вақтида, машғулотдан сўнг тестостерон миқдорини 12 соат давомида 21 кун ичида кузатилди. Нонушта маҳсулотлари таркибига қўшилган Е витамини ва рух микроэлементи тестостерон ишлаб чиқарилишини стимулловчи маҳсулот ҳисобланади. Бунинг сабаби тестостероннинг асосан холестериндан синтезланади, холестериннинг синтезида эса витамин Е иштирок этади. Назорат гуруҳи ва оғир атлетлар, футболчилар билан синовдан ўтказилган витамин Е ва тўғринонушта тестостерон миқдорини ошишига сабаб бўлди.

Футболчиларда бошқа вакилларга нисбатан тестостерон кўрсаткичларининг юқори бўлиши сабаби улар Е витамин, рух микроэлементини қўшимча тарзда сира қабул қилмаганлиги, нонушталари калорияга бой эмаслиги аниқланди. Оғир атлетлар эса Е витаминидан турли хил дозаларда қабул қилганлиги боис ҳам организмда доимий бир меъёрида

тестостерон ортиши кузатилди. энг муҳими, 21-кунги тест натижаларимизга кўра оч қоринда тестостерон миқдорида ҳам ўзгариш сезилди.

Ушбу натижалар овқатланишнинг тўғри ташкил қилиниши, Витамин Е нинг холестерин синтезига таъсир қилишини, Рух микроэлементи жинсий гормонлар метаболизмида ижобий биотик таъсир эффектига эга эканлигини исботлайди. Энг муҳими, ушбу маҳсулотларни қўшиш орқали қон зардобиди тестостерон миқдорининг ошиши допинг кўрсаткичларидан паст бўлиб, Антидопинг ташкилоти белгилаган меъёрларга мос келади. Шу билан қаторда тадқиқот натижаларига кўра тестостерон кўрсаткичларининг тегишли равишда ошиши рух кўрсаткичларига ҳам таъсир қилди. Жумладан назорат гуруҳи вакилларида тажрибадан олдин кучнинг ўртача килограмм миқдори 36,3 ни ташкил қилган бўлса, тадқиқотдан сўнг бу кўрсаткич 40 кг ни ташкил қилган. Оғир атлетларда бу кўрсаткичнинг энг юқори даражага кўтарилиши яъни 24 кг га ошгани аниқланди. Футболчиларда куч бирлиги 15 кг га ошган. Тадқиқот бошида футболчиларнинг юрак уришининг ўртача кўрсаткичи 63,9 мартани ташкил қилган бўлса 40 минутли ўртача интенсивликдаги машғулотдан кейин бу кўрсаткич 90 мартага ошган эди. Старт олди ҳолатида эса 73,4 марта юрак пулси саналган эди. Чидамкорликни ошириш мақсадида тестостерон гормонини ошириш ва кортизолнинг камайитириш тажрибаларидан сўнг футболчилар юраги тинч ҳолатда 60 ± 2 марта, старт олди ҳолатида 69 ± 2 марта, 40 минут ўртача интенсивликдаги машқдан сўнг юрак пулси 79 ± 3 марта урди. Демак, рационал баланслаштирилган таомнома спортчи тестостеронига таъсир қилиб унинг чидамкорлигини оширади деб ҳулоса қилинди.

Адабиётлар

1. Belfiore A, LeRoith (eds.). Principles of endocrinology and hormone action. Cham.
2. Molina PE, ed. (2018). Endocrine physiology. McGraw-Hill Education.
3. Duclos M, Tabarin A: Exercise, training and the hypothalamo-pituitary-adrenal axis; in Ghigo E, Lanfranco F, Strasburger CJ (eds): Hormone Use and Abuse by Athletes. New York, Springer, 2009.
4. Molina PE (2018). Endocrine physiology. McGraw-Hill Education.
5. The syndrome of athletes' overtraining (review of domestic and foreign literature). Pt. 1 / G.A Makarova, S.N. Volkov, Yu.A. Kholyavko, S.A. Loktev // Physi- cal Culture, Sports: Science and Practice. 2014. No.

СПОРТЧИЛАРДА НАФАС ОЛИШ ТИЗИМИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ

CHARACTERISTICS OF RESPIRATORY SYSTEM IN ATHLETES

Боқиева Гулноза, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Спорт тиббиёти ва биохимия кафедраси, катта ўқитувчиси, Ўзбекистон, Чирчик.

Боқиева Гулноза, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, кафедра спортивной медицины и биохимии, старший преподаватель, Чирчик, Узбекистан.

Boqieva Gulnoza, Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Department of Sports Medicine and Biochemistry, senior teacher, Chirchik, Uzbekistan.

gulnoza_bgh@mail.ru

Калит сўзлар: жисмоний юклама, кислород эҳтиёжи, кислород истеъмоли, нафаснинг дақиқалик ҳажми, ўпка вентилизацияси, кислород қарзи, хеморецептор.

Ключевые слова: физическая нагрузка, потребность в кислороде, потребление кислорода, минутный объем дыхания, вентилиция легких, кислородный долг, хеморецептор.

Key words: physical load, oxygen demand, oxygen consumption, minute volume of breath, lung ventilation, oxygen debt, chemoreceptor.

Жисмоний иш таъсирида организмнинг кислородга бўлган эҳтиёжи ортади ва нафас олиш аппаратида ўта даражадаги муҳим талаблар қўйилади. Ушбу талабларни амалга ошириш, бутун юрак-нафас тизимининг самарадор фаолият кўрсатишини таъминлайди. Спортчиларда жисмоний иш бажаришда нафаснинг дақиқалик ҳажми 50-70 марта ортиши мумкин. У жисмоний чиникмаган кишиларда жисмоний чиникқандагига нисбатан бир мунча кам бўлади. Ундан ташқари, жисмоний чиникмаган кишиларда нафаснинг дақиқалик ҳажми асосан, нафас олиш сонини ортиши ҳисобига кўпаяди. Жисмоний чиникқанларда эса, нафас чуқурлигининг ортиши ҳисобига кўпаяди. Бу нафас мускулларининг анча тежамли ишлашини таъминлайди. Чунки тинч ҳолатда нафас мускуллари ишига бир дақиқада 5-10 мл O_2 сарфланса, жисмоний ишда у 300 – 500 мл гача етиши мумкин. Бажариладиган ишнинг шиддатли, тури ва муддатига қараб 1 дақиқадаги кислород ўзлаштириш 5-6 литргача етади. Оғир жисмоний юкламаларда ишлаётган скелет мушаклари ва миокардни кислородни утилизатсия қилиш коэффициенти 80-90% га етади. Шу билан бир вақтда тўқималарда CO_2 ҳосил бўлиши ҳам кучаяди. Тўқималарда CO_2 миқдорининг ортиши, қонда кислород миқдорининг камайиши, аорта ёйи ва уйқу артериясининг бўлиниш жойида жойлашган хеморецепторларни таъсирлаш билан рефлектор йўл орқали нафасни тезлаштиради ва чуқурлаштиради.

Мукул ишида нафаснинг тезлашиши қон таркибининг ўзгаришига таъсир этмасдан олдинроқ бошланади. Бу жараён ишлаётган мускуллардаги рецепторлардан нафас марказига импульслар бориши таъсирида юзага келади.

Нафаснинг гумарол йўл билан ўзгариши бироздан кейин қўшилади. Шундай қилиб мускул ишида нафаснинг ўзгариши асаб йўли билан ва гуморал йўл орқали бўлади.

Мунтазам спорт фаолияти таъсирида нафас ҳаракатларини амалга оширувчи мушакларнинг диафрагма ва қовурғалар аро мушаклар кучининг зўрайиши оқибатида, спорт машғулоти учун зарур бўлган нафас ҳаракатлари ва бу жараён туфайли ўпкаларнинг шамоллатилиши ошади.

Жисмоний ишда нафаснинг ўзгариши кишининг ёшига, жинсига, индивидуал хусусиятларига, организмнинг жисмоний чиниқанлигига ва бошқа омилларга боғлиқ бўлади. Шунини айтиш керакки, ҳамма вақт ҳар қандай жисмоний ишни бажаришда организмнинг кислородга бўлган эҳтиёжи тўла қондирилавермайди.

Ўпкаларнинг тириклик ҳажмининг энг баланд даражаси асосан чидамликка машқ қилувчи ва энг юқори юрак-нафас иш қобилиятига эга бўлган спортчиларга тааллуқли бўлади. Ўпкаларнинг тириклик ҳажмини қараб нафас ҳажмининг юқори катталигини тахмин қилиш мумкин ва шунга асосланган ҳолда, жисмоний юкламанинг максимал тартибида ўпкаларнинг шамоллатилишининг самарадорлиги тўғрисида ҳулосага келинади. Нафас ҳажми қанчалик катта бўлса, танани кислородни ишлатиши шунчалик тежамкорлик билан амалга ошади. Аксинча, нафас ҳажми қанчалик кичик бўлса, нафас олиш сони, шунчалик кўп бўлади ва шунга биноан тана қабул қилган кислороднинг кўп қисми, нафас мушакларининг ўзининг фаолиятини таъминлашга сарф этилади.

Куч талаб қилинадиган спорт турларида спортчи бажарадиган иш максимал куч ва интенсивликда бўлади. Қисқа муддатли бўлгани учун нафас олишда жуда катта сезиларли ўзгаришлар кузатилмайди. Ишни бажаришдан келиб чиқадиган кислород қарзи 1-3 дақиқа ичида бартараф қилинади. Нафас олиш дақиқада 30-40 мартагача, ўпка вентилятсияси 30-50 литр, кислород сарфи 2 литргача ошади. Спортчининг нафас олиш тезлиги дақиқада 10-15 литрдан ошмайди, ўпка вентиляцияси 4-8 литр, кислород истеъмоли 250-400 кубгача бўлади.

Оғирликни кўтарганда, спортчи нафасни ушлаб туради ва кучланиш пайдо бўлади. Зўриқиш - бу мушакларнинг катта зўриқиши билан боғлиқ бўлган ҳар қандай фаолиятдан олдин ва вақтида содир бўладиган ҳодиса. Бу нафас олишдан кейин нафасни ушлаб туриш натижасида пайдо бўлади, қорин ва кўкрак мушаклари қаттиқ таранглашади ва нафас йўли ёпилади, шунда ўпкадан ҳаво чиқиб кетмайди ва кўкрак қафаси ичидаги босим ижобий бўлади.

Бу вақтда оғир атлетикачининг кўкрак бўшлиғидаги босим 150-200 мм Нг, қорин бўшлиғидаги босим эса янада каттароқ бўлади. Кучланишнинг кучайиши ўпкада ва қорин бўшлиғида жойлашган, механик ва хеморетсепторларнинг қўзғатиш хусусияти билан боғлиқ бўлиб, улар рефлекс орқали мушакларнинг қисқариш функциясига ижобий таъсир кўрсатади. Бу ҳодисанинг биологик маъноси шундан иборатки, организмни зўриқиш ҳолати

ўта оғир деб ҳисобланади ва органлар ва тизимларни имкон қадар тезроқ озод бўлиш ва улардан чиқиб кетиш учун уларнинг фаоллигининг портлашига олиб келади.

Кўкрак бўшлиғидаги босимнинг ошиши ва таранглашиши, скелет мушакларининг кучлироқ қисқаришига ёрдам беради, шу билан бирга қон ҳаракатига салбий таъсир қилади. Кўкрак бўшлиғидаги босим кўтарилганлиги сабабли, ўнг атририяда қон оқими жуда қийин бўлади ва сезиларли кучланиш билан у бутунлай тўхтайдди. Ўпкадаги қон тезда чиқарилади, юрак ҳажми кичраяди, унинг зарбаси ва дақиқали ҳажми кескин камаяди.

Шу билан бирга, қон томирлар тонуси, қон босими ошади, бунинг натижасида артериал томирлардаги қон тўқималарга этиб боради. Аммо, узок муддатли танглик билан, артерияга юракдан қоннинг чиқиб кетиши тобора камайиб боради, у веноз тизимда тўпланади. Мияда қон ва кислород етишмай бошлайди, бу эса онгни йўқотишига олиб келиши мумкин. Шу сабабли штангани максимал оғирлик билан муваффақиятли кўтариш учун, штанга кўтаришдан олдин, нафас тез-тез ва чуқур бўлмаслиги керак (гипервентилятсияга олиб келмаслиги учун). Оғир атлетика спорт турида муваффақиятга эришиш, кучни тўғри йўналтириш учун нафас олиш машқларини тўғри ташкил қилишни талаб қилади. Спортчи нафас олаётганда ва тиришганда энг катта кучни намоён қилади, у нафас чиқараётганда камроқ куч кўрсатиши мумкин, лекин нафас олаётганда оғирликни кўтариш жуда қийин. Шундай қилиб, битта ҳаракатда нафас олишнинг қуйидаги кетма-кетлигини бажарилиши керак: оғирликни ушлаб туриш ёки тушириш пайтида қисқа нафас олиш (мушакларнинг ишлашининг паст режими); қисқариш пайтида нафасни ушлаб туриш жараёнининг энг қийин қисми; мушаклар юкини камайтирганда нафас чиқариш.

Нафас олиш машқлари нафас олиш ҳаракатларидаги ихтиёрий ўзгаришлар бўлиб, улар орқали одам ташқи нафас олиш акти параметрларини назорат қилади. Бундай ҳолда, нафас олишнинг чуқурлиги ва частотаси ва уларнинг нисбати ўзгариши мумкин. Нафас олиш циклининг индивидуал фазалари кўпайиши ёки қисқариши мумкин. Нафас олиш оқимлари ўзгариши мумкин, уларнинг тезлиги ошиши ёки секинлашиши мумкин. Фақат бурун орқали ёки фақат оғиз орқали нафас олиш ёки нафас олишни вақтинча тўхтатиш (ушлаб туриш) мумкин.

Ўпка тириклик сиғими кам бўлган спортчиларда ёпиқ жароҳатлар, қон томир деворларининг кескин торайиши ва оқибатда томир касалликлари келиб чиқади. Ушбу касалликларни олдини олиш мақсадида, ўпка тириклик сиғимини оширадиган машқларни кечқурунги машғулот жараёнига киритиш мақсадга мувофиқ. Ушбу машқлар қуйидагиларни ўз ичига олади. 1. Аеробика машқлари. 2. Ўпка массажи 3. Чуқур нафас олиш ва чиқаришга мўлжалланган машқлар. Ушбу машқларни қўллагандан кейин спортчиларда гипоксия билан боғлиқ, томир жароҳатлари билан боғлиқ жароҳатлар сони кескин камайди.

Адабиётлар

1. Солодков А.С., Сологуб Э.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. // Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпик Пресс, 2005.
2. Солодков А.С., Сологуб Э.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. // Учебник М.: 2005.
3. Солопов И.Н. Методы физиологического воздействия направленного воздействия на дыхательную функцию человека. Волгоград.: ВГАФК, 2004.
4. Корягина, Ю. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.Ю. В. Корягина, Ю.В. П. Салова, Т. П. Замчий. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.
5. Дворкин, Л. Силовые единоборства. Легкая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт // Ростов н/д: Феникс, 2001.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ КАСБИЙ – ПЕДАГОГИК ТАЙЁРЛАШДА АХБОРОТ КОММУНИКАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE MAIN DIRECTIONS OF APPLICATION OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Олимов Алишер Исакович PhD, доценти в.б.
Жиззах давлат педагогика институти,
e-mail:olimovalisher6777@gmail.com

Эрйигитов Д.Х. , Жиззах давлат педагогика институти
Ижтимоий-гуманитар фанларда масофавий таълим
кафедраси доценти.

Калит сўзлар: масофавий таълим, ахборот технологиялари, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, электрон ўқув дастурлар.

Keywords: Distance Education, Information Technology, Physical Culture, physical education, electronic educational programs.

Ключевые слова: дистанционное обучение, информационные технологии, физическая культура, физическая культура, электронные учебные программы.

Долзарблиги. Республикамиз олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. “Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш”¹⁸ масаласига устувор аҳамият қаратилмоқда. «Спорт таълими муассасаларида тренер ва мутахассисларнинг сифат таркибини, хусусан олий маълумотли ходимлар сонини босқичма-босқич ошириш» долзарб вазифа ҳисобланмоқда.¹⁹ Ушбу вазифаларнинг амалга оширилиши педагогика олий таълим муассасаларида касбий тайёрлаш жараёнини такомиллаштириш, бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларида спорт ихтисослиги воситалари орқали касбий тайёргарликни самарали шакллантиришнинг илмий асосланган йўллари излаб топишни талаб қилади. Шу билан бирга, бўлажак педагоглар ва олий маълумотли жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида касбий билим, кўникма ва малакаларни шакллантиришнинг инновацион шакллари ва услубларини ишлаб чиқиш бўйича бир қатор муаммолар мавжуд.

Жисмоний маданият ўқитувчиларини касбий –педагогик тайёрлашда ахборот коммуникация технологияларни қўллаш муаммолари бўйича илмий-методик адабиётлар таҳлил қилинганда масофавий таълим технологияси ва масофавий таълимнинг дидактик таъминотини, замонавий ахборот технологиялари муҳитида педагогларнинг ахборот-коммуникатив компетентлигини ривожлантиришнинг назарий-педагогик асосларини шакллантиришни тадқиқ қилган.

Олимларнинг фикрича ахборот технологиялари юқори ривожланган ҳозирги кунда таълим жараёнига инофмацион-комуникацион воситаларни, компьютер технологияларни кенг тадбиқ этиш, дарс жараёнида ва дарсдан ташқари машғулотларда слайдлар, видеолавҳалар, маультимедиа, электрон дарсликлар ва қўлланмалардан фойдаланишни йўлга қўйиш давр тақозосига айланди. Электрон дарсликлар ва қўлланмалар замонавий ахборот технологиялари мажмуаси сифатида республикамизда таълим самарадорлигини оширишга хизмат қилади. Илмий асосланган илғор ахборот технологиялар ва инновациялар ўз-ўзидан таълим тизимига кириб келмайди.

Бу тадқиқотчи-педагог фаолияти ва унинг мотивациясига боғлиқ жараён. Бугунги кунда педагогика соҳасида янги илмий йўналиш – педагогик инновация ва таълим жараёнини янгилаш ғояларининг пайдо бўлиши натижасида ўқитувчининг педагогик фаолиятида ҳам янги йўналиш

¹⁸ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. «Халқ сўзи» газетаси 2017 йил 6 июн, 111 (6805)-сон.

¹⁹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммолаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги. ПФ – 5924-сон Фармони, 24.01.2020 й.<http://lex.uz>

“Педагогик инновацион ахборот технологиялари фаолияти” тушунчаси пайдо бўлди.

Таълим сифатини оширишда бўлажак мутахассисларни етук кадр даражасига, мақомига (позициясига) қўйиш имконини берадиган усуллар анча даражадаги заҳираларга эга. Бунинг учун, эгалланган назарияни реал амалиётга яқинлаштириш ҳолатини юзага келтириш зарур, уларни қўллашнинг психологик механизми, талабаларни фаолиятнинг бир (билиш) туридан бошқа (профессионал) турига ўтказишдан иборат. Кўпчилик муаллифлар ўйин усуллариининг самараси анча катта эканлигини таъкидлашган. Ўйинлар улардан олдин ташкил этилган маърузаларда ва семинар машғулотларида ўзлаштирилган билимларни мустаҳкамлашга имкон яратади.

Замонавий АКТдан фойдаланиш "яшаш" алоқасини тан олади ва тезкор фикр-мулоҳазаларни қабул қилиш пайтида, бу "яшаш" ўзаро таъсири ҳозирги пайтда девдансияни тавсифловчи асосий хусусиятдир.

Масофадан ўқитиш технологияларида барча турдаги ўзаро таъсирни таъминлаш учун йўл топиш керак. Шу билан бирга, мутахассисларнинг сўзларига кўра, масофавий ўқитишнинг муҳим жиҳати "Ўқув-ўқитиш" нинг ўзаро таъсири бўлиши мумкин. Улар ўртасидаги маълумот алмашиш истиқболлари нафақат талабаларни ижтимоийлаштиришнинг истиқболлари, балки ишоратлар бўйича дидактик ўқитиш усулларида фойдаланиш имкониятини беради, шунингдек, кичик гуруҳларда ўқитиш талабаларнинг бир-бирига ёрдамини ташкил этишга хизмат қилади.

Масофавий шаклда ўқув жараёни анъанавий тарзда таълим ва ўқув материаллари билан мустақил ишлашга қаратилган эканлигидан фарқ қилади. Улар ахборот ташувчиси сифатида иш олиб борадилар, бу таклиф этилаётган ўқув материалларининг шакли ва мазмуни ва мазмуни талабларини сезиларли даражада ўзгартиради. Мултимедиа комплекслари энг катта самарадорлик, дастурлаштирилган таълимнинг энг яхши схемаларига эга, бу компьютер тест тизимлари ва интернет орқали интерфаол алоқани ўз ичига олади. Бундай ўқув мултимедиа комплекслари когнитив фаолиятнинг барча босқичларида касбий йўналтирилган амалий вазифаларни ҳал қилиш учун танишишдан ёрдам беради.

Билимни баҳолаш масофадан ўқитиш технологияларининг муҳим ва муаммоли таркибий қисмларидан биридир. Масофадан ўқитишнинг асоси талабаларнинг мустақил иши бўлиб, шунинг учун ўқув қўлланмаларини тезкор, объектга асосланган назорат қилиш муҳим аҳамиятга эга. Овоз ва видеофилм конференция режимида аудио ва видеоконферент режимида аудио ва видеоконферент режимида синхрон-оғзаки равишда сўровномалардан фойдаланиш жуда муҳим ҳисобланади.

Таълимнинг техник воситалари билан бир қаторда, таълим муассасаларида ўқиш ва билимни ўзлаштириш пайтида энг самарали восита компьютер ҳисобланади. Ҳозирги вақтда қўлланилаётган таълим берувчи компьютер дастурлари соҳага оид материални анча тўлиқ ва анча тез ўзлаштирилишига кўмаклашади.

Мультимедиаали синфларда ўқитувчининг роли ўзгаради. У ахборотни толиқтирадиган даражада такрорлашлардан воз кечиш ва ўз диққатини ўқувчиларга индивидуал ёрдам беришга, ахборотни муҳофафза қилишга, тингловчиларда тадқиқ қилувчи ёндашувни ривожлантиришга мужассамлаштирган ҳолда, дарс вақтидан анча самарали фойдалана бошлади. Бу ҳолат таълим сифатини оширилганидан далолат беради. Шу билан бирга, мультимедиаали таълим тизимида юзага келган маълум бир камчиликларни ҳам айтиш лозим. Гап шундаки, мультимедиаали маҳсулотларнинг кўпчилиги таълим берувчи мутахассислар томонидан эмас, балки информатика мутахассислари томонидан яратилган. Шунинг учун, ушбу дастурларнинг методик таъминланиши кўпинча мукамал бўлмаган.

Анаъанавий таълим тизимига янги шакл ва усулларни жорий қилиш, маълум даражадаги ўзгартиришларнинг албатта киритилиши, бу, ўқитувчи фаолиятида ҳам ва талаба фаолиятида ҳам намоён бўлиши керак. Шу билан бирга, ўқув жараёнида фаол таълим бериш усуллариининг амалга оширилиши фаол таълим бериш соҳасида мос равишдаги мутахассисларнинг ва мос равишдаги ташкилий-услубий таъминотнинг мавжудлигига, ишбилармонлик ўйинлари бўйича методик ишланмалар тўпламини ва маълум бир ўқув фанлари бўйича бошқа шакллариининг мавжудлигига ҳамда ўқув жараёнини фаоллаштиришнинг бир бутун режасини ишлаб чиқилганлигига деярли тўлиқ боғлиқдир. Мутахассислар таълимнинг фаол шакллариини қўллаш асослариини билиши билан бирга, ўзида ўқитувчи, психолог, актёр сифатлариини мужассамлаштириши, аудитория билан мулоқот қилишни ва уларни ўз фанига қизиқтириши керак.

БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ ФАОЛИЯТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК МОҲИЯТИ.

РАСКРЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE PEDAGOGICAL ESSENCE OF THE PREPARATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Мелиев Хамидилла Абдуллаевич.,
Жиззах давлат педагогика институти,
Мактабгача таълим методикаси” кафедраси
педагогика фанлари номзоди, профессор.

Эрйигитов Д.Х. , Жиззах давлат педагогика институти
Ижтимоий-гуманитар фанларда масофавий таълим
кафедраси доценти.

Калит сўзлар: умумий педагогика, ўқув назарияси, таълим назарияси, педагогик тадқиқот методлари, олий мактаб педагогикаси, спорт педагогикаси, жисмоний тарбия педагогикаси, педагогик тадқиқотлар.

Key word: general pedagogy, theory of education, pedagogy methodology, school of pedagogy, sports pedagogy, physical education pedagogy pedagogy, pedagogy pedagogy, pedagogy pedagogy pedagogy.

Ключевые слова: общая педагогика, теория образования, педагогическая методология, школа педагогики, Спортивная педагогика, педагогика физического образования, педагогика педагогики, педагогика педагогики.

Долзарблиги. Касбий тайёргарликнинг мазмун-моҳиятини тасаввур қилиш бошқа таркибий қисмлар билан бир қаторда маълумот тақдим этувчи қисмни ажратиб кўрсатиш билан боғлиқ.

Педагогика фани таълим тарбия беришнинг қонуниятлари, билим ва кўнималарнинг шахс томонидан ўзлаштириши, таълим беришнинг ўзига хос инновацион усулларини ўрганувчи фандир. Касбий компитентлик эса, бўлажак барча мутахассисларнинг танлаган соҳасига оид амалий ҳамда назарий билим ва кўникмалари, касбий маҳорати, қобилият ва интеллектга билимдонлигини тушунтирувчи педагогик феномен тушунча саналади.

Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий тайёргарлиги - бу олий таълим муассасасида ўқиш жараёнида самарали профессионал фаолият учун етарли даражадаги малакани олиш ва ривожлантиришга қаратилган мураккаб кўп қиррали тизим ҳисобланади. Унинг ишлаши ва ривожланиши қонуниятларини билиш жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий ва педагогик тайёргарлигининг йўналишини, тузилиши ва мазмунини ҳамда соҳада ишлайдиган ўқитувчилар фаолиятининг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш имконини беради.

Педагогика ОТМлари, шу жумладан, жисмоний маданият факультетларида мутахассисларни тайёрлаш муаммолари орасида ўқув жараёнини илмий ташкил этиш, ўқитиш ва кадрлар тайёрлаш сифатини ошириш асосида такомиллаштириш муаммоси марказий ўринлардан бирини эгаллайди. Мутахассиснинг бўлажак фаолият шароитларига мослашиш вақтини қисқартириш энг муҳим вазифа ҳисобланади.

Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларини сифатли тайёрлашни талабаларнинг нафақат билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш, балки келажакка тўғри муносабатда бўлишни ҳам ўз ичига олувчи педагогик фаолият асосларидан хабардор қилмасдан туриб бўлмайди. Таълим амалиётида, шунинг учун касбий ва педагогик компетентсияни шакллантириш ўқитувчи фаолиятининг моҳиятини чуқур англаш асосида амалга ошади.

Педагогика фани асосчиларидан бири К.Ушинский ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясини самарали ўтказиш учун ўқитувчи шахсини ниҳоятда муҳим деб ҳисоблаган. Шунинг учун касбий тайёргарликка эга ўқитувчилар қуйидагиларга бўлинади:

- ❖ Ўз фанининг назарий қоидаларини билиши;
- ❖ Амалий тайёрлик (гностик, конструктив, коммуникатив, информатсион, ташкилий, техник-технологик ва махсус-касбий кўникма ва қобилиятлари бўлиши);
- ❖ Ижтимоий ва психологик ва педагогик тажриба ва бошқаларга эга бўлишлари керак.

Биз педагогик фаолиятни нафақат амалий, ижтимоий йўналтирилган фаолият, балки ўқитувчининг ўзини ўзи англаш воситаси бўлган маънавий фаолият сифатида ҳам тушунамиз. Шахсият Зеро, В. Сухомлинскийнинг фикрича, таълим “педагог ва тарбияланувчилар маънавий ҳаётининг бирлиги, уларнинг идеаллари, интилишлари, қизиқишлари, фикрлари, кечинмаларининг бирлиги”дир.

Ўқитувчилар тайёрлаш тизимида жисмоний тарбия муҳим ўринни эгаллайди, унинг касбий тайёргарлик фаолиятининг мазмуни ва тузилишини, бажариладиган доирасини аниқлаш унга педагогик функсиялар, уларнинг ҳар бирига касбий вазифаларни тўлиқ бажариш учун зарур бўлган билим, қобилият ва кўникмаларга қўйиладиган талаблар даражасига эга бўлиши керак.

Ўқитувчи фаолиятининг белгиловчи хусусияти таълим дастурларини амалга оширишдир, бу у муайян контингент билан ва муайян таълим муассасасининг ўзига хос шароитларида амалга оширилади. Шу билан бирга, жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик функсияларини бажариш ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш бўйича ишларни режалаштириш, жисмоний тарбия тизимини ташкил этиш ва жорий этиш, назорат қилиш, ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш билан таъминланади.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий педагогик фаолиятининг самарадорлиги у томонидан қўлланиладиган педагогик ҳаракатларнинг мақсадга мувофиқлигини ва жисмоний тарбия ўқув жараёнида ўқувчиларга педагогик таъсирни ташкил этишнинг энг мақбул усулларида фойдаланишни белгилайди.

Ўқитувчининг ўқувчилар билан ўзаро муносабат услуби ҳам муҳим аҳамиятга эга, бу ўқув натижаларига таъсир қилади. Бу жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик маданияти ва касбий-педагогик тайёргарлик даражасининг намоён бўлиши, унинг касбий фаолиятига хос хусусият Г. Тарасенко фикрига кўра, “...ўқитувчининг касбий маданиятини махсус, тор касбий билим, кўникма ва малакалар тизимида соддалаштириб бўлмайди. Бу тушунча кенгроқ ва ўқитувчи шахсининг бутун маънавий салоҳиятини, интеллектуал, унинг онгининг ҳиссий ва амалий-ҳаракат компонентлари” ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолияти мазмунининг етакчи таркибий қисмлари ва уларнинг педагогик моҳиятини ўрганиш унинг оптимал тузилишини аниқлаш имконини беради. Билим, қобилиятлар билан боғлиқ бўлган касбий кўникмаларни аниқлаш ва таснифлаш таълим фаолияти жараёнида ривожланадиган ақлий хусусиятлар университетлар, аниқ

педагогик вазифаларни ҳал қилишнинг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш ва хоказо шу асосда жисмоний маданият ўқитувчисининг касбий-педагогик компетенцияси ва унинг таркибий қисмларини очиқ бериш керак бўлади.

Жисмоний таълим тизимининг асосчиси жисмоний тарбия мутахассислари П. Лесгафт нафақат педагогикага эътибор берди ушбу машғулотнинг йўналиши, шунингдек, жисмоний тарбия ўқитувчисига қўйиладиган талабларни шахсий фазилатларга - интизом, чидамлилиқ, эстетикага урғу берди. Унинг фикрича, ўқитувчи “ўзига таниш бўлган ўқув материални ўзига маълум бўлган ёш организмга қўллаш жараёнида унга раҳбарлик қиладиган педагогик маълумотга эга бўлиши керак” деб таъкидлаган.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолияти ўз табиатига кўра синтетик, интегративдир, шунинг учун унга тайёргарлик ўқувчиларнинг турли билим ва кўникмалар яхши шаклланиган бўлишини талаб қиладди. Мақсад нафақат спортнинг асосий турлари бўйича жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни юқори даражада ривожлантириш, ўзлаштириш умумий касбий ва касбий йўналтирилган билим, қобилият ва кўникмалар тизими юқори даражада шакллантиришдан иборат бўлади.

ТЕМИР – МЕТАБОЛИЗМНИНГ ЭНГ АСОСИЙ ЭЛЕМЕНТИДИР.

ЖЕЛЕЗО — САМЫЙ ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ МЕТАБОЛИЗМА.

IRON IS THE MOST BASIC ELEMENT OF METABOLISM.

Зиямухамедова Сабохат, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Спорт тиббиёти ва биохимия кафедраси, б.ф.н, доцент,
Ўзбекистон, Чирчиқ.

Исмоилова Фотима, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, магистр, Ўзбекистон, Чирчиқ.

Ризкулов Донёр, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
магистр, Ўзбекистон, Чирчиқ.

Зиямухамедова Сабохат, кафедра спортивной медицины и биохимии,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
доцент, Чирчик, Узбекистан.

Исмаилова Фотима, Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта, магистр, Чирчик, Узбекистан.

Рискулов Донёр, Государственный университет физического воспитания и
спорта Узбекистана, магистр, Чирчик, Узбекистан.

Ziyamuxamedova Saboxat, Department of Sports Medicine and Biochemistry,
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
associate professor, Chirchik, Uzbekistan.

Ismailova Fotima, Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Master, Chirchik, Uzbekistan.

Riskulov Donyor, Uzbek State University of Physical
Culture and Sports, Master, Chirchik, Uzbekistan.

Калит сўзлар: гемопротеид, гемоглобин, миоглобин, цитохром, гипоксия, активатор.

Ключевые слова: гемопротеин, гемоглобин, миоглобин, цитохром, гипоксия, возбудитель.

Key words: hemoprotein, hemoglobin, myoglobin, cytochrome, hypoxia, activator.

Темир юзлаб функционал оксиллар ва ферментлар – гемопротеидлар таркибига киради. Темирнинг ҳаётий муҳимлиги, хусусан, унинг кислородни қонга (гемоглобин) ва мушакларга (миоглобин) ташиши билан белгиланади. У спортчи организмида иш қобилиятини белгиловчи асосий омиллардан бўлиб ҳисобланади. Инсон организмидаги барча темир моддасининг 2/3 қисми мавжуд гемоглобин таркибида бўлади. Қолган темир эса ташувчи оксил (трансферрин)лар таркибига қўшилади ва тўқималарда ферритин ва гемосидеринлар шаклида тўпланади.

Темир электронларни ташувчи занжирда ишловчи турли цитохромлар таркибига киради ва турли дегидрогеназа кофактори бўлиб, митохондрияларда кувват яратилиши жараёнларида асосий ўрин тутди. У каталазининг антиоксидант ферменти таркибида ишлаши ва ксенобиотиклар Р-450 цитохроми таркибида биотрансформацияланишининг биринчи фазасидаги кофактор иштироки ҳисобига ҳимояловчи-мослаштирувчи микроэлементларга киради. Айни пайтда темир тескари жараёнда – кислороднинг фаол шакллари яратилишида иштирок этиб, иммун тизимининг ҳимояловчи функциялари (нейтрофиллар)ни бегона ҳужайраларга нисбатан улардаги йўқотишга олиб келувчи липидларнинг пероксид оксидланиши фаоллаштирилиши ҳисобига тадбиқ этади.

Темир генлар бошқарилувида иштирок этадиган нутриентлар қаторига киради. У рибонуклеотидредуктаза таркибида ДНК синтези учун жавоб беради. Бошқа томондан, темирни назорат қилувчи протеинлар манфий тескари алоқа қоидасига кўра трансляция (узатиш) жараёнларини назорат қилади ва ҳужайраларда темир миқдори кам бўлганида трансферрин ва ферритин синтезланиши ошишига олиб келади, шу билан бирга сўрилган ва ташилаётган темирнинг миқдорини ва унинг қўшимча тўпланиш имкониятларини оширади. Кислород танқислиги (гипоксия)да темир пролилгидроксилаза ферменти таркибида организмнинг ушбу ҳолатга мослашишини таъминловчи махсус оксиллар транскрипцияси омилларини

бошқаради. Овқатдаги темир биологик оммабоп ва қийин сўрилувчи турларга бўлинади (1-жадвал). Гўшт маҳсулотлари, парранда гўшти ва балиқда темир гем таркибида бўлиб, бевосита сўрилишга қодир ва бошқа озуқа омилларига боғлиқлиги кам бўлади.

1-жадвал.

Темирнинг асосий озуқа манбалари

Маҳсулот	Порция, гр	Темир, мг
мол гўшти	100	2,8
Мол жигари	100	6,9
товуқ гўшти	100	2,2
курка гўшти	100	5,0
Пиширилган колбаса, сосискалар	100	1,7-2,0
Тухум	100	2,5
Судак	100	1,5
Креветкалар	100	2,2
Устрицалар	100	5,5
“Геркулес”	100	3,6
Ёрмалар:		
маржумак	100	6,6
оқланган тарик	100	7,0
Ловия	100	5,9
1-нав буғдой унидан нон	100	1,6
Бодом	30	1,4
Ҳандонписта	30	2,2
Гулкарам	100	1,4*
Кашнич (ошкўки)	50	0,95*
Исмалоқ	50	1,5*
Беҳи	100	3,0*
Кулупнай	100	1,2*
Хурмо	100	2,5*
Олма ва ноклар	100	2,3*
Черника	100	7,0*
Қўзқоринлар	100	5,2- 6,5

Темир фақат аскорбат кислота мавжуд бўлганида сўрилади. Ўсимлик маҳсулотларида бўладиган қолган ноорганик (ногем) темир абсорбция фаоллаштирувчилари (активатор) – аскорбат кислотани ёки бошқа органик кислоталарни талаб қилади. Аскорбат кислота лимон, олма, сут кислоталарига қараганда кўпроқ даражада ноорганик темирнинг сўрилишига кўмаклашиб, уни уч валентлидан икки валентли шаклга ўтказади ва бунда юқори даражада оммабоп бўлган темир-аскорбат мажмуасини ташкил этади. Шу тариқа, таркибида салмоқли миқдорда темир моддаси бўлган тар мевалар, мевалар ва сабзавотларнинг кўпчилиги фақат маҳсулотда бир вақтнинг ўзида

С витамини ҳам мавжуд бўлган тақдирдагина ушбу микроэлементнинг озуқа манбаи бўла олади. Шунинг ҳам ёдда тутиш керакки, ўсимлик озиқ-овқат маҳсулотларига нораціонал пазандалик ишлови берилганида ва сақлаш жараёнида аскорбат кислота парчаланиб кетади. Айтайлик, олма ва ноклар ҳосили йиғиб олинганидан сўнг 3-4 ой ўтгач, ҳатто тўғри сақланган ҳолда ҳам, улар таркибидаги С витамини сезиларли даражада камаяди (50-70%), демакки, темирнинг биологик оммабоплиги пасаяди. Ногем темир, шунингдек, аралаш рацион таркибида ҳайвон маҳсулотлари қўлланилганида яхшироқ сўрилади.

Аралаш рациондаги темир ўртача 10-15 % га, темир танқислиги мавжуд бўлганида – 40-50 % га ўзлаштирилади.

Ногем темирнинг сўрилиши маҳсулотда ёки рационда фитатлар борлигида пасаяди: уларнинг ҳатто унча кўп бўлмаган миқдори (5-10 мг) ҳам темир сўрилишини 50 % га пасайтириб юбориши мумкин. Фитатлар миқдори бўлиши билан ажралиб турадиган дуккаклиларда эса темирнинг ўзлаштирилиши 2% дан ошмайди. Шу билан бирга, тофу сингари соя маҳсулотлари ва таркибида соя уни бўладиган маҳсулотлар, унда фитатлар бор-йўқлигидан қатъи назар, темир сўрилишини сезиларли даражада пасайтиради. Чой танинлари ҳам ноорганик темирнинг ўзлаштирилиши пасайишига имкон яратади.

Организмни темир билан танқисликсиз таъминлаш фақатгина турли-туман аралаш рациондан фойдаланиб, унга ҳар куни гемли темир бошқа шакллариининг камида 75 % ини ташкил этадиган қилиб киритилгандагина мумкин бўлади.

Катта ёшли одам учун темирга бўлган физиологик эҳтиёж жинсга қараб табақаланади ва унинг кундалик овқатдан 10 % абсорбцияланиши шарти билан эркаклар учун – 10 мг/сут.ни, аёллар учун – 18 мг/сут.ни ташкил этади. Темир билан таъминланганликнинг биомаркери қон зардобидидаги ферритин миқдоридир: меъёрида у 58-150 мкг/л. ни ташкил этади.

Узоқ вақт давомида овқатланишда темир етишмаганда, аста-секин яширин темир танқислиги ва темиртанқис анемия ривожланади. Темир танқислигининг сабаблари қуйидагилар бўлиши мумкин: 1) овқатланишда темирнинг етишмаслиги; 2) темирнинг ошқозон-ичак йўлларида сўрилиши пасайиши; 3) темирнинг организмда ошиқча сарфланиши ёки унинг йўқотилиши.

Алиментар темир танқислиги болалар ҳаётининг биринчи йилида (тўрт ойлик бўлганидан сўнг), кўкрак сутида темир миқдори етарли бўлмаганлиги сабабли керакли қўшимча овқатлар киритилмаслиги оқибатида кузатилиши мумкин. Темир танқислиги ҳолатлари ривожланадиган хавф гуруҳига вегетарианларни, шу жумладан, лактовегетарианларни ҳам киритиш лозим, чунки ўсимлик озуқаларидаги темирнинг биологик ҳаммабоплиги паст бўлади.

Ошқозон-ичак йўлларида темир сўрилиши пасайишига ошқозон шарбати кислоталилиги пастлиги ҳам имкон яратади. Гистаминнинг H_2 -

рецепторлари блокаторлари ва антацид воситалардан узоқ вақт давомида фойдаланиш ҳам шунақанги натижага олиб келиши мумкин.

Темирнинг организмда ошиқча сарфланиши ҳомиладорлик, болани кўкрак сути билан эмизиб боқиш, ўсиш ва ривожланиш, шунингдек, ошиқча ксенобиотик зўриқишларда ҳам кузатилади. Темир йўқотилиши постгеморрагик ҳолатлар, гижжа касалликлари, баъзи бактериялар (*H. pylori*, *E. coli*) нинг персистенциялари, саратон касалликлари билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Темир танқислиги захира камайиб қолиши ва организмнинг химояловчи-мослаштирувчи имкониятлари пасайиши билан ифодаланиб, қуйидагича клиник манзараларга эга бўлади: тери ва шиллиқ пардаларнинг рангпар бўлиши (айниқса, болаларда); цилиар инъекция; атрофик ринит; овқат ва сув ютганда қийналишни ҳис қилиш. Сўнгги касаллик белгиси сидеропеник дисфагия (ёки Пламмер-Винсон синдроми) деб аталади ва шиллиқ парда остидаги ва мушаклар қатламидаги яллиғланиш натижасида ўчоқли мембраноз яллиғланиш пайдо бўлиши оқибатида қизилўнгачнинг крикофарингиал худуди торайиши билан боғлиқдир. Праммер-Винсон синдроми 4-16 % ҳолларда қизилўнгач саратони пайдо бўлиши билан яқунланади.

Темир метаболизмда ҳал қилувчи рол ўйнайди, чунки у гемо- ва миоглобиннинг, шунингдек, кўплаб ферментларнинг муҳим элэментидир. Темир танқислиги иш фаолиятини пасайтириши мумкин ва темир танқислиги битта озуқа моддасининг энг кенг тарқалган танқислиги бўлганлиги сабабли, спортчилар темирга сезгир бўлиши ажабланарли эмас. Бироқ, аиниқса, спортчиларда клиник диагностика билан боғлиқ баъзи муаммолар мавжуд. Темир танқислиги ташхиси спортчиларга нисбатан мунозарали тарзда муҳокама қилинади. Ферритин темир ҳолатини аниқлаш учун энг кўп ишлатиладиган параметрдир, аммо бошқа параметрларни ҳам ўлчаш керак. Битта белгига бир нечта омиллар таъсир қилиши мумкин, бу эса спортчининг темир мақоми тўғрисида нотўғри хулосалар чиқаришга олиб келади. Темир қўшимчалари фақат шифокор назорати остида олиниши керак ва иложи борица камдан-кам қўлланилиши керак, чунки мумкин бўлган салбий таъсирлар рўйхати соғлиқ учун жиддий узоқ муддатли оқибатларни ўз ичига олади. Темирнинг биологик мавжудлигига озиқ-овқат таркибий қисмлари сезиларли даражада таъсир қилиши мумкин: гўшт ёки витамин С кучайтирувчи таъсирга эга, фитик кислота, полифеноллар ёки ўсимлик оксиллари эса темирнинг сўрилишини ингибирлайди.

Адабиётлар

1. Шайхова Г.И. Овқатланиш гигиенаси. Тошкент- 2011.
2. Ребров В.Г., Громова О.А. Витамины и микроэлементы. – М.: Алев-В, 2003. С. 648.

3. Белинская А.Ю., Торшин И.Ю., Гришина Т.Р., Громова О.А. Сравнительное фармакоэкономическое исследование витаминно-минеральных комплексов для реабилитации в период повышенных потребностей в микронутриентах. Фармакоэкономика // Современная фармакоэкономика и фармакоэпидемиология. 2015. Т. 8, № 3.

4. Калинин В. М., Конькова Р. В., Туренков А. Н., С. Н. Витамины, минералы и другие лекарственные средства Валеева в спортивной медицинской практике. – М.: Феникс, 2007.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВЫПОЛНЕНИИ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК

YOSH GIMNASTIKACHILARDA MURAKKAB MUVOFIQLASHTIRISH HARAKATLARINI AMALGA OSHIRISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PERFORMING COMPLEX COORDINATION MOVEMENTS OF YOUNG GYMNASTS

Ибрагимова С.Б. ст. преподаватель
УзГУФКС, Узбекистан

Ключевые слова: закон «Информационно коммуникационные технологии», информационные технологии, мультимедийные технологии, анимация, графическое моделирование, мультисенсорное обучающее окружение.

Keywords: the law "Information and communication technologies", information technologies, multimedia technologies, animation, graphic modeling, multisensory learning environment.

Kalit so'zlar: "axborot-kommunikatsiya texnologiyalari" qonuni, axborot texnologiyalari, multimedia texnologiyalari, animatsiya, grafik modellash tirish, ko'p sensorli o'quv muhiti.

Современную стратегию развития системы подготовки высококвалифицированных спортсменов сложно представить без использования достижений научно-технического прогресса. Основное место в реализации данной стратегии отводится быстрому внедрению в систему подготовки новейших технических и информационных решений, в том числе и информационных и мультимедийных технологий.

Повсеместное введение строгого антидопингового контроля значительно ограничило возможности биохимических методов стимуляции работоспособности спортсменов. Существующие физиологические методы

расширения функциональных резервов организма также не позволяют сегодня рассчитывать на значительный прорыв в области кардинального улучшения методики подготовки спортсменов. Именно поэтому специалисты сегодня напряженно работают над изысканием новых, ранее не использованных, резервов для достижения все более высоких спортивных результатов.

Рассматривая все стороны подготовки спортсменов, во всех случаях при организации их учебно-тренировочного процесса все же необходимо поставить во главу угла их техническую подготовку. Однако, при этом для того, чтобы обеспечить эффективную методологию этого вида подготовки, необходимо, прежде всего, рассматривать содержание технической подготовки по-новому с более современных теоретических позиций и технических возможностей. Проблема заключается в том, что в методическом обеспечении тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта основные акценты подготовки направлены, как правило, на увеличение функциональных возможностей атлетов и практически отсутствуют специальные разработки в области методологии совершенствования их технического мастерства. В то время как современные информационные технологии позволяют существенно корректировать тренировочный процесс и ускорять приобретение устойчивых навыков.

В связи с этим назрела необходимость изменения содержания и методики обучения различным техническим приемам на основе практического использования информационных технологий, мультимедийных систем, графического моделирования в тренировочной деятельности, что подчеркивает **актуальность** нашей работы.

Кроме того, направленность на раннюю специализацию юных гимнасток ставят перед спортивной педагогической наукой вопросы об эффективном использовании методов обучения и рационального распределения тренировочных средств, а также об изучении вопросов последовательного и качественного, поэтапного освоения упражнений квалификационной программы. При этом в решении данных вопросов существенную помощь могут оказать средства мультимедиа.

Современное развитие информационных и коммуникационных технологий и сенсорной электроники открывает новые возможности для высокотехнологичного сопровождения тренировки. Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в тренировочный процесс, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта, так как здесь, как и в других областях, назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных компьютерных, а точнее информационно-

коммуникационных, технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять тренировочную деятельность.

Основной задачей технической подготовки спортсмена несомненно является формирование совершенных специальных двигательных умений и навыков, необходимых для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности. Появление систем мультимедиа, безусловно, производит революционные изменения в таких областях, как компьютерный тренинг с его возможным применением в области спорта. Анимационные графические модели позволяют формировать умения и навыки в спортивной деятельности в виртуальном представлении.

Применение данных технологий является возможным и целесообразным по следующим причинам:

- распространенность и доступность технологий;
- компактность и интерактивность, что позволяет использовать созданные модели в дистанционном обучении.

Анимация позволяет визуализировать процессы и динамику изменения объектов, труднодоступные для наблюдения, позволяет представить движущиеся элементы, отразить существенные стороны, выдвинуть на передний план наиболее важные с точки зрения учебных целей и задач, характеристики изучаемых объектов и процессов. Например, в реальности выполнение любого упражнения происходит очень быстро, на модели его технику можно просмотреть в замедленном темпе, даже по кадрам.

Применение анимационных графических моделей при обучении создает мультисенсорное обучающее окружение, что способствует развитию образного мышления, может продуктивно воздействовать на восприятие и память спортсменов. Привлечение всех органов чувств, сочетание графических, анимационных, текстовых и музыкально-речевых элементов способствует росту степени усвоения материала, более глубокому его пониманию, запоминанию и, как следствие, повышению эффективности обучения в различных видах спорта.

Изучение техники выполнения различных упражнений и проведение биомеханического анализа двигательных действий с помощью анимационных графических моделей позволит избежать физического перенапряжения и оптимизировать физические нагрузки обучаемых, реализовать индивидуальный подход в физическом воспитании спортсменов.

Большую роль в информационном обеспечении тренировочного процесса играют видеоматериалы, позволяющие наиболее наглядно представлять информацию, связанную с динамическими процессами, например, при обучении различным двигательным действиям, анализе биомеханических характеристик, тактических действий и т.п. Такие материалы могут использоваться как самостоятельно в виде отдельного тематического видеофильма, так и быть компонентами соответствующих программно-педагогических средств. С появлением цифровых видеокамер и специальных программ обработки цифровой видеoinформации (WindowsMovieMaker,

AdobePremiere, PinnacleStudio, UleadVideoStudio, SonyVegas и др.) позволяющих производить захват, редактирование и вывод видеоинформации на различные носители (CD, DVD, видеопленку), значительно облегчилась работа по созданию дидактических материалов с включением видеоинформации.

В этом плане определенный интерес представляют мультимедийные обучающие и контролирующие программы. Структура обучающих программ определяется их задачами, которые в данном случае заключаются в следующем:

1. Представление в мультимедийном режиме основных фаз движения.

2. Моделирование эффективной техники спортсмена с учетом его биомеханических параметров.

3. Контроль и самоконтроль технической подготовленности спортсменов.

Таким образом, обучающие мультимедийные программы в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса можно использовать как тренажер, обучающую систему, применять в проведении диагностики и оценки уровня знаний и умений. В связи с этим дальнейшая разработка методики применения мультимедийных средств в таком технико-эстетическом виде спорта, как гимнастика, к тому же являющимся одним из физкультурно-массовых и спортивных видов спорта, привлекающего к занятиям широкие слои населения, является одной из немаловажных задач. В связи с этим *целью* нашей работы является обоснование возможностей использования компьютерных технологий на тренировках в учебно-тренировочных группах по художественной гимнастике, а также разработка и внедрение в тренировочный процесс качественно новых методик и научных исследований с использованием вышеназванных технологий в совершенствовании навыков выполнения сложных движений у юных гимнастов, применяемых на разных этапах становления технического мастерства спортсменов. В качестве *объекта исследования* выступили гимнастки II разряда 2011-2013г.г. рождения, третьего года обучения в составе УТГ-2 ДСЮШ города Ташкента. Особенности экспериментальной методики подготовки гимнасток явилось использование аудиовизуальных средств в технической подготовке, в частности роликов с записью изучаемых технических элементов с возможностью замедленного просмотра и электронной обучающей программы. Данные средства являются ярким примером наглядного метода обучения с элементами визуализации технических элементов и идеомоторной тренировки.

Для оценки специальной технической подготовленности гимнасток были измерены такие показатели, как бросок обруча в боковой плоскости и ловля без помощи кистей рук, перекаат мяча по рукам и груди с левой и правой руки, двухтактная «мельница» (с булавами), горизонтальная «змейка» по воздуху стоя на полупальцах.

Результаты данных тестов экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 1. Из таблицы видно, что уровень специальной технической подготовленности гимнасток экспериментальной и контрольной групп до педагогического исследования достоверно не различался. После применения экспериментальной методики в контрольных испытаниях по специальной технической подготовленности зафиксированы статистически достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($p < 0,05$). Также в экспериментальной и контрольной группе зафиксированы статистически достоверные различия между результатами в начале исследования и в конце по всем контрольным тестам специальной технической подготовленности.

Таблица 1.

Результаты оценки специальной технической подготовленности гимнасток II разряда

Тест	Этап	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Р
		X±σ (с)	v (%)	X±σ (с)	v (%)	
Бросок обруча в боковой плоскости и ловля без помощи кистей рук (кол-во раз)	До экс-та	8,9±0,54	6,05	9,5±0,8	8,4	< 0,05
	После экс-та	14,6±0,49	3,35	12,3±3,16	25,7	
	t-критерий	2,27				
Перекат мяча по рукам и груди с левой и правой руки (кол-во раз)	До экс-та	2±0,77	38,7	2,1±0,53	25,6	<0,05
	После экс-та	4,8±0,4	8,3	3,2±0,74	23,4	
	t-критерий	5,96				
Двухтактная «мельница» (баллы)	До экс-та	1,7±0,45	26,9	1,9±0,3	15,78	<0,05
	После экс-та	4,7±0,46	9,75	3,5±0,5	14,28	
	t-критерий	5,59				
Горизонтальная «змейка» по воздуху стоя на полупальцах (баллы)	До экс-та	2±0,44	22,36	2,1±0,3	14,28	<0,05
	После экс-та	4,8±0,4	,83	3,7±0,45	2,38	
	t-критерий	5,71				

Полученные результаты позволили выявить, что у занимающихся экспериментальной группы произошли достоверные сдвиги во всех изучаемых показателях по специальной технической подготовке.

Это можно объяснить тем, что в нашей методике обязательным условием было использование спортсменами в индивидуальной подготовке ежедневного просмотра видеоматериалов, в частности роликов с записью изучаемых технических элементов с возможностью замедленного просмотра.

При этом хочется отметить, что внедрение данной методики не требует значительных материальных затрат. Для съемки видео необходима видеокамера (аналоговая, цифровая или web-камера) или цифровой фотоаппарат, позволяющий снимать видеоролики с достаточным качеством. Полученные видеоматериалы необходимо оцифровать (если камера

аналоговая) и в последующем обработать на компьютере для удобства их использования в создаваемых мультимедийных обучающих материалах (объединить или вырезать видеофрагменты, снабдить их титрами, наложить звук и т. д.).

Литература:

1. Стариков Д.А. Теория и практика применения мультимедиа в обучении - Екатеринбург, 2010
2. Сонг ХеРюнг. Процесс формирования двигательного навыка на этапе начальной технической подготовки юных гимнастов. Автореф, дисс. ... канд. пед. наук. РГАФК. -М, 1997.
3. Сухачев Е. А. Особенности применения мультимедийных технологий и компьютерных приложений в управлении тренировочным процессом и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов – СибГУФК, 2011
4. Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений / Теория и практика физических упражнений, 1996. - №11.
5. Шестаков М.П. Современные компьютерные технологии в развитии спортивной науки / Теория и практика физической культуры. 2006. № 8.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA YENGIL ATLETIKA DARSLARIDA TUMAN MASHQLARI USULIDAN FOYDALANISH

THE USE OF EXERCISES USING THE CIRCULAR TRAINING METHOD IN ATHLETICS LESSONS FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Хуррамов Ж.К., д.ф.п.н. (PhD), доцент. Каршинский ГУ

Калит сўзлар: тезкор-куч сифатлари, айланма машғулот, сенситив (сезувчан) даврлар, кичик мактаб ёши, жисмоний тарбия дарслари.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, круговая тренировка, сенситивные периоды, младший школьный возраст, урок физической культуры.

Key words: speed-power quality, circular drill, sensitive periods, younger school age, lesson of the physical culture.

Актуальность. На современном этапе развития физической культуры и спорта особую актуальность приобретают вопросы связанные с развитием двигательных способностей и повышения общего уровня физической

подготовленности школьников. Учебный процесс в общеобразовательной школе предусматривает создание основ базовой физической подготовки, формирование необходимого фонда двигательных умений и навыков, достижение всестороннего гармонического развития. Однако, уровень проявления основных двигательных качеств школьников не отвечает запросам настоящего времени.

Многие исследователи утверждают, что в современных условиях эффективность процесса физического воспитания обусловлена использованием средств и методов комплексного воспитания физических качеств [1,2,3.]. Существует мнение о необходимости приоритетного развития скоростно-силовых качеств в школьном возрасте. Поскольку почти для всех видов упражнений характерно комплексное развитие и проявление быстроты и силы, целесообразно выделить скоростно-силовую подготовку. При этом наиболее благоприятным периодом в развитии скоростно-силовых качеств считается младший школьный возраст 9-10 лет [3].

Данное положение приобретает особую значимость, если учесть, что младший школьный возраст в подавляющем большинстве видов спорта совпадает с началом специализации. В связи с этим, решение данной проблемы является весьма актуальной в совершенствовании учебного процесса.

Цель исследования – изучить влияние целенаправленного использования упражнений по методу круговой тренировки на уроках по легкой атлетике у школьников младших классов.

Организация педагогического эксперимента. Для определения эффективности разработанной методики развития скоростно-силовых способностей с детьми младшего школьного возраста (испытуемые 9-10 лет в количестве 60 человек – учащиеся третьих классов) был проведен педагогический эксперимент, который проводился в условиях учебного процесса общеобразовательной школы № 29 города Карши. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе физического воспитания с учителем физической культуры. В экспериментальной группе в основной части урока учащиеся в течение 4-6 минут выполняли специальные упражнения с определенной дозировкой.

Разработанная методика, включала в себя выполнение двух серий упражнений по методу круговой тренировки (в течение 15 секунд каждое), интервал отдыха между ними составлял 30 секунд и 1 минуту между сериями упражнений, продолжительность применения данной методики - 8 недель по 2 урока еженедельно. Комплекс круговой тренировки включал следующие упражнения:

1 станция. Бег на месте (по сигналу испытуемый стремиться как можно чаще поочередно касаться коленями резинового шнура, который подвешивается горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого);

2 станция. Прыжки со скакалкой (по сигналу испытуемый стремиться

выполнить как можно больше прыжков на двух ногах);

3 станция. Подъем туловища из положения лежа на спине (по сигналу испытуемый стремится выполнить как можно больше движений в исходном положении ноги согнуты в коленях);

4 станция. Бег с захлестыванием голени (по сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться пятками тыльной стороны ладоней расположенных в данный момент на ягодичных мышцах);

5 станция. Выпрыгивание вверх (из и.п. сед, выпрыгивание вверх с полным выпрямлением тела);

6 станция. Упор лежа (и.п. – о.с., упор присев – упор лежа – упор присев – и.п.);

До начала эксперимента было проведено обследование учащихся, для определения и оценки уровня развития скоростно-силовых качеств были использованы следующие тесты:

1) бег на 30 м (с низкого старта, оценка скоростных качеств, реактивной способности, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат); 2) прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств; выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат); 3) челночный бег 3х10 м (оценка развития ловкости у учащегося); 4) прыжки в высоту с места (оценка скоростно-силовых качеств, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат). Перед проведением тестов учащихся информируют о целях проведения контрольных испытаний, им подробно объясняют и демонстрируют правильное выполнение тестов.

Результаты исследований. Полученные результаты после статистической обработки свидетельствует об эффективности разработанной методики для развития скоростно-силовых качеств у младших школьников. Выявлено, что в начале эксперимента различия в показателях между учениками контрольной и экспериментальной групп в физической подготовленности не наблюдалось ($p > 0,05$). Контроль за физической подготовленностью детей младшего школьного возраста, проводимый на протяжении всего педагогического эксперимента, показал преимущество занятий с использованием упражнений для развития скоростно-силовых качеств (по методу круговой тренировки) по сравнению с традиционными способом проведения занятий (табл. 1, 2).

В результате проведенного педагогического эксперимента получены данные позволяющие оценить степень влияния предложенной методики на развитие скоростно-силовых качеств у младших школьников.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей у мальчиков исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, сек	5,8±0,31	5,7±0,12	$p < 0,05$

2.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	29,7±1,36	35,6±1,87	p< 0,05
3.	Прыжки в длину с места, см	140,3±3,17	151,6±6,42	p< 0,05
4.	Челночный бег 3x10 м, сек	10,9±0,36	10,6±0,28	p< 0,05

Сравнивая между собой эффективность разработанной и традиционной методик в развитии быстроты движений у младших школьников 9-10 лет, необходимо отметить, что по результатам двигательных тестов разработанная нами методика оказала более тренирующее воздействие на развитие скоростно-силовых качеств младших школьников.

Таблица 2

**Сравнительный анализ показателей у девочек исследуемых групп
в конце педагогического эксперимента**

№	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, сек	5,9±0,24	5,8±0,20	p< 0,05
2.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	28,3±1,96	33,6±1,76	p< 0,05
3.	Прыжки в длину с места, см	138,1±4,25	148,6±8,92	p< 0,05
4.	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2±0,34	10,8±0,28	p< 0,05

В контрольной группе прирост результатов скоростно-силовых качеств во всех контрольных нормативах у мальчиков недостоверен ($p>0,05$), у девочек прирост результатов достоверен только в нормативе «прыжки со скакалкой (на двух ногах)» ($p<0,05$), а по остальным нормативам прирост результатов недостоверен ($p>0,05$). Результаты тестирования участников педагогического эксперимента свидетельствуют, что методика экспериментальной группы значительно эффективнее, чем традиционная система обучения.

Выводы. Результаты тестирования участников в исследуемых группах в педагогическом эксперименте показали более высокую эффективность предложенной методики по сравнению с программой, применяемой в школьной практике, и подтвердили эффективность ее применения для развития скоростно-силовых качеств в младшем школьном возрасте. Высокая эффективность экспериментальной методики подтверждена по результатам контрольных нормативов, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы. Разработанную методику можно использовать на уроках физической культуры и спортивных секциях по легкой атлетике для развития скоростно-силовых качеств у детей 9-10 летнего возраста.

Литература:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования

физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Сб. работ участников Международ. семинара /Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана. М., 1993. - С. 42-50.

2. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. – 172 с., ил.

3. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис... докт. пед. наук. - М., 1979. - 26 с.

4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.

MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ КЛАССОВ

DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL STUDENTS

2 bosqich magistranti Isarova O. B.
Ilmiy rahbar p.f.n., dotsent Raxmatova D.N.

Kalit soʻzlar. Maktabgacha va boshlangʻich sinf oʻquvchilari, taʼlim, jismoniy tarbiya, mehnat, sogʻlomlashtirish, qobiliyat, harakat, koʻnikma, malaka.

Ключевые слова. Дошкольники и младшие школьники, образование, физическое воспитание, труд, здоровье, способности, движение, умение, компетентность.

Keywords. Preschoolers and younger schoolchildren, education, physical education, labor, health, abilities, movement, skill, competence.

Har tomonlama rivojlangan insonni tarbiyalash- hozirgi zamonda jamiyatning muvaffaqiyatli rivojlanishining zarur va hal qiluvchi shartlaridan biridir. Jismoniy tarbiya fani va ilgʻor amaliyotining rivojlanishi harakat faoliyati, hususan jismoniy mashqlarning inson organizmida sodir boʻladigan biologik va psixik jarayonlarni rivojlantirish va mustahkamlashdagi ahamiyati toʻgʻrisidagi tasavvurlarni ancha kengaytirdi (1).

Maktabgacha va boshlangʻich sinf oʻquvchilarini jismoniy tarbiyalash tizimini takomillashtirish muammolari oxirgi yillarda olimlar hamda amaliyotchilarning ilmiy tadqiqotlarida katta oʻrin egallamoqda. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasini optimallashtirish ularning jismoniy rivojlanishi xususiyatlari, potensial imkoniyatlari, harakat sifatlarining rivojlanish darajasi, jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish ishlari metodikasi va

ularning o'tkazishni tashkil etish samaradorligi, shuningdek, bolalarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash ehtiyoji bilan aniqlanadi (2).

Maktabgacha va boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi umumiy ta'lim tizimida alohida o'rin tutadi. Maktabgacha davr bola tug'ilganidan yetti yoshgacha bo'lgan davrni qamrab oladi. Aynan maktabgacha davrda maqsadli pedagogik ta'sir natijasida sog'liq, umumiy chidamlilik va ish qobiliyati shakllanadi, organizmning muhim tizimlarining jadal o'sishi va rivojlanishi amalga oshadi, jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarning har tomonlama rivojlanishi uchun poydevor yaratiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya tizimida yagona maqsad amalga oshiriladi, hayotga, mehnatga tayyorlash, maktabga qabul qilinish vaqtida, harakat ko'nikma va malakalarining ma'lum bir zahirasi ega bo'lish, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga bo'lgan qiziqishni namoyon etish.

Maktabgacha va boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifasi bolalar hayotini muhofaza qilish, sog'lig'ini va organizmini mustahkamlash hisoblanadi, bu umumiy sog'lomlashtirish vazifasiga kiradi. Yaxshi sog'liq organizmning barcha organlari va tizimlarining bir me'yorda ishlashi bilan aniqlanadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari bola organizmining individual rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda aniqlashtiriladi va ular quyidagilarga yo'naltirilgan:

- to'g'ri qad-qomatni shakllantirish;
- tayanch – harakat apparatining o'z vaqtida qotishi;
- umurtqaning bukilish joylarining shakllanishi;
- boylam-bo'g'im apparatining mustahkamlanishi;
- uyg'un tana tuzilishining rivojlanishi;
- bo'y va suyaklar birligining tartiblashuvi;
- bo'g'imlardagi harakatchanlikning oshishi;
- mushaklarning rivojlanishi.

Bolani sog'lomlashtirish, shuningdek, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishni nazarda tutadi. Buning uchun jismoniy tarbiya jarayonida bolada ko'krak qafasi harakatchanligini rivojlantirish, o'pkaning tiriklik sig'imini oshirish, asab jarayonlarining mashqlanishini ta'minlash, harakat analizatori, sezgi organlarining faoliyatini takomillashtirish lozim (3).

Bu yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'lim vazifalari ham hal etiladi: hayotiy zarur harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, to'g'ri qad-qomat, gigiena malakalarini singdirish, jismoniy tarbiya to'g'risidagi bilimlarni egallash. Ular harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishni, psixik-jismoniy sifatlarni (tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik) rivojlantirishni; harakat qobiliyatlarini (muvozanat saqlash, harakat koordinatsiyasi) rivojlantirishni nazarda tutadi (4).

Jismoniy ta'lim bolani katta sportga oshno qilishga yordam beradi. U Vatanimiz hamda eng kuchli sportchilar to'g'risidagi bilimlarni egallaydi. Ayniqsa

maktabgacha yoshdagi jismoniy tarbiyaning ta'lim vazifalarini hal etayotib, pedagog bir vaqtning o'zida bolani maktabga tayyorlaydi.

Jismoniy tarbiya jarayonida keng tarbiyaviy vazifalarni hal etish ham juda muhim hisoblanadi. Ular quyidagilardan iborat:

- jismoniy mashqlarga bo'lgan kundalik ehtiyoj;
- mustaqil faoliyatida jismoniy mashqlardan oqilona foydalana olish;
- harakatlarning qayishqoq, ifodali, nozik bo'lishga erishish;
- mustaqillik, ijodiyot, tashabbuskorlik;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'nikmasi.

Jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun turli xil vositalar qo'llaniladi: jismoniy mashqlar; gigienik omillar, ertalabki gimnastika, tabiatning tabiiy omillari, ovqatlanish, mehnat va dam olish tartibi, har xil shakldagi ommaviy sport ishlari (3).

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, jismoniy tarbiya bolani hayotga tayyorlaydi. Jismoniy tarbiyaning barcha sanab o'tilgan vazifalari yaxlitlikda hal etiladi. Jismoniy mashqlar orqali asosiy jismoniy sifatlar va qobiliyatlar rivojlanadi, sog'liq mustahkamlanadi, organizmning funksional imkoniyatlari kengayadi; harakatlanish madaniyati shakllanadi; jismoniy tarbiya- sog'lomlashtirish va sport-sog'lomlashtirish faoliyatiga nisbatan qat'iy qiziqish va ijobiy emotsional – qadriyat sifatidagi munosabat tarbiyalanadi; jismoniy tarbiya va sport, ularning tarixi va zamonaviy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzidagi ahamiyati to'g'risidagi bilimlar egallanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent -2015 yil
2. Volkov L.V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta.-K.: Olimpiyskaya literatura, 2002. – 294s
3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik T; - «ITA - PRESS», 2015y.
4. Fizicheskoe razvitie i zdorove detey 3-7 let. 2004g.1 chast. L.V.Yakovleva., R.A.Yudina.
5. Ontogenez psixologiyasi. Monografiya – 2010y. E. G'oziev.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЮТУҚҚА ЭРИШИШДА МОТИВАЦИЯНИНГ АҲАМИЯТИ

ВАЖНОСТЬ МОТИВАЦИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ В ДОСТИЖЕНИИ ДОСТИЖЕНИЙ

THE IMPORTANCE OF MOTIVATION FOR YOUNG PLAYERS IN ACHIEVING ACHIEVEMENT

О.Бахромов - ЖДПИ спорт турларини

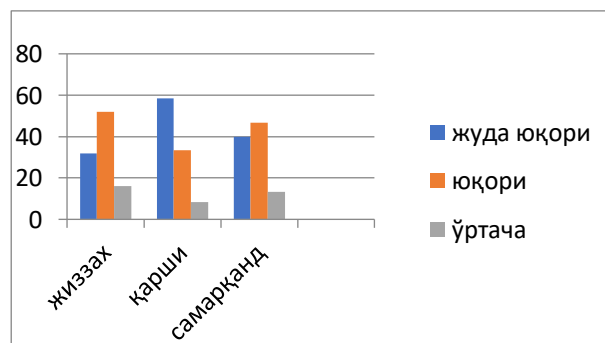
Калит сўз: спортчи, мотивация, рол, мотив, муваффақият.

Ключевые слова: спортсмен, мотивация, роль, мотив, успех.

Keywords: athlete, motivation, role, motive, success.

Мотивацияни ўрганиш жараёнида бир қанча психологик саволларга дуч келамиз, бу саволларга жавоб беришни қийинлиги шундаки, замонавий умумий психологияда ҳам, спорт психологиясида ҳам инсон ҳаракатларининг мотивацияси муаммосига ҳамон аниқ бир ечим топилмаган. Мотивацияни ўрганишда энг самарали ёндашув Мадсеннинг мотивацияси синтез концепцияси бўлиб, унда йигирмата энг аҳамиятли замонавий мотивация назариясини таққослаб ўрганишга қаратилган ва уларни таҳлил қилишга ҳаракат қилинган. Бундан келиб чиқиб, фараз қилиш мумкинки, билиш ва динамик жараёнлар индивиднинг кўрсатмаси (установка) билан кучли боғлиқ бўлиб, бу термин собиқ совет психологиясида Д.Н.Узнадзе мактаби ва спорт психологияси номоёндаси В.Г.Норакидзе ишларида кўзга ташланади. Кўрсатма психологияси иккинчи муҳим концепция бўлиб унда спорт фаолияти мотивациясига таъриф беришда муҳим ҳисобланади.

Учинчи концепция Аткинсинг натижавийлик мотивация назарияси бўлиб, инсон мотивациясида муваффақиятнинг ролини аниқлаш учун махсус саволлар қўлланилади. Ёш футболчиларнинг ютуққа эришишида мотивациянинг роли ва аҳамиятини ўрганишда биз Т.Эллерснинг шахснинг муваффақиятга бўлган мотивацияси методикасидан фойдаландик. Тадқиқот ишларида Жиззах, Қашқадарё ва Самарқанд вилоятларининг футбол академияси ўқувчилари иштирок этдилар. Қуйида ўтказилган тадқиқот натижалари келтирилган. (1-расм).



1-расм. Шахснинг муваффақиятга бўлган мотивацияси натижалари

Ўтказилган тадқиқот натижаларига асосланиб, айтиш жоизки, футбол академияси ўқувчиларида муваффақиятга бўлган мотивация турлича ифодаланди, буни биз тадқиқот натижаларидан ҳам кўришимиз мумкин.

Олинган тадқиқот натижаларига асосланиб, айтиш жоизки, Жиззах футбол академияси тарбияланувчиларида 16%, Қарши футбол академияси тарбияланувчилари 8,3%, Самарқанд футбол академияси тарбияланувчиларининг 13,3% и муваффақиятга бўлган мотивациянинг ўртача даражасини кўрсатди. Муваффақиятга эришиш мотивациясининг юқори даражаси Жиззах футбол академиясида 52 %, Қарши футбол академиясида 33%, Самарқанд футбол академиясида 46,7% ни ташкил қилган бўлса, муваффақиятга эришиш мотивациясининг жуда юқори кўрсаткичи Жиззах футбол академияси 32%, Қарши футбол академияси 58,4% Самарқанд футбол академияси эса 40% натижаларни кўрсатди. Олинган натижаларни изоҳлашда Т.Эллерснинг шахснинг муваффақиятга бўлган мотивацияси методикасининг мазмун моҳиятидан келиб чиққан ҳолда тадқиқотда иштирок этган ўқувчиларнинг куйидаги мотивиларга (омилларга) аҳамият қаратдик:

- ўқувчиларнинг индивидуал маҳорати;
- ўқувчиларни машғулотга муносабати;
- ўқувчиларни ўзига бўлган ишончи;
- ўқувчиларни муваффақиятга (мақсадга) эришишдаги қатъиятлилиқ.

1-жадвал

Шахснинг муваффақиятга бўлган мотивацияси бўйича тадқиқот натижалари

№	Мотивация омиллари	Жиззах п-22			Қарши п-25			Самарқанд п-23		
		Ўртача 16%	Юқори 52%	Жуда юқори 32%	Ўртача 8.3%	Юқори 33.3%	Жуда юқори 58.4%	Ўртача 13.3%	Юқори 46.7%	Жуда юқори 40%
1	Ўқувчиларнинг индивидуал маҳорати	4,0	13,0	8,0	2,1	8,0	15,0	3,1	12,0	11,0
2	Ўқувчиларнинг машғулотга муносабати	4,0	13,0	6,0	2,1	7,0	14,0	4,1	11,7	10,0
3	Ўқувчиларнинг ўзига бўлган ишончи	4,0	12,0	8,0	2,0	8,1	14,0	3,0	11,0	9,0
4	Ўқувчиларнинг муваффақиятга эришишдаги қатъиятлилиқ	4,0	14,0	10,0	2,1	10,2	15,4	3,1	12,0	10,0

Ўқувчиларнинг индивидуал маҳорати бўйича олинган натижалар асосида айтиш мумкинки, бу олим Жиззах футбол академияси тарбияланувчи ўқувчиларида ўртача даража 4%, Қарши футбол академиясида эса 2,1%, Самарқанд футбол академияси ўқувчиларида 3,1% ни ташкил этди. Олинган натижалар шундан далолат берадики, юқоридаги натижаларни кўрсатган ўқувчилар муваффақиятга эришишда ушбу омилга кўп ҳам аҳамият

бермайдилар. Муваффақиятга эришишининг ушбу омилини юқори даражаси Жиззах футбол академияси ўқувчиларида 13% ни, Қарши футбол академияси ўқувчиларида 8,0% ни, Самарқанд футбол академияси ўқувчиларида эса 12% ни ташкил этди. Олинган натижалар шундан далолат берадики, юқоридаги натижаларни кўрсатган ўқувчиларда мазкур омил юқори даражада аҳамиятга эга. Бу ҳолат ҳар учала футбол академияси тарбияланувчиларининг футбол маҳоратини оширишда муҳим аҳамият касб этишини кўрсатади. Мазкур омил бўйича жуда юқори даража Жиззах футбол академияси ўқувчиларида 8,0%, Қарши футбол академияси ўқувчиларида 15%, Самарқанд футбол академияси ўқувчиларида эса 11% кўрсаткични ташкил қилди. Бу натижалар ўқувчиларнинг муваффақиятга эришиш мотивацияси билан боғлиқ. Ушбу омил улар учун етакчи омиллардан бири сифатида муҳим эканлигидан далолат беради (1-жадвал).

Ўқувчиларнинг машғулотга муносабати омили бўйича олинган натижалар асосида қуйидаги фикр мулоҳазаларни билдириш мумкин. Ёш футболчиларни муваффақиятга эришиш мотивациясида ушбу омил Жиззах футбол академияси ўқувчиларида ўртача даража – 4%, юқори даража – 13%, жуда юқори даража эса – 6,0% натижани кўрсатди.

Бу натижалар асосида айтиш жоизки, ўқувчиларнинг футбол машғулотларига бўлган муносабати умумий даража бўйича юқори даражани кўрсатиб турибди. Бу эса ўқувчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқишларининг юқорилиги ва машғулотга маъсулият билан ёндошишларидан далолат беради, чунки уларнинг индивидуал маҳоратини ошириш машғулотларга бўлган ижобий муносабатларга боғлиқ.

Мазкур омил Қарши футбол академияси ўқувчиларида 2,1% ўртача даража, юқори даража 7,0%, жуда юқори даража эса 14% ни ташкил қилди. Олинган натижаларга асосланиб, Қарши футбол академияси ўқувчиларининг машғулотга бўлган муносабатини жуда юқори эканлигини таъкидлаш жоиз. Бу эса ўз навбатида Қарши футбол академиясида футбол машғулотлари юқори савияда ташкил этилиши ва мураббийларнинг тажрибали эканлигидан далолат беради. Шу билан бирга, Қарши футбол академияси ўқувчиларининг тадқиқот жараёнида кўрсатган натижалари бежиз эмас, чунки бу академия Республикада етакчи футбол академияси ҳисобланади.

Ўқувчиларнинг машғулотга муносабати омили Самарқанд футбол академияси ўқувчиларида ҳам ўрганилди. Тадқиқот натижалари Самарқанд футбол академияси ўқувчиларида қуйидаги кўрсаткичларда намоён бўлди: мазкур омилнинг ўртача даражаси 4,1% ни, юқори даражаси 11,7%, жуда юқори даражаси 10% ни ташкил этди. Тадқиқот жараёнида олинган натижалар асосида айтиш мумкинки, Самарқанд футбол академияси ўқувчиларининг машғулотга бўлган муносабатлари ижобий жиҳатдан намоён бўлди, бу эса ўқувчиларнинг футбол машғулотлари жараёнини ташкил этилишидан қониқишларини, индивидуал маҳоратларини оширишида муҳим эканлигидан далолатдир (1-жадвалга қаранг).

Ўқувчиларнинг ўзига бўлган ишончи омили ўқувчиларнинг муваффақиятга эришиш мотивациясида муҳим ҳисобланади. Ушбу омил бўйича олинган тадқиқот натижалари асосида қуйидаги фикр-мулоҳазаларни билдириш мумкин. Жиззах футбол академияси ўқувчиларининг ўзига бўлган ишончи ўртача даражада 4,0%, юқори даражада 12,0%, жуда юқори даражаси эса 8,0% ни ташкил қилди. Мазкур омил бўйича тадқиқот натижалари Қарши футбол академияси ўқувчиларида қуйидагича намоён бўлди. Ўқувчиларнинг ўзига бўлган ишончи омили бўйича ўртача даража 2,0%, юқори даража 8,1% ни, жуда юқори даража эса 14,0% ни ташкил қилди.

Ўқувчиларнинг ўзига бўлган ишончи омили кўрсаткичлари Самарқанд футбол академияси ўқувчиларда эса ўртача даража 3,0% ни юқори даража 11,0%, жуда юқори даража эса 9,0% ни ташкил қилди. Олинган тадқиқот натижалари асосида айтиш мумкинки, ёш футболчиларнинг ўзига бўлган ишончи юқори даражада бўлиб, бу ҳолат нафақат футболчиларда, балки бошқа спорт турлари билан шуғулланадиган ўқувчиларда ҳам бўлиши шарт. Чунки спортчида ўзига бўлган ишонч юқори даражада шаклланмас экан, улар муваффақиятга эришиши қийин бўлади. Ёш футболчилар машғулотлар жараёнида техник-тактик тайёргарлик асосида ўзини бўлажак мусобақаларга тайёрлайди, бунда ушбу машғулотлар уларда психологик тайёргарлик хислатларидан бири ҳисобланган ўзига бўлган ишончни шакллантиради. Тадқиқот жараёнида ушбу омилни, яъни ўқувчиларни ўзига бўлган ишончни юқори даражада шаклланганлигини кўришимиз мумкин.

Шу билан бирга таъкидлаш жоизки, ўқувчиларнинг ўзига бўлган ишончи омили натижаларида биров фарқ кузатилди. Қарши футбол академияси ўқувчиларида бу натижа жуда юқори даражада (14,0%) эканлигини кўришимиз мумкин, бу ҳолат Жиззах ва Самарқанд футбол академияси ўқувчиларида деярли бир хил натижани кўрсатди (8,0% ва 9,0%). Айтиш жоизки, ўқувчиларни ўзига ишончи омили бўйича умумий кўрсаткичлар деярли тенг натижани кўрсатди (Жиззах -24%, Қарши -24,1%, Самарқанд -23,0%). Шу асосда айтиш жоизки, Жиззах ва Самарқанд футбол академияси машғулотларида ёш футболчилар билан психологик тайёргарлик борасида индивидуал ишлашга кўпроқ аҳамият қаратиш лозимлигини қайд этиш лозим. Бу борада Қарши футбол академиясида фикримизча машғулотлар юқори савияда ташкил этилганлигини айтиб ўтиш жоиз (1-жадвалга қarang).

Шахсни муваффақиятга эришиш мотивациясида ўқувчиларнинг муваффақиятга эришишида қатъиятлиликл омили ҳам муҳим аҳамият касб этади. Шахснинг муваффақиятга эришиш мақсади йўлида дуч келадиган турли қийинчиликлар, вазиятларга бардош бериши, машғулотлар жараёнидаги жисмоний машқлар катта кучни ва иродавий хусусиятларни талаб қилади. Бу вазиятда бўлган қатъиятлиликл хислатини намоён қилиши лозим.

Шахсни муваффақиятга эришиш мотивациясини тадқиқ қилиш жараёнида биз қатъиятлиликл хислатини қай даражада намоён бўлишини

таҳлил қилдик. Тадқиқотда олинган натижалар Жиззах футбол академияси ўқувчиларида ўртача даража 4,0% юқори даража 14,0% ни, жуда юқори даража эса 10,0% ни ташкил қилган бўлса, Қарши футбол академияси ўқувчиларида эса ўртача даражада 2,1% ни, юқори даража 10,2%, жуда юқори даража 15,4% ни ташкил этди. Самарқанд футбол академияси ўқувчиларида эса бу омил ўртача даражада 3,1%, юқори даража 12,0% жуда юқори даража эса 10,0% дан натижа кўрсатди.

Ўтказилган тадқиқот натижалари таҳлили шуни кўрсатмоқдаки, футбол академияси ўқувчиларининг муваффақиятга эришишда қатъиятлилиқ омили кўрсаткичларида бир оз фарқ кузатилди. Мазкур омилнинг жуда юқори даражаси Жиззах (10,0), Самарқанд (10,0) футбол академияси ўқувчиларига нисбатан Қарши (15,4) футбол академияси ўқувчиларида бир мунча юқори даражани кўрсатди (1-жадвал). Жиззах (14,0) ва Самарқанд (12,0) футбол академияси ўқувчиларининг муваффақиятга эришишида қатъиятлилиқ омили юқори даражаси кўрсаткичларида ҳам фарқни кўришимиз мумкин. Бу омилнинг юқори даражаси Қарши футбол академияси ўқувчиларида эса 10,2% ни ташкил қилди. Умуман олганда мазкур омил бўйича тадқиқот натижаларининг умумлаштирилган даражаси Жиззах (28,0), Қарши (27,7) футбол академияси ўқувчиларида деярли фарқ кузатилмади, Самарқанд (25,1), футбол академияси ўқувчиларида эса нисбатан паст натижани кўрсатди. Лекин ёш футболчиларнинг ушбу кўрсаткичлари уларнинг муваффақиятга эришишда кўрсатадиган қатъиятлилиқ хислатларини шаклланишини ижобий эканлигидан далолат беради.

Айтиш жоизки, миллионлар ўйин ҳисобланадиган футболнинг ўзига хос жиҳатлари бўлиб, унда кўпроқ футбол ўйинининг техник-тактик жиҳатлари муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Бироқ, футбол техникасини маҳорат билан эгаллаш, ўйинни тактик тизимини юқори савияда амалга ошириш учун футболчидан машғулотлар ва машқлар жараёнида қатъиятли бўлишни, иродавий сифатларини кўрсатишни талаб қилади. Шу жиҳатдан ҳам ёш футболчиларда муваффақиятга эришишида қатъиятлилиқ омили муҳим ҳисобланади.

Юқорида ўтказилган тадқиқот натижалари асосида спортда муваффақиятга эришишда мотивациянинг роли борасида қуйидаги хулосалар чиқариш мумкин:

1. Футбол академияси ўқувчиларнинг индивидуал маҳоратини оширишда уларнинг футбол машғулотларига бўлган ижобий муносабатни янада ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади.

2. Ёш футболчиларда ўзига бўлган ишонч мотивини юқори даражада шаклланиши учун уларнинг психологик тайёргарлигига алоҳида эътибор қаратиш лозим.

3. Спортда муваффақиятга эришишда спортчиларнинг қатъиятлилиқ хислати муҳим омил ҳисобланади. Шунинг учун қатъиятлилиқ омили қанчалик юқори даражада шаклланиши ёш футболчиларнинг муваффақиятга эришишида муҳим аҳамиятга эга.

Адабиётлар

- 1.Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. -ЛГУ.:1969.
- 2.В.Гошек, М.Ванек, Б.Свобода. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности.//В кн.П.А.Рудика и др.“ Психология и современный спорт”. - М.: ФИС,1973.
- 3.Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности.-М.: Наука,1974.
- 4.. Ковалев А.Т. Психология личности. -М.:1965
5. Леонтьев А.Н.Потребность, мотивы, эмоции.-М.: МГУ,1971
- 6.Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирование соревновательной установки спортсменов. // В кн. П.А.Рудика и др. “ Психология и современный спорт”. - М.: ФИС,1973.
- 7.Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности.-М.:ФИС, 1984.
- 8.ФайзуллаевА.А. Мотивационная саморегуляция личности.-Т.: Фан,1987.

БИМЕХАНИК ТАҲЛИЛ АСОСИДА ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТРИШ

РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКУЮ ДИСТАНЦИЮ НА ОСНОВЕ БИМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

IMPROVING THE TECHNIQUE OF SHORT-DISTANCE RUNNERS BASED ON BIMECHANICAL ANALYSIS

Р.Т.Казоқов.М.Ж., Ўқитувчи. ЎзДЖТСУ,ЧИРЧИҚ
kazokov.usupcs@gmail.com

Калит сўзлар: инновацион технологиялар, кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг даврлари, мослаштирилган мусобақа олди тайёргарлик цикли, машғулотлар ҳажми, шиддати ва йўналиши, спортчилардаги тезкорлик, тезкор куч, тезкор чидамлилиқ сифатларини.

Ключевые слова: инновационные технологии, периоды многолетнего тренировочного процесса, адаптированный цикл предсоревновательной подготовки, объем, интенсивность и направленность тренировок, быстрота, быстрая сила, быстрая выносливость у спортсменов.

Keywords: innovative technologies, periods of a long-term training process, adapted cycle of pre-competition training, volume, intensity and direction of training, speed, fast strength, fast endurance in athletes.

Долзарблиги. Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Батан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни вояга етказиш масалаларига

жиддий эътибор берилмоқда. мустаҳкамлаш борасида ҳукуратимиз томонидан барча шарт-шароитлар яратилмоқда. Миллатнинг энг муҳим стратегик бойлиги - фуқароларнинг, энг муҳими юксак маънавий-ахлоқий кадриятларни ўзига жам қилган, ҳар томонлама етук баркамол инсонни етиштириш, ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлиги ҳисобланади. Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган миллий - маънавий кадриятларимиз асосида ёш авлодни бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги кунда педагогика фани олдидаги муҳим масалаларидан биридир.

Ҳозирги кунга келиб жисмоний тарбиянинг муҳим муаммоларидан бири спортчиларнинг техник маҳорати даражасини юксалтиришнинг янги услуб ва шакллари яратишдан иборат бўлиб қолди. Кечаги ёш спортчи болалар, бугун нафақат ўзбек спортида балки Олимпия ўйинлари, Жаҳон ва Осиё чемпионатлари мусобақаларида ўзини спортдаги ғалабалари билан фахрли шохсупалардан жой олиб юртимиз шон-шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда. Шу билан бирга рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тизими ва услубларини шакллантириш ва такомиллаштириш, инновацион технологияларни яратиш ҳамда улардан фойдаланиш зарур бўлади. Ушбу муаммолар ўз навбатида соҳа бўйича юқори малакали кадрлар тайёрлаш, ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларини илмий асосда ташкил қилиш, истеъдодли спортчиларни тарбиялаш кўламини кенгайтириш муҳимлигига эътибор қаратади.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизими, жумладан кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг даврлари, босқичлари, шу давр босқичларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик бўйича қўлланиладиган машғулотлар цикли (микро, мезо ва макроцикллар), машқлар ҳажми ва бажариш шиддати, уларнинг нисбати, мусобақа олдида иш қобилияти ва «спорт форма»сини шакллантириш вақтинчалик сақлаб туриш, «пасайтириш», уни қайта тиклаш, янада ўстириш каби масалалар бугунги кунда соҳа олимлари томонидан илмий асослаб берилган (Д.Харре, 1971; Ю.В.Верхошанский, 1985, 1988, 1998; Г.Г.Арзуманов, 1988; Л.П.Матвеев, 1997; Л.Р.Айрапетьянц, 2005; Н.Г.Никитушкин, Г.Н.Максименко, В.Б.Зеличенко, 2000; Н.Г.Озолин, 2003; Ф.А.Керимов, 2004, 2005; М.А.Годик, 2006; В.М.Зациорский, 2006, 2007). Шу билан бир қаторда жисмоний тарбия институтлари ва жисмоний тарбия факультетларида таълим олувчиларни ҳамда ўқув режаси ва ўқув жадвалига асосан назарий-амалий машғулотларда иштирок этувчи талаба-спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш тизимининг биомеханик таҳлили илмий жиҳатдан етарли ишлаб чиқилмаган.

Қисқа масофага югуриш турларига ихтисослашган талаба-спортчилар учун спорт йилига мослаштирилган мусобақа олди тайёргарлик цикли, машғулотлар ҳажми, шиддати ва йўналиши илмий объект сифатида деярли ўрганилмаган.

Кўп йиллик педагогик кузатувлар ва амалий тажриба шундан далолат берадики, жисмоний тарбия ва спортга ихтисослаштирилган таълим муассасаларида талаба-спортчиларнинг мусобақаларга тайёрлаш машғулотларнинг йиллик юклама ҳажмини режалаштиришда ўқув режасига киритилган назарий ва амалий машғулотлар юкламалари эътиборга олинган ҳолда биомеханик ўрганиш ва таҳлилга эътибор берилмагани салбий таъсир кўрсатиб келмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг техникасини биомеханик таҳлил асосида такомиллаштириш дастурини ишлаб чиқиш ва илмий асослашга бағишланган.

Тадқиқотнинг вазифаси: Биомеханик таҳлил асосида қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг техникасини такомиллаштириш дастурини таҳлил қилиш ва умумлаштириш;

-биомеханик таҳлил асосида қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг техник тайёргарлиги, жисмоний тайёргарлиги ва функционал кўрсаткичларини аниқлаш;

-биомеханик таҳлил асосида қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг техникасини микро, мезо ва макроциклларида режалаштирилган юкламалар ҳақи, такрорлашлар сони бажарилиш шиддати ва дам олиш оралиғини аниқлаш;

-биомеханик таҳлил асосида қисқа масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг техникасини инобатга олганда ҳолда йиллик тайёргарлик ашғулотларини режалаштириш ва самарадорлигини тажрибада асослаш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси: Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқот натижаларини таҳлил этганимизда назорат ва тажриба гуруҳи спортчиларининг спорт натижалари динамикаси тадқиқот бошида бир хилда шаклланганлигини аниқладик ва улар билан машғулотларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган ҳар хил турдаги воситаларни қўллаб бордик. Натижада уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга берилган усул ва воситалар ўз таъсирини кўрсатганлигини юқоридаги жадвалларда берилган натижалар орқали кўришимиз мумкин.

Бизга маълум бўлдики юқори малакали қисқа масофага югурувчиларни машғулотларида умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик нисбатлари машғулотлар давомида ихтисослаштирилган машқлар билан тенг нисбатда олиб борилганлиги спортчилардаги тезкорлик, тезкор куч, тезкор чидамлилиқ сифатларини сезиларли даражада ўсишига ўз таъсирини кўрсатганлиги тадқиқотимиз давомида маълум бўлди.

Мусобақалардан олинган қайдномалар бўйича бизнинг тажриба гуруҳимизда иштирок этган спортчиларнинг бир нечтаси юқори спорт натижасига эришишди.

Хулоса. Қисқа масофага югурувчи югуриш техникасини бутун йил бўйи ўрганиши ва такомиллаштириши керак. Бунинг учун тезланишли

югуришдан, тўла куч сарфламай масофанинг маълум қисимларини югуриб ўтишдан, шунингдек, қисқа масофа югурувчи машғулотида муҳим ўрин тутиши керак бўлган махсус тайёрлов машқларидан фойдаланиш керак.

-Тезлик имкониятларини ривожлантириш учун энгиллаштирилган шароитларда қия тепаликлар (қиялик бурчаги-2-4°) югуриш қўлланилади. Бунда қияликда югуриш горизонтал бўйлаб югуриш ҳамда тепаликка (тоққа) югуриб чиқиш билан алмашлаб қўлланилган тақдирда эгн яхши самарага эришиш мумкин.

-Тайёрлов давридаги машғулот турли хил сакраш ва спринтнинг махсус тайёрлов машқларини ўз ичига олиши керак. Бу машқларни қисмларга бўлиб бажариш уларни деярли узликсиз ижро этишга кетадиган вақтни тайёрлов даври охиригача аста секин 20-25 минутга етказиш керак.

-Югуришда қаршилиқдан фойдаланиб амалга ошириладиган куч тайёргарлиги бевосита старт шароитларида куч ва тезлик таркибларини ривожлантиришга имкон беради. Бундай тайёргарлик қаршилиқ билан бажариладиган анъанавий куч машқларига қараганда катта самара беради.

-Спорт амалиётида локал мушак тайёргарлигига ва натижаларни яхшилашга ёрдам берувчи тренажёрлардан фойдаланилади. 0,5-2 кг.ли оғирликлар билан машқ қилиш спортчига 100м масофани ўз натижасидан 0,1-0,3 сек яхшироқ югуриб ўтишга ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, – T.: 2011. – 342 b.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – T.: 2018. – 662 b.
3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubi. – T.: 2018. – 842 b.
4. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T.: 2017. – 318 b.
5. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi. O'quv qo'llanma. “Fan va texnologiya”, –T.: 2016. 156 bet.
6. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. –T.: 2010. – 48 b.
7. Qudratov R., G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011. – 115 b.
8. Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik – T.: 2014. – 342 b.
- Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012.

– 356 b.

9.To'xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yugurish uslubi. O'quv qo'llanma – T.: 2017 y. – 186 b.

10.Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. – T.: 2010. – 72 b.

11.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.

12.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.

13. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Озолин Э.С. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

**YOSH DZYUDACHI QIZLARNI MASHG'ULOT TURLARI
JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIK SIFATINI OSHIRISH
TEKNOLOGIYALARI**

**ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ВИДОВ ТРЕНИРОВОК
ДЗЮДОИСТОК**

**IMPROVING THE QUALITY OF TECHNOLOGIES WHILE THE
PROCESS OF TRAINING OF YOUNG JUDO GIRLS**

Meliyev Xamidulla Abdullayevich,
Jizzax davlat pedagogika universiteti, kafedra mudiri, p.f.n., professor.
meliyev1953@mail.ru
Matmurodova Iroda,
Jizzax davlat pedagogika universiteti, o'qituvchi.

Мелиев Хамидулла Абдуллаевич,
Джизакский государственный педагогический университет, заведующий
кафедрой, к.п.н., профессор.
Матмуродова Ирода,
Джизакский государственный педагогический университет, преподаватель.

Meliev Khamidulla Abdullaevich,
Jizzakh State Pedagogical University, head of the department, Ph.D., professor.
Matmurodova Iroda,
Jizzakh State Pedagogical University, teacher.

Kalit soʻzlar: Sport, jismoniy, jismoniy tayyorgarlik, maʼnaviy sogʻlom, sogʻlom muhit, dzyudo, mashgʻulot, mashgʻulot tulari, texnologiya, dzyudochi qizlarni faoliyatini oʻrganish.

Ключевые слова: Спорт, физическая подготовленность, духовное здоровье, здоровая среда, дзюдо, тренировка, виды тренировок, технология, изучение деятельности дзюдоисток.

Key words: Sport, physical, physical training, spiritual health, healthy environment, judo, training, types of training, technology, studying the activities of judo girls

Jahonda amalga oshirilayotgan qator islohotlar zamirid xalqning turmush tarzini yaxshilash, aholining barcha qatlamlarida ma'nan va jismonan sog'lom muhitni yaratish, salomatlikni mustaxkamlash yotibdi. Shu bois ayni paytda jismoniy tarbiya va sportga e'tibor davlatlar ahamiyatga molik muhim ijtimoiy-siyosiy vazifaga aylangan. Sport nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lomlik asosi, balki hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni turli zararli yot g'oya va odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyati va iste'dodlarini to'la ro'yobga chiqarish vositasi hamdir.

Xalqaro miqiyosda jismoniy tarbiya tizimining eng muhim global bu sotsiymadaniy yo'nalishlari nazariyasi, shaxsning jismoniy, jihatdan o'sishi va rivojlanishining pedagogik qonuniyatlari, yoshga oid psixologik xususiyatlari, jismoniy tarbiya darslariga va BO'SM qo'yiladigan umumdidaktik va hususiy talablari, mashg'ulotlarni texnologik yondashuvlar asosida takoyillashtirish, yo'nalishlarida ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Ilmiy tadqiqotlar jismoniy tarbiya darslarida, sport seksiyalarida psixojismoniy reabilitatsiyaga va rekreatsiyaga qaratilgan bilimlar, ko'nikmalarni rivojlantirish, orqali o'quvchilar va sportchilarni aqliy faoliyat kўnikmalarни ривожлантириш орқали ўқувчилар ва спортчиларни ақлий фаолият қобилиятлари даражасини ошириш, пировард натижада таълим сифатини таъминлашга хизмат қилмоқда. Шу билан бирга жаҳонда ўғил ва қизлар спорт турлари бўйича спорт секция ва мусобақалар ташкил этилган ҳамда улар ўртасидаги талаб, нормативлар юзасидан илмий-тадқиқот ишлари олиб борилмоқда.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, Ўзбекистонни халқаро спорт майдонларида муносиб равишда танитиш мақсадида барча ҳудудларда кенг қўламли ишлар олиб борилаётир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан илгари сурилган 5 та муҳим ташаббусида иккинчи ташаббус “Ёшларни жисмоний чиниктириш, уларнинг спорт соҳасида қobiliятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратишга йўналтирилган”лиги айнан спорт йўналишга қаратилгани ҳам бунини яққол исботлаб турибди.

Мамлакатимизнинг чекка, қишлоқ ҳудудларида жаҳон андозаларига мос спорт иншоотларининг барпо этилиши, ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида уч босқичдан иборат “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт мусобақалари ва спорт тўғаракларининг тизимли ташкил этиб

борилаётгани ўз самарасини бера бошлади – Ўзбекистон вақлларининг Олимпия ўйинлари, Жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ҳамда халқаро мусобақаларда қўллари баланд кела бошлади.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги ЎРҚ-394-сон “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”, 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” шунингдек Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги 65-сон “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”, 2019 йил 13 февралдаги 118-сон “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида” қарорларида, “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш Концепцияси”да ҳамда мазкур фаолиятга тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу тадқиқот иши муайян даражада хизмат қилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги “2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги Фармони мазкур тадқиқот ишига назарий-методологик асос бўлиб хизмат қилади.

Мамлакатмизда ва чет эллик муаллифларнинг илмий-услубий адабиётларни ўрганиш, таҳлил этиш шунинг кўрсатадики, ёш спортчиларни тайёрлаш тизимида, ҳусусан, турли ёшдаги болалар ва қиз-ўғиллар тарбиялаш жараёнига бағишланган илмий тадқиқотлар кўпчиликти ташкил этади. Республикамиз олимларидан болалар спортга бағишлаб илмий-тадқиқот ишларни Т.С.Усманхўжаев, А.К.Атаев, Ю.М.Юсупова, Ф.Ходжаев, С.Г.Арзуманов, И.К.Шамсиева, Ф.Ахмедов, Х.А.Мелиев, Т.Т.Юнусов, Ш.Х.Хонкелдиев, И.А.Кошбахтиев, Р.С.Саломов, А.Олимов ва бошқалар олиб боришган.

Спорт турлари, яъни якка кураш турлари бўйича (кураш, дзюдо, самбо ва бошқалар) илмий изланишлар олиб борган олимлар А.К.Атаев, Ф.А.Керимов, Ш.А.Арслонов, А.Ж.Тангриев, А.М.Абдиев, М.М.Махмудова, З.Б.Болтаев, Л.П.Югай, Х.Мелиев, А.Х.Акрамов, Ж.Тошпўлатов, К.Юсупов, Р.Г.Ахмедшин, М.Рузиев, Р.Холмуҳаммедов, Ж.Турсунов, МДХ ва хориж олимлари Ф.П.Филин, А.Б.Суник, О.А. Акопян, В.М.Еганов, А.В.Иванов, В.В.Извеков, Р.Маркс, В.Г.Манолоки, А.Авитисян, А.Вилейко, А.Мисюнес, М.Бегошевский ва бошқалар...

Бироқ биз танишишимиз мумкин бўлган илмий адабиётлар орасида дзюдо бўйича асосан ёш дзюдочи қизларни (ўзбек миллатига мансуб) жисмоний тайёргарлик сифатларини оширишга бағишланган ишлар йўқлиги кузатилди.

Шунинг учун ҳам мазкур муаммонинг долзарблиги ва етарли даражада ишлаб чиқилмаганлиги унинг назарий ва амалий аҳамияти мавзумизни танлаш имкониятини берди.

Мавзунинг мақсади: Ёш дзюдочи қизларни машғулоти турлари жараёнида жисмоний тайёргарлик сифатини ошириш технологияларини ишлаб чиқишдан иборат. Мақсадни амалга оширишда қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик:

- ёш дзюдочи қизларни машғулоти турларини аниқлаштириш ва таҳлили;

- ёш дзюдочи қизларни жисмоний тайёргарлик ҳолати ва инновацион педагогик технологиялар асосида такомиллаштириш;

Илмий-тадқиқот ишимизда қуйидаги усуллардан фойдаландик:

Адабиётлардан олинган маълумотларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш инструментал (динометрия), кузатиш, ижтимоий сўровнома, машғулоти жараёнларини ўрганиш, умумлаштириш, дзюдочи қизларни фаолиятини ўрганиш, таҳлил қилиш, дзюдочиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини педагогик тестлаш, педагогик тажриба, математик-статистик таҳлил қилиш.

БЎЛАЖАК МУТАХАССИСЛАРНИ КАСБИЙ ФАОЛИЯТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МЕТОДИК ТАЪМИНОТИ ТАҲЛИЛИ ВА УНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

CAREER SPECIALISTS PREPARER METHODOLOGY FOR PROVIDING ANALYSIS AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT

СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ВОПРОСАМ КАРЬЕРЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬ МЕТОДИКА ОБЕСПЕЧЕНИЯ АНАЛИЗА И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

М.О.Муқимов доцент в.б ЖДПУ

Калит сўзлар: миллий-маънавий қадриятлар, интерфаол, таълим технологиялар, касбий фаолият, миллий спорт турлари, жисмоний тарбия, спорт, профессионал таълим.

Ключевые слова: национально-духовные ценности, интерактив, образовательные технологии, профессиональная деятельность, национальные виды спорта, физическая культура, спорт, профессиональное образование.

Key words: national and spiritual values, interactive, educational technologies, professional activity, national sports, physical culture, sports, vocational education.

Таълимнинг миллий тарих, халқ аънаналари ва урф одатлар билан узвий уйғунлиги, Ўзбекистон халқларининг маданиятини сақлаб қолиш ва бойитиш, таълимни миллий тараққиётнинг ўта муҳим омили сифатида эътироф этиш ва ривожлантиришнинг асосий тамойилларидан бири сифатида қайд этилиши МСТ (миллий спорт турлари) бўйича мутахассислар тайёрлашнинг нечоғлик муҳим эканлигини кўрсатади [1].

Таълимнинг миллий йўналтирилганлиги жисмоний тарбия ва спорт ривожланишида муҳим аҳамият касб этади. Шу сабабли бу соҳада ҳам қатор давлат ҳужжатлари қабул қилинган.

Қабул қилинган ҳужжатлар баркамол авлод тарбиясида, айниқса МСТ бўйича профессионал таълимда мутахассисларни касбий фаолиятга тайёрлашда муҳим асос бўлиб, улар қуйидаги йўналишдаги ишларни янада ривожлантириб такомиллаштириб боришни тақозо этади: мамлакатимиз бўйича ижтимоий-сиёсий ва маданий-маърифий соҳадаги ривожланишининг барқарорлигини таъминлаш; мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг динамик равишда ривожланишини таъминлаш; мамлакатимизда яшовчи ҳар бир фуқоронинг ва оиланинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳуқуқларини таъминлаш; мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга барча маъсул ва унга фаол иштирок этишни таъминлаш; жисмоний тарбия ва спортни ҳамда улар негизида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш; соҳа бўйича мутахассисларни миллий қадриятлар негизида тайёрлашни такомиллаштириш; Ўзбекистон олимпия ҳаракати, жимоний тарбия ва спорт машғулотларининг узвийлиги ва узлуксизлигини таъминлаш; болалар спортини аниқ мақсадлар йўлида барқарор ривожлантиришга эришиш механизмни ишлаб чиқиш; миллий халқ ўйинлари ва спорт турларини ёшларимизни ҳар томонлама жисмоний ва маънавий баркамолликларини таъминлашдаги таъсирчан воситалар ҳамда дидактик асослар эканлигини эътиборга олиб, МСТ бўйича профессионал таълимда мутахассисларни касбий фаолиятга тайёрлашнинг илмий-методик таъминотини такомиллаштириш.

Демак, МСТ бўйича профессионал таълимда мутахассисларни касбий фаолиятга тайёрлашда уларни ушбу соҳадаги давлат меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлари ва шу соҳа мутахассисларини тайёрлашнинг мазмун-моҳияти ҳамда мақсад-вазифалари билан таништириш лозим экан. Ушбу фаолият негизида мутахассислар онгига: жисмоний тарбия ва спорт-соғлиқ гарови; миллий халқ ўйинлари-миллий қадриятларимиз; жисмоний тарбия ва спорт-тинчлик элчиси ва халқлар (одамлар) ҳамда мамлакатлар ўртасидаги дўстлик (биродарлик)нинг асоси; миллий халқ ўйинлари ва спорт турлари-кўтаринки руҳий кайфият, хушчакчақлик, хушфەъллик каби инсоний фазилатларнинг жисмоний ва иродавий асоси; мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт

билан шуғулланишнинг саломатлик ва узок умр кўриш, мазмунли ҳаёт кечириш асослари эканлигини ва шу кабилардаги амалий фаолиятни мунтазам равишда уларга ўқтириб бориш лозим бўлади.

Бундай мажмуавий ёндашувга эга бўлган малакали мутахассисларни тайёрлаш жараёнини аънанавий услуб ва воситалар ёрдамида амалга ошириб бўлмайди. Бунга сабаб, биринчидан, замонавий рақобатбардош мутахассислар тайёрлашга бўлган талабларнинг мунтазам равишда кун сайин ўсаётганлиги, иккинчидан, замонавий мутахассисларни тайёрлашда уларнинг жисмонан бақувватлиги ва касбий етуклиги талаб этилиши, учинчидан, олимпия захиралари коллежларининг ўқитувчи ва мураббийларининг назарий билим ва амалий малакаларини мунтазам равишда ошириб боришини, уларнинг ўз вазифасига бўлган маъсулятларини кучайтиришнинг ҳаётий зарурятга айланганлиги, тўртинчидан, аниқ мақсадли дастурлар асосида ва профессионал таълимда мутахассисларнинг қизиқиш ҳамда касбий-жисмоний тайёргарликларига хос маҳсус ўқув-услубий қўлланмаларнинг тўлиқ етарли эмаслиги, бешинчидан, жаҳон ҳамжамиятидаги мамлакатлар билан спорт соҳасидаги муносабатлар шароитининг ўзгариб туриши.

Бу қайд этилган сабабларни эътиборга олиб МСТ бўйича профессионал таълимда мутахассисларни касбий фаолиятга тайёрлашнинг ҳозирги аҳволини ўрганиб чиқдик. Дастлаб, Жиззах олимпия захиралари коллежининг куйидаги ихтисосликлари бўйича таҳсил олаётган таълим олувчиларининг миллий қадриятлар ҳақидаги тасаввурларини аниқлаб чиқдик: Олимпия спорт турлари бўйича мураббий-ўқитувчилар, МСТ бўйича мураббий-ўқитувчилар, Олимпия ўйинлари дастурига киритиш учун номзод спорт турлари бўйича мураббий-ўқитувчилар.

Уларнинг ҳар бири бўйича 10 тадан савол тузиб таълим олувчиларга тарқатиб тегишли жавобларни кўриб чиқдик. Улар натижалари олимпия захиралари коллежларида таҳсил олувчилардаги миллий қадриятлар ҳақидаги билими, онг, тафаккур, интеллект ва улар асосида натижалар замонавий маънавий-касбий етук мутахассисга қўйилган талабга жавоб бермайди. Айниқса, улар билан ўтказилган суҳбатларда “МСТ ва халқ ўйинлари-миллий қадриятларимиз” тизимидаги маълумотлар бўйича ҳам таълим олувчилар билими саёзлиги сезилди. Улар айниқса, “Паҳлавон билан полвоннинг қандай фарқи бор?”; “Полвонзодаларга мисол келтиринг?”; “Полвон зот учун курашадими, нега?” “Спортда ориятнинг нима аҳамияти бор”, “Полвонлар акс эттирилган халқ оғзаки ижоди намуналаридан мисоллар келтиринг”, “Паҳлавон Маҳмуднинг фаолиятидаги жумардлигига ва ватанпарварлигига бағишланган ривоятни биласизми? ”, “Нима учун спортни тинчлик элчиси, деймиз”, “МСТ дан қайсилари жаҳон чемпионатида киритилди”, “Халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамиятини биласизми” ва шу каби саволларга атрофлича жавоб бера олди халос. Улардаги МСТ ва халқ ўйинлари мазмун – моҳияти ҳақидаги билимлар касбий ва маънавий етук мутахассис бўлишга етарли эмас.

Бунга узлуксиз таълим тизимининг умумий ўрта таълим мактабларида ҳам маънавий – дидактик асослар етарли. Бунга умумий ўрта таълим мактабларининг ўқув режасидаги барча фанларни ўрганишда эришиш мумкин бўлади.

Яъни юқоридаги маълумотлар асосида профессионал таълимда мутахассисларни маънвий етук ва касбий баркамол ҳамда интеллектуал салоҳиятли қилиб тарбиялашда камчиликларимиз бор эканлигини ва ушбу соҳада салмоқли тадқиқот ишларини олиб бориш лозимлигини кўрсатди.

Тадқиқотимиз айнан МСТ бўйича профессионал таълимда мутахассисларни касбий фаолиятга тайёрлашнинг илмий – методик таъминотини такомиллаштиришга бағишланган бўлгани учун биз уларни миллий кадриятлардан фойдаланган ҳолда касбий фаолиятга тайёрлашни асосий эътиборга олдик.

Умуман олганда ота – боболаримиз томонидан бизга қадимий нодир қўлёмалар, ёдгорликлар ва бой тарихий маънавий меросдан фойдаланиб келаёғимиз бўлмиш ёш авлодни баркамол қилиб шакллантиришда, айниқса мутахассислари маънавий етук, касбий баркамол қилиб тарбиялаш ижобий педагогик самараларни беришлиги бугунги кунда ҳеч кимга сир эмас.

Қомусий олимларимиз: Абу Райҳон ал – Беруний, Абу Али ибн Сино, Абу Наср Фаробий ва бошқалар, шунингдек ҳадис илми соҳибларимиз Имом ал – Бухорий, Абу Мансур ал – Мотрудий, Муҳаммад ал – Замахшарий ва бошқалар мутахассисларимизни маънавий етук қилиб тарбиялашга бой мерос қолдирди.

Ушбу соҳада нафақат қомусий олимларимиз, балки машҳур шоирлар, ёзувчилар ва тарихчиларимиз бизга бой миллий – маънавий мерос қолдирган. Бу бой маънавий мерос қуйидаги улуғ инсонларимиз томонидан қолдирилган: Абу Бакр ал – Хоразмий, Абу Абдуллоҳ Рудокӣ, Маҳмуд Қошғарий ва бошқалар.

Ушбу йўналишда Ватан ва халқ қаҳрамонларининг турмиш тарзи ҳақидаги маълумотлар ҳам профессионал таълимда мутахассисларни маънавий етук қилиб тарбиялашда муҳим асос бўла олади. Улар фаолиятини ибрат – наъмуна қилиб кўрсатиш ижобий педагогик самараларни беради. Улар қаторига қуйидагиларни келтириш мумкин: Тўмарис, Широқ, Спитамен, Муқанна, Жалолиддин Мангуберди, Темур Малик, Нажмиддин Кубро, Паҳлавон Маҳмуд Паҳлавон Абусаид, Паҳлавон Муҳаммад ва шу қабилар, шунингдек, давлат арбобларимизнинг халқ ўйинлари ва оммавий спорт мусобақаларига эътибор берганликлари МСТ бўйича мураббий – ўқитувчиларни касбий фаолиятга тайёрлашнинг тарихий – назарий асосларини мазмун – моҳиятини ташкил этади.

Инсониятнинг орзу – ниятлари ва орзу – ҳавасларини, улар билан боғлиқ маънавий баркамолликни тараннум этувчи халқ оғзаки ижоди намуналари ҳам профессионал таълимда мутахассисларни миллий кадриятлардан фойдаланган ҳолда касбий фаолиятга тайёрлашда мустаҳкам миллий – маънавий асос бўла олади. Бундай халқ оғзаки ижоди намуналарига қуйидагиларни киритиш

мумкин: “Алпомиш”, “Гурўғли”, “Авазхон”, “Ўзбек халқ мақоллари”, “Ўзбек халқ эртаклари” ва бошқалар.

Маънавий етук, касбий баркамол мутахассислар тайёрлаш борасида ҳам педагогика ва психология соҳасидаги олимларимиз томонидан салмоқли ишлар олиб борилган. Бу борада тадқиқот ишлари олиб борган олимларимиз юртимизда кўплаб топилади. Жумладан, Б.Зиёмухаммадов, Х.И.Ибрагимов, З.К.Исмоилава, Н.Х.Кушвақтов, Ш.Қ.Мардонов, Х.А.Тўракулов ва шу каби олимлар ҳамда мутахассисларимиз тадқиқот ишлари натижалари диққатга сазовордир. Айниқса, бугунги кунда Республикамиздаги сермахсул ижодкор олимларимиз “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” талаблари, яъни мақсад ва вазифаларини эътиборга олган ҳолда ўрта махсус, касб – ҳунар таълими тизимидаги таълим – тарбия жараёнини такомиллаштиришга ва айниқса профессионал таълимда мутахассисларни касбий фаолиятга тайёрлашнинг оптимал вариантларини топишга оид илмий, илмий – амалий натижаларни қўлга киритмоқдалар.

Умуман олганда бу қайд этилган соҳа бўйича Республикамизда кўпгина тадқиқотларимиз ва мутахассис – олимларимиз ўз ижодий фаолиятини олиб бориб сезиларли ижобий натижаларни қўлга киритмоқдалар.

Бу соҳадаги ишлар таҳлили, яъни илмий тадқиқот ишлари натижаларидан узлуксиз таълим тизими негизида жисмоний тарбиянинг узлуксизлиги ва узвийлигини таъминлаш ҳамда шу асосда кадрларни тайёрлаш масалалари ечимини топишга шунингдек, “миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари – миллий қадриятларимиз” рукнидаги бой миллий меросимиз МСТ бўйича профессионал таълимда мутахассисларни касбий фаолиятга тайёрлашда фойдаланиш йўллари тўғрисидаги ишланмалардан иборат эканлиги аниқланди. Булар миллий қадриятларга оид катта ҳажмдаги маълумотларни йиғиб, уларни тадқиқот мақсади ва вазифаларини эътиборга олиб тизимлаштириш кераклигини кўрсатмоқда. Бундай кенг қамровли ва катта ҳажмдаги ишни информатика ва ахборот технологиялари фани ютуқларисиз амалга ошириб бўлмайди. Бунга ҳозирда узлуксиз таълим тизимида кенг имкониятлар мавжуд.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” // Олий таълим: меъёрий-ҳуқуқий ва услубий ҳужжатлар тўплами. – Т.: “Истиқлол”, 2004. – Б. 9 – 23.

2. Муқимов М.О. Informational and methodical bases of training of future specialists to professional activity // The Advanced Science Open Access Journal. – china, 2013. special issue. – P. 70-73.

3. Муқимов М.О. Бўлажак кичик мутахассисларни касбий фаолиятга тайёрлашнинг илмий – назарий ва педагогик асослари. Монография. – Т.: Fan va texnologiya, 2013, 212 б.

**13-15 ЁШЛИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ДАРСДАН ТАШҚАРИ МАШҒУЛОТЛАР
ЖАРАЁНИДА РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS
OF SCHOOLCHILDREN 13-15 YEARS OLD IN THE PROCESS OF
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES**

Салихова Гулсара Хасановна
Ўзбекистон Давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети,
Ўзбекистон Республикаси, Чирчиқ шаҳри
Salikhova Gulsara Xasanovna
Uzbek State University of Physical Culture
and Sports, Uzbekistan, Chirchik

Салихова Гулсара Хасановна
Ўзбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
Ўзбекистан, г. Чирчиқ
E-mail: salixova.2021@bk.ru

Калит сўзлар: махсус тестларнинг жорий қилиниши, ўқувчи ёшлар, умумтаълим мактаблари, дарс, дарсдан ташқари машғулотлар, соғлом турмуш тарзи, муаллифлик дастурлари.

Key words: the introduction of special tests, students, secondary schools, a lesson, classes after school, a healthy lifestyle, copyright programs.

Ключевые слова: внедрение специальных тестов, учащаяся молодежь, общеобразовательные школы, урок, занятия во внеурочное время, здоровый образ жизни, авторские программы.

Кириш. Дунёда жамиятнинг ҳозирги замондаги ҳолати, унинг ривожланиш суръатлари ўсиб келаётган авлод ва унинг саломатлигига юқори талаблар қўймоқда. Ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш, уни жамиятнинг тўлақонли фуқароси сифатида ижтимоий-иқтисодий, маданий ва сиёсий фаолиятда фаол иштирок этишга тайёрлаш жаҳон ҳамжамияти сиёсатининг устувор йўналиши ҳисобланади. Шу сабабли аҳоли, айниқса, ёшлар орасида жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш ҳамда такомиллаштириш барча давлатларда биринчи даражали вазифага айланмоқда. Умумтаълим

мактабларидаги жисмоний тарбиянинг аҳамияти ўқувчи ёшларни ҳар томонлама ривожлантириш, саломатликни мустаҳкамлаш, турли хил ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантириш учун пойдевор яратишдан иборат.

Республикамизда охириги йилларда меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мувофиқ узлуксиз таълим тизимини такомиллаштириш ва юқори малакали кадрлар тайёрлаш, таълим хизматларининг очиклиги ва сифатига давлат томонидан алоҳида эътибор қаратилмоқда. « ... Мактабда ўқитиш методикаси ўзгармаса, таълим сифати ҳам, мазмуни ҳам, муҳит ҳам ўзгармайди». Бу борада жисмоний тарбия ҳам бошқа ўқув фанлари сингари, инновацион методикалардан кенг фойдаланиш асосида ўқувчиларнинг маълум бир сифатларини шакллантиришга қаратилган. Бугунги кунда умумий ўрта таълимни ривожлантириш, таълим жараёнини модернизациялаш ва мазмунини янгилаш мақсадида унинг ҳуқуқий базасини мустаҳкамлаш иқтидорли ёшларнинг халқаро ва республика олимпиадалари ҳамда танловларида салмоқли натижаларга эришишларида уларни манзилли қўллаб-қувватлаш бўйича қатор тизимли чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади 13-15 ёшли мактаб ўқувчилари учун дарсдан ташқари машғулотларда ривожлантирувчи ва яқинлаштирувчи машқларни танлаб йўналтириш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик ҳолатидан келиб чиқиб, дарсдан ташқари машғулотларда мушакларнинг зўриқишини олдини олишга қаратилган махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш;

13-15 ёшли мактаб ўқувчиларини назорат меъёрларини топширишга тайёрлаш учун жисмоний тарбия бўйича дарсдан ташқари машғулот услубиятини такомиллаштириш;

ўқувчиларнинг аэроб ва анаэроб базавий функцияларини шакллантириш учун организмнинг муайян фаолиятга мослашиш имкониятини кенгайтириш;

гимнастика ва енгил атлетика воситаларидан фойдаланиш орқали 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги динамикасини аниқлаш.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар ва даврий нашрларда чоп этилган мақолаларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета сўровномаси, педагогик кузатувлар, антропометрия, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, тадқиқотлар натижаларини ишлаб чиқишнинг математик-статистика усулларида фойдаланилган.

Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш амалиётида жисмоний сифатларни ривожлантиришга ёрдам берувчи турли-туман воситалар ва услублар қўлланилади. Ўқувчиларга мажмуали ёндашишда берилган воситалар ва услублар самарадорлигини баҳолаш асосан бир неча ўқув йили давомида педагогик тажриба доирасида амалга оширилди. Тадқиқот давомида тажриба ва назорат гуруҳларида ўқувчилар тайёргарлиги динамикаси қиёсий

таҳлили ўтказилди. Асосий педагогик тажрибани ўтказиш жараёнида тажриба гуруҳида махсус жисмоний машқларни ўргатиш ва ҳар бир дарснинг зичлигини ошириш, жисмоний тайёргарликни ривожлантириш бўйича биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастурдан фойдаланилди. Назорат гуруҳида ўқувчилар таълим муассасалари учун ишлаб чиқилган дастур асосида, яъни анъанавий дарс ўтказиш услублари бўйича шуғулланди.

13-15 ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун биз ривожлантирувчи ва яқинлаштирувчи машқлардан иборат махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқдик ва дарсдан ташқари машғулотлар жараёнида қўладик. Уни жорий этиш учун биз мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини аниқладик. Кейин амалиётда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш учун ривожлантирувчи ва яқинлаштирувчи машқлар мажмуасидан фойдаландик.

Хулоса. Мавзу йўналиши бўйича тўпланган библиографик манбалар, педагогик кузатув, сўровнома, илғор тажрибаларни ўрганиш, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларини қиёсий таҳлил қилиш асосида қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

1. Илмий-тадқиқот ва услубий адабиётлар таҳлили шуни аниқлаб бердики, умумтаълим мактаблари ўрта синф ўқувчиларининг саломатлик ҳолати ёмонлашиш тенденциясига эга бўлиб бормоқда. Шу билан бирга, дарсдан ташқари вақтларда 13-15 ёшли ўқувчилар жисмоний тарбиясининг дастурий ва услубий таъминотини ишлаб чиқишга йўналтирилган тадқиқотлар етарлича ўтказилмаяпти, ҳолат ушбу йўналишда тадқиқотлар олиб бориш заруриятини белгилаб берди.

2. Тадқиқотлардан сўнг 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларидан қабул қилинган назорат тестлари амалдаги “Жисмоний тарбия” фани бўйича тест талаблари билан қиёсий таҳлил қилинди. 13 ёшли ўғил бола ўқувчиларда энг яхши натижа теннис тўпини улоқтиришда тажриба гуруҳида «5» баҳога 40%, «4» баҳога 60%; 60 м га югуришда «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 46.7%; «3» баҳога 20%; 4x10 м га мокисимон югуришда «5» баҳога 26.6%, «4» баҳога 60%; «3» баҳога 13.3%; чалқанча ётган ҳолда гавдани 90° га кўтаришда «5» баҳога 40 %, «4» баҳога 40 %; «3» баҳога 20% да кузатилди.

Тадқиқотдан сўнг «Жисмоний тарбия» фани бўйича меъёр талабларини бажаришда 15 ёшли ўғил болалар 60 м га югуриш ва 4x10 м га мокисимон югуришда яхшироқ натижаларга эришдилар. 60 метрга югуришда тадқиқотдан сўнг «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 33.3%; «3» баҳога 33.4% га; 4x10 м га мокисимон югуришда «5» баҳога 33.3%, «4» баҳога 53.3%; «3» баҳога 13.4% ўқувчи топширди. Шунингдек, 13-15 ёшли ўқувчилар учун ишлаб чиқилган машқлар мажмуаси амалиётда қўлланилиб, ўз самарасини берди.

13-15 ёшли тажриба гуруҳидаги қиз болаларнинг “Жисмоний тарбия” фани бўйича дастурдаги тестлар меъёрларини бажаришга жисмоний тайёргарлиги даражасининг қиёсий таҳлилига келсак, тестлаш натижасида тадқиқотдан олдин энг паст натижалар 60 м га югуришда 13,14-15 ёшли, 4x10 м га мокисимон югуришда 13,15 ёшли, турган жойдан узунликка сакрашда 13,14-15 ёшли,

теннис тўпини улоқтиришда 13,14-15 ёшли, чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтаришда 13,14-15 ёшли, гимнастика ўриндиғига таяниб, қўлларни букиб-ёзишда 13 ва 15 ёшли қиз болаларда қайд қилинди.

8. Олиб борилган тадқиқотлардан сўнг педагогик тажриба якунида тажриба гуруҳидаги қизларда қуйидаги кўрсаткичлар бўйича натижалар яхшиланганлигининг гувоҳи бўлди. 60 метрга югуришда 13 ёшли қизларнинг 20% «5» баҳога, 60% «4» баҳога, 20% «3» баҳога тенг натижани қайд этишди. 14 ёшли ўқувчи қизлар эса худди шу тестни 100% «4» баҳога, 15 ёшли қизлар эса «5» баҳога 20%, «4» баҳога 53,3%, 26,7% «3» баҳога топширишди.

4x10 м га мокусимон югуришда энг яхши натижалар 13 ва 14 ёшли ўқувчи қизларда кузатилди: 13 ёш- 46,6% - «5», 40%- «4» , 13,4%- «3»; 14 ёш 60% «5», 40% «4» баҳо. Теннис тўпини улоқтиришда ишончли ўсишларга 14 ва 15 ёшли ўқувчи қизлар эришишди. 14 ёшли 26,6% -«5», 66,7%- «4», 6,7%- «3»; 15 ёшли қизларнинг 26,7% - «5», 73,3%- «4». Турган жойдан узунликка сакрашда 14 ёшли ўқувчи қизлар яхши натижаларни қайд этишди- 20%- «5», 80%- «4». Чалқанча ётган ҳолда гавдани 90°га кўтариш тестида энг яхши натижани 13 ва 14 ёшли қизлар кўрсатишди: 20%- «5», 73,3%- «4» ва 6,7%- «3». Гимнастика ўриндиғига таяниб, қўлларни букиб-ёзиш тестида эса энг яхши натижа 14 ва 15 ёшли ўқувчи қизларда кузатилди: 14 ёш: 13,3%- «5», 46,6%- «4», 40%- «3»; 15 ёш: 13,3% -«5», 46,6%- «4», 40% -«3» баҳо.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ш.М.Мирзиёевнинг таълим-тарбия тизимини такомиллаштириш, илм-фан соҳаси ривожини жадаллаштириш масалалари муҳокамаси бўйича видеоселектор йиғилишидаги нутқидан. 30.10.2021 й. Gazeta.uz.

2. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1 том. Дарслик. ITA-PRESS. Т. 2015 . 220 б.

3. Methodology for the development of physical fitness of schoolchildren aged 13-15 years in the process of extracurricular schoolchildren. Eurasian Journal of Sport Science 2021; 1(2)P. 201-206. [13.00.00.№14].

4. З.Салихова Г.Х. Дарсдан ташқари машғулотларда умумий жисмоний тайёргарлик воситалари орқали ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш. "Fan-sportga" илмий-назарий журнал. Чирчиқ, 2021. №6. Б.48-51.[13.00.00.№16].

ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИ МАХСУС ЧИДАМЛИЛИК ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF SPECIAL ENDURANCE IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Юсупов Нодирбек Махмудович децент, УзДЖТСУ,
Толипов Сардор Гайат ўғли магистрант, УзДЖТСУ.
nodirbek-1978@ mail.ru

Ключевые слова Тестирование, анализ, средства, специальная выносливость, юнные футболистки.

Калит сўзлар Тест синови, таҳлил, воситалари, махсус чидамлилик, ёш футболчи қизлар

Keywords Testing, analysis, tools, special endurance, football players years old.

Замонавий футболда жамоанинг муваффақияти умуман уч омил - ўйинчиларнинг техник жиҳозланиши, ўйиннинг тактик тайёргарлиги ва жисмоний тайёргарлиги билан белгиланади. Учрашувда футболчи қизларнинг юқори функционал тайёргарлиги ва моторли фаоллиги тобора муҳим аҳамият касб етмоқда. Футболда жуфт ва гуруҳли яккакурашишлар санъатлари билан тўйинган тобора кўпроқ спорт ўйинига айланмоқда. Фақат жисмоний жиҳатдан яхши тайёрланган футболчи қизлар тўп учун курашда ғалаба қозониши, хавфли тўқнашувдан узоқлашиши ва рақибдан итарилгандан кейин оёққа туриши мумкин. Шунинг учун юқори махсус чидамлилик замонавий ўйинчининг ажралмас жисмоний сифатидир.

2018 йилги Жаҳон Кубоги ўйинлари намойиш етилганидек, замонавий футбол даражаси ошди. Аввало, бу бошқа барча чемпионатларга нисбатан энг юқори бўлган ўйин тезлиги ва суръатидан далолат беради. Турли қитъалардан келган жамоалар анча рақобатбардошни бир бирларига намойиш қилишди.

Ишнинг мақсади-Ўзбекистон чемпионатида рақобатлашаётган ёш футболчи қизлар орасида махсус чидамлилик даражасини баҳолаш.

Тадқиқот усуллари Футболчи қизларнинг махсус чидамлилик даражасини баҳолаш учун 2 та стандартдан фойдаланилди - юқори тезликдаги чидамлиликни тавсифловчи ва "ўзгарувчан интервалли тикланиш" тести (м), шиддат билан бажариладиган машқларда тикланиш қобилиятини баҳолайдиган "7 метр 50 метрли югуриш" (в). Ушбу тестлар АФУ нинг "илмий-методик бўлими" томонидан тавсия етилган.

Назорат тест синовларини қабул қилиш стандартлаштирилган шароитларда (футбол майдонида бутсаларда) амалга оширилди. Ўйинчилар 15 дақиқа давомида бадан қиздишни амалга оширдилар ва кейин назорат тест синовларини ўтказдилар.

Ёшлар терма жамоалари ўртасидаги миллий чемпионатда иштирок этаётган 16-17 ёшли футболчи қизларнинг синов натижалари кўриб чиқилди.

"Ўзгарувчан интервалли тикланувчанлик" нинг «Ҳо-Ҳо» синовиди 297 нафар футболчи иштирок етди. Ўртача натижа 1109 га яқин 36м, бу ёш учун намунавий курсаткич 1600м. энг яхши натижани "Бунёдкор" - 1580 га яқин

20м ва "Сугдиёна-woman" - 1224 га якин 26м. енг ёмон натижани "Локомотив woman" - 1008 га якин 30м ва "АГМК woman" - 1026 га якин 48М.

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, тайёргарлик даврида футболчилар махсус чидамлиликини ривожлантиришга кам вақт сарфлашган.

Махсус чидамлиликининг паст даражаси юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг етарли даражада ривожланмаганлигидан келиб чиқади.

В. Селуянов таъкидлаганидек, юрак-қон томир тизими мушак тизимига бевосита боғлиқ, чунки ҳар бир машқда муайян мушак гуруҳлари иштирок этади.

Аммо яна бир ҳолат бўлиши мумкин – юрак кичик, заиф, юкларни ушлаб турмайди ва оёқ мушаклари кучли. Демак, бундай спортчига машғулоти юкламалари йўналишини ўзгартириш - кўпроқ аеробик иш бериш керак.

Юрак ҳажмини ошириш учун максимал зарба ҳажмига мос келадиган зарба бўйича узоқ муддатли машғулотлар қўлланилади. Бу кўрсаткич индивидуалдир. Одатда, зарба ҳажми 100 зарбада кескин ўса бошлайди, 120 га катталашади, баъзиларида эса 150 зарбага ўсади.

Махсус чидамлиликини ривожлантириш асосан кислородетказиш тизимининг функционал имкониятлари, энергия таъминоти тизимларининг потенциали, чарчоқни енгишга психологик қаршилиқ кўрсатиш ва бошқалар билан боғлиқ.

Шу сабабли, асосий эътибор таълим ва рақобатбардош фаолиятнинг ҳажми ва интенсивлигига, иш ва дам олиш режимига, юкларнинг умумий миқдорига, функционал тизимларга мослашишга, ишлаш ва тиклаш реакцияларини рағбатлантириш воситаларидан фойдаланишга, ўрта тоғларда ва тоғли ҳудудларда ўқитишга қаратилган.

Жуда кам эътибор ҳам чарчоқ ва махсус бажариш олиб ташлаш катта таъсир кўрсатиши мумкин, бошқа омиллар қаратилмоқда. Аввало, ҳаракатлар техникаси ва моторли ҳаракатларнинг динамик ва кинематик хусусиятларини уларнинг самарадорлиги нуқтаи назаридан таъкидлаш керак, бу кўплаб омилларга боғлиқ бўлиши мумкин.

Жуда кам эътибор ҳам чарчоқ ва махсус бажариш олиб ташлаш катта таъсир кўрсатиши мумкин, бошқа омиллар қаратилмоқда. Аввало, ҳаракатлар техникаси ва моторли ҳаракатларнинг динамик ва кинематик хусусиятларини уларнинг самарадорлиги нуқтаи назаридан таъкидлаш керак, бу кўплаб омилларга боғлиқ бўлиши мумкин.

Бу ҳажми ва ишида иштирок мушаклар автомобил бирликлари мустаҳкамлик намоён самарали мушак ичига мувофиқлаштириш, агонистлеринин, синергистлерин, стабилизаторлар ва антагонистлерин), бел-тос комплекси барқарорлик, кучланиш ва мушак енгиллик, ташқи нафас самарадорлигини тартибга солиш қобилияти.

Техник тайёргарлик жараёнида ҳам, махсус чидамлиликини ривожлантиришнинг турли восита ва усулларини қўллашда ҳам бу фикрларнинг барчасига алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Эҳтиёткорона муносабат ва бу йўналишдаги самарали машғулотлар билан энергияни тежаш ва шунга мос равишда энергия таъминоти тизимлари ва спортчининг руҳиятидаги юклама 15-20% ёки ундан ортиқ камайиши мумкин.

Уларнинг самарадорлигини, шу жумладан, автомобил ҳаракатлари, сифатини яхшилаш учун энергия ресурсларидан фойдаланиш самарадорлигини оширишга қаратилган ўқув методологияси асосий нуқтаси муайян спорт рақобатбардош фаолияти ўзига хос ўқув жараёни мазмун ёзишмалар ҳисобланади.

Ўқув машғулоти воситалари мускул фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари, энергия таъминотининг ўзига хос хусусиятлари, motor сифатларининг намоён бўлиши, motor фаолиятининг психо ва нейрорегуляцияси жиҳатидан рақобат фаолияти талабларига қанчалик кўп жавоб берса, ҳаракатларни иқтисод қилишга ўргатиш самарадорлиги шунчалик юқори бўлади.

Хулоса.

1. Ёш жамоалар ўртасидаги чемпионат бошланишидан олдин ёш футболчи қизларнинг махсус чидамлик даражаси етарли даражада юқори эмас - "моксисмон югуриш" да ўртача натижа 65,4, 1,38 с, «YO-YO» тестида 1109, 36м.
2. Махсус чидамликнинг паст даражаси машғулоти юкламалари тузилмасидаги тафовутдан келиб чиқади.
3. Ёш футболчи қизларнинг махсус чидамлик даражасини ошириш учун машғулоти жараёнида машғулоти юкламалари тузилишини ўзгартириш керак.

ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ “КРОССФИТ” В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

YUQORI MALAKALI DZYUDOCHLARNI SPOR TASHQARISHDA “KROSSFIT” TIZIMINI QO‘LLANISH

APPLICATION OF THE “CROSSFIT” SYSTEM IN SPORTS TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED JUDOISTS

Арсланов Ш., Маматхожаева Д, Люлина Е.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан

Arslanov Sh., Mamathojaeva D., Luylina E.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq, O‘zbekiston

Arslanov Sh., Mamathojaeva D., Luylina E

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовленность, результат, эффективность

Kalit so'zlar: krossfit, jismoniy tayyorgarlik, natija, samaradorlik

Key words: crossfit, physical fitness, result, efficiency

Актуальность исследования: Динамический рост популярности дзюдо в мире требует расширения применяемых средств и методов для оптимизации сторон спортивной подготовки с целью формирования достойного олимпийского резерва. Узбекистанские дзюдоисты уже много лет, находятся в авангарде международного дзюдо. Тем не менее, вопросы спортивной подготовки, в частности общей физической подготовки, остаются открытыми, подразумевая постоянный поиск путей её оптимизации.

Цель исследования: заключается в изучении влияния многофункционального тренинга кроссфит на уровень физической подготовленности дзюдоистов 18-21года.

Задачи исследования: 1. Рассмотреть возможности системы кроссфит для повышения уровня физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов. 2. Разработать и применить комплексы тренировочных заданий средствами системы кроссфит и экспериментально проверить их эффективность.

Методы и материалы исследования: изучение и анализ специальной и научно-методической литературы, тестирование общей физической подготовленности, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных данных.

Идеолог-создатель кроссфита (CrossFit) Грег Глассман, гимнаст по спортивной специализации, начал разрабатывать свою программу тренинга в 90-х гг. прошлого столетия, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый «CrossFit» зал. Цель технологии кроссфит формулируется как: физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др.[2]

Известно, что физическая подготовка является одной из составляющих становления спортивного мастерства. Соревновательная обстановка требует готовности действовать в условиях экстремальных ситуаций, принятия мгновенных и правильных решений, эффект реализации которых зависит и от уровня физической подготовленности.[1]

С целью совершенствования физической подготовленности дзюдоистов нами были применены в педагогическом эксперименте тренировочные упражнения кроссфит, которые варьировались, из разработанных нами комплексов, где тренировочная работа строилась согласно строго регламентированного метода по принципу круговой тренировки. В заключительной части тренировочного занятия обязательно включались упражнения на растягивание всех мышечных групп. Комплексы применялись не более 2-х раз в недельном цикле на протяжении 2-3 недельных циклов, после чего следовал недельный цикл другого содержания. Стоит отметить, что

предложенные комплексы кроссфита, стоит использовать лишь в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение: для организации исследования нами были скомплектованы контрольная и экспериментальная группы. До начала и по завершении эксперимента было проведено тестирование показателей физической подготовленности дзюдоистов КГ и ЭГ. (Таблица 1)

Таблица 1.

Показатели физической подготовленности дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп до начала и по завершении эксперимента.

№	показатели	КГ				ЭГ			
		До н.э.	После н.э.	$p \leq 0,05$	%	До н.э.	После н.э.	$p \leq 0,05$	%
1	Подъём силой на перекладине	2,41±0,7	2,49±2,2	<	3,3	2,47±0,1	3,01±0,1	<	21,8
2	Бег 30 м (сек)	5,3 ± 0,9	5,1 ± 0,7	>	3,7	5,4 ± 0,1	4,5 ± 0,1	>	16,6
3	Бег 60 м (сек)	9,2± 0,3	9,0 ±0,2	>	2,1	9,1±0,4	8,5±0,2	>	6,5
4	Бег 1500 м (мин)	5,0±0,5	4,9±0,2	>	2,0	4,9±0,6	4,2±0,2	>	14,2
5	Отжимание (кол-во раз за 20 сек)	18,5±0,7	20,2 ±0,3	<	9,1	18, 2±1,5	22,4±1,9	<	23
6	Подтягивание на перекладине кол-во раз за 20 сек)	9,02±0,1	10,0±0,9	<	10,8	10,0±0,02	12,6±0,4	<	26
7	Подъём туловища, лежа на спине. кол-во раз за 20 сек	19,0± 0,04	20±0,1	<	5,2	19±0,6	22±00,2	<	15,7
8	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,8±0,09	8,5±0,02	>	3,4	8,5±0,07	7,8±0,01	>	8,2

Выводы: исходя, из анализа полученных данных можно утверждать следующее:

1. Анализ научно - методической литературы показал, что применение предложенной методики, в процессе спортивной подготовки борцов (различных стилей) эффективно воздействуют на физические и функциональные показатели организма, а также на прирост специальных показателей

2. Разработанная программа построения тренировочного процесса с применением технологий кроссфита экспериментальной группы, обеспечила более высокий прирост показателей физической подготовки дзюдоистов в сравнении с контрольной группой с достоверной разницей $p < 0,05 - 0,001$.

3. Подтверждена эффективность применения данной интегрированной технологии в спортивной подготовке борцов, которая может быть адаптирована к применению в различных видах спортивной борьбы. Вместе с тем, данная технология требует дальнейшего рассмотрения.

5. Для получения максимального адаптационного ответа на использованную методику, необходимо дозировать тренировочных воздействия с учётом индивидуальной подготовки спортсменов (количество повторений в заданиях).

6. В зависимости от задач этапа спортивной подготовки регламентируются объём и интенсивность тренировочной нагрузки в составе комплексов.

Литература:

1. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. Т – 2005. 185 с.
2. Что такое «Кроссфит» <https://sportfito.ru> (дата обращения 30.08.2022).

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ

SPECIFICITY OF THE DEVELOPMENT OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION EDUCATION

СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ПРОЦЕССА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ

ЎзДЖТСУ магистранти
Султонов Хусан Дилмурод ўғли

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, tana, jismoniy mashqlar, sog'lom turmush tarzi, malaka, jismoniy madaniyat, rivojlantirish, ommalashtirish, epchillik, barqarorlik, kuch, jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, организм, физические упражнения, здоровый образ жизни, квалификация, навыки, физическая культура, развитие, популяризация, ловкость, устойчивость, сила, физическая подготовка.

Keywords: physical education and sports, organism, physical exercises, healthy lifestyle, qualification, skills, physical culture, development, popularization, dexterity, stability, strength, physical training.

Мавзунинг долзарблиги. Техника ва технологиялар тухтовсиз ривожланиб бораётган даврда жисмоний тарбия ва спортга доир муаммолар ҳозирги кунда ўз ечимини кутаётган долзарб, муаммолардан бирига айланди. Мазкур муаммолар ечимига қаратилган бир қатор илмий тадқиқот ишлари, кўплаб илмий марказларда ўрганилиб келинмоқда. Жисмоний тарбияга оид муаммоларнинг ечимини топишга қаратилган махсус машғулотлар видеоларлар, телеларлар, интернетдаги ижтимоий тармоқлар, газета ва журналлардан кенг ёритилиб келинмоқда.

Жумладан Республикамиздаги олий таълим муассасалари (ОТМ) таълим жараёнида ёшларда жисмоний тарбия ва спортга бўлган ижобий муносабатларни ривожлантириш, тартибга солиш юзасидан бир қатор илмий-амалий ишлар олиб борилмоқда. Бу жараёнда олинган хулосаларга таяниб, мутахассислар жисмоний тарбия таълими жараёни самарадорлигини оширишнинг асосий омилларидан бири даги жисмоний тарбия таълими жараёни, деган фикрга келмоқдалар. Демак, бу борадаги Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга катта аҳамият қаратилмоқда. Аммо юртимиз олимлари ва хорижлик мутахассислар, педагоглар томонидан жисмоний тарбия машғулотлари жараёнини янада яхшилаш қаратилган кўпгина таклифлар билдирилганига қарамай, жисмоний тарбияга ихтисослашмаган ОТМда жисмоний тарбия таълими жараёнини ривожлантиришнинг ўзига хос хусусиятларига эътибор қаратилмаяпти.

Мазкур тадқиқот 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (ЎРҚ-394-сонли) қонунлари, Ўзбекистон Республикаси Президенти ташаббуси ва қўллаб-қувватлаши билан қабул қилинган Ўзбекистонда 2017 – 2021 йиллар учун жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш Дастури, Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 2019 йил 19 март куни ёшларга эътиборни кучайтириш, ёш авлодни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, уларда ахборот технологияларидан тўғри фойдаланиш кўникмасини шакллантириш, ёшлар ўртасида китобхонликни тарғиб қилиш, хотин-қизлар бандлигини таъминлаш масалаларига бағишланган видеоселектор йиғилишида илгари сурилган 5 та муҳим ташаббуснинг иккинчи ташаббусда ёшларни жисмоний чиниқтириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратиш ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга муайян даражада хизмат қилади.

Мавзунинг мақсади жисмоний тарбия таълими жараёнини ривожлантиришнинг ўзига хослигини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари мамлакатимиздаги олий ўқув юртларида жумладан, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетитида (ЎзДЖТСУ) кураш – спорт тури ва миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда талабалар учун жисмоний тарбия машғулотларининг ролини аниқлаш;

жисмоний тарбия таълими жараёнини ривожлантиришни ошириш, 1 босқич (босқич) талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларидаги кизиқишидан (мотиватсион) манфаатдорлигини ўрганиш;

2021дан 2022 йилгача бўлган даврда ўқишга кирган талабаларнинг жисмоний тайёргарлигининг бошланғич даражасини ва амалдаги дастур бўйича машғулотларда катнаша бошлагандан кейинги самарадорлигини аниқлаш;

1 босқич (босқич) талабалари учун кураш – спортдан фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия дастурининг ўзгарувчан қисмини ишлаб чиқиш ва самарадорлигини текшириш;

талабаларнинг чидамлилиқ сифатлари, жисмоний ва функционал тайёргарлиги, организми физиологик ҳолатининг ўсиш суръатини аниқлаш;

талабалар жисмоний тайёргарлиги оширишга қаратилган педагогик тажриба давомида ўтказиладиган машғулотларда уларнинг организми физиологик ҳолати ва тикланиш суръатини аниқлаш;

Тадқиқотнинг усуллари: илмий-услубий педагогик кузатув ва таҳлил, тарихий қиёсий таҳлил, педагогик тестлаш.

Таъкидлаш жоизки айрим спорт турларидан мақсадли фойдаланиш жисмоний тайёргарликнинг юқори кўрсаткичларига эришиш ва шахснинг профессионал фазилатларига эга бўлиш имконини беради.

Бугунги кунда футбол, баскетбол, кураш ва шу каби спорт турлари техник олий ўқув юртлари талабалари орасида кенг оммаланиб бормоқда. Ушбу спорт турларидан фойдаланиш олий ўқув юрти талабаларининг жисмоний тайёргарлигини оширишга ёрдам беради. Бу спорт турлари орқали биринчи навбатда талабаларнинг жисмоний ривожланиши яхшиланиб, спортга қизиқиши ортади.

Жисмоний тайёргарлик масалаларини ишлаб чиқишда комплекс ёндашув муҳим аҳамиятга эга, бунда, асосий восита сифатида айланма машғулотлар талабаларнинг жисмоний сифатларини бир текис ривожлантиришга ёрдам беради. Тажриба ва тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, соғломлаштиришга қаратилган глобал жисмоний юкламалар аралаш ва аэроб характер салоҳиятига эга.

ЎзДЖТСУ 1 – босқич талабаларининг жисмоний сифатларини баҳолаш мақсадида сўнгги уч йил ичидаги назорат машқлари натижаларини ўрта кўрсаткич бўйича ўргандик: тезлик, куч ва умумий чидамлилиқ.

Синов машқлари натижалари таҳлилига таяниб таъкидлаш жоизки, ЎзДЖТСУ ўқишга қабул қилинган (2021дан 2022гача) талабаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги (100 метр, 3000 метр)ўта пасит. Бу мактаб ўқувчиларининг соғлиги ва жисмоний тайёргарлиги умумий кўрсаткичлар бўйича талаб даражасида эмаслигидан далолат беради.

Талабаларнинг ўч йил давомидаги (2021 – 2022 й) жисмоний тайёргарлиги натижалари динамикаси жисмоний тарбия ва спорт бўйича машғулотлар самарадорлиги ортганлигини кўрсатади. Чунки бу даврда 100 м. га югуриш бўйича натижалар 13,98 – дан 13,96 с га камайди, 3000 м га югуриш бўйича натижалар - 818 дан 812с ($P>0,05$) гача ошди, турникда тортилиш натижаси 0,7 мартадан (10,6 марта) га етди.

ЎзДЖТСУнинг асосий гуруҳлардаги талабалар сони, 2021 йилда 2022 йилга нисбатан – 16,2% га камайди, махсус тиббий гуруҳларида эса – 12,7% га ёки дярли 2 мартага кўпайди.

Турли гуруҳлар бўйича тақсимланиши (фоизда) талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига бўлган қизиқишлари ривожланишида

алоҳида ўрин тутади. Шунинг учун ЎзДЖТСУ 1 босқич талабалари билан жисмоний тарбия фаолияти бўйича ўтказилган тажриба (экспремент)ларда мазкур жараёнга жалб қилишга сезиларли таъсир кўрсатадиган рағбатлантиришларни таҳлил қилиш жуда муҳим:

1) Талабаларнинг аксарияти (78,7% и) жисмоний тарбия ва спортга ижобий муносабатда бўлиб, жамият ҳаётида жисмоний маданиятнинг ижтимоий аҳамиятини ва шахсий ривожланишдаги даражасини юқори баҳолайди. Улар инсон саломатлигини мустаҳкамлашни асосий қадрият деб ҳисоблайдилар. Дарҳақиқат, ЎзДЖТСУ талабаларининг фақат 22% и жисмоний тарбия ва спорт фаолияти билан фаол шуғулланмоқда.

2) Экспериментал дастурнинг мазмуни ва талабалар гуруҳларида машғулотларни ўтказишнинг методик хусусиятлари шундаки жисмоний тарбия машқлар сифатини яхшилаш, уларни рақобат ва ўйин шаклида ўтказиш, шунингдек, спорт ўйинлари, кураш ва миллий ҳаракатли ўйинларга эътибор берилган спорт турини танлаш каби объектив омиллар талабаларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш даражасига катта таъсир кўрсатади.

Ҳар доим жисмоний тарбия инсонни меҳнатга тайёрлаш ва ижтимоий муҳитга мослаштириш воситаларидан бири бўлиб келган. Талабаларни келажакдаги касбий фаолиятга тайёрлаш жараёни (жисмоний компонент) мураккаб ташкил этилган ўз-ўзини бошқариш тизими сифатида қаралади.

Бундай тизмнинг функцияларидан бири қуйидагиларни ўз ичига олган бошқарувдир:

талабаларнинг жисмоний ҳолати хусусиятларини таҳлил қилиш ва баҳолаш;

жисмоний тарбия дастури;

жисмоний тайёргарликнинг режалаштирилган кўрсаткичлари назорат жараёнида аниқланган аниқ (реал) кўрсаткичлар билан фарқланганда педагогик назорат ва ўз-ўзини назорат қилиш усуллари.

Машғулотларни ЎзДЖТСУда талабаларни ўқитишнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ, 2 ўқув йилини тўрт босқичга (4-семестрга) ажратдик.

Ўз навбатида, ҳар бир босқич 3 кичик босқичга бўлинади:

1. Тайёргарлик (тананинг асосий тизимларини жисмоний кучларга мослаштириш);

2. Жисмоний ҳолати (куч - қувват хусусиятларининг устувор ривожланиши натижасида жисмоний ва функционал имкониятларнинг оптимал жойлашиши);

3. Жисмоний ҳолатни сақлаш (эришилган даражани). Амалий машғулотларни ўтказишнинг асосий методик хусусиятлари қуйидагилардан иборат:

1) Асосий бўлимдаги машғулотларнинг ўзига хос хусусиялари шундаки, улар талабаларнинг тажрибасини бойитишга имкон беради ва турли мушак гуруҳлари ривожланишига ҳамда машғулотларнинг зичлигини оширишга

хизмат қилувчи усулларнинг тайёргарлик қисмида умумий ривожлантириш машқлари имкониятларидан кенг фойдаланишга олиб келди. Ушбу машқлар доираси машғулоти олиб бораётган педагогнинг вазифасига боғлиқ ва машғулот вақтининг 25-50% ини ташкил этади.

2) Ҳар бир ўқув машғулотида рақобат-ўйин уссули кенг қўлланилган. Машғулотларда кураш ва миллий ҳаракатли ўйинлар элиментлари (эшак минди, хўрозлар ўйини, арқон тортишиш ва бошқалар) билан бирга спорт ўйинлари ишлатилган. Бу нафақат машғулот самарадорлигини оширишга балки, талабаларнинг функционал тайёргарлигини такомиллаштириш, уларда тезкорлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанлик ва куч сифатларини ривожлантиришга олиб келади.

3) Машғулотнинг асосий қисми охирида (20 дақиқа) талабаларга куч сифатларини оширишга мўлжалланган машқлар берилади. Тадқиқотимиз мазмунида тезкорлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанлик ва куч жисмоний сифатлар даражасини оширишга қаратилган (1-даврда, кучга, 2 - эгилувчанликка, 3-юқори тезликка, 4-чидамликка, 5-чаққонликни ривожлантиришга қаратилган).

4) Талабалар ўз-ўзини назорат қилиш, жисмоний ҳолатини кузатиш ва жисмоний қобилияти даражасининг ўсиш суръатини аниқлаш мақсадида кундалик назорат дафтар (журнали) тутишади ва унга тегишли кўрсаткичлар доимий равишда қайд қилиб боришди.

Айланма машғулотлар мажмуаларига киритилган машқларнинг барқарорлигини назорат қилиш машқларни бажариш тугаганидан 10 с ўтиб, ЮҚЧни қайд этиш маълумотларига асосланган. Шу билан бирга, бунда махсус машқ усуллари ва юкламалар ўртасида дам олиш оралиқларининг давомийлигини аниқлашга эътибор қаратилди.

Педагогик тажриба натижалари. Ушбу педагогик тажриба жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлигини ўрганиш уссули эди. Педагогик тажрибадан сўнг тажриба (ТГ) ва назорат гуруҳлари (НГ) да ўтказилган сўров натижалари қуйидагиларни кўрсатди;

1) ТГда талабаларнинг 80% и машғулотдаги жисмоний машқлар оптимал, 20% и оғирлик қилганини айтишди. НГ талабаларининг 78,6% и жисмоний юкламалар етарли даражада эканлигини қайд этишган бўлса, 14,3% и уни баҳолай олмади ва 7,1% и юкламанинг кучсизлигини қайд этди.

2) Тажриба гуруҳда 60%, назорат гуруҳида эса 50% талабаларнинг соғлиги яхши деб баҳоланди;

3) Ўқув жараёнида олиб борилаётган машғулотларда энг муҳими, ТГ талабалари кўплаб янги усулларни ўрганишган (73,3%), машғулотлар давомида ижобий ўзгаришлар (46,7%) кузатилган, шунингдек, машғулотларга яхши раҳбарлик (66,7%) қлинган. НГ талабаларининг 42,8% и машғулотлар ўтказилишини баҳолай олмади, фақатгина 35,7% и жисмоний маданият машғулотларини ижобий баҳолашди.

4) Тадқиқот маълумотлари таҳлилдан маълум бўлдики, ТГ талабалари НГ талабаларидан кўра ўз-ўзини назорат қилиш ва турли хил мустақил

топшириқларни бажариш масалаларини яхшироқ тушунишди. ТГ талабалари жисмоний тарбия ва спорт фаолияти жараёнида мустақил равишда ўз-ўзини назорат қила олиши 100% тасдиқланди. НГ талабалари эса 50% ижобий деб жавоб берди. ТГдагиларнинг 67,7, НГдагиларнинг 42,8% и ўтказилаётган ўқув машғулотлари талабаларга мослигини, тегишли кўрсаткичлар ратсионал парҳез овқатланиш билан боғлиқлигини эса ТГдагиларнинг 60%, НГдагиларнинг 50% и такидлашди. ТГдагилардан 40% и ва НГдагилардан 28,6% и чиниқиш зарурлигини қайд этдилар.

5) Жисмоний маданият машғулотларнинг тъсири остида, ТГ талабаларининг 40% ида НГ талабаларида 14,3% ги ташкил этди. Ишлаб чиқилган дастур самарадорлигини аниқлаш учун жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва самарадорлик кўрсаткичлари ўлчанди.

Йил давомида тажриба ва назорат гуруҳлари талабаларининг жисмони ҳолати мос равишда 0,5% ва 0,7% га ўсди, бу статистик жиҳатдан ишончсиз ($P > 0,05$). ТГ талабаларининг тана вазни 5,7%, НГ талабаларининг вазни – 5,6% ($P < 0,05$) га ошди. Шундай қилиб, жисмоний ривожланишнинг асосий кўрсаткичлари – буй ва вазн, талабаларнинг ривожланиш жараёни ҳали барқарорлашмагани кўрсатгани маълум бўлди. Бу эса ушбу ёшдаги талабалар учун бу борадаги илмий тадқиқот мълумотларига мос келади.

Тажриба жараёнида қўлда динамометр ва станок тортиш кўрсаткичлари ишончилигини кўриш мумкин ($P < 0,05$) ТГ ва НГда фақат чап қўл кучининг сезиларли ўсиш кузатилди. ТГда, орқа мушакларнинг кучи 20,2 кг (20%) (100,3 дан 120,5 кг гача) га ошди. НГ да қуйидаги ҳолат кузатилади: чап қўл мушакларининг кучи 0,05 кг (5 дан 39,1 кг гача) ва ўнг қўлиники 44,1 кг (45,6 дан 46,4 гача) ($P < 0,05$) га тўғри келди, бу эса, 12% ва 1,5% ни ташкил этади. Орқа эгувчан мушакларнинг кучи 4,5 кг га ошди. Демак, ТГда тайёргарлик куч сифатининг ривожланиши учун етарли вақт йўқлигадан далолат беради.

Тадқиқот давомида тажриба гуруҳ талабалари жисмоний тайёргарлигининг барча кўрсаткичлари юқори аҳамиятга эга бўлган ($P < 0,05$) ижобий ўзгаришлар юз берди. НГда ишончли ўзгаришлар фақат 100 метрга югуриш ва турник тортилишда содир бўлди.

Хулоса қилиш мумкин, жисмоний тарбия машғулотларида талабалар икки йил давомида эришган натижалари жисмоний маданият бўйича дастур талабаларининг бошланғич даражасида нисбатан пастроқ. Бу самарадорлик машғулотлар сифатига ва талабаларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатига боғлиқлигидан далолат беради.

Адабиётлар.

1. Ашкинази С.М., Климов К.В., Техничко-тактическая подготовка в комплексных единоборствах / Монография. Санкт-Петербург, 2007 - 104 с
2. Захаров А.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). с. 90-94.

3. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. - Набережные Челны: КамПИ, 2002. -325 с.

БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Мелиев Хамидулла Абдуллаевич. ЖДПУ мактабгача таълим кафедраси
мудир, профессор.

Мелиев Хамидулла Абдуллаевич. Заведующий кафедрой дошкольного
образования ЖДПУ, профессор.

Meliev Khamidulla Abdullaevich. Head of the Department of Preschool Education
of JDPU, professor.

Кулдашев Сирож Фуркат ўғли. ЖДПУ ўқитувчи.

Кулдашев - сын Сироджа Фурката. Преподаватель ЖДПУ.

Kuldashev is the son of Siroj Furqat. JDPU teacher.

sirojkuldashev@gmail.com

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, жисмоний маданият, спорт, спорт фаолияти, спорт мусобоқалари, жисмоний тарбия ва спорт таълими, спорт иншоотлари, спорт жиҳозлари, жисмоний тарбия ва спорт тизими, кичик мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт, спортивная деятельность, спортивные соревнования, физкультурно-спортивная подготовка, спортивные сооружения, спортивный инвентарь, система физического воспитания и спорта, физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Keywords: physical education, physical culture, sports, sports activities, sports competitions, physical education and sports training, sports facilities, sports equipment, physical education and sports system, physical education of children of junior school age

Жамият аъзоларининг жисмоний саломатлиги унинг тарақиётини, аҳоли турмуш фаровонлигини, маърифати ва маънавиятини ривожлантиришга давлат куч қудратини оширишга хизмат қилади. Таълим ва тарбия тизимининг таркибий қисми бўлган жисмоний маданият таълими жамият аъзоларининг ҳар томонлама баркамоллигини ва фаоллигини таъминлашда ўзига ҳос аҳамиятга

эга. Бунн инобатга олган ҳолда мамлакатимизда фуқоролар жисмоний маданиятини оширишга алоҳида эътибор қаратилмокда. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг қатор фармон ва қарорларини кўрсатиб ўтиш мумкин.

Жумладан: Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармони қабул қилинди. Ушбу фармонинг асосий мақсади этиб мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларини белгилаш, иктидорли спортчиларни танлаб олиш жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш белгиланган. Фармонга кўра таълим тизимининг барча бўғинларида спорт иншоотларини кўпайтириш, ўқувчи ва талабалар орасида мунтазам равишда турли спорт мусобоқаларини ташкил этиш ва ўтказишни такомиллаштириш орқали жисмоний маданиятни оммалаштириш масаласи қўйилган. Бу ўз-ўзидан таълим тизими жисмоний маданиятини такомиллаштиришнинг ҳукукий асосларини ва имкониятларини ошганлигидан шунингдек соҳа мутасаддиларига нисбатан талабларнинг мураккаблашганлигидан далолат беради. Қабул қилинган ҳукукий-меёрий ҳужжатларнинг мазмунидан кўриниб турибдики, мамлакатимизда барча соҳалардаги каби жисмоний маданиятда ҳам демократик ёндошув ва умуминсоний кадриятларга асосланган ғоялар илгари сурилган. Жисмоний маданиятни фуқоролар турмуш тарзига сингдириб боришда таълим тизими муҳим аҳамият касб этади. Айниқса бу борада бошланғич синфларда жисмоний тарбия ва спортни ўқитишга алоҳида эътибор қаратиш зарур ҳисобланади.

Жисмоний маданият тарихига оид маълумотларга мурожаат қилинганда баъзи даврларда ундан нотўғри мақсадлар йўлида ҳам фойдаланганлар. Масалан: қулдорлик даврида қулларнинг устидан ҳукмронликни кучайтириш ёки ҳукмронлик қилиб туриш мақсадида, қулдорларгина махсус жисмоний машқлар билан мукамал шуғулланганлар. Шунингдек баъзи даврларда агрессив хусусиятга эга давлатлар, ёки айрим жамиятлар бошқалар устидан ҳукмрон бўлиш, босқинчилик қилиш мақсадида ҳарбийлаштирилган жисмоний тарбия тизимини жорий этганлар. Аслида жисмоний маданиятнинг жамиятдаги мақсади фақат инсонпарварликка қаратилган. Муоммога қаратилган масалаларга мурожаат қилиш асносида, авваломбор бор жисмоний маданият тушунчасига таъриф беришни лозим топдик.

Мутахасислар (Л. П. Матвеев, Ашмарин, О.Ю. Масалова, С.Д.Неверчук, Р. Абдумаликов, Х.Рафиев, Т.С.Усмонхужаев, А.Абдуллаев в.б) томонидан берилган таърифлар, соҳага оид мавжуд луғатлар ва энциклопедиялардаги маълумотларга таяндик ва қуйидаги ҳулосага келинди. Жисмоний маданият умумий маданиятнинг таркибий қисми ҳисобланиб, у жисмоний тарбия, спорт, спорт фаолияти, спорт мусобоқалари, жисмоний тарбия ва спорт

таълими унинг воситалари, методлари, спорт иншоотлари, спорт жиҳозлари жисмоний тарбия ва спорт тизими каби соҳага оид барча тушунчалар фаолият турларини қамраб олади. Шунинг учун ҳам биз мазкур масала юзасидан олиб борадиган фикр мулоҳазаларимизни бошланғич синф ўқувчилари жисмоний маданиятини ривожлантириш муомоларига қаратдик. Аҳоли жисмоний маданиятини ошириш таълим тизимининг қуйи қисмидан бошланади. Хозирги жамиятда аҳоли жисмоний маданиятини ривожланганлик даражаси қуйидаги кўрсаткичлар асосида белгиланади:

1. Спорт иншоотларининг мавжудлиги ва уларнинг ҳолати.
2. Аҳоли турмуш тарзига жисмоний тарбия ва спортнинг сингдирилганлик даражаси.
3. Спортдаги эришилган натижалар.
4. Соҳанинг махсус маълумотга эга бўлган мутахассислар билан таъминланганлиги.
5. Соҳадаги илмий, услубий ишларнинг олиб борилиши ва уларнинг натижалари в.б.

Бутун дунёда болалар ва ёшлар ўз мамлакатларининг амалдаги таълим тизимида ўқийди тарбияланади белгиланган боскичларни босиб ўтади ва вояга етади. Бизнинг мамлакатимизда ҳам замонавий талаблар асосидаги таълим тизими йўлга қўйилган ва болалар ва ёшларни тўлиқ қамраб олган. Бу тизим ўз ичига мактабгача, умумий ўрта, касб-хунар ва олий таълим боскичларини қамраб олади. Ҳар бир таълим тизими босқичи жисмоний маданияти ўзига хос вазифа ва функцияларни амалга оширади.

Жисмоний тарбиянинг мақсади одамни болалик давридан бошлаб жисмоний камолотини шакллантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, ва ишчанлик қобилиятини оширишдан иборат.

Жисмоний маданиятнинг мақсади жамиятда соҳага оид барча йўналишларни жамият тараккиёти билан биргаликда, яъни бу дегани нафақат шахс тарбиясини, балким юқорида келтирилган соҳага оид барча йўналишларни биргаликда ривожлантириб боришдан иборат.

Таълим тизимида жисмоний маданиятнинг мақсад вазифаларини ўрганишда баъзи мамлакатларнинг бош бўғини бўлган мактабгача ва бошланғич синфлар жисмоний тарбияси тажрибалари ўрганилди, жумладан: Россия федерациясида мактабгача ва бошланғич синфлар жисмоний маданияти қуйидаги мақсад вазифаларни амалга оширади:

-мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болалар жисмоний маданиятига қаратиладиган асосий жиҳатлар қуйидагилардан иборат:

-болаларни жисмоний машқларга ва соғлом турмуш тарзига ижобий ва фаол ёндошувини шакллантириш;

-жисмоний маданиятга онгли равишда қизиқиши ва соғлом турмуш тарзига ижобий ёндошувини шакллантириш;

-дастлабки ҳаракат кўникмаларини, ҳаракатлар координациясини, қадду-қоматини тўғри тутишни, турли спорт ўйинлари ва мусобоқаларида

иштирок этишга интилиш, уларни ташкилотчиси бўлиш ва белгиланган тартиб-қоидаларга амал қилиш одатларини шакллантириш.

-жисмоний машқлар ва турли ўйинлар жараёнида хавфсизлик қоидаларига амал қилишга доир дастлабки тушунчаларни шакллантириш.

Хитой халқ республикасида жисмоний тарбия тизимида мактабгача ёшдаги болаларни мактабга тайёрлашда қуйидагиларга асосий эътибор қаратилган:

- ёш хусусиятига кўра жисмоний ривожланишнинг асосий босқичи бўлган даврга тайёрлаш;
- боланинг ижтимоий сифатларини шакллантириш (қатъиятлилиқ, тўғрисиўзлик, жавобгарлик ҳисси, ҳақиқатгўйлик, ўзаро ҳамкорлик қилиш в.б)
- жисмоний машқлар билан шуғулланишга қизиқишини ва фаол турмуш тарзини кечиришни шакллантириш;
- зарурий ҳаракат малакаларини ривожлантириш ва хавфсизлик қоидаларига риоя қилиш бўйича дастлабки тушунчаларни бериш.

Японияда жисмоний тарбия тизимида кичик мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси қуйидаги вазифаларни бажаришини зарур деб ҳисоблайди:

- зарурий ҳаракатларни ривожлантириш;
- ақлий ривожлантириш;
- атроф-муҳитга ва одамларга тўғри муносабатни шакллантириш;
- тартиб қоидаларга қатъий амал қилишга ўргатиш;

Финландияда мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг асосий вазифаси:

- болаларни асосий ва зарурий ҳаракат малака, кўникмаларига мослаштириш, такомиллаштириш;
- болаларни жисмоний машқларга бўлган қизиқишларини ошириш;
- болаларда жисмоний тарбия ва спортга онгли ёндошувини шакллантиришдан иборат.

Мамлакатимизда ҳам мактабгача ва бошлангич таълим ёшидаги болаларнинг жисмоний маданиятининг ўзига ҳос мақсад вазифалари мавжуд, аммо бу тизимни янада такомиллаштиришга қаратилган замонавий аниқ мақсад вазифаларини белгилаб олиш зарурати мавжуд. Чунки мамлакатимизда таълим тизими тубдан ислоҳ этилиши натижасида мактабгача ёшдаги болалар таълим тарбиясига қўйилаётган талаблар ҳам янгича бўлишини такозо этмоқда. Албатта такомиллаштирилган замонавий жисмоний маданиятни жорий этишда шу давргача орттирилган тажрибалар асосида шакллантирилиши ва ривожлантирилиши зарур.

Таълим тизими жисмоний маданиятининг кейинги босқичларида ҳам ўзига ҳос мақсад вазифалари белгилаб берилган бўлиб, жисмоний тарбия узлуксиз равишда амалга оширилади. (тизимнинг кейинги босқичларининг мақсад вазифалари муоммолари юзасидан алоҳида маълумотлар берилади) Жисмоний маданиятнинг таълим тизимидаги ўрни ва вазифалари ва унинг

ахамиятини нақадар муҳимлигини англаган ҳолда мавжуд таълим тизими давомида жамиятда ҳар томонлама баркамол шахсни тарбиялаш мақсад қилиб олинган. Шундай экан жисмоний маданиятни ушбу тизимнинг ажралмас таркибий қисми сифатида қараш ва уни мунтазам равишда такомиллаштириб бориш зарур. Таълим тизимининг барча бўғинлари жисмоний маданиятига алоҳида бир муоммо сифатида қараш ва унинг узвийлигини таъминлаш орқали таълим–тарбияда кўзланган мақсадга эришиш мумкин. Бу борада бошланғич синф ўқувчилари жисмоний маданиятига алоҳида эътибор қаратиш ва доимий равишда ривожланган мамлакатлар тажрибаларга асосланган замонавий талаблар билан бойитиб бориш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Тошкент 2020-й.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ №289 – сонли “Педагогик таълим тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори. Тошкент. 2022.
3. Ахмедов Ф.К. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси. Дарслик. Т.: 2021. 317 бет.
4. Гурьев С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшегошкольного возраста) учебник: Москва. 2020 г.211 стр.
5. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры:учебник. Ростов н/ Д:Феникс. 2018. 572 с.

KUCH HOSIL BO'LVISHIDA ACE GENINING AHAMİYATI

ЗНАЧЕНИЕ ГЕНА ACE В ПРОИЗВОДСТВЕ СИЛА

THE SIGNIFICANCE OF THE ACE GENE IN STRENGTH PRODUCTION

Boqiyeva Gulnoza, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Sport tibbiyoti va bioximiya kafedrasi, katta o'qituvchisi, O'zbekiston, Chirchiq.

Боқиева Гулноза, Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта, кафедра спортивной медицины и биохимии, старший преподаватель, Чирчик, Узбекистан.

Boqieva Gulnoza, Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Department of Sports Medicine and Biochemistry, senior teacher, Chirchik, Uzbekistan.

Nishanov Ilyos, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Sport tibbiyoti va bioximiya kafedrası, katta o'qituvchisi, O'zbekiston, Chirchiq.

Нишанов Илѐс, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, кафедра спортивной медицины и биохимии, старший преподаватель, Чирчик, Узбекистан.

Nishanov Ilyos, Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Department of Sports Medicine and Biochemistry, senior teacher, Chirchik, Uzbekistan.

Electron pochta: gulnoza_bqh@mail.ru

Kalit soʻzlar:sogʻlom fikr, rivojlanish, gen, genning sifati.

Keywords:common sense, development, gene, gene quality.

Ключевые слова: здравый смысл, развитие, ген, качество гена

Ma'lumki, insonning har qanday faoliyatida, shu jumladan sportda muvaffaqiyat 75–80% uning genotipiga va muvaffaqiyatning atigi 15-20% i ta'lim, tarbiya, mashg'ulotlar bilan ta'minlanadi atrof-muhitning boshqa omillariga bog'liq. Organizmning jismoniy mashqlarga bo'lgan munosabati tartibga solish uchun yuqori malakali sportchilarning mashg'ulot jarayoni va raqobatbardosh amaliyoti alohida ahamiyatga ega. Bunga tez va yetarlicha javob beradigan irsiy omillar jismoniy faoliyatni yuzaga keltirish bilan izohlanadi.

Sport avvalambor yuqori natijalarga erishish, ma'lum bir sport turi bo'yicha sport mahoratini oshirishga qaratilgan maqsadni ko'zlaydi. Biroq, sportchilarning sportda ko'rsatadigan natijalari yildan-yilga muttasil o'sib bormayapti, chunki jismoniy tayyorgarlikning chegaralariga va, ehtimol, jismoniy va funksional imkoniyatlarga erishilgan. Ushbu chegaralar insonning genetiasi bilan bevosita bog'liqdir.

Irsiyat atrof-muhit bilan birgalikda sogʻlom sport bilan shug'ullanish yo'llarining asosiy tarkibiy qismidir, shuning uchun genetik komponent haqida bilimga ega bo'lish bu masalani tushunishga yordam beradi. Sportga to'g'ri yo'naltirishning eng to'g'ri usuli bu genetik tahlil hisoblanadi. Ushbu nomzod genlaridan biri bu angiotensin konversiyalash fermentini (ACE) kodlovchi ACE (Angiotensinni o'zgartiradigan ferment geni) genidir.

1998 yilda Nature jurnali sport genetikasi bo'yicha birinchi ilmiy maqolani nashr etdi-bu ingliz olimi Xyu Montgomerining ko'plab mualliflar guruhi (19 kishi) bilan ACE genining (angiotensin konvertatsiya qiluvchi ferment) sport muvaffaqiyatidagi rolini o'rganish bo'yicha natijalari e'lon qilindi. Unda ACE genining polimorfik allellaridan biri-allel I–chidamkorlik va D alleli-sportchining kuchlilik va tezkorlik fazilatlarini nomoyon qiladi degan xulosaga kelishdi. Xulosa shuni ko'rsatdiki, chidamkorlikni talab qiladigan sport turlari bo'yicha muvaffaqiyatga erishgan sportchilarda I allelning chastotasi nazorat guruhiga qaraganda yuqori, D alleli esa kuchli va tezkor sportchilarda ustunlik qiladi. Haqiqatan ham, har xil sport turlari har xil sifatlarni talab qiladi, masalan kuch yoki qisqa muddatli «portlovchi» harakatlarga qobiliyat turlicha bo'ladi. Gen

polimorfizmlarining kashf etilgan ta'siriga ko'ra, tezlik va kuchning rivojlanishi va namoyon bo'lishi bilan bog'liq allellar ajralib turadi.

ACE polimorfizmining sport ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganish bo'yicha birinchi tadqiqotda 1996 yilgi Olimpiadaga tayyorgarlik ko'rish uchun 43 avstraliyalik eshkak eshuvchilar va 21 nafar ayollar qatnashgan. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatdiki, I allelining chastotasi elita sportchilarida boshqaiarga qaraganda ancha yuqori bo'lgan. Shundan so'ng Montgomeri va uning hamkasblari tomonidan 1998 va 1999 yillarda ham tadqiqotlar olib borilgan. Tadqiqotda 7000 m dan ortiq balandliklarni zabt etgan 33 alpinist va nazorat guruhidagi 1906 erkak ishtirok etdi. Kislorodsiz 8000 m balandlikka ko'tarilgan 15 alpinist orasida D alleli uchun biron bir kishi gomozigot bo'lmagan. Eng yuqori cho'qqilarga ko'tarilgan barcha sportchilar I allel uchun bir jinsli bo'lganlar. Shunga o'xshash natijalar Woods va uning hamkasblari tomonidan olingan.

I alleli chidamlilikni oshishi bilan bog'liq bo'lib, odatda uzoq masofaga yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkak eshuvchilar va alpinistlarda kuzatilgan, D alleli esa kuch va tezlikni ifodalashga ta'sir qiladi. Sportchining chidamliligining muhim ko'rsatkichi kislorodning yuqori darajada o'zlashtirilishi (VO_2 max) bo'lib, u atmosferadagi kislorodni yutish va o'zlashtirish qobiliyatini tavsiflaydi. ACE genotipi I/I ning I/D va D/D genotiplariga nisbatan yuqori VO_2 iste'moli bilan bog'liq.

Sportchida masalan, ACE geni uchun chidamlilik alleli va boshqa genlar uchun uch yoki to'rtta «tezlik-quvvat» allellari bo'lishi mumkin, bu uning tezkor sport turlarida ustunligini belgilaydi. Belarusiya Milliy Fanlar Akademiyasining inson genetikasi laboratoriyasida ACE genining polimorfik allellari chastotalarini turli sport turlari vakillarida taqqoslash o'tkazilgan va ushbu allellarning sport yo'nalishi bilan birlashishi aniqlangan-marafonda qatnashuvchilar va eshkak eshuvchilarda «tezlik-quvvat» D/D variantlarining eng yuqori chastotalari topilgan. Shuning uchun sprinter faqat genlar majmuasi bilan ajralib turishi mumkin, ammo ulardan bittasi bilan emas.

ACE genetik variantlarining to'qimalarning biologik va mexanik xususiyatlariga ta'siri ham tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Uilyams va boshq. velosiped ergometrida mushaklarning kontraktil samaradorligini o'rganib chiqdi. Tadqiqotda 11 haftalik jismoniy tarbiya dasturidan oldin va keyin 58 nafar sog'lom odam (erkak) (35 I/I va 23 D/D) ishtirok etdi. Quvvat birligi uchun sarflangan energiya «samaradorlik deltasi» (daqiqada sarf qilingan energiya o'zgarishi uchun bir daqiqada qilingan ishning o'zgarishi foizi) I/I va D/D genotiplari o'rtasida sezilarli farqni ko'rsatmadi (24,5 va 24,9%) tayyorgarligigacha bo'lgan davrda). Biroq, jismoniy faollikka javoban I/I genotipi bo'lgan shaxslar orasida ushbu o'zgaruvchi sezilarli darajada 8,62% ga oshdi, D/D genotipi uchun o'zgaruvchining qiymati 0,39% ga kamaydi. Mualliflar ikkita xulosaga keldilar:

1) I/I genotipida ACE ning past fermentativ faolligi mitoxondriyal oksidlanish samaradorligini oshirish orqali yurak va skelet mushaklarining kontraktil funksiyasini yaxshilashi mumkin;

2) mushaklarning katta samaradorligi mushak tolasining turi bilan bog'liq bo'lishi mumkin, ya'ni I/I genotipi 1-toifadagi tolalarning katta foiziga (qizil sekin qisqaruvchi tolalar) bog'liq bo'lib, ular tez qisqaruvchi oq tolalarga (2-tip) nisbatan past tezlikda samaraliroq.

ACE I allelining turli darajadagi chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan sport turlariga moyillig bilan bog'liqligi haqidagi tasavvurlar tadqiqotlaridan olingan ma'lumotlar yordamida tushuntiriladi.

Bir qator tadqiqotlarda ACE II genotipining assotsiatsiyasi skelet mushaklarining yuqori mexanik samaradorligi ko'rsatgan; to'rt bohslı mushaklarda qizil sekin qisqaruvchi mushak tolalarining ustunligi; aerobik ko'rsatkichlarning yuqori ko'rsatkichlari arterial qonning yuqori balandliklarda kislorod bilan yuqori to'yinganligi, shuningdek jismoniy mashqlar paytida periferik to'qimalar; mushaklarning charchashiga yuqori qarshilik aniqlangan.

ACE D allel bilan kuch-quvvat yoki aralash (kuch va chidamlilik) yo'nalishi bo'yicha treninglar natijasida kuch-quvvat ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatiladi. Bu erda ACE D alleli dinamik kuch va mushak massasining ortishi bilan bog'liq bo'lsa, ACE I allel izometrik kuchning ortishi bilan bog'liq (izometrik mashqlar mushaklarning chidamliligini oshiradi).

Rossiyalik yosh chang'ichilar ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda ACE D alleli tezlik fazilatlari va portlash kuchining yuqori o'sishi bilan o'zaro bog'liqligi ko'rsatilgan (60 metrga yugurish, uzunlikka sakrash).

ACE D alleli yoki ACE DD genotipining chastotasi tezlikni yoki kuchni rivojlantirishga qaratilgan sport bilan shug'ullanadigan sportchilar guruhlarida nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqor.

Shunday qilib, ACE D alleli tezlik, kuch va mushak massasining rivojlanishi bilan bog'liq. Shuni yodda tutish kerakki, ACE D alleli miyokard infarkti, arterial gipertenziya, gipertrofik kardiomiopatiyaga sabab bo'ladi mumkun.

Adabiyotlar

1. Mosse I. B. Труды BGU 2012, том 7, chast 1. GENETIKA SPORTA: VCHERA, SEGODNYA, ZAVTRA UDK 577.21:796
2. Zhang B, Tanaka H, Shono N, Miura S, Kiyonaga A, Shindo M, Saku K (2003) The I allele of the angiotensin-converting enzyme gene is associated with an increased percentage of slow-twitch type I fibers in human skeletal muscle. // Clin Genet 63:139–14
3. Woods DR, World M, Rayson MP, Williams AG, Jubb M, Jamshidi Y, Hayward M, Mary DASG, Humphries SE, Montgomery HE (2002) Endurance enhancement related to the human angiotensin I-converting enzyme I-D polymorphism is not due to differences in the cardiorespiratory response to training. // Eur J Appl Physiol 86:240–244
4. Williams AG, Rayson MP, Jubb M, World M, Woods DR, Hayward M, Martin J, Humphries SE, Montgomery HE (2000) The ACE gene and muscle performance. Nature 403:614

5. Tsianos G.I, Evangelou E, Boot A, Zillikens MC, van Meurs JB, Uitterlinden AG, Ioannidis JP. 2010. Associations of polymorphisms of eight muscle- or metabolism-related genes with performance in Mount Olympus marathon runners. // J Appl Physiol 108:567-574.
6. Pescatello LS, Kostek MA, Gordish-Dressman H, et al. ACE ID genotype and the muscle strength and size response to unilateral resistance training. // Med Sci Sports Exerc. 2006;38(6):1074–81.
7. Hagberg J.M, Ferrell R.E, McCole S.D, Wilund K.R, Moore G.E. 1998. VO2 max is associated with ACE genotype in postmenopausal women. // J Appl Physiol 85:1842-1846.
8. Axmetov I. I. Molekulyarno-geneticheskie markery fizicheskix kachestv cheloveka // Moskva : Mediko-geneticheskiy nauchnyy sentr RAMN, 2010.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОГО ФЕХТОВАНИЯ НА ШПАГАХ

CHARACTERISTICS OF MODERN FENCING ON EPEE

ZAMONAVIY QILINCHILISHNING XUSUSIYATLARI SHPAGADA

Анвар Ибрагимов

Anvar Ibragimov

Шовкат Турдикулов

Shovkat Turdikulov

Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта Узбекистан г. Чирчик

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Uzbekistan Chirchik

Shavkat_epee@mail.ru

Ключевые слова: Зрительно-моторные реакции, точность, внимание, специализированность.

Key words: Visual-motor reactions, accuracy, attention, specialization.

Kalit so'zlar: vizual-vosita reaksiyalari, aniqlik, diqqat, ixtisoslashuv.

Актуальность: В последние годы единоборство шпажистов происходит на фоне постоянного взаимодействия оружием, приводящего к возникновению многоактных схваток, чаще всего скоротечных, при значительных трудностях сохранения техники в условиях неожиданных удлинений дистанции поединка. Поэтому по мере совершенствования типовых действий значительное время следует уделять тренировке

разнообразных комбинаций, как состоящих из преднамеренных действий, так и произвольно чередуемых тренером во время занятий.

Цель и задачи: Заключается в определении путей оптимизации комплексной подготовке фехтовальщиков шпажистов на этапе углубленной тренировки. Для достижения мастерства в фехтовании на шпагах необходимы уверенное управление оружием, оптимальное соотношение разновидностей атак и противодействий атакам (контратак и ответов, ремизов и контрответов).

В технике и тактике фехтования на шпагах прежде всего реализованы положения правил соревнований, допускающие нанесение уколов в любую часть тела спортсмена за исключением затылка (туловище, руки, маску, ноги), регламентирующие возможности опережения противника при взаимных уколах на 1/25 долю секунды (0,04-0,05 сек). Кроме того, немаловажное значение имеют вес оружия (в пределах 700 граммов), значительные габариты гарды, присуждение одновременных уколов обоим фехтовальщикам. Данные особенности ведения боя четко выражены в составе действий нападения и защиты, тактических компонентах их подготовки и применения, требованиях к точностным характеристикам нанесения уколов, проявлениям зрительно-моторных реакций, управлению оружием.

Для боя на шпагах типичны дальняя дистанция между спортсменами, высокая бдительность к положениям и движениям оружия противника, постоянное внимание к обеспечению безопасности собственной вооруженной руки и впереди стоящей ноги (так как они находятся к противнику ближе, чем другие части тела), стремление к максимальной точности уколов. При этом вооруженная рука противника является главной мишенью, что определяет особую значимость быстроты и точности зрительной и тактильной реакций фехтовальщика, их специализированности в соответствии с условиями шпажного боя.

Используются все разновидности атак, завершаемые уколом в туловище, руку, маску, ногу, включая атаки с одним финтом, батманом (захватом) и их комбинации. Однако превалируют в бою простые атаки уколом в руку и атаки с действием на оружие уколом в руку и туловище, так как их применение сужает перспективы контратаки противника.

В обороне наиболее распространенные средства - контратаки, представляющие как бы первый барьер для атакующего, дополняемый в условиях продолжения схватки защитой и ответом. Близость к противнику вооруженной руки и бедра впереди стоящей ноги спортсмена в момент окончания нападения, а также "минимум" времени, необходимый для опережения, определили высокую результативность повторных атак, контратак и ремизов. Поэтому неотъемлемым компонентом техники движений оружием служат оппозиции, особенно в атаках и ответах.

По мере продвижения к противнику, как в атаке, так и при противодействии его атаке, расширяются возможности для нанесения уколов в отдельные части поражаемой поверхности. Так, если спортсмен отбил 4-й защитой нападение "стрелой", направленное в руку, но атакующий

продвинулся уже достаточно глубоко, то укол придется в бедро впереди стоящей ноги или нижний сектор туловища, причем раньше ответного укола или одновременно с ним. Точно так же атака (ответ) переводом в туловище закончится уколом в руку, если противник неожиданно сблизится в ходе схватки или двинет вооруженную руку вперед.

Увеличение возможностей нанесения укола противнику по мере сокращения дистанции в схватке предопределяет высокую результативность повторных атак и ремизов, отступлений с направленной в руку противника шпагой. Вытянутая рука в схватке, при промахе в первоначальной попытке нанести укол или парировании ее противником, эффективный прием противодействия атакам (ответам), так как противник рискует наткнуться на наконечник клинка, приближая в процессе нападения свою руку или другую часть тела к острию выставленной вперед шпаги. Сама же вооруженная рука с вытянутой вперед шпагой не является беззащитной, так как прикрыта значительной по величине гардой. Именно поэтому атака уколом в руку обычно завершается повторной атакой уколом в туловище (маску) или ремизом в руку (ногу), а контратака в руку предшествует защите с ответом в туловище. В свою очередь после неудавшегося ответа в руку чаще всего следует повторная атака с действием на оружие и уколом в туловище с оппозицией, ремиз в руку.

Разнообразие средств обороны, среди которых контратаки, защиты и контрзащиты, усиленные разнонаправленными перемещениями (отступлением, сближением, уклонением), приводит к довольно частому возникновению ближнего боя. Причем схватки в ближнем бою скоротечны, изобилуют сериями повторных уколов, полуповоротами в разные стороны и уклонениями, а также отличаются некоторой силовой борьбой оружием в момент столкновения гардами или сильными частями клинков.

Самостоятельное значение в боях имеют уколы в руку с углом и захлестом, особенно в атаках и контратаках. Применяемые неожиданно, они лишают противника необходимой точности нападений.

Передвижения шпажиста имеют отдельные ярко выраженные особенности. В частности, в боевой стойке ноги слегка согнуты, расстояние между ними в пределах 1,5 стопы, а маневрирование по дорожке свободное с нередким скрещиванием ног. "Стрела" занимает значительное место, хотя и сохраняется ведущая роль атак с выпадом, шагом (скачком) вперед и выпадом.

В атаках, ответах, исходных положениях оружия ярко выражено стремление направить острие клинка возможно ближе к кисти противника, широко использовать движения гардой в целях защиты вооруженной руки.

В основах техники и тактики фехтования на шпагах много общего с фехтованием на рапирах. Прежде всего это структура движений оружием при нанесении уколов в туловище, пространственно-временные характеристики финтов, необходимость сохранения единой плоскости между плечом-локтем и кистью в конечном положении защит, техника прямых защит и контрзащит. Имеет место также ведущая роль круговых верхних защит.

Тактика боя на шпагах диктует необходимость чередования защит с отступлением и сближением. Однако прямые защиты применяются в значительно большем объеме, чем полукруговые и круговые, так как атаки и ответы чаще всего одготемповые и двухтемповые.

При подготовке атак (ответов) важную роль играют способности спортсмена представить направление движения собственного клинка с учетом предполагаемого пути и пространственно-временных параметров оборонительных действий противника оружием. Поэтому атакующему необходимо понимание тактической сущности боевых действий, что позволяет' избегать столкновений с защитой и оппозицией противника, оптимизировать выбор наиболее результативных средств для каждой ситуации, а также быстроту и амплитуду своих движений оружием, длину перемещений по фехтовальной дорожке и др.

Единоборство шпажистов происходит на фоне постоянного взаимодействия оружием, приводящего к возникновению многоактных схваток, чаще всего скоротечных, при значительных трудностях сохранения техники в условиях неожиданных удлинений дистанции поединка. Поэтому по мере совершенствования типовых действий значительное время следует уделять тренировке разнообразных комбинаций, как состоящих из преднамеренных действий, так и произвольно чередуемых тренером во время занятий.

Для достижения мастерства в фехтовании на шпагах необходимы уверенное управление оружием, оптимальное соотношение разновидностей атак и противодействий атакам (контратак и ответов, ремизов и контрответов). Кроме того, хорошая маневренность спортсменов, внезапность нападений, специализированность зрительной и тактильной реакций, обеспечивающие точность уколов и надежность противодействия неожиданным нападениям, создают предпосылки для достижения стабильных спортивных результатов.

Выводы и рекомендации: Единоборство шпажистов происходит на фоне постоянного взаимодействия оружием, приводящего к возникновению многоактных схваток, чаще всего скоротечных, при значительных трудностях сохранения техники в условиях неожиданных удлинений дистанции поединка. Поэтому по мере совершенствования типовых действий значительное время следует уделять тренировке разнообразных комбинаций, как состоящих из преднамеренных действий, так и произвольно чередуемых тренером во время занятий. Кроме того, хорошая маневренность спортсменов, внезапность нападений, специализированность зрительной и тактильной реакций, обеспечивающие точность уколов и надежность противодействия неожиданным нападениям, создают предпосылки для достижения стабильных спортивных результатов. Для достижения мастерства в фехтовании на шпагах необходимы уверенное управление оружием, оптимальное соотношение разновидностей атак и противодействий атакам (контратак и ответов, ремизов и контрответов).

Список литературы

1. Ажицкий Ю.А., Варганов Ю.В. Оперативная запись боевых действий фехтовальщика и анализ ее эффективности: Методические указания для студентов. Л.: ГДОИФК, 1977 г.
2. Андриевский В.А. Методика обучения и пути совершенствования спортивного мастерства фехтовальщиков: 1953г
3. Андриевский В.А. Фехтование на рапирах // Фехтование: Учебник для институтов физической культуры. М., 1978г.
4. Аркадьев В.А. Фехтование на рапирах. М.: Физкультура и спорт, 1956г.
5. Аркадьев В.А. Фехтование на рапирах // Фехтование: 1960 г.

16-17 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЎЙИН ДАВОМИДА БАЖАРИЛАДИГАН ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТНИ ЎРГАНИШ

ИССЛЕДОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ИГРОКОВ 16-17 ЛЕТ, ВЛИЯЮЩИХ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

STUDIES OF THE SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF PLAYERS AGED 16-17 THAT AFFECT THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS PERFORMED DURING THE GAME

Холқўзиев Абдулатиф Нурматович, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети магистранти, Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри.

Холқўзиев Абдулатиф Нурматович, магистрант государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана, г. Чирчик, Узбекистан.

Kholkyziev Abdulatif Nurmatovich, Master's student of the State University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan, Chirchik, Uzbekistan.
E-mail: Xolqo`ziev.a@mail.ru

Калит сўзи: Тезкор-куч, техник-тактик ҳаракатлар, усул ва воситаларни таъсири, машғулотни тўғри ташкил этиш.

Ключевое слово: Скоростно-силовые, технико-тактические действия, использование методов и средств, правильная организация обучения.

Keyword: Speed-power, technical and tactical actions, the use of methods and means, the correct organization of training.

Долзарблиги. Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратни шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишида ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез - тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчиларни организмига таъсир этиш даражаси (организмни юкламаларга бўлган акс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув машғулоти жараёнида қўлланилаётган жисмоний юкламаларнинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу нагрукани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Футбол мутахассислари ва футбол мураббийларининг фикрларича, футбол спорт туридаги мағлубиятларимиз сабаби, бу футболчиларимизнинг тезкор-куч сифати рақиб жамоа футболчиларининг натижаларидан анча орқада эканлиги деб таъкидлашяпти. Шунини ҳисобга олганда мураббийларимиз ва футболчиларимиз бу камчиликларни бартараф этиш учун анчагина ишлашларига тўғри келади. Камчиликларни бартараф этишга қаратилган восита ва усуллар ўрганилиб келинмоқда. Ҳозирги кунда долзарб муаммолардан бири футболчиларнинг тезкор-куч тайёргарликни ошириш бўлмоқда. Бу бўйича илмий ишлар кўпчилик мутахассис-олимлар томонидан қизиқиш уйғатиб ўзига жалб қилиб келади. [1,2,3,4,5]. Бу муаллифлар фикрига биноан, тезкор-куч сифатини шакллантириш масалалари турлича ёндошувлар асосида ҳал қилинишини таъкидлашган. Замонавий футболда фақат тезкор суръатда ижро этиладиган техник-тактик маҳорат эвазига ғалабага эришиши мумкинлигини аниқдир [6]. Бундай маҳоратни намойиш этиш учун футболчилардан юксак тезкор-куч сифатини талаб қилинади. Айни кунгача ёш футболчиларни тайёрлаш амалиётида қўлланилиб келинаётган илғор тажрибалар ва тадқиқотлар натижалари ҳеч қандай шубҳа уйғатмайди. Лекин, футболчиларга тезкор-куч сифатини ошириш масаласи илмий предмет сифатида ўрганишда айрим масалаларга етарлича эътибор берилмаган.

Ишнинг мақсади. 16-17 ёшли футболчиларнинг тезкор-куч сифатини анъанавий стандарт машқлар ёрдамида ошириш орқали ўйин давомида бажариладиган техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлигига таъсир этишини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари. Ишимизнинг моҳиятини ёритиш ва тадқиқотнинг бош мақсадини ҳал этиш учун қуйидаги вазифалар белгиланди: Юқори малакали футболчиларни мусобақа шароитида тезкор-куч тайёргарлик жиҳатларини ўрганиш; Юқори малакали футболчиларнинг ўйин давомидаги тезкор-куч сифатини оширишга қаратилган анъанавий стандарт машқлар самарали эканлигини аниқлаш.

Тадқиқот услублари ва қўллаш тартиби. Юқорида қайд этилган вазифаларни ҳал этиш қуйидаги илмий услублар асосида амалга оширилди:

- Илмий адабиётлар ўрганиш услуби;
- Педагогик кузатув услублари (ўйин “стенограммаси”);
- Педагогик тажриба:
- Математик статистика услуби.

Натижалар таҳлили. Биз томонимиздан расмий мусобақа ўйинларида ёш футболчиларнинг тезкор-куч махсус сифати асосида амалга ошириладиган техник-тактик ҳаракатлар ўрганилди. Яъни, 15 метрга ва ундан узоқ масофага тўпни узатиш, рақибни алдаб ўтиш, рақибдан тўпни олиб қўйиш, 15 метрдан узоқ бўлган масофадан дарвозага зарба бериш, рақиб билан тўп учун ҳавода курашиш, бош билан ўйнаш ва дарвозага зарба бериш, ён чизикдан узоқ масофага тўпни ўйинга киритиш ҳаракатлари ўрганилди. Биз томонимиздан назорат гуруҳи сифатида Денов туманидаги болалар ва ўсмирлар спорт мактаби (ДТБЎСМ) ҳамда тажриба гуруҳи сифатида Узун туманидаги болалар ва ўсмирлар спорт мактаби (УТБЎСМ) танлаб олинди.

Тадқиқотимиздан олинган дастлабки кузатув ишларимизда тайёрлов давридаги ўртоқлик учрашувлари ва мусобақанинг биринчи даврасида 10 та ўйин давомидаги ўртача ($\bar{X}$) ва стандарт оғиш (σ) кўрсаткичлари келтирилган. 1-Жадвалдан кузатиладиган, узоқ муддатли чемпионат давомида техник-тактик ҳаракатларни акс эттирувчи тезкор-куч кўрсаткичларда тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқ катталигини аниқладик. Техник-тактик ҳаракатларни бажаришга тўхталадиган бўлсак, ўйин давомида назорат гуруҳи жами 407 ± 19.15 бажарган бўлса, тажриба гуруҳимиз жами 399 ± 17.40 ҳаракатларини кўрамиз, бу ерда тажриба гуруҳимиз самарали ҳаракатларига тўхталадиган бўлсак, назорат гуруҳининг ҳаракатлари юқорилигини таъкидлаймиз, яъни назорат гуруҳининг ўйин давомида 268 ± 9.81 (СК%- 67 ± 14.41) бажарсалар, “ДТБЎСМ” жамоаси 229 ± 10.15 (СК%- 56 ± 15.40) ҳаракатларни бажаришган.

Жамоаларнинг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатлари тўхталадиган бўлсак, назорат гуруҳини узоқ масофага (15 метр) тўпни ошириб беришда ўйин давомида 191 ± 21.15 маротабни, самарали ҳаракатлари эса 133 ± 10.12 (СК%- 69 ± 8.10) ташкил этган. Бизнинг тажриба гуруҳимизнинг натижаларига тўхталадиган бўлсак, ўйин давомидаги тўпни узоқ масофага ошириб беришда 199 ± 18.13 маротабадан 122 ± 8.10 (СК%- 61 ± 9.35) самарали ҳаракатлари бажаришганлигини кўрамиз.

1-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳининг футболчиларнинг 10 та ўйин давомида тезлик-куч сифатларини баҳолашдаги кўрсаткичлари ($X \pm \sigma$)
(Тадқиқотдан олдин)

ТТХ		Ҳаракатлар			
		Самарали ҳаракатлар и	Самарасиз ҳаракатлар аи	Жами	СК%
15 м.га ва ундан узоқ масофага тўпни узатиш	1	122±8.10	77±10.49	199±18.13	61±9.35
	2	133±10.12	58±15.13	191±21.15	69±8.10
Рақибни алдаб ўтиш	1	31±1.20	25±0.71	56±1.71	55±7.92
	2	38±1.40	19±0.88	57±2.16	67±6.72
Рақибдан тўпни олиб қўйиш	1	42±0.79	34±0.84	76±1.35	55±5.61
	2	52±0.92	21±0.99	73±1.64	71±8.57
15 м.дан узоқ масофадан дарвозага зарба бериш.	1	4±0.60	4±0.55	8±1.15	50±15.19
	2	5±0.50	3±0.59	8±1.30	62±19.20
Рақиб билан тўп учун ҳавода курашиш	1	18±0.63	25±0.81	43±0.82	42±14.94
	2	27±0.67	19±0.99	46±1.52	59±10.11
Бош билан ўйнаш ва зарба бериш ҳаракатлари	1	5±0.53	5±0.53	10±1.05	50±26.35
	2	5±0.71	4±0.52	9±1.20	56±28.38
Узоқ масофага ён чизикдан тўпни киритиш (15 м узоқ)	1	7±1.10	8±1.05	15±2.45	42±10.30
	2	8±1.11	7±2.14	15±1.49	53±9.13
Жами	1	229±10.15	178±9.11	407±19.15	56±15.40
	2	268±9.81	131±7.81	399±17.40	67±14.41

Изоҳ: 1-Тажриба гуруҳи 2-Назорат гуруҳи

Ўйин давомидаги назорат гуруҳи сифатида олинган жамоамизнинг ўйинлари давомида, тажриба гуруҳининг техник-тактик ҳаракатларни бажаришда юқорилигини қайд этдик. Яъни ўйин давомида рақибни алдаб ўтиш ҳаракатларида ўйин давомида 57±2.16 маротабадан, 38±1.40 (СК%-66±6.72) маротабаси самарали ҳаракатларини, тўпни рақибдан олиб қўйиш ҳаракатларида 73±1.64 маротабадан, 52±0.92 (СК%-71±4.12) маротабаси самарали ҳаракатларни, 15 метрдан узоқ бўлган масофадан дарвозага зарба бериш ҳаракатларида 8±1.30 маротабадан 5±0.50 (СК%-62±19.20) самарали ҳаракатларни, ҳавода тўп учун курашда 46±1.52 маротабадан 27±0.67 (СК%-58±10.11) маротабаси самарали ҳаракатларни, дарвозага бошда зарба беришда ва ўйин давомида бош билан ўйнаш ҳаракатларида 9±1.20 маротабадан, 5±0.71 (СК%-55±28.38) маротабаси самарали ҳаракатларни ва ўйинга ён чизикдан узоқ масофага ташлаб бериб ўйини бошлаш ҳаракатларида эса 15±1.49 маротабадан, 38±1.11 (СК%-53±9.13) самарали ҳаракатларни амалга оширишган.

Юқорида таъкидлаб ўтганмиздек тажриба гуруҳи тарбияланувчиларни ўйинлари давомида техник-тактик ҳаракатларни бажаришда тезкор-куч

махсус сифатини етишмаётганлигини кузга ташланиб қолди. Олинган натижалардан кўриш мумкинки, бизнинг тажриба гуруҳимизнинг техник-тактик ҳаракатларини бажаришда сон жиҳатдан натижалари назорат гуруҳининг натижаларидан орта қолмаслигини, аммо самарадорлик кўрсаткичлари назорат гуруҳининг натижаридан пастлигини қайд этдик.

Биз мусобақа шаротида ёш футболчиларнинг тезкор-куч махсус сифатини аниқлаш мақсадида танлаб олинган техник ҳаракатлардан шу нарса маълум бўлдики, бу техник-тактик ҳаракатларни амалдга оширишда бу сифатининг аҳамияти катталигини билдиради. Айниқса бу ёшдаги футболчиларнинг кўп учрайдиган тўпни узоқ масофага ошириб беришларида, тўпни кўп ушлаб туришларида рақибни алдаб ўтиш-у, рақиб билан тўпни олиб қўйиш учун курашиш ҳаракатлари бошқа техник ҳаракатлардан кўплигини олинган натижалардан кўришимиз мумкин.

Тадқиқотимиздан сўнгида олинган кузатув ишларимизда мусобақа давридаги учрашувлари, айниқса мусобақанинг иккинчи даврасидаги кўрсаткичлари келтирилган. 2-жадвалдан шу нарса кузатиладики, узоқ муддатли чемпионат давомида техник-тактик ҳаракатларни акс эттирувчи тезкор-куч кўрсаткичларда тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқ катталигини аниқладик. Айниқса, тажриба гуруҳининг футболчиларининг техник-тактик ҳаракатларни бажаришга тўхталадиган бўлсак, дастлабки олинган натижаларига қараганда тадқиқотдан сўнг олинган натижаларини юқорилигини аниқладик. Бундан иккинчи мусобақа давридаги натижаларини кўтарилганлигини кўрмақдамиз. Ўйин давомида назорат гуруҳи жами 394 ± 20.26 бажарган бўлса, тажриба гуруҳимизнинг жами 386 ± 16.26 ҳаракатларини кўрамиз. Бу ерда тажриба гуруҳимизнинг самарали ҳаракатларига тўхталадиган бўлсак, назорат гуруҳининг ҳаракатларидан юқори эмаслигини таъкидлаймиз, яъни назорат гуруҳининг ўйин давомида 235 ± 10.11 (СК%- 60 ± 8.11) бажарсалар, “ДТБЎСМ” жамоаси 258 ± 12.11 (СК%- 65 ± 9.11) ҳаракатларни бажаришган.

Юқорида таъкидлаб ўтганмиздек тажриба гуруҳининг футболчилар ўйин давомида техник-тактик ҳаракатларни бажаришда тезкор-куч махсус сифатини етишмаётганлигини дастлабки олинган натижаларда кўзга ташланиб қолган эди. Олинган натижалардан кўриш мумкинки, бизнинг тажриба гуруҳимизнинг техник-тактик ҳаракатларини бажаришда сон ва самарадорлиги жиҳатдан натижалари назорат гуруҳининг натижаларидан ўсганлигини қайд этдик.

Биз мусобақа шаротида футболчиларнинг тезкор-куч сифатини аниқлаш мақсадида танлаб олинган техник ҳаракатлардан шу нарса маълум бўлдики, бу техник-тактик ҳаракатларни амалдга оширишда бу сифатининг аҳамияти катталигини билдирди. Айниқса футболчилар биз томонимиздан берилган тезкор-куч ҳаракатларини стандарт машқлар орқали кўп учрайдиган тўпни узоқ масофага ошириб беришларида, тўпни кўп ушлаб туришларида рақибни алдаб ўтишу, рақиб билан тўпни олиб қўйиш учун курашиш ҳаракатлари

бошқа техник ҳаракатларни ўйин давомида сони ва самарадорлигини кўтарилганлигини кўришимиз мумкин.

Шу сабабдан ўқув-машғулот шароитида бу сифатини тайёргарлигини катта аҳамият қаратишимиз керак. Шу асосида биз уларнинг юқори даражада юкламаларани бермай туриб, уларни ривожлантиришда ва ўсишига таъсир этмайган ҳолда юқори натижаларга эришишимиз мумкин.

Тажриба гуруҳ дастлабки олинган натижаларга қараганда ўсганлигини, бу эса тезкор-куч сифатини орқали амалга ошириладиган техник ҳаракатларда таъсир этганлигини келтириб ўтилди. Биз 2-жадвалдан келтирилган натижалардан ташқари назорат ва тажриба гуруҳимизнинг ўйин давомида кўп маротада амалга ошириладиган турли масофаларга тўпларни етказиб бериш ҳаракатларини кўриб чиқишга тўхталган эдик. Тадқиқотдан сўнг тўпни турли масофаларга ошириб бериш ҳаракатларида катта бўлмасида ўзгаришлар кўзга ташланди.

2-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳининг футболчиларнинг 10 та ўйин давомида тезлик-куч сифатларини баҳолашдаги кўрсаткичлари ($x \pm \sigma$) (Тадқиқотдан сўнг)

ТТХ		Ҳаракатлар			
		Самарали ҳаракатлар и	Самарасиз ҳаракатлар аи	Жами	СК%
15 м.га ва ундан узоқ масофага тўпни узатиш	1	135±7.15	61±10.15	196±17.30	69±7.35
	2	130±9.12	65±9.11	195±18.23	67±6.40
Рақибни алдаб ўтиш	1	36±3.15	20±1.30	56±4.45	64±4.41
	2	33±4.15	19±1.18	42±5.33	79±9.71
Рақибдан тўпни олиб қўйиш	1	48±4.33	25±1.22	73±5.55	66±7.41
	2	38±6.92	30±2.31	68±9.23	56±5.11
15 м.дан узоқ масофадан дарвозага зарба бериш.	1	5±0.75	4±0.60	9±1.35	56±7.31
	2	6±0.95	3±0.75	9±1.70	67±8.15
Рақиб билан тўп учун ҳавода курашиш	1	22±1.35	17±1.31	39±2.66	56±6.15
	2	18±1.40	22±2.31	40±3.71	45±10.11
Бош билан ўйнаш ва зарба бериш ҳаракатлари	1	5±0.34	4±0.60	9±0.94	56±9.14
	2	4±0.40	6±0.70	10±1.10	40±16.30
Узоқ масофага ён чизикдан тўпни киритиш (15 м узоқ)	1	7±1.30	5±1.10	12±2.40	58±13.12
	2	6±1.15	6±1.30	12±2.45	50±9.11
Жами	1	258±12.11	136±8.15	394±20.26	65±9.11
	2	235±10.11	151±6.15	386±16.26	60±8.11

Хулоса. Биз мусобақа шаротида футболчиларнинг тезкор-куч махсус сифатини аниқлаш мақсадида танлаб олинган техник ҳаракатлардан шу нарса маълум бўлдики, бу техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишда бу сифатининг аҳамияти катталигини билдиради. Айниқса, бу футболчиларда кўп учрайдиган тўпни узоқ масофага ошириб беришларида, тўпни кўп ушлаб туришларида рақибни алдаб ўтишу, рақиб билан тўпни олиб қўйиш учун курашиш ҳаракатлари бошқа техник ҳаракатлардан кўплигини олинган натижалардан аниқладик. Шу сабабдан ўқув-машғулот шароитида бу сифатини тайёргарлигини катта аҳамият қаратишимиз керак. Аммо биз уларнинг юқори даражада юқламаларанинг бера олмаёмиз, шу сабабдан уларни ривожлантиришда ёш футболчиларнинг ўсишига таъсир этмайдиган восита ва усулларни танлаб олиб уларга жорий этишимиз керак деб ўйлаймиз.

Адабиётлар

1. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. //Теория и практика футбола. -М: Спорт Академ Пресс, 2000.
2. Керимов Н.А. «Методика программирования скорости и силовой подготовки в спортивной борьбе» Тошкент 1994 й.б3ст.
3. Курбанов О.А. –Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. (Учебное пособие), Ташкент, 2000 г.
4. Нуримов Р.И.- Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов. Ташкент, 2001 г.
5. Нуримов Р.И. – Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Ташкент, 2000 г.
6. Рузиев А.А. Научно - методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов, Автореф.дисс.д-ра пед. наук, М.,1999г., 30с.

БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВОСИТАСИДА ВАЛЕОЛОГИК МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

FORMATION OF VALEOLOGICAL CULTURE IN PRIMARY SCHOOL PUPILS WITH MOBILE GAMES

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПРИ ПОМОЩИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Рўзиева Фарида Курбонмуродовна, Мусаева Умеда Аткиеевна
Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчик ш.
G-mail: fruzieva00@gmail.com

Ro'ziyeva Farida Kurbonmurodovna, Musayeva Umeda Atkiyoyevna
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Uzbekistan, Chirchiq
Рўзиева Фарида Курбонмуродовна, Мусаева Умеда Аткиеевна
Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта
Узбекистан, г.Чирчик

Калит сўзлар: гигиена, соғломлаштириш, соғлом турмуш тарзи, валеология, атроф-муҳит

Keywords: hygiene, wellness, healthy lifestyle, valeology, environment

Ключевые слова: гигиена, оздоровление, здоровый образ жизни, валеология, окружающая среда

Кириш. Соғлом авлод деганда биз жисмонан бақувват фарзандларимизни эмас, балки маънавий бой авлодни ҳам кўзда тутганмиз. Чунки, ҳар тарафлама соғлом авлодга эга бўлган халқни ҳеч қачон енгиб бўлмайди. Буни ҳаммамиз яхши англаб олмоғимиз шарт. Яна шунингдек, “Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиш” маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак.

Маълумки, ҳозирги кунда республикамызда аҳоли турмуш фаровонлигини ошириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни аҳоли ўртасида оммалаштириш, ёш авлодни ақлан соғлом ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бўйича катта ишлар амалга оширилмоқда .

Тадқиқотчиларнинг таъкидлашларича, бошланғич синф ўқувчиларининг 60%да қадди-қоматнинг бузилиши, барча битирувчиларнинг 50%да кўриш қобилятининг пасайиши, барча ўқувчиларнинг 30-40%да юрак-қон томир фаолиятининг касалликлари, 20-30%да асабий-руҳий таъсирчанлик, 45%да эса турли хил сурункали касалликлар мавжудлиги кузатилган .

Тадқиқотчилардан Д.У.Нистряннинг таъкидлашича, инсон саломатлиги 60% турмуш тарзига, 20% эса атроф-муҳитга, 12% одамнинг ирсияти ва бор-йўғи 8% тиббий хизмат кўрсатиш даражасига боғлиқ.

Мақсад ва вазифалари. Ҳозирги кунда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоси жамиятимиз учун ҳал этилиши муҳим бўлган масалалардан биридир. Жамоат ва шахсий транспортнинг кенг кўламда ривожланиши эса одамнинг жисмоний фаолиятини пасайтириб юборади. Бунинг натижасида юрак-томир, овқат хазм қилиш аъзолари касалликлари

кўпайиб бормоқда. Табиийки, бу олимлар республика аҳолисининг 40% яқинини ташкил қилувчи болалар ва ўсмирлар саломатлигига ҳам ўз таъсирини кўрсатмай қолмайди.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Жисмоний машқлар жараёнида, болаларга оддий машқлар берилади, сабаби болаларга хос хатти ҳаракатларини инобатга олган ҳолда амалга ошириш керак бўлади. Кўпинча машғулотлар кўрсатилган ва тушунтирилгандан кейин осон ўзлаштирилади, мураккаб ҳаракатлари эса узоқ вақт ўргатишни ва турли услуб-усулларни қўллашни талаб қилади. Турли синфларда машқларни танлаш ва уларни ўтиш усули шуғулланувчиларнинг муайян ёш хусусиятларига боғлиқ.

Кичик мактаб ёши (7—9 ёш) болаларнинг организмни хусусияти шундан иборатки, ўсиш ҳамда ривожланиш давомида унинг ҳамма аъзо ва тизимларининг тузилиши, функциялари тўхтовсиз такомиллашиб боради, негаки бу ўсаётган организм хисобланади.

Болаларнинг мушаклари эгилувчан бўлади, шунинг учун болалар ҳаракатини кенг кўламда бажара олишади. Бироқ эгилувчанликни ривожлантирувчи машқларни улар мушак кучига мувофиқ бажаришади. Аммо мушак ва бўғинларнинг ортиқча чўзилиши уларни заифлантириб, қомат тузилишининг бузилишига олиб келиши мумкин.

Оёқ мушакларини, айниқса, оёқ тагини тўғри кўндаланг ва узунасига жойлашган мушакларни мустақамлаш ҳаракат фаолияти учун (юриш, югуриш, сакраш) ва яссиоёқнинг олдини олиш учун жуда муҳимдир. Оёқ кафти суяклари 16—18 ёшлардагина қотади. Болалар скелети, айниқса, умуртқа поғонаси ўта эгилувчанлиги билан фарқ қилади. Умуртқалараро дисклар, умуртқанинг эпифизлари 14 ёшгача торлигича қолади, тос суяклари 14—16 ёшга келиб бирикади. Бинобарин, кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар 80 см.дан ортиқ баландликдан қаттиқ жойга сакраш ва машқларни узоқ вақт тик туриб бажариши мумкин эмас.

Бу ёшдаги болалар ҳамма аъзоларидаги реакция тежамининг камлиги, асаб жараёнларининг юқори кўзғалувчанлиги, ички тормозланиш жараёнининг бўшлиги билан ажралиб туришади, шунинг учун болалар тез чарчашади. Демак, бу ёшдаги болаларда ҳамма жисмоний сифатларни бир текис ривожлантириш зарур экан. Фаол мушак фаолияти орқали организмдаги модда алмашинувига, бўйнинг ўсиши ва барча аъзолар ҳамда тармоқларнинг ривожланишига таъсир қиладиган вегетатив функцияларни фаоллаштириш керак. 7—9 ёшдаги болалар учун асосий гимнастиканинг қўйидаги машқлари тавсия қилинади: юриш, югуриш, қия қилиб қўйилган ўриндиқ, гимнастика девори, нарвонга тирмашиб чиқиш, баландли 1 м.гача бўлган тўсиқлардан ошиб ўтиш, тўпларни улоқтириш, тўлдирма тўпларни кўтариб ўтиш, мувозанат сақлаш машқлари, сакрашлар (узузликка, 80 см.гача баландликдан), акробатика машқлари — думалаш, умбалоҳ ошиш, кўкракларга таяниб, тик туриш (3-синф учун).

Бу ёшдаги болаларни ўргатишда кўрсатиш ва тушунтириш усулидан фойдаланиш керак. Улар учун осон бўлган машқларни равон, оддий, лўнда

килиб тушунтириш лозим. Тушунтириш аниқ ҳаракатларнинг йўли ва уларни қандай бажарилишига қаратилган бўлиши керак. Кўрсатган пайтда эътиборни ўрганилаётган машқларни бажаришни таъминлайдиган ҳаракатларга жалб этиб, образли килиб тушунтириш даркор. 7—9 ёшдаги болалар таҳлид килишга мойил бўлишади. Шунинг учун уларни ўргатишда тасвирлаш усулидан фойдаланиш керак. Ўқитувчига «Менга қараб бажаринглар», деб айтишни тавсия қиларсиз. Болалар ўрганадиган машқлар оддий, тушунарли ва улар учун осон бўлиши керак. Болалар тез чарчашларини, шунингдек, қисқа вақт дам олгандан кейин яна дарров ҳаракат фаолиятини бажаришга тайёр бўлишларини эсдан чиқармаслик лозим. Шунинг учун машқлар узоқ давом этмаслиги, орада дам олиш учун қисқа танаффуслар бўлиб туриши даркор.

7—9 ёшдаги болаларда ҳаракат малакалари 10—13 ёшлардагига нисбатан секин шаклланади, кўпинча машқларни яхши бажариш билан муваффақиятсиз бажариш алмашилиб туради.

Машқ координацияси қанчалик мураккаб бўлса, ҳаракат малакасининг шаклланиш жараёни ҳам шунчалик тўлқинсимон бўлади. Ҳаракат малакаларининг тезроқ шаклланиши учун ўрганиладиган машқларни ҳар бир машғулотда 6—8 марта, нисбатан бир хил шароитда (бир хил дастлабки ҳолатдан, бир хил суръатда ва бир уринишда) 2—3 марта такрорлаш зарур.

7—9 ёшдаги болалар ўйинларга ва ўйинларда ўзларига турли ҳаракат фаолиятларини осон тасаввур қилишга ёрдам берадиган хаёлпарастликка мойил бўлишади. Шунинг учун кўпгина машқларни ўйинга ўхшатиб ўтиш ёки ўйин тарзида ўтказиш маъқул. Бу ёшдаги ўғил ва қизларнинг хусусиятларида тафовут оз бўлади, шунинг учун машқларни бажариш усули ва мазмунида деярли фарқ кўринмайди.

Тадқиқотчилар томонидан олиб борилган изланишларда америкалик олимлар Беллок ҳамда Бреслоулар саломатликни мустаҳкамловчи тадбир сифатида қуйидагиларни таклиф қиладилар:

- Ҳар куни 7-8 соатлик уйқу;
- Аниқ бир вақтларда кунига 3 маротаба овқатланиш;
- Ҳар куни эрталабки нонушта;
- Вазни меъёрида сақлаш;
- Ҳар куни жисмоний машқлар билан шуғулланиш;
- Руҳий гигиена, руҳий профилактика;

Хулоса. Хулоса килиб шуни айтиш мумкинки, аввало, болаларнинг кундалик турмушимизни ташкил қиладиган, унинг ҳаётийлигини таъминловчи асосий омилларни билишимиз ва уларни маълум бир тартибда жойлаштиришимиз керак. Соғлом турмуш тарзининг таркибида жуда кўп омиллар ётади, яъни овқатланиш, ҳаракат, биоритмик, жинсий, ирсий ва оилавий омиллар, ортирилган зарарли одатлар омиллари, атроф-муҳитнинг ифлосланиши билан боғлиқ омиллар, соғлиқ масаласида онгсизлик, саводсизлик ва малакасизлик омилларидир. Соғлом турмуш тарзининг йўналишларини аниқлашда биз касалликларга қараб эмас, балки инсониятнинг эволюцион тараққиётини ҳисобга олган ҳолда, унинг организми

ва айрим тизимларининг фаолиятини таъминловчи омилларга қараб белгиланади. Сабаби - инсониятнинг тараққиёт йўлини ўрганиш бизга шу бугунги кундаги турмушимизни тўғри ташкил этишда ёрдам беради.

Адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. "Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз" - Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимида киришиш тантанали маросимида бағишланган Олий мажлис палаталарининг кўшма мажлисидаги нутқ. Тошкент: 2016-йил. 56 б.
2. Вазирлар маҳкамасининг 2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепцияси - 2019-йил 13-феврал. №118-сонли қарор
3. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонун- 2015-йил 4-сентябр
4. Ашмарин Б.А. - Теория и методика физического воспитания. - М.: «Просвещение» 2015. - 257 с.
5. Бойбобоев Б.Г. - Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун юкломани меъёшлаш. - Дисс пед. фан. ном. - Тошкент 2018. -159 б.
6. Качашкин Б.М. - Жисмоний тарбия методикаси. Тошкент, «Ўқитувчи» 1982. – 308 б.

PARA AMPUTANT (7 X 7) FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARI, JISMONIY TARBIYA VOSITALARI VA USLUBYATI

PARA AMPUTANT (7 X 7) ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ, СРЕДСТВА И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

PARA AMPUTANT (7 X 7) TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF PLAYERS, MEANS AND METHODOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION

О'zDJTSU "Adaptiv jismonoy tarbiya va sport"

kafedrasi o'qituvchisi Baxtiyorov Dilshod Baxtiyorovich

II kurs magistranti Pirnazarov Rustam Baxtiyor o'g'li

Kalit so'zlar: Individual, emotsional, assistent, adaptiv, amputant, texnika, taktika, pozitsiya, zona, ortopedik

Ключевые слова: Индивидуальный, эмоциональный, ассистентский, адаптивный, ампутантный, техника, тактика, позиция, зона, ортопедический

Keywords: Individual, emotional, assistant, adaptive, amputee, technique, tactics, position, zone, orthopedic

Dolzarbli. So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazilmoqda.

O'zbekistonda paralimpiya sport turlarini rivojlantirish borasida nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish para futbolchilarni jismoniy tarbiya sitalari va Uslubiyatini yaratish va rivojlantirish hamda ommaviy sport turlariga alohida ahamiyat qaratish bugungi kunning dolzarb ahamiyatli sport sohalaridan biri sanalmoqda. Bu borada, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish tizimini yo'lga qo'yish borasida mamlakatimizda ushbu sport turini rivojlantirishga qaratilgan bir qancha ishlar bugungi kunda amalga oshirilib kelinmoqda.

Maqsad va vazifalari. Amputant futbolchilarni jismoniy tarbiya vositalari va uslubyatiga ahamiyat qaratish va sohani rivojlantirish barobarida o'yinchilarda amputant sportchilarni sport turini rivojlantirish borasida asosan ilk ko'nikmalar o'yinchilarda hujum texnikalarini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlarni bajarish talab etiladi.

Ushbu sport turida nogironlik nazologiyasidan kelib chiqqan holda asosan amputant shaxlar, sportchilar ishtirok etishlari talab etiladi.

Amputant futbolchilarni hujum qilish harakatlari hujumchi bilan bo'ladigan hujumda qanotlardan foydalanish va tezkorlik xislatlari yuksak bo'lgan qanot hujumchilari yakka kurashda yoki eng yaqin turgan sherigi yordamida uni qo'riqlayotgan o'yinchini ortda qoldirib, ilgarilab ketish ushbu o'yin qoidalarini taktik hujum harakatlarini amalga oshirish harakat texnikalari orqali hujum shiddatini faollashtirish kerak bo'ladi.

Bunda harakatlarni qo'yidagicha amalga oshirish mumkin ya'ni darvoza chizig'i yaqiniga chiqish;

To'pni bosh orqali zarba berishda hujumni yakunlash uchun mumkin qadar uzoqdagi ustun yaqiniga uzatish;

Darvoza chizig'i yaqiniga chiqib, sherigi zarba berishini yoki raqib oyog'idan rikoshet bo'lishini mo'ljallab to'pni darvozaning uzunasiga yoki sal orqaroqqa pastdan tezlikda berish;

Qanot hujumchisining darvoza ro'parasiga zarba berish pozitsiyasiga, ya'ni «burchak kesib» chiqishi.

Markaziy hujumchilarning asosiy vazifalari – markazdan yorib o‘tishni uyushtirish hisoblanadi. Darvozani zabt etishda qulay taktik vaziyatni io‘zlashtirishga qaratilgan holatlarni bilish va sherik bilan hamkorlik qilishini birga qo‘shib olib borishdan keng foydalangan holda ko‘zlagan maqsadga erishish talab etiladi.

Bu ixtisosdagi o‘yinchilar darvozaabondan yoki shtangadan qaytgan to‘plarni qayta urib kiritishga, darvozani mo‘ljallab zarba berish uchun paydo bo‘lib qolgan ozgina imkoniyatdan ham foydalanib qolishga hamma vaqt tayyor turadilar.

O‘rgatish uslublari. Ampuntant futbolchilarni jismoniy tarbiyalashda mashg‘ulotni tashkil etishda ikki uslubiy yondashuvni bajarish zarur. Birinchi yondashuv mashg‘ulot yoki sport mashg‘ulotning tashkiliy jihatlarini aniqlaydi va shug‘ullanuvchilar tarkibini tavsiflaydi. Ampuntant futbolchilar bilan mashg‘ulotlarda quydagi tashkiliy uslubyatlarini qo‘llash mumkin;

Individual, murabbiy bilan yagona ampuntant-sportchi mashg‘ulotlarini tashkil etish imkoniyatlari aniqlovchi uslubyat. Bunday vaziyatlarda uslubyatlar, ampuntant-sportchining funksional imkoniyatlari va tayorgarligi xamda uning patologiya xususiyatlarini xisobga olib qattiy individual tanlab olinadi. Mashg‘ulotlarni tashkil etishning individual uslubi eng samarali hisoblanadi.

Gurux, bunda murabbiy 10 kishidan iborat bir gurux ampuntant futbolchilar bilan ish olib boradi. Qoida bo‘yicha, bu xolatlarda mashg‘ulotlarni tashkil etish jixoz va anjomlarni o‘rnatish bo‘yicha yordamchi vazifasini bajaruvchi assisentlarni ishtiroki zarur.

Individual – gurux, bunda uslubiy mashg‘ulotlarni murabbiy tashkil etadi va olib boradi, assisentlar esa murabbiy raxbarligi ostida xar bir sportchi bilan individual ish olib boradilar. Bu uslubning samaradorligi xam juda yuqori. Bundan tashqari, mashg‘ulotda baravariga bir nechta ampuntant futbolchilar ishtirok etadilar, bu o‘z navbatida emotsional tonusni oshiradi, jamoada o‘zoro muloqat ko‘nikmalarini shakillantiradi. Eng muximi mashg‘ulotlarda ampuntant futbolchilarni ijtimoiy moslashuvining kuchli omili xisoblangan sog‘lom asistent ishtirok etishidir.

Mustaqil mashg‘ulotlar uslubi murabbiy tavsiyasi bo‘yicha yoki mustaqil mashg‘ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi. Bu uslubni qo‘llanilishini, tashqi omillardan qa‘tiy nazar tasir uzluksizligi xisobiga mashg‘ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Har bir mashg‘ulotda tog‘ri tanlab olingan va qa‘tiy yonalishli mashhiqlarni aniq qo‘llanilishi bilan aniqlanadigan mashhiqlarni qa‘tiy reglamentlashtirish uslubyatidan foydalaniladi.

O‘yin uslubyati, mashg‘ulotlarda harakatli o‘yinlar yoki sport o‘yinlari elementlarini qo‘llash. Umuman barcha mashhiqlarga o‘yin tasnifini berish mumkuin. Bu asosan ampuntant futbolchilar mashg‘ulotlarni tashkil etishda samarali hxisoblanadi.

Musobaqa, uslubi mashg‘ulotlarda oraliq nazorat variant sifatida hamda misol uchun (quvnoq startlar) kabi musoboqa o‘yinlarini tashkil etishda emotsional tonisni oshiruvchi variant sifatida qo‘llanilishi mumkin.

Ampuntant futbolchilarni jismoniy tarbiyalashda shu tizimning barcha vositalari keng qo'llanilishi lozim, lekin bu vositalar korreksion – kompensiatr vazifalariga muvofiq ishlab chiqilgan va u yoki bu guruh ampuntantlar uchun qo'llanilishi kerak.

Ampuntant futbolchilarning jismoniy tarbiya vasitalarini quyidagicha tizimlashtirish maqsadga muvofiq.

Harakat sifatlarini ustunligi bo'yicha nomoyon bo'lish: a) kuch tasnifiga ega mashqlar; b) tezkorlik tasnifidagi mashqlar; v) tezkor-kuch tasnifidagi mashqlar; g) umumiy va maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar; d) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar; e) epchillikni rivojlantirish uchun mashqlar.

Harakat faoliyati tasnifi bo'yicha: a) siklik tasnifidagi jismoniy mashqlar; b) atsiklik tasnifidagi jismoniy mashqlar; v) siklik va atsiklik tasnifidagi jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan aralash tasnifidagi harakat faoliyati.

Ampuntant futbolchilar jismoniy tarbiyasining asosiy shakillari quydagilar hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish (ertalabki gigiyenik gimnastika, sayr, yaqin turizm, korreksiya, mashg'ulotlari).

Ampuntant futbolchilar sporti (sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar, musoboqalarni tashkil qilish va o'tkazish).

Ertalabki gigiyenik gimnastika, ampuntant futbolchilar qayerda bo'lishidan qat'i nazar (uyda, kasalxonada, sanatoriyada, riabilitatsiya markazlarda va xokoza) kun davomida 15-20 daqiqa o'tkaziladi.

Sayr, yaqin turizm - murakkab jixoz va qurilmalar qo'llanilishini va ortiqcha harakat tayyorgarligini talab qilmaydigan jismoniy tarbiya shakli hisoblanadi.

Passiv - ampuntant futbolchilarning faol ishtirokisiz (passiv xarakatlar, cho'zilish, massaj va boshqalar) bir qator korrelyatsiyasi tasirini nazarda tutadi. Korreksiya o'z navbatida umumiy va maxsus korreksiyaga bo'linadi. Umumiy korreksiya, umummustaxkamlovchi jismoniy mashqlar majmuasini o'z ichiga oladi: o'yin, sport, chiniqish, tartib tavsifidagi umumiy mustaxkamlovchi gimnastika mashqlari.

Maxsus – tayanch – xarakat apparati kamchiliklarini yo'qotish uchun faol va passiv korreksiya qo'llaniladi. Korreksiya mashg'ulotlari, qoida bo'yicha maxsus DJT zallarida mutaxassislar raxbarligi ostida o'tkaziladi. Mustaqil individual korreksiya mashg'ulotlarni uyda shifokor, pedagog nazorati ostida tashkil etish uslubi extimoli xam mavjud. Korreksiya mashg'ulotlariga, davomiyligi 15-20 daqiqalik kundalik mashg'ulot yo'li bilan xaftalik xarakat tartibini kiritish lozim.

Ampuntant futbolchilarning eng samarali jismoniy tarbiya vositalaridan biri, korrelyatsiya maqsadida kerakli riabilitatsiya va mashg'ulot tasirini olish uchun yo'nalishi va quvvati turlicha individual me'yorlashgan yuklamalarni qo'lashga imkon beruvchi kompleks va maxalliy tasir ko'rsatuvchi trenajo'rlardir. Xozirgi paytda mamlakatimizda ham imkoniyati cheklangan va amputatn futbolchilar uchun

korreksion maqsadda foydalanish uchun tavsiya qilinayotgan bir qator trenajo'rlar ishlab chiqarilmoqda.

Jismoniy tarbiya daqiqasi (JTD), xarakat faolligini oshiradi, organizimning asab, yurak qon tomir nafas tizimlarini faoliyatini yaxshilaydi, umumiy charchoqni kamaytiradi, aqliy qobiliyatni oshiradi. Majmua 7-8 mashqdan tuziladi va 5-6 daqiqa davomida bajariladi. Mashqlar tasirini kuchaytirish uchun yordamchi predmetlar (gantenlar, rezina bintlar, gimnastika tayoqchalari) qo'llaniladi. Majmua ish vaqtida 1-2 marta ish kunini I- va II- yarmi yakunigacha 1-1-yarim soat oldin bajariladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, amputant futbolchilarning jismoniy tarbiya vositalari va uslubyatida hujum texnikalarini takomillashtirish borasida imkoniyati cheklangan shaxlarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, nozologik guruhlarini inobatga olgan holda ularda reabilitatsiya mashg'ulotlarini tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari amputant futbolchilarni jismoniy tarbiya vositalari orqali hozirgi kunda Respublikamizda aholining turmush farovonligini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida ommalashtirish, kelajagimiz bo'lmish yosh avlodni har tomonlama yetuk va jismonan barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha juda katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Artikov A.A. Futbolchilarning pressing taktik harakanlari taxlili. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2013y. 67 bet.
2. Kurbanov O.A. Sovershenstvovanie tochnosti peredach i udarov myacha golovoy yunix futbolistov, Uchebnoe posobie. T. UzGIFK. 2007 g. 112 s.
3. Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Nurimov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport va milliy o'yinlar (Futbol) Darslik. «ITA-PRESS». Toshkent. 2015. 180 bet
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей /Под общей редакцией Л.Р. Айрапетьянца. - Т.: ИЛМ ЗИУО, 2012. 296с.

IV. ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ЭТНОСПОРТ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЭТНОСПОРТ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ

В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ЭТНОСПОРТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF ETHNOSPORT TYPES

Т.С Усмонхўжаев, педогогика фанлари
доктори профессор.
Биринчи даражали
соғлом авлод учун ордени сохиби
меҳнат ва спорт фахрийси.
А.Тангриев ЎзДЖТСУ,

Калит сўзлар: этноспорт, миллий спорт турлари, халқ ҳарактали ўйинлари.

Ключевые слова: этноспорт, национальные виды спорта, народные подвижные игры.

Keywords: ethnosport, national sports, folk action games.

Энг аввало, мухтарам президентимиз Ш.М.Мирзиёевнинг, республикада, “Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси”ги махсус фармонлари қадриятларимизнинг тикланиши эзгу ишларга асос бўлди ва унинг бош омилига айланди. “Болалар ва ўсмирлар ҳамда ёшларни этноспорт турларига жалб қилиш, шу жумладан этноспорт турларини 2025 йилгача оммалаштириш ва ривожлантириш дастури ва уни амалга ошириш бўйича “йўл харитаси”да белгиланган вазифаларнинг тўлиқ ва сифатли амалга оширилиши юзасидан маъсул ташкилотлар фаолиятини мувофиқлаштирсин”.деб таъкидланди.Бу тарихий ва улкан аҳамиятга эга бўлган қарор ҳар биримизга қувват,илҳом яна бир аниқроғи улуг имкониятлар эшигини очади.

Узоқ ўтмиш тарихий тараққиётининг мутлоқ занжири бўлган инсон цивилизациясининг шундай устунлари ва тамал тошлари борки,уларда ўтмиш,ҳозирги замон ва келажакнинг бири-бири билан уйғунлиги ривож ва давомийлиги сақланиб келади, авлоддан-авлодларга мерос сифатида ўтади ҳамда қадриятлар даражасига етади.Қадриятларда эса бир бутун халқнинг, миллатнинг “иймон эътиқоти,ор номуси, инсоф-диёнати мужассам этилади. Ўзбек халқ миллий ҳаракатли этноспорт ўйинларининг мақсади-ёш авлодни забардаст полвонлар ва довюрак аждодларимиз каби тарбиялаш ҳамда ушбу

халқ ҳаракатли ўйинларни ўзлаштириш туфайли уларни ҳар томонлама жисмонан, манан ва рухан ривожлантириш баробарида ўзбекистон тарихига, маданиятига ва анъаналаримизга қизиқиш ва ҳурмат ҳиссини оширишдан иборатдир. Агар тарихга назар соладиган бўлсак, қадим Турон заминидан ёш ўғил қизларда айнан уларнинг жисмоний бақувват ва чаққон тетик бўлиб ривожланишида миллий ҳаракатли ўйинлардан “Арғимчоқ”, “Арқон тортиш”, “Қубба”, “Оқ суяк”, “Елкада кураш”, “Чўпон”, “Қараб теп”, “Тўп тош”, “Беш тош”, “Бўрон”, “Минди”, “Тақя тушир”, “Оқтерақми кўктерақ”, “Отиб қочар”, “Олиб қочар”, “Ошиқ”, “Ёнғоқ”, “Варрак” ўйинлари “Чавандозлар” ва бошқалар аҳамияти зўр бўлганлигини биламиз.

Шу ерда улуғ тенги йўқ мутафаккир шоиримиз Алишер Навоийнинг эслаб ўзбек адабий тилининг асосчиси, давлат арбоби бир қанча шерий тўпламлари, дostonлари, насрий асарларида ва илмий рисоалардан иборат бой маданий мероси ханузгача фан оламида қуёшдай нур сочиб, қалбимизга маънавий ёруғлик, маърифий ойдинлик олиб кирмоқда.

Диққатга сазовор томони шундаки, унинг биргина, “Хамса”, “Лисон уттаур” ва бошқа қатор асарларида халқ ўйинларига меҳр билан қараш, уларга бирма-бир таъриф-тавсиф берилиши, уларни қўлланишига қараб, махсус атамалар ва ибораларнинг ишлатилишидир. Айниқса унинг киши соғлигини асраш ва мустаҳкамлаш учун жисмоний, маданият, бадан тарбияга урғу бериб: “Ва лекин тиббу хикмат эрур хуб ки сихатдир киши жисман матлуб. Ул уч дин илмию, бу бир бадандир. Булар мухтожи яхши гар ёмондир”. Халқ ўйинлари нечоғлиқ зарур эканлиги ҳақида панди насихатлари таҳсинга лойиқ Улуғ бобомиз Алишер Навоийнинг ўзи “шатранч”, “тийрандозлик”, “чавандозлик”, “човган”, “қовоқ”, “қиличбозлик” каби қадимий халқ ўйинларини ўзининг лирик ва эпик асарларида юксак маҳорат билан тасвирланган.

Навоий куч синашиш билан боғлиқ бўлган ўйин турларига “Зўрий атамаси”ни қўллаган. Масалан Фарход болалик давридан ҳарбий машқларнинг ҳаммаси билан қизиққан ва шуғулланган. У маънавий билимлар “Илми”ни эгаллаб, ўқиб ўрганиб бўлгандан сўнг диловарлик санъатларини юқори даражада эгаллашга интиланган.

Фарход нишонга аниқ текказиш яъни, терандозлик, найзабозлик, қалқонбозлик машқ турларида ҳаммани хайратга солган.

Новоий ундаги шиддаткорлик, кучлилик, аниқ мўлжалга олиш ҳарбий курул аслаҳаларни ишлатишдаги тадбиркорлик ва эпчиллик хусусиятларини ажойиб муҳолағалар билан ифодалаган:

Олиб қавси кузах чекмоққа куллоб
Туриб машрик етиб мағрибга портоб.
Қора тун гар нишон айлаб сухоний
Фалакча навокига ул нишони.

Лекин, Фарход катта қувват “Зўрий беандоза”га маҳоратга эга бўла туриб, бундай мусобақаларда ўзини ғоят одобли ва босиқ тутган, куч сизлар,

енгилганлар олдида мактанмаган. Навоий унинг бу камтарлигини энди кўлига китоб олиб алифбо “Абжат”ни ўқув бошлаган боланинг ҳолатига қийёслаган.

Бинобарин Навоий миллий жисмоний машқ турларини тарғиб этиш билан бирга шуғуллиланувчиларнинг ахлоқий тарбиясига ҳам катта эътибор берган. У “Садди Искандарий” достонинг бош қаҳрамони ёшлигида тинмай от устида юриб, яёов чопиб машқлар қилганини такидлайди.

Замонавий улуғ адибларимиздан Тошмухаммад Мусо ўғли Ойбек ўзбек халқининг севимли адиби ўзининг қатор асарларида 30 тага яқин миллий ҳаракатли ўйинларини батафсил баён этган.

Ёш ўртоқлар бир замон
Сиздек бир бола эдим.
Лақабим “Митти полвон”
Юмалоқ қора эдим
Сакрадим томдан-томга
Ошиқ, чиллак ўйнардик
Сўнг кўчада шомгача.

Ёш Мусо халқнинг азалий ўйини бўлиб келган “Ошиқ ўйини” жуда моҳирона ўйнаган. Бу уни чамалашни, мўлжални тўғри олиш, чаққонликдан нишонга аниқ уришдан далолат беради, акс ҳолда “Эсимда қолганалардан” шерида уни бунчалик тариф эта олмасди:

Ошиқ ўйнар эдик доим
Нонхўракка келган замон,
Бир тўп бола... чанг тўполон
Кўчаларда юрар жойим.

(“Ойбек асарларида халқ миллий ўйинларининг ёритилиши”
52 бетлар).

Ойбек баҳор пайтлари варрак яшаш ва учиратишга жуда ишқивоз бўлган, ярим кечаси бўлса ҳам варрак учуриб ундан мароқланган. “Маҳаллада болалар томма-том юриб, варраклар катта баҳайбат қуроқлар” учирадилар. Мен ҳам одатдагидек варракчиман... Набодо қурогим йиртилса борми дарров хужрага кириб, янгисини яшашга киришаман. Савағични баққолдан олиб кетаман, ширачни ялиниб ёлвориб Бобомдан оламан... Шомол тутганда қоронғи кечаларининг қоқ яримисида бўлса ҳам чиллакдаги ипни ҳаммасини қўйиб, устинга боғлайман ва қуроқнинг вағиллаб учганини завқ билан эшитиб ўтираман “Болалик” қиссасидан.

Миллий ҳаракатли ўйинлар этноспорт талаба ёшларимизни тарбиялашда ўқувчиларнинг соғлиғини тиклаш ва мутаҳкамлаш, соғлом тумуш тарзини шакиллантириш, ватан муҳофазасига ёшларни жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш каби муҳим вазифаларни қўяди ва уларни ҳал этишда муҳим омил ҳисобланади.

Миллий ҳаракатли ўйинлар, этноспорт турлари ҳақида маълумотларни йиғиш уларни бойитиш ва шулар асосида ёшларимиз ўртасида кенг ташвиқот-тарғибот ишларини олиб бориш, кун тартибидаги энг муҳим ва долзарб масалалардан биридир. Ана шундагина ўғил қизларимиз “Бўрон” деб

аталадиган этносспорт миллий ўйинларимизни АҚШда машхур бўлган “Регби”дан бир оз фарқланиши, “Отиб қочар”ўйинларимизнинг “Бейсбол”дан кўпдан фарқ қилмаслигини, “Чўпон”ўйини эса “Чим устидаги хоккей”га ўхшашлиги ва нихоят “Чиллак” ҳаракатли ўйин этносспорт тури “Гольф” элит спорт тури ўйинидан кам бўлмаслигига ишонамиз.

Юқорида айтилган масалалар юзасидан, шунингдек этносспорт –халқ ўйинларини кенг оммага етказиш мақсадида қуйидаги имкониятларни тақлифлар этмоқдамиз.

1. Республикаимизнинг ҳар бир вилоят ва шаҳар, туманларида халқ ўйинлари-этноспорт турлари бўйича танлов ташкил этиш,бинобарин халқ ўйинларини ёшлар ва катталар иштирокини инобатга олиб (7-75 ёшгача) қизлар ва аёллар ҳамда уларнинг жисмоний ва функционал тайоргарлиги тиббий кўриқдан назорат бўлишлиги лозим.

Юртбошимизнинг қарорларига биноан халқимизга катта совға бўлишини белгилаб 2023 йилдан бошлаб ананавий тарзда Тошкент шаҳрида ҳар йили бир маротаба этносспорт турлари бўйича республика фестивали ва энг муҳими қадимги ва навқирон Хивада ҳар икки йилда бир маротаба халқаро этносспорт фестивали ташкил қилиш мўлжалланган.

2. Бинобарин бугунги янги Ўзбекистон вилоятларимизда таълим муассасаларида ташкил этилган тузилмалар халқ ўйинларини ташвиқот, тарғибот қилишда шунингдек шу соҳа бўйича кадрлар тайёрлаш, яъни этносспорт турларига ўргатиш методикаси, янги илмий педагогик маълумотлар умумлаштириш; моддий муносиб база яратиш, яъни спорт иншоотлари,асбоб ускуналар, керакли спорт жихозлар спорт инвентарлар. Бу нарсалар билан шуғилланиш керак?

3. Қонуний бошқариш масалаларидан бири Республикада спорт фаолиятини асосларини қонунга мувофиқ ишлаб чиқиш яъни ушбу масала жамиятда қонуний статус, ишлаб чиқилса, ўқув муассасаларида вилоят-туманларда миллий этносспорт ҳаракатли ўйинларни тарғибот ишларини амалга оширади.

4. Ҳаракатли ўйинлар ва спорт элементлари мавжуд ўйин машқлар болалар ўқув-машғулотларида,бошланғич спорт ихтисослиги даври алоҳида ўрин эгаллайди. Миллий ҳаракатли ўйинларни ўқув жараёнларида қўлланиши ҳар томонлама фойдали. Ўйинлар болалар учун ҳарқачон ижобий таасуротлар, ҳояжонланишлар алоҳида қизиқишлар уйғотади, ўйинлар зарурий кўникма ва малакаларни ҳосил қилади.

5. Мактабгача таълим муассасаларда: “Соғломжон полвонжон”, оилавий қувноқ ўйинлар “Дадам,опам ва мен”ҳаракатли ўйинларнинг доимий ўтказилиши керак.

6. Туризм ва этносспорт-халқ ҳаракатли ўйинларини тарғибот этишда “Спортландия”, яъни халқаро учрашувлар низоми ва дастурини ишлаб чиқиш ҳамда тарихий аҳамиятга эга Махмуд Қошғарийни девоний луғатит турк асарида 150 миллий ўйинлар, шулардан 20 дан ортиқ болалар ўйини ўрганиб чиқиш ва китоб яратиш.

-Агар имконият бўлса ҳозирда кескин равишда кадрлар тайорлаш ва уларни этноспорт бўйича УзДЖСТ университетидида кафедра очиш мақсадга мувофиқ.

-ЮНЕСКО ташкилотидан номоддий мерос мақомига этноспорт турларидан ўзбек халқ ўйинларини рўйхатга киритишни сўраймиз, “Бўрон”, “Чиллак”, “Чўпон”, “Човгон”, “Минди”, “Тақия тушур”, “Оқ терак кўк терак”... ва бошқалар.

**UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'SIB KELAYOTGAN
AVLODNI VATANPARVARLIK RUHIDA
TARBIYALASHDA MILLIY KURASHNING AHAMIYATI**

**ЗНАЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ ВОСПИТАНИЯ В ДУХЕ
ПАТРИОТИЗМА ВЫРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ**

**VALUES OF THE NATIONAL STRUGGLE OF EDUCATION IN THE
SPIRIT OF PATRIOTISM OF THE GROWING GENERATION IN
COMPREHENSIVE SCHOOLS**

Davletova Nilufar Ruzmetovna
IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy
tayyorgarlik kafedrasini o'qituvchisi
E-mail: nilufardavletova.uz@gmail.com

Давлетова Нилуфар Рузметовна
Преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки
МВД Академии Республики Узбекистан

Davletova Nilufar Ruzmetovna
Lecturer at the Department of Combat and Physical Training
Ministry of Internal Affairs of the Academy of the Republic of Uzbekistan

Kalit so'zlar: texnika, kurash usullari, vatanparvarlik, sportchi, dinamika.

Keywords: technique, methods of struggle, patriotism, athlete, dynamics.

Ключевые слова: техника, приемы борьбы, патриотизм, спортсмен, динамика.

Sport kurashida sportchining texnik harakatlari turli-tumanligi sababli u boshqa sport turdalaridan farq qiladi.

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkoniyatni yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalarini ishlab chiqilgan.

Tasniflash - bilimlarning u yoki bu sohadagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, xodisalar) tizimidir. Tasnif obyektlarning umumiy belgilari va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tug'iladi. Tasniflash turli-tuman obyektlarda to'g'ri yo'l to'g'risidagi yordam beradi, hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislariga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarini rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqlar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish - bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashgiris ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Sport kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashggirish tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va x.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgai tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi - bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik fan mohiyati tug'risida ma'lumotlar beradi. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tkazishga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega hamda ular quyidagilardan iborat:

1. Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qaytarayotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

4. Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan yengillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish), kuch juftlashni yaratish, og'irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanishi) har bir usulning biomexanik asosini tashkil qiladi.

6. Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va ular bir nechta qismdan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat hujum hamda yakunlovchi holatlar.

7. Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda qarab xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Har bir usul o'zining marom-surat tavsiflariga ega. U bellashuvning har xil vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Kurash turlarining mazmuni, alohida kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga karamasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga kapab tasniflangan.

Kurash texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar qo'yilgan.

-kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqligining turli tumanligi va murakkabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirish;

-gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

- har bir kurash to'rtining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;

- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish:

- asosiy texnika usullarini "maktabni bajarish"ga tasniflash.

Hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Adabiyotlar

1. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания./ Учебное пособие. 2002 г. -480 с.

2. Шакурова М.В. Социальное воспитание в школе./ Учебное пособие. 2019 г.

ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ЭТНОСПОРТНИНГ ТУТГАН ЎРНИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ

АКТУАЛЬНАЯ РОЛЬ ЭТНОСПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

THE ACTUAL ROLE OF ETHNOSPORT IN THE MODERN SYSTEM OF EDUCATION AND PROSPECTS OF ITS DEVELOPMENT

Байрам Мамбетов, тарих фанлари номзоди, доцент.
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали директори. Қорақалпоғистон Республикаси Нукус шаҳри

Байрам Мамбетов, кандидат исторических наук, доцент.
Директор Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Город Нукус, Республика Каракалпакстан

Bayram Mambetov, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor.
Director of the Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports. Nukus, Republic of Karakalpakstan
bayramsaat@mail.ru

Калит сўзлар: этноспорт, улоқ кўкпар, от пойгаси, қашарман, халқ ўйинлари, қарабтеп (ланка)

Ключевые слова: этноспорт, улак кукпар, конные скачки, кашарман, народные игры, карабтеп (Ланка)

Keywords: ethnosport, ulok kukpari, horse racing, kasharman, folk games, Karabtep (Lanka)

Мамлакатимизда миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини (этноспорт) тарғиб қилиш ва оммалаштириш, болалар ва ўсмирларни уларга кенг жалб қилиш, халқаро алоқаларни кучайтириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёев томонидан махсус қарорлар қабул қилиниб, унинг ижросини таъминлаш борасида кенг миқёсда амалий ишлар олиб борилмоқда.

Жумладан, Президентимизнинг 2021 йил 17 июндаги ПҚ-5149-сон қарорига мувофиқ, этноспорт турларини 2025 йилгача оммалаштириш ва ривожлантириш дастури, 2022-2023 йилларда амалга ошириш бўйича «йўл харитаси» тасдиқланди.

Келгусида этноспорт турларини 2025 йилгача оммалаштириш ва ривожлантириш дастури эришилган натижалар ва мақсадли кўрсаткичлар бўйича тегишли даврга мўлжалланган асосий йўналишлардан келиб чиқиб, Вазирлар Маҳкамасининг қарори билан ҳар йили тегишли йил учун тасдиқланадиган «йўл харитаси» асосида босқичма-босқич амалга оширилади.

Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 11 апрелдаги «Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-201-сон қарори билан 2023 йил 1 мартдан бошлаб миллий спорт турлари бўйича уч босқичли умумреспублика спорт мусобақаларини ўтказиш тизими жорий этилади.

Бу эса албатта, аҳолининг барча қатламларини этносспорт билан шуғулланишга кенг жалб қилиш, этносспортни оммалаштириш ва аҳоли ўртасида тарғиб қилиш, маҳаллаларда этносспорт турлари бўйича халқ ўйинлари ва мусобақаларни ўтказиш, Бутунжаҳон этносспорт конфедерацияси билан ҳамкорлик алоқаларини кучайтириш, бу борада халқаро алоқаларни ривожлантиришга хизмат қилади.

Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 2022 йил 25 майдаги ПҚ-259-сон қарори билан 2023 йилдан бошлаб анъанавий тарзда Тошкент шаҳрида ҳар йили бир маротаба этносспорт турлари бўйича «Uzbekistan Ethno Games» республика фестивали, Хива шаҳрида ҳар икки йилда бир маротаба Халқаро этносспорт фестивали ташкил қилинади.

Қарор ижросин таъминлаш мақсадида, Ўзбекистон Республикаси Спортни ривожлантириш вазирлиги, Маданият вазирлиги, Ташқи ишлар вазирлиги, Ўзбекистон этносспорт ассоциацияси, ЮНЕСКО ишлари бўйича Миллий комиссия билан биргаликда 2023 йил якунига қадар малакали мутахассис ва халқаро экспертларни жалб этган ҳолда, ЮНЕСКО ташкилотидан номоддий маданий мерос мақоми олинishi мумкин бўлган этносспорт турлари рўйхатини шакллантиради ва этносспорт турларининг ЮНЕСКОнинг номоддий маданий мерос рўйхатига тавсия этади.

Шу билан бирга, ҳар бир туман (шаҳар)нинг ўзига хос хусусиятидан келиб чиқиб, аҳолининг фикр ва мулоҳазаларини инобатга олган ҳолда, жорий йил учун миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини оммалаштириш ва ривожлантириш, спорт мусобақаларини ташкил қилиш бўйича ҳудудий дастурлари қабул қилинади.

2023 йилги ва келгуси йиллардаги спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг ҳудудий календарь режаларига туман (шаҳар)ларда этносспорт турлари бўйича мусобақаларни ўтказиш учун зарур маблағлар ажратилади.

2023 йилдан бошлаб Наврўз умумхалқ байрамини нишонлаш билан боғлиқ тадбирлар доирасида миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича мусобақалар ташкил этилади. 2023 йил 1 январга қадар ҳар бир ҳудудда от спорти турларига тегишли бўлган анжомларнинг савдосини йўлга қўйиш мақсадида дўконлар фаолияти йўлга қўйилади.

Мамлакатимизда миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини (этноспорт) 6 та йўналишга бўлиш мумкин: ҳаракатли ўйинлар, интеллектуал ўйинлар, ҳарбий ўйинлар, столда ўйналадиган ўйинлар, чўпончилик, ов қилиш ўйинлари.

Ўтган давр мобайнида айрим этносспорт турлари бўйича бошқариш тизими яратилди, спортчилар ва тренерлар захираси шакллантирилди, мусобақаларни доимий равишда ўтказиш ва уларни молиялаштириш йўлга қўйилди, бунинг эвазига юқори натижаларга эришилди.

Хусусан, 2017 йилда Ўзбекистон белбоғли курашчилари дунё рейтингида 2-ўринни олиб, 2020 йил ўтказилган жаҳон чемпионатида дунёнинг 30 га яқин мамлакатлари орасида 1-ўринни эгаллади.

Қарабтеп (ланка) ўйини 7 минг йиллик тарихга эга бўлиб, нафақат Марказий Осиёда, балки Хитой, Шимолий Кавказ, Сибирь ҳамда Европа мамлакатларида ҳам кенг тарқалган.

Чиллак ўйини ўзига хос хусусиятлар ва нозик томонларга эга бўлиб, катнашчилардан зукколик, ўйин маданиятини, жисмоний бақувватликни, жасурликни талаб қилади. Мазкур ўйин Қорақалпоғистон Республикаси, Қашқадарё, Самарқанд ва Сурхондарё вилоятларида кенг тарқалган.

Наврўз байрамлари, ҳосил байрамлари, халқ сайилларида ҳамда тўй маросимларида улоқ-кўпқари ва от пойгаси бўйича мусобақалар ўтказиб келинмоқда. 2001 йилдан бошлаб Ўзбекистон улоқ-кўпқари федерацияси ўз фаолиятини амалга ошириб, халқаро улоқ-кўпқари ва от пойгаси мусобақаларини ташкил қилиш ҳамда ҳамюртларимизнинг иштирокини таъминлашда катта ҳисса қўшмоқда.

Шу билан бирга, этносport турлари бўйича маҳалларда тизимли равишда мусобақалар ва фестиваллар ўтказиш, бунинг учун тегишли инфратузилма яратиш, миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини халқаро даражага олиб чиқиш ҳамда кенг тарғиб қилиш, уларни ривожлантириш ва оммалаштириш борасида кўплаб муаммолар мавжуд.

Шу жумладан, Қорақалпоғистон Республикасида халқимизнинг миллий спорти ҳисобланган улоқ кўпқари, от пойгаси, қашарман, аңғалақ, шиллак спорт турларини аҳоли, айниқса ўсмирлар ва ёшларнинг этносport турлари билан шуғулланишга қизиқишини ошириш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш борасида бир мунча муаммо ва камчиликлар мавжуд.

Хусусан, республика бўйича улоқ кўпқари, от пойгаси, қашарман, аңғалақ, шиллак спорт турлари ва бошқа этносport турлари бўйича юқори малакали кадрлар, этносport турлари билан шуғулланишлари учун махсус майдонлар ва инвентарлар етишмайди.

Мақтабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида этносport турларининг жисмоний, интеллектуал, маънавий-ахлоқий жиҳатдан ўрни ҳақида янги инновацион жисмоний тарбия дарсликларини яратиш ва уларнинг дарс саотларини кўпайтириб бориш керак. Ушбу дарсликларда миллий ўйинларимизни ўтказиш тартиб-қоидалари аниқ кўрсатилиши шарт.

Республика ва ҳудудий телевидение, радио, газета-журналлар ва веб-сайтларда миллий халқ ўйинлари бўйича туркум кўрсатувлар, радиоэшиттиришлар, мусобақалардан махсус репортажлар, мақолалар тайёрлаш лозим ва уларга тажрибали чавондоз мутахассисларни жалб қилиш керак.

Ҳудудларда мунтазам этносport турлари бўйича болалар, ўсмирлар ва ёшлар орасида ҳар хил мусобақалар ўтказилиши билан қуйидаги натижаларга эришилади.

Хусусан, республикада этносport турларининг оммавийлигини ошириш ҳисобиға этносport билан мунтазам шуғулланувчилар сони кўпаяди.

Этносport буйича мусобақалар ўтказишнинг янги тизимини яратиш натижасида этносportчиларнинг республика ва халқаро мусобақаларда иштироки кенгаяди ва бундай мусобақаларнинг мамлакатимизда кўпроқ ўтказилиши натижасида халқаро унвон талабларини бажариш имконияти ошади. Шу орқали спорт усталари, халқаро тоифадаги спорт усталари етишиб чиқиши таъминланади.

Шунингдек, мусобақаларни тизимли равишда ўтказиш орқали иқтидорли ёшлар ва ўсмирлар саралаб олинади ва спорт турлари бўйича миллий терма жамоалар таркибида сифатли спорт захираси шаклланади.

Мамлакатимиз ҳудудларда ёшлар ва ўсмирлар ўртасида мусобақаларни тизимли ва юқори савияда ташкил этиш орқали этносportнинг ривожланиш суръати жадаллашади.

Мана шу ишларни амалга ошириш, маҳаллаларда миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича мусобақалар ўтказиш ва спорт жамоаларини ташкил этишга зарурли маблағлар ажратилишин таъминлаш лозим.

Шундагина давлатимиз раҳбари кўзлаган мақсадга эришилиб халқимизнинг асрлар оша бизга мерос сифатида этиб келган маданий мероси бутун дунё узра ёйилиб, спортчиларимиз давраги оламга машҳур бўлади.

**ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ТИЗИМИДА
ЭТНОСПОРТСПОРТНИНГ РИВОЖЛАНИШИ, ТАРИХИЙ
ТАРАҚҚИЁТИ, МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАРДА АКС ЭТГАНЛИГИ,
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АҲАМИЯТИ**

**РАЗВИТИЕ ЭТНОСПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ, ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В
НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЯХ, НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ
ЗНАЧЕНИЕ**

**DEVELOPMENT OF ETHNOSPORT IN THE MODERN SYSTEM OF
EDUCATION, HISTORICAL DEVELOPMENT, ITS REFLECTION IN
NATIONAL VALUES, SCIENTIFIC AND PRACTICAL SIGNIFICANCE**

Комил Мухаммадиев.

Тошкент давлат таранспорт университети
доценти, п.ф.б.ф.д (PhD) Ўзбекистон Тошкент
komilmuhammadiyev@yandex.ru

Комил Мухаммадиев.

Ташкентский государственный транспортный
университет, д.ф.н.п.н (PhD) доцент
Ўзбекистон Тошкент

Калит сўзлар: этносспорт спорт, кураш, ассоциация, олимпиада, турнир, мусобақа, миллий қадриятлар, миллий анъаналар, натижа, кўникма, миллий ва ҳаракатли ўйинлар.

Ключевые слова: этносспортивный спорт, борьба, объединение, олимпиада, турнир, соревнование, национальные ценности, национальные традиции, результат, мастерство, народно-боевые игры.

Key words: ethno-sport sport, wrestling, association, olympiad, tournament, competition, national values, national traditions, result, skill, folk fighting games.

Мавзунинг долзарблиги. Табиат – тирик мавжудотлар яшаши учун макон, нозу неъматлар манбаи бўлиб, уни асраш ҳар бир инсоннинг бурчи. Бу борада халқимиз ўзининг бой миллий-тарихий анъаналарига эга.

Мустақиллик туфайли юртимизда тарихий ҳақиқатни тиклаш, ўз шонли саҳифаларига эга бўлган буюк давлатчилик тарихи, унинг ижтимоий-сиёсий, иқтисодий, маданий-маънавий ривожланиш жараёнларини холис таҳлил этиш, ҳулосалар қилиш ва Ўзбекистоннинг янги тарихини яратиш имконияти вужудга келди.

Халқимизнинг миллий қадриятлари, маънавий мероси асрлар мобайнида Шарқ халқлари учун маънавият манбаи бўлиб хизмат қилиб келмоқда.

Президентнинг 25.05.2022 йилдаги “Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарори қабул қилинди.

Мамлакатимизда миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини (этноспорт) тарғиб қилиш ва оммалаштириш, болалар ва ўсмирларни уларга кенг жалб қилиш белгилаб қўйилган.

Ўрганилганлиги. Қадимги аجدодларнинг жисмоний тарбияси ва Ўзбекистон ҳудуди аҳолисининг этник таркиби (э.ав. VII – VI асрлар)га таяниб, Сак-массагетлар жисмоний тарбияси билан боғлиқ. Юнон манбаларида Марказий Осиёнинг чўл ҳудудларида яшаган халқларни скифлар деб аташган. Жумладан, дунёдаги энг қадимий халқлардан бири Помпей Трон скифлар ҳисобланадилар.

Скифларнинг этнографик, антопологик хусусиятлари хунларга ёки турк халқлариникига ўхшашдир. Маҳмуд Қошғарийнинг таъкидлашича, Искандар Зулқарнайн Ўрта Осиёни босиб олаётганда турклар ўқ-ёйни тўғрига қандай отса, орқа тарафга ҳам худди шундай маҳорат билан отишган.

Сак-массагетлар жисмоний, ҳарбий тайёргарлигида этносспортнинг ўри аҳамиятли. Жумладан отда юриш, от пойгаси, купкали улоқ, якка кураш (кураш, белбоғли кураш, қарап теп) палохмонда тош отиш, қиличбозлик, камон отиш, найза ва чуқморларни жанг пайтида ишлата билиш муҳим ўрин

тутган. Шунингдек этноспортнинг жагавор тури бўлмаган аксинча инсонларнинг жисмоний ва маънавий ўсишига қаратилаг турлари жуда оммалашган. Жумладан: беш тош, ланка, эшак минди, қадама таёк, чиллик ва бошқа кўплаб этноспорт турларини келтиришимиз мумкин.

Хуршид Давроннинг ёзишича “... Форслар кўшинига яқинлашган массагетлар аввал камонлардан ўқ уза бошладилар. Ўқларнинг қалинлигидан форслар кўшини устини соя қоплагандек бўлди. Форслар ҳам қараб турмай, камонларини ишга солдилар. Аммо камон отишда форсларга қараганда массагетлар уста эдилар. Уларнинг боласи олти-етти ёшидаёқ елиб бораётган отда туриб, чумчукни мўлжалга олишган. Мидияликлар эса бу гапни неча замон илгари скифлардан эшитган эдилар. Скифларнинг ўзи камон отишда бутун Кичик Осиё халқларини қойил қолдирганларига қарамай, бу ишда массагетлар улардан машхурроқ эканларини айтган эканлар”.

Малика Спаретра ва Тумарис шундай жасур аёллар эдики, улар ҳақидаги ривоятлар ҳанузгача эл оғзидан тушмайди. Уларнинг қаҳрамонлари ҳақида поэмалар, қиссалар битилган. Тумарис хотирасига бағишлаб, ҳозирги пайтда мамлакатимиз хотин-қизлари учун ҳар икки йилда бир марта миллий халқ ўйинларининг 11 тури бўйича “Тумарис” фестивал-ўйини ўтказилмоқда.

Давлатимизнинг бевосита қўллаб-қувватлаши натижасида этноспорт турларига жуда катта эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.М. Мирзиёев ташаббуси билан 6 сентябрь –Кураш миллий спорт тури куни сифатида белгиланди. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинларни янада ривожлантириш ҳамда оммавийлаштириш, ўсиб келаётган авлодни миллий қадриятлар руҳида спортнинг барча турлари ва миллий спорт ўйинлари билан мунтазам шуғуллантириб, халқимизнинг эҳтиёжлари, ахлоқий манфаатлари, амалий тажрибалари ва тарихий яшаш шароитларидан келиб чиқади. тайёрлашда Миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг орқали юқори малакали спортчиларни ватанпарлик, катталарга ҳурмат, меҳр-шавқат, хушмуомалалик, ахлоқ-одоблилик, ота-онага ҳурматини бажо келтириш, кексаларни авайлаш фазилатларини тарбиялаш лозим.

Этноспорт турларига назар солар эканмиз бу спорт турларининг тарихи жуда узоқларга бориб тақалади. Бу ҳақида қадимги кўплаб қўлёзмалар мавжуд. Жамиятнинг тарихий тараққиётини кузатар эканмиз, “Авесто” давриданок бобокалонларимиз Ар-Розий, Абу Наср Форобий, Абу Райхон Беруний, Абу Али ибн Сино, Умар Хайём, Пахлавон Маҳмуд, Амир Темур, Алишер Навоий, Заҳириддин Муҳаммад Бобур, Жалолиддин Мангуберди каби аллома ва саркардалар асарларида келтириб ўтилган.

Тадқиқотнинг мақсади замонавий таълим-тарбия тизимида этноспортнинг ривожланиши, тарихий тараққиёти, миллий қадриятларда акс этганлиги, илмий-амалий аҳамияти ривожллаштиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

замонавий таълим-тарбия тизимида этноспортспортнинг ривожланиши таҳлил қилиш;

замонавий таълим-тарбия тизимида этноспортспортнинг ривожлантириш услубларини такомиллаштириш;

замонавий таълим-тарбия тизимида этноспортспорт машғулотларда қўллаш орқали спортчиларни жисмоний ҳолатининг ўсишида динамикасини аниқлаш;

Тадқиқот услублари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув ва таҳлил, тарихий қиёсий таҳлил.

Натижалар таҳлилидан. Тадқиқотчи ва олимларнинг фикрига кўра бугунги кунда этноспортдан машғулотлар жараёнида кенг фойдаланиш орқали жаҳон спорт майдонларида юқори натижаларга эришишдан иборат. Этноспорт турлари ҳар бирида халқнинг маданияти, урф – одатлари ҳамда кадриятларига хос бўлган фазилатлар ўз ифодасини топади. Масалан, “арқон тортиш” ўйинида ўзаро жамоавийлик, аҳиллик; кураш борасида ҳалоллик, мардлик; чавандозлик мусобақасида эпчиллик, чабдастлик; “бекинмачоқ” ўйинида топқирлик, ҳушёрлик каби хислатлар тарбияланади. Шунинг учун ҳам устоз ва мураббийлар машғулотларда халқ ўйинларини тўғри танлаши, уларни таълим – тарбиявий жиҳатдан самарали ташкил қилиши зарур. Ўйинни тўғри танлаш ва мақсадга мувофиқ йўсинда ўтказиш жуда муҳим аҳамият касб этади.

Дарҳақиқат, этноспорт турлари юксак ахлоқий тарбия бериш хусусияти билан ҳам характерланади. Айниқса, жамоавий ўйинларда иштирокчиларнинг ҳамжиҳатлилиги асосида ҳаракат қилиши спортчиларни қийин вазиятда ўзаро бир-бирига ёрдам кўрсатишга интилиш, бир-бирининг хато-камчилигини тўлдириш, бағрикенглик, аҳиллик ва жипслилик мезонларини ривожлантиради. “Оқ теракми-кўк терак”, “Ғозлар ва оққушлар”, “Кучлилар ва чаққонлар”, “Арқон тортиш”, “Қувлашмачоқ” каби ўйинларни ана шундай ўйинлар сирасига киритиш мумкин. “Дурра”, “Олиб қочар”, “Учталиқ тўптош”, “Хаккалакам шарти”, “Икки тош”, “Хўроз жанги”, “Кўпкари”, “Эшак минди”, “Бештош” бу этноспорт ўйинлари эса ўқувчилар ўртасида ўзаро муроса, келишувчанлик, эзгу мақсад атрофида бирлашиш хислатларини тарбиялайди. Умуман олганда, машғулотларда халқ ўйинларидан фойдаланиш қуйидаги натижаларни кўрсатмоқда:

1. Этноспорт турлари билан шуғилланувчиларнинг ҳаётга бўлган қизиқишлари ошмоқда.
2. Уларда тарихий воқийликларга бўлган қизиқиши ва ижодкорлик жиҳатлари кучаймоқда.
3. Тенгқурлари, дўстларини ҳурмат қилиш, уларга қийин вазиятда ёрдам беришга истак-ҳавас уйғонмоқда.
4. Этноспорт тбилан шуғилланганлар ўртасида адолатли, ростгўй, ҳалол инсонлар бўлишга одатланмоқда.

5. Мунтазам равишда этноспорт билан шуғулланиш нафақат дарс машғулотида, балки оилада ҳам халқ ўйинларидан фойдаланишни кундалик машғулотида айлантирмоқда.

6. Шуғилланувчилар орасида ўзаро аҳил, иноқ, муносабат муҳити юзага келиб, катталарга нисбатан ҳурмат, кичикларга нисбатан иззат билан муносабатда бўлиш кўникмалари шаклланимоқда.

7. Ўз ота-боболари, миллий қадриятлари, халқимизнинг буюк ўтмиши ва жасорати билан фахрланиш туйғулари шаклланимоқда.

Хулоса қилиб айтганда, мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама баркамол вояга етиши, уларнинг Ватан истикболини ўз қўлига ола биладиган муносиб ворислар бўлиши учун барча имкониятлар яратилмоқда ва уларни зарарли одатлардан асраш долзарб масала ҳисобланади.

Шунингдек, соғлом авлод тарбиясида этноспорт ўйинларидан юқори савияда фойдаланиш уларнинг турли кўринишларини таълим-тарбия жараёнига тегна татбиқ қилиш кутилган педагогик натижаларни беради.

ЭТНОСПОРТ ТУРЛАРИНИ ОММАЛАШТИРИШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ИЛМИЙ-ИННОВАЦИОН ИШЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНО-ИННОВАЦИОННОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ И РАЗВИТИЕ ВИДОВ ЭТНОСПОРТА

ORGANIZATION OF SCIENTIFIC AND INNOVATIVE WORK AIMED AT POPULARIZATION AND DEVELOPMENT OF TYPES OF ETHNOSPORT

Шопулатов Абдималик, Эшанкулов Баходир
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри
matonat07@mail.ru

Шопулатов Абдималик, Эшанкулов Баходир
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик.

Shopulatov Abdimalik, Eshankulov Bahodir
Uzbek State University of Physical Education and Sport,
Uzbekistan, Chirchiq

Калит сўзлар: этноспорт, инновация, илмий-тадқиқот, ривожлантириш, оммалаштириш, узвийлик, маданият, қадрият, таълим, тарбия.

Ключевые слова: этносport, инновации, исследования, развитие, популяризация, преемственность, культура, ценность, образование, воспитание.

Keywords: ethnosport, innovation, research, development, popularization, continuity, culture, value, education, upbringing.

Мамлакатмизда спорт турларини ривожлантиришга қаратилган тизимли ишлар амалга оширилмоқда. Бу жараёнда этносport турларини ривожлантиришга алоҳида ёндашилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 25 майдаги “Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-259-сон қарорининг қабул қилиниши ушбу йўналишда олиб борилаётган ишларни янги босқичга олиб чиқди. Мазкур қарорнинг қабул қилиниши этносportдаги муммоларни ўрганишда ҳамда баргараф этиш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишда зарур ҳисобланади. Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар сони 2021 йил 1 январ ҳолатига 6578,9 минг кишини ташкил этган бўлиб, улардан 3193,3 минг нафарини қизлар ташкил этади. Бу кўрсаткичлар умумий ёшлар сонига нисбатан камчиликни ташкил қилади. Бу эса ёшларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш ишларини тизимли ташкил қилиш зарурлигини кўрсатади.

Илмий-тадқиқот ишларини ўтказиш орқали ҳамда мавжуд манбалар таҳлили этносport турларида малакали мутахассислар тайёрлаш жараёнларини янада ривожлантириш бўйича қуйидаги ишларни амалга ошириш зарурлигини кўрсатади:

жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларда креативликни ривожлантириш ўз фаолиятига ижодий ёндашишни, ўзидаги камчиликларни тузатиш бўйича машғулотларни ташкил қилишга, тезкор ва тактик тафаккурни ривожлантиришга ҳамда мусобақа шароитида рақибининг камчиликларини аниқлашга ўргатади;

жисмоний тарбия ва спорт соҳадаги ОТМларнинг ўқув дастурларига этносport турларини ўрганишга асосланган маъруза ва семинар машғулотларини киритиш;

бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳасига турли соҳаларнинг кириб келиши кўзатилаяпти. Мазкур соҳалар даромад олиш мақсадида янги инновацияларни, ихтироларни киритишга ҳаракат қилмоқда. Бу эса, илм-фан соҳасидаги янгиликлар ва ихтироларни кириши билан мутахассисларни улардан хабардорлигини ошириш заруриятини юзага келтирмоқда. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар нафақат янгиликларни ўзлаштириб бориши, балки ўзи ҳам креатив ёндашиб янги ғояларни ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга жорий этиш бўйича малака ва кўникмаларга эга бўлишини талаб қилмоқда;

жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари фаолиятига замонавий илм-фан ютуқларининг жорий қилиб борилиши, тренерларни компетентлиги оширишга қаратилган малака ошириш курсларининг доимий ташкил қилиб борилиши, этносport турларини ривожлантириш муаммоларини ўрганишда илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиниши ва натижалари асосида ўқув

машғулотларни йўлга қўйилиши ўқувчи-спортчилар тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатади.

Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантиришда илмий лабораторияларни ташкил қилиш тизимдаги муаммоларга илмий ечим топишда муҳим аҳамият касб этади. Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантиришга йўналтирилган илмий-инновацион лаборатория яратиш қуйидаги имкониятларни беради:

Этноспорт турлари бўйича халқаро стандартлар асосида олий маълумотли мутахассисларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини йўлга қўйиш, илмий-педагогик салоҳиятни ошириш, ўқув жараёнининг илмий-тадқиқот фаолияти билан узвий боғлиқлигини кучайтириш, ўқув-услугий ва ахборот таъминотини яхшилаш. Хусусан, этноспорт турлари бўйича ютуқларга асосланган таълим, илм-фан ва амалиёт ўртасидаги интеграция жараёнларини кучайтириш;

Этноспорт йўналишида спорт таълим муассасалари орасида интеграцион жараёнларни кучайтириш, спорт таълим муассасалари ўқув-методик базасини мустаҳкамлаш, спорт таълим муассасалари ўқитувчи-тренерларининг педагогик компетентлигини ошириш, спорт таълим муассасалари ўқувчи-спортчилар орасида селекция ишларини амалга оширишда хорижий тажрибадан фойдаланиш методикасини жорий қилиш;

болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, олимпия ва миллий спорт турларига ихтисослаштирилган давлат мактаб-интернатлари ҳамда олимпия ва паралимпия захиралари коллежлари, республика олий спорт маҳорати мактабларида этноспорт турларини ривожлантириш;

спорт таълим муассасаларида амалиётга эътибор қаратиш билан бирга айнан амалий машғулотларда керак бўладиган билимларни беришга қаратилган назарий машғулотларни ташкил қилиш. Шунингдек, спорт таълим муассасаларида илмий-тадқиқот ишлари орқали замонавий методикани қўллаш малакасининг ошириш;

спорт таълим муассасаларида мураббийлар малакасини оширишда ҳамда спортчи-ўқувчиларни тайёрлашда янги замонавий билимлар бера оладиган этноспорт турларини оммалаштиришга қаратилган ўқув курсларини ташкил қилишда муҳим аҳамият касб этади.

Этноспорт турларини ривожлантиришга қаратилган ишларни тизимли ташкил қилиш қуйидаги натижаларга эришишда муҳим ҳисобланади:

1. Аҳолининг этноспорт турларига бўлган қизиқишини аниқлаш бўйича методология ишлаб чиқилади.

2. Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантиришга йўналтирилган илмий-инновацион лаборатория яратилади.

3. Ҳудудлардаги шарт-шароитлардан келиб чиққан ҳолда ёшлар орасида этноспорт турларини ривожлантириш бўйича спорт таълим муассалари учун йўриқнома ишлаб чиқилади.

4. Спорт таълим муассасаларида ўқув-машғулотларини илм-фан ютуқлари асосида ташкил қилиш бўйича ўқув дастури ишлаб чиқилади.

5. Тренерларнинг касбий компетентлигини ривожлантириш бўйича модулли машғулотлар режаси, дастурлар ҳамда фан модуллари тайёрланади.

6. Ҳудудларнинг шарт-шароитлари, спорт таълим муассасалари имконияти инобатга олган ҳолда этноспорт ўқув-машғулотларини ташкил қилиш мезонлари ўрганилади.

7. Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш масалаларида халқаро илмий-техник базаларга кирган илмий журналларда мақолалар нашр қилинади.

Адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2019 йил 29 октябрдаги “Илм-фан ва илмий фаолият тўғрисида”ги қонуни”.-Б.37.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги "2024-йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги ПҚ- 5281-сон қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 25 майдаги “Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-259-сон қарори.

6. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография.-М.: Спорт, 2016. – 232 с.

V. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА МИЛЛИЙ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ

БОЛАЛАР СПОРТИГА ОИД МАШҒУЛОТЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ УСТИВОРЛИГИ

ПРИОРИТЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

THE PRIORITY OF ACTIVITY GAMES IN INCREASING THE EFFICIENCY OF CHILDREN'S SPORTS ACTIVITY

Дўстмуродов Умидхон Инатиллаевич
ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний
тайёргарлик кафедраси катта ўқитувчиси
E-mail: umidxon1986@gmail.com

Дустмуродов Умидхон Инатиллаевич
Старший преподаватель кафедры Боевой и физической
подготовки МВД Академии Республики Узбекистан

Dustmurodov Umidkhon Inatillaevich
Senior Lecturer of the Department of Combat and Physical
training of the Ministry of Internal Affairs of the
Academy of the Republic of Uzbekistan

Калит сўзлар: болалар спорти, ҳаракатли ўйинлар, спорт, жисмоний тарбия, спорт ўйинлари.

Keywords: children's Sports, Action Games, sports, physical education, sports games.

Ключевые слова: детский спорт, подвижные игры, спорт, физкультура, спортивные игры.

Ҳаракатли ўйинлар инсоннинг ҳаётий фаолиятида муҳим аҳамият касб этади. Стандарт мазмундаги ҳаракатлар ёки спорт машқларини бажариш кишини тез толиқтиради. Лекин, шундай ҳаракатларни ўйин жараёнида ижро этиш одамнинг руҳиятига ижобий таъсир этиб, чарчаш муддатини орқага суради. Шунинг учун спорт машғулотида, айниқса ёш спортчиларни дастлабки тайёрлашда турли мазмунга хос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш алоҳида амалий аҳамиятга эгадир.

Ўйинлар ўзининг ҳамма боплиги (универсаллиги), кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан хилма-хил тоифаларга бўлинади. Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва моҳияти жиҳатидан спорт ўйинларидан тубдан фарқ қилади. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари каби

махсус тайёргарлик, муайян мусобақа қоидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган меъёрий омилларни талаб қилмайди. Фақат битта гина ҳаракатли ўйинни турли жойда, вақт давомида, кийимда, таркибда (сони жиҳатидан) уйнаш мумкин. Энг муҳими ҳаракатли ўйин давомида кузатилаётган эркин ва ихтиёрий ҳаракатланишлар (ностандарт ҳаракат йўналиши, кичқирик, хушчақчақлик ва ҳақозо) ижобий эмоционал ҳолатни (реакциясини) юзага келтиради. Ушбу ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида (ёки стандарт машқлар сериясини ижро этганда) тезроқ вижудга келадиган чарчаш асоратларини “четлаб” ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, юқорида қайд қилинган ҳаракатли ўйинларга хос назарий мулоҳазалар уларнинг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги салоҳиятини белгилаб беради. Демак, ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни, жумладан халқ миллий ўйинларининг аҳамияти бекиёсдир.

Маълумки, ҳаракатли ўйинлар турли халқ ва элатларнинг расм-русуми, удуми, анъаналари ҳамда этногенетик хусусиятларини ифодалайди. Шунинг учун ҳам бундай ҳаракатли ўйинларни кўпинча халқ ўйинлари деб юритилади.

Қадимги мутафаккир – олимлар ва педагоглар инсонда саҳийлик, ростгуйлик, ватанпарварлик ҳиссиёти, рақибга нисбатан ҳурмат ва табиатни эъзозлаш каби ҳислатларни айнан миллий ўйинлар таъсирида тарбиялаш имкони юқори эканлигини эътироф этганлар. Бу борада, айниқса, ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларитурли ҳаётий муҳим одатларни малака ва кўникмаларни шакллантириш қудратига эгадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашфиётидир. Шунинг учун ушбу ўйинлар унинг онгида, рўзгор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин эгаллайди.

Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ миллий ўйинлари ноёб қадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришгандан кейин гина қайта тикланиб, ҳозирги кунда аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда.

Халқ ҳаракатли ўйинлари илмий объект сифатида борган сари тадқиқотчи олимлар эътиборидан мустаҳкам ўрин эгалламоқда.

Т.С.Усманхўжаев, Х.Мелиевлар шу нарсага эътибор қаратишадики, миллий ҳаракатли ўйинлардан нафақат болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда фойдаланиш лозим, балки ихтисослаштирилган мазмунга эга ўйинларни танлаб, топқирлик, хотира, диққат, ирода, қатъийлик, зукколик, ҳиссиёт каби ҳислатларни қўллаш алоҳида касб этади.

Халқ ҳаракатли ўйинлари ўзининг миллийлиги, ноанъанавийлиги ва қадриятбойлиги билан каттаю-кичикни тарбиялашда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар муайян дидактик тартибда амалга оширилиши ўта долзарб аҳамиятга эгадир. Аввалам бор ўйин моҳияти ва мақсадини тушунтириш, сўнг унинг мазмуни ва қоидаларини ёритиш зарур. Бошловчини тайинлаш, синфийни жамоаларга

ажратиш, ўйинга раҳбарлик қилиш, ҳакамлик қилиш ва ниҳоят ўйинни мантиқан тўғри якунлаш масалаларига жиддий эътибор қаратиш лозим.

Адабиётлар

1. Усманхўжаев Т.С., Рахимов М.М. Умумий ўрта таълим мактаб ўқитувчисининг жисмоний маданиятини шакллантиришда янги технологиялар. / Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Республика илмий-амалий анжуман материаллари. 21-23 ноябр. II-қ., Термиз., 2003, 36-40 б.

2. Усманхўжаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорти. Т.: 2006. 103 с.

3. Холдоров Т.Х., Рахмонкулов У., Бўрибоев Б. Болалар спортини оммалаштиришда ихтисослаштиришнинг аҳамияти (қишлоқлар мисолида). / Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Республика илмий-амалий анжуман материаллари. 21-23 ноябр. Термиз. 2003., 74-76 б.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР – ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОК

OUTDOOR GAMES - AS A MEANS OF TRAINING YOUNG HANDBALL PLAYERS

Бердиева Хуршида Каримовна.
Термез давлат университети ўқитувчи
hurshidakarimovna@gmail.com
Ўзбекистон, Термез

Бердиева Хуршида Каримовна.
Термезского государственного университета, преподаватель
Узбекистан, Термез

Berdiyeva Xurshida Karimovna
Termez State University, lecturer
hurshidakarimovna@gmail.com
Uzbekistan, Termez

Калит сўзлар: ҳаракатли ўйинлар, гандбол, махсус ўйинли машқлар, махсус тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, БЎСМ, мураббий,

Ключевые слова. Подвижные игры, гандбол, специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка, ДЮШС, тренер

Keywords: Outdoor games, handball, special training, technical and tactical training, youth sports school, coach.

Мавзунинг долзарблиги. Ҳаракатли ўйинларнинг спорт машғулотларига киритилиши бир қатор махсус вазифаларни муваффақият билан ҳал этишга ёрдам беради, шуғулланувчилар томонидан яхши қарши олинади, спорт машғулотларига бўлган қизиқишини оширади. Катта спортнинг таракқиёти, унинг ёшарганлиги, мураббийлар ва спортчилар олдида турган янги вазифалар машғулот жараёнини юзага келтиради. Ўйин услуб ва машқ сифатида спорт тайёргарлиги режимида тобора муҳим ўрин тутмоқда.

Гандбол машғулотларида ҳаракатли ўйинлар спортчиларни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашнинг энг самарали воситасидир. Ҳаракатли ўйинларнинг асосий хусусияти шундан иборатки, улар ёш гандболчи қизлар томонидан қувонч билан қабул қилинади ҳамда катта ҳаяжон ва юқори шодлик даражада ўтади. Буларнинг барчаси мураббий-ўқитувчи учун тарбияланувчилар ташаббусини бошқариш ва уларга аниқ мақсадларга эришишга қаратилган иродани сингдиришнинг чексиз имкониятларини очиб беради. [1, 3]

Мавзунинг ўрганганлик даражаси. Мавзуга доир илмий - услубий адабиётлар ва манбаларни таҳлили асосида айтишимиз мумкинки, болалар - ўсмирлар спорт мактабларининг бошланғич тайёргарлик босқичи ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликлари, уларнинг жисмоний сифатлар бўйича кўрсаткичларига бағишланган қатор илмий ишлар амалга оширилган. Жумладан, В.И.Лях., Волков Л.В., А.П.Попович, Г.И.Мехович, Т.А.Коломийчук, С.Д.Кунышева, Е.А.Гончарова, Балдаев К.В. Мирончук Б.А., Семкина О.А., Усманходжаев Т.С., Курбонова М.А., Тажибаев С.С., Тўлаганов Р.Х, Матвеев Л.П ва бошқалар²⁰ бошланғич тайёргарлик босқичида болаларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ҳамда жисмоний

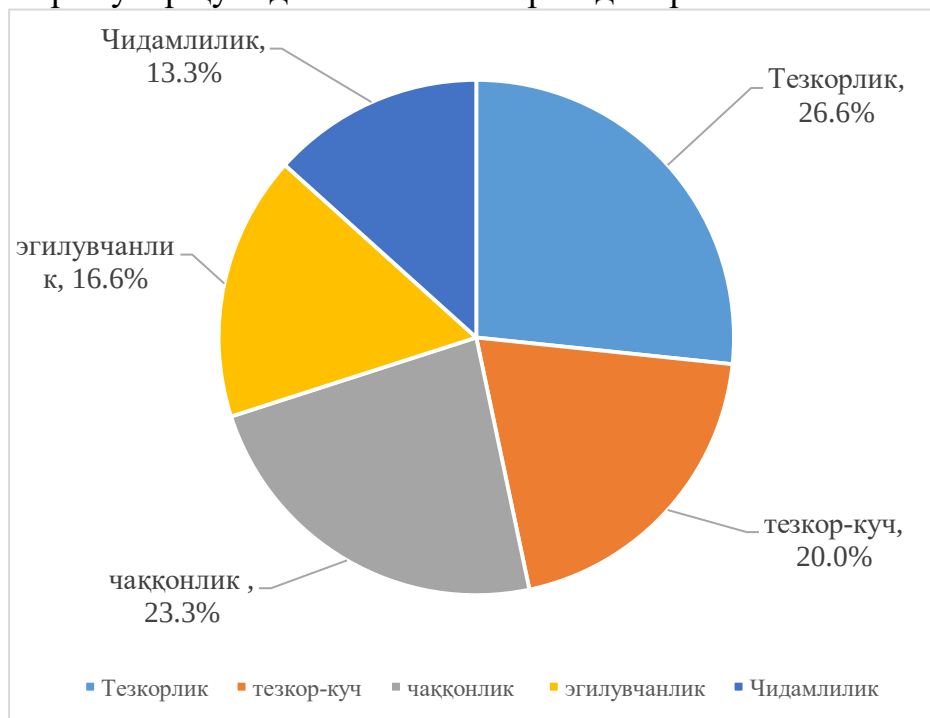
²⁰ Лях. В.И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста, Автореф. дисс. ...доктор. наук. М.: 1990 г. -44 стр.; Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. -294 с.; А.П.Попович, Г.И.Мехович, Т.А.Коломийчук, С.Д.Кунышева, Е.А.Гончарова. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей: Учебное пособие. Екатеринбург 2016г. -90 с.; Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф.дисс...канд.пед.наук.-М., 1986.-22с.; Мирончук Б.А. Дозирование физических нагрузок школьников 10-13 лет на занятиях подвижными играми в пионерском лагере.Дисс...канд...пед...наук.-М.: 1984,221 с.; Семкина О.А. Сопряженное развитие координационных способности и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой деятельности: Автореф.дисс...канд...пед.наук. СПб, 1997 – 26с.; Усманходжаев Т.С. Научнопедагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис... докт. пед. наук. Ташкент, 1995. -50 с.; Курбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.Пед.фан. ном. Дисс. Тошкент. 2006 .-217 бет.; Тажибаев С.С Ёш боксчиларни тайёрлаш тазимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси Педагогика фан.(PhD) ...дисс... Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2017. 87-бет.; Тулаганов. Р.Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7- 10 лет к занятиям волейболом. Автореф. Дисс. ...канд.пед. наук. М.: 1992 г , 34 стр.

сифатларни бошланғич тайёргалик босқичида ривожлантириш ҳамда ҳаракатли ўйинлар ва ўйинли машқлар орқали ҳаракат қобилиятларини такомиллаштириб бориш зарурлигини таъкидлашган.

Тадқиқоднинг мақсади. Ёш гандболчиларнинг БТГ да ўтказиладиган ўқув машғулотларида ҳаракатли ўйинларнинг умумий, махсус ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришдаги роли ҳақидаги фикрларини билиш мақсадида жами Сурхондарё вилояти бўйича БЎСМларда гандбол мураббийлари бўлиб фаолият юритаётган 40 нафар мутахассислардан саволномаларга жавоблар олинди.

Саволномада 90 та ҳаракатли ўйинлар тақдим этилган бўлиб мураббийлар қуйидаги ўйинларни жумладан: “Бўрон”, “Овчилар ва ўрдаклар”, “Тўпни устунлараро олиб юриш”, “Бўри зовур ичида”, “Тун ва кун”, “Оқ теракми, кўк терак”, “Тўп учун кураш”, “Мерганлар”, “Тўп билан тўпни уриш”, “Копток талашиш”, “Тўлдирма тўп билан ўйнаш”, “Тўпни олдирма”, “Қўл тўпи мусобақаси”, “Тўпни қайтариб отиб ўтириш”, “Тўпни югуриб олиб юриш”, “Тўп билан” эстафетаси, “Тўпни ерга тушурма”, “Тўп капитанга”, “Дўнгдан дўнгга”, “Овчилар” каби ҳаракатли ўйинларини кўпроқ белгилашган. Мураббийлар кўпроқ белгилашган ҳаракатли ўйинларга яна қуйидаги ўйинларни жумладан: “Қалъани химоялаш”, “Қармоқча”, “Кенгурулар”, “Командали югуриш”, “Бургут ва бургутча”, “Мерган”, “Эпчил дарвозабон”, “Ягуар”, “Доирадан суриб чиқар”, “Кубба 2 ” каби жами 30 та ҳаракатли ўйинлар саралаб олинди.

Тадқиқоднинг вазифалари. Респондентларга ҳаракатли ўйинлар БТГ (бошланғич тайёргарлик гуруҳлари)да ўтказиладиган ўқув машғулотларида қайси жисмоний сифатларни ривожлантиришига ёрдам беради, деб берган саволномаларга улар қуйидагича жавоб беришдилар:



1-расм. Ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришдаги ҳиссаси.

Тезкорлик – 26,6 фоиз (“Овчилар ва ўрдаклар”, “Тун ва кун”, “Тўп учун кураш”, “Бургут ва бургутча”, “Қўл тўпи мусобақаси”, “Тўпни югуриб олиб юриш”, “Тўп билан” эстафетаси , “Командалари югуриш”) , **тезкор-куч** 20 фоиз (“Бўрон”, “Оқ теракми, кўк терак”, “Тўп билан тўпни уриш”, “Копток талашиш”, “Тўп капитанга”, “Доирадан суриб чиқар”, “Овчилар”) , **чаққонлик** – 23,3 фоиз (“Қалъани химоялаш”, “Бўри зовур ичида”, “Тўпни олдирма”, “Мерган”, “Тўпни қайтиб олиб ўтир”, “Ягуар”, “Дўнгдан дўнгга”) **эгилувчанлик** – 16,6 фоиз (“Тўпни устунлараро олиб юриш”, “Тўлдирма тўп билан ўйнаш”, “Эпчил дарвозабон”, “Тўпни ерга тушурма”, “Қубба 2”) , **чидамлилиқ** – 13,3 фоиз (“Бўрон”, “Қармоқча”, “Мерганлар”, “Кенгурулар”,) ташкил этишини кўрамыз.

Мураббий ва мутахассисларнинг ўқув машғулоти жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланганда болаларнинг қайси ахлоқий фазилатларини шакллантиришга ёрдам беради, деган саволномаларга берган жавоблари қуйидагича:



2-расм. Ҳаракатли ўйинларнинг ахлоқий фазилатларини шакллантиришга қўшган ҳиссаси.

Бирдамлик – 10 фоиз (“Бўрон”, “Тўп учун кураш”, “Тўпни ерга тушурма”, “Тўп капитанга”, “Тўпни олдирма”), **Хушёрлик (зийраклик)** -10 фоиз (“Қармоқча”, “Тун ва кун”, “Тўпни олдирма”, “Тўпни ерга тушурма”, “Ягуар”), **Диққатлик** – 10 фоиз (“Тўлдирма тўп билан ўйнаш”, “Эпчил дарвозабон”, “Ягуар”, “Доирадан суриб чиқар”, “Бўри зовур ичида”), **Бошқарувчанлик** –10 фоиз (“Оқ теракми, кўк терак”, “Копток талашиш”, “Тўлдирма тўп билан ўйнаш”, эстафетаси , “Командалари югуриш”, ” Тўпни олдирма”) , **Интизомлилиқ** - 10 фоиз (“Тўп учун кураш”, “Кенгурулар”,

“Тўлдирма тўп билан ўйнаш”, “Тўп билан” эстафетаси , “Командалари югуриш”), **Мохирлик** – 13,3 фоиз (“Тўпни устунлараро олиб юриш”, “Тўп билан тўпни уриш”, “Кенгурулар”, “Тўпни олдирма”, “Тўпни қайтариб олиб ўтириш”, “Тўпни югуриб олиб юриш”), **Жасурлик** – 13,3 фоиз (“ Қалъани химоялаш”, “Овчилар ва ўрдаклар”, “Бургут ва бургутча”, “Тўп капитанга”, “Доирадан суриб чиқар”, “Овчилар”), **Ташиббускорлик** – 10 фоиз (“Тўпни ерга тушурма”, “Кенгурулар”, “Копток талашиш”, “Тўпни қайтариб олиб ўтириш”, “Тўп билан” эстафетаси”), **Мерганлик** – 13,3 фоиз (“Мерганлар”, “Тўп билан тўпни уриш”, “Тўпни ерга тушурма”, “Бургут ва бургутча”, “Мерган”, “Қубба 2 ” ташкил этишини кўрамыз.

Сўровномани умумлаштириб қараганда 40 нафар мураббийлар 90 та ҳаракатли ўйинлардан 30 – 35 та ҳаракатли ўйинларни белгилашган. Бу эса сўровноманинг атига 35% ташкил қилади.

Тадқиқотнинг натажалари. Сўровномани умумлаштириб қараганда ҳамма мураббийлар ҳам машғулотларда ҳаракатли ўйинлар билан асосий материалларни такомиллаштириши, тайёргарлик ва асосий қисмларда шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини оширишга бўлган машғулотларини бажариши, ҳамда уларнинг машғулотдан кейин дастлабки ҳолатга келишларини таъминлашмайдилар.

Бу эса машғулотларда ҳаракатли ўйинларнинг родини сусайтириб, машғулотларни қизиқарли ўтишига тўсқинлик қилади ва кўпчилик шуғулланувчиларнинг ушбу ўйинларнинг тўлиқ мазмунини билмаслиги билан таъкидланади.

Шунинг учун, юқорида айтилганидек ҳаракатли ўйинларнинг спорт машғулотларига киритилиши бир қатор махсус вазифаларни муваффақиятли ҳал этишга ёрдам беради. Т.С. Усманходжаев [2022] ва бошқалар ўйинлар энг самарали тарбия воситасидир. Спортчилар ҳаракатли ва бошқа ўйинлар орқали жисмоний ҳамда ахлоқий фазилатлари шаклланади, ҳаётга тайёрганлик кўради, турмушдаги қийинчиликларни енгишни машқ қилади, иш ва курашда ғалаба қилишни ўргатади. [7]

Спортчиларнинг ўйиндаги ҳаракатлари самарадорлиги ўйиндаги вазифаларини тезкор равишда баҳолашга ва ўйинчиларнинг ҳаракатларига, техник усулларни такомиллаштиришга, жисмоний ривожланиш даражасига боғлиқ. [2]

Ҳаракатли ўйинларни саралаб олиш йўли орқали кичик ёшдаги шуғулланувчиларга у ёки бу спорт турига бўлган лаёқатларини шакллантиришга мақсадли таъсир кўрсатиш мумкин. Бундай тайёргарлик тажрибаси юқори даражадаги самарадорлик билан ажралиб туриши аниқланган. Ушбу тажрибанинг якуний босқичида назорат ва тажриба гуруҳлари болаларнинг ҳар хил спорт ўйинлари турларига яроқлиги экспертлар баҳоланган. [8,7,6]

Хулоса. Ўқув машғулотларда махсус машқлар билан бир қаторда ҳаракатли ўйинларини киритилиши спортчиларнинг жисмоний, техник, тактик тайёргарлиги вазифаларини ҳал этишга ёрдам беради. Кўпчилик

мураббийлар ўргатиш жараёнида шуғулланувчиларга тўп билан машқ бажаришнинг ўйинли шаклини таклиф қиладилар. Улар, спорт ўйинларини аста-секин мураккаблаштириб бериб, шуғулланувчиларни мустақил равишда ечимларни танлашга ўргатадилар. Бундай хатти-ҳаракатлар керакли малакани мустаҳкамлашга ва уни мусобақа шароитларига яқинлаштирилган шароитларда такомиллаштиришга имкон беради.

Адабиётлар рўйхати:

1. Акрамов Ж.А., Павлов Ш.К., Абдурахмонов Ф.А. Гандбол: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Ташкент-2017. 80 стр
2. Бауэр. О.П. Подвижные и спортивные игры профессиональной подготовки специалистов по физической культуре дошкольников // Автореферат. Дис ... канд. пед. наук. СП б, 2005 -18стр
3. Попович А.П., . Мехович Г. И., Коломийчук Т.А., Кунышева С.Д., Гончарова Е. А. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей. Екатеринбург. Издательство Уральского университета 2016. 83 стр
- 4.Тўлаганов Ш.Ф., Раманова М.М. Ўқув қўлланма. Тошкент .“Ўзкитобсавнашриёт” 2020 й – 7 б
- 5.Тўлаганов Р.Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7-10 лет к занятиям волейболом. // Автореферат. Дис ... канд. пед. наук. М., 1992 -100стр.
6. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Пед.фан.(PhD).. дис.Чирчиқ Ўз.ДЖТСУ, 2017. -149 бет
7. Усманходжаев Т.С., Тожибоев С.С., Чоршанбиев Н.А., Абдухолиқов С.С. “Ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари” Т.: “Lisson Press” нашриёти, 2022 й. 21 б.
8. Қурбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. Дисс.. пед.фан.ном. Тошкент 2006 -127 бет. 9.

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК МАХОРАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ВА МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF MOBILE AND NATIONAL GAMES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND TECHNICAL SKILLS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Тулаганов Рустам Худойкулович, Бердиева Хуршида
Каримовна, Хакимова Наргиза Ураловна
Термез давлат университети
Ўзбекистон, Термез
hurshidakarimovna@gmail.com

Тулаганов Рустам Худойкулович, Бердиева Хуршида Каримовна,
Хакимова Наргиза Ураловна
Термезский государственный университет канд. пед.наук.
Узбекистан, Термез

Tulaganov Rustam Khudoykulovich, Berdiyeva Xurshida Karimovna,
Khakimova Nargiza Uralovna
Termez State University PhD
Uzbekistan, Termez

Калит сўзлар: волейбол, миллий ва ҳаракатли ўйинлар, БЎСМ, координация, мақодна мўлжал олиш, фазовий ритм, тезкорлик

Ключевые слова: волейбол, национальные и подвижные игры, ДЮШС, координация, попадание в цель, пространственный ритм, скорость

Keywords: volleyball, national and outdoor games, youth sports, coordination, hitting the target, spatial rhythm, speed.

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгач барча сохалар каби жисмоний тарбия ва спорт ҳам тамомила янгича мақом йўналишида шакилланиб, юксак чўққи сари қанот ёзмокда. Дарҳақиқат мамлакатимиз раҳбари Ш.Мирзиёевнинг ташаббуслари ва бевосита раҳбарлиги остида жисмоний тарбия ва спортни кенг оммавийлаштириш ва ривожлантириш орқали соҳлом баркамол авлодни тарбиялаш воситаси сифатида давлат сиёсатининг устивор йўналашлари доирасидан жой олди. Ҳамбўстлик давлатлари ичида мамлакатимизда биринчи бўлиб “Жисмоний тарбия ва спорт тўҳрисида”ги қонун (1992, 2000, 2015) қабул қилинди.

Шу концептуал ҳужжатлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасида улкан ислохотлар, бекиёс бунёткорлик ишлари амалга ошириш имкониятини яратди. Сўнгги йиллар ичида юртимиз ҳудудларида ҳатто узоқ қишлоқ туманларда ҳам кўпдан кўп замонавий спорт иншоотлари барпо этилди айни кунда улар фарзандларимиз, халқимиз хизматида фаолият кўрсатиб келокда.

Кундан кунга жисмоний тарбия ва спорт жумладан миллий спорт турлари ва миллий ҳаракатли ўйинлар миллий қадриятлар сифатида айниқса ўқитувчи ёшларнинг кундалик ҳаётий эҳтиёжига айланиб бормоқда.

Ёш волейболчиларнинг жисмоний ва техник маҳоратини тарбиялашда ҳаракатли ва миллий халқ ўйинларидан ўқув ҳамда тўғарак машғулотларида фойдаланиш самарадорлиги паст даражада десак мубалого бўлмайди.

Ўсмир ва ёш волейболчиларни дарс ва дарсдан ташқари тўғарак машғулотларида қўллаш зарур деб ўйлаймиз. Ҳаракатли ва миллий ўйинларни БЎСМнинг бошланғич тайёрлов гуруҳларида ҳам фойдаланса мақсадга мувофиқ бўлади.

Ўсмир волейболчиларнинг ҳаракатли ва миллий ўйинлар орқали ўйин усуллари ривожлантириш ва уларнинг жисмоний қобилиятларини тарбиялаш хорижий ҳамда маҳаллий олимларимиз ўзларининг илмий тадқиқодларида исботлаб беришган.

Ўсмир волейболчиларни жалб этишда асосан ҳаракатли ўйинлар, ўйинли машқлар орқали ҳал этиш мумкин, уларнинг мазмуни уларнинг мазмуни биринчи навбатда координацион қобилиятлар мақодна мўлжал олиш, вазиятларга реакция қилиш ва ҳаракатларда пайти келганда ўзгартириш, қайта куриш тезкорлиги ҳамда аниқлиги ҳаракатларнинг фазовий ритминини ҳис қилишни шакиллантириш ва ривожлантиришга мақсадли таъсир кўрсатиш имконини беради.

Бир қатор муаллифлар томонидан аниқланганки, бошланғич синфларда дарсларда 25-30% ҳажмда махсус йўналтирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш турли хил жисмоний қобилиятларнинг ривожланиши суръатларини 8-30% оширишга муваффақ бўлди.

Бошқа тадқиқодлар ҳаракатли ўйинлар болалар ва ёш волейболчиларнинг психомотор қобилиятларига ижобий таъсир қилишини аниқлаган.

Тадқиқоднинг мақсади. Дастлабки ўргатиш босқичида ва умум таълим мактабнинг ўсмир болаларида шуғулланаётган волейболчиларни ҳаракатли ўйинлар ҳамда ўйинли машқлар ёрдамида машғулот жараёни самарасини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқод вазифалари. Ушбу мақсадга эришиш қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилади:

- Дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланувчи ўсмир волейболчиларнинг жисмоний ва техник маҳоратини ривожлантириш даражасини ўрганиш

- Ҳаракатли ва миллий ўйинлардан фойдаланиш орқали умумтаълим мактабларининг волейбол билан шуғулланувчиларни жисмоний ва техник маҳоратларини тарбиялашни самарадор усуллари, шакллари, йўллари аниқлаш

Тадқиқоднинг объекти Термиз шаҳридаги 8-11 умумтаълим мактаблари БЎСМдаги волейболчиларнинг жисмоний ва техник усуллари ривожлантириш ҳамда тайёргарлик жараёни бўлади.

Тадқиқоднинг предмети – Ўсмир ёшли волейболчиларни дарс ва дарсдан ташқари тўғарак машғулотларида ҳаракатли ва миллий ўйинлардан

фойдаланиш орқали уларни ўқувчиларда жисмоний сифатлар, техник кўникма ва малакаларни шакиллантириш шароитидаги фаолияти ўрганилди.

Тадқиқоднинг илмий янгилиги – Ўсмир волейболчилар билан ўтказиладиган умумий жисмоний тайёргарлик учунвосита, услублар ҳаракатли ва миллий ҳалқ ўйинларидан фойдаланиб услублар тайёрланди ва нисбати аниқланди.

Тадқиқоднинг илмий фарази. Икки йил муддат давомида умумтаълим мактабида ва БЎСМда волейбол билан мунтазам шуғулланган ўсмир ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ва техник кўрсаткичлари ҳаракатли ва миллий ҳалқ ўйинлари орқали юқори даражада шакилланиши эҳтимол қилинади.

Тадқиқоднинг амалий аҳамияти Ўсмир ёшли умумтаълим мактаб ўқувчилари ва БЎСМ да шуғулланувчиларга волейбол бўйича ўтказилган тажриба машғулотларида қўлланилган ўртача шиддатга бажарилган ҳаракатли ва миллий ўйинлар, тадқиқод натижалари ва илмий ҳулосалар.

Педагогик тажриба услубияти. Педагогик тажрибанинг моҳияти асосан ўсмир ёшдаги ўғил болаларда волейболчиларни жисмоний ва техник усуллари ривожлантириш имкониятлари ва мақсадга мувофиқлигини баҳолашга қаратилди.

Аниқ бир ҳаракатли ва миллий ўйинлардан фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлиги мезонлари ва тўпланган тадрибани инобатга олиб ҳаракатли ва миллий ҳалқ ўйинларининг қуйидаги гуруҳлари танлаб олинди: волейболчилар эстафетаси, тўпни ерга туширма, тўпни қайтариш, айланачалардан сакраш, қарама қарши сакраб югуриш эстафетаси, тўпни бошдан ошириб узатиш, қўшалок тўп узатиш, уч вариантли тўп, қармоқча, волейболчиларнинг тўп узатиши, тўртбурчакдан тўп узатиш, ариқчадан сакраш, елкадан курашиш, минди ва ҳ.к. ўйинлардан машҳулот ва дарсларда фойдаланиш самарадорлиги янада ўсиши олимларнинг олиб борган тадқиқодларида исботланган.

Ҳулосамизда мавзу бўйича ўтказилган тадқиқодлар асосида мақсадга мувофиқ адабиётлар таҳлилидан маълум булдики умумтаълим мактаблари ўсмир волейболчиларнинг жисмонийқобилиятларини ва техник усуллари ўсиш ва ривожланиши кўп жihatларда ҳаракатли ва миллий ўйинларга боғлиқ эканлиги волейбол ўйинига муносиб эканлиги аниқланди.

Адабиётлар:

1. Л.Р.айрапетянц. “Волейбол назарияси ва услубияти” дарслик. Тошкент. Фан ва технология 2012 й.

2. М.А. Қодирова “Волейбол назарияси ва услубияти” Т.: Фан ва технология. 2018

3. Т.С. Усманходжаев, И.И.Бурнашев, Ҳ.А. Мейлиев, Б.Б. Қипчаков 500 ҳаракатли ўйинлар:услубий қўлланма Т.: “Бекинмачоқ плюс” нашриёти2010 йил 545 б.

4. Т.С. Усманходжаев, С.С.Тожибоев, Н.А.Чоршанбиев, С.С. абдухоликов “Ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари” Т.: “Lisson Press” нашриёти, 2022 й. 148 б.

5. Соколкина В.А. Соотношение генетических и средовых влияний в развитии координационных способностей детей 7-10 лет. Автореф. Дисс. Канд.пед. наук. М,: 1991 г, 22 стр

6. Тулаганов. Р.Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7- 10 лет к занятиям волейболом. Автореф. Дисс. ...канд.пед. наук. М.: 1992 г , 34 стр.

7. Х.К.Бердиева 9-10 ёшли қиз болаларнинг миллий ҳаракатли ўйиналар орқали гандбол спорт турига қизиқтириш. // Фан спортга. Илмий назарий журнал №2 /2021 й.39 б.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА МИЛЛИЙ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

THE SIGNIFICANCE OF NATIONAL AND MOBILE GAMES IN THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

Учқун Чориев

Қарши иқтисодийёт муҳандислик институти. Ассистент
Ўзбекистон Қарши. uchqin_1515@ mail ru.

Учқун Чориев

Каршински институт экономической инженерии. Ассистент
Ўзбекистон Қарши. uchqin_1515@ mail ru.

Uchqun Choriyev

Karshi Institute of Economic Engineering. Assistant
Uzbekistan Karshi. uchqin_1515@ mail ru.

Калит сўзлар: Спорт, кураш, ассоциация, олимпиада, турнир, допинг, мусобақа, миллий қадриятлар, миллий анъаналар, натижа, кўникма, миллий ва ҳаракатли ўйинлар.

Ключевые слова: спорт, борьба, объединение, олимпиада, турнир, соревнование, национальные ценности, национальные традиции, результат, мастерство, народно-боевые игры.

Key words: sport, wrestling, association, Olympiad, tournament, competition, national values, national traditions, result, skill, folk fighting games.

Мавзунинг долзарблиги. Ҳозиргу кунда дунёнинг нуфузли спорт мусобақаларида етакчи ўринларни эгаллаб келаётган ҳаттоки рекорд натижаларни қайд этиб келаётган кўплаб спортчиларни кўришимиз мумкин. Албатта бундай юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ниҳоятта катта ўринда туради. Шу сабабли бугунги кунда жамиятимизда соғлом авлодни тарбиялаш, баркамол инсонларни вояга етказиш билан бирга юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинларга катта эътибор қаратилмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги қонун ва бир қанча қонун ости ҳужжатлар бунга асос бўла олади. Бу ҳужжатларда, мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама баркамол вояга етиши, уларнинг Ватан истикболини ўз қўлига оладиган, юртимиз байроғини, унинг шанини, обруйини дунё ариналарида баланд кўтара олиш имкониятига эга бўладиган муносиб ворислар бўлиши учун барча имкониятлар яратилиши учун зарур чора-тадбирлар белгилаб қўйилган. Ушбу улкан ва шарафли ишни амалга оширишда миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг бугунги куннинг юқори малакали спортчиларни тайёрлашдаги ўрни бекиёслиги билан долзарблигини кшрсатади.

Қадим-қадимдан юртимиз жаҳонга машҳур полвонлари барчани лол қолдирган, чавандоз, алпқомат, довюрак йигит-қизлари донг таратиб келган. Ўз вақтининг алпқомат йигит қизлари ҳақида улуғ ота-бобомиз, олиму файласуфларимиз ажойиб ўлмас асарлар яратишган, шеър дostonлар битиб, қўшиқлар куйлаганлар. Масалан Алишер Навоий бобомининг жаҳон адабиёти хазинасидан ўрин олган бекиёс куч-қудратга эга Фарҳод образининг ўзи кифоя ёки халқ оғзаки ижоди дурдоналари қаҳрамонлари Гўрўғли, Алпомишни эслашнинг ўзиёқ Турон замани довюрак полвонлар юрти бўлиб келганлигидан дарак беради. Сўнгги йилларда асрлар давомида мардлик, бағрикенглик, олижаноблик ва ҳалолликнинг тимсоли сифатида эъзозланиб келинган, ўзбек халқининг тарихий меъроси - “Кураш” миллий спорт тури ва миллий ҳаракатли ўйинлари ривожланиб бораётганлиги ва ўсиб келаётган ёш авлод тарбиясида муҳим аҳамият касб этиб келаётганлигини таъкитдашимиз мумкин. 1998 йил 6 сентабрда таъсис этилган “Кураш” халқаро ассоциацияси бугунги кунда сайёрамизнинг бешта қитъасида 129 та миллий федерацияни бирлаштирган. 2010 йилда “Кураш” халқаро ассоциацияси Олимпия ўйинлари дастурига киритиш учун буюртма беришда муҳим талаб ҳисобланган Жаҳон допингга қарши агентлигининг эътирофига сазовор бўлди. 2017 йил 20 сентябрда Ашхобод шаҳрида бўлиб ўтган Осиё Олимпия кенгашининг 36-Бош ассамблеясида “Кураш” миллий спорт тури тарихда илк бор XVIII ёзги Осиё ўйинлари дастурига расман киритилди. “Кураш” халқаро ассоциацияси ва Ўзбекистон курашни халқаро спорт мусобақалари ва турнирлари дастурига, келгусида эса Олимпия ўйинлари дастурига ҳам киритиш бўйича фаол тадбирларни амалга оширмоқда. Доимий асосда кураш бўйича республика ва халқаро мусобақалар ҳамда турнирлар ўтказилиб келинмоқда.

Ўрганилганлиги. Кураш - азал-азалдан олижаноблик, мардлик ва ҳалоллик тимсоли, халқимизнинг бир неча асрлик тарихга эга миллий – маданий меросининг бир қисми ва бебаҳо бойлиги ҳисобланади. Кураш ҳақидаги илк маълумотлар Сурхон ва Зарафшон воҳалари, Фарғона водийси, Сармишсой дараларида аниқланган тасвирий санъат намуналари акс этган осори- антиқаларда, қоятошларда ва ғорларда учрайди. Шуни таъкидлаш керакки, миллий спорт воситалари фуқаролар, айниқса, ўқувчи ёшлар ва талабалар ўртасида оммавийлик тус олмоқда. Бугунги кунга қадар дунёнинг кўплаб мамлакатларида кураш бўйича 500 дан ортиқ халқаро турнирлар ўтказилди. Юртдошларимиз орасида 300 нафардан кўпроқ спортчилар кураш бўйича жаҳон, Осиё чемпионатлари ва халқаро турнирларнинг ғолиб ва совриндорлари бўлган. Давлатимизнинг бевосита қўллаб-қувватлаши натижасида “Кураш” халқаро спорт тури сифатида кенг эътироф этилди. “Кураш”, “ҳалол”, “таъзим”, “тўхта” ва “ёнбош” каби ўзбек тилидаги сўз ва атамалар эса, халқаро спорт луғати сифатида мусобақаларда ҳакамлар томонидан ишлатиладиган бўлди. Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.М. Мирзиёев ташаббуси билан 6 сентябрь – Кураш миллий спорт тури кuni сифатида белгиланди. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинларни янада ривожлантириш ҳамда оммавийлаштириш, ўсиб келаётган авлодни миллий қадриятлар руҳида спортнинг барча турлари ва миллий спорт ўйинлари билан мунтазам шуғуллантириб, халқимизнинг эҳтиёжлари, ахлоқий манфаатлари, амалий тажрибалари ва тарихий яшаш шароитларидан келиб чиқади. тайёрлашда Миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг орқали юқори малакали спортчиларни ватанпарлик, катталарга ҳурмат, меҳр-шавқат, хушмуомалалик, ахлоқ- одоблилик, ота-онага ҳурматини бажо келтириш, кексаларни авайлаш фазилатларини тарбиялаш лозим.

Тадқиқотнинг мақсади юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ривожллаштиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти таҳлил қилиш;

миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг юқори малакали спортчиларни тайёрлашда услубларини такомиллаштириш;

миллий ва ҳаракатли ўйинларни машғулотларда қўллаш орқали юқори малакали спортчиларни жисмоний ҳолатининг ўсишида динамикасини аниқлаш;

Тадқиқот услублари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув ва таҳлил, тарихий қиёсий таҳлил.

Натижалар таҳлилидан келиб чиқиб айтиш мумкинки, спорт мутахассисларининг бугунги кунда олдига қўйган вазифаларидан энг асосийси юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинлардан машғулотлар жараёнида кенг фойдаланиш орқали жаҳон спорт майдонларида юқори натижаларга эришишдан иборат. Миллий ва ҳаракатли ўйинлар ҳар бирида халқнинг маданияти, урф – одатлари ҳамда қадриятларига хос бўлган

фазилатлар ўз ифодасини топади. Масалан, “арқон тортиш” ўйинида ўзаро жамоавийлик, аҳиллик; кураш борасида ҳалоллик, мардлик; чавандозлик мусобақасида эпчиллик, чабдастлик; “бекинмачоқ” ўйинида топқирлик, хушёрлик каби хислатлар тарбияланади. Шунинг учун ҳам устоз ва мураббийлар машғулотларда халқ ўйинларини тўғри танлаши, уларни таълим – тарбиявий жиҳатдан самарали ташкил қилиши зарур. Ўйинни тўғри танлаш ва мақсадга мувофиқ йўсинда ўтказиш жуда муҳим аҳамият касб этади.

Дарҳақиқат, миллий ва ҳаракатли ўйинларни юқори малакали спортчиларни жисмонан чиниқтирибгина олмай, аввало, уларга юксак ахлоқий тарбия бериш хусусияти билан ҳам характерланади. Айниқса, жамоавий ўйинларда иштирокчиларнинг ҳамжиҳатлилиги асосида ҳаракат қилиши спортчиларни қийин вазиятда ўзаро бир-бирига ёрдам кўрсатишга интилиш, бир-бирининг хато-камчилигини тўлдириш, бағрикенглик, аҳиллик ва жипслилик мезонларини ривожлантиради. “Кучлилар ва чаққонлар”, “Арқон тортиш”, “Қувлашмачоқ” каби ўйинларни ана шундай ўйинлар сирасига киритиш мумкин. “Дурра”, “Олиб қочар”, “Хаккалакам шарти”, “Хўроз жанги”, “Кўпкари”, “Эшак минди” ўйинлари эса спортчилар ўртасида ўзаро бахс-муроса, келишувчанлик, эзгу мақсад атрофида бирлашиш хислатларини тарбиялайди. Умуман олганда, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинларни машғулотлар жараёнида фойдаланиш қуйидаги натижаларни бермоқда:

1. Юқори малакали спортчиларнинг ҳаётга бўлган қизиқишлари ошмоқда.
2. Уларда ижодкорлик, яратишга нисбатан рағбат кучаймоқда.
3. Тенгқурлари, дўстларини ҳурмат қилиш, уларга қийин вазиятда ёрдам беришга истак-ҳавас уйғонмоқда.
4. Спортчилар адолатли, ростгўй, ҳалол инсонлар бўлишга одатланмоқда.
5. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинлардан мунтазам равишда шуғулланиш нафақат машғулотларида, балки оилада ҳам халқ ўйинларидан фойдаланишни кундалик машғулотга айлантирмоқда.
6. Спортчилар орасида ўзаро аҳил, иноқ, муносабат муҳити юзага келиб, рақибларга нисбатан ҳурмат, иззат билан муносабатда бўлиш кўникмалари шаклланимоқда.
7. Ўз ота-боболари, миллий қадриятлари, халқимизнинг буюк ўтмиши ва жасорати билан фахрланиш туйғулари шаклланимоқда.

Хулоса қилиб айтганда, мамлакатимизда юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинлар орқали уларнинг ҳар томонлама баркамол бўлиб Ватанимиз байроғини дунё спорт ариналарида юқорига баланд кўтара оладиган муносиб ворислар бўлиши учун мустахкам пойдевор бўлиб хизмат қилади.

Шунингдек, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинларидан юқори савияда фойдаланиш уларнинг турли

кўринишларини спорт ва таълим-тарбия жараёнига теран татбиқ қилиш имконини беради. Бунинг учун:

- юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинларни оила муҳотида фарзандларимизни миллий халқ ўйинларига тайёрлаб боришимиз, уларга ушбу ўйинларнинг фойдали томонларини тушунтиришимиз зарур;

- юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва ҳаракатли ўйинларни машғулотлар жараёнида, спорт тадбирларда мураббийлар томонидан миллий халқ ўйинларини ўйнашга юқори даражада эътибор қаратилиши керак;

- миллий ва ҳаракатли ўйинларни турли-туман шакллар, спортчиларнинг хоҳиш-истаклари ва изланишларига мувофиқ ҳолда ташкил қилиниши лозим.

Бунда, биринчи навбатда, юқори малакали спортчиларнинг маънавий камолотига каттаэътибор қаратиляпти. Зеро, сир эмаски, маънавиятли ва маърифатли одамгина инсон кадрини билиши, миллий ва умуминсоний кадриятлар моҳиятини англаб етиши, эркин ва озод жамиятда яшаши, мустақил давлатимизнинг жаҳон ҳамжамияти ва спорт мусобақаларида ўзига муносиб ўрин эгаллаши учун доимо соғлом бўлиши, фидойилик билан кураша олиши имконини беради.

ВОЛЕЙБОЛГА ХОС САКРОВЧАНЛИКНИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ОШИРИШ САМАРАДОРЛИГИ (ҚИЗЛАР МИСОЛИДА)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР (НА ПРИМЕРЕ ДЕВОЧЕК)

THE EFFECTIVENESS OF INCREASING JUMPING ABILITY IN VOLLEYBALL THROUGH OUTDOOR GAMES(ON THE EXAMPLE OF GIRLS)

Умирзоқов Жавохир Шухрат ўғли,
Маматов Пахлавон Ураимжон ўғли,
Султанбаева Нодира Фахраддин қизи
ЎзДЖТСУ магистрантлари Чирчиқ шаҳри.
javohirumrzoqov998@gmail.com

Калит сўзлар: ёш волейболчилар, ҳаракатли ўйинлар, сакровчанлик қобилияти, махсус машқлар.

Ключевые слова: юные волейболисты, подвижные игры, прижковой выносливость, специальное упражнение.

Key words: Young volleyball players, action games, the ability to jump, specialized exercises.

Мавзунинг долзарблиги Жамият ривожланишининг ҳозирги давр босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий, кечиктириб бўлмайдиган муҳим вазифалардан биридир.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қаторда, “катта” спорт мавқеини кўтаришга ҳам устивор аҳамият қаратилмоқда. Йилдан йилга Республикамизда ҳалқаро ва жаҳон миқёсидаги нуфузли мусобақаларни ўтказиш анъанавий тадбирлар таркибидан жой олмоқда. Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда.

Ушбу натижаларни мустаҳкамлаш ва уларни юксак даражага кўтариш мақсадида “Беш ташаббус” спорт мусобақалари каби кўп босқичли оммавий спорт мусобақалари жорий этилди ва борган сари нуфузли мавкега эга бўлиб, истеъдодли спортчиларни халқаро ва Олимпия мусобақаларига олиб чиқишда “кўприк” вазифасини ўтаб келмоқда. Бу борада барча устивор спорт турлари каби қайд этилган оммавий спорт мусобақалари ва Олимпия ўйинлари дастуридан жой олган, ер қуррасида энг оммавий деб танилган волейбол спорт турига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда.(1,2,3,4,5)

Тадқиқотнинг мақсади: ёш волейболчиларда сакровчанлик сифатини махсус ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш имкониятларини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Ёш волейболчиларни жисмоний тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш тажрибасини ўрганиш;
2. 11-12 ёшли волейболчиларда сакровчанлик сифатини ҳаракатли ўйинлар ва тренажер ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлашдан.

Тажриба гуруҳи машғулотлари жараёнида БЎСМ дастури бўйича бериладиган машқлар қисқартирилиб, дарс таркибига волейболчига ҳос сакровчанликни оширишга йўналтирилган махсус машқлар мажмуаси ва ҳаракатли ўйинлар киритилди:

Ҳаракатли ўйинлар

1. **“Оқсоқ қарғалар”** эстафетаси (10 м масофа).

Оқсоқ қарғалар волейбол майдонида сакраб ҳаракатланишади, овчилар эса қарғаларни тўп билан мўлжалга олишади. Қайси жамоа кўпроқ мўлжалга олса, унга ғалаба берилади.

2. **Ҳаккалағон қушчалар.**

Ер (пол)да айлана чизилади. Айлана марказида ўйинбоши — «ҳакка». Айлана чизиги ортида эса ўйновчилар — «қушчалар». Улар айлана ичига сакраб кирадилар, айлана бўйлаб сакрайдилар, ундан сакраб чиқадилар. Қарға чумчукни айлана ичида тутишга ҳаракат қилади. Тутилган ўйинбоши бўлиб қолади.

3. Бўри—ғовда.

Майдон ўртасида (залда) бир-биридан 50-70 см узокликда узунасига параллел чизик — «ғов» тортилади. Ғовда ўйинбоши — бўри. «Эчкилар» майдонча (зал)нинг бир томонида турадилар.

Ўқитувчининг сигналига биноан эчкилар ғовдан сакраб нариги томонга ўтиб кетадилар. Бўрилар ғовдан чиқмаган ҳолда эчкиларни тутадилар.

Қўлга тушган эчкилар санаб чиқилади. Икки-уч югуришдан сўнг бўрилар ўзгартирилади.

Вариантлар: ғовда икки-учта бўри бўлиши мумкин; эчкилар янги сигнал берилгунга қадар ғовдан сакрайдилар. Тутилган эчкилар ғовда қолади.

4. Чизиклар бўйлаб сакраш

Ерда (полда) узунлиги 6-8 м, кенлиги 40 см бўлган бешта чизик тортилади. Биринчи чизикдан иккинчи чизикқача бўлган масофа 40 см, иккинчи чизикдан учинчисигача бўлган масофа 60 см, учинчи чизикдан тўртинчигача 85 см, тўртинчидан бешинчигача 115 см. Барча ўйинчилар икки-уч жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа шеренгага сафланиб, биринчи чизикдан 3-4 м узокликда туради.

Ўқитувчининг кўрсатмасига кўра ҳар бир жамоадан биттадан ўқувчи чиқиб, биринчи чизикда сафланади. Дастлабки сигналдаёқ улар иккинчи чизикқа сакрайдилар, иккинчи сигналда учинчига, учинчи сигналда тўртинчига, тўртинчи сигнал бўйича эса бешинчи чизикқа сакрайдилар. Ким бешинчи чизикқача сакрай олса, тўрт очко, тўртинчи чизикқача сакраса, уч очко, учинчи чизикқача сакраса, икки очко, биринчи чизикдан иккинчисига сакраса бир очко берилади.

Сўнг иккинчи гуруҳ сафланади, сакраб бўлганлар эса шеренганинг чап қанотига бориб турадилар. Энг кўп очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

5. Куёнлар — полизда.

Майдончада (залда) иккита бирлашган доира чизилади, бири катта (диаметри 8-12 м) полиз, иккинчиси кичик (диаметри 2-4 м) қоровул уйи, унда ўйинбоши туради. Куёнлар катта доира орқасида турадилар, ўқитувчининг сигналига кўра куёнлар доира ичига сакрайдилар, майдон бўйлаб сакраб юрадилар, ундан сакраб чиқадиладар. Қоровул полиз бўйлаб чопиб юради ва куёнларни тўсишга ҳаракат қилади; тутилган куёнларни уйга олиб кетади. Уч-тўрт куён тутилгач, янги ўйинбоши тайинланади.

Тадқиқотда фойдаланилган тест машқлари:

1. Жойдан туриб вертикал сакраш (см);
2. Югуриб келиб баландликка сакраш (см).
3. Жойдан туриб узунликка сакраш (см);
4. Паст стартдан 60м га югуриш (сек);
5. 92м га югуриш (сек).
6. Йўналиш бўйича зарба бериш (3-чи зонадан 4-чи зонага узатилган тўп.10 имконият).

Волейбол бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига мўлжалланган амалдаги дастур ўз мазмуни ва талаблари жихатидан ҳеч қандай шубҳа уйғотмайди. Лекин, ҳар қандай дастур асосида машғулотлар ўтказилмасин, агар педагогик назорат бўлмаса, мазкур машғулотлар исталган самарани бермайди.

1-жадвал.

Тажриба гуруҳида тадқиқотдан олдин олинган шахсий махсус жисмоний сифатларнинг ўзгариши

№	Ф.И.Ш	Тестлар				
		Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Югуриб келиб баландликка сакраш (см)	Жойдан туриб узуңликка сакраш (см)	Сакраб баскетбол халқасига тўп узатиш (10та имко- ниятдан)	92 м га югуриш (сек)
1	У.Х	32	31	150	1	30,0
2	О.З	31	33	154	0	29,2
3	Й.М	32	33	160	0	28,1
4	Т.С	32	32	152	1	30,0
5	Б.А	31	32	140	2	29,0
6	З.А	31	35	157	1	29,2
7	Х.Ж	32	35	156	2	27,3
8	М.М	31	34	160	1	29,0
9	А.И	33	38	163	2	27,4
10	А.В	31	36	150	2	29,2
11	Р.Н	32	37	162	0	28,0
12	Т.О	32	39	160	2	27,0
W		380	415	1754	14	343,4
X		31,6	34,6	146,2	1,2	28,6
G		1,16	1,72	6,62	1,24	1,27
V		3,7	5,0	4,5	1,3	4,4

Шу билан бир қаторда амалдаги ўқув-тренировка дастури ўз таркибига аксарият анъанавий-стандарт машқларни киритган. Бундай машқлар, кўпинча болаларни психологик нуқтаи назардан тезроқ чарчатади. Болаларда машғулотларга нисбатан қизиқиш сўнади. Бинобарин, машғулотларда ноанъанавий машқларни қўллаш кутилган самарани бериши тахмин қилинади. Айнан шу масалани исботлаш мақсадида биз дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган 11-12 ёшли волейболчи болаларда педагогик тадқиқот ўтказдик. Тадқиқот икки гуруҳ – назорат ва тадқиқот гуруҳлари иштирокида 6 ой муддат давомида амалга оширилди. Назорат гуруҳи амалдаги дастур асосида машғулотларда қатнашдилар. Тадқиқот гуруҳида қайд этилган махсус жисмоний сифатлар кўрсаткичлари машғулотларда қўлланилган махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ўта самарадорлигини исботлади (2-жадвал).

2-жадвал.

Тажриба гуруҳида тадқиқотдан кейин олинган шахсий махсус жисмоний сифатларнинг ўзгариши

№	Ф.И.Ш.	Тестлар				
		Жойдан туриб баландликка сакраш (см)	Югуриб келиб баландликка сакраш (см)	Жойдан туриб уzunликка сакраш (см)	Сакраб баскетбол халқасига тўп узатиш (10та имко- ният)	92 м га югуриш (сек)
1	У.Х	38	42	158	3	27,1
2	О.З	42	48	162	3	26,3
3	Й.М	38	46	168	3	25,4
4	Т.С	42	43	159	5	27,4
5	Б.А	40	43	156	4	26,0
6	З.А	42	48	168	4	26,4
7	Х.Ж	42	48	166	4	25,1
8	М.М	42	47	168	3	26,4
9	А.И	42	48	170	5	25,3
10	А.В	41	46	159	4	26,3
11	Р.Н	41	47	172	3	25,2
12	Т.О	41	49	180	4	25,0
W		533	555	1996	45	311,9
X		44,4	46,3	166,3	3,7	26,0
G		1,28	2,06	8,53	1,56	0,91
V		2,9	4,5	5,1	4,2	3,3

Ушбу самарадорлик даражаси олинган ўртача статистик кўрсаткичлардан аниқ ва равшан кўриниб турибди (1ва2-жадваллар,). Чунончи, назорат гуруҳида тадқиқотдан аввал жойдан туриб баландга сакраш 32,4 см, югуриб келиб баландга сакраш 35,9 см, жойдан туриб узунликка сакраш 157,2 см, сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш аниқлиги 1,5 марта, 92 м га югуриш 28,6 сек ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида бу кўрсаткичлар қуйидагича ўзгарди: жойдан туриб баландга сакраш 36,0 см, югуриб келиб баландга сакраш 44,1 см, жойдан туриб узунликка сакраш 163,8 см, сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш аниқлиги 3,1 марта, 92 м га югуриш 27,1 сек ни ташкил этди

Тажриба гуруҳида эса тадқиқотдан олдин –жойдан туриб баландга сакраш 31,6 см, югуриб келиб баландга сакраш 34,6 см, жойдан туриб узунликка сакраш 146,2 см, сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш аниқлиги 1,2 марта, 92 м га югуриш 28,6 сек ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида бу кўрсаткичлар қуйидагича ўзгарди: жойдан туриб баландга сакраш 44,4 см, югуриб келиб баландга сакраш 46,3 см, жойдан туриб узунликка сакраш 166,3 см, сакраб баскетбол тўрига тўп узатиш аниқлиги 3,7 марта, 92 м га югуриш 26,0 сек ни ташкил этди.

Хулоса тажриба гуруҳида махсус жисмоний сифатларни ўзгариши юқори. Олинган натижалардан шу нарсга эътиборни ўзига қаратадики, икки гуруҳда ҳам жойдан туриб баландга сакраш, югуриб келиб баландга сакрашдан сезиларли даражада фарқ қилмаган. Айтиш мумкинки, волейбол

билан дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган болаларда югуриб келиб баландга сакраш малакаси деярли шаклланмаган. Барча текширилувчилар сакраётган пайтда икки қўллари кескин ҳаракати, инерцион куч каби омиллардан фойдалинишни билмайдилар. Жойдан туриб узунликка сакраш, сакраб баскетбол тўрига аниқ тўп узатиш малакалари ҳам нотўғри ва қўпол ижро этилгани кузатилди. Қизиғи шундаки назорат гуруҳида ҳам, тадқиқот гуруҳида ҳам баландроқ сакраган, сакраб тўпни баскетбол тўрига аниқроқ туширган болаларда шу қўрсаткичлар юқори.

Жисмоний сифатлар қўрсаткичлари машғулотларда қўлланилган махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ўта самарадорлигини исботлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 11 апрелдаги “Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ–201-сонли қарори.

2. Ашуркова С.Ф., Установочно-профилактическая значимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации - Фан-Спортга, 2019 - elibrary.ru

3. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф., Спортивные и подвижные игры (волейбол), 2021 - elib.sportedu.by.

4. Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки А.А.Пулатов, А.А.Умματος - Физическая культура. Спорт. Туризм, 2019 - cyberleninka.ru

5. 15-16 Ёшли волейболчиларнинг куч сифатини анъанавий машқлар ёрдамида ошириш услубияти А.А Умματος - Фан-Спортга, 2021 - elibrary.ru

TURLI YOSHDAGI BOLALARGA VA SPORTCHILARGA BERILADIGAN MILLIY HARAKATLI O'YINLAR

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

NATIONAL ACTION GAMES FOR CHILDREN AND ATHLETES OF DIFFERENT AGES

Ochilov Navro'zbek O'roqboy o'g'li
Jizzax davlat pedagogika universiteti talabasi
O'zbekiston Respublikasi Jizzax viloyati
navruz97ochil@gmail.com

Очилов Наврўзбек Ўроқбой ўғли
Студент Джизакского Государственного Педагогического Университета

Ochilov Navro'zbek O'roqboy o'g'li
Student of Jizzakh State Pedagogical University
Jizzakh region of the Republic of Uzbekistan

Kalit so'zlar. maktab, ko'pkari-uloq, Omonqo'ton, mushuk va sichqon, oq suyak, eshak mindi, Xorazm, qalpoq tepish, harakatli o'yinlar.

Ключевые слова. школа, копкари-улак, амонко'тон, кошки-мышки, белая кость, езда на осле, Хорезм, пинание шапки, подвижные игры.

Key words. school, kopkari-ulak, Amonko'ton, cat and mouse, white bone, riding a donkey, Khorezm, kicking a hat, action games.

Kirish. Harakatli o'yinlarining kelib chiqish tarixi uzoq o'tmishimiz bilan bog'lanib ketadi. Afrosiyob, Dalvarzin tepa, Sirdaryoning quyi qismlarida (Toshkent viloyati), shuningdek Xorazm va Qoraqalpog'iston xududlarida o'tkazilgan arxeologik qazilmalar, qidiruv ishlarining natijalari asosida topilgan turli xil buyumlar, ashyolar, bezaklarning guvohlik berishicha bundan 3-4 ming yillar avvalgi ajdodlarimiz xilma-xil o'yinlar, jismoniy mashqlar bilan mashg'ul bo'lgan. Yovvoyi hayvonlarni tutish, ov qilish, quvlash, nayza sanchish, olishish va boshqa juda ko'p murakkab harakatli faoliyatlar tasvirlarda, sopol va metall buyumlarda ifoda etilgan. Shuningdek Omonqo'ton (Samarqand), Chorvoq atrofidagi (Toshkent viloyati) yassi toshlar, g'orlarda odamlarning ov qilish va hayvonlar bilan jang qilish (olishish), turli xil o'yinlar bilan shug'ul-lanishlari aks ettirilgan. Bunday holatlar Surxon va Qashqa vohasidagi g'orlar, sohillardagi toshlar, Farg'ona vodiysidagi tog'li manzillarda (chotqol tog'lari) ham ko'p uchraydi.

Qadimgi ajdodlarimiz hozirgi Markaziy Osiyo xududlaridagi barcha xalqlar (Qozoq, Qirg'iz, Turkman, Tojik, Uyg'ur va h.k) bilan yaqin aloqadorlikda hayot kechirgan. Ularning ijtimoiy turmush madaniyati bir-biriga o'xshash bo'lib, urf-odatlar, turli marosimlari ham tutashib ketgan. Shu sababdan ham milliy harakatli o'yinlar o'zaro aralashib ketgan. M: ko'pkari-uloq, poyga, qiz quvmoq, otdan ag'darish, otda qilichlashish (savallash), nayza sanchish, dorboz, kurash kabi murakkab harakatli o'yinlar Markaziy Osiyoning barcha xududlarida keng tarqalgan. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitidan kelib chiqqan "quloq cho'zma", "Eshak mindi", "Oq suyak", "CHillik" (chillak), "Qalpoq tepish", "Piyoda poyga", "Poda to'p", palaxmon va shaxmondan tosh otish, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, "Xo'rozlar jangi", "Mushuk va sichqon", "Bo'ta soldi", "To'qqiz tosh", "Shuvoq", "Bekinmachoq" kabi yuzlab milliy harakatli o'yinlar ham barcha xalqlar, elatlar, urug'-aymoqlar hayotida chuqur o'rin egallagan. Bu o'yinlarning tarixi 2-3 ming yildan kam emas.

Asosiy qism. Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar Bola maktabga kelishi bilan diqqati o'qishga qaratiladi. Maktabda o'qish yoki ta'lim olish uning uchun mustaqil faoliyati turi bo'lib, unga kichkina o'quvchi maktabda har

kuni to'rt soatni va uyda kamida 1,5-2 soatni bag'ishlaydi. Biroq kichik maktab yoshidagi bolalar o'qishdan bo'sh vaqtlarida juda ko'p o'ynaydilar. Ularning alohida qiziqishi yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa sun'iy harakatlar bilan o'yinni jonlantirib yuboradi. O'yinni uydan, maktabdan tashqari yana bolalar jismoniy tarbiya darslarida, maktabda o'tkaziladigan sport sektsiyalarida, sinfdan tashqari boshqa mashg'ulotlar vaqtida o'ynaydilar. Bolalar bilan o'yinga oid mashg'ulotlarni qishki va yozgi sog'lamlashtirish maydonlarida oromgohlarda ham o'tkaziladi.

7-8 yoshdagi (1-2 sinf o'quvchilari bilan) qizlar va o'g'il bolalar bilan harakatli o'yinlarni ayniqsa ana shu yoshda o'rab turgan muhitni organizmga turli ta'sirlarga moyilligi nazarda tutgan holda bolani tez toliqib qolishini ham hisobga olish kerak.

Bu yoshda tanadagi tog'aylarning suyaklarga aylanish jarayoni hali tugallanmagan. Kemirgan to'qimaning birmuncha yupqa qatlami suyakning katta egiluvchanligiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa – umurtqa pog'anasi. Mushaklar nisbatan kuchsiz (ayniqsa, bu orqa mushaklar va qorin pressiga tegishli). Shuning uchun harakatli o'yinlarning harakat mazmunlari (katta bo'lmagan, mushaklar taranglashishining uzoq davom etishi) katta ahamiyatga ega.

Bu yoshdagi bolaning yurak qon – tomir tizimi katta yoshdagilardan farqli o'laroq qon tomirlarining kengligi devorlarning elastikligi yurak mushaklarining ishlashi uchun juda qulay sharoit yaratib beradi. Biroq asab apparatlarining u yurak funksiyasini tartibga solishi hali etarli darajada takomillashgan emas (bu yurakning engil qo'zg'aluvchanligi halos).

O'yinda bolalar katta harakat faolligini namoyon qilishga qodir. Ayniqsa ularning sakrashda, yugurishda va boshqa harakatlarda qatnashishi, katta kuch va energiyani sarf qilish bilan birga ularning qisqa vaqt dam olishi raqib tomonning ham imkoniyatini xarakterlaydi. Biroq ular, ayniqsa ma'lum bo'lgan faoliyatning bir xilligida tez charchab qoladilar (bular ko'proq o'xshash o'yin harakatlarini ko'p marta takrorlanishida namoyon bo'ladi).

Bolalarning (ayniqsa, 7-8 yoshlik) diqqati mustahkam emas va fikran tarqoq, bir buyumdan boshqa buyumga tezda o'tuvchan bo'ladi. O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar o'smirlar faoliyatidagi boshqa o'yin turlari orasida harakatli o'yinlar kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan kamroq o'rin egallaydi. O'smirlarning didi yoki ko'ngliga ma'qul harakatli o'yinlar soni tobora kamayib borsa ham, biroq ular ko'proq aniq shakllangan bo'ladi. Bunday o'yinlarning maqsadga yo'naltirilganligi o'smirlarning u yoki boshqa sport turiga bo'lgan qiziqishini aks ettiradi. O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazishda V-VIII-sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari, ular organizmi o'sishi jihatlari bilan ifodalanishini unutmazligi va shu sababli dars mashg'ulotlari vaqtida uyushtiriladigan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiqlashtirib borishi lozim.

O'smirlar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazishda 11-14 yoshli o'g'il va qiz bolalarda (5-8 sinf o'quvchilari)ning yoshini hisobga olish kerak, chunki bu yoshda organizm birmuncha tez o'sadi. Bunda suyak sistemasi tez rivojlanib, ayniqsa uzun

turubkasimon yoki naysimon suyaklar tez o'sadi (qo'l va oyoqlar), ichki a'zolar o'sishda davom etadi.

O'smirlar tez ta'sirchanligi bilan farqlanadilar. Buning sabablaridan biri – ko'p harakat talab qiladigan o'yinlar o'smirlarda yurakning tez-tez qisqarishi va qon bosimining oshishini keltirib chiqaradi. Biroq yuqorida aytilganlardan chiniqqan o'smirlarning sog'lom yurishini to'la sog'lom emas degan xulosa kelib chiqmaydi, albatta. A.A.Jemchujnikova, YA.A.YAgolinskiy, R.E. Moshilyanskaya va boshqalarni ishlarida o'smirlarning yurak-qon tomirlari tizimi tezlik va chidamlilik yuklamalariga yaxshi moslasha olishi namoyish etilgan. Biroq o'smirlarning yurak-qon tomir tizimiga haddan tashqari katta yuklama tushib, ortiqcha mashq qilingan holat yurakka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'smirlarning yurak-qon tomir tizimlarini rivojlantirishda o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishida quyidagi asosiy talablarga rioya qilinishi kerak: Asta-sekinlik, ketma-ketlik, izchillik, xilma-xillik, har taraflamalilik.

O'yinda haddan tashqari katta yuklama berishdan ehtiyot bo'lish kerak, Bunda o'yinchilarni alohida yondashishga imkon boricha, amalga oshirish muhim ahamiyatga egadir. Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar Katta maktab yoshidagi o'quvchilarni o'qitish xarakteriga, jamoat ishlari bilan bandligi va boshqa jihatlarga bog'liq ravishda, o'smir va qizlar harakatli o'yinlarga kam vaqt ajratadilar. Bunday paytda harakatli o'yinlar amaliyotida turli o'zgarish va qisqarishlarga yo'l qo'yiladi. Bu hol alohida sport turlarining o'ziga xos tashqi ko'rinishida ham namoyon bo'ladi. Ma'lumki, o'smir va qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishida sport muhim o'rinni egallaydi. Harakatli o'yinlardan umumiy jismoniy tayyorgarlikni va maxsus sport tayyorgarligini oshirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda foydalaniladi.

14-17 yoshli o'smir va qizlar bilan harakatli o'yinlar o'tkazishda (9-11 sinf o'quvchilari) shu narsalarni e'tiborga olish kerakki, bu yoshda organizmning o'sishi va rivojlanishi xali davom etadi. Skeletning to'liq suyakka aylanish jarayoni, mushak kuchining oshib borishi va ichki organlarning rivojlanishi to'liq tugallanmagan bo'ladi. Yurak-qon tomir va asab tizimlari faoliyatida ta'sirlanish yoki qo'zg'aluvchanlikning oshib ketishi ayrim narsalarga tez jahl chiqishida namoyon bo'lishi mumkin. 14-16 yoshdagi o'smir va qizlar organizmining chidamliligi kattalar organizmi bilan taqqoslashda ma'lum me'yorda chegaralanganligi ma'lum bo'ladi.

Xulosa. O'smirlarda tanasi og'irligining ortib borishi asosan mushaklar massasining oshishi hisobiga ro'y beradi. Ularda tana og'irligiga nisbatan mushak kuchining rivojlanishi ortda qolishi sezilmaydi. Qizlarda esa o'smirlarga mushak tizimi nisbatan sust rivojlanadi (chunonchi, elka kamari mushagi bo'shroq). Biroq qizlarning mushaklari kam rivojlanishiga qaramay, ular tana og'irligi o'smirlar tana og'irligidan orqada qolmaydi. Bu tananing uzunligi tos belbog'i va yog' qatlamlarining rivojlanishi bilan bog'liqdir. Katta maktab yoshidagi o'quvchilarda abstrakt (mavhum) fikrlash imkoniyati, vaqt, hodisalar, o'zlari va o'rtoqlariga nisbatan ongli munosabatda bo'lish, irodani mustahkamlash qobiliyati bir muncha

ortadi. Ko'pchilik o'smir va qizlarda sport turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishi uzil-kesil aniqlanadi. Muntazam ravishda tashkil qilingan harakatli o'yinlar o'quv-sport ishlarining sifatini oshirishga, shug'ullanuvchilar harakat qobiliyatini takomillashtirishga va jismoniy rivojlanish dinamikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001y.
2. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent - 2001 y.
3. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari T.: - 1999 y
4. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.
5. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. «1001» o'yin. T.: 1990 y
6. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y
7. Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.
8. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 ear.
9. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 ear.

BOSHLANG'ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA XARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI.

ЗНАЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.

THE IMPORTANCE OF ACTIVITY GAMES IN PRIMARY CLASS PHYSICAL EDUCATION LESSONS.

Shirinov Shohruh UzDJTSU o'qituvchisi
Ширинов Шахрух – преподаватель УзДЖТСУ.
Shirinov Shahrukh is a teacher of UzDJTSU
shokhjakhon.06.07@gmail.com

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, boshlang'ich sinf, jismoniy imkoniyatlar, harakatli o'yinlar, dinamik harakatlar, jismoniy sifatlar, yosh xususiyatlar, yurush, yugurish, sakrash, jismoniy mashqlar.

Ключевые слова: Физическое воспитание, начальная школа, физические возможности, подвижные игры, динамичные движения, физические качества, особенности юношества, ходьба, бег, прыжки, физические упражнения.

Key words: Physical education, elementary school, physical capabilities, active games, dynamic movements, physical qualities, young characteristics, walking, running, jumping, physical exercises.

Yuqori malakali sportchilarni tayorlashda albatta yoshlar sportga e'tibor qaratish lozim. Ya'ni yoshlarning o'z vaqtida o'sib rivojlanishlari, kelgusida ulardan malakali sportchilar yetishib chiqishida ularning jismoniy rivojlanishlarida xarakatli o'yinlardan foydalanish lozim. Hamamizga ma'lumki yurt kelajagi yoshlar qo'lida. Shunday ekan ularning yetuk komil inson bo'lib voyaga yetishiga barchamiz ma'sulmiz. Bolalar ichida ayniqsa 6 yoshdan boshlab 12 yoshgacha bolalar juda chaqqon va jismoniy imkoniyatlari va bajaradigan ish qobiliyati juda yuqori bo'lishligini olimlarimiz tasdiqlashgan. Shuning uchun maktabning dastlabki sinflaridan yani boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayorgarligida milliy o'yinlar muhim o'rin egallaydi. Dinamik xarakatlarni va o'yin soatlari vaqtida bolalarning xarakat faoliyati shunday tashkil etilishi kerakki, ta'lim har doim rivojlanishga olib borsin. Buning uchun o'yinlar nafaqat bolalarga yaxshi tanish bo'lgan va ular qiyinchiliksiz uddalaydigan xarakatlarni, balki ular yetarlicha zo'riqish bilan bajaradigan xarakatlarni ham o'z ichiga olishi kerak. Bunda nafaqat mavjud darajadagi jismoniy va psixik rivojlanish, balki bolalarning kelgusi salohiyat imkoniyatlarini xisobga olish kerak.

Bu juda muhim, chunki murakkab topshiriqlargina uni bajarish uchun to'g'ri tashkil etilgan sharoitlarda bolaning rivojlanish zaxiralarini faollashtirishi, organizmda uning psixik va jismoniy imkoniyatlariga o'ziga xos qo'shimcha sabab bo'ladigan o'zgarishlarni yuzaga keltirish mumkin. O'yinlar vaqtida xarakat faolligi natijasida bolada yangi bilimlar, malakalar, xulq-atvor shakllari va faoliyat turlari shakllanadi. Shuning uchun o'qituvchining asosiy vazifasi bolalar faolligini kuchaytirish va jismoniy ta'limning turli vositalari, jumladan, milliy va xarakatli o'yinlar yordamida uni boshqarishdan iborat. Boshlang'ich sinf o'quvchilarning faolligini qanday kuchaytirish va xarakatli hamda milliy o'yinlar o'tkazish vaqtida boshqarish mexanizmini bilish lozim.

-birinchidan, o'yin sujeti yoki xarakatlanish topshirig'ini tushuntirish vaqtida bolalarda topshiriqni albatta bajarishga undaydigan sabablarni shakllantirishga yo'naltirish kerak. Buning uchun bolalar ma'lum tajribaga ega bo'lishlari kerak, uning tarkibiga ushbu o'yinga xos bilimlar, xarakatlanish ko'nikmalari, o'zining va jamoaning xarakatlarini taxlil qila olish va baxolash kiradi.

-ikkinchidan, bolalarni xarakat faoliyatining tarbiyavi maqsadga yo'naltirish kerak, yani bolalar qanday muayyan xarakatlanish malakalari bilan tanishishlari va qaysilarini o'zlashtirishlari, o'yindan qanday yangi ma'lumotlar olishlarini bilishlari lozim. Buning uchun nafaqat umuman xarakat faolligini kuchaytirish, balki bolalar diqqatini ushbu o'yin yordamida aniq rivojlanadigan jismoniy sifatlarga qaratish kerak.

-uchinchidan, bolalarning xarakat faoliyatini xarakatlanish testlarining dastlabki ma'lumotlari bilan taqqoslay oladigan aniq oxirgi natija bo'yicha baxolash kerak. Kun tartibida milliy va xarakatli o'yinlarni bolalarning xarakat faolligi va psixik funksiyalarning kengaytirishda qo'llash mumkin. Xozirgi kunda jismoniy sifatlarni

rivojlantirish uchun o'yinlardan foydalanishda yuklamaning jadallik darajasi ishlab chiqilgan. Shu asosda bola faoliyati xar doim erkin, ongli, boshqariladigan bo'ladi. Uni amalga oshirish uchun bola tegishli xarakatlanish va jismoniy sifatlariga ega bo'lishi kerak. Bunda qanday xislatlar kerak, ularning rivojlanish darajasi qanday, bu nima bilan aniqlanadi, ularning ko'lami qanday va psixik funksiyalar bilan aloqasining qanday xususiyatlari borligi muxim. Ma'lumki, xarakatni o'zlashtirish va uni ko'nikmaga yetkazish uchun faoliyat jarayonida ongning turli darajadagi ishtiroki zarur. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida eng past darajada reflektor darajadir. Ko'pchilik dasturlashtirilgan mashqlar eng yuqori darajada – bilim va ko'nikmalarni ongli o'zlashtirish, ularni amalga bajarish darajasida o'zlashtirish kerak. O'qituvchi oldida bolaga faol anglash darajasida aniq xarakatlanishni o'rganishda yordam berish vazifasi turadi. Buning uchun eng avvalo maqsadga erishishni ta'minlovchi xarakatlar dasturini tuzish haqida g'amxo'rlik qilish kerak.

Bolalar xarakatlarning tuzilishi haqidagi tasavvur, ularni bajarish usullari va oxirgi natija, shuningdek ushbu xarakatni amalga oshirishga yordam beruvchi bilimlarni o'z ichiga oladi.

Bolalarning yosh xususiyatlari va jismoniy tayorgarlik darajasi xisobga olinadigan mashg'ulotlar to'g'ri tashkil etilganda xarakatli va milliy o'yinlar ijobiy ta'sir ko'rsatadigan gigienik va sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Bolani yoshiga qarab o'yin tanlash va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy xarakatli o'yinlarning pedagogik texnologiyasi asosiy vositasi aylandi. Bunda o'yinlar yuklamani aniq meyorlashtirish imkonini cheklashini yodda tutish muhim, chunki xar bir bolaning xarakatlarini oldindan mo'ljallash mumkin emas. O'yindagi doimiy o'zgarib turadigan vaziyat va o'yin ishtirokchilari o'zaro munosabatlarining yuqori darajada ta'sirchanligi ayrim mashqlar mazmunini dasturlashtirishga imkon bermaydi. Shuning uchun o'yinlar vaqtida yuklamalarni bola organizmi asta-sekin unga moslashishi uchun qo'llash mumkin. Sport o'yinlariga yaqin o'yinlarni o'tkazishda bolalarga ularning tayorgarlik darajasi va ish qobiliyatiga bog'liq xolda turli xil, ammo aniq topshiriqlar berish mumkin: - faqat ximoyada yoki faqat xujumda o'ynash;

-shartli to'siqning eng ensiz yoki keng qismidan sakrash – to'plarni yaqin yoki uzoq belgi chizig'idan o'tish;

-yugurish masofasi uzunligini ko'paytirish yoki kamaytirish.

-eng bo'sh jamoa uchun o'yin shartini soddalashtirish kerak (mashqlarni takrorlash, to'siqlar sonini, masofa uzunligini kamaytirish).

-yugurish va sakrash bilan bog'liq milliy hamda xarakatli o'yinlar uzoq davom etmasligi va tez-tez dam olishlar bilan o'tkazilishi kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining oyoq mushaklari va paylari xali yetarlicha chiniqmaganligini xisobga olib, katta kuchli zo'rliqtiradigan o'yinlarni qo'llash mumkin emas.

Milliy va xarakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyati ularning erkin, majburlanmaydigan vaziyatda o'tkazilishi va jamoaviy qoniqish xosil qiladilar. Biroq xarakatlarning majburlovsiz va nisbatan erkinligiga qaramay, mashg'ulotlar tashkil etiladi. Qatorga, davraga, safga tizilgandan so'ng murabbiy bolalarga ushbu mashg'ulot topshirig'ini aytadi, bolalar yurish bilan almashib kichik yugurishdan

keyin umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajaradilar, so'ngra mashg'ulotning asosiy qismiga yugurish, sakrash, otish mashqlari, xarakatli o'yinlarga o'tadilar. Xar bir mashg'ulot 4-5 turdan ko'p bo'lmagan jismoniy mashqlarni (yurish yugurish, sakrash, tirmashib chiqish), shu mashqlar elementlari bo'lgan xarakatli o'yinlar va estafetalarni o'z ichiga oladi, shu bilan birga milliy va xarakatli o'yinlar, asosan, mashg'ulot o'rtasida yoki oxirida o'tkaziladi. Ularning mazmuni bajarilayotgan mashqlarning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Faqat ayrim xollardagina, masalan, yangi ko'nikmalar, kuch ishlatish usullarini o'zlashtirishda faol yordamlashish mumkin. Sekin-asta tajribalari takomillashib, bolalar qiyinchiliklarni mustaqil yengishga o'rganadilar. Bolalarni xatto kichik yutug'I uchun ham albatta maqtash kerak, lekin hech qachon bundan bolalarning imkoniyatlarini ortiruvchi mashqlarni bajarishga qiziqtirishda foydalanmaslik kerak. Bir xil yoshdagi bolalarning morfologik farqlari, jismoniy rivojlanish va biologik yetuklik, funksional va xarakatlarnish imkoniyatlari darajasining xar xilligi jismoniy mashqlarni tanlash va qo'llashga farqli, alohida yondashuvchi talab qiladi.

Xarakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar bolalarning organizmiga sezilarli ta'sir ko'rastirishini xisobga olib, o'qituvchi murabbiy bolalarning toliqish darajasini kuzatib borishi shart.

OQ'UVCHILAR TEZLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI

ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ОХОТНИКОВ

FUNDAMENTALS OF SPEED QUALITY DEVELOPMENT OF HUNTERS

Nurbaev B.Sh. Shirinov Sh. UzDJTSU
Нурбаев Б.Ш. Ширинов Ш. УзДЖТСУ
Nurbaev B.Sh. Shirinov Sh. UzDJTSU
shokhjakhon.06.07@gmail.com

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy sifat, tezlik sifati, o'ta qisqa vaqt, nerv markazi, tormozlanish, uyg'onish, yakka xarakatlar, kompleks xarakatlar, tezkorlikni rivojlantirish.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое качество, скоростное качество, предельно короткое время, нервный центр, торможение, пробуждение, отдельные движения, сложные движения, развитие быстроты.

Key words: Physical training, physical quality, speed quality, extremely short time, nerve center, braking, awakening, individual movements, complex movements, development of quickness.

Jismoniy mashqlarning kattagina qismi harakat tezligini iloji boricha maksimal rivojlantirishni talab qiladi. Bunda tezkorlik jismoniy sifatini yaxshi

rivojlantirish orqaligina muaffaqiyatga erishish mumkin. Tezlik-bu ajratilgan minimal vaqtning bir qismi davomida harakatlarni tez bajarish qobiliyatidir. Tezlikning namoyon bo'lishining kompleks va elementar shakllari mavjud.

Jismoniy tarbiyaning keng ko'lamda rivojlanishi shu o'rinda uning ichki muammolarini o'rganishga, ilmiy jihatdan kengroq yondashishga to'g'ri kelmoqda. Jimoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali o'quvchilarda jismoniy sifatlardan biri bo'lgan tezlikni rivojlantirishning asosiy maqsadlaridan biri deb qaraydigan bo'lsak, tezliksiz har kungi inson hayoti va sport amaliyotini tasavvur qilib bo'lmaydi.

Jismoniy sifatlardan biri bo'lgan tezlikni rivojlantirish bo'yicha tadqiqot olib borgan olimlar – tezlik jismoniy sifatlarning yig'indisi degan xulosaga kelishganlar.

Tezlik inson jismoniy sifatlarining muhim turi bo'lib, uning zahirida hatakning o'ta qisqa vaqt ichida bajarilishi imkoniyati mavjud. Shu bilan birga tezlik harakati zahirida nerv markazlarining tormozlanish holatidan tezlik bilan uyg'onish holatiga o'tishi va aksincha holat ham yotadi.

Yosh bolalarda tezlikni paydo qiluvchi yakka va kompleks turlar ajratiladi. Tezlikning yakka turlarini asosan bir-biriga bog'liq bo'lmagan yakka harakatlarda kuzatamiz. Kompleks turi esa to'laqonli harakatlarda paydo bo'ladi.

Tezlikni rivojlantiruvchi omillar – imkoniyat chegarasida bo'lgan shiddatli mashqlarni bajarish, sakrash, uloqtirish, harakatli va sport o'yinlari, estafeta musobaqalarida yaxshi o'zlashtirilgan harakatlarni tezlikda bajarishdan iboratdir.

Tezlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun ikki asosiy usuliy yondashuvdan foydalanish mumkin:

- yengillashgan sharoitda maksimal – tezlikda bajariladigan mashqlarni qayta bajarish;

- qiyinlashtirilgan sharoitda maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlarni qayta bajarish. Bola organizmi xar doim xam bir tekis rivojlanavermaydi. Tez o'sish davrida yuqori energiya almashinuvi jarayoni sekin o'sish bilan almashingach, tana og'irligining orta borishi differensial jarayonining ustunligini ko'rsatadi. Bola organizmining o'sish tezligi rivojlanishidagi o'zgarishlar va bola xisobiga pediatriyada yosh davrlari qayd qilinadi. 7yosh ilk bolalik davri; 8-11 yosh (qizlar) va 8-12 yosh (o'g'il bolalar) bolalik davri; 12-15 yosh (qizlar) va 13-16 yosh (o'g'il bolalar) o'smirlik davri; 16 yoshda esa o'spirinlik davri boshlanadi.

Mashqlarni takrorlash oralig'idagi dam olish vaqtida sekin yurish yoki tinchlanish tavsiya etiladi, dam olishning o'zi nafas rostlashgacha davom etadi. Navbatdagi tezlik harakati boshlanayotganda tezlikning pasayishi boshlanguncha mashqlarni qaytarish kerak.

Tezlikni rivojlantirish boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish kompleksi bilan birgalikda, asosan o'yin metodi bilan olib boriladi.

Tezlikni rivojlantirishning eng qulay vaqti 8-12 yoshdagi davridir, bu davrda bolaning organizmi yuqori egiluvchan bo'lib, nerv faoliyati harakatchanligi o'ta yuqori bo'ladi. O'quvchilarda tezlikni tarbiyalay borib, ular bajarayotgan harakatlarda doimo tezlikka e'tibor qaratishlarini o'rgatib borishingiz kerak.

Tezkorlikni rivojlantirishda 8-12 yoshli bolalar uchun mashqlarning davom etish vaqti 3-7 soniya, bir seriyadagi takrorlashlar soni 2-3 marta. Takrorlash orasidagi

dam olish oraliq' 8-25 soniya seriyalar soni 2ta, seriyalar orasidagi dam olish vaqti 70-90 soniya, davomida 2-3 marta takrorlanadi, dam olish oraliq'I 150-165 soniyatashkil qiladi. –Tezkorlik kuchlilikka yo'naltirilgan mashqlar 5-10 soniyagacha davom etadi, takrorlashlar soni 1-3 dan 5-6 tagacha, seriyalar soni 2ta, mashqlarni takrorlashda dam olish oraliq'I 20-30 dan 40 soniyagacha, seriyalar orasidagi dam olish 20-30 dan 90-100 soniyaga teng. Mashq o'zining shiddatli bajarilishi bilan organizmning funksional xolatini ko'tarishi, mashq guruxlari ishini boshqaruvchi asab markazlarini kuzatish zarur.

БОЛАЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА УМУМИЙ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР ВА ЎЙИНЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ

THE IMPORTANCE OF GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISES AND GAMES IN THE HEALTH OF CHILDREN

Ўринбоев Элдорбек Абдурасулович
ЎзДЖТСУ катта ўқитувчиси

Калит сўзлар: соғломлаштириш, ривожланиш, жисмоний машқлар ва ўйинлар

Keywords: wellness, development, exercise and games

Ключевые слова: здоровье, развитие, физические упражнения и игры.

“Хар қандай меҳнат – бу ақлий ва жисмонийдир. Агар ақлий ва жисмоний меҳнат орасидаги фарқни ажратсак, биттасида асосий ролни мия, иккинчисида мускуллар ўйнайди. Миянинг фаолияти мускулларнинг ўзаро фаолиятига, мускуллар фаолияти эса миянинг бошқариши орқали амалга оширилади”. А Чернишевский.

Баркамол авлод тарбиясига жиддий эътибор қаратилаётган бугунги кунда ёш авлоднинг жисмоний ривожланиши, саломатлигини яхшилашга Давлатимиз томонидан алоҳида ғамхўрлик кўрсатилмоқда. Зеро, жисмоний тарбия – саломатликнинг муҳим омилidir. Спортга муҳаббатни илк болаликданок уйғотиш ва ривожлантириб бориш лозим. Бу борада халқ таълими вазирлигининг бир қатор қарор ва буйруқлари, белгилаб берган чоратadbирлари мактабгача таълим муассасасида мактабгача ёшдаги болалар билан олиб борилиши лозим бўлган ишларни белгилаб берган.

Айнан мактабгача таълим муассасасида боланинг ҳар томонлама уйғун ривожланишига асос солинади. Мактабгача ёшдаги болаларга таълим – тарбия бериш бўйича “Болажон” таянч дастури болаларни жисмоний, ижтимоий-

хиссий, маънавий ва ақлий, томондан ривожлантиришни кўзда тутди.

Мактабгача ёшдаги болаларга жисмоний жиҳатдан тарбия беришнинг асосий вазифалари ёш организмни чиниқтириш ва мустаҳкамлаш, ҳаракатларни ривожлантириш ва такомиллаштиришдир. Бу борада жисмоний тарбия машғулотларида ва машғулотлардан ташқари вақтларда иш олиб борилади.. Жисмоний машқларни мусиқа садолари остида бажариш мактабгача ёшдаги болаларга ҳаракатларнинг характерини янада аниқроқ тушуниб олишлари, ўзлаштиришларида ёрдам берувчи энг самарали восита бўлиб ҳизмат қилади.Мактабгача таълим тарбияланувчиларни тарбиялашда қуйидаги методик усуллар йўналишлар муҳимдир.

1. Эрталабки бадантарбия.

Кўникмаларни шакллантириш учун зарур бўлган маълумотлар.
Бадантарбиянинг бола соғлиғини таъминлашдаги аҳамияти.

Эрталабки бадантарбия машғулоти тўғрисида тушунча ва мазкур ёш гуруҳи учун машқларни танлаш

Болаларнинг малакалари, кўникма ва одатлари.

Ҳар куни катталар назоратида бадантарбия машқларини хонада дарчаларни очиб қўйган ҳолда бажариш. Очiq ҳавода эса спорт кийимида, бош кийимида бажариш. Қўл, оёқ, гавда учун машқларни аниқ ва изчиллик билан бажариш, қоматни тўғри тутиш.

2. Чиниқтириш.

Кўникмаларни шакллантириш учун зарур бўлган маълумотлар

Саломатлик учун чиниқтирувчи тадбирларнинг аҳамияти.

Баданни ҳўл латта билан артиш, оёққа сув қуйиш, очiq сув ҳавзаларида чўмилиш қоидалари.

Оёққа сув қуйиш, артиниш қоидалари.

Болаларнинг малакалари, кўникма ва одатлари.

Ҳар куни эрталаб бадантарбия машқларини бажариш, ҳар қандай об ҳавода ҳам ўйнаш. Уйқуга ётишдан олдин хонани шамоллатиш. Ҳар куни оёқларни ювиш, секин-аста ҳароратни пасайтириб бориш.

Хона ҳароратидаги сувда ҳўлланган губка ёки пахмоқ қўлқоп билан дастлаб қўлларни, кейин оёқларни, кўкракни, қорин ва орқани ҳўллаб артиш. Тескари йўналишда тери қизаргунча артиш. Губка ёки пахмоқ газламадан тикилган қўлқопга эга бўлиш. Сув ҳароратини ўлчаш учун термометрга эга бўлиш. 36 градусдан 18 гача ҳар куни 1 градусдан пасайтириб бориш.

3. Қоматни тўғри тутиш.

Кўникмаларни шакллантириш учун зарур бўлган маълумотлар

Қоматни тўғри тутишнинг соғлиқ учун аҳамияти. қоматнинг бузилишига доир касалликлар (кифоз, лордоз, сколиоз) турлари ва уларни олдини олиш.

Машғулотлар вақтида ва меҳнат кўникмаларини эгаллашда гавдани тўғри ҳолатда тутиш.

Болаларнинг малакалари, кўникма ва одатлари.

Қоматнинг ўзгаришини олдини олиш учун жисмоний машқларни мунтазам равишда бажариш («қайиқча», «мушук», «велосипед», «бешик»).

Стол атрофида ўтирганда гавдани тўғри тутиш. Юриш, чопиш вақтида гавдани тўғри тутиш. Қўлни икки ёнда тутиш, бош бирмунча кўтарилган ҳолда олдинги томонга қараш.

4. Ҳаракатлантирувчи тартиб.

Кўникмаларни шакллантириш учун зарур бўлган маълумотлар

Куннинг фаол ҳаракатлантирувчи тартибининг асосий таркибий қисмлари. Сайрлар ва уларнинг мазкур ёш гуруҳидаги болаларнинг ҳаракатлантирувчи сифатлари, ҳаракатлантирувчи ўйинларнинг аҳамияти. Мазкур ёш гуруҳидаги болалар учун ҳаракатли ўйинларни танлаш.

Болаларнинг малакалари, кўникма ва одатлари.

Ҳар куни эрталаб бадантарбия машқларини бажариш, тўп, арқон, бадминтон ўйнаш. Ҳар кунги сайрларда қатнашиш, ўз ташаббуси билан ҳаракатлантирувчи амалларни бажариш. Ҳаракатли ўйинлар ва машқларида фаол қатнашиш.

Маъсулиятли ролни бажариш, ўйин қоидаларига бўйсуниш, мулоҳазакорликни, эпчилликни ривожлантириш. Бир неча ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни ва қоидаларини билиш, уларни ташкил эта олиш

5. Ҳаракатларни ривожлантириш.

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш.

Гавдани тўғри тутиб, қўл би-лан эркин, табиий ҳаракат қилиш, эркин югуриш, бир меъёрда би-рор нарсага ҳаракат қилиш, сак-раш, қўл силташ, тиралиш, гим-настика девори бўйлаб осилиб чиқиш, бунда рейкаларни ўтказиб юбормаслик, тўпни қўл бармоқ-лари билан ушлаш, турли усуллар билан бирор нарса ирғитишда бошланғич ҳолатни тўғри олиш. Велосипел ва роликли конькида уча билиш.

Юқорида айтилганидек йўналиш асосий фаолияти бўлиб ҳисобланар экан у орқали таълим-тарбия,зукколик,чаққонлик,эпчиллик ва ботирлик сифатлари болада тарбиялана боради ва уни комилликка етаклайди.

Мактабгача таълим ташкилотларидаги олиб бориладиган машғулотлар жисмоний, маданий ёритилиши ва бунда таълим тарбия жараёнини ташкил этишнинг ноанъанавий шакли, метод ва воситалардан фойдаланиш,мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний маданиятни тарбиялашга ижобий таъсир кўрсатади.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA YASSI OYOQLIKNI OLDINI OLISH VA UNI BARTARAF ETISH OMILLARI

FACTORS FOR THE PREVENTION AND ELIMINATION OF FLATFOOT IN PRESCHOOL CHILDREN

ФАКТОРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Kalit so'zlar: Yassi oyoq, tarbiyalash, vazifa, to'g'ri, strategiya, me'yor.

Ключевые слова: плоскостопие, воспитание, задача, правильное, стратегия, норма.

Keywords: flat foot, upbringing, task, correct, strategy, norm.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrda PQ-2707-sonli 2017-2021-yillarda Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi, 2017 yil 30 sentabrda PQ3305-son —O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risidagi Qarori, 2017-yil 7 fevralda PF-4947-sonli —O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risidagi Farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining 2018 yil 18 iyunda 1-sonli —Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yilgan davlat talablari buyrug'i mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy huquqiy hujjatlarda berilgan vazifalarni amalga oshirish asosiy maqsad qilib olindi. Statistika ko'ra, Respublikada 2020-yil yakuniga ko'ra, jami 18 254 maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyat yuritib kelmoqda. Shundan, 6 197 tasi—davlat tashkiloti, 10 244 tasi—oilaviy shakldagi bog'cha, yana 788 tasi—davlat-xususiy sherikchiligi asosida faoliyat yuritib, qolgan 1 025 tasi—xususiy hisoblanadi. Jami 2,7 mln bog'cha yoshdagi boladan—1 699 566 nafari (60,9 foiz) maktabgacha ta'lim bilan qamrab olingan. Ushbu ko'rsatkich 2017-yilda—708 247 nafar (27,7 foiz), 2018-yilda—932 310 nafar (37,7 foiz), 2019-yilda—1 413 290 nafarni (52,3 foizni) tashkil etgan. Barchamizga ma'lumki hukumatimiz tomonidan bugungi kunda nogironlarga katta e'tibor qaratilmoqda. Barkamol avlodni tarbiyalash, ularning xar tomonlama ham jismonan, ham ma'nan yetuk bo'lishi, ularning ijtimoiy hayotini yaxshilash va jamiyatda o'z o'rnini topish bog'cha yoshidan tarbiyalash samaralidir. Jismonan zaif bolalar uchun MTT jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ilk qadam dasturi bo'yicha hech qanday jisminiy tarbiya mashqlari mavjud emas. Vaxolanki bog'cha yoshdagi 2,7 mln bolaning qariyb 61 foizi maktabgacha ta'lim bilan qamrab olingan.

Yassi oyoqlik-oyoq panjasi shaklining o'zgarishi bo'lib, uning bo'ylama va ko'ndalang yoyining pasayishi bilan ifodalanadi. Ko'ndalangvabo'ylamayassi oyoqlik ajratiladi, bu ikkala shaklning birgalikda kuzatilishi ehtimoli ham mavjud. Oyoq panjasining boshqa deformatsiyalari bilan birgalikda ko'ndalang yassi oyoqlik 55,23%, bo'ylama yassi oyoqlik —29,3% hollarni tashkil etadi. Yassi oyoqlikning alomatlari va belgilari quyidagilardan iborat: □ Oyoq, tizza, son va beldagi og'riq; □ Notabiiy yurish va qomat; □ Cho'kkalab o'tirishdan ko'ra egilish osonroq; o'tirgan holatda muvozanatni saqlash qiyinligi. □ «Og'ir» yurish. □ Yurish paytida maymoqlik. □ Oyoq panjalarining deformatsiyalanishi (yassi oyoq, oyoq

barmoqlarining nomutanosib uzunligi, qiyshiqligi, bosh barmoqdagi «suyak» yokipodagra(hallux valgus), oyoq panjasining o'ta kengligi), tizza bo'g'imlarining deformatsiyasi, oyoq mushaklarining nomutanosib rivojlanishi. □ Yassi oyoqlik tirnoqlarning ichkariga o'sishiga olib keladi. □ Yassi oyoqlikning asosiy sabablari: Ko'pincha yassi oyoqlik orttirilgan bo'ladi, lekin asosan biriktiruvchi to'qimaning tug'ma yetishmovchiligi, noziklik fonida rivojlanadi. Bunday oyoq ko'pincha «aristokratik» deb ham ataladi. Suyaklari nozikroq bo'lganligi sababli, ayollarda yassi oyoqlik erkaklarga qaraganda 4 marta ko'proq uchraydi. Ushbu patologiya rivojlanishiga hissa qo'shadigan salbiy omillaridan biri — noto'g'ri tayyorlangan poyabzal hisoblanadi. Oyoq panjasi yoyining to'g'ri shakllanishi uchun mushaklar va boylamlarni doimo stimulyatsiya qilish zarur. Stimulyatorlar sifatida qattiq o't, toshlar, qum, tuproq bo'lish mumkin (agar ularda yalang oyoq yurilsa). Oyoq panjasi uchun parket, laminat va boshqa qattiq qoplamalar, shuningdek qattiq tagcharmli poyabzal agressiv hisoblanadi, bunda oyoq mushaklari faoliyat ko'rsatmaydi. Har bir inson ishlamaydigan mushaklar atrofiyaga uchrashini biladi. Kosmos kashshoflari o'z ona zaminlariga qaytib kelishganda yura olishmagan ekan (tortish kuchi yo'qligining uzoq vaqt ta'sir qilishi tufayli. SHundan so'ng kosmosda mushaklar va bo'ylamlarni trenajorlar yordamida zo'rqiqtirish kerakligi qabul qilingan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirjamolov. M. X., Sobirova L. B. Adaptiv sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi. Toshkent 2021 yil.
2. Матвеев Л. П. «Теория и методика физической культуры» учебник для институтов физической культуры. - М: Физкультура и спорт 1991 г.
3. Ilk qadam o'quv dasturi.
4. Shamim, M. M. I. (2016). Opportunities in BPO Sector for Youth Study of Bangladesh. Business Review Bangladesh.
- 5(1 & 2), 25–30. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16009.574405>. Shamim, Md. M. I. (2022). Exploring the Success Factors of Project Management. American Journal of Economics and Business Management, 5, 64–72.
6. Shamim, Md. M.

МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧЛАРНИНГ ТАЙЁРЛАШДА УСЛУБИЙ МЕТОДЛАРИ

IN THE TRAINING OF QUALIFIED JUDOKAS METHODICAL TECHNIQUES

В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Тангриев Абдулло Товошевич,
ЎзДЖТСУ ўқитувчиси

Калит сўзлар: дзюдо, инновацион, метод, кураш, алоқасиз, шартли-алоқа муқобил, паралел, аероб-анаероб, O-ogosi, Ushiro-goshi, "Te-waza".

Ключевое слова: дзюдо, новацион, метод, сфера, контакт, шартли-обратная связь, параллель, аероб-анаэроб, O-огоси, уширо-Гоши, "те-ВАЗа".

Key word: judo, novation, method, sphere, contact, shartley-feedback, parallel, aerob-anaerob, O-ogosi, ushiro-Goshi, "te-vase".

Малакали дзюдо спортчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда, уларни тайёрлашда жисмоний қобилиятлари, тезкор-куч сифатларини ривожлантиришдаги педагогик технологияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Одатда машғулот воситалари асосий (мусобақа) машқларини бажариш тавсифи билан ва шакли бўйича ўхшашликка эга бўлади. Демак, масалан, спорт турларидаги жисмоний тайёргарлик дастурида қайсики улар учун чидамлилики намоён қилиш характерли бўлса ўша усуллардан самарали фойдаланилади. Бунда узоқ ва узлуксиз бажариладиган машқлар асосий ўринни тутadi. Чунки муҳимлиги инобатга олиниб, усулларнинг танланиши асосий машғулот қилувчиларнинг ҳаракат малакасининг шаклланишида, организмидаги функционал имкониятларнинг ошишига, танланган спорт турига яқин бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга мувофиқ бўлиши шарт(1).

Таъкидлаш жоизки, ҳар қандай биологик популяцияда турмуш даражасидан қатъи назар тажовузкорларликнинг маълум бир фоизи - "зўравонлик" (В. Свинцов, 1994)ни ташкил қилади. Инсоният жамиятидаги бу қатлам, унинг қонунларига зид ҳаракат қилади. Ҳатто жамият аъзолари учун жиддий хавф туғдиради. Боисдан, ҳужум объектидан маълум мудофаа қобилиятларни шакллантириш ва уларни амалга ошириш учун функционал тайёргарликка эга бўлишни талаб қилинади.

Агар ўзини намоён қилиш инстинктига эга бўлган аёл, асосан, зўрловчиларга нисбатан ҳимояга муҳтож бўлса, ўз-ўзини тасдиқлаш инстинкти бўлган эркеклар ўз шаъни, қиз боланинг шаънини ҳимоя қилишлари керак. Чунки, табиатан ўз-ўзини ҳимоя қилиш ва ҳатто (профилактик мудофаа) ўсмирлик даврига ўтишдан анча олдин содир бўлади.

Ҳар бир инсон, биринчи қарашда, болалик ва ўсмирлик давридаги қарама-қаршилиқнинг тушунарсиз истагини билади. Ҳар бир инсонда бу инстинкт турлича ва беўхшов шаклларда намоён бўлади(2).

Шундай қилиб, дзюдо қарама-қаршилиқ инстинктини амалга ошириш нуқтаи назаридан энг самарали (эркекларнинг оддий эҳтиёжларидан бири сифатида) жанг санъатидир (А.А. Долин, Г.П. Попов, 1990; Жанг санъати тарихи, 1997; А.И. Тарас, 1996).

Дзюдо жанг санъати рақиб билан курашда зарур бўлган кенг кўламли тактик ҳаракатларни ўз ичига олади. Рақиб билан ўзаро тўғридан-тўғри алоқа қилишдан ташқари, унга техник воситалардан фойдаланган ҳолда, ўзини

химоя қилиш тизими ҳам киради. Қоида тариқасида, дзюдо жанг санъати рақиб билан бевосита алоқада бўлган ҳаракатларни англатади.

Уларнинг ассимиляцияси учун турли хил усулга кириш ва якуний машқларни ўз ичига олади:

- яккалик, кўргазмали машқлар (барча карате-до ва ушу услубидаги ката);
- шартли контакт машқлари (самбо, дзюдо, карате-до, ушунинг махсус бўлимлари) фаолият бўлимига, дастурий-вазиятли машқлар;
- жанг санъати (қарама-қаршилик).

Дзюдо таркибига барча ҳаракатлар рўйхатидан (1-жадвал) ўрин олган машғулотлар (машқлар) киради:

- кўргазмали-бадий (якка ушу машқлари);
- мувофиқлаштирувчи-тезкор(айкидонинг шартли-контактли машқлари, дзюдо, карате-до, самбонинг махсус бўлимлари);
- жанг санъати (қаттиқ алоқа машқлари).

1.1-жадвал.

**Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти турларини кичик гуруҳлар билан
5 та асосий гуруҳга бўлиш
(Ф.А.Керимов 1996; А.Т.Тангриев 2020)**

№	Мотива цион	Мусобақа шартлари	Функционал юк	
			сенсомотор	Энергия
1	Устида енгиш	1.Алоқасиз, муқобил	1.Дастур	Тезлик-қувват, анаэроб
		2.Алоқасиз, параллел	2. Дастур шартли	аэробик (чидамлилиқ)
2	Устида намойи ш (бадий)	3.Алоқасиз, муқобил	3.Дастурни мувофиқлаштир увчи	аэроб-анаэроб.
	Енгиш	4. Алоқасиз, жамоа	4.Дастурнимуво фиқлаштирувчи	Аэробик 1
3	Ўйин учун	5. Алоқасиз	5. Вазиятли	аэроб-анаэроб
		6.Алоқасиз, буйруқ	6. Вазиятли	аэроб-анаэроб
		7. Алоқа, буйруқ	7. Вазиятли	аэроб-анаэроб
		8. Қаттиқ контакт	8. Вазиятли	аэроб- анаэроб
4	Якка кураш учун	9.Ярим алоқали (перкуссия)	8. Вазиятли	анаэроб
		10. Контакт (кураш)	10. Вазиятли	анаэроб
		11. Аралаш	11. Вазиятли	анаэроб

5	Фаолият учун	12. Ҳамдўстлик	12. Дастурий-вазиятли	аероб-анаероб-юксиз
		13. Шартли-алоқа	13.Координацион-тезкор(ижодий)	Аероб-анаероб
		14. Алоқасиз	14.Мувофиқлаштирувчи ва операцион	аероби
		15. Алоқасиз	15. Интеллектуал ижодий машғулотлар	зўриқишсиз

Маълумки, "хужум ва мудофаа усуллари илк цивилизациялар даврида қўлланилган" (Азбука карате, 1990; В.П. Волков, 1940; Жиу-жицу, 1970; И.Б. Линдер, И.В. Оранский, 1992 йил; Ушу, 1990.).

Дзюдони ўқитиш методикаси Д. Кано (Жудо Кодокан иллюстре, 1955) томонидан таклиф қилинган ва унинг техникаси таснифига асосланади (2-жадвал). Ҳар бир бўлим техникалар гуруҳларидан иборат. Nage-waza ва Sutemi-waza бўлимларида улоқтиришларни гуруҳлаш алоҳида қизиқиш уйғотади. Ҳақиқат шундаки, баъзи техникалар бир хил ва фақат ўз тушиши билан, амалга оширилиши билан фарқ қилади.

Масалан, оёқ сон техникаси билан отиш: пастки оёғини ичкаридан туширадиган "Хане-гоши" (баҳорли куш қаноти) улоқтириш билан бутунлай бир хил бўлади, "Хан-маки-коми (баҳор қаноти, елка остида) пастки оёғини ичкаридан пастга туширади. Sutemi-waza гуруҳига мансуб қулаш. Агар кимонони елка камари даражасида ушлаганда, Hane-goshi улоқтиришни ўз йиқилмасдан амалга ошириш деярли мумкин эмаслигини ва дзюдода бел даражасида ушлаш рағбатлантирилмаслигини ҳисобга олсак, булар улоқтиришни ўзи йиқилмай амалга ошириб бўлмайди.

2-жадвал.

Д.Кано бўйича дзудо кураши техникасининг таснифи

Отиш улоқтириш (Nage-waza)	Отиш, тик турган ҳолда йиқитиш (Sutemi-waza)	Ўтиб кураш (Не ваза)
Қўл техникаси улоқтириш (Te-waza)	Бурилишсиз улоқтириш (Masutemii-waza)	Ушлаб туриш (Katame-waza)
Орқачанг улоқтириш техникаси (Kosi-waza)	Ўгирилиб улоқтириш (Yakysutemii-waza)	Бўғиш (Ishimi-waza)
Оёқ техникаси билан улоқтириш (Ashi-waza)	Д.Кано бўйича дзудо кураши техникасининг таснифи	Қўлтиқлаш (Kotsu-waza)

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, бир гуруҳда қуйидагилар боғланган:

- бутунлай бошқача фазовий ва координацион тузилишга эга бўлган О-ogosi (сон орқали) ва Ushiro-goshi(кўкрак орқали) отишлари, бу таснифни қуришга субъектив ёндашувдан далолат беради (Ю.А. Шулика, 1993);

- таснифда қўллар билан оёқларга зарба бериш мутлақо йўқ, аммо агар улар пайдо бўлган бўлса, уларни бир хил "Te-waza" техникаси гуруҳида орқа томондан улоқтириш ва суриш билан бирлаштириш мумкин бўлади (қўл техникаси).

Кейинчалик, бу тасниф Японияда (К. Kawaishi, 1956) янги "елкага отиш" гуруҳини жорий этиш ва Англияда (Е. Домини, 1965) "оёқ орқали отиш" гуруҳини киритиш сабабли бироз ўзгартирилди.

Бироқ, умумий таснифлаш тизими бир хил бўлиб қолди. Ўқув дастурлари амалда турли муаллифларнинг дарсликларида келтирилган "Kat" нинг мазмунидир. Ҳар бир "kata" 5 дан 7 тагача тик турган кураш техникасини ва 4-5 та ётиш кураш техникасини ўз ичига олади.

Дзюдо бўйича техник ҳаракатлар (отиш) тасвирланган ва уларни кимононинг қарама-қарши томонидаги стандарт тутқичдан ва тирсакдаги қарама-қарши енгдан ўзаро ўнг қўл билан бажариш тавсияси билан тасвирланган.

Бундан ташқари, агар биз малака комплексларида (Куу) техникани ўрганиш бўйича тавсияларни таҳлил қилсак ва уларни асосий техник ва тактик йўналишларда умумлаштирсак, ўзаро ўнг қўл позициясига эга дзюдочи олдинга ва орқага усулларни амалга ошириши мумкинлиги маълум бўлади, лекин фақат чапга.

Отиш техникасини ўргатиш дастури бир нечта техник комплексларга бўлинади, уларнинг ҳар бири учун шартли алоқа режимида ўрганилган отиш комплексини намоиш қилиш шаклида сертификатлаш амалга оширилади.

Шундай қилиб, анъанавий тизимга мувофиқ, ўрганилаётган техникани саралаш даврлари учун интеграциялаш режалаштирилган (2-жадвал). Тавсия этилган отиш техникасини батафсилроқ таҳлил қилиш ушбу таснифнинг нотўғри биомеханик асосланишини кўрсатади, бу бизнинг фикримизча, отиш учун нотўғри қўзғалиш тизимларини шакллантиришга ёрдам беради.

Шундай қилиб, Uki-goshitosни ушлаш билан сон орқали отиш сифатида тақдим этилади. Шу билан бирга, О-гоши кўтарилиш билан сон орқали улоқтириш сифатида тақдим этилади, аммо у тирсакда ушлаш билан ҳам тасвирланган, бу эса стажёрларни таснифлашнинг нотўғри тизими ва йўналишини йўқотишдан далолат беради(3).

Ura-nage - кўкрагидан отиш, ЁкО gurumaэса "йиқилиб тушганда кўкрагидан отиш", лекин биринчи отиш ўз тушиши билан амалга оширилади.

Отишларнинг дастур таркиби ва саралаш рўйхатининг таркиби ўртасида номувофиқликлар борми?

Европа дзюдо ассоциацияларидаги япон вакилларининг техникалар таснифи бўйича ўз фикри борлиги сабабли (Е. Домини, 1965; Х. Эссинк, 1969; Т.

Иногаи, Р. Ҳаберсетзер, 1983; К. Кавайши, 1956), ўрганилаётган техниканинг таркиби, техникалар рўйхати ва уларнинг малака комплексларидаги сони ўзгаради. Бироқ, улар орасида сезиларли фарқ йўқ(4).

2-жадвал

Малака талабларининг таркиби (М.Вахун, 1983)

Давр	Мундарижа	Кю	Талаблар таркиби
1-й	De-ashi-harai* Hiza-guruma - тизза илгаги ** Sasae-turikomi-ashi - олдинги илгак *Uki-goshi- соннинг устига ташлаш O goshi - кўтариб соннинг устига ташлаш	5-й	De-ashi-harai* Hiza guruma Sasae-turikomi-ashi Uki goshi O goshi O soto gari
2-й	Ko-soto-gari - орқа канса Tsurikomi goshi - бир хил, икки оёғи остидан кесилган Okuri ashi harai туткичи Tai-otoshi- олд оёқ тахтаси *** Harai goshi- икки оёғи остидан ушлаш Uchi-mata - ичкаридан олиш	4-й	Seoi nage; O-uchi-gari; Ko uchi gari ; Harai-gosi; Gosi-guruma; O-soto-makikomi; Sumi gaeshi; O-guruma
3-й	Ko soto gake - Tsurikomi-goshini ташқарида ушлаб туриш - камар учун кестириб ташланг Yoko otoshi - йиқилиш билан ташқарида ушлаб туриш Asi-guruma - оёқ ташлаш	3-й	Tomoe-otoshi Asi-guruma Uti-mata Surikomi Gosi Ko soto gake Tomoye-nage Okuri-asi-garri **
Ўрганилган дзюдо улоқтиришлар кетма-кетлиги 1.3-жадвалнинг давоми			
4-й	Sumi gaeshi (тепадан улоқтириш) Tani otoshi- орқага сакраб йиқилиб тушиш Hane-makomi-кўлни елка остига олиб, пастки оёғи билан ичкаридан ташлаш O guruma- оёқни олдинга ташлаш Soto-makikomi- елкага ташлаш ****Уки-отоши - тиз чўкиш	2-й	Hane-gosi Hane-makikomi Haraikurikomiya Kata-guruma Usiro-gosi Soto-makikomi Sumi-gayesi
5	O-soto-o guruma - орқа илгак		Yoko-otosi O-soto-otosi

Uki waza- олд оёқ тахтаси тушиши Yoko vakare- худди шундай - товонда Yoko-guruma- йиқилиш пайтида кўкрагидан отиш Ushiro-goshi- сондан қарши отиш Ura-nage - отиш кўкрак орқали Sumi-otoshi - тиззадан йиқилиб Yoko-gake - ёнга суриб тушиш		Utsuri-gosi Tani-otosi Yoko-guruma Uki-otosim
* - адабиётда атама деасибараи каби эшитилади, аммо бу натижа. Криллдан лотин ёзувига таржима қилиш билан боғлиқ чалкашликлар ва крилл бош ҳарфи «б» нинг лотин ёзувидаги б ҳарфи билан ўхшашлиги. ** - бу ҳолда, бу отиш суриш тоифасига кирмайди; *** - бу техникада саёҳат шарт эмас - бу кетиш орқали тўхташ жойи; **** _ бу 5-роСок елкасига эмас, балки елка остидаги қўлни ушлаб, танага улоқтириш (сўзма-сўз "ташқарида, елка остида").		

Агар таснифлаш комплексларида улоқтиришларни ўрганиш таркиби ва кетма-кетлигини таҳлил қиладиган бўлсак, улар кетма-кетликда педагогик жиҳатдан баҳслаштирилмайди ва тактик жиҳатдан зарур кўп йўналишли улоқтириш техникасини таъминламайди, деган хулосага келишимиз мумкин.

Ko uchi gari (ички суриш), Sasaye-tsurikomi-ashi (олдинги суриш), Xane-goshi (шин ва сонни кўтариш), Narai goshi(кўтариш) каби мураккаб отишлар мавжудлиги аниқ эмас. Тайёргарликнинг дастлабки босқичларида Tsurikomi goshi (қўлтиқ билан орқага ташланг).

Ўрганилаётган техника таркибининг фазовий-семантик техник-тактик фаолият моделига мувофиқлигини таҳлил қилиш (Ю.А. Шулика, 1996), унинг кўп йўналишлилиги сифати йўқлигини кўрсатади(5).

Европа тадқиқотчиларининг (З.Олшанский, 1986 ва бошқалар) асарларида асосий техник тайёргарликда деярли ҳеч қандай янгилик йўқ, чунки материал болалар учун эмас, балки талабалар учун мўлжалланган.

Бироқ, бизнинг фикримизча, ушбу услубий тизимнинг ижобий сифати шундаки, 1-дан қора камаргача бўлган барча босқичларда қарши техникалар ва техникалар комбинацияси мавжуд эмас.

Шундай қилиб, агар биз барча ўрганилган техникани моделга қўйиладиган талабларга мувофиқ тақсимласак, у ҳолда улоқтириш зарур бўлган тўртта техник ва тактик йўналишдан фақат иккитасини таъминлай олади.

Бироқ, бизнинг фикримизча, ушбу услубий тизимнинг ижобий сифати шундаки, 1-дан қора камаргача бўлган барча босқичларда қарши техникалар ва техникалар комбинацияси мавжуд эмас. Фақат у билан техник ва тактик машғулотлар бошланади ва бу жанг санъатининг тежамкорлик тамойилининг яна бир далилидир, бу бизнинг эрта ўзлаштириш ҳақидаги услубий

даъволаримиздан тубдан фарқ қилади, бу ҳам эрта қаришга олиб келади (А.А. Колмановский, 1963; Б.А. Никитюк, 1994).

Агар биз сўнгги дастурларидаги ўқув материалининг мазмуни ва кетма-кетлигини таҳлил қиладиган бўлсак (Дзюдо, 2003), улар ўқув қўлланмалари мазмунидан унчалик фарқ қилмайди (Ф.А.Каримов, 1990).

Табиийки, Ўзбекистонда дзюдонинг мазмуни ва услубияти ёшларимизнинг данёқарашига мос келиши ва спорт машқлари биомеханикаси, жисмоний тарбия ва спорт назарияси, методологияси соҳасидаги сўнгги ютуқларни ҳисобга олишни ўргатади.

Адабиётлар рўйхати

1. Ганянц Е.К. Психологическое обоснование поведения человека /Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская. Краснодар: "Экоинвест", 2003.- 114 с..
2. 2002; Ю.А. Шулика, 1993), можно. будет обеспечить более успешное усвоение состава бросков и их техники во все тактические направления. 2. Неготовность сенсомоторных и психомоторных функций детского организма в условиях ранней спортивной специализации (Б.Б. Коссов. ... Алма-Ата. Казахский ИФК. 1976. - 62 с. 93. Наталов Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Хрестоматия том. 1. / Г.Г. Наталов. -Краснодар, 2005. 223 с.
3. Литературное Беловодье: история писат. орг. Алтая / В. Свинцов, И. Кудинов, М. Юдалевич - Барнаул: ОАО "Алт. полигр. комбинат", 2001. - 96 с.
4. А.А. Долин, Г.П. Попов, 1990; Жанг санъати тарихи, 1997; А.И. Тарас, 1996
5. Азбука каратэ, 1990; В.П. Волков, 1940; Жиу-жицу, 1970; И.Б. Линдер, И.В. Оранский, 1992 йил; Ушу, 1990.

МИНИ ФУТБОЛ: ТАЛАБАЛАР ЖАМОАСИНИ ЖИСМОНИЙ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРЛАШ ДОЛЗАРБЛИГИ

MINI FOOTBALL: THE RELEVANCE OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF THE STUDENT TEAM

МИНИ-ФУТБОЛ: АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Давронов Эрназар Орзиевич,
Қарши давлат университети Жисмоний маданият факултети Ёшлар билан
ишлаш бўйича декан ўринбораси

Калит сўзлар: спорт, мини футбол, соғлом туормуш тарзи, жисмоний тайёргарлик, инновация, метод, жисмоний тарбия.

Key words: sport, mini football, healthy lifestyle, physical training, innovation, method, physical training.

Ключевые слова: спорт, мини-футбол, здоровый образ жизни, гармоническая ответственность, инновации, метод, гармоническое воспитание.

Замонавий спорт таълими кўп қиррали бўлиб, хусусан, мини футбол таълими мамлакат эртаси бўлган соғлом авлодни вояга етказишда муҳим аҳамият касб этади. Бу жараёнда уларни юқори махсус касбий тайёргарлик билан қамраб олиш, ақлий ва жисмоний қобилиятларини соғлом турмуш тарзи билан уйғунлаштириш асосий мақсадларимиздан саналади.

Тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатадики, ақлий ва жисмоний қобилиятларини соғлом турмуш тарзи билан уйғун-лигини таъминлашда асосий омиллар жисмоний тарбия ва спортдир.

Спорт таълимини янада ривожлантириш истиқболларини муҳокама қилишда кўплаб мутахассислар мавжуд муаммолар сифатида талабаларнинг тизимли жисмоний машқларга мотивациясининг пастлиги ва жисмоний тайёргарлик бўйича ёмон натижалар борлигини баҳолайди. Бу далилларнинг барчаси жамланган ҳолда, ҳозирги ёшлар турмуш тарзини инқироз сифатида тавсифлайди, бу эса спорт таълими соҳасида қўйилган вазифаларни тизимли ҳал этишни тақозо этади. Шунингдек, жисмоний тарбия методларини маҳаллий ўйинларга мослаш-тириш анча самаралаи бўлса-да, оммавий спорт инқирози бу вазиятидан чиқишнинг иложи йўқлиги, шу муносабат билан спорт соҳаси янада модернизация қилиш бўйича туб чора-тадбирларни амалга ошириш зарурлигини таъкидлайди[1].

Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги "Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-6099-сон Фармони ижросини таъминлаш долзарб аҳамият касб этди. Шунингдек, аҳолининг кенг қатламаларини жисмоний тарбия ва спортга жалб қилишни кенг жорий этилиши мавжуд муаммоларга ечим бўлиб хизмат қилади.

Бу борада Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 25 декабрдаги ЎРҚ-657-сон Қонуни билан тасдиқланган 2021 йил учун республика бюджетидан биринчи даражали бюджет маблағларини тақсимловчиларга ажратиладиган маблағ-ларнинг чекланган миқдорларига асосан Туризм ва спорт вазир-лигига спортнинг устувор турларини оммавийлаштириш ва ривожлантириш дастурларини амалга ошириш учун 104 миллиард сўм ажратилди.

Бу сармоялар, 2021-2022 йилларда юриш, югуриш, мини-футбол, бадмин-тон, стритбол ва "Workout" спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари дастури тасдиқланди.

Унга асосан:

- спортнинг устувор турларини бошқариш тизимини такомиллаштириш;
- аҳоли ўртасида спортнинг устувор турлари оммавийлигини ошириш, иқтидорли ёшларни саралаш (селекция);
- спортнинг устувор турлари билан шуғулланиш учун шарт-шароитлар яратиш,

уларни оммалаштириш, моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, замонавий спорт анжомлари билан таъ-минлаш;

-худудларда спортнинг устувор турларини янада ривож-лантириш ва оммалаштиришга қаратилган спорт тадбирларини ташкил этиш;

-соғлом турмуш тарзининг энг муҳим таркибий қисми сифатида жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш ҳамда бу жараёнда юқори даражали ахборотлаштиришни ва мультимедиа маҳсулотларидан фойдаланишни таъминлашга катта эътибор қаратилди.

Ҳужжатга асосан қуйидаги спорт мусобақалари ҳар йили ўтказилиб келинмоқда:

Юриш ва югуриш бўйича - "Tashkent Marathon", "Samarkand Marathon" ва "Zaamin Ultra" халқаро марафонлари, "Sky Camp Bostanliq" триатлон ва йога марафонлари, "Барча рекордлар бизники!" (5 ва 10 минг қадамга), турли масофа-ларга югуриш бўйича "Янги рекордлар сари!";

Мини-футбол бўйича - "Янги Ўзбекистон ёшларимиз", "Соғлом оила - Янги Ўзбекистон таянчи" (оилавий жамоалар ўртасида) "Раҳбар кубоги" (дав-лат органлари ва ташкилотлари ходимлари ўртасида);

Бадминтон бўйича - "Баҳор маликалари", "Бадминтон лигаси" (умумий ўрта ва профессионал таълим муассасалари талабалари ўртасида), "Раҳбар кубоги" (давлат ва нодавлат ташкилотларининг ходимлари ўртасида) ва "Имко-ниятингиздан кўпроғини бажаринг!" (аҳолининг кенг қатламлари ўртасида);

Стритбол ва "Workout" бўйича - "Рекорддан - янги рекордга!" ва "Гиёҳванд моддаларга қарши!" (таълим муассасалари талаба ва талабалари ўртасида), "Муҳими ғалаба қозониш эмас, балки қатнашиш!" (маҳалла жамоалари ўртасида), "Қишлоғинг учун ғалаба қозон!" (қишлоқ жамоалари ўртасида), "Соғлом танда - соғлом фикр!" (давлат ва нодавлат ташкилотларининг ходимлари ўртасида).

2022 йил 1 январдан бошлаб спортнинг устувор турлари бўйи-ча худуд-ларда иқтидорли ёшларни аниқлаш, танлаш ва саралашнинг (селекция) 3 босқичли тизими жорий этилди:

биринчи босқичда - спортчилар ўртасида туман (шаҳар) мусобақалари (туман/шаҳар ҳокими кубоги);

иккинчи босқичда - туман (шаҳар) мусобақалари ғолиблари ўртасида вилоят мусобақалари (Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши Раиси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимлари кубоги);

учинчи босқичда - вилоят мусобақалари ғолиблари ўртасида республика мусобақалари.

Туризм ва спорт вазирлиги, Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси, Ўзбе-кистон енгил атлетика федерацияси, Ўзбекистон футбол ассоциацияси, Ўзбе-кистон бадминтон федерацияси, Ўзбекистон баскетбол федерацияси раҳбар-ларига ҳамда Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари иқтидорли ёшларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция)нинг 3 босқичли тизимини тегишли худудларда тўлиқ жорий қилиш ва мусоба-қалар натижалари асосида спорт-таълим

муассасаларини иқти-дорли спортчилар билан тўлдириб бориш юзасидан шахсан масъул этиб белгиланди.

Ҳар йили спортнинг устувор турлари бўйича мусоба-қаларнинг мунтазам равишда ўтказиб борилишида аҳолининг барча қатламлари хоҳишларига қараб, уларнинг фаол ишти-рокини таъминлаш чоралари қўйилмоқда.

Хусусан:

- спортнинг устувор турлари бўйича мусобақаларни ўтказиш, ғолиблар ва совриндорларни рағбатлантириш;

- ҳар йили март ойи якунига қадар ҳудудлар кесимида спортнинг устувор турлари бўйича мусобақаларни ўтказиш.

- ҳар йил якуни билан спортнинг устувор турлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларда муваффақиятли иштирок этган фуқароларнинг энг юқори натижалари ва рекорд ўрнатганлар тўғрисидаги таҳлилий маълумотларни платформада жойлаштириб бориш кабилар.

2021-2025 йилларда ҳудудларда бадминтон, стритбол ва "Workout" спорт турлари учун 1 164 та спорт майдончаларини ташкил этиш параметрлари (кейинги ўринларда - параметрлар) 2-иловага мувофиқ тасдиқланди. Бунда Туризм ва спорт вазирлиги Қурилиш вазирлиги, Ўзбекистон бадминтон федера-цияси, Ўзбекистон баскетбол федерацияси билан биргаликда:

- спорт майдончаларига қўйиладиган талаблар асосида ҳамда ҳудудларнинг ўзига хос хусусиятлари, аҳоли-нинг қизиқиши ва хоҳиш-истаклари, аҳоли сони ва инфра-тузилмани инобатга олган ҳолда, спорт майдончаларининг намунавий лойиҳаларини (кейинги ўринларда - намунавий лойиҳа) ишлаб чиқилмоқда;

- спорт майдончаларининг аҳоли яшаш жойларига қулай ва халқаро талабларга мос равишда ташкил этилиши, спорт майдончалари қопламаси тартан-синтетик қопламадан бўлиши, аҳоли барча қатламларининг ёши ва қизиқишларига мос бўлишига эътибор қаратилмоқда.

Шу билан бирга, спорт майдончаларини фойдаланиш хусусиятини йўқотмаган ҳолда ва тегишли жойлашувига кўра маҳалла фуқаролар йиғини ёки уй-жой мулкдорлари ширкатларига текин фойдаланиш ҳуқуқи берилмоқда.

Маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш вазирлиги билан биргаликда спорт майдончаларидан аҳолининг самарали фойда-ланишини ташилгани аҳоли ўрта-сида, айниқса, ёшлар ўртасида спорт турларини оммалашишига катта таъсир этади.

Хусусан, туманлар ва шаҳарлар бўйича намунавий лойиҳа асосида ҳар бир маҳаллада бадминтон, стритбол ва "Workout" спорт майдончаларини ташкил этишни назарда тутувчи 2021-2025 йилларда амалга оширилиши мўлжалланган ҳудудий манзилли дастурлар тасдиқланди. Бундай кенг қўламли ишларни давлат-хусусий шериклик асосида ташкил этишга ташаббускор маҳаллий тадбиркорлик субъектларини кенг жалб этилиши нафақат ўқув муассасаларида, балки маҳаллаларда ва жамиятимизда спорт ўйинлари қаторида мини

футболни кенг қулоч ёйишига асос бўлиб хизмат қилмоқда.

Бир қатор олимларнинг фикрича (М.Я.Виленский, 1994; Л.И.Лубишева, 2001; В.И.Столяров, 2010), жисмоний тарбия соҳасида инқирозли вазиятдан чиқишда жисмоний тарбия ва спорт қадриятларидан самарали фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Бунда жисмоний тарбия мазмунининг хилма-хил шакллари ва ўзгарувчанлигини таъминлаш, талабанинг ҳаракат фаолиятини унинг қиймат йўналишлари, қизиқишлари, эҳтиёжларига мувофиқ ташкил этишга имкон бериш лозим[2]. Иштирокчиларнинг танасига, хусусан, уларнинг функционал ҳолати ва руҳий соҳасига комплекс таъсир кўрсатиши мумкин бўлган соғломлаштирувчи машғулотларнинг оптимал воситаси сифатида мини-футбол муҳим аҳамият касб этади. Шу боис Ўзбекистон "футбол" лойиҳасининг бир қисми сифатида тавсия этилиши мақсадга мувофиқ(университетларга).

Мини футбол спортнинг жозибадорлиги кўплаб ҳолатлар билан тавсифланади, улар орасида мутахассислар сон-саноксиз комбинацияларнинг пайдо бўлиши, куч, эпчиллик, чидамлилик намоён бўлган тўп суриш санъатлари учун кенг имкониятлар билан ўйиннинг турли мисолларини ажратиб кўрсатишади. Жиддий ижобий омил сифатида спортчиларнинг зукколигини, мустақил ижодкорлигини ривожлантиришга, бутун жамоа манфаати йўлида ўз ғояларини амалга оширишга қаратилган интенсив таълим бериш қайд этилган [3].

Таъкидлаш жоизки, мини футболга бағишланган илмий изланишлар [4] кўпроқ спорт машғулотлари дастурларини ишлаб чиқиш ва юқори малакали футболчиларни тайёрлаш усуллари билан боғлиқ. Улар ушбу ўйинни талабаларни жисмоний тарбиялашнинг асосий воситаси сифатида ишлатиш, шунингдек, спортни яхшилаш, фаол дам олиш ва бўш вақтни мазмунли ўтказиш учун уларнинг ҳаётий фаолиятига киритиш имкониятларини беради. Шу сабабли, мини-футбол талабаларнинг ҳаракатли ва психофизик ривожланишига кўп қиррали таъсири, уларда ушбу ўйинни тизимли равишда машқ қилиш учун мотивация, қизиқиш ва муносабатларни шакллантириш бўйича ҳали ҳам кам ўрганилган жиҳатлар мавжуд.

Талабаларнинг мини футбол ўйинини ўзлаштиришлари шароитида ушбу жамоалар ўйинчиларининг ижтимоий ривожланиши шакли сифатида турли даражадаги ва тайёргарлик даражасидаги вақтинчалик ва доимий жамоалар футболчиларини ташкил этиш масалалари муҳим ўрин тутди. Гуруҳларнинг илмий асосланиши сифатида йиллик циклида талабалар жамоасини тайёрлаш муҳим аҳамиятга эга.

Бу ҳолат рақиб жамоалар ўртасидаги қарама-қаршиликларни очиб беради ва қуйидагиларни кўрсатади:

- талабаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, уларнинг кўп қиррали ҳаракат ва жисмоний тайёргарлигини шакллантириш заруратини
- Жисмоний тарбиянинг мавжуд педагогик амалиёти эскирган шаклларда қўлланилаётгани учун қисман самарасизлигини;
- мини-футбол ёрдамида талабаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний

тайёргарлиги талаб даражасида эмаслигини;

-ижтимоий мослашувини тўғри даражада таъминлаш имконияти ва мини-футболни ўқитишнинг тегишли инновацион методологияси йўқлигини;

- спортнинг элита турлари бўйича (мини-футболга нисбатан) услубий материал ва амалий тажрибанинг мавжудлиги, бироқ жисмоний тарбия машғулотларининг йиллик циклида талабалар жамоасини тайёрлашда меъёрий талабнинг йўқлигини.

Аниқланган қарама-қаршиликлар, мини футбол ўйинини ўзлаштириш жараёнида талабаларнинг жисмоний тарбиясини модернизация қилишнинг долзарблигини билдиради.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. В.К. Балсевич, В.И. Григорьев, 2003; В.А. Коледа, 2004; Л.И. Лубйшева, 1995; Т.П. Юшкевич, В.М. Наскалов, 2003; W.П. Морган, 1994; Г. Маинвуд, Ж. Ренауд, 1995.

2. ПФ-6099-сон 30.10.2020. Соғлом турмуш тарзини кенг ... [https://lex.uz > docs30](https://lex.uz/docs30) окт. 2020 г. — Президенти-нинг. Фармони. Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида.

3. Азарова, И.В. Жисмоний маданият университет талаба-ларининг соғлом турмуш тарзи ва фаол ижтимоий позициясини шакллантириш омили сифатида / И.В. Азарова // Замонавий шароитда жисмоний тарбия ва спорт: ҳолат, тенденциялар ва истиқболлар: материаллар. Всерос. илмий-амалий. конф. - Омск: СибГАФК, 2000. - С. 21-24[Матн].

4. Шарипова Д.Ж., Фузайлова Г.С. ва бошқ. Талабаларда соғлом турмуш. тарзини шакллантириш/ўқув-услубий қўлланма. «ФАРҒОНА» нашриёти, 2010 йил - 172 б.

ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЁРГАРЛИГИНИ ТЕХНИК-ТАКТИК ЖИҲАТДАН ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

TECHNICAL-TACTICAL IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

А.Т.Тангриев,
ТДИУ Спорт мажмуаси мураббийи

Калит сўзлар: спорт, дзюдо, инновацион, метод, кураш, алоқасиз, шартли-алоқа муқобил, паралел, аероб-анаероб, Judo, Sen, shido: Yuko, shido, waza-ari, Ippon.

Keywords: sport, judo, innovative, method, fight, non-contact, conditional-contact alternative, parallel, aerobic-anaerobic, Judo, Sen, shido: Yuko, shido, waza-

ari, Ippon.

Дзюдога илмий изланувчилар томонидан(тадқиқ этишда) комплекс мувофиқлаштирилган ациклик методлар ва тезлик қувватни ўзида мужассам этган спорт тури сифа-тида қаралади. Малакали дзюдочиларни тайёргарлик машғулотларидан ўтқа-зишда, уларни ҳаракатларининг катта ўзгарувчанлиги билан ажралиб турадиган спорт усуллардан самрали фойдаланишида тактик ва методик жиҳатларга йўналтириш янада долзарб аҳаматга эга.

Шу боис дзюдочилар босқичли жисмоний машғулотлар ёрдамида қоби-лиятларини такомиллаштириш, уйғунлаштириш ва тартибга солиш мақсадли ҳаракатларни бир бутун тизимлаштиришга ёрдам бериб, бу усуллар рақиб билан кураш жараёнида катта самара ҳосил қилади.

Тадқиқотимизда Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2022 йил 14 февралдаги “Ўзбекистон спортчиларининг навбатдаги ёзги ва қишки Олимпиява Паралимпия ўйинларида муваффақиятли иштирок этиши учун тайёргарлик ишларини жадаллаштириш тўғрисида”ги ПҚ–127-сон қарори ижросини таъминлаш муҳим масала сифатида қаралиб, унда кўрсатилган йўналишлар илмий тадқиқотимиз учун дастурил амал ва маёқ вазифасини ўтади десак ҳам хато бўлмайди.

Хусусан, Дзюдо спорт турини ривожлантиришнинг асосий йўналишлар қуйидагилар этиб белгиланди:

дзюдони аҳоли ўртасида оммавий спорт турларидан бирига айлантириш, иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш ва саралаш ҳамда уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлашнинг янги тизимини йўлга қўйиш;

мактабгача ёшдаги болаларда дзюдога қизиқиш уйғотиш ва жанг санъатининг ушбу тури бўйича бошланғич кўникмаларни шакллантириш;

дзюдо бўйича профессионал тренерлар, малакали ҳакамлар ва мутахассисларни тайёрлаш тизимини ривожлантириш, ўқув-услубий кўлланмалар ишлаб чиқиш;

дзюдо инфратузилмасини янада ривожлантириш ҳамда халқаро талабларга мослаштириш, умумий ўрта таълим мактабларида дзюдо заллари сонини кўпайтириш;

Қуролли Кучлар ва ҳуқуқни муҳофаза қилиш органларининг жисмоний тайёргарлик машғулотлари дастурига дзюдони босқичма-босқич киритиш, улар тизимидаги таълим муассасалари ўқувчи-талабалари учун ушбу спорт тури бўйича факультатив машғулотлар ва тўғараклар ташкил қилиш.

2023 йил 1 январдан бошлаб анъанавий тарзда дзюдо спорт тури бўйича Ўзбекистонда қуйидаги мусобақалар ўтказилади:

катталар ўртасида "Катта дубулға" халқаро турнири;

Осиё чемпионати ғолиби ва Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси Учқун Муродов хотирасига бағишланган 18 ёшгача бўлган ўғил болалар ва қизлар ўртасида халқаро турнир;

умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчилари ўртасида "Халқ таълими

вазири кубоги";

ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасалари ўқувчи-талабалари ўртасида "Олий ва ўрта махсус таълим вазири кубоги";

Қуролли Кучлар тизимида "Мудофаа вазири кубоги";

2024-2025 йилларда ҳарбийлар ўртасида Жаҳон чемпионати.

Сурхондарё вилояти Денов тумани ҳамда Хоразм вилояти Урганч шаҳар олимпия ва миллий спорт турларига ихтисослаштирилган давлат мактаб-интернатлари негизида Денов ҳамда Урганч дзюдо спорт маҳорати мактаблари ташкил этилади.

Дзюдо мактабларида миллий терма жамоаларга ёш спортчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш амалга оширилади. Ўқишга 5-синфдан қабул қилинади ҳамда таълим олиш муддати етти йил этиб белгиланади.

Шу билан бир қаторда, 2023 йил 1 январдан бошлаб:

умумий ўрта таълим мактабларида дзюдо спорт турини ривожлантириш бўйича "Болалар учун дзюдо" дастурини;

мактабгача таълим ташкилотларида "Мактабгача дзюдо" лойиҳасини жорий қилиш топширилди.

Қуйидагилар тасдиқланди:

2022-2023 йилларда дзюдо спорт турини янада ривожлантириш бўйича "йўл харитаси";

2022-2025 йилларда дзюдо спорт турини ривожлантиришнинг мақсадли кўрсаткичлари.

Мазкур қарорда аҳоли ўртасида дзюдонинг олимпия спорт тури сифатида оммавийлигини ошириш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш тизимини такомиллаштириш, миллий терма жамоаларимизнинг нуфузли спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришишини таъминлаш усаувор вазифа қилиб белгилаб берилгани бизнинг соҳадаги тадқиқотларимиз не чоғли истиқболли ва муҳимлигидан далолат беради.

Шунингдек, тадқиқотимизда машғулотларга назарий ёндашиш ва машқларни амалга ошириш, жисмоний тарбия ва спорт фанларини тушунишда спорт соҳасидаги машҳур олимлар Л.С. Дворкин, Л.П. Матвеев, А.А.Гужаловский, Л.Д. Назаренко, В.Н. Платонов асарларидан фойдаланиш билан бирга, дзюдонинг асосий тамойиллари, усуллари ва воситаларининг назарий-амалий жараёнла-рини кўриб чиқамиз. Бу орқали малакали дзюдочиларда турли жисмоний фазилатларни, шу жумладан, белгиланган ҳаракатларни мувофиқлаштирилган қобилиятларини такомиллаштиришни ўргатамиз(2).

Шу билан бирга, тадқиқот жараёнида машҳур спорт мутахассислари С.Д. Боиченко, Р.М. Городничева, А.В.Эганова, В.М. Игумен таҳлилиларидан фойдаланишни ўринли деб топдик. Улар томонидан тавсия қилинган дзюдони назарий ва амалий ривожлантириш учун амалиёт далилларига асосланган ҳолда, ишлаб чиқилган жисмоний тарбия методларини юқори малакали спорт-чиларда қўллашни мақсад қилдик(3).

Дзюдочининг жисмоний фаолиятида амалга ошириладиган биофизик ва

физиологик хусусиятларини ўрганиб, уларни бошқариш усулларини яқиндан билиб олдик.

Малакали дзюдочиларни қайта тренинг қилиш ва ўқитиш жараёнида қўлланиладиган технологияларни, қолаверса, дзюдо билан шуғулланиладиган ёш дзюдочиларнинг мувофиқлаштириш қобилиятларини тўлиқ ўрганишда психо-логик хусусиятлар ва жисмоний сифатлар қандай ривожланишининг замо-навий тенденцияларини кашф этдик(4).

№	Номи	Маъноси
1	Кўзлар	Улар сизнинг фикрингиз кўрсаткичидир. Кўзлар қаерга собит бўлса, ақл ўша ерда тўпланади ва табиий равишда ирода жалб қилинади.
2	Туриш	Кенгроқ маънода, бу тана муносабати. Бу хужумга ҳам, ҳимояга ҳам тайёргарлик ҳолатини ифодалайди.
3	Ҳаркат	Тўғри позицияни ёки тана муносабатини сақласангиз ҳам, сизнинг ҳаракатингиз ва ҳаракатларингиз қоидаларга мос келмагунча, мақсадингизга эриша олмайсиз.

Юқоридагиларга асосланиб, малакали дзюдочиларни техник-тактик ривожланиши ва такомиллашуви қуйидаги кўрсаткичларда аниқланди:

- қарама-қаршилиқлар ва рақобатни соғлом шакллантириш;
- жамиятнинг соғлом, ҳаётий шахсни тайёрлашга бўлган эҳтиёжи натижа-сида қатъиятли, ижтимоий фаол ўсмирлар ва малакали дзюдочиларни тайёрлаш ҳамда амалиётга татбиқ қилиш;
- энг юқори дзюдо спорт натижаларига эришиш;
- юқори технологияли воситалар, усуллар ёрдамида юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш;
- дзюдо бўйича машғулотларнинг бошланғич босқичидаги жараённи давр талаблари асосида қуриш ва унинг асосида теренинг қилиш;
- дзюдода тайёргарликнинг дастлабки босқичидаги ривожланиш зарурати ўртасида муҳим таъсир кўрсатадиган рақобатбардош фаолият самарадорлигига эришиш кабилар.

Барча спорт турларида ғалаба қозониш учун рақибдан ақлий куч, техник маҳорат ва жисмоний куч бўйича устун туриш кераклигини талаб этади. Рақиб устидан ғалаба қозониш учун қуйидаги уч омил, яъни кўзлар, туриш ва ҳақакат бирлашиши керак.

Маҳорат ҳар хил услублар кўри-нишида ўйинга киритилади ва уларнинг сони жуда кўп бўлса-да, уларни бир сўз билан умумлаштириш ва ҳал қилиш мумкин (ташаббус ёки етакчи).

Қадимги деншода - books of secret principles (махфий тамойиллар китоблари) ташаббус кўрсатиш йўли уч босқичда тушунтирилади.

Юқорида келтирилган дзюдо жанг санъати талаблари тадқиқот муаммо-
си ва долзарблигини белгилаб бериб, у самарали изланиш ва асослашдан ибо-
рат. Тадқиқотда мувофиқлаштириш қобилиятларини ривожлантириш восита-
лари, усуллари ва шартлари ўзига хос мактаб вазифасини ўтайди.

Амалайёт ва натижага асосланган назарий ва экспериментал ушбу
тадқиқотимизда умумлаштиришлар, маҳаллий ва хорижий амалиётнинг энг
яхши намуналарини таҳлил қилиш ва унинг самаралиусулларини ўзлаштириб
амалда қўллаш каби янги усуллар ҳақида сўз юритилади.

Малакали дзюдочиларни жангга тайёрлашнинг назарий таҳлили ва ама-
лий тажрибаси спортчилар ўртасидаги баъзи қарама-қаршиликларни очиб
беради. Булар ҳимоя тактик ва техник ҳаракатларнинг ишончилигига
қўйиладиган талаблардир.

Дзюдо кураши ва уларнинг тузилишини етарли даражада билмаслик
техниканинг айрим томонларини шакллантириш қонуниятлари малакали
дзюдочиларни мусобақадан олдин махсус тайёргарликдан ўтишни талаб
этади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ациклик машқларда ўзгарувчан усул бўлиб, ҳам интенсив, ҳам
ҳаракатлар шаклида узлуксиз ўзгариб турадиган машқларни бажариш орқали
амалга оширилади.

2.Дворкин, Л. С. Силовая подготовка юных атлетов / Л. С. Дворкин, Н.
И. Маладинов. - Екатеринбург: УрГУ, 1992. - 80 с.

3.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки
спортсменов: учебное пособие/ Л.П. Матвеев. – Киев.: Олимпийская
литература, 1999. – 320с.

4.Гужаловский, А.А. Физическое воспитание школьников в
критические периоды развития / А.А. Гужаловский // Теория и практика
физической культуры. - м., 1977. - № 7. - с. 37-39. 57.

5.Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных
координаций / Л.Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физической культуры,
2003. - 258 с.

YOSH VOLEYBOLCHILARNING MAHSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH YO'LLARI

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

WAYS TO INCREASE THE SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Boltayev Shamshodjon Elmurod o'g'li
ChDPU Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasi o'qituvchisi

Kalit so'zlar: voleybol sport turi, yosh voleybolchilar, mashg'ulot jarayoni, texnika, taktika, mahorat, metod,

Key words: volleyball, young volleyball player, technique, tactics skill, method.

Ключевые слова: волейбольный вид спорта, юные волейболисты, тренировочный процесс, техника, тактика, мастерство, метод.

Sport tinchlik elchisi, xalqlar o'rtasida do'stlik va hamjihatlikni mustahkamlashda noyob vosita bo'lib kelgan va shunday bo'ladi.

Bugungi kunda ham Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev va hukumatimiz rahbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha katta ishlar qilinmoqda. Hukumatimiz rahbariyatini sportga bo'lgan etibori tufayli jismoniy tarbiya va sport bo'yicha alohida vazirlik tuzilganligi, bu soxadagi kelgusida qilinadigan ishlarimizga zamin yaratadi.

So'ngi besh yil ichida Respublikamizda jismoniy tarbiya sportni rivojlantirish uni moddiy texnika bazasini mustahkamlash uchun bir trilion ikki yuz o'ttiz milliard so'm mablag' ajratildi bu hukumatimiz rahbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan etiborini yorqin ifiodasidir.

Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybol sport turining yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Jismoniy tayyorgarlikni oshirish voleybol o'yinida g'alaba qilishga muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishni yo'llari turlichadir. T.S.Usmonxo'jaev., F.Xo'jaev (1992), M.Qurbonova (2009) voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini xarakatli o'yinlar asosida oshirish lozimligini ilmiy-uslubiy ishlarida ko'rsatib o'tishgan.

Yosh voleybolchilarni jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlar orqali oshirishni M. Qurbonova 2006 G.M.Salimov (2007), F.Xo'jaev., K.Raimqulov (2008), M.Arslanova (2009), T.U.Ismoilov (2010)lar ilmiy tadqiqot ishlarida ko'rsatishgan.

A.V.Ivoylov (1985), Yu.D.Jeleznyak (1988) Yu.D.Jeleznyak va boshqalar (2002), I.R.Ayrapetyants (2006) M.Qdirova (2018) lar ham o'z darsliklarida, monografiyalarida voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llarini ko'rsatib berishgan.

Yu.D.Jeleznyak., I.N.Sulupkiy (1989), Yu.D.Jeleznyak., A.V.Ivoylov (1991) I.R.Ayrapetyants (2006) M.Qdirova (2018) voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha bir qator ishlarni amalga oshirganlar.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati halqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi

sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifati va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «mag'izi» boshqa jismoniy sifatning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifati va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Voleybolchining har bir o'yin davomida ko'pdan ko'p to'siq qo'yish, zarba berish va to'p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-195 sm. va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarini tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.
2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.
3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oraliq'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

Fodalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. (2015. 4.09) Xalq so'zi- Toshkent, 2015.5-sentabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. – Toshkent: "Adolat", 2017. -112 b.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 1-martdagi "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tazimini yanada takomillashtirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni
4. Po'latov A.A. Yosh voleybolchilar tezkor kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyoti. //o'quv qo'llanma. –T.: 2008. -38 b.
5. Po'latov A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: "Extremum press", 2017. - 136 b.
6. Болтаев Ш.Э. Ёш волейболчиларни инновацион ёндашув асосида машғулот жараёнини ташкил этиш. Муғаллим Хэм Ҳзликсиз Билимлендириш Нукус 2022 .-87 б

КУРАШ СПОРТИ – БЕБАХО ТАРБИЯ ВОСИТАСИ WRESTLING SPORTS-BEBAXO MEANS OF UPBRINGING

А.Р.Абдулахатов. ЧДПУ. доцент

Энди жаҳон спорт майдонларида
“Ҳалол”, “Ғирром”, “Чала”, “Ёнбош”
деган сўзлар жаранглаб Ўзбек номини,
Ўзбекистон номини дунёга
тараннум этади!

**Шавкат Миромонович Мирзиёев Ўзбекистон
Республикаси Президенти
Кураш Халқаро Ассоциацияси Фахрий Президенти**

Калит сўзлар: кураш, маъанвият, спорт, жаҳон нуфузи, фахрий.

Key word: struggle, courage, sport, world prestige, honor.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёвнинг 2017 йил 2 октябрдаги “ Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Қарори қабул қилинди. Қарорда “Кураш ” миллий спорт турини янада ривожлантириш бўйича комплекс чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш назарда тутилган. Шундан келиб чиқиб Қадимий қадриятларимиз, хусусан мардлик, жасурлик, Ватанпараварлик, гуманизм ғояларини ўзида мужассам этган миллий спортимиз бўлган курашни оммалаштириш, кенг кўламда тарғиб қилиш ва ривожлантириш, дунёга танитиш ва ушбу қадриятимизни умумжаҳон дурдонасига айлантириш бўйича қатор ишлар амалга оширилмоқда. Шу билан бирга, курашнинг тобора оммалашиб бораётганлиги нуфузли халқаро мусобақаларни ташкил қилишга, мавжуд инфратузилма ва моддий-техник базани модернизация қилишга, спорт инвентарлари ва кийимлари таъминотини яхшилашга, бу борада ишлаб чиқаришни кенгайтиришга, шунингдек соҳада малакали кадрлар, мураббийлар ва ҳакамлар тайёрлашга бўлган эътиборни янада кучайтиришни талаб этмоқда.

Шавкат Мирзиёевнинг 2019 йил 15 февралдаги «Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармони мамлакатимиз спорти ривожига янги даврни бошлаб берди. Фармонга биноан Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси ташкил қилинди. Аҳоли кенг қатламини спорт билан шуғулланишга жалб этиш, жисмонан соғлом авлодни тарбиялаш, спорт индустрияси ва инфратузилмасини ривожлантириш, шаҳар ва туманларда оммавий спорт тадбирлари ва мусобақалар ўтказиш, Миллий олимпия қўмитаси, спорт турлари бўйича федерациялар ва ассоциациялар билан биргаликда истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш

ва халқаро алоқаларни кенгайтириш унинг асосий вазифалари этиб белгиланди. Мамлакатимиз аҳолисининг 35 фоизи 14 дан 30 ёшгача бўлган ёшлардир. Уларнинг таълим олиши, касб-хунар эгаллаши учун замонавий шароит ва имкониятлар яратилган. Шу билан бирга, ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ўтказишни ташкил этиш долзарб масала ҳисобланади. Ёшлар қанчалик маънавий баркамол бўлса, турли ёт иллатларга қарши иммунитети ҳам шунча кучли бўлади.

Маълумки, давлатимиз раҳбари ижтимоий, маънавий-маърифий соҳалардаги ишларни янги тизим асосида йўлга қўйиш бўйича 5 та муҳим ташаббусни илгари сурган эди...

Мамлакатимиз 2030 йили бўлиб ўтадиган Осиё ўйинларини қабул қилиш учун жиддий бел боғлаган. Шунингдек, Ўзбек миллий спорт тури ҳисобланмиш курашни ривожлантириш бўйича ҳам катта ҳажимдаги ишлар амалга оширилмоқда.

Осиё ўйинларини қабул қилиш учун мезбон мамлакатдан кўп нарса талаб этилади. Қолаверса, кураш спорт турини ҳам келажақда жаҳоннинг янада катта майдонларга олиб чиқиш бўйича йирик лойиҳалар ишлаб чиқилмоқда.

Таълим-тарбияни миллий ва умуминсоний қадриятлар билан уйғунлаштириб олиб бориш орқали уни жаҳон андозалари даражасига етказиш борасида мамлакатимиз таълим тизимида диққатга сазовор ишлар амалга оширилди ва бу жараён жадал давом этмоқда. Таълим ва тарбияда миллий ва умуминсоний қадриятларни уйғунлаштирган ҳолда олиб бориш баркамол авлод тарбиясида яхши самара берди.

Кураш ўзбек халқи билан бирга туғилиб, у билан бирга яшаб келаётган бўлса, миллий истиқлол халқимизнинг ана шу қадриятини, таъбир жоиз бўлса, маънавий гавҳарини етти иқлимга кўз-кўз қилди. Кураш Ўзбек миллий спорт сифатида дунёга юз тутди ва ўзининг жозибали усуллари, мукамал тарбиявий аҳамиятини исботлади. Бирок курашни янада ривожлантириш, унинг фалсафасини, тарихини, тарбиявий **аҳамиятларини илмий жихатдан мукамал ўрганиш заруратидан холи эмас**. Курашни Олимпия ўйинлари дастуридан ўрин олиши мақсадга мувофиқдир. Ўзбекистон раҳбарияти ва спорт жамияти, кураш фидоийлари ушбу йўлда самарали ҳаракат қилмоқда. Ишонамизки кураш Олимпия ўйинлари дастуридан муносиб ўрин олади. Умуминсоний қадрият сифатида тан олинади.

Қадриятларни тиклаш ва ёш авлод онгида халқнинг бир неча асрлик бойликлари билан фахрланиш туйғуси шакллантириб борилмоқда. Ўзбек халқининг авлодларини алп қоматли, паҳлавон, жасур ва мард кишилар бўлганлиги тан олинди, уларни худди шундай фазилатларга бой қилиб

тарбиялашга хизмат қилган воситалардан бири бўлган курашга эътибор кучайди. Кураш ўзбек халқининг урф-одати, миллий қадрияти мақомида чет элларга кириб борди. Ҳа, кураш - халқимизнинг олий қадриятларидан бири. У асрлар давомида шаклланди, такомиллашди, ақидалари умумбашарий фалсафа билан уйғунлашиб кетди. Натижада, халқимизнинг маънавияти ва руҳиятининг таянч нуқталаридан бирига айланди.

Қадриятлар инсон ҳаётининг турли ижтимоий, иқтисодий ва маънавий жиҳатларини англатади. Қадриятлар моддий ва маънавий, миллий ва умуминсоний бўлади. Шу жумладан, ўзбек миллатининг ҳам ўз қадриятлари мавжуд. Хусусан, кураш миллий қадриятларимиз дурдонасидир. Қадриятларни ўрганиш, уларни таҳлил қилиш борасида дунё олимлари каторида Республикамиз олимлари томонидан ҳам кейинги йилларда бир қанча илмий тадқиқот ишлари олиб борилган.

Миллий қадриятларни таълим-тарбияга жорий этишда Олий таълим алоҳида ўрин тутади. Олий таълимда таҳсил оладиган талабаларга миллий қадриятларни турли воситалар ва усуллар орқали сингдириш мумкин. Ана шундай воситалардан бири бу спорт ҳисобланади. Бундан ташқари Кураш спорти билан шуғулланиш орқали ёшларда мардлик, жасурлик, инсонпарварлик, Ватанпарварлик каби хислатлар ҳам шаклланиб боради. Шунинг учун ҳам халқимизнинг тарихи билан тенгдош бўлган кўплаб миллий ўйинлар ва спорт турлари бор. Ана шундай спорт турларидан бири –кураш саналади. Кураш спорт тури сифатида миллий қадриятлар доирасидан чиқиб умуминсоний қадриятга айланди. Кураш спорти билан дунёнинг кўплаб мамлакатларининг ёшлари мунтазам шуғулланиб спорт натижаларига эришиб бормоқда.

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш Миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси”да Қарори. 2017 йил 2 октябрь.
2. Ф.Қ.Ахмедов, А.Р.Абдулахатов.Ўзбек кураши миллий ва умуминсоний қадриятлар дурдонаси.Т.2017 йил.
3. Ф.Қ.Ахмедов, А.Р.Абдулахатов, Хайитов О.Т. Кураш-спорт, қадрият, маънавият ва табия воситаси. Т., 2020 й.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

SPORTS AND HEALTH TOURISM AND PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI VA TALABA YOSHLARNING JISMONIY TARBIYASI

Дусанов Учкун Суюнович, соискатель УзГУФКиС

Ключевые слова. Спортивные исследования, спортивно-оздоровительный туризм, физическое воспитание студентов.

Kalit so'zlar. Sport tadqiqotlari, sport va sog'lomlashtirish turizmi, talabalarning jismoniy tarbiyasi.

Keywords. Sports research, sports and health tourism, physical education of students.

Введение. Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Особенно актуальным является в настоящее время выявление эффективных, доступных и привлекательных для студентов средств физической культуры, спорта и туризма.

В системе физического воспитания студентов средства спортивно-оздоровительного туризма в настоящее время используются не достаточно эффективно. Туризм в вузе рассматривается как часть рекреативной физической культуры, представленной в режиме активного отдыха, что сужает диапазон средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Ряд специалистов по физической культуре и туризму [1,2] отмечают многообразие активного туризма, однако научно-обоснованных предложений по использованию различных средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов еще явно недостаточно.

В связи с этим проблема комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов приобретает важное значение.

Цель и задачи. В работе исследуются вопросы спортивно-оздоровительного туризма и физическое воспитание студенческой молодежи..

Методы и организация исследований.

Анализ научно-методической, психолого-педагогической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, итоговый анализ результатов исследования, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Проведенный анализ и обобщение данных литературных источников и нормативных документов показывает, что проблеме физической культуры студентов уделяется большое внимание. Однако, средства физического

воспитания студентов, отраженные в литературных источниках, как правило, являются в определенной мере консервативными. Инновационные технологии физического воспитания студентов, например, с использованием комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма, по существу отсутствуют как в теории, так и в практике физического воспитания студентов. Имеющиеся данные о таких технологиях имеют, как правило, фрагментарный характер. Трудности в создании концептуального подхода к организации физического воспитания студентов с использованием инновационных педагогических технологий усугубляются перестройкой всего высшего образования в стране в связи с Болонскими соглашениями, что предопределяет дальнейшие поиски в данном направлении. Современное состояние спортивно-оздоровительного туризма, в части имеющихся средств туризма, позволяет целенаправленно использовать комплекс этих средств в физическом воспитании студентов. Выявленные проблемы комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов сводятся к мотивированному выбору комплекса средств, типов, видов и форм туризма; определению оптимальных нагрузочных режимов занятий с увеличением сопряженной технической и физической подготовки студентов; моделированию естественных препятствий в условиях спортивного зала и учебного полигона с использованием имеющейся спортивной базы вуза.

Основу инновационной методики занятий спортивно-оздоровительным туризмом в вузе составляет программное обеспечение, включающее комплекс средств туризма, определенный в соответствии с мотивацией студентов, выборов ими типов, видов, форм и средств туризма.

Разработанный комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма включает в себя: походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; многодневные категорийные походы (первой и второй категории сложности); упражнения туристского многоборья; упражнения спортивного ориентирования; упражнения спортивного скалолазания; упражнения специального динамического равновесия и вестибулярной устойчивости; упражнения специальной подготовки водного, горно-пешеходного и лыжного туризма. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма ориентирован на развитие первоочередных физических способностей студентов — выносливости (общей и специальной) и координационных способностей. Основными средствами развития выносливости служат учебно-тренировочные походы (походы выходного дня - ПВД) и многодневные спортивные походы.

Основными средствами развития координационных способностей служат упражнения по преодолению модельного скального рельефа (на скалодроме) и упражнения вестибулярной устойчивости и динамического равновесия. В занятиях спортивно-оздоровительного туризма использовано совмещение физической и специальной туристской подготовки.

Заключение. Проведенный педагогический эксперимент по изучению влияния комплексного использования средств спортивно-оздоровительного

туризма в физическом воспитании студентов выявил достаточно высокую эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом. Статистически достоверные положительные изменения отмечены как в психологических свойствах студентов по показателям сотрудничество, соперничество, компромисс, приспособление и избежание конфликтных ситуаций, так и в функциональной подготовленности студентов.

Литература.

1. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. — М.: ФИС, 1988. — 110 с.
2. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. -М., 1991. 9 с.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ SPEED AND STRENGTH TRAINING OF YOUNG JUDOISTS

Кадыров Сирожиддин Эркинбоевич, соискатель УзГУФКиС

Ключевые слова. Скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка, юный дзюдоист, индивидуальные характеристики спортсмена.

Keywords. Speed and strength abilities, special strength training, a young judoka, individual characteristics of an athlete.

Введение. Важность скоростно-силовой подготовки для квалифицированных юных дзюдоистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В исследованиях (1, 2) указывается на то, что поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счёт средств самой борьбы, то есть применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Но используя только эти средства подготовки нельзя, да наверное и невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют дзюдоисту ускорить процесс освоения новых технических действий. В данном случае, если не применять концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств. Потому что, у квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования начинает происходить уже в какой-то мере стабилизация уровня общефизической и специальной

подготовленности. Да к тому же, постоянно поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода нет возможности. Так как процесс плакирования подготовки, предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь разумные периоды отдыха и концентрированные большие по объёму и напряженности нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовленности на этапах базовой подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса квалифицированных юных дзюдоистов.

Цель и задачи. В работе исследуются вопросы совершенствования средств и методов скоростно-силовой подготовки квалифицированных юных дзюдоистов.

Методы и организация исследований.

Методика подбора по направленности средств скоростно-силовой подготовки учитывающая индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий юного борца должна отражать индивидуальную норму показателей, характеризующих сумму свойств организма, необходимых для успешного выполнения "коронного" приема.

Результаты исследования и их обсуждение.

Предполагается, что разработка автоматизированной программы контроля тренировочных нагрузок даст возможность изучить индивидуальный арсенал применяемых технических действий дзюдоистов различных весовых категорий, анализировать эффективность выполнения тренировочных программ, объективно управлять повышенным объёмом средств скоростно-силовой подготовки на базовом этапе соревновательного периода. Всё это будет способствовать увеличению надёжности и результативности технико-тактических действий и стабильности участия квалифицированных юных дзюдоистов в ответственных соревнованиях сезона.

Направленность методик совершенствования технического мастерства и скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов высокого класса должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Необходимо выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для дзюдоистов в каждой весовой категории и определить соответственно эффективные для них программы скоростно-силовой подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Анализ индивидуального арсенала технико-тактических действий квалифицированных юных дзюдоистов показал, что для каждого из спортсменов необходимо подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его "коронными" излюбленными приёмами. В связи с этим для

этого спортсмена надо разработать тренировочную программу по скоростно-силовой подготовке для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов.

Для регистрации процесса тренировочной деятельности у квалифицированных юных дзюдоистов на учебно-тренировочном сборе (УТС) рекомендуются следующие основные характеристики (в днях): продолжительность УТС - 3; количество тренировочных дней с тремя, двумя и одной тренировкой в день - 2; количество дней, активность отдыха и переездов к месту УТС - 3; количество тренировочных занятий на УТС - 3; "чистое" время тренировочной работы – 5 (мин) по ОФП, СП, ССП; "чистое" время тренировочной работы с конкретным распределением объёмов работы по ЧСС 6 (мин); объём тренировочной нагрузки – 7 (в условных единицах), также по ОФП, СП, ССП с распределением по ЧСС.

Формализуя тренировочные средства, применяемые в практике подготовки квалифицированных юных борцов, целесообразно на первом уровне группировки в качестве обобщенного критерия выделить специализированность упражнений, с помощью которой все тренировочные средства могут быть разделены на упражнения ОФП, СП. На втором уровне классификации (при дальнейшем членении средств тренировки на крупные группы) используется критерий структурного сходства тренировочных упражнений, с основным, соревновательным. На третьем уровне классификации (при делении групп в подгруппы) необходимо учитывать направленность упражнений на развитие каких-либо конкретных физических качеств, оценивая уже при этом их объём и интенсивность. Все три критерия взаимосвязаны между собой и сохраняют преемственность не зависимо от характера организации выполнения физических упражнений.

При повышении уровня скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов необходимо стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств. Наибольший прирост специальной скоростно-силовой подготовленности наблюдается при использовании нетрадиционных средств развития быстроты и силы концентрированным методом, обеспечивающим проведение излюбленного приёма.

Кратковременное использование концентрированного применения средств скоростно-силовой подготовки (1-2 недели) не приносит значительного эффекта, при этом не приводит к существенному повышению быстроты и силы и является недостаточным для включения адаптационных возможностей организма спортсмена. При использовании концентрированного планирования средств для развития быстроты и силы на протяжении 4-х и более недель отмечены достоверные сдвиги тестирующих показателей этих качеств. Продолжительность отставленного тренировочного эффекта после концентрированного применения средств скоростно-силовой подготовки на две-три недели превышает продолжительность этапа концентрации нагрузок, направленных на развитие быстроты и силы. **Заключение.** Разработана методика подбора по направленности средств скоростно-силовой подготовки,

учитывающая индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий юного дзюдоиста.

Литература.

1. Замятин Ю. П., Пойманов В. Н. Особенности тестирования ведущих сторон подготовленности борцов //Совершенствование научных основ физического воспитания и спорта: Сб. науч. трудов,- М., 1981,- С. 65-67.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, Изд-во "Основа", 1993.-244 с.

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ҲАРАКАТЧАНЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСЛУБИ МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ METHOD OF IMPROVING THE MOBILITY OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

2-курс магистранти

Тулаганов А.Ф

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

2-курс магистранти

Парпиева Ж.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

Калит сўзлар: ўйин фаолияти, ҳаракатчанлик, мажмуавий назорат, тўп учун кураш, ўйин вазиятлари.

Ключевые слова: игровая деятельность, подвижность, коллективное управление, борьба за мяч, игровые ситуации.

Key words: game activity, mobility, collective control, fight for the ball, game situations.

Маълумки, ёш спортчиларни ҳар тарафлама тайёрлашни бир хилда ривожлантириш бир текис бўлавермайди, чунки бирон бир ёшдагиларда бир сифат ривожланса кейингиларда бошқа сифат ривожланади. Бу физиологик жиҳатдан асосланган. Чунки, ёш хусусиятлари бўйича уларда турли қобилиятлар ва жисмоний сифатлар, турлича кетма-кетликда ривожланади. Шунинг учун асосий ва махсус жисмоний сифатларни барчасини тарбиялаш, ривожлантиришни баробар олиб бориш жуда муҳимдир. Бу жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини сақлаб туришга олиб келади. Бунинг учун мураббий, ёш ўйинчиларнинг ҳаракат сифатларини, ҳаракатчанлигини ривожланишини ўзига хос хусусиятларини яхши билиши ва машғулотларда

уларнинг организмини индивидуал хусусиятларини инобатга олиб юқламалар бериши ва улар билан индивидуал шуғулланиши талаб этилади.

Шуларни ҳисобга олган ҳолда биз, мазкур малакавий битирув ишимизни, ёш спортчиларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга бўлган ҳаракатчанлик қобилиятини такомиллаштириш ва назорат қилишга бағишладик.

Тадқиқот ишини мақсади: Гандболчиларни ҳаракатчанлигини такомиллаштириш, уларни аниқловчи омилларни ўрганиш. Ушбу мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги **вазифалар** қўйилди:

1. Гандболчиларни мажмуавий назорат қилиш масалаларини ўрганиш.
2. Ёш гандболчиларни ҳаракатчанлигини ўйин вазиятларини акс эттирувчи ҳаракатли ўйинлар орқали такомиллаштириш.
3. Ёш гандболчиларнинг ўйин фаолиятини педагогик кузатиш.
4. Ёш гандболчиларнинг ўйин фаолиятини баҳолаш.

Тадқиқот ишимиз 2021-2022 йиллар оралиғида Тошкент шаҳрида ўтказилди. Унда, 10-11 ёшли гандбол билан шуғулланувчи 12 тадан 24 та ёшлар иштирок этишди. Биз уларни шартли равишда назорат ва тадқиқот гуруҳига ажратиб олиб, уларни тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан сўнг ҳаракатчанлигини ва ўйин фаолиятини текширдик. Боланинг самарали ўйин фаолияти беш балли тизим бўйича баҳоланади.

Максимал очколар миқдорини, синалувчи ўйинда иштирок этигани учун максимал 35 балл йиғиши мумкин. Минимал – 25 балл. Тадқиқотдан олдин текширув ишлари натижалари қуйидагилардан иборат:

Гандболчиларни ўйин фаолиятини баҳолаш кайдномаси

Тадқиқотдан олдин Назорат гуруҳи Ўйинчилари №	Ҳаракат фаоллиги	Ҳаракат вазифаларини рационал ечилиши	Ҳаракатланишда тез ва аниқ ҳаракатлар	Ўйинга мобилизация тайёргарлиги	Мустақил равишда ўйнай билиши	Жамода ўйнай билиши	Диққатни қўчира олиш қобилияти	Умумий баҳо
8	4	3	4	3	4	4	4	26
3	3	4	3	4	5	4	3	26
7	4	4	3	3	3	4	4	25
4	3	4	4	5	4	4	4	28
6	5	5	3	4	4	5	4	30
9	3	4	4	3	3	4	4	25
5	3	5	4	3	5	3	4	27
11	4	4	4	4	3	4	3	28
1	3	4	3	4	3	4	4	25

2	4	3	5	3	4	3	3	25
10	3	3	4	3	5	3	4	25
12	4	3	3	3	3	4	3	26
X	43/3,5	46/3,8	44/3,6	42/3,5	46/3,8	46/3,8	44/3,6	316/26,3

Гандболчиларни ўйин фаолиятини баҳолаш қайдномаси

<i>Тадқиқотдан олдин Тадқиқот гуруҳи Ўйинчилари №</i>	<i>Ҳаракат фаоллиги</i>	<i>Ҳаракат вазифаларини рационал ечиши</i>	<i>Ҳаракатланишда тез ва аниқ ҳаракатлар</i>	<i>Ўйинга мобилизация тайёргарлиги</i>	<i>Мустақил равишда ўйнай билиши</i>	<i>Жамода ўйнай билиши</i>	<i>Дикқатни қўчира олиш қобилияти</i>	<i>Умумий баҳо</i>
11	4	3	4	3	4	3	4	25
13	4	3	5	4	3	4	3	26
8	5	4	3	3	3	4	4	26
5	3	4	4	3	4	4	3	25
15	4	5	3	4	4	4	3	27
4	3	4	4	3	4	4	4	26
2	3	5	4	3	5	3	4	27
6	4	3	4	4	3	4	3	27
17	3	4	3	4	3	4	4	25
9	4	5	5	3	4	3	5	29
10	3	3	4	3	5	3	4	25
16	4	5	3	4	5	4	5	30
X	44/3,6	48/4	46/3,8	41/3,4	47/3,9	44/3,6	46/3,8	318/26,5

Биз тадқиқотдан олдин ўйин фаолиятини 5 балли шкала бўйича текширганимизда, ҳар иккала (назорат ва тадқиқот) гуруҳларида ҳам паст натижаларни кузатдик. Сўнг тадқиқот гуруҳи деб белгилаб олган гуруҳимиз билан “ўйин вазиятларини акс эттирувчи” (тўп учун кураш ва бошқа ихтисослашган ўйинлар) ўйинларни ўқув-машғулот жараёнига қўшиб, мунтазам равишда машғулотлар олиб бордик. Шу тарзда ёш гандболчиларни тез-тез ўйин фаолияти, жисмоний, техник-тактик ҳаракатларини назорат қилиб, текшириб турдик.

6 ойлик машғулотлардан сўнг биз яна назорат ва тадқиқот гуруҳларида ўйин фаолиятини баҳолаш бўйича назорат ўтказдик. Назорат натижасига кўра, назорат гуруҳида ўйин фаолиятини баҳолаш кўрсаткичлари паст суратда кам ўсган. Тадқиқот гуруҳининг натижалари эса, назорат гуруҳига нисбатан анча

юқорилиги ва ўйинчиларнинг ҳаракатчанлиги такомиллашганини гувоҳи бўлдик.

Гандболчиларни ўйин фаолиятини баҳолаш қайдномаси

<i>Тадқиқотдан сўнг Назорат гуруҳи Ўйинчилар №</i>	<i>Ҳаракат фаоллиги</i>	<i>Ҳаракат вазифаларини рационал ечиши</i>	<i>Ҳаракатланишда тез ва аниқ ҳаракатлар</i>	<i>Ўйинга мобилизацион тайёргарлиги</i>	<i>Мустақил равишда ўйнай билиши</i>	<i>Жамода ўйнай билиши</i>	<i>Диққатни кўчира олиш қобилияти</i>	<i>Умумий баҳо</i>
8	4	4	4	3	4	4	4	27
3	3	4	4	5	5	4	3	28
7	4	4	4	3	5	5	4	29
4	3	4	4	5	4	5	4	29
6	5	5	4	4	4	5	5	32
9	3	5	4	4	4	4	4	28
5	3	5	4	3	5	3	4	27
11	4	5	4	4	4	4	5	30
1	3	4	3	4	3	4	5	26
2	4	4	5	3	4	3	5	28
10	4	5	4	3	5	3	5	29
12	4	4	4	3	3	5	4	28
— X =	44/ 3,6	53/ 4,4	48/ 4	44/ 3,6	50/ 4,1	49/ 4	52/ 4,3	341/ 28,4

Гандболчиларни ўйин фаолиятини баҳолаш қайдномаси

<i>Тадқиқотдан сўнг Тадқиқот гуруҳи Ўйинчилар №</i>	<i>Ҳаракат фаоллиги</i>	<i>Ҳаракат вазифаларини рационал ечиши</i>	<i>Ҳаракатланишда тез ва аниқ ҳаракатлар</i>	<i>Ўйинга мобилизацион тайёргарлиги</i>	<i>Мустақил равишда ўйнай билиши</i>	<i>Жамода ўйнай билиши</i>	<i>Диққатни кўчира олиш қобилияти</i>	<i>Умумий баҳо</i>

11	4	4	4	5	4	4	5	30
13	5	5	4	5	5	4	5	33
8	5	4	4	5	5	5	4	32
5	5	5	5	5	5	5	5	35
15	5	5	5	5	5	5	5	35
4	5	5	4	5	5	5	5	34
2	5	5	4	5	4	5	4	32
6	5	5	4	5	5	5	5	34
17	5	5	5	5	5	4	5	34
9	4	5	5	5	5	5	4	33
10	5	5	5	5	5	5	5	35
16	5	5	5	5	5	5	5	35
X	58/4,8	58/4,8	54/4,5	60/5	58/4,8	57/4,7	57/4,7	402/33,5

Хулоса. Адабиётлар шарҳидан шундай хулосага келишимиз мумкинки, ёш гандболчиларни ҳаракатчанлигини такомиллаштириш учун мураббий, ёш ўйинчиларнинг ҳаракат сифатларини, ҳаракатчанлигини ривожланишини ўзига хос хусусиятларини яхши билиши ва машғулотларда уларнинг организмни индивидуал хусусиятларини инобатга олиб юқламалар бериши ва улар билан индивидуал шуғулланиши талаб этилади. Булардан ташқари уларнинг қобилиятларини билишда ва ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришда, ўқув-машғулотларида ўйин вазиятларини акс эттирувчи ҳаракатли ўйинлардан асосий восита сифатида фойдаланиши самарали натижа беришини аниқладик.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Акрамов Ж.А. Построение тренировочного процесса гандболистов высших разрядов в многотуровом соревновательном периоде. // Фан-спортга, №3, 2006, С.29-33.
2. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Исследование путей соревнования физической подготовленности гандболистов высокой квалификации. // Фан-спортга, №3, 2005, С.24-26.
3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. // дарслик Тошкент .: Zar-qalam -2004
4. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акрамов Ж.А “Гандбол” // дарслик Тошкент 2005
5. Pavlov SH.K, Azizova R.I Gandbol (BOSM va BOOSM lari uchun namunaviy dastur) //Toshkent 2009, 53b

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

IMPROVING THE METHODS OF SPECIAL STRENGTH TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Мамбетжумаев Тимур Тазетдинович ,соискатель УзГУФКиС

Ключевые слова. Юный баскетболист, физические нагрузки, специальная силовая подготовка.

Keywords. Young basketball player, physical activity, special strength training.

Введение. Спортивные игры, и особенно баскетбол, характеризуются значительными физическими нагрузками, которые определяются игровой деятельностью спортсменов-баскетболистов, условиями игры, характером выполняемых игровых действий и особенностями соревновательной борьбы, происходящей в ходе баскетбольного матча (1, 2). Специфика этого вида спорта, характер и содержание двигательных действий, а также условия, в которых они проводятся, в значительной мере определяют уровень специальной подготовки как отдельных игроков, так и баскетбольных команд в целом.

Двигательная деятельность баскетболистов во время игры сложна и разнообразна, и выполняется с большой интенсивностью мышечной работы. Включение значительного числа различных по структуре, характеру и степени сложности двигательных актов, среди которых основными являются действия с мячом (ведение, обводка, остановки, передачи, броски в кольцо из различных положений), а также перемещения по площадке в различных направлениях и различными способами (ходьба, бег, ускорения) предъявляют высокие требования к уровню подготовленности каждого баскетболиста, вынужденного к тому же играть в непосредственном контакте с соперником. Процесс становления мастерства баскетболистов занимает длительный промежуток времени и, как известно из данных литературы, его основу составляет начальный этап подготовки, где наиболее важной задачей является обеспечение физической и технической пригодности спортсмена к занятиям баскетболом.

Цель и задачи. Разработать и экспериментально обосновать методику начального обучения юных баскетболистов с использованием средств скоростно-силовой подготовки.

Методы и организация исследований.

Теоретический анализ научных данных, обобщение опыта обучения юных баскетболистов, анализ текстов документов, педагогическое наблюдение, хронометрирование, анкетирование, контрольные испытания,

биомеханический анализ технических приемов баскетболистов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Одной из наиболее актуальных проблем подготовки юных баскетболистов является необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности и качества обучения. При решении задач развития физических качеств рекомендуется преимущественно использовать скоростные и скоростно-силовые упражнения, выполняемые сначала в оптимальном, а затем - в максимально возможном для спортсменов каждого возраста темпе. Силовые нагрузки следует дозировать в пределах 60-80% от максимальной (8-19 повторений одного действия). При беговых циклических упражнениях на короткие отрезки скорость передвижения необходимо устанавливать в зависимости от возраста занимающихся в пределах 70-90% от максимальной.

Структуру учебно-тренировочных занятий рекомендуем строить по общепринятым компонентам: вводную, основную, заключительную части.

Во вводную часть (до 25-30 мин.) следует включать упражнения, направленные на развитие статико-кинетической устойчивости (8-14 раз продолжительностью 15-20 сек. каждое с интервалом отдыха между ними 35-45 сек.); подвижности в суставах, силы мышц брюшного пресса и т.д. (5-7 мин. от времени вводной части с интервалом 30-40 сек.).

В начале основной части тренировочного занятия по баскетболу, особенно в подготовительных группах, рекомендуем отводить 12-15 мин времени на развитие скоростно-силовых качеств с одновременным выполнением элементов базовых двигательных действий баскетболистов.

В середине основной части тренировочных занятий 15-20 мин. следует отводить на разучивание, закрепление и повторение элементов двигательных действий, а конце 20-25 мин. отводить на подвижные игры и эстафеты в которых идет развитие двигательных качеств. При этом в первые 9-10 мин. следует выполнять скоростно-силовые упражнения с преимущественной скоростной направленностью. Продолжительность одноразовой нагрузки должна составлять 15-20 сек. Упражнения следует повторять 3-5 раз с интервалом отдыха 60-70 сек. Перед выполнением 3-5 упражнений время отдыха следует увеличить. В качестве примера можно перечислить некоторые из них: челночный бег 10x10 м; бег спиной вперед; бег с поворотами на 90° и кругом; бег с 2-3 набивными мячами в руках весом 1 кг каждый; продвижение вперед подскоками в упоре лежа с одновременным отталкиванием руками и ногами; бег с партнером на спине, плечах; передвижение на руках с поддержкой партнером за ноги; опорные прыжки через 2-5 снарядов; кувырки и т.д.

В последующие 10-15 мин. следует продолжить выполнение скоростно-силовых упражнений с преимущественной силовой направленностью и собственно силовые упражнения. Величину нагрузки (сопротивления) при выполнении силовых упражнений рекомендуем выбирать такой, чтобы юные

баскетболисты могли повторить данное упражнение в одном подходе с большим напряжением 8-10 раз, при использовании отягощений - продолжительность упражнений должна составлять до 30 сек., интервалы отдыха между упражнениями до 45-60 сек. Всего рекомендуется 3-5 упражнений. В тренировочных занятиях силовые упражнения рекомендуем для 2-3 смежных групп мышц, которые делятся на четыре основные группы: мышцы спины, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Если на тренировке выполнялись упражнения для мышц спины, рук и плечевого пояса, то на следующей тренировке - рук и плечевого пояса, а также брюшного пресса, на следующий - для мышц брюшного пресса и ног, потом ног и спины. Таким образом, цикл воздействия на основные группы мышц продолжается 4 занятия. К концу учебного года рекомендуем увеличить продолжительность одноразовых нагрузок на 10-15 сек. за счет сокращения интервалов отдыха. При выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнений рекомендуем применять соревновательный и игровой методы с делением группы на 2-4 команды, а при выполнении силовых упражнений - фронтальный или групповой.

При проведении микроцикла с силовой направленностью, рекомендуем после подготовительной части в течение 15-20 мин. выполнять силовые упражнения с небольшими весами, отягощениями и амортизаторами, затем планировать разучивание или совершенствование учебного материала, проведение двусторонних подвижных игр с элементами баскетбола и т.д., на что необходимо отводить 30-45 мин.

Заключение. Таким образом, данная методика предполагает целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных физических качеств при преимущественном использовании скоростных, скоростно-силовых и силовых упражнений на всех тренировочных занятиях в течение учебного года. Предложенные выше варианты распределения материала, для юных баскетболистов 1-3-го года обучения, содержат методически и научно-обоснованные тренировочные задания, разделенные по характеру и месту в занятии, что позволило получить равномерное улучшение развития физических качеств у занимающихся от начала и до конца учебного года, при этом повысить качество обучения двигательным действиям.

Литература.

1. Бабушкин В.З Учет психологических показателей при определении игровой специализации юных баскетболисток // В сб. «Научно-методические основы подготовки баскетболистов». М., 1986. - С. 7-11.
2. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. Киев, 1991. - 164 с.

**ЎРТА БАЛАНД ТОҒЛАР ШАРОИТИДА ФАВҚУЛОДДА ВАЗИЯТЛАР
ВАЗИРЛИГИ ҚУТҚАРУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК
КЎРСАТКИЧЛАРИ**

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ
МИНИСТЕРСТВА ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ В СРЕДНЕ
ВЫСОКИХ ГОРНЫХ УСЛОВИЯХ
INDICATORS OF PHYSICAL TRAINING OF RESCUERS OF THE
MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS IN MEDIUM HIGH
MOUNTAIN CONDITIONS**

Юллийев Нуриддин Жуманазарович, ЎзДЖТСУ, мустақил изланувчи,
Ўзбекистон, Чирчиқ.

Юллийев Нуриддин Жуманазарович, соискатель, УзГУФКС, Узбекистан,
Чирчик.

Yulliyev Nuriddin Jumanazarovich, researcher, Uzbek State University of
Physical Culture and Sports, Uzbekistan, Chirchik

Калит сўзлар: ўрта баланд тоғлар шароити, фавқулодда вазиятлар, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, кутқарувчилар.

Ключевые слова: средне высокие горные условия, чрезвычайные ситуации, показатели физической подготовки, спасатели.

Keywords: medium-high mountain conditions, emergencies, indicators of physical fitness, rescuers.

Мавзунинг долзарблиги. фавқулодда вазиятлар кутқарувчилари жисмоний тайёргарлиги назарияси ва услубияти соҳасида уларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш, функционал ҳолатини аниқлаш, анатомик-физиологик ва психологик хусусиятларини эътиборга олган ҳолда машғулот юкламаларини тақсимлаш асосида уларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга доир тадқиқотлар олиб борилган. Уларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш дастурлари ва талаб меъёрлари ишлаб чиқилган. Экстремал вазиятларда ҳаракатланиши ва касбий тайёргарлигида тезкорлик, чаққонлик, куч ва чидамлилиқ сифатларини ривожлантиришга бағишланган илмий тадқиқотлар ўтказилган.

Республикамизда фавқулодда вазиятлар кутқарувчиларини касбий фаолиятида жисмоний тайёргарлик даражасини ривожлантиришга устивор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда. “Мамлакатимизда ёнғин-қутқарув спортини ривожлантириш учун зарур шарт-шароитлар ҳамда инфратузилмани яратиш, ушбу спорт тури бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоасининг халқаро мусобақаларда муносиб иштирокини таъминлаш, кутқарувчиларнинг жисмоний ва касбий маҳоратини ошириш устувор вазифалар сифатида белгиланган”.

Фавқулодда вазиятлар вазирлиги кутқарувчиларининг турли экстремал шароитларда фаолият юритиши уларни ҳар қандай шароитларга тайёр бўлиши, шу билан бирга юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни талаб этади. «Мустақиллик йилларида мамлакатда аҳолини ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш бўйича

самарали чора-тадбирлар амалга оширилди, ёнғинларга қарши курашиш комплекс тизими шакллантирилди, бу йўналишларда, жумладан, ёнғин ва авария-қутқарув техникаси ва жиҳозларининг маҳаллий турлари ишлаб чиқарилишини ривожлантириш орқали моддий-техник база босқичма-босқич мустаҳкамланмоқда. Шу билан бирга, фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва бартараф этиш, ёнғин хавфсизлигини таъминлаш бўйича ривожланган хорижий тажрибани инобатга олган ҳолда амалдаги тизим самарадорлигини ўрганиш натижалари фуқароларнинг хавфсиз ҳаёт фаолиятига салбий таъсир кўрсатишини олдини олиш зарур». Айниқса, тоғли ҳудудларда фаолият юритаётган Фавқулодда вазиятлар вазирлиги қутқарувчилари касбий фаолиятида турли бахтсиз ходисалар, авариялар, табиий ҳамда техноген тусли фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш, каби вазифаларни амалга оширишни талаб этади. Шу боисдан Фавқулодда вазиятлар вазирлиги қутқарувчиларини ўрта баланд тоғлар шароитида жисмоний тайёргарлигини инновацион технологиялар асосида ривожлантириш ва такомиллаштириб бориш соҳада муҳим аҳамиятга эга бўлган долзарб вазифалардан ҳисобланади.

Ўрганилганлик даражаси. Фавқулодда вазиятлар вазирлиги қутқарувчиларини жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш, келгусида юқори натижаларига эришиш, яъни қутқарув ишлари вақтида сифатли ва самарали ёрдам кўсатиш учун жисмоний тайёргарлик машғулотларини олиб бориш ва ундаги жисмоний юкламаларини хизмат фаолияти мазмунига ва хизматчиларнинг тайёргарлик даражасига мос равишда режалаштириш, ўрта баланд тоғлар шароитида уларни жисмоний тайёргарлик ва хизматга шайлигини доимий таъминлаш бўйича жисмоний юкламалар ҳажмининг бажарилиш шиддати, қўлланиладиган восита-усулларнинг бажарилиши бўйича машғулотларни олиб бориш, Фавқулодда вазиятлар вазирлиги қутқарувчиларининг жисмоний тайёргарлик даражасини ҳар хил экстремал шароитдаги машғулотларни олиб бориш, машғулот юкламаларини мос равишда режалаштириш, уларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда машғулотларни ташкил этиш, интеграл тайёргарлик имкониятларини доимий ўрганиш масалалари соҳа мутахассислари томонидан етарлича ўрганиб чиқилган учун жуда муҳим.

Тадқиқотнинг мақсади: педагогик тажриба бошида ўрта баланд тоғлар шароитларида Фавқулодда вазиятлар вазирлиги қутқарувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўрганиш.

Тадқиқот вазифалари: Фавқулодда вазиятлар вазирлиги қутқарувчиларини ёши бўйича жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши ва функционал ҳолатини аниқлаш; Фавқулодда вазиятлар вазирлиги қутқарувчилари жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришнинг инновацион технологиясини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини педагогик тажрибада аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари мавжуд адабиётларда чоп этилган усулларни ўрганиб чиқиш; ўқув-тренировка машғулотларида ҳаракатли ўйинларни

қўлланиш аҳволини ўрганиш ва шулар асосида дзюдо машғулотларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини ишлаб чиқиш ҳисобланади.

Тадқиқот услублари орасидан илмий-услубий адабиётлар материалларини умумлаштириш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатишлар, математик-статистик таҳлил усулларидадан фойдаланилди.

Натижалар таҳлили. Педагогик тадқиқот бошида биз томонимиздан ўрганилган жисмоний тайёргарлик ва функционал ҳолат кўрсаткичлари бўйича дастлабки ўрганишлар натижаси қуйидагича бўлди (1-жадвал).

1-жадвал

Педагогик тажриба бошида 1-ёш (20–30 ёшлар) назорат (НГ, n = 12) ва тажриба (ТГ, n = 12) гуруҳларига мансуб кўнгилли қутқарувчиларининг ўрта баланд тоғлар шароитида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини солиштириш

Тест т.р.	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи			Фарқи		t	p
	$\bar{X}$	б	V, %	$\bar{X}$	б	V, %	Абсолют	Нисбий, %		
1	13,87	1,43	10,31	14,29	1,54	10,78	0,42	3,03	0,69	>0,4
2	228,04	28,43	12,47	238,12	29,32	12,31	10,08	4,42	0,85	>0,4
3	815,46	87,13	10,68	838,93	85,42	10,18	23,47	2,88	0,67	>0,5
4	8,64	0,81	9,38	8,32	0,82	9,86	0,32	3,70	0,96	>0,4
5	37,43	3,88	10,37	39,43	4,33	10,98	2	5,34	1,19	>0,2
6	223,48	25,73	11,51	217,94	24,28	11,14	5,54	2,48	0,54	>0,5

Изоҳ: 4.3-, 4.4-, 4.5-, 4.6-, 4.7-, 4.8- 4.9-, 4.10- ва 4.11-жадвалларда ҳамда 4.2-, 4.3-, 4.4-, 4.5-, 4.6-, 4.7-, 4.8-, 4.9- ва 4.10-расмларда, қулайлик учун, назорат-синов тестлари қуйидагича белгиланган: 1 - 100 м. масофага югуриш вақти (с.); 2 - 1000 м. масофага югуриш вақти (с.); 3 - 3000 м. масофага югуриш вақти (с.); 4 - турникда тортилиш (марта); 5-10 метрли арқонга осилиб чиқиш ва тушиш вақти (с.); 6 - турган жойдан узунликка сакраш (см.).

1-ёш (20–30 ёшлар) назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб кўнгилли қутқарувчиларининг ўрта баланд тоғлар шароитида педагогик тажриба бошида олинган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари асосида ҳисобланган асосий статистик характеристикаларини таҳлил қилиш қуйидаги манзарани ташкил этди. Тадқиқот-синов гуруҳларига мансуб синалувчи-қутқарувчиларининг тайёргарлик даражасини қанчалик бир-бирига яқинлигини ифодаловчи вариация коэффиценти қийматлари НГда $V=9,38\%$ ва $V=12,47\%$ оралиғида, ТГда эса $V=9,86\%$ ва $V=12,31\%$ оралиғида тебраниши кузатилди. НГ ва ТГ натижалари ўртача арифметик қийматлари фарқининг Стъудент тақсимооти критик қийматларини ҳисоблаш асосида статистик ишончлилигини баҳолари ишончсиз эканлиги аниқланди. Иккала гуруҳда ҳам ушбу кўрсаткичлар градациянинг яхши ва қониқарли бўлимининг бошланғич (ижобий) қисмида жойлашганлиги; нисбий фарқларнинг $2,48\%$ ва

5,34 % интервалида тебраниши ҳамда ўртача арифметик қийматларининг фарқлари статистик ишончсиз эканлиги НГ ва ТГ қутқарувчиларининг тайёргарлик даражаси бир-бирларига жуда яқинлигини ва шунинг билан бирга педагогик тажрибани услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилганлигидан далолат беради.

Хулоса. Педагогик тажриба бошида ташкил этилган назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб кўнгилли қутқарувчиларининг ўрта баланд тоғлар шароитида педагогик тажриба бошида олинган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари асосида ҳисобланган асосий статистик характеристикаларини таҳлил қилиш асосида синалувчи-қутқарувчиларининг тайёргарлик даражасини қанчалик бир-бирига яқинлигини ифодаловчи вариация коэффиценти қийматлари НГда $V=9,38\%$ ва $V=12,47\%$ оралиғида, ТГда эса $V=9,86\%$ ва $V=12,31\%$ оралиғида тебраниши кузатилди. НГ ва ТГ натижалари ўртача арифметик қийматлари фарқининг Стъюдент тақсимооти критик қийматларини ҳисоблаш асосида статистик ишончлилигини баҳолари ишончсиз эканлиги аниқланди. Иккала гуруҳда ҳам ушбу кўрсаткичлар градациянинг яхши ва қониқарли бўлимининг бошланғич (ижобий) қисмида жойлашганлиги; назорат гуруҳи кўрсаткичларига нисбатан нисбий фарқларнинг $2,48\%$ ва $5,34\%$ интервалида тебраниши ҳамда ўртача арифметик қийматларининг фарқлари статистик ишончсиз эканлиги НГ ва ТГ қутқарувчиларининг тайёргарлик даражаси бир-бирларига жуда яқинлигини ва шунинг билан бирга педагогик тажрибани услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилганлигини исботи ҳисобланади.

Адабиётлар

8. Биткин, В. М. Тренировка в среднегорье / В. М. Биткин // Сборник научно- практических статей и тезисов научно-практ. конф. профессорскопреподавательского состава
9. Иванов, А. С. Тренировка в среднегорье на различных этапах подготовки спортсменов : Учебное пособие / А. С. Иванов, А. Г. Зима. – Алма-Ата : Мин-во высшего среднего специального образования, Каз. ИФК 1981. – 55с.
10. Ильин, В. И. Влияние факторов среднегорья на функциональное состояние регуляторных систем организма в тренировочном процессе спортсменов / В. И. Ильин и др. // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех : Материалы XI Международного научного конгресса (10-12 октября 2007, Минск), 2007. – С. 116-119.
11. Платонова, М. В. Школа здорового образа жизни в условиях среднегорья / М. В. Платонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 56-58.
12. Селуянов В.Н., Сарсания С.К. Пути повышения спортивной работоспособности: Метод. рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1987. - 22 с.
13. Суслов Ф.П. Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. - М.: Терра-спорт, 2000. - 186 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЮНЫХ БОРЦОВ

FORMATION OF MOTOR SKILLS THROUGH THE DEVELOPMENT OF MOBILITY OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN YOUNG WRESTLERS

Тошмуродов Отабек Эркинович, соискатель УзГУФКиС

Ключевые слова. Спортивные исследования, двигательный навык, опорно-двигательный аппарат.

Keywords. Sports research, motor skill, musculoskeletal system.

Введение. Вольная борьба как вид единоборства является, сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Международная федерация спортивной борьбы (ФИЛА) стремится к широкому распространению борьбы в мире и постоянно пытается сделать соревнования по борьбе более динамичными и зрелищными. Для реализации этой цели ФИЛА уже более десяти лет проводит радикальные изменения правил спортивной борьбы. Достаточно отметить тот факт, что соревновательный поединок сократился с 20 до 6 минут. Изменилась и балльная оценка технических приемов, что значительно сказалась на результате поединка, на разнообразии используемого в соревновательной деятельности технического арсенала и на методике подготовки борцов в целом. Нынешние правила не являются окончательными, предполагается дальнейшая их модернизация.

В современных условиях большое значение приобрел фактор зрелищности: борец должен ориентироваться на демонстрацию не просто активной, но и внешне энергичной борьбы. Появились баллы за амплитуду, активность. Анализ соревновательной деятельности борцов высокой квалификации и действующих правил соревнований показывают, что ныне предпочтение отдают спортсменам, ведущим поединок в высокой стойке с поднятой головой, применяющим плотные захваты. Для реализации их преимущества ввели скрестный захват, грудь в грудь. Остро встал вопрос и об активности борцов в промежутках между приемами, о зрелищности этого «активного фона», элементами которого являются стойки, перемещения, захваты, швунги, теснения и т. п. Таким образом, современный борец должен проводить технические действия на фоне постоянного движения, динамики.

Цель и задачи. В работе исследуются вопросы формирования двигательных навыков посредством развития подвижности опорно-двигательного аппарата у юных борцов.

Методы и организация исследований.

Анализ научно-методической, психолого-педагогической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, итоговый анализ результатов исследования, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов бесспорно относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов. Наличие значительной подвижности в суставах является неременным условием выполнения многих технических действий (например, бросков прогибом, бросков через плечи — «мельница» и др.), является одним из лучших условий профилактики травм, позволяет расширить технико-тактический арсенал, защитные и контратакующие возможности спортсмена [1,2].

В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса. Особое значение в подготовке борцов приобрели соотношение и состав средств физической подготовки, т.к. на первый план, вместе с технико-тактической подготовленностью вышла проблема динамичности и зрелищности спортивной борьбы.

Эту проблему одними изменениями правил не решить и поэтому настала необходимость обратить серьезное внимание на системную подготовку юных борцов, в многолетнем плане. В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров ковра.

На сегодняшний день недостаточно изучены и практически отсутствуют научные данные о взаимосвязи подвижности основных суставов и специальной физической подготовки юных борцов, во взаимосвязи с упругими свойствами мышц, основанные на многолетних наблюдениях. Хотя роль подвижности в спортивной борьбе ранее исследовался рядом авторов. В связи с этим исследования взаимосвязей подвижности основных суставов и эффективности техники спортивной борьбы, разработка программ общей и СФП, учитывающие эти взаимосвязи, актуальны и для теории и для практики спорта высших достижений.

Расширение активного объема подвижности суставов должно способствовать повышению гибкости и вариативности технико-тактического мастерства, что позволит эффективно использовать опорно-двигательный аппарат в сложных условиях ситуаций борьбы с учетом национальных традиций. Такой подход, по нашему мнению, должен существенным образом сказаться на реализации резервов физических возможностей, расширении динамического диапазона, результативности спортивной деятельности в целом.

Заключение. Доказана роль подвижности основных суставов для повышения эффективности защитных и контратакующих действий борцов в условиях соревновательной деятельности. Разработана программа целенаправленного двигательного развития юных борцов средствами общей и специальной физической подготовки, основанной на предварительной разработке подвижности в суставах, с учетом биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности, совершенствования упругих свойств мышц и связочно-суставного аппарата.

Литература.

1. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. — М.: ФИС, 1988. — 110 с.
2. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. -М., 1991. 9 с.

ИНТЕРЕСЫ И ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗКУЛЬТУРНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

INTERESTS AND NEEDS OF STUDENTS FOR PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES

Утегенов Жалтасбай Жаксымбаевич,
соискатель УзГУФКиС

Ключевые слова. Спортивные исследования, физкультурно-оздоровительный стиль, здоровье, двигательная активность, студент.

Keywords. Sports research, physical culture and wellness style, health, motor activity, student.

Введение. Рост заболеваемости среди населения страны, в том числе среди студентов, требует неуклонного совершенствования и научного обоснования новых технологий в физкультурно-оздоровительной работе. Основная цель при обучении и воспитании студентов - формирование потребности в «конструировании здоровья» (1).

В условиях модернизации образования необходимо совершенствование в вузах системы занятий физической культуры и спортом. Особое место в этом

процессе занимают вузы технического профиля, готовящие специалистов для различных отраслей промышленности. В настоящее время физкультурно-оздоровительная работа системе высшего образования требует совершенствования (2).

Современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность молодежи, в том числе и студентов технических вузов, что проявляется в снижении их физического развития и подготовленности. Способствование физическому и профессиональному самосовершенствованию е. должно быть приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, привитие у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. В структуре общей физической культуры личности студента значительное место отводится на «совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и образовательной функции студента».

Будущая профессия требует от выпускников технических вузов крепкого здоровья, высокого уровня физической подготовленности. Однако анализ физкультурно-оздоровительной работы технических вузов страны показывает, что она не отличается особой спецификой и профессионально-прикладной направленностью.

Цель и задачи. В работе исследуются вопросы изучения влияния рейтинговой системы оценивания двигательной деятельности студентов технического вуза на формирование у них потребности к занятиям физической культурой.

Методы и организация исследований.

Анализ научно-методической, психолого-педагогической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, итоговый анализ результатов исследования, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

В иерархической структуре двигательной активности студентов можно выделить четыре самостоятельных уровня, которые отличаются характером двигательных режимов:

- 1 уровень – низкий, студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья;
- 2 уровень – повседневная деятельность и занятия физической культурой;
- 3 уровень – самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также занятия в спортивных секциях, участие в физкультурных мероприятиях выходного дня;
- 4 уровень – активные участники здорового образа жизни.

В системе физического воспитания можно выделить понятие «физкультурно-оздоровительный стиль жизни» – это способ самовыражения индивидуальности человека в жизнедеятельности средствами физической культуры и массового спорта, направленный на укрепление здоровья, восстановление и поддержание работоспособности, физическое и духовное самосовершенствование, организацию культурного досуга. Эффективность

формирования, укрепления и развития здоровья студентов вуза, воспитание у них культуры здоровья в образовательном процессе требует выявления структуры физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента, определения составляющих ее компонентов и показателей сформированности. Технология формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента нами рассматривается как открытый творческий процесс, связанный с организацией и содержанием обучения, где студент решает задачи коррекции собственного здоровья и удовлетворения лично-значимых потребностей.

При создании мотивационной среды необходимо учитывать, что каждый студент обладает определённым жизненным опытом, поэтому ему интересно, если его опыт учитывается в приобретении новых знаний; он понимает, как полученные знания могут применяться в его повседневной жизни и профессиональной деятельности. Проведенный анализ современных педагогических концепций по формированию здорового образа жизни у студентов показал, что ведущими направлениями в решении данной проблемы являются средства физической культуры, которые стали основой модели формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни.

В качестве основных средств формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента были определены элементы базовой и оздоровительной физической культуры: это и разнообразные виды двигательной активности, спортивные мероприятия разного уровня, туристические походы, попутные тренировки, фитнес-программы, индивидуальная физкультурно-рекреационная деятельность. При проведении исследования применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ.
2. Педагогический эксперимент.
3. Психолого-педагогическая диагностика.
4. Самооценка.

Заключение. Модель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента влияет на психофизическое здоровье человека и служит отличным средством активного отдыха.

Литература.

1. Воронцов Б.Н. Разумные потребности личности: сущность, критерии, пути формирования. Воронеж: ВГУ, 1990. -180с.
2. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. - №1. - С. 11-17.

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАДЕЖНЫХ И ИНФОРМАТИВНЫХ ТЕСТОВ ПРИ ОТБОРЕ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ

USING RELIABLE AND INFORMATIVE TESTS WHEN SELECTING GIFTED CHILDREN IN FOOTBALL

Эрматов Шерзод Саидович, соискатель УзГУФКиС

Ключевые слова. Спортивные исследования, отбор, футбол, одарённые дети.
Keywords. Sports research, selection, football, gifted children.

Введение. Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных и индивидуальных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков (1, 2).

Для достижения уровня мирового класса в футболе необходимо начинать тренироваться с детских лет. Важная роль в подготовке спортивной смены принадлежит системе отбора перспективных юных спортсменов. Практика показывает, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует конкретному спорту. В связи с этим, в спортивных школах происходит большой по количеству и длительный по времени отсев учащихся, вызванный отсутствием роста их индивидуальных результатов. Ошибочная спортивная ориентация детей и подростков приводит к большим потерям, травмирует психику ребенка, не позволяет повысить качество тренировочного процесса.

Повышенные требования, которые предъявляет большой спорт, вызывают необходимость вооружить тренеров знаниями о современных, объективных критериях отбора талантливых футболистов.

На протяжении последних 20-25 лет функциональное состояние футболистов возросло очень высоко. Все это говорит о стремительном росте научных и методических разработок в вопросах тренировки футболистов разных возрастов и внедрении их в спортивную практику.

В целом можно считать, что в настоящее время к числу наиболее разработанных разделов теории и методики спортивной тренировки относятся: методика воспитания физических качеств, в возрастном аспекте, система построения многолетней подготовки юных и взрослых спортсменов, нормирование и структура тренировочных нагрузок, система отбора юных спортсменов, методика комплексного контроля за подготовленностью учащихся спортивных школ, организационно-методические основы юношеского спорта. В последние годы проведены исследования по вопросам комплексного контроля за юными и взрослыми спортсменами, в которых большое внимание было уделено поискам информативных методов педагогического контроля,

обоснования тестов для оценки отдельных качеств и сторон подготовленности.

Цель и задачи. В работе исследуются вопросы использования надежных и информативных тестов при отборе одарённых детей в футболе.

Методы и организация исследований.

Анализ научно-методической, психолого-педагогической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, итоговый анализ результатов исследования, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

В теории и методике футбола сформировалось противоречие, заключающееся в предпринимаемых специалистами попытках найти пути повышения качества игры футболистов профессиональных и сборных команд, в том числе и за счёт выявления наиболее перспективных спортсменов, и отсутствии эффективной методики определения целесообразности их отбора для дальнейшего повышения мастерства в избранном виде спорта на основе комплексного учета показателей физического развития, функционального состояния основных систем организма, различных видов подготовленности и соревновательной деятельности.

Данное исходное противоречие позволило определить актуальную для теории и методики футбола проблему, заключающуюся в необходимости разработки эффективной модели спортивного отбора юных палестинских футболистов в процессе многолетней подготовки. Результаты исследований в различных видах спорта, в том числе и в футболе, убедительно доказывают, что эффективность соревновательной деятельности детерминирована влиянием целой группы факторов, включая функциональное состояние основных систем организма, физическое развитие, физическую и технико-тактическую подготовленность спортсменов

На основе этого было сделано предположение о том, что выявление аналогичных зависимостей у юных футболистов позволит определить состав информативных критериев для различных этапов многолетней подготовки, а также разработать модель спортивного отбора, которая на основе комплексного учета этих показателей даст возможность объективно оценивать степень индивидуальной перспективности юных спортсменов к дальнейшему совершенствованию в футболе.

Показатели физического развития, физической подготовленности, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем юных футболистов 7-18 лет, в разной степени отличающиеся от границ возрастных норм, характеризуются полифункциональностью, обеспечивающей на этапах многолетней подготовки достаточный по объему состав информативных критериев отбора и объективность оценки перспективности дальнейшей подготовки в избранном виде спорта, определение содержания и эффективности учебно-тренировочного процесса. Объективность комплексной оценки перспективности юных футболистов и точность определения степени целесообразности их отбора для дальнейших

занятий избранным видом спорта обеспечиваются системой информативных критериев, состав которых дифференцируется на значимые для всех возрастных групп (ЧСС в покое, коэффициент выносливости, ЖЕЛ, тест Купера, бег на 30 м, прыжок в высоту и длину с места, удар мяча на дальность) и на те, которые целесообразно использовать дополнительно, начиная с 10-12 лет (проба Руфье и бросок набивного мяча двумя руками из-за головы), с 13-15 лет (систолическое и диастолическое артериальное давление, проба Штанге, проба Генча, проба РЎС170) и с 16-18 лет (МПК).

Выявление перспективных юных палестинских футболистов в процессе многолетней подготовки обеспечивается разработанной моделью спортивного отбора, включающей проективный, содержательный, процессуально-технологический, контрольный модули, которая позволяет на основе методики комплексного учета показателей физического развития, физической подготовленности, функционального состояния основных систем организма и соревновательной деятельности рассчитать индивидуальный показатель перспективности для спортсменов, чтобы дифференцировать их по степени целесообразности дальнейшего совершенствования в футболе.

Заключение. Реализация разработанной модели спортивного отбора позволит выявлять наиболее перспективных для занятий футболом юных спортсменов, что повысит эффективность процесса их подготовки и соревновательной деятельности в многолетнем аспекте, улучшит качество формирования тренировочных групп и комплектования состава профессиональных клубных и сборных футбольных команд различного уровня.

Литература.

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-метод. пособие/ А.В. Антипов, В.П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Староста В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом / В. Староста. - Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. - №2. - 2003. - С. 23-25.

БЕЛБОҒЛИ КУРАШДА ҚЎЛЛАР МУШАКЛАРИНИНГ КУЧЛАНИШИ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИ СТАТОКИНЕТИК ЮКЛАМАЛАР ТАЪСИРИДА РИВОЖЛАНТИРИШ УСТУВОРЛИГИ

ПРИОРИТЕТ ТИПОВ НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ РУК В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ И ИХ РАЗВИТИЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ СТАТОКИНЕТИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

THE PRIORITY OF THE TENSION TYPES OF THE MUSCLES OF THE HANDS IN THE BELT FIGHT AND THEIR DEVELOPMENT UNDER THE INFLUENCE OF STATOKINETIC LOADS

Калит сўзлар: Белбоғли кураш, қўл мушаклари, кучланиш, рақиб кўтариб ташлаш, статокинетик юкламалар.

Ключевне слова: борьба на поясах, мышцы рук, усилия, бросовая способность, статокинетические нагрузки.

Keywords: belt fight, arm muscles, tension, opponent lifting, statokinetic loads.

Белбоғли курашнинг ўзга кураш турларидан яққол фаркланадиган хусусиятлари шундан иборатки ушбу кураш турида беллашув жараёни курашчиларнинг қўллари “қулфланган биокинематик занжир” шаклида ёки қўллар доимо белбоғни ушлаш билан банд бўлган ҳолатда кечади. Мазкур хусусият шу спорт тури билан шуғулланувчиларда техник-тактик машқларни ҳам, махсус жисмоний машқларни (тезкорлик куч, координацион, мушаклар чидамкорлиги ва ҳ.) ҳам икки қўл банд ҳолатда қўллаш зарурлигига эътибор қаратади [Н.Н.Челмшев, 2013.б.191-196; В.А.Маргазин, 2007,б.54-59]. Спорт амалиётида, шу жумладан кураш турларида ҳам, ижро этилган техник-тактик ҳаракатлар координацияси ва уларнинг аниқлигига статокинетик юкламалар салбий таъсир кўрсатиши қатор тадқиқотлар асосида исботланган [Л.Д.Назаренко,2000,б.54-58; В.И.Лях,2006, б.136-140; А.И.Яроцкий,В.В.Мышкевич,2007,б.229-233].

Шу билан бир қаторда библиографик манбалардан аниқландики, спортнинг кураш турларида, айниқса “қўллар бандлигида” кечадиган белбоғли курашда кўп марталаб такрорланадиган бурулма-айланма ҳаракатлар билан боғлиқ статокинетик юкламалар нафақат мувозанат сақлаш ва ҳаракат координациясига салбий таъсир кўрсатиши мумкинлиги, билан рақибни кўтариб ташлаш техникасини ҳам издан чиқариши, унинг ҳажмини камайишига олиб келиши, шиддатини эса сусайиб кетишига тўртки бериши эҳтимоли деярли ўрганилмаган экан. Алоҳида шуни ҳам таъкидлаш муҳимки, бундай статокинетик юкламалар белбоғли курашда устувор аҳмиятга эга бўлган қўллар мушакларининг турли тамонларга ва турли йўналишлар бўйлаб кучланиш турларига (максимал куч, портловчи куч, тезкор куч, статик ва динамик куч, айниқса изометрик, изотоник, конусентрик ва эксцентрик режимларда кечадиган кучланиш турлари) ҳам салбий таъсир кўрсатиши эҳтимоли умуман тадқиқот остига олинмагани аниқланди. Агар бордию бундай эҳтимол тадқиқотлар асосида тасдиқланадиган бўлса, фикримизча, малакали белбоғли курашчилар тайёрлаш амалиётида қўллар мушакларини турли ҳолатларда, турли йўналишларда кучлантириш (статик, концентрик ва эксцентрик режимларда) ва рақибни кўтариб ташлаш қобилиятларини

статокинетик юкламалар таъсирида шакллантириб бориш масалани чуқурроқ ўрганиш учун зарур ҳамда устувор муаммога айланиши шубҳа уйғотмайди.

Адабиётлар

1. Чельшев Н.Н. физическая подготовка юных борцов на поясах с использованием упражнений в замкнутой биокинематической цели рук Вестник ЧГПУ им. И.Я.Яковлева, 2013, №1(77), ч,2.,-с.191-196.
2. Маргазин В.А.Эффективность программы развития физических и нравственно-волевых качеств борца / В.А.Маргозин, Л.В.Логинов, С.Ф.Бурухин, А.В.Коромыслов // матер. Всероссийского съезда врачей восстановительной медицины «Результаты Медицины».2007г. 54-59:
3. Назаринко Л.Д.Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества./ Ж.Тимфак, 2000,№1.,-54-58.
4. Лях В.И. Координационные способности: Диагностика и развитие.- М:ТВТ Дивизион, 2006, -с.136-140.
5. Яроцкий А.И., Мышкевич В.В. Проприоцептивная и вестибулярная афферентация как доминирующие звенья эмоционального системогенеза в регуляции пространственно-временной ориентации человека/ В монографии “Эмоции человека в нормальных и стрессовых условиях”. Под общ. ред.А.И Яроцкого, И.А.Криволюбова., Гродно, 2001,-с. 29-223.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЭРКИН КУРАШЧИЛАР МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БОШҚАРИШНИНГ ИЛМИЙ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASES FOR MANAGING THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED FREESTYLE WRESTLING

НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Намду Спорт фаолияти кафедраси доценти п.ф.н., Н.Н.Азизов
Nosirjonazizov@mail.ru Tel: +99893-942-30-42

NamSU Department of Sports Activity Senior Lecturer
Dotsent c.p.s., N.N.Azizov

Наманганского государственного университета кафедры Спортивной
деятельности доцент к.п.н. Н.Н.Азизов

***Калим сўзлар:** Спорт, саралов, тизим, такомиллаштириш, тайёрлов,
қобилият, педагогика, тиббий ва биологик, психологик, сақилолик меъзонлар.*

Keywords: Sport, qualification, system, improvement, training, abilities, pedagogy, - biomedical, psychological, sociological, criteria.

Ключевые слова: Спорт, квалификация, система, совершенствование, подготовка, способности, педагогика, -медико-биологические, психологические, социологические, критерии.

Мавзунинг долзарблиги: Дунёда юқори даражадаги спортнинг ривожланиши ва унинг ижтимоий аҳамиятининг ошиши sport фаолиятида жисмоний ва руҳий stress интенсивлигининг кескин ўсишига сабаб бўлди. Бундан ташқари, интенсивлаштириш жараёни нафақат халқаро даражадаги мусобақаларга, балки умуман sport машғулоти тизимида ҳам таъсир кўрсатди.

Ушбу тенденциялар спортчиларнинг рақобатбардош ишончилигига қўйиладиган талабларнинг аҳамиятини оширди. Сўнгги йилларда кўплаб мураббий-терма жамоалар раҳбарлари курашчиларнинг техник арсеналининг ишончилигини ошириш масаласини ҳал қилишга уринишмоқда.

Жаҳон чемпионатлари ва Олимпия ўйинларида, кураш турлари ва терма жамоамиз курашчиларининг натижаларини таҳлили шуни кўрсатадики, ушбу масалани ҳал қилиш махсус изланиш ва илмий асослашни талаб қиладиган мураккаб, кўп тармоқли муаммо ҳисобланади.

Шу муносабат билан юқори малакали эркин курашчиларини индивидуал равишда мусобақадан олдин тайёрлаш муаммоси жуда долзарб бўлиб, унинг ечими юқори самарали спорт турлари назарияси ва амалиёти учун жуда зарурдир.

Курашда рақобат ишончилигининг асосий омилларини аниқлаш ривожланишга имкон беради деб тахмин қилинган. Юқори малакали эркин курашчиларни тайёрлаш методикаси ва асосий мусобақаларга тайёргарликнинг умумий тизимида амалга оширилиши индивидуал спорт натижаларини ва умуман жамоавий кураш натижаларини сезиларли даражада оширишга имкон беради.

спортчиларнинг индивидуал қобилиятларини ривожлантириш учун мақбул бўлган таълим эффектлари воситалари ва усуллари тизимидир.

Курашда рақобатбардош фаолиятнинг замонавий талаблари ва йиллик циклининг асосий мусобақаларига тайёргарликнинг индивидуал усулларининг ўзаро боғлиқлиги биринчи марта аниқланади. Кураш техникасини амалга оширишнинг ишончилигини чекловчи асосий чалкаш омиллар аниқланди.

Юқори малакали курашчиларининг рақобатбардошлик даражасини оширишга қаратилган ўқув жараёнини ва индивидуал ўқув жиҳозларининг алгоритмларини яратиш технологиясини ишлаб чиқди.

- ҳар қандай русумдаги мусобақаларда юқори натижаларга еришишни таъминловчи курашчиларнинг рақобатчилик фаолиятининг хусусиятларини аниқлашда;

- курашчиларнинг индивидуал рақобат ишончилигини оширишга қаратилган тренировка эффектлари методикасининг (тренировка жараёни технологияси) асосий қонуниятларини ишлаб чиқишда;

- йиллик циклнинг асосий мусобақаларига тайёргарлик босқичларида ўқитиш воситаларининг индивидуал алгоритмларини яратишда.

Дунёнинг етакчи курашчиларининг техник ва тактик маҳоратини ўрганиш натижалари уларнинг арсеналида самарали хужум ҳаракатларининг сезиларли даражада пасайганлигини аниқлади. Бу замонавий мусобақа қоидалари ва ўқитиш методикасидаги камчиликлар билан изоҳланади.

Бундай камчиликлардан бири конфликт омилларини ўқитиш шароитида моделлаштиришни кам баҳолаш лозим. Шунини таъкидлаш керакки, рақобат шароитида спортчининг махсус моторли ҳаракатларининг шовқин иммунитетини кўплаб ўзгарувчиларга ва турли хил чалкаш омилларнинг таъсирига боғлиқ.

Курашда йиқитиш ҳиссий зўриқиш, чарчоқ ва гипоксия характериға еға бўлиши мумкин, шунингдек, "стендларнинг шовқини", рақобатбардош вазиятларнинг ажабланиши ва рақибнинг қарама-қаршилиғи каби сабабларға боғлиқ. Вақт ўтиши билан чалкаш омилларнинг таъсири ноаниқ бўлиши мумкин. Бу доимий (доимий юқори интенсив юқлар), дискрет (мусобақалар пайтида юқларнинг кўпайиши ва камайиши ёки ҳиссий зўриқиш ва шикастланиш натижасида узайтирилиши мумкин.

Омилларни йиқитиш, қоида тариқасида, спортчининг motor функцияларига салбий таъсир қилади, бу еса охир-оқибат унинг самарадорлигини пасайтиради. N.A.Бернштейн таъкидлаганидек, "чалкашлик сабаб бўлиши мумкин: биринчидан, ҳаракатни бузиши ёки деаутоматизация қилиши мумкин бўлган мураккаб таъсирлар ёки ўзгарувчилар, иккинчидан, иккинчисида ҳаддан ташқари, тўхтовсиз ўзгарувчан ўзгаришлар ҳақида тахмин қилиш."

Эркин курашда техникасида муайян бузилишлар доимий равишда мавжуд бўлганлиғи сабабли, шубҳали омилларни самарали бартараф этиш усулларини ишлаб чиқиш муаммоси муҳим ва зарурдир.

Дунёнинг енг кучли жамоалари иштирокидаги асосий мусобақаларни педагогик кузатишлари кураш техникасининг рақобатбардошлигини белгиловчи асосий тақиллатиш омилларини аниқлаш ва тизимлаштириш имконини берди.

Шу мақсадда махсус схема ишлаб чиқилди, бу техник ҳаракатларни амалга оширишда индивидуал хатоларни тизимлаштиришга ва уларни зарарсизлантириш воситалари ва усулларини ишлаб чиқишга имкон берди.

Курашда рақобат ишончилигининг асосий чалкаш омилларининг хусусиятлари

Диаграммадан кўриниб турибдики, чалкаш омиллар ўз табиатиға кўра экзоген ва эндоген бўлиши мумкин, гарчи умуман олганда уларнинг спонтан келиб чиқишини ажратиш жуда қийин, чунки уларнинг барчаси sport фаолияти шароитлари билан белгиланади.

Шу муносабат билан, чалкаш омилларнинг моҳиятини, бузилиш сабабларини ва улар томонидан келиб чиқадиган жараёнларни аниқлаш терма

жамоанинг ҳар бир спортчиси учун individual олдиндан тайёргарлик воситаларининг тузилишини аниқлашга имкон берди.

Умуман олганда, чалкаш омилар таъсирининг барча мумкин бўлган натижалари учта асосий гуруҳга бирлаштирилиши мумкин - функционал бузилиш, ҳаракатларнинг келишмовчилиги ва ҳаракатланиш тизимини амалга оширишда мақсад аниқлигининг пасайиши.

Тавсия этилган чалкаш омилар схемаси асосида техник ҳаракатни амалга оширишда муваффақиятсизлик сабабларини кузатиш учун протокол ишлаб чиқилди. Олинган маълумотларнинг таҳлили ҳар бир тақиллатиш омилининг, умуман, жамоа учун ва алоҳида-алоҳида асосий жамоага барча номзодлар учун аҳамиятини аниқлашга имкон берди.

Шуни таъкидлаш керакки, жанг санъатларида йиқитиш омиллари ноаниқ, ўз-ўзидан пайдо бўлади, шунинг учун уларни алоҳида гуруҳларга ажратиш, бир томондан, ҳар бир омилнинг individual аҳамиятини аниқлашга имкон берди, бошқа томондан, ўқув шароитида таъсирларни тақиллатишни симуляция қилиш.

Хулоса Келтирилган таҳлилдан кўриниб турибдики. Терма жамоа аъзолари учун шубҳали омилар ноаниқ биринчи ўрин, 31,3% кураш жараёнида юзага келадиган кутилмаган ҳолатлардир. Иккинчи ва учинчи ўринларни чарчоқ омиллари ва астеник реакциялар эгаллайди, уларнинг табиати аксарият ҳолларда спортчи танасининг турли тизимларининг чарчашига боғлиқ.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2018.-С. 198-190.
2. Керимов Ф.А. Якка кураш элементларига эга бўлган ҳаракатли ўйинлар. Илмий техника ахбороти-пресс, 2020.-79 б.
3. Керимов Ф. А.Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент, 2021, 334 б.

ЮҚОРИ МАЛАКА ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ОЛДИ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОРЦОВ ВОЛНОГО СТИЛЯ

PLANNING THE PRE-COMPETITIVE LOAD OF HIGHLY PROFESSIONAL FREESTYLE WRESTLERS

НамДу Спорт фаолияти йўналиши ўқитувчиси Х.Х.Жўраханов
hamidullo19931910@mail.ru Tel: +99893-941-28-86

Преподаватель направления спортивной деятельности НамДУХ.Х.Жоракханов
The teacher of the direction of sports activity NamDUH.X.Jorakhanov

Kalit so'zlar: спорт, саролов, тизим, такомиллаштириш, тайёрлов, қобилият, педагогика, тиббий, ва биологик, психологик, социологик, мезонлар.

Ключевые слова: спорт, саролов, система, совершенствование, подготовка, способности, педагогика, медико-биологические, психологические, социологические, критерии.

Keywords: sport, Saralov, system, improvement, training, abilities, pedagogy, biomedical, psychological, sociological, criteria.

Юқори малака эркин курашчиларни мусобақа олди юкламаларини режалаштиришда жисмоний сифатларини ривожлантириш одатда туғма (генетик жиҳатдан мерос қилиб олинган) морфофункционал фазилатлар деб аталади, бунинг натижасида жисмоний (моддий ифодаланган) инсон фаолияти мумкин, бу мақсадга мувофиқ восита фаолиятида тўлиқ намоён бўлади. Асосий жисмоний фазилатларга мушакларнинг кучи, тезлиги, чидамлилиги, егилувчанлиги ва епчиллиги киради.

Юқори малака эркин курашчиларни мусобақа олди юкламаларини режалаштиришда жисмоний сифатларини ривожлантириш кўрсаткичларининг ўзгариш динамикасига нисбатан "ривожланиш" ва "тарбия" атамалари қўлланилади. Ривожланиш атамаси жисмоний сифат ўзгаришининг табиий кечишини тавсифлайди ва тарбия атамаси жисмоний сифат кўрсаткичларининг ўсишига фаол ва йўналтирилган таъсирни таъминлайди. Замонавий адабиётларда "жисмоний фазилатлар" ва "жисмоний (восита) қобилиятлари" атамалари қўлланилади. Бироқ, улар бир хил эмас. Енг умумий шаклда восита қобилиятларини инсоннинг motor қобилиятлари даражасини белгилайдиган individual хусусиятлар деб тушуниш мумкин. Инсоннинг motor қобилиятининг асосини жисмоний фазилатлар ташкил этади ва намоён бўлиш шакли восита қобилиятлари ва қобилиятлари ҳисобланади. Двигател қобилиятларига куч, тезлик, тезлик кучи, моторни мувофиқлаштириш қобилиятлари, умумий ва ўзига хос чидамлилиқ киради. Шунинг учун керакки, мушакларнинг кучи ёки тезлигини ривожлантириш деганда, буни тегишли куч ёки тезлик қобилиятларини ривожлантириш жараёни деб тушуниш керак.

У ёки бу одамнинг motor қобилиятлари ўзига хос тарзда ривожланади. Курашчи жисмоний ривожланган бўлиши керак. Еркин курашда барча жисмоний сифатларга қўйилган талаблар бир хилда қўйилади. Куч, чидамлилиқ ёки епчилликда фақат битта устунлик ҳисобига курашда барқарор натижага еришиш мумкин эмас. Шу билан бирга, тенг даражада ривожланган жисмоний фазилатларга ега одамлар жуда кам. Одатда жисмоний сифатлардан бири иккинчисидан устун туради. Масалан, етарлича кучли ва епчил курашчи кўпинча катта чидамлилиқ билан ажралиб туради, ўрта чидамли курашчи ўзининг ажойиб тезлиги ва епчиллиги билан ажаблантириши мумкин, ўртача

тезкор ва бардошли спортчи таниқли кучли одам бўлиб чиқиши мумкин. Жисмоний фазилатларнинг ривожланиши маълум даражада спортчининг кураш услуби ва табиатига, унинг тактик ва техник маҳоратига ўз изини қолдиради.

Ушбу мавзуси долзарбдир, чунки эркин кураш жанг санъати тури сифатида мавжуд халқаро мусобақа қоидалари билан чекланган мувофиқлаштириш нуқтаи назаридан қийин спорт тури ҳисобланади. Кураш бўйича жаҳон спорт маҳорати даражасининг жадал ўсиши, унинг динамиклиги ортиб бориши спорт ютуқлари боғлиқ бўлган машғулотларнинг барча жиҳатларини такомиллаштиришга катта эътибор беришни талаб қилади. Бундай омиллар, шубҳасиз, курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ўз ичига олади ва жисмоний тайёргарликнинг асосий таркибий қисмлари орасида куч, тезлик, чидамлилик, епчиллик каби восита фазилатлари билан бир қаторда спортчининг мотор қобилиятининг мослашувчанлиги, қўшма ҳаракатчанлиги каби муҳим хусусияти муҳим рол ўйнайди.

Сўнгги йилларда рақибларимиз sport захиралари тайёрлаш сифатини сезиларли даражада оширди. Бу, албатта, катта майдонда рақобатнинг янада кучайишига олиб келди. Танловда натижаларни такомиллаштириш масаласи ўқув жараёни воситалари ва усулларини оптималлаштириш билан чамбарчас боғлиқ.

Тадқиқот долзарблиги: кураш назарияси ва амалиётида барча масалалар бир хил ўрганилмайди. Рақобат фаолияти талаблари ва курашни ривожлантириш тенденцияларидан келиб чиқиб, машғулот жараёнида бўлажак гилам усталарининг жисмоний тайёргарлигига тузатишлар киритилиши керак.

Тадқиқот мақсади: эркин курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш воситаларини оптималлаштириш усулларини ўрганишдир.

Бу борада қуйидаги вазифалар белгиланди:

1. Курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш муаммосининг ҳолатини ўрганиш.

2. Адабий манбаларни таҳлил қилиш орқали эркин курашчилар учун зарур бўлган асосий фазилатларни ва уларни ривожлантириш усулларини аниқлаш.

3. Эркин курашчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялашнинг энг самарали усул ва воситаларини аниқлаш.

Жисмоний сифат-бу фаол моторли ҳаракатларни амалга оширишга жисмоний тайёрлигини ифодаловчи инсон шахсиятининг биологик ва ақлий хусусиятлари тўплами.

Жисмоний қобилиятлар инсоннинг даромадидир. Улар табиатан ҳар кимга хосдир, лекин улар ўзига хос восита ҳаракатларида намоён бўлади, ҳар бир инсон турли хил йўлларга ега.

Бир жисмоний қобилият турли жисмоний сифатларда ифодаланиши мумкин. Аксинча, битта жисмоний сифат турли хил жисмоний қобилиятларда ифодаланиши мумкин.

Қобилиятлар фаолиятни амалга ошириш жараёнида намоён бўлади ва ривожланади, аммо бу ҳар доим ирсий ва атроф-муҳит омилларининг биргаликдаги ҳаракатларининг натижасидир. Инсон қобилиятлари ривожланишининг амалий чегаралари инсон ҳаётининг давомийлиги, таълим ва тарбия усуллари ва бошқалар каби омиллар билан белгиланади., лекин улар қобилиятларнинг ўзига хос емас. Қобилиятларни ривожлантириш чегаралари дарҳол кенгайтириш учун таълим ва тарбия усуллари такомиллаштириш кифоя. Двигател қобилиятларини ривожлантириш учун тезлик, куч ва бошқалар учун тегишли жисмоний машқлардан фойдаланган ҳолда маълум фаолият шароитларини яратиш керак. Бироқ, ушбу қобилиятларни тарбиялашнинг таъсири, қўшимча равишда, ташқи юкларга реакциянинг individual нормасига боғлиқ. Жисмоний тарбия ва sport ўқитувчиси турли хил восита қобилиятларини ривожлантиришнинг асосий воситалари ва усуллари, шунингдек дарсларни ташкил этиш усуллари яхши билиши керак. Бундай ҳолда, у аниқ шароитларга нисбатан такомиллаштириш воситалари, шакллари ва усуллари мақбул комбинациясини аниқроқ танлаши мумкин бўлади.

Инсоннинг индивидуал восита қобилиятлари жисмоний фазилатлар деб аталади. Куч, тезлик, чидамлилик, чаққонлик, мослашувчанлик. Бу жисмоний сифатларнинг барчаси ҳаракатларда намоён бўлади ва уларнинг намоён бўлиш характери ҳаракатларнинг тузилишига боғлиқ. Масалан, тўнтаришлар ва оғриқли техникалар куч ҳисобига нисбатан секин бажарилиши мумкин ва отиш фақат юқори тезликда қувват режимида мумкин.

Эркин курашнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш синфларнинг барча шаклларида амалга оширилади. Зарур жисмоний сифатларни тарбиялаш воситаси сифатида, аввало, кураш билан бевосита боғлиқ бўлган машқларни (тренировка, тренировка, тренировка ва мусобақа курашлари) ажратиш лозим. Бироқ, тренировка бахсида кураш техникасини олиб бориш курашчининг ўз хоҳишига боғлиқ бўлмай, балки "тетик" вазиятларнинг юзага келишини олдиндан айтиб бериш қийинлиги туфайли, машғулотда қабул қилишнинг зарурий такрорланиш сонини режалаштириш қийин жараён. Шу билан бирга, ҳар қандай жисмоний сифатни оширишни талаб қиладиган баъзи усуллари такрорлаш керак бўлиши мумкин.

Бундай ҳолларда курашчининг ҳаракатларига яқин машқларни турли снарядлар ёрдамида қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришда икки йўналишни аниқлаш керак: умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Деярли барча sport турларида асосий мусобақаларга ёндашиш билан вақтнинг муҳим қисми ушбу турга хос машқларга бағишланган, аммо дастлабки тайёргарлик босқичида узоқ муддатли машғулотлар жараёнида асосий мушак гуруҳларининг шаклланишини таъминлайдиган умумий жисмоний машқларга устувор аҳамият берилади ва инсон учун югуриш, сакраш, гимнастика, сузиш, ўйинлар каби табиий ҳаракатларни амалга ошириш.

Тарихий жиҳатдан куч, тезлик ва чидамлиликлдан ташқари, егилувчанлик ва епчиллик жисмоний фазилатларга боғлиқ.

Куч-бу одамнинг ташқи қаршиликлни енгилш ёки мушакларнинг ҳаракатлари (зўриқиллари) туфайли унга қарши туриш қобилияти.

Қувват қобилиятлари-бу "куч"тушунчасига асосланган маълум бир восита фаолиятидаги инсоннинг турли хил кўринишлари мажмуаси.

Рақибни гиламда мағлуб етилш учун унинг қаршилигини енгил ўтилш, қабул қилиш ёки қарши қабул қилиш, рақибни елкама пичоқларига қўйилш ёки очколарни ютилшда устунликка ерилш керак. Етарли жисмоний куч бўлмаса, буни амалга оширилш мумкин бўлмайди.

Кураш ўйинида жисмоний куч ишлатмасдан сиз муваффақиятга ерилш олмайсиз. Курашчи бутун танасининг бир текис ривожланган мускулатурасига ега бўлилш мақсадга мувофиқдир. Лекин бу камдан-кам ҳолларда содир бўлади. Баъзи курашчилар кўпроқ ривожланган қўл мушакларига ега, бошқалари жуда кучли оёқларга ега, бошқалари еса ривожланган орқа томонга ега. Шунинг учун машғулотларда енг заиф мушак гуруҳларини ривожлантирилшга самарали ҳисса қўшадиган бундай машқларни танлаш керак.

Шу билан бирга, бошқа мушак гуруҳларини, айниқса юқори даражада ривожланганларни ривожлантирилшга кам еътибор қартилш лозим, чунки енг самарали individual техник ҳаракатлар кўпинча уларнинг кучидан фойдаланилш учун танланади ва амалга оширилади.

Кучни ривожлантирилш бошқа жисмоний фазилатларни (тезлик ва мослашувчанликни) ривожлантирилш билан бирлаштирилш керак. Фақатгина куч-қувват машғулотларига бўлган еҳтирос мушакларнинг кўполлашилшига, уларнинг егилувчанлигини йўқотилшига, бўғимларда мослашувчанликка олиб килш мумкин.

Ҳаракатларнинг қаттиқлиги ва тезлик сифатларини йўқотилш мумкин. Бу, айниқса, оғирликлар (думббеллар, barbell) билан машқ қилш учун ортиқча иштиёқ билан боғлиқ. Шуниси аниқки, бошқа барча нарсалар тенг бўлиб, кўпроқ жисмоний кучга ега бўлган курашчи курашда ғалаба қозонади. Кўплаб таниқли Чемпионлар ушбу устунлик учун ўзларининг муваффақиятларига қарздор.

Енгласда куч намоён бўлилшининг ўзига хос хусусияти шундаки, у секин куч босими билан қаршиликлни бузмади. Унинг кучи портловчи еди. Ҳаракатлар жуда тез ва жуда кучли еди. Тезлик кучини намойлш қилш курашчи учун енг мақбулдир.

Яна бир ажойиб курашчи Boris Кулаев кучлилиги бўйича Енгласдан кам емас еди, аммо у ўзини бошқача тарзда намоён қилди. Кулаев бир зумда Енглас сингари "портлаш" қобилиятига ега емас еди, аммо жангнинг биринчи ва сўнгги дақиқаларида, айниқса охириги дақиқаларида унинг кучоғига кирилш бир хил даражада хавфли еди. Кулаев чарчашилга қарамай, ўз кучини охиригача сақлаб қолди. Ажойиб кучга чидамлиликл унга кўплаб ғалабаларни келтирди.

Кучни ривожлантириш учун жуда кўп машқлар мавжуд ва уларнинг барчаси мушакларнинг катта кучланиши билан ажралиб туради. Кўп машқлар такрорий такрорлаш билан тавсифланади. Шу билан бирга, табиат ва тузилиш жиҳатидан курашда бажариладиган ҳаракатларга ўхшаш машқлардан фойдаланиш яхшидир. Агар юк ёки қаршилиқ етарлича катта бўлса, машқни такрорлаш сони камайиши мумкин. Агар машқлар кичик оғирликлар билан бажарилса, уларни максимал тезлик билан ва қайта-қайта бажаришингиз керак.

Бу ҳолда кучни ривожлантириш билан бирга ҳаракат тезлиги ҳам ривожланади. Узоқ муддатли куч-қувват ҳаракатлари қобиляти чарчоқ пайдо бўлгунча кичик ёки ўрта оғирликдаги машқларни такрорлаш пайтида ривожланади, бу еса кейинги ишларга (муваффақиятсизликка) йўл қўймайди. Бу машқларни қайта-қайта такрорлаш керак. Агар машқлар кучли мушакларнинг кучланишига ва чарчашга олиб келмаса, унда уларнинг ишлаши самараси аҳамиятсиз бўлади. Спортчининг кучи ва жисмоний тайёргарлиги ўсиши билан илгари катта куч билан бажарилган машқлар осон бўлиб чиқади ва бир хил стрессларга олиб келмайди. Бундай машқларнинг таъсири камаяди.

Уларни мураккаблаштириш керак: юкни, такрорланиш сонини, бажарилиш тезлигини ва бошқаларни ошириш. Кучни ривожлантирувчи машқларни танлаш учун кучсизроқ мушак гуруҳлари ривожланадиган тарзда бўлиши керак, лекин кучли мушак гуруҳларини ривожланишига кўпроқ еътибор қаратиш лозим, улар иштирокида асосий техник ҳаракатлар амалга оширилади.

Тезлик-бу инсоннинг ушбу шароитлар учун *minimal* вақт ичида ҳаракатларни бажариш қобиляти. Тезлик кўплаб *sport* турларида ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Одатда қуйида келтирилган юқори тезликли фазилатларнинг уч хил кўриниши мавжуд.

Курашчининг тезлиги унинг индивидуал ҳаракатларни *minimal* вақт ичида бажариш қобилятидир. Тезликнинг намоён бўлишининг элементар ва мураккаб шакллари мавжуд. Элементар шаклларга реакция вақти, битта ҳаракат вақти, частота, (ёки темп), ҳаракат киради. Тезликнинг мураккаб шакллари курашчининг *integral* техник ҳаракатларида намоён бўлади. Махсус чидамлилиқ танланган *sport* турларида намоён бўлади ва умумий чидамлилиқ асосида шаклланади.

Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг индивидуал хусусияти курашда *individual* ҳаракатларни бажаришда "тож" техникаси, тактикаси ва чидамлилиги мавжудлиги билан тавсифланади. Жисмоний зўриқишга чидамлилиқка ега бўлган курашчи узоқ вақт хавфли ҳолатда кўприкда тура олади; куч чидамлилигига ега бўлган курашчи узоқ вақт рақибни чангалда ушлаб тура олади; махсус чидамлилиқка ега бўлган курашчи ҳар қандай рақиб билан барча жангларни юқори суръатда ўтказа олади.

Умумий чидамлилиқ махсус чидамлилиқни тарбиялаш учун асос бўлиб хизмат қилади. Умумий чидамлилиқ машғулотларининг асосий принципи

уларнинг ишлаш давомийлигини босқичма-босқич ошириш билан энг кенг восита ҳаракатларидан фойдаланишдир. Бу спортчининг энг кўп мушак гуруҳларини жалб қилишга ёрдам беради.

Ягона усул чидамлиликини тарбиялашда асосий ҳисобланади. Очик ҳолда машқ қилишда муҳитнинг хилма-хиллиги (ўзгарувчан ландшафт, тупроқнинг ҳар хил қаттиқлиги, ўсимлик, тоза ҳаво ва бошқалар.) спортчининг умумий чидамлилигини ривожлантиришга ҳисса қўшади.

Спортчи ўқув фаолиятининг бутун даври давомида умумий чидамлиликини тарбиялаш ва сақлаш билан шуғулланади.

Ўқув жараёнининг дастлабки йилларида ўқувчиларни sport билан таништириш вазифаси ҳал этилиб, бўлажак ихтисослаштирилган фаолиятга асос яратилаётган пайтда умумий чидамlilik машғулотларига энг катта эътибор қаратилади. Спортнинг дастлабки даврида умумий чидамlilikнинг ривожланиши жисмоний фаолиятни қулай субъектив идрок этишга ёрдам беради.

Спортни такомиллаштириш йилларида умумий чидамlilikни ривожлантириш бўйича машғулотлар спортчиларнинг жисмоний ривожланиши ва умумий кўрсаткичларини таъминлашга ёрдам беради. Бундай машғулотлар ўқув юкмасини диверсификация қилиш мақсадида кенг қўлланилади.

Курашнинг дастлабки йилларида сиз машқларнинг ўртача интенсивлигидан ошмасдан доимий иш давомийлигини (бир неча дақиқадан бир соатгача) аста-секин оширишингиз керак. Бу сизга танани жисмоний зўриқишга ҳар томонлама мослаштириш учун зарур бўлган катта миқдордаги ишни бажаришга имкон беради. Барча тана тизимларини мувофиқлаштириш йўлга қўйилмоқда, бу самарадорликни ва тез тикланиш имкониятини оширади. Педагогик вазифаларга қараб умумий чидамlilikни тарбиялаш ишларида жадаллик билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Курашчиларни мусобақаларга тайёрлаш махсус чидамlilikни ривожлантириш билан бирга олиб борилади. Дарҳақиқат, энг юқори спорт маҳорати даражасида, етарли техник ва тактик тайёргарликка ега бўлган ҳолда, курашчилар фаолиятини яхшилаш тренингнинг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади. Спортчиларнинг ишлаши маълум бир юкни яратадиган машғулотлар сонини кўпайтириш ва сифатини ошириш орқали таъминланади.

Хулоса кураш амалиётида чидамlilikни ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялашнинг ягона, ўзгарувчан, такрорий, интервали, мусобақали, ўйинли ва доиравий усуллари каби умумқабул қилинган усуллари қўлланилади. Ягона усул умумий чидамlilikни ривожлантириш учун ишлатилади. Машғулотнинг бу усули курашчининг узлуксиз ишининг максимал давомийлиги (40 минутгача) билан тавсифланади, 130 зарба / мин дан кўп бўлмаган пулсда доимий интенсивлик билан бажарилади. Агар юрак уриш тезлигининг ўзгариши 3-5% дан ошмаса, иш бир хил деб ҳисобланади. Бундай юк натижасида кичик, осон олинадиган кислород қарзи ҳосил бўлади.

Ушбу усул тананинг барча функционал тизимлари ўртасида барқарор муносабатларни ўрнатишга ёрдам беради.

Ягона усул машғулот жангларида асосан тайёргарликнинг тайёргарлик даврида қўлланилади, аммо машғулотнинг бошқа барча босқичларида у ҳажмни ошириш ва юклама интенсивлигини камайтириш воситаси сифатида қўлланилади. Кўпгина ҳолларда, ягона усул билан бажарилган юк кичик деб ҳисобланиши керак. Курашчиларга бир текис муҳим юкламани бажаришга имконият яратиш уларнинг умумий жисмоний тайёргарлигининг вазифаларидан биридир. Юқори малакали спортчилар ўртача юкни бажаришлари мумкин, аммо пулс тезлигида тенг даражада аҳамиятсиз тебранишлар билан. Бу умумий фитнеснинг яхши кўрсаткичи деб ҳисобланиши керак.

Фўйдаланилган адабиётлар

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услулияти. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2018.-С. 198-190.
2. Керимов Ф.А. Якка кураш элементларига эга бўлган ҳаракатли ўйинлар. Илмий техника ахбороти-пресс, 2020.-79 б.
3. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент, 2021, 334 б.

МУНДАРИЖА

I. ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ, ПРОФЕССОР УСМОНХЎЖАЕВ ТАЛЪАТ САИДОВИЧНИНГ ИЛМИЙ-ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИ: МОҲИР ПЕДАГОГ, ЖОНКУЯР УСТОЗ, САМИМИЙ ИНСОН.

<i>М.Р. Болтабаев. ЎзДЖТСУ. Сўз боши.....</i>	3
<i>“Устоз - отадек улуг” олим ҳақида ҳамкасблар фикри</i>	4
<i>Ф.Ахмедов, Ждпу. Педагогика фанлари доктори, профессор Таълат Саидович Усмонхўжаевнинг илмий-педагогик фаолиятини ўрганиш ва тарғибот қилиш.....</i>	6
<i>А.Сулаймонов, ТАҚИ. Ҳазрати инсон ҳақида шогирдлар эътирофи: худди туғишган акамдек.....</i>	9
<i>Ш.Х.Ханкельдиев, А.Абдуллаев, З.Н.Усмонов, ФарДУ. Онг ва шурурни шакллантириш илмининг устози.....</i>	10
<i>А.Акмалов, ЖТСМҚТМОИ. Бадан тарбия илмининг билимдони.....</i>	12
<i>Ф.А.Керимов. УзГУФКиС. Поздравления и пожелания.....</i>	13
<i>Р.Д.Халмухамедов. УзГУФКиС. Поздравления и пожелания.....</i>	14
<i>Н.Н.Ғаффоров. ЎзДЖТСУ. Yuksak ehtiromi e'tirofga loyiq.....</i>	16
<i>П.Усмонов. Ўзбек жанг санъати ФР. Ўз элида шарафли бўлган устоз.....</i>	17
<i>Ч.Т. ИВАНКОВ. МГПУ. Поздравления Талъата Саидовича: опытного педагога, преданного наставника, искреннего человека по случаю 90-летия со дня рождения!.....</i>	18
<i>М.Нуриддинова. ЎзДЖТСУ. Устоз ҳаёт йўлларини ёритгувчи нур.....</i>	19

II. МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ ВА УНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ

<i>М.В. Korobeynikov, V. Potop, L.Korobeynikova, M. Raab, N. Starčević, I.Korobeinikova, A.Chernozub. GGSUC, Germany University. Comparative analysis of psychophysiological state among wrestlers with different countries.....</i>	21
<i>Н.Н.Каргин. МИИТ. Методологические основы программированного обучения в спорте. /на примере спортивной борьбы.....</i>	25
<i>Э.Андрис. Ск Университета Бохум Фрг. Особенности использования подвижных игр для формирования.....</i>	31
<i>Ч.Т. Иванков. МПГУ, М.В.Сигов, МЧС РФ, А.В. Сафощин МПГУ. Эффективность использования технико – тактических действий пожарных подразделений газодымозащитной службы для совершенствования физической подготовки личного состава сотрудников МЧС РФ.....</i>	36

Ч.Т. Иванов, А.В.Сафoshин, Е.В. Купчина. МПГУ РФ. Интегральная физическая подготовка школьного спорта в системе образовательной среды.....	43
Н.К.Нуралиев. НГУФКиСиЗ. Психофизиологические особенности детей, занимающихся универсальным боем.....	50
Б. Юхананов.Тель – Авив,Израиль. И моделирование при формировании судейских навыков у занимающихся спортивной борьбой.....	57
А.К.Анарбаев, С.Юлдашева, МУТГ, Казахстан. Развитие футбола в городе Туркестане с 1965 по 2000 годы.....	61
В.В.Шиян Уз.ГУФКиС. Лабораторный контроль работоспособности борцов в системе научного обеспечения подготовки спортсменов.....	64
К.П.Арсланов. БГУ. Узбекская борьба и её славные шаги в годы независимости.....	67
T.R.Anarbayev. O‘zDJTSU. Erkin kurashchilarini maxsus mashqlar orqali jismoniy sifatlarni takomillashtirish.....	71
D.A.Yangibayeva. O‘zDJTSU. Milliy kurash sport turidagi mashg‘ulot jarayonlarida jismoniy tayyorgarligi informatsion texnologiyalardan foydalanish.....	75
O.N.Kurganov, X.M.Qayumov, I.Z.Usmonova. O‘zDJTSU. Sport kurashlarida chidamliligini rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi.....	78
X.M. Qayumov. O‘zDJTSU, Malakali erkin kurashchilarda musobaqa foliyatini taminlaydigan omillar.....	81
F.E. Solayeva. O‘zDJTSU. Kurash to'garaklariga yosh qizlarni jalb qilish samaradorligi.....	86
O.E. Solayeva, A.Akbarov. O‘zDJTSU. Yosh kurashchi qizlarda kuch qobilyatini rivojlantirish ahvolini pedagogik o'rganish.....	89
A.U.Xamidjonov. NAMDU. Kurash turlariga saralash va yo'naltirish mezonlari.....	92
Д.Н.Абдукулов, А.А.Урманов. УзГУФКиС. Функции методов моделирования борцов в тренировочном процессе.....	96
Z.S.Artikov. O‘zDJTSU. Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish.....	101
A.N.Ilov, A.I.Xolmatov. O‘zDJTSU. Yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarligi.....	105
Sh.S.Tursunov, F. A.Sadullayev. O‘zDJTSU. Kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida texnik mahoratni oshirish.....	108
S.Q. Odilov, H.D. Sultonov. O‘zDJTSU. Kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyati.....	112
D.X. Mamatxojayeva, H.D.Sultonov. O‘zDJTSU. Kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirishning texnik harakatlarini rivojlantirish.....	115

J.Y.Tashnazarov, A.Z.Xayrullayev. O'zDJTSU. Sport kurashida mashg'ulotlarini tashkillashtirishdagi zamonaviy muammolar.....	120
Sh.S.Tursunov, J.N.Abdiqulov. O'zDJTSU. Yunon-rim kurashchilarini mashg'ulot jarayonlarini tashkillashtirish.....	123
Sh.S.Tursunov, F. A.Sadullayev. O'zDJTSU. Kurashchining mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarligi	126
B.I.Xo'janiyozov. O'zDJTSU. Kurash milliy sport turida qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish uslublari.....	129
A.I.Xolmatov, A.Z.Xayrullayev. O'zDJTSU. Yunon-rim kurashchilarining taktik tayyorgarligi takomillashtirish.....	132
М.М. Қирғизбоев. ЎзДЖТСУ. Ёш белбоғли курашчиларининг чаққонлик сифатларини ривожлантириши.....	135
Махмудова М.М. ЎзРесИИБА. Ўзбек жанг санъати спорт турининг табақалаштирилган ва таснифланган комплекс машқларни ИИБ академияси жисмоний ва жанговар тайёргарлик машғуотларида қўллаш услуби.....	138
Т.Ш.Дўнгалов. ЖДПУ. Курашчилар тренировка жараёнида техник тайёргарлик.....	142
U.S. Xolmatov. O'zDJTSU. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarda tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish.....	145
M.N.Shukurov. O'zDJTSU. Kurashchilarning maxsus tayyorlov texnik mahoratini oshirish usullari.....	147
B.D.Ergashov. O'zDJTSU. Belbog'li kurashchilarning statodinamik kuchini rivojlanishi va tayyorgarligi dinamikasining o'ziga xos xususiyatlari.....	150
M.A.Radjabov, D.X.Mamatxojayeva. O'zDJTSU. Kurashchilarni mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarligi.....	153
М.О. Муқимов. ЖДПУ. Миллий спорт турлари бўйича мураббийларни касбий фаолиятга тайёрлашда миллий-маънавий қадриятлардан фойдаланишининг аҳамияти.....	157
A.U.Xamidjonov. NAMDU. Selection and orientation criteria for types of wrestling.....	160
M.E.Mamadaliyeva. O'zDJTSU. 10-12 Yoshli kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida maxsus o'yinlar orqali jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.....	165
М.А. Нурова, ЎзДЖТСУ. Этноспорт: миллий кураш турларини ривожлантириши ва унда қўлланиладиган иборалар тавсифи.....	168
B.X.Normurodov. O'zDJTSU. Kurashchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish.....	172
I.I.Shagiyev, J.A.Kubitdinov. O'zDJTSU. Malakali erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	175
B.D.Ergashov. O'zDJTSU. Belbog'li kurashchi talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning o'ziga xosligi.....	179
B.X.Xoliqov.O'zDJTSU. Kurashchilarning tayyorgarlik turlari nisbatini optimallashtirish texnologiyasini aniqlash.....	184

С.Т.Усманходжаев, Н.А.Чоршамиев. УзГУФКиС. Р. Х.Отажонов. ЧСШИДС. Народные игры и повышении двигательной активности детей разных возрастных групп.....	187
А.А.Примбетов. ЎзДЖТСУ Нукус филиали. 12-14 ёшли эркин курашчи қизларнинг мусобақа олди тайёргарлигини ривожлантириши усуллари.....	191
В.Х.Холиқов.О‘зДЖТСУ. Малакали курашчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини оптималлаштириши натижалари.....	194

III. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

М. Ахматов. НУУ. Ф.А.Керимов. УзГУФКиС. Особенности системного процесса управления массовым спортом в Узбекистане.....	198
Ярашев К.Д. УзГУФКиС. Развитие массового спорта в условиях нового Узбекистана.....	202
А.Аманов. ИПиПКСФКиС. Характеристика зарубежных подходов к подготовке в системе повышения квалификации.....	206
В.Sh. Abdiyev. O‘zDJTSU. Biomechanikani o‘rganishda masalalar yechishning ahamiyati.....	202
Х.Х.Қурбонов. О‘зДЖТСУ. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasi tashkil topishida psixologik tayyorgarlik tavsifi.....	217
Sh. Sh.Amirova. TERDUPI. Gandbol sport turi orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish	221
S.E.Kushbakova, R. Yalg‘ashev. O‘zDJTSU, Maktabgacha yoshdagi bolani tayyorlashda jismoniy tarbiyaning o‘rni.....	224
Я.З.Файзиев. БДПУ. Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантиришида давлат томонидан олиб борилаётган ислохотлар.....	228
А.Нормурадов. ЖТСБМҚТМОИ. Б.Ибрагимов, ЎЗМУ. Спортчиларини мусобақаларга тайёрлашда мураббийнинг инновацион, интегратив ёндашуви самарадорлик кафолати.....	231
Н. Bekmirzayeva, A. Shopulatov. O‘zDJTSU. 13-14 yoshli o‘g‘il bolalarni regbi sport turiga saralash.....	235
Z.X. Yusupova. O‘zDJTSU. DISK uloqtiruvchi sportchi-talabalarning disk uloqtirishda kinematik xarakteristikalarini o‘rganish.....	237
А.У.Рашидов. УзГУФКС. Особенности подготовки спортивных менеджеров.....	240
Д.Б. Ядгаров. УрГУ. Мотивация на занятия спортом у школьников.....	243
А.Ю. Дыров. АкМВД РУз. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни сотрудников органов внутренних дел.....	245
I.I.Saidov. BuxDU. O‘quvchilar sog‘lig‘ini mustahkamlab, ularni har tomonlama jismoniy rivojlantirishda o‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalashning roli.....	248
А.С.Тоғжиев. ЎзДЖТСУ. Бошлангич тайёрлов гуруҳидаги футболчиларнинг ўйин давомидаги техник тактик ҳаракатларга эпчиллик сифатини таъсири.....	252
Sh.Raxmatova. O‘zDJTSU. Xoreografiya mashqlari orqali maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari.....	258

М.М.Ибрагимова. ЎзДЖТСУ. Баркамол авлод тарбиялашда ўзбек рақс санъатининг аҳамияти.....	262
O.N. Madaminov, M.I. Axmadaliev. FarDU. Voleybolchi qizlarni umumiy jismoniy tayyorlash usullari.....	266
D.R.Bozorova. O'zDJTSU. Jismoniy rivojlanishning yosh xususiyatlari (maktabgacha yoshdagi bolalar misolida).....	269
O.O. Jo'raqo'ziyev. O'zDJTSU. Yosh bokschilarda raqobat faolligini ko'rsatkichlarini nazorat qilish va baholash.....	273
O.O. Jo'raqo'ziyev. O'zDJTSU. Malakali kikkokschi larning musobaqa faoliyati asosida berilgan yuklama va uslublarini takomillashtirish.....	275
O.S. Karimov. O'zDJTSU. Futbol bilan shug'ullanuvchi 7–8 yoshli bolalarning jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarining o'ziga xos xususiyatlari.....	278
N.S.Rashidova. O'zDJTSU. Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat ko'nikmasini shakllantirishda jismoniy tarbiya.....	281
N.Mamadjanov. FarDU. Farg'ona shaharidagi umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchi qizlarining jismoniy tarbiyaga munosabati.....	284
N.Mamadjanov. FarDU. Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarlik natijalari tahlili.....	287
N.S.Rashidova. O'zDJTSU. Sport mashg'ulotlari jaroyonida yosh shug'illanuvchi qizlarni mashg'ulot motivatsiyasini shakllantirish.....	291
A.T. Xasanov, M.M.Muxamediev. FarDU. Yosh voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish samaradorligi.....	296
N.R.Saidova. O'zDJTSU. O'zbekiston respublikasida "jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari.....	299
S.T.Bekbutayeva. O'zDJTSU. Keksa yoshlilarning jismoniy faolligini maxsus mashqlar orqali oshirish.....	302
A.T.Xasanov, J.S.Sulaymonov. FarDU. Voleybol seksiyasi ishini takomillashtirish.....	306
K.T.Shakirjanova, F.Sh.Ismailova. O'zDJTSU. O'zbekiston sporti ravnaqida yengil atletikaning salmoqlari va salohiyatlari.....	310
A.A. Xavasov. O'zDJTSU. Aravachada qilichbozning sport mashg'ulotlari.....	314
К.С.Бўриев. ҚарДУ. Спортчиларни тайёрлаш ва мусобақалашув фаолиятини моделлаштириш муаммоси.....	316
I.I. Ikromov. G.X. Tojiboeva. FarDU. Yosh taekvondochilarda muvozanat saqlash barqarorligini takomillashtirish.....	321
A.A. Tolametov. JTSBMQTMOI. Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni malakasini oshirishda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish samaradorlik omillari.....	324
A.A. Tolametov. JTSBMQTMOI. Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchilarni malakasini oshirishda elektron darslik yaratishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish.....	327
A.T. Xasanov, Q.M. Hakimov. FarDU. Yosh futbolchilarning tezkor-kuchlilik tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi.....	330

A. Akbarov. O‘zDJTSU. A.A. Tolametov. JTSBMQTMOI.	<i>Sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchilarni malakasini oshirishda axborot-kommunikatsion texnologiyalarini qo‘llash modeli.....</i>	333
Ш.У.Абидов. ЎзДЖТСУ.	<i>Ёш футболчиларнинг дарвозага зарба бериш техник ҳаракатларнинг самарадорлигини ошириш.....</i>	337
С.И.Алимжонов. ЎзДЖТСУ.	<i>Методика физических занятий детей дошкольного возраста с использованием элементов футбола.....</i>	342
А.А.Артиков. ЎзДЖТСУ.	<i>Ёш футболчиларни тўп узатишдаги техник ҳаракатлар аниқлигини бажаришдаги камчиликларни ўрганиш.....</i>	346
А.А.Артиков. ЎзДЖТСУ.	<i>Малакали футболчиларнинг ҳужум ҳаракатларни ташкил этишда техник ҳаракатларнинг аниқлигининг аҳамияти.....</i>	351
А.А.Ahmedov. JTSBMQTMOI.	<i>O‘qituvchi jismoniy tarbiya ta’limida innovatsion yondoshuv samaradorlik omili.....</i>	358
Б.У.Бадалова. Федерация бадминтона Узбекистана.		360
М. Туркменов. Спорт школа № 2 Яккасарайского района.	<i>Методика коррекции и профилактики нарушения осанки школьников на занятиях физической культуры.....</i>	
Z.A.Dexkambaeva. JTSBMQTMOI.	<i>Jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullari bilan voyaga yetmagan o‘smirlarning huquqbuzarliklarining oldini olish.....</i>	364
Е.С.Епифанова. УзГУФКиС.	<i>Функционально-морфологические особенности строения женского организма.....</i>	368
Г. Зоитова, А. Кадырова. УзГУФКиС.	<i>Тенденции развития физической культуры и массового спорта.....</i>	371
Д.Д.Шарипова. ТГПУ.	<i>Роль здоровесберегающих технологий в профессиональной подготовке специалистов физической культуры и спорта.....</i>	373
А.А.Кочкаров. Ўз РесИИВА. Ўзбекистон Республикаси ИИВ таълим муассасалари курсантларининг касбий-амалий тайёргарлик технологияси.....		376
Д.А. Алимова, Р.Д. Халмухамедов. ЎзДЖТСУ.	<i>Ўрта тоғ шароитида боксчи (аёллар)нинг йиллик циклдаги машғулот юкламаларини тақсимланиши.....</i>	380
Д.А.Алимова, Р.Қодирова. ЎзДЖТСУ.	<i>Юқори малакали боксчи қизларнинг мусобақа ҳаракатларини таҳлили.....</i>	384
Р.Т.Казоков. ЎзДЖТСУ.	<i>Бимеханик таҳлил асосида қисқа масофага югурувчиларнинг техникасини такомиллаштириш.....</i>	388
М.Маъруфов. ЎзДЖТСУ.	<i>Талабаларининг жисмоний ва функционал тайёргарлиги такомиллаштиришининг педагогик усуллари.....</i>	391
А.К.Миралиева, С.И.Чуллеев. УзГУФКиС.	<i>Спортивная метрология как способ контроля и измерений в спорте.....</i>	395
Sh.N.Mukhsinov. O‘zDJTSU.	<i>Analysis of the attack game scale of handball players moving in the central amplitude.....</i>	398

Р.Х.Набиуллин, Н.Якубова, О.Бердиев. УзГУФКиС. Маркетинг в конкурентном лидерстве в сфере производства и услуг.....	403
Б.У.Бадалова. Федерация бадминтона РесУз. Оздоровительные технологии в комплексных занятиях с женщинами	407
Ш.К.Павлов, Д.Балтабаева. ЎзДЖТСУ. Малакали гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш восита ва усуллари.....	409
Ф.А. Пулатов. ЎзДЖТСУ. Баскетбол спорт турини ривожлантириш услубияти.....	413
R.Qaljanov NKI. O'rta Asrlar davrida markaziy osiyoda jismoniy tarbiyning rivojlanish tarixi.....	417
F.Q. Ro'ziyeva, U.A.Musayeva. O'zDJTSU. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida aylanma mashg'ulot asosida jismoniy sifatlarini rivojlantirish.....	420
Ш.Т.Ташматова. УзГУФКиС. О проблемах женского спорта.....	423
А.Юлдашев. УзГУФКиС. Эффективность использования упражнений на выносливость у пловцов.....	427
А.Ибрагимов, Ш.Турдикулов, С.Усманходжаев. УзГУФКиС. Характеристика современного фехтования на шпагах.....	431
Х.М.Тошпулатов. ЎзДЖТСУ. Ёш волейболчиларда жисмоний сифатларни машқлар орқали шакллантириш самарадорлиги.....	431
Қ.А.Умаров. ЎзДЖТСУ. Малакали боксчи қизларни ўрта масофада жанг олиб бориш техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш.....	438
Ш.М.Хайдаров. ЎзДЖТСУ. Жисмоний тарбия ва спорт таълимида рақамлаштириш.....	441
Х.А.Kenjayeve. O'zDJTSU. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarining salomatligini innovatsion texnologiyalar orqali mustahkamlash.....	444
Sh.M.Kholova. University of Uzbek Language and Literature named after Alisher Navoi. Scientific basis of increasing the physical activity of student.....	449
А.А.Хошимжонов. ЎзДЖТСУ. 16-17 ёшли футболчилар техник-тактик ҳаракатларнинг самарадорлигини ошириш.....	452
А.А.Хошимжонов. ЎзДЖТСУ. 16-17 ёшли футболчиларнинг техник тайёргарлигини ошириш.....	458
Г.М.Хайдарова. ЧДПУ. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида янги сўз ва атамаларни қўллашнинг илмий-назарий асослари.....	463
Sh.Sh.Gaziyev, N.J.Qadamov. O'zDJTSU. 15-16 yoshli sambochilarning musobaqa jarayonidagi texnik-taktik tayyorgarligining tahlili.....	466
O.S.Karimov. O'zDJTSU. 7-8 yoshli futbolchilarni o'yin texnikasiga o'rgatish professional sportga kirib kelishning asosi sifatida.....	468
M.Inomjonova. O'zDJTSU. Paradzyudochilarni tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda dinamik mashqlardan foydalanish samaradorligi.....	472
N.M.Turayeva, S.B. Ibragimova, K. Mirodilova, D. Xolmurodova. O'zDJTSU. Kompyuterlashtirish va sport.....	477

S.Ibragimova. O‘zDJTSU. 15-16 yoshli og‘ir atletikachi qizlarning tezkorlik-kuch sifatlarini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish.....	481
Ш.А.Баходиров, С.С.Шукурова. ЎзДЖТСУ. Дзюдо машгулотларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси.....	484
E.R. Qilichev, A.Akbarov. O‘zDJTSU. Talabalarning harakatlanish faolligi ko‘rsatkichlarini aniqlash va solishtirish (tajriba boshida).....	488
M.M.Yo‘ldosheva. A.Akbarov. O‘zDJTSU. Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishning ahamyatini anketa o‘tkazish yo‘li bilan o‘rganish.....	491
M.I.Shamsiyeva A.Akbarov. O‘zDJTSU. Talabalar harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi elementlarini o‘rganish (tajriba boshidagi natijalar).....	494
М.М.Саъдуллаева. ЎзДК. Б.Зокиров номидаги Миллий эстрада санъати Институт. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожидида мусиқа ва жисмоний тарбиянинг интеграцияси.....	494
M.M.Eshonqulova, M.Po‘latova. O‘zDJTSU. Taekvandochi-malabalarning imimiy chidamliligini tajriba boshidagi ko‘rsatkichlari.....	501
A.C.Тожиев. O‘zDJTSU. Бошлангич тайёрлов гуруҳидаги футболчиларнинг энчиллик сифатини ошириш.....	505
E.R.Qilichev. A.Akbarov. O‘zDJTSU. Talabalarning harakatlanish faolligi ahamiyatini anketa o‘tkazish yo‘li bilan o‘rganish.....	510
A.Б.Абдумуталипов. ЎзРесИИВА. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбиянинг тутган ўрни.....	512
A.Б.Абдумуталипов. ЎзРесИИВА. Спорт-баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим воситаси.....	515
Н.Р.Давлетова ЎзРесИИВА. Курсантлар соғлом турмуш тарзинин таъкил этиш масалалари.....	518
Б.Ибадуллаев. ЎзРесИИВА. Жисмоний тарбия дарслари орқали курсантларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашнинг педагогик имкониятлари.....	520
A.Г.Мирзакулов. ЎзРесИИВА. Использование идей здорового образа жизни в деятельности курсантов.....	523
A.Г.Мирзакулов. ЎзРесИИВА. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.....	525
A.Г.Миршараров. ЎзРесИИВА. Ёш футболчиларнинг ҳаракат сифатларини тарбиялаш усуллари.....	527
З.Р.Нуримов. ЎзРесИИВА. Футбол машгулотларининг соғломлаштириш функцияси.....	530
З.Р.Нуримов. ЎзРесИИВА. Ихтисослашган футбол мактабларида ёш футболчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари.....	532
Ш.Х.Салимов. ЎзРесИИВА. Спорт ва жисмоний тарбия машгулотларида жисмоний ривожлантириш тадбирларининг воситалари.....	534
Ш.Х.Салимов. ЎзРесИИВА. Спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида ўсмир боксчилар спорт-техник тайёргарлигининг таҳлили	537
Г.А.Юсупова. ЎзДЖТСУ. Миллий менталитетнинг хусусиятлари асосида спортчи ёшлар маънавиятини юксалтириш омиллари.....	539

Г.А. Юсупова. ЎзДЖТСУ. Ёшларда маънавий ва жисмоний маданият уйғунлиги.....	549
Ф.А.Керимов, О.В. Гончарова. УзГУФКС. Конструктивная рол цифровых технологий в сфере физической культуры и современного спорта.....	545
A.T.Hasanov. JDPU. Methods of forming children to a healthy lifestyle.....	550
L.Z.Xolmurodov, D.Azamatova. O'zDJTSU. Boshlang'ich sinf o'quvchilaring koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish.....	553
E.Yu.Daurenov. O'zDJTSU. O'zbekistonda turizmni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari.....	556
J.K.Khurramov. Karshi State University. Development of children's speed by the method of circular training in physical education lessons.....	558
N.A.Karimov. O'zDJTSU. Talaba qizlarni to'siqlar osha yugurish tehnikasni takomillashtirish.....	564
Н.З.Мирджамалова. ЎзДЖТСУ. O'zbekistonda ayollar salomatligiga e'tibor.....	572
S.E.Kushbakova, O.Mamasiddiqov. O'rta yoshdagi bolalarni qisqa masofaga yugurishni o'rgatish.....	574
B.A.Sultonov. JDPU. Purpose and characteristics of sports activities.....	578
S.E.Kushbakova. O'zDJTSU. Maktabgacha tarbiya yoshidagi katta guruhdagi bolalarni maktabga saboq berishga tayyorlash.....	581
M.Ruziboyeva. TOSHDAU. 3-4 yoshli bolalarning rivojlanish bosqichlari.....	583
F.A.Pulatov, N.B. Xudoynazarov. O'zDJTSU. Basketbolchi sportchilarda tanlov reaksiyasini va uni shakllantirish metodikasi.....	584
I.S.Xaydarov. JDPI. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish va o'quvchilar jismoniy tayyorgarligidagi ahamiyati.....	587
А.Джўрабаев, А.Махмудов. ЎзДЖТСУ. Мувозанат машқларининг анатомо-физиологик ва биомеханик характеристикаси.....	594
М.М.Азизов. НамДУ. Жисмоний тарбия машғ'улотларида скандинавча юриши соғломлаштириши усули сифатида.....	595
М.М.Азизов. НамДУ. Мамлакатимиз аҳолисини соғломлаштиришида скандинавия усулида юришини қўллаш технологиялари.....	600
Б.Ю.Абдурахимова. УзГУФКСиС. Функциональные особенности развития систем организма юных гимнастов.....	605
Д.Бердиева. ЎзДЖТСУ. Спортчилар овқатланиши спортчиларнинг жинсий гормонлар концентратсиясига таъсир қилишини аниқлаш.....	607
Г.Боқиева. ЎзДЖТСУ. Спортчиларда нафас олиш тизимининг хусусиятлари.....	611
А.И.Олимов. ЖДПИ. Жисмоний маданият ўқитувчиларини касбий – педагогик тайёрлашда ахборот коммуникация технологияларни қўллашнинг асосий йўналишлари.....	614

Х.А.Мелиев. ЖДПИ. Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларининг касбий фаолиятга тайёрлашнинг педагогик моҳияти.....	617
С.Зиямухамедова. ЎзДЖТСУ. Темир – метаболизмнинг энг асосий элементи.....	620
С.Б Ибрагимова. УзГУФКС. Инновационные технологии в выполнении сложнокоординационных движений у юных гимнасток.....	625
Ж.К. Хуррамов. Каршинский ГУ. Использование упражнений по методу круговой тренировки на уроках по легкой атлетике у школьников младших классов.....	630
О. В. Isarova, Raxmatova D.N. O‘zDJTSU. Maktabgacha va boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.....	634
О.Бахромов. ЖДПИ. Ёш футболчиларни ютуққа эришишида мотивациянинг аҳамияти.....	636
Р.Т.Казоқов. ЎзДЖТСУ. Бимеханик таҳлил асосида қисқа масофага югурувчиларнинг техникасини такомиллаштириш	642
Х.А.Meliyev, I.Matmuratova. JDPI. Yosh dzyudochi qizlarni mashg‘ulot turlari jarayonida jismoniy tayyorgarlik sifatini oshirish texnologiyalari.....	646
М.О.Муқимов. ЖДПИ. Бўлажак мутахассисларни касбий фаолиятга тайёрлашнинг методик таъминоти таҳлили ва уни такомиллаштириш йўллари.....	649
Г.Ҳ.Солихова. ЎзДЖТСУ. 13-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини дарсдан ташқари машгулотлар жараёнида ривожлантириш методикаси.....	654
Н.М.Юсупов, С.Г.Толипов. УзДЖТСУ. Футболчи қизларни махсус чидамлилиқ даражасини баҳолаш.....	658
Ш.Арсланов, Д. Маматхожаева, Е.Люлина. Применение системы “кроссфит» в спортивной под готовке высококвалифицированных дзюдоистов.....	660
Х.Д.Султонов. ЎзДЖТСУ. Жисмоний тарбия таълими жараёнини ривожлантиришининг ўзига хослиги.....	663
Х.А.Мелиев. ЖДПИ. Бошлангич синф ўқувчилари жисмоний маданиятини ривожлантиришининг замонавий тенденциялари.....	669
G.Boqiyeva, I.Nishonov. O‘zDJTSU. Kuch hosil bo‘lishida ace genining ahamiyati.....	674
А.Ибрагимов, Ш.Турдикулов. Характеристика современного фехтования на шпагах.....	677
А.Н.Холқўзиев. ЎзДЖТСУ. 16-17 ёшли футболчиларнинг ўйин давомида бажариладиган техник-тактик ҳаракатларга таъсир этувчи тезкор-куч сифатни ўрганиш	681
Ф.Рўзиева, У.Мусаева. ЎзДЖТСУ. Бошлангич синф ўқувчиларида ҳаракатли ўйинлар воситасида валеологик маданиятни шакллантириш.....	688
D.B. Baxtiyorov, R B. Pirnazarov. Para amputant (7 x 7) futbolchilarning texnik-taktik harakatlari, jismoniy tarbiya vositalari va uslubyati.....	691

IV. ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ЭТНОСПОРТ ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЭТНОСПОРТ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ

Т.С.Усмонхўжаев, А.Тангриев. УзГУФКиС. В республике Узбекистан	696
<i>возможности развития этноспортивных видов спорта.....</i>	
Н.Р.Давлетова ЎзРесИИВА. Umumta'lim maktablarida o'sib kelayotgan	700
<i>avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda milliy kurashning ahamiyati.....</i>	
Б.Мамбетов. ЎзДЖТСУ, Нукус филиали. Замонавий таълим-тарбия	702
<i>тизимида этноспортнинг тутган ўрни ва уни ривожлантириш</i>	
<i>истиқболлари.....</i>	
К.Мухаммадиев. ТДТУ. Замонавий таълим-тарбия тизимида	706
<i>этноспортспортнинг ривожланиши, тарихий тараққиёти, миллий</i>	
<i>қадриятларда акс этганлиги, илмий-амалий аҳамияти.....</i>	
А.Шопулатов, Б.Эшанқулов. ЎзДЖТСУ. Этноспорт турларини	710
<i>оммалаштириш ва ривожлантиришга йўналтирилган илмий-инновацион</i>	
<i>ишларни таъкил қилиш.....</i>	
V. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА	714
МИЛЛИЙ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ	
У.И.Дўстмуродов. ЎзРесИИВА. Болалар спортга оид машғулотлар	
<i>самарадорлигини оширишда ҳаракатли ўйинларнинг устиворлиги.....</i>	
Х.К. Бердиева. ТЕРДУ. Ҳаракатли ўйинлар – ёш гандболчиларни тайёрлаш	716
<i>воситаси сифатида.....</i>	
Р.Х.Тўлаганов, Х.К.Бердиева. Н.У.Ҳакимова. ТЕРДУ. Ёш	721
<i>волейболчиларнинг жисмоний ва техник маҳоратларини ривожлантиришда</i>	
<i>ҳаракатли ва миллий ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги.....</i>	
У.Чориев. ҚИМИ. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда миллий ва	725
<i>ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти.....</i>	
Ж.Ш.Умирзоқов, П.У.Маматов, Н.Ф.Султанбаева. ЎзДЖТСУ.	729
<i>Волейболга хос сакровчанликни ҳаракатли ўйинлар орқали ошириш</i>	
<i>самарадорлиги (қизлар мисолида).....</i>	
N.O'. Ochilov. JDPI. Turli yoshdagi bolalarga va sportchilarga beriladigan milliy	734
<i>harakatli o'yinlar.....</i>	
Sh. Shirinov. O'zDJTSU. Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida harakatli	738
<i>o'yinlarning ahamiyati.....</i>	
B.Sh. Nurbaev, Sh.Shirinov. O'zDJTSU. Oq'uvchilar tezlik sifatini rivojlantirish	741
<i>asoslari.....</i>	
Э.А.Ўринбоев. ЎзДЖТСУ. Болаларни соғломлаштиришда умумий	743
<i>ривожлантирувчи машқлар ва ўйинларнинг аҳамияти.....</i>	
N.Q.Sultonova. O'zDJTSU. Maktabgacha yoshdagi bolalarda yassi oyoqlikni	746
<i>oldini olish va uni bartaraf etish omillari.....</i>	
А.Т.Тангриев. ЎзДЖТСУ. Малакали дзюдоочларнинг тайёрлашда услубий	747
<i>методлари.....</i>	
Э.О. Давронов. ҚДУ. Мини футбол: талабалар жамоасини жисмоний ва	754

<i>техник тайёрлаш долзарблиги.....</i>	
А.Т.Тангриев. ТДИУ. Талабаларнинг жисмоний таёргарлигини техник-тактик жиҳатдан такомиллаштириши.....	759
Sh.E.Boltayev. ChDPU. Yosh voleybolchilarning mahsus jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llari.....	763
А.Р.Абдулахатов. ЧДПУ. Кураш спорти – бебаҳо тарбия воситаси.....	766
У.С.Дусанов. УзГУФКиС. Спортивно-оздоровительный туризм и физическое воспитание студенческой молодежи.....	770
С.Э.Кадыров. УзГУФКиС. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов.....	772
А.Ф.Тулаганов, Ж.Парпиева. ЎзДЖТСУ. Ёш гандболчиларни ҳаракатчанлигини такомиллаштириш услуги.....	775
Т.Т.Мамбетжумаев. УзГУФКиС. Совершенствование методики специальной силовой подготовки юных баскетболистов.....	780
Н.Ж.Юлчиев. ЎзДЖТСУ. Ўрта баланд тоғлар шароитида фавқулодда вазиятлар вазирлиги қутқарувчиларини жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.....	782
О.Э.Эшмуродов. УзГУФКиС. Формирование двигательных навыков посредством развития подвижности опорно-двигательного аппарата у юных борцов.....	787
Ж.Ж.Утегенов. УзГУФКиС. Интересы и потребности студенческой молодежи к физкультурно оздоровительным занятиям.....	789
Ш.С.Эрматов. УзГУФКиС. Исползования надежных и информативных тестов при отборе одарённых детей в футболе.....	791
Х.Э.Мусулмонов. ЎзДЖТСУ. Белбоғли кураида қўллар мушакларининг кучланиш турлари ва уларни статокинетик юкламалар таъсирида ривожлантириш устуворлиги.....	795
Н.Н.Азизов НамДу. Юқори малакали эркин курашчилар мусобақаолди тайёргарлигини бошқаришнинг илмий метадологик асослари.....	797
Х.Х.Жўраханов. НамДу. Юқори малака эркин курашчиларни мусобақа олди юкламаларини режаслаштириши.....	800