



# DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ



2025-jıl №1

ISSN 2181-2268

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYA HÁM SPORT  
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ**

**DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT  
XABARShÍSÍ**

**Ilmiy-metodikahq jurnal**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
AXBOROTNOMASI**

**Ilmiy-uslubiy jurnal**

**ВЕСТНИК  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Научно-методический журнал**

**BULLETIN  
OF PHYSICAL AND SPORTS  
Scientific-methodical journal**

**№ 1**

**NÓKÍS – 2025**

# Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

## ShÓLKEMLESTIRIWSH:

- Bas redaktor:** – B.K.Erimbetov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
- Bas redaktor orınbasarı:** – I.M.Mambetnazarov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent

## REDKOLLEGIYA AĞZALARI

- |                            |                                                                     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Matkarimov R.M.</b>     | – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor                         |
| <b>Toxtabaev N.T.</b>      | – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor                         |
| <b>Mirzanov Sh.S</b>       | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor  |
| <b>Utemuratov B.B.</b>     | – tariyx ilimleriniń kandidatı                                      |
| <b>Mirjamalov M.X.</b>     | – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent                            |
| <b>Dunay V.I.</b>          | – biologiya ilimleriniń kandidatı, docent                           |
| <b>Kerimov F.A.</b>        | – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor                         |
| <b>Nurishov D.E.</b>       | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent     |
| <b>Mambetov B.J.</b>       | – tariyx ilimleriniń kandidatı, docent                              |
| <b>Toylibaev S.M.</b>      | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent     |
| <b>Elmuratova A.U.</b>     | – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor |
| <b>Primbetov A.A.</b>      | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent     |
| <b>Matnazarov X.Y.</b>     | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent     |
| <b>Aytimbetov M.Z.</b>     | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent     |
| <b>Kochanov D.E.</b>       | – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent      |
| <b>Reymbaeva R.S.</b>      | – biologiya ilimleriniń kandidatı                                   |
| <b>Utebaev T.T.</b>        | – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent                            |
| <b>Utepbergenov A.K.</b>   | – biologiya ilimleriniń kandidatı, professor                        |
| <b>Seytmuratov T.Sh.</b>   | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)             |
| <b>Kuralbaev A.K.</b>      | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)             |
| <b>Ramazanov M.B.</b>      | – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent      |
| <b>Arzımbetov T.T.</b>     | – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)            |
| <b>Kalillaeva U.A.</b>     | – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)            |
| <b>Keldiyorov Sh.E.</b>    | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor  |
| <b>Xo‘jamkeldiev G‘.S.</b> | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent     |
| <b>Yarashev K.D.</b>       | – pedagogika ilimleriniń doktorı (DSc), professor                   |
| <b>Raxmatova D.N.</b>      | – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor                         |
| <b>Zoitova G.M.</b>        | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent     |
| <b>Raxmanov E.T.</b>       | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent     |
| <b>Sobirova L.B.</b>       | – pedagogika ilimleriniń doktorı (DSc), docent                      |
| <b>Ikramov B.F.</b>        | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent     |
| <b>Ishimov B.A.</b>        | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent     |
| <b>Yusupov G.A</b>         | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent           |
| <b>Ruzmetov.N.K</b>        | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor  |

**Juwaplı redaktor:** – G.M.Mirzataeva  
– G.A.Kaipova

Jurnal qaraqalpaq, ózbek, rus hám anglichan tillerinde jılına 6 márte baspadan shıǵadı. Jurnal Ózbekstan Respublikası Prezidenti Administraciyası janındaǵı Málimleme hám ǵalaba kommunikaciyalar agentligi tárepinen 2020-jıl 2-sentyabrde mámleketlik dizimnen ótkerilip, 1107-sanlı guwalıq berilgen.

Redakciya mánzili: 230101, Nókis kalası, Qaraqalpaqstan kóshesi, 24-jay  
Telefon: (+998-61) 224-27-73  
e-mail: nashriyot@uzdjtsunf.uz

Jurnal Ózbekstan Respublikası Joqarı attestaciya komissiyasınıń 2023-jıl 30-sentyabrdegi 343-sanlı qararı menen 13.00.00 – Pedagogika (social pedagogika) ilimleri boyınsha dissertaciya jumısınıń tiykarǵı ilimiy nátiyjelerin baspadan shıǵarıw usınıs etilgen ilimiy jurnallar dizimine kiritilgen.

**Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durılıǵına avtorlar juwapker. Avtorlardıń pikiri redakciya pikiri bolıp esaplanbaydı.**

®Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı



## DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

### КУРАШЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИГА МОСЛАШИШ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ТАШХИСЛАШ

**Б.Еримбетов**

*п.ф.б.ф.д. (PhD), профессор*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва  
спорт университети Нукус филиали*

*[Legend\\_ball@mail.ru](mailto:Legend_ball@mail.ru)*

**УЎК 796:001.89**

**Аннотация:** Ушбу мақолада малакали курашчиларнинг машғулот ва мусобақа юкламаларига ижобий таъсир кўрсатган мослашиш хусусиятларининг экспериментал техникаси тасвирланган.

**Калит сўзлар:** кўп даражали тизим, машғулот жараёнини назорат қилиш, индивидуал хусусиятлар, машғулот юкламаси, юклама ҳажми, малакали курашчилар.

**Аннотация:** В статье описана экспериментальная методика адаптационных характеристик, положительно влияющих на тренировочные и соревновательные нагрузки квалифицированных курашистов.

**Ключевые слова:** многоуровневая система, управление тренировочным процессом, индивидуальные особенности, тренировочная нагрузка, объем нагрузки, квалифицированные курашисты.

**Abstract:** The article describes an experimental method of adaptation characteristics that have a positive effect on training and competitive loads of qualified kurash wrestlers.

**Key words:** multi-level system, training process management, individual characteristics, training load, load volume, qualified kurashists.

**Долзарблиги.** Курашда спорт тайёргарлиги тизимини тузиш шундай тайёргарликнинг моҳиятини ташкил этувчи юкламаларга мослашиш хусусиятларини ташхислашни назарда тутиши керак.

Бу спорт машғулотларини бошқариш тамойиллари ва воситаларини ишлаб чиқиш учун курашчиларни тайёрлаш усуллари тўғри такқослашга имкон берадиган, тузилиши ва ишлаш механизмлари бўйича ҳар хил мослашиш мезонларини танлаш асосида курашчиларнинг юкламаларга мослашиш кўрсаткичларини қайд этиб боришни талаб қилади.

Спортчини яхлит кўп даражали тизим сифатида кўриб чиқсак, унинг ўқув-машғулот жараёнини бошқариш алоҳида аломатларга қарши курашишга қаратилган алоҳида таъсирлар билан эмас, балки спортчининг ҳолатини яхлит



бирлик сифатида оптималлаштиришга қаратилган таъсирлар тизими орқали амалга оширилади [1].

**Тадқиқотнинг мақсади:** курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида педагогик назоратнинг назарий-методик асосларини такомиллаштиришдан иборат.

Машғулот юкламасининг спортчи ҳолатига таъсирини спортчи томонидан бажариладиган иш ва унинг таъсири ёки организмнинг юкламага бўлган жавоб реакциялари бўйича (физиологик, психофизиологик, психологик мезонларни) аниқлаш мумкин. Шу билан спорт машғулотлари жараёнида спортчиларнинг мослашиш жараёнларини ўрганиш воситалари ва методларига қўйиладиган талаблар аниқланади [2]. Мослашиш жараёнларининг барча механизмларини ишончли очиб берадиган алоҳида услуб мавжуд эмаслиги сабабли, тадқиқот педагогик, физиологик, психофизиологик ва психологик усулларни ўз ичига олган ҳолда кенг қамровли бўлиши керак. Шу билан бирга, ташхислаш маълумотларининг объективлигини бевосита спорт машғулотлари жараёнида ташхисловчи синовларни уйғун равишда киритиш орқали ошириш мумкин.

Машғулот юкламаси катталиги машқлар ҳажми ва шиддати билан баҳоланади. Курашчилар томонидан бажарилган барча машқлар ихтисослашганлик даражасига кўра, яъни мусобақа машқлари ва мусобақа шарт-шароитларига ўхшашлик даражасига кўра беш гуруҳга бўлинди:

- 1) умумий ривожлантирувчи машқлар (УРМ);
- 2) махсус-тайёргарлик машқлари (МТМ);
- 3) курашчининг махсус машқлари (КММ);
- 4) техник-тактик маҳоратни оширишга ёрдам берадиган шерик билан машқлар (ТТММ);
- 5) мусобақа машқлари – ўқув-машғулот беллашувлари (ММ).

Бунда ҳар бир машқ вақти ва юрак қисқариш суръати (ЮҚС) ҳисобга олинади, у машқ тугаганидан кейинги дастлабки 10 сония давомида пайпаслаш орқали қайд этилади. Шунингдек, машғулот топшириқлари мазмуни, машқларни бажариш шартлари ва услублари қайд этилади.

Ҳар бир машғулотдаги юклама ҳажми дақиқадаги соф иш вақти билан аниқланади (дам олиш вақти ҳисобга олинмайди). Ўқув-машғулотнинг шиддати қуйидаги формула бўйича аниқланади:

$$P = \frac{\sum p_{ti}}{\sum t_i}$$

бу ерда  $P$  -машғулотдаги юклама шиддати,  
 $p_i$  -алоҳида машқнинг шиддати, балларда,  
 $t_i$  - алоҳида машқни бажариш.

Шунингдек, машғулот куни ва микроцикли юкламаси шиддати аниқланади.



Бундан ташқари, юкламанинг шиддатини баҳолаш ЮҚС нинг мутлок қийматлари маълумотлари бўйича олинди, улар қуйидаги шкала ёрдамида балларга айлантирилди (1-жадвал).

Ушбу усул машқларни бажариш учун сарфланган вақтни ҳисобга олган ҳолда юкламанинг шиддатини баҳолашга имкон беради, бу ўртача арифметик кўрсаткичдан кўра ҳақиқий юкламани аниқроқ акс эттиради.

Юклама ҳажмини шиддатига қараб тақсимлаш ҳам ҳисобга олинди. Шу мақсадда қуйидаги шкалага мувофиқ бешта шиддат зонаси ажратилди [3]. Ҳар бир машқда курашчи олган юклама қабул қилинган шиддат зоналарига мувофиқ аниқланди:

- минимал (1-зона) – ЮҚС 10 сония ичида 17-20 зарба;
- кичик (2-зона) - 10 сония ичида 21-24 зарба,
- ўрта (3-зона) – 25-28 зарба,
- катта (4-зона) – 29-32 зарба,
- максимал-32 зарбадан ортиқ.

Курашчиларнинг юкламаларга мослашиш даражасини баҳолаш учун сенсомотор реакция кўрсаткичларидан фойдаланилган бир қатор ишлар мавжуд, чунки улар махсус машғулот таъсирининг ижобий кўчишини таъминлайди.

*1-жадвал*

**Машқлар бажаришда курашчиларга ЮҚС қийматларини баллик баҳоларга ўтказиш жадвали**

| Т/р | ЮҚС катталиги (машқ бажарилганидан сўнг 10 секунд ичидаги зарбалар сони) | Баллар |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1   | 18 дан кам                                                               | 1      |
| 2   | 19 – 20                                                                  | 2      |
| 3   | 21 – 22                                                                  | 3      |
| 4   | 23- 24                                                                   | 4      |
| 5   | 25 – 26                                                                  | 5      |
| 6   | 27 – 28                                                                  | 6      |
| 7   | 29 – 30                                                                  | 7      |
| 8   | 31 – 32                                                                  | 8      |
| 9   | 33 – 34                                                                  | 9      |
| 10  | 34 дан кўп                                                               | 10     |

Иккита ўқув-машғулот йиғинларида курашчиларда машғулот юкламаларининг кўрсаткичлари 2-жадвалда келтирилган.



## 2-жадвал

### Курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигида машғулот юкламалари тақсимланиши икки хил вариантнинг қиёсий тавсифлари

| Машқлар гурухи | Юкламалар хажми (мин) |             | Юкламалар шиддати (баллар) |           |
|----------------|-----------------------|-------------|----------------------------|-----------|
|                | 1-вариант             | 2-вариант   | 1-вариант                  | 2-вариант |
| УРМ            | 1326 (64,2)           | 1046 (51,9) | 3,1                        | 3,4       |
| МТМ            | 245 (11,9)            | 304 (15,1)  | 3,6                        | 3,8       |
| КММ            | 284 (13,7)            | 318 (15,8)  | 6,0                        | 6,2       |
| ТТММ           | 186 (9,0)             | 302 (14,9)  | 6,3                        | 6,8       |
| ММ             | 24 (1,2)              | 48 (2,3)    | 7,2                        | 7,8       |
| Жами           | 2065                  | 2018        | 3,5                        | 3,9       |

Изоҳ: қавсларда юкламанинг порциал ҳажмлари кўрсатилган.

3-жадвалда шиддат зоналари бўйича тақсимланган юкламалар нисбати кўрсатилган.

## 3-жадвал

### Курашчиларнинг машғулот жараёнида машғулот юкламаларини шиддат зоналари бўйича тақсимланиши

| Статистик параметрлар | 1-зона  | 2-зона  | 3-зона  | 4-зона  | 5-зона |
|-----------------------|---------|---------|---------|---------|--------|
| X                     | 702/676 | 670/648 | 372/376 | 265/264 | 56/54  |
| G                     | 73/65   | 65/62   | 40/37   | 33/32   | 11/10  |
| Нисбат, %             | 34/33   | 32/32   | 19/19   | 13/13   | 2/3    |

Курашчилар машғулот ишларининг асосий қисми нисбатан паст шиддат билан амалга оширилади (1 ва 2 зоналар, улар машғулотнинг биринчи вариантыда юкламанинг 66% ва иккинчи вариантыда 65% ни ташкил қилади). Ўрта ва юқори шиддат билан (3 ва 4 зоналар) курашчилар мос равишда 19% ва 13% вақт (иккала вариантда ҳам), максимал шиддат билан эса биринчи вариантда 2% ва иккинчисиди 3% вақт оралиғида машқ қиладилар.

Ҳозирги вақтда малакали курашчиларни мусобақаларга тайёрлаш тизими асосан организмнинг юкламаларга мослашишининг умумий қонуниятларига асосланган имкониятларини тугатмоқда. Машғулот таъсирини амалга ошириш реакциянинг «меъёри» билан белгиланиши тобора равшан бўлиб бормоқда, яъни, у генотип томонидан белгиланган чегаралар ичида содир бўлади ва фақат муносиб машғулот юкламаси шароитида марказий асаб тизимининг реактивлик даражасини оширади [4,5]. Шунинг учун машғулот жараёнини индивидуаллаштириш спорт фаолиятини такомиллаштиришнинг энг юқори шакли ҳисобланади. Ушбу ҳолда курашчиларнинг спорт тайёргарлигини индивидуаллаштириш муаммоси машғулот жараёнини таҳлил қилиш орқали ўрганилади.



Спорт кураши машғулот жараёнининг барча воситалари ва методларининг ўзаро боғлиқлиги ва ўзаро алоқадорлиги билан тавсифланади. Спортчининг мураккаб тактик вазиятларда мўлжал олиши, бундай вазиятларнинг динамик ривожланишини баҳолаш ва тезкор (тактик) қарор қабул қилиш билан боғлиқ бўлган «идеал» фаолияти деярли кучи тенг бўлган рақибни жисмонан енгиш билан боғлиқ фаол мотор фаолият орқали амалга оширилади.

**Хулоса.** Бундай жисмоний енгиш албатта куч билан бўлиши шарт эмас, уни, масалан, тезкорликдаги устунлик ҳисобига амалга ошириш мумкин. Бироқ маълум бир спортчига хос бўлган сифат сингари тезкорлик жисмоний (ҳаракат қобилияти) ва психик соҳаларда турлича намоён бўлиши мумкин. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, экстремал шароитларда тезкор вазифаларни ҳал қилиш билан боғлиқ спорт фаолияти таъсирида, бир томондан, махсус қобилиятларни ривожлантиришга ёрдам берадиган, бошқа томондан, спортчи фаолиятининг индивидуал услубини шакллантириш учун асос бўлган маълум бир индивидуал хусусиятлар шаклланади. Бир қарашда тезкор вазифаларни ҳал қилиш самарадорлигига салбий таъсир кўрсатадиган ушбу хусусиятларнинг баъзилари кўпроқ айрим махсус қобилиятларни ривожлантириш учун шарт-шароитларни оптималлаштиради (масалан, фаолият режимига тез “киришиб кетиш” қабул қилинадиган маълумотда фойдали сигнални “филтрлаш” қобилияти). Улар фаолиятнинг индивидуал услубларида, шунингдек, услубнинг баъзи вариантларида кўпроқ, бошқаларида - камроқ намоён бўлади.

### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Медведев В.Г. Интегративный подход к изучению и оценке технического мастерства спортсменов: дис.канд.пед.наук.-Москва: 2013. -144с
2. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар – дарслик. – Тошкент: Илмий тахника ахбороти – преес нашриёти, 2021. – 380 б.
3. Семёнов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пос. / Л.А.Семёнов. – М.: Советский спорт, 2011. – 200 с
4. Toylibaev, S. M. (2021). Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. *Eurasian Journal of Sport Science*, 1(2), 113-118.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.



## AKADEMIK ESHKAK ESHISHDA QAYIQNI SPORTCHIGA INDIVIDUAL SOZLASH METODIKASI

**Mambetnazarov Islambek Muratbaevich**

*p.f.b.f.d. (PhD), docent*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

[Islambekmambetnazarov95@gmail.com](mailto:Islambekmambetnazarov95@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada akademik eshkakchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qayiq va eshkaklarni sozlash orqali sportchilarning eshish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan tajriba sinovlari natijalari keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Akademik eshkak eshish, optimal o'lchamlar, eshkak dastagi, oyoq tirgagich, vinos o'lchamlari, eshkak uzunligi.

**Аннотация:** В данной статье приведены результаты совершенствования техники гребли спортсменов путем настройки лодок и весел с учетом индивидуальных особенностей академических гребцов, а также результаты экспериментальных испытаний.

**Ключевые слова:** Академическая гребля, оптимальные размеры, рукоятка, подножка, длина виносф, длина весла.

**Annotation:** This article presents the results of improving the rowing technique of athletes by adjusting boats and oars, taking into account the individual characteristics of academic rowers, as well as the results of experimental tests.

**Key words:** Rowing, optimal dimensions, handle, footrest, vinosf length, oar length.

**Dolzarbli.** Dunyoda akademik eshkak eshish sportida eshish harakatining tuzilishini takomillashtirish va uni sportchilarda shakllantirish usullarini ishlab chiqish uchun bir qator ilmiy-tadqiqot ishlari qilinmoqda. Biomexanik tahlil usullaridan foydalanish akademik eshkak eshish lokomotsiyasini tasvirlash imkonini berdi, bu esa uning texnikasining biomexanik modelini yaratish uchun asos bo'ldi [1.2.3]. Akademik qayiq harakatining mexanizmlarini tushunishga qayiq harakati nazariyasi nuqtai nazaridan yondashish muhim hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda qayiq tezligiga tasir qiluvchi vositalar va ularning ishchanlik qobilyatini oshiruvchi parametrlarning optimal nisbatlarini izlash muammolari dolzarb bo'lib qolmoqda[4].

**Tadqiqot maqsadi.** Akademik eshkak eshuvchilarning individual xususiyalaridan kelib chiqqan holda qayiq inventarlarini sozlashning optimal olchamlarini ishlab chiqish va tajriybada asoslash.

**Tadqiqot obekti.** Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning mashg'ulot davri tanlab olindi.



**Tadqiqot predmeti.** Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilarning mashg'ulot davrida qayiq inventarlarining to'g'ri sozlash jarayoni.

**Tadqiqot muhokamosi.** Ko'pincha jihozlarni sozlash murabbiyning vazifasi deb hisoblanadi. Biroq sportchining o'zi ham eng oddiy sozlashlarni mustaqil ravishda qanday amalga oshirishni bilishi lozim [5.6].

Ideal holda, raqam (eshkakchi o'tiradigan joy) ayni vaqtda foydalanayotgan ma'lum bir shaxsga moslashtirilgan bo'lishi kerak. Biroq, eshkak eshish mashg'ulotlari uzoq davom etganligi sababli, bunday yondashuv a'zolari ko'p bo'lgan klublarda amaliy emas [7]. Biz tadqiqotimiz davomida NG va TG guruhlariga 24 sportchialarni tanlab oldik va TG uchun individual tarzda qayiqchlarni ma'lum bir standart bo'yicha sozlash parametrlari ishlab chiqilda va tajribada sinovdan o'tkazildi. Jihozlarni sozlashning keltirilgan parametrlari qat'iy belgilangan emas va tavsiya xususiyatiga ega. Murabbiylar va sportchilar bu parametrlarni o'zgartirishdan qo'rqmasliklari kerak.

*1-jadval*

**Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari**

| Qayiq turlari                |                  | +8          | 4-          | 4+ | 2-          | 4X      | 2X      | 1X      |
|------------------------------|------------------|-------------|-------------|----|-------------|---------|---------|---------|
| Eshkak uzunligi              | Maksimal o'lcham | 376-378     | 376-378     | -  | 376-378     | 289-291 | 289-291 | 289-292 |
|                              | Taklif           | 377         | 377         | -  | 377         | 290     | 290     | 290     |
| Ichki richag                 | Maksimal o'lcham | 112.5-114.5 | 113.5-115.5 | -  | 114.5-116.5 | 87-89   | 87-89   | 88-90   |
|                              | Taklif           | 113.5       | 114.5       | -  | 115.5       | 88      | 88      | 89      |
| Vinos                        | Maksimal o'lcham | 82.5-84.5   | 83.5-85.5   | -  | 84.5-86.5   | 157-159 | 158-160 | 159-162 |
|                              | Taklif           | 83.5        | 84.5        | -  | 85.5        | 158     | 159     | 160     |
| Qoplama                      | Maksimal o'lcham | 3°-5°       | 3°-5°       | -  | 3°-5°       | 3°-5°   | 3°-5°   | 3°-5°   |
|                              | Taklif           | 4°          | 4°          | -  | 4°          | 4°      | 4°      | 4°      |
| Eshish balandligi            |                  |             | 17-20       | -  | -           | 18-21   | 18-21   | 18-21   |
| Qayiq oxigacha bolgan oraliq |                  |             | 62-66       | -  | -           | 62-66   | 62-66   | 62-66   |

1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlarida eshkak uzunligi + 8, 4-, 2- ekipajlari bo'yicha maksimal o'lchami 376-378 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan eshkak uzunligi bo'lsa 377 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlarida eshkak uzunligi 4X, 2X ekipajlari bo'yicha maksimal o'lchami 289-291 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan eshkak uzunligi bo'lsa 290 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrida eshkak uzunligi 1X ekipaji bo'yicha maksimal



o'lchami 289-292 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan eshkak uzunligi bo'lsa 290 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari ichki richag uzunligi + 8 ekipaji bo'yicha maksimal o'lchami 112,5-114,5 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan ichki richag uzunligi bo'lsa 113,5 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari ichki richag uzunligi 4-ekipaji bo'yicha maksimal o'lchami 113,5-115,5 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan ichki richag uzunligi bo'lsa 114,5 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari ichki richag uzunligi 2-ekipaji bo'yicha maksimal o'lchami 114,5-116,5 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan ichki richag uzunligi bo'lsa 115,5 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari ichki richag uzunligi 4X, 2X ekipajlari bo'yicha maksimal o'lchami 87-89 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan eshkak uzunligi bo'lsa 88 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari ichki richag uzunligi 1X ekipaji bo'yicha maksimal o'lchami 88-90 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan ichki richag uzunligi bo'lsa 89 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari venos uzunligi + 8 ekipaji bo'yicha maksimal o'lchami 82,5-84,5 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan venos uzunligi bo'lsa 83,5 sm ekanligini ko'rishimiz mumkun. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari venos uzunligi 4- ekipaji bo'yicha maksimal o'lchami 83,5-85,5 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan venos uzunligi bo'lsa 84,5 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari venos uzunligi 2-ekipaji bo'yicha maksimal o'lchami 84,5-86,5 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan venos uzunligi bo'lsa 85,5 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari venos uzunligi 4X ekipaji bo'yicha maksimal o'lchami 157-159 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan venos uzunligi bo'lsa 158 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari venos uzunligi 2X ekipaji bo'yicha maksimal o'lchami 158-160 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan venos uzunligi bo'lsa 159 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari venos uzunligi 1X ekipaji bo'yicha maksimal o'lchami 159-162 sm bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan venos uzunligi bo'lsa 160 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin.



Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari qoplama + 8, 4-, 2-, 4X, 2X va 1X ekipajlarini bo'yicha maksimal o'lchami 3°-5° bo'lgan bo'lsa, biz taraftan taklif qilinayotgan qoplama bo'lsa 4° ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari 4-, 4X, 2X, va 1X ekipajlari bo'yicha biz taraftan taklif qilinayotgan eshish balandligi 18-21 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari 4-, 4X, 2X va 1X ekipajlarini bo'yicha biz taraftan taklif qilinayotgan qayiq oqigacha bo'lgan oraliq 62-66 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotimiz boshida olingan test natijasiga tayangan holda biz tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirib oldik (1-jadval). Yuqori malakali erkaklar uchun akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlarining sportchilarning natijasida eshish samaradorligiga tasir qilish darajasi o'rganildi. Eslatib o'tamiz 1000 m tajriba masofasini bosib o'tishda ushbu test natijalari bizga sportchilarni eshish texnikasidagi o'zgarishlarning statistik natijalarini olishga imkon berdi.

## 2-jadval

**Nazorat (NG, n=12) va Tajriba (TG, n=12) guruhlaridagi sportchilarning akademik eshkak eshish qayig'ini sozlash parametrlari foydalanish orqali eshish samaradorligidagi o'zgarishlarni Concept-2" ergometrida aniqlash maqsadida 1000 m tajriba masofasini bosib o'tishda ko'rsatgan texnik ko'rsatkichlarining statistik tahlili**

| Ko'rsatkichlar                                       |    | Tajriba boshi |          |       | Tajriba oxiri |          |       | O'sish   |           | t    | P      |
|------------------------------------------------------|----|---------------|----------|-------|---------------|----------|-------|----------|-----------|------|--------|
|                                                      |    | $\bar{X}$     | $\sigma$ | V, %  | $\bar{X}$     | $\sigma$ | V, %  | Absolyut | Nisbiy, % |      |        |
| Masofani bosib o'tishda umumiy eshishlar soni, marta | NG | 90,68         | 4,38     | 9,80  | 89,61         | 3,83     | 9,18  | 2,95     | 6,60      | 1,76 | >0,05  |
|                                                      | TG | 91,14         | 4,64     | 10,10 | 87,12         | 3,73     | 9,44  | 6,42     | 13,97     | 3,74 | <0,01  |
| Sarflangan vaqt, s.                                  | NG | 3:36,63       | 9,04     | 8,48  | 3:35,13       | 8,19     | 8,15  | 6,20     | 5,81      | 1,76 | >0,05  |
|                                                      | TG | 3:37,89       | 9,64     | 8,94  | 3:31,47       | 7,74     | 8,20  | 13,36    | 12,39     | 3,74 | <0,01  |
| Tezlik (m/sek)                                       | NG | 2,38          | 0,28     | 11,76 | 2,63          | 0,3      | 11,41 | 0,25     | 10,50     | 2,11 | <0,05  |
|                                                      | TG | 2,24          | 0,27     | 12,05 | 2,82          | 0,32     | 11,35 | 0,58     | 25,89     | 4,80 | <0,001 |
| O'rtacha kuch, kg                                    | NG | 67,31         | 7,09     | 10,53 | 72,46         | 7,24     | 9,99  | 5,15     | 7,65      | 1,76 | >0,05  |
|                                                      | TG | 66,36         | 7,17     | 10,80 | 77,84         | 7,84     | 10,07 | 11,48    | 17,30     | 3,74 | <0,01  |
| Maksimal kuch, kg                                    | NG | 127,47        | 10,89    | 8,54  | 135,17        | 10,72    | 7,93  | 7,70     | 6,04      | 1,75 | >0,05  |
|                                                      | TG | 128,47        | 11,38    | 8,86  | 145,72        | 11,21    | 7,69  | 17,25    | 13,43     | 3,74 | <0,01  |
| Eshish uzunligi, m/sm                                | NG | 1,32          | 0,13     | 9,85  | 1,44          | 0,134    | 9,31  | 0,12     | 9,09      | 2,23 | <0,05  |
|                                                      | TG | 1,21          | 0,12     | 9,92  | 1,46          | 0,133    | 9,11  | 0,25     | 20,66     | 4,83 | <0,001 |

Sportchilarning 1000 m bosib o'tishda umumiy eshishlar soni, marta: NG 91,73 marta ni nisbiy o'sish 6,60 %, ( $p \geq 0,3$ ), TG 91,14 martani nisbiy o'sish 13,97%, ( $p \leq 0,01$ ) tashkil qildi.



Masofani bosib o'tishga sarflangan vaqt, testida: NG 3:36,43 natijani, nisbiy o'sish 5,81%, ( $p \geq 0,05$ ), TG 3:37,43 natijani, nisbiy o'sish 13,36%, ( $p \leq 0,01$ ) tashkil qildi. Tezlik testida: NG 2,63 m/sek ni nisbiy o'sish 10,50 %, ( $p \leq 0,05$ ), TG 2,82 m/sek ni nisbiy o'sish 25,89%, ( $p \leq 0,001$ ) tashkil qildi.

### **Xulosalar.**

1. Tadqiqotimiz davomida biz tomonimizdan eshkakchilarning eshish vaqtidagi qayig'ini sozlash parametrlarining eshish xarakteristikasiga ta'sirini o'rganish va o'quv mashg'ulotlar dasturi sportchilar natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

2. Sinaluvchilardan olingan tenzometrik tahlillar tajribani yakuniy bosqichiga kelib ishonchli qiymatlarga ega bo'ldi.

3. Akademik eshkak eshishda qayiq moslamalarini har bir sportchiga individual tarzda sozlash eshish texnikasi va sport natijalarining samaradorligiga ijobiy ta'siri yuqoriligi tajriyada asoslandi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Holt PJ, Bull AM, Cashman PM, McGregor AH (2003) Кинематика движения позвоночника во время длительной гребли. Международный журнал спортивной медицины 24, 597-602 [ [DOI](#) ] [ [PubMed](#) ] [ [Google Scholar](#) ]

2. МакГрегор А., Хилл А., Гревар Дж. (2004a) Модели силы туловища у элитных гребцов. Изокинетика и наука об упражнениях 12, 253-261 [ [Google Scholar](#) ]

3. McGregor AH, Bull AM, Byng-Maddick R. (2004b) Сравнение техники гребли при разной частоте гребков: описание последовательности, создания силы и кинематики. Международный журнал спортивной медицины 25, 465-470 [ [DOI](#) ] [ [PubMed](#) ] [ [Google Scholar](#) ]

4. McGregor AH, Patankar ZS, Bull AM (2005) Спинальная кинематика у элитных гребцов во время обычного физиологического «шагового теста». Медицина и наука в спорте и упражнениях 37, 1014-1020 [ [PubMed](#) ] [ [Google Scholar](#) ]

5. McGregor AH, Patankar ZS, Bull AM (2007) Изменения в спинальной кинематике гребцов во время степ-тестирования. Журнал спортивной науки и медицины 6, 29-35 [ [Бесплатная статья PMC](#) ] [ [PubMed](#) ] [ [Google Scholar](#) ]

6. O'Sullivan F., O'Sullivan J., Bull AM, McGregor AH (2003) Моделирование многомерных биомеханических измерений позвоночника во время гребных упражнений. Клиническая биомеханика 18, 488-493 [ [DOI](#) ] [ [PubMed](#) ] [ [Google Scholar](#) ]

7. Panjabi M., Abumi K., Duranceau J., Oxland T. (1989) Стабильность позвоночника и межсегментарные мышечные силы. Биомеханическая модель. Spine 14, 194-200 [ [DOI](#) ] [ [PubMed](#) ] [ [Google Scholar](#) ]



## SPORTTA QOLLANÍLATUĞÍN DOPINGKE QARSÍ ILAJLAR HAQQÍDA TÚSINIK

**S.Toylibaev**

*p.i.b.f.d. (PhD), docent*

*Ózbekston mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali*

*[toylibaev\\_sultanbek@uzdjtsunf.uz](mailto:toylibaev_sultanbek@uzdjtsunf.uz)*

**UOK 796.012**

**Annotaciya:** *Bul ilimiy maqalada sportshılardıń hár qıylı sport jarıslarında qadağan etiletuğın dopingten paydalanıwdıń teoriyalıq hám ámeliy hámde sportta ulıwma doping qabıl etiwdiń mashqalaları kórip shıǵılǵan. Avtor sport jarısları sistemasında dopingke qarsı gúresiwdiń ayırım ózgesheliklerin keltirip ótken.*

**Tayanış sózler:** *doping, sportta dopingtiń rawajlanıw tariyxı, sporttaǵı doping mashqalaları, sportta qadağan etilgen dári-darmaqlar, xalıq aralıq antidoping komiteti.*

**Аннотация:** *В данной научной статье рассматриваются теоретические и практические проблемы приема запрещенных допинговых средств спортсменами на различных спортивных соревнованиях и общие проблемы применения допинга в спорте. Автор представил некоторые особенности борьбы с допингом в системе спортивных соревнований.*

**Ключевые слова:** *допинг, история развития допинга в спорте, проблематика допинга в спорте, запрещенные препараты в спорте, международный антидопинговый комитет.*

**Abstract:** *This scientific article examines the theoretical and practical problems of taking prohibited doping agents by athletes at various sports competitions and the general problems of doping in sports. The author presented some features of the fight against doping in the system of sports competitions.*

**Key words:** *doping, history of doping development in sports, doping issues in sports, prohibited drugs in sports, international anti-doping committee.*

**Kirisiw. Doping** (“doping” anglichan tiliniń “dope” – “más qılıwshı” sózinen alınǵan) – bul arnawlı sport ataması bolıp, sportta joqarı nátiyjege erisiw maqsetinde hár qıylı tábiyiy yáki sintetikalıq jol menen alınǵan zatlardı qabıl etiw dep túsiniledi. Bunday zatlar nerv hám endokrin sistemalarınıń iskerligin, sonıń menen birge bulshıq et kúshin yáki bolmasa bulshıq et beloklarınıń sintezleniwin stimullastırıp sportshı bulshıq etleri júkleme tásirinen keyin birden hám qısqa waqıtqa jedellestiriwi múmkin (buǵan steroidlar mısál bola aladı). Kópshilik dári-darmaqlar sportshılar tárepinen qabıl etiwı ushın qadağan etilgen. Joqarı nátiyjeler sport tarawında dopingke qarsı gúresiwdiń zamanagóy koncepciyası Dúnya júzlik dopingke qarsı agentliginiń WADA (World Anti-Doping Agency) kodeksinde keltirilgen (Dúnyajúzlik dopingke qarsı agentligi – Xalıq aralıq Olimpiya Komitetiniń (XOK) baslaması menen shólkemlestirilgen). WADA hár jılı



sportshılar qabıl etiwı qadağan etilgen dári-dármaqlardıń dizimin jańalap dúzip shıǵadı hám tómendegi standartlardı da jańalap járiyalaydı:

“Laboratoriyalar ushın xalıq aralıq standart”;

“Testlew ushın xalıq aralıq standart”;

“Terapevtlik dári-dármaqları esabınan basqa dári-darmaqlardı rásmiylestiriw ushın xalıq aralıq standart”.

Búgingi kúnde doping qabıl etiw – bul sportshı organiziminiń normal islewi ushın ádettegiden artıqsha bolǵan elementlerdi sanalı túrde qabıllaw, bunnan tısqari dári-dármaqlardıń hádden tıs dozasin birden-bir maqset penen yaǵnıy fizikalıq aktivlikti hámde sport jarısları waqtında shıdamlılıqtı jasalma túrde asırıw mánisinde túsiniledi.

**Izertlewdi shólkemlestiriwde paydalanılǵan metodlar.** Bul izertlewde óz ishine dereklerdi jıynaw menen birgelikte ilimiy ádebiyatlardıń teoriyalıq analizi hámde maǵlıwmatlardıń ulıwmalastırıw metodları qollanıldı.

Sportta doping qabıl etiw hám doping menen gúresi w tariyxı erte dáwirlerden baslanǵan. Adamnıń miynet ónimdarlıǵın asırıwshı zatlar menen usıllardı áyyemgi Greciyadaǵı dáslepki Olimpiya oyınların shólkemlestiriwden aldın paydalanǵan bolıp, bunda sportshılar joqarı nátiyjelerge erisiw ushın hár túrli stimulyatorlardan paydalanǵan [1]. Biziń eramızǵa shekemgi III ásirde Greciyada sportshı-olimpiyadashılar ózleriniń fizikalıq imkaniyatların asırıwshı zatlardan paydalanǵanlıǵı haqqında dálillengen gúwalıq hám faktler bar. Áyyemgi Greciyadaǵı Olimpiya oyınlarınıń qatnasıwshıları gúnjiniń daneleri juwırıwda shıdamlılıqtı asıradı, al palwanlar gúresi wden aldın 4,3 kg (on fut) qozınıń góshin sharap penen iship jese olar álbette jeńimpaz boladı dep isengen. Sonıń menen birge sol dáwirdegi adamlar ayırım dári ósimliklerinen, óltirilgen haywanlardıń urıqlarınan azıq hámde hár túrli tumar (duwashıq) usıllarınan da paydalanǵan. Áyyemgi Vavilonda hám áyyemgi Mısırda tez-tez júz berip turǵan sawash maydanlarında áskerlerdiń áskeriy iskerliginiń ónimdarlıǵın hár túrli kúsh beriwshi qosımsha zatlardan paydalanǵan halda asırıwǵa májbúr bolǵan. Keyin ala Evropa mámleketleri de qosımsha kúsh beretuǵın zatlardan paydalana basladı, buǵan Aleksandr Makedonskiydiń jawlap alıwları, keyinirek Rim imperiyasınıń basqınshılıqları misal bola aladı. Qubla hám Arqa Amerikalı hindulerde erteden baslap ózleriniń azıǵına kúsh beriwshi qosımsha (kóbinese ósimlik zatları koka, sarsapalill) zatlarınan paydalanǵan [1,2].

“Doping” sózi dáslep qubla Afrikalı qáwim wákılleri ózleriniń diniy máresimlerinde ishimliktiń ataması sıpatında qollanǵan, al sportta 1865-jıldan paydalanıla basladı. Eń birinshi bolıp “doping” ataması Niderlandiyanıń paytaxtı Amsterdam qalasında sporttıń júziw túri boyınsha qatnasqan sportshılardıń qosımsha kúsh beriwshi stimulyatorlardan paydalanǵan waqtında júritile baslaǵan. Biraq ayırım dereklerge qaraǵanda Angliyada XIX ásirdiń birinshi yarımında at



shabıslarında jılqılarga kúsh beriw ushın usı doping berilgen degen maǵlıwmatlar da bar [3].

Doping qabıl etiw menen baylanıslı eń qayǵılı waqıya Kanadalı jeńil atletikashı Ben Djonson ómirinde júz berip, ol eki ret qatara dúnya júzin óziniń sporttaǵı jetiskenlikleri menen tań qaldırdı. Atap aytqada Italiyanıń Rim qalasında 1987-jılı bolıp ótken Jáhán chempionatında hám 1988-jılı Qubla Koreyanıń Seul qalasındaǵı XXIV jazǵı Olimpiyadasında 100 metrge juwırıwdaǵı kosmos nátiyje menen, yaǵnıy 100 metrge juwırıwda 10,2145 metr/sekund yamasa 36,772 km/saat penen rekord ornattı. Biraq bul quwanış uzaq dawam etpedi, sebebi jarıs tamamlanǵannan keyin bul sportshınıń doping úlgisinen qadaǵan etilgen anabolitik steroid stanozolol anıqlandı [6,7]. Bul waqıyadan soń Kanadalı sportshınıń barlıq rekordları biykar etildi.

**Doping qabıl etiwdiń klassifikaciyası, onıń qısqasha sıpatlaması.** 1993-jılda XOK niń medicinalıq komissiyası mına farmakologiyalıq preparatlardı paydalanıwdı qadaǵan etti: stimulyatorlar túrli toparlar hám klasslar, dáriler, anabolik steroidlar, awırıw qaldıratuǵın qurallar, diuretiklar, peptid gormonları hám olardıń tuwındıları. Sonıń menen birge, spirtli ishimlikler, kofe, jergilikli anesteziya quralları, beta-blokatorlardan paydalanıwǵa sheklewler qoyılǵan. Házirgi waqıtta doping dári-dármaqları toparına tómendegi bes topar preparatlar kiredi:

- stimulyatorlar (oraylıq nerv sistemasınıń stimulyatorları, simpatomimetik hám analgetikler);
- náshebentlik quralları (narkotikalıq qásiyetke iye analgetikler);
- anabolik steroidlar hám basqa gormonal anabolik quralları;
- beta-blokatorlar;
- diuretikler.

Doping qabıllawdıń usılları tómendegilerdi óz ishine aladı:

- qan dopingi;
- farmakologiyalıq, ximiyalıq hám biologiyalıq suyıqlıqlardıń mexanikalıq manipulyaciyaları (bildirmey qalatuǵın qurallar, sidik úlgilerinde aromatikalıq qosımshalardı qosıw, kateterizaciya h.t.b.).

Sonıń menen birge, emlew maqsetinde paydalanılsa da sheklew qoyılatsuǵın tórt topar biripke bar:

- spirtli ishimlikler (etil spirtine tiykarlanǵan suyıqlıqlar);
- marixuana;
- lokal anesteziyalıq dári-dármaqlar;
- kortikosteroidlar.

**Peptid gormonlar hám olardıń analogları.** Ósiw gormonı, eritropoetin. Bul organizmde boydı ósiriwshi, awırıwdı seziwdi, qızıl deneshelerdi islep shıǵıw sıyaqlı organizmdegi funkciyalardı baqlawshı bóleksheler bolıp tabıladı.

*Doping tásiiri.* Ósiw gormonı organizmde bulshıq et massasın hám kúshti arttıradı, sińir hám baylamlardı bekkemleydi, oqıw-shınıǵıw ilajları hám jaraqat



alıwlardan keyin tez tikleniwge járdem beredi. Eritropoetin eritrocitlerdiń islep shıǵılıwın támiyinlep, shıdamlılıqtı asıradı. Bul kóbinese eskek esiwde, jeńil atletikada hám velosportta paydalanıladı.

*Qosımsha unamsız tásirleri.* Ósiw gormonı: akromegaliya, júrek qan-tamirlarınıń jetispewshiligi, diabet sıyaqlı keselliklerge sebepshi boladı. Eritropoetin: qannıń qoyıwlasıwı, tromb keselligi, infarkt, insult sıyaqlı keselliklerdiń payda bolıwına sebepshi boladı. Bul doping túrin anıqlaw júdá qıyın.

**Qan dopingi.** Sportshınıń óziniń qanın yáki donorlıq eritrocitlerdi qayta quyıw, bunda sportshı organizimi jetispewshilikti qaplaǵanda qosımsha kúsh beriw maqsetinde óziniń qanın jarıstan eki-úsh ay aldın konservantlanıp qayta quyıladı.

*Doping tásiiri.* Qannıń kislorodtı sindiriw qábileti qanshelli joqarı bolsa, sportshı sonshelli shıdamlı boladı. Bunday usıl kóbinese júdá uzaq aralıqlarǵa juwırıwshılar, júziwshiler hám velosportshılar ushın ayrıqsha nátiyje beredi.

*Qosımsha unamsız tásirleri.* Qannıń qoyıwlasıw, qan aylanıw sistemasınıń artıqsha júkleniwi. Sonıda aytıp ótiw kerek, eger sportshı óziniń qanın qayta quyǵan bolsa, bunı anıqlaw júdá qıyın.

**Beta blokatorlar.** Acebutolol, alprenolol, atenolol hám basqalar. Bul júrek qısqarıw tezligin páseytetuǵın elementler bolıp tabıladı. Bul dári-preparatlarınń iskerligi ásirese sportshınıń keselleniw, qayǵırıw, uwayımlaw (stresske túsiw) hám oqıw-shınıǵıw ilajlarında (trenirovka waqtında) ayqın kórinedi.

*Doping tásiiri.* Sportshılar beta-blokatorlardı júrek urıwın qısqarıwı hám qollardıń qaltırawın kemeytiw maqsetinde paydalanadı. Bul kóbinese anıqlıqtı hám qollardıń qattılıǵın talap etetuǵın sport túrlerinde (oqjaydan atıw, suwǵa sekiriw, mıltıqtan atıw h.t.b) paydalanadı.

*Qosımsha unamsız tásirleri.* Qan basımınıń tómenlewi hám júrek qısqarıwlarınń páseyiwi, qollardıń hám ayaqlardıń qan tamirlarınıń jıńishkeriwi, júrek qan-tamirlarınıń jetispewshiligi, depressiyaǵa túsiw, uyqınıń buzılıwı, jınıs organlarınń disfunkciyası.

Biz tek ayırım doping túrlerin kórip shıqtıq. Haqıyqiy WADA kodeksi bir neshe betlerden ibarat. Ayırım bir sport túri menen shuǵıllanıwshı sportshılar ushın ruxsat etilgen dári-dármaqlar (preparatlar), basqa sport túri menen shuǵıllanıwshı sportshılar ushın qadaǵan etilgen bolıwı da múmkin. Sportta tayarlıq hám jarıs dáwirleriniń túrli basqışlarında hár qıylı dári-dármaqlardı (preparatlardı) qabıl etiwdiń óz aldına parqı bar. Bunday jaǵdaylarda arnawlı hújjetler shártli túrde rásmiylestiriliwi talap etiledi hám bul hújjetler dopingke qarsı gúresiw komitetine inam etiledi.

WADA tárepinen hár túrli jańa laboratoriyalıq usıllar islep shıǵılıp, usınıń nátiyjesinde sportshılardıń qanına analiz jasaw arqalı sportshı tárepinen qabıllawı múmkin emes bolǵan dári-dármaqlardı (preparatlardı) qabıllaǵanlıǵın anıqlawǵa boladı. Bunday jaǵdaylardı WADA nıń rásmiy veb saytlarınan hám milliy dopingke qarsı gúresiw xızmetkerlerinen bilip alıwǵa boladı [4,5].



**Dopingke qarsı gúresiwdi shólkemlestiriw hám qadaǵalaw.** Dopingti qabıl etiwdi qadaǵalaw sportshılar tárepinen doping ónimlerin qabıl etiwdi toqtatıwǵa qaratılǵan kompleks baǵdarlamanıń áhmiyetli quram bólegin quraydı. Doping baqlawdı shólkemlestiriw reglamentine muwapıq tárizde xalıq aralıq Olimpiya Komitetiniń medicinalıq komissiyasınıń talapları tiykarında ámelge asırıladı hám ol tómendegi basqışlardan ibarat boladı:

- sportshınıń biologiyalıq materialın analizlew;
- alınǵan biologiyalıq materialdı fizikalıq hám ximiyalıq jaqtan izertlew;
- tiyisli juwmaq beri;
- qaǵıyda buzǵan sportshılardı sankciyalar qollanıw.

Jaris waqtında ámeldegi qaǵıydalarǵa kóre sportshı doping baqlawdan ótiw kerekligi haqqında xabar aladı. Doping baqlawdan dáslep usı sport jarısında birinshi, ekinshi hám úshinshi orınlardı iyelewge miyassar bolǵan sportshılar hámde komissiyanıń sheshimi menen sıylı orın iyeley almaǵan sportshılardıń birewi (qura taslaw arqalı anıqlanadı) doping baqlawdan ótedi. Jarista qatnasıp bolǵan soń joqarıda kórsetilgen sportshılar doping-baqlaw xanasına jiberiledi. Bul xanada sportshını analiz qılıw ushın sidik úlgisin toplaw ushın ıdıstı ózi tańlap aladı. (Sportshı tárepinen biologiyalıq materialın almastırıwdıń aldın alıw ushın baqlawshı qadaǵalawında turadı). Biologiyalıq úlginı tapsırıwda ıdısqı san tańbasın da sportshınıń ózi tańlap aladı. Bunnan soń, alınǵan biologiyalıq úlgi teńdey eki A hám B bólimge ajratılıp, bul ıdıslar bastırılıp arnawlı kod taǵıladı.

Solay etip, sportshınıń familiyası menen atı kórinbeydi hám usınıń menen anonimlik támiyinlenedi. Arnawlı kodlardıń kopyaların doping-baqlaw bayanlamasına kiritiledi. Doping-baqlaw bayanlamasın imzalawdan aldın sportshı jarısqa shekem qabıl etken barlıq dári-dármanlardıń atamaların komissiyaǵa atap beriwi shárt, sebebi ayırım dári túrleri, mısıl ushın “solutan” az muǵdarda qabıl etiwge múmkin emes bolǵan zatlardı óz quramına alǵan bolıp esaplanadı. Doping-baqlawdı imzalaǵannan keyin sportshı analiz nátiyjelerin kútedi. Doping-baqlaw reglamentine bola, A ıdıstaǵı biologiyalıq úlgi jarıs ótken kúninen baslap úsh kúnlık múddette analiz etiliwi kerek.

A ıdıstaǵı biologiyalıq úlgide qabıl etiw múmkin emes bolǵan zatlar anıqlansa B ıdıs ashıladı. Bul proceste sportshınıń ózi yaki onıń isenimli wákili qatnasıwı múmkin. B ıdıstaǵı biologiyalıq úlgidede qabıl etiw múmkin emes bolǵan zatlar anıqlansa, sportshıǵa tiyisli sharası, yaǵnıy sankciyalar qollanıladı. Egerde B ıdıstaǵı biologiyalıq úlgide qabıl etiw múmkin emes bolǵan zatlar anıqlanbasa, A ıdıstaǵı bioúlgı analizi isenimsiz dep tabıladı hám sportshıǵa sankciyalar qollanılmaydı. Sportshınıń doping-baqlawdan ótiwge qarsılıq bildiriwi yáki onıń analiziniń nátiyjelerin falsifikaciyalawǵa (ózgertiwge) urınıwı onıń doping qabıl etkenligin moyınlap tán alǵanlıǵın bildiredi hám oǵan tiyisli sharasın qollanıwǵa imkaniyat jaratıp beredi.



Doping qadağalawı nátiyjelerin falsifikaciyalaw (ózgertiw), yaǵnıy buzıwǵa qaratılǵan hár qıylı manipulyaciyalar túsiniledi. Doping baqlaw ushın alınǵan biologiyalıq úlğilerdiń analizi qadaǵan etilgen zatlardıń bar ekenligin kórsetiwine isenimi kámil sportshılar nátiyjelerdi falsifikaciyalawǵa háreket etedi. Bunday jaǵdaylarda sidikti ózgertiwge háreket etedi (kateterizaciya, múmkin emes bolǵan zatlardı qabıl etpegen basqa adamnıń bioúlgisinen paydalanıw, sidikti simulyaciya etiwshi suyuqlıqlardan paydalanıw, dopingtı anıqlawdı qıyınlastıratuǵın kúshli iyiske iye birikpeler menen sidikti pataslandırıw).

Qadaǵan etilgen manipulyaciyalardı medicinalıq yáki xirurgiyalıq jol menen islengen operaciyalar (mısalı, teri astına placenta toqımasın tigiw) kiredi. Sportshınıń bioúlgisinen dopingtı anıqlaw ushın paydalanılatuǵın fizikalıq hám ximiyalıq (xromatografiyalıq, massospektrometriyalıq, radioimmunlıq, immunofermentlik h.t.b.) analizler júdá sezimtal analiz bolıp, doping zatları hám olardıń qosımtaların anıqlawǵa járdem beredi. Bul arqalı joqarı anıqlıq penen sportshınıń sońǵı háptelerde, hátteki sońǵı aylarda qabıl etken barlıq dárilik preparatların anıqlawǵa múmkinshilik beredi. Bunnan tısqari, doping baqlaw sistemasında “qan dopingi” metodikası da islep shıǵılǵan bolıp, bunda jaris startları aldında denesine óziniń yaki basqa adamnıń qanın qayta quyıw arqalı qadaǵan etilgen dári-dármaqlardıń izin joq etiwge háreket etken sportshılardı da anıqlawǵa imkaniyat jaratıldı.

Sońǵı jıllarda adam fiziologiyası boyınsha izertlewler sportshılardıń sporttaǵı miynet ónimdarlıǵın eseley arttırıwǵa imkaniyat payda etti, bul óz gezeginde doping túrlerin elede quramalasırıwǵa sebepshi boldı. Hár túrli jaǵdaylarǵa qaramastan, búgingi kúnde sporttaǵı básekilesiw ádil bolıwı ushın úlken is-ilajlar ámelge asırılıp atır. Sońǵı 15-20 jıl ishinde dopingke qarsı gúresiw boyınsha qaǵıydalar dizimi anaǵurlım kóbeyip, doping qabıl etkenler uhm sankciyalar bolsa sezilerli dárejede kúsheydi. Doping sıpatında hár qanday rásmiy túrde qadaǵan etilgen zatlardı qabıl etiw adamdı hákimshilik hám jinayıt jazalawǵa sebepshi boladı [7]. Jazǵı Olimpiya oyınlarında doping qabıl etiw statistikası 1-kestede keltirilgen (1964-2000 jıllar).

**1-keste**

| Olimpiyada<br>ótkerilgen jılı | Ótkeriliw ornı        | Doping testler<br>sanı | Doping<br>anıqlanǵanı | Sport túri                                                           |
|-------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1968 jıl                      | Mexiko, Meksika       | 667                    | 1                     | zamanagóy bes gúres                                                  |
| 1972 jıl                      | Myunxen,<br>Germaniya | 2079                   | 7                     | awır atletika, dzyudo, velosport, júziw,<br>basketbol                |
| 1976 jıl                      | Monreal, Kanada       | 768                    | 11                    | oq atıw, awır atletika, jeńil atletika                               |
| 1980 jıl                      | Moskva,<br>SSSR       | 645                    | 0                     |                                                                      |
| 1984 jıl                      | Los-Ahjeles, AQSh     | 1507                   | 12                    | voleybol, jeńil atletika, awır atletika,<br>gúres                    |
| 1988 jıl                      | Seul,<br>Qubla Koreya | 1598                   | 10                    | jeńil atletika, zamanagóy bes gúres,<br>awır atletika, gúres, dzyudo |
| 1992 jıl                      | Barselona, Ispaniya   | 1848                   | 5                     | jeńil atletika, voleybol                                             |
| 1996 jıl                      | Atlanta,<br>AQSh      | 1923                   | 2                     | jeńil atletika                                                       |
| 2000 jıl                      | Sidney, Avstraliya    | 3200                   | 21                    | jeńil atletika, awır atletika, gimnastika                            |



**Juwmaqlaw.** Dopingke qarsı gúresiwdi jámiyetlik hám sociallıq tárbiyadan baslaw kerek. Sebebi biz úlken húrmetke iye bolıwğa hám materiallıq baylıqqa umtılwğa emes, al adamgershilikke, jaqsılıq islewge umtılwımız kerek. Bala tárbiyasında ata-analar perzentin birinshi gezekte onıń hár tárepleme rawajlanıwı, yaǵnıy den-sawlıǵı bekkem bolıwı, fizikalıq hám intellektuallıq jaqtan tolıq rawajlangan, aqılıy tárbiyaǵa iye hám ózin-ózi rawajlandırıwğa baǵıt alǵan bolıp jetilisiwi ushın sportqa beriwi tiyis. Bunıń ushın adam húrmet, atap aytqanda ózin-ózi húrmet ete alsa ǵana doping qabıllawğa qarsı tura aladı. Adam hadal ómir súrse, ózin húrmet ete aladı, bul óz gezeginde adamnıń ishki tınıshlıǵına alıp kelip, haqıyıqıy baxıtlı ómir súriwge járdem beredi hám sonıń nátiyjesinde adamǵa ózin jeńimpaz bolıp seziwge úlken úles qosadı.

### **Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. Андриянова Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е.Ю.Андриянова. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва. Издательство Юрайт, 2024. 134с. ISBN 978-5-534-12572-6. Юрайт URL: <https://urait.ru/bcode/543199>
2. Эштаев, А. К., & Тойлибаев, С. М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. *Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС.*
3. ТОЙЛИБАЕВ, С. М. СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев: 1999. - 318 с.
5. Toylibaev, S. M. (2021). Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. *Eurasian Journal of Sport Science*, 1(2), 113-118.
6. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
7. <https://med-prof.ru/patsientam/sportivnaya-medsina/doping-v-sporte>



## GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI KASBIY KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH

**T.Djumaniyazova**

Dotsent

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

[T.Djumaniyazova@gmail.com](mailto:T.Djumaniyazova@gmail.com)

**L.Kungratbaeva**

Talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarini gimnastika vositalari orqali kasbiy ko'nikmalarni shakllantirishga oid ma'lumotlar bilan bir qatorda, yosh iqtidorli gimnastikachilarning individual imkoniyatlarini saralash bosqichida asosiy vosita sifatida ularni bosqichma-bosqich jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari qanday darajada ekanligini aniqlash, iqtidorli talabalarni gimnastika sport turi bilan shug'ullanish uchun samarali saralash tizimini tashkil etishning asosiy bosqichlari bo'yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish yo'llari ko'rsatilgan.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, gimnastika xodasi, iqtidorli talabalar, mashg'ulot jarayoni, ta'lim, tarbiya, individual imkoniyatlar, jismoniy-axloqiy tarbiya, kasbiy ko'nikmalar, shaxsiy sifatlar.

**Аннотация:** В данной статье, помимо информации о формировании профессиональных навыков студентов высших учебных заведений посредством гимнастики, как основного инструмента на этапе выяснения индивидуальных возможностей юных талантливых гимнасток, определения уровня их физического развития и физической Показатели подготовленности, показаны пути проведения исследований на основе научного и практического опыта по основным этапам организации эффективной системы отбора талантливых студентов для занятий спортивной гимнастикой.

**Ключевые слова:** гимнастика, гимнастическое бревно, талантливые ученики, тренировочный процесс, образование, воспитание, индивидуальные возможности, физическое и нравственное воспитание, профессиональные навыки, личностные качества.

**Annotation:** In this article, in addition to information on the formation of professional skills of students of higher educational institutions through gymnastics, as the main tool in the stage of sorting out the individual capabilities of young talented gymnasts, determining the level of their physical development and physical fitness indicators, the ways of conducting research based on scientific and practical experiences on the main stages of organizing an effective selection system for talented students to engage in the sport of gymnastics are shown.



**Key words:** *gymnastics, gymnastic beam, talented students, training process, education, upbringing, individual capabilities, physical and moral education, professional skills, personal qualities.*

**Dolzarbli.** Bugungi kunda Respublikamizda gimnastika ustuvor sport turi sifatida qaralmoqda. Talaba sportchilarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarda, jumladan, Butunjahon universiadasi va Jahon chempionatlarida yurtimiz dovrug'ini munosib himoya qilib kelishmoqda. «Biz badiiy gimnastika, sport gimnastikasi va trampolin sohasida eng yangi ilmiy-metodik tavsiya hamda yutuqlar asosida respublikaning terma jamoalari uchun sport zaxirasi va yuqori darajali sportchilarni tayyorlash bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish va amalga oshirishimiz lozim» [1]. Yurtimiz gimnastikachilarining bunday yuqori natijalarida ilmiy va amaliy ta'minot bevosita yuqori o'ringa ega hamda doimiy takomillashtirishni talab qiladi. Respublika sport zaxiralari va sport terma jamoalarini, shu jumladan, sport gimnastikasi bo'yicha terma jamoamizni xalqaro sport tadbirlariga tayyorlashning ilmiy ta'minotini yangi innovatsion tajribalar asosida takomillashtirish belgilangan asosiy vazifalardan biri bo'lib, dunyoda yuqori natijalar zamonaviy sport tizimidagi raqobatbardoshligini oshirishni taqozo etmoqda. Bugungi kunda gimnastika sport turida jahon va Osiyoning yetakchi davlatlari bilan bellasha oladigan xalqaro darajadagi gimnastikachilarni tayyorlash ko'p jihatdan kasbiy tayyorgarlik jarayonini boshqarishning samaradorligi bilan belgilanmoqda. Sport gimnastikachilarning kompleks nazorat qilishni takomillashtirish bo'yicha izlanishlar olib borish hozirgi kunda muhim vazifalaridan biri hisoblanadi [2; 60-72-b., 3; 12-26-b., 8; 65-b.]. Davlatimiz rahbari tomonidan respublikamiz ta'lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda ularning asosiy kasbiy faoliyati turlari tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish vazifalari ustuvor yo'nalishlar sifatida belgilab berilgan.

**Tadqiqotning maqsadi.** Gimnastika vositalari orqali oliy ta'lim muassasalari talabalarini kasbiy ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari.** gimnastika asosidagi muhim jismoniy mashqlar: egiluvchanlik, tezkorlik, kordinatsion va shunga o'xshash ko'nikmalari shakllantirish.

**Adabiyotlar tahlili.** Bugungi kunda gimnastika sport turi – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko'p qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Gimnastika sport turi bilan shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko'ra gimnastika ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Gimnastika sport turlariga ixsoslashtirilgan hamda umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda sport



gimnastikasi bilan doimiy shug‘ullanishadi. Gimnastika sport turi yopiq va ochiq sport maydonlarida ko‘plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo‘llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag‘ishlaydi [4; 2; 5; 3;].

Gimnastika sport turi bilan shug‘ullanish talabalar organizmning ko‘plab funksiyalariga va talabalarining shaxsiy sifatlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi, jumladan:

- gimnastika asosidagi muhim jismoniy mashqlar: egiluvchanlik, tezkorlik, kordinatsion va shunga o‘xshash ko‘nikmalari shakllanib boradi;

- talabalarining ko‘plab jismoniy sifatleri: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatleri rivojlanadi;

- talabalarining intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat’iylilik, g‘alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir;

- sportning har qanday boshqa turi kabi, gimnastika bilan shug‘ullanishning to‘liq foydaliligi to‘g‘risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo‘rttirish bo‘ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e’tiborga olgan holda, ularning miqdori, me’yorini ham e’tibordan chetda qoldirmaslik lozim. O‘tgan asrlardan oq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo‘lishi mumkin – hamma ish me’yorga bog‘liq bo‘ladi, deb ta’kidlashgan. Jumladan, gimnastika sport turida ham o‘ta zo‘riqib mashg‘ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog‘lomlashtiradi. Ko‘plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo‘riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi;

- boshqa tomondan esa, sport mashg‘ulotlariga juda ko‘p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig‘inlar, turnirlar), professional gimnast organizmi genetik dasturida mavjud o‘zga funksiyalarni takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta’minlovchi boshqa yo‘nalishlar e’tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma’lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida tanlagan inson uchun bu muqarrar qo‘shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson shaxsigacha muayyan ta’sirini o‘tkazadi;

- organizmning boshqa a’zolari esa zo‘riqadi va toliqadi. Psixologik tartibdagi doimiy zo‘riqishlar ham xavfli – ular sportchilarni (birinchi navbatda murabbiylarni) ancha ertaroq hissiy zo‘riqishiga, tushkunlik va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin;

- jismoniy tarbiya va sport tizimida mazkur qiziqarli sport turi – gimnastika bilan mashg‘ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o‘qishga, kasb egallashga, sog‘lom bo‘lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko‘maklashsin. Shundagina gimnastika sporti bilan



shug'ullanish oliy ta'lim muassasasi talabalari hayotiga huzur bag'ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali sport turi kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va gimnastikachining ko'plab ijobiy sifatlari shakllanadi [4; 8].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, oliy ta'lim muassasalari talabalarining gimnastika sport turi orqali kasbiy va jismoniy sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Biz o'tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so'rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishning maqsad va vazifalarining amaliy hamda ilmiy asoslanganligi, muallifning dastlabki uslubiy pozitsiyalarining mantiqiyliigi, pedagogik tadqiqotlarning turli usullari yordamida olingan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili, haqiqiy amaliy faoliyatning maqsadli tahlil qilinganligi, gipotezaning aniq nazariy va amaliy natijalar bilan tasdiqlanganligi, natijalarning ishonchliligi empirik ma'lumotlarni olishning fanda qabul qilingan usullaridan, natijalarni qayta ishlashning umume'tirof etilgan statistik usullaridan foydalanganlik va tanlovning kengligi bilan ta'minlangan.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Gimnastika nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislarning tavsiyalari dastlabki tadqiqotlar materiallari o'quv yillar jarayoni uchun maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha keng qamrovli dasturni ishlab chiqishga va asosiy eksperimentda ilmiy asoslashga imkon berdi.

Boshlang'ich ilmiy-pedagogik tadqiqotlarni tashkil etish, shuningdek, talabalarga sport gimnastikasi o'quv dasturining bo'limlarini gimnastika xodasida oqilona bajarish uchun akrobatik va xoreografik mashqlarni o'rgatish vositalari va usullarini samarali tanlash va ular asosida kelajakda murabbiy-o'qituvchilarning kasbiy va pedagogik bilimlari va ko'nikmalarini shakllantirish maqsadida uch bosqichli ilmiy tajriba o'tkazildi.

Kompleks dasturni shakllantirishda quyidagilarga:

- o'rgatish vositalarining eng muhim omillarini aniqlash va ularni sport pedagogik mahoratini oshirish kursining talabalarining o'quv-mashg'ulotlari, semestrlar va o'qitish jarayonlari bo'yicha taqsimlash;
- nazorat standartlarini aniqlash, gimnastik xodada texnik tayyorgarlik uchun maxsus-metodik yo'nalish va tayyorgarlik mashqlarini ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratildi.

Ishlab chiqilgan dasturning amaliy ahamiyatini, nazorat guruhi kompleks



mashqlarini va asosiy yo‘nalishlarini rivojlantirish mashqlarini aniqlash uchun va ularni talabalarning mashg‘ulot jarayonida amalga oshirish, har oyning oxirida maxsus jismoniy tayyorgarlik va maxsus texnik tayyorgarlik bo‘yicha nazorat sinovlari o‘tkazildi.

Ikkala guruh gimnastlari tomonidan dasturiy elementlarni, akrobatik va xoreografik mashqlarni o‘zlashtirish sifatini baholash uch kishidan iborat hakamlar guruhi tomonidan baholandi.

**1-jadval**

**Gimnastika xodasida mashqlarni bajarishga mo‘ljallangan maxsus mashqlar majmuasi (muvozanatni shakllantirishga yo‘naltirilgan)**

| <b>№</b> | <b>Mashqlar</b>                                                                                | <b>Bajarilishi</b> | <b>Bajarish usuli</b>                                                                                                                                      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Yo‘nalish bo‘yicha yuqoriga sakrash mashqlari, qo‘llar har xil xolatlarda                      | 10-20 marotaba     | Mashq gilamda oyoqlarning kafti turli holatda bajariladi                                                                                                   |
| 2.       | Qo‘l va oyoqlarning har xil holatlarida teskari qo‘yilgan o‘rindiqda mashqlarni bajarish.      |                    |                                                                                                                                                            |
| 3.       | Yo‘nalish bo‘yicha oldinga va orqaga siljish bilan sakrashlar.                                 | 2x10 m polda       | Dinamik muvozanatni saqlash.                                                                                                                               |
| 4.       | Xodada yon taraf bilan xarakatlanish (aylana, qadama qadam va qadam almashtirish bilan)        | 2x10 m polda       |                                                                                                                                                            |
| 5.       | Muvozanat – saqlovchi mashqlar.                                                                | 2-3 marotaba       | Oyoqlar kaftining xar xil xolatlarda tayanib bajariladigan mashqlar. 10 d. kam bo‘lmasin.                                                                  |
| 6.       | Ko‘zlarni yumgan xolda muvozanatni saqlash mashqlari.                                          | 2-3 marotaba       |                                                                                                                                                            |
| 7.       | Ko‘zlarni yumgan xolda oldinga siljish, qo‘llar ikki tarafga, polda yo‘nalish bo‘yicha yurish. | 2 x 10 m polda     | Bel to‘g‘ri tutiladi. Boshni to‘g‘ri ushlash Kuraklar birlashtiriladi, bosh to‘g‘ri ushlanadi. Mashq oyoqlar kaftining o‘zgartirilgan holatida bajariladi. |
| 8.       | Ko‘zlarni yumgan xolda orqaga siljish, qo‘llar ikki tarafga, polda, yo‘nalish bo‘yicha yurish. | 2 x 10 m polda     | Bel to‘g‘ri tutiladi. Kuraklar birlashtiriladi, bosh to‘g‘ri tutiladi. Mashq oyoqlar kaftini o‘zgartirilishi bilan bajariladi.                             |

Yakuniy tahlillarga kelsak, tajriba guruhi gimnastikachilarida natijalar ancha yaxshilanganligini ko‘rishimiz mumkin. Tajriba va nazorat guruhi nazorat musobaqalari natijalarining tebranish diapazoni 8,7-9,3 ( $P < 0.05$ )., Akrobatik mashqlarining texnik mahoratini oshirishdan tashqari xoreografiya, dastlabki pedagogik eksperiment oxirida, gimnastika xodasi mashqlarida subyektlarning muvozanatni saqlash mashqlarida ko‘rsatkichlarining o‘sishi kuzatildi va tajriba guruhi sportchilarining aniq ustunligi saqlanib qoldi. Shunday qilib, tajriba guruhi gimnastlarining muvozanatni saqlash qobiliyati 4,9 dan 7,6s gacha o‘sdi, bu 55% o‘sishni tashkil etdi ( $p < 0,01$ ). Amaliy mashg‘ulotda muvozanatni saqlash vaqti ham



oshdi. Oldinga va orqaga sakrash mashqlarida ham natijalar statistik jihatdan ishonchli (37,1 va 32,5%,  $p < 0,01$ ), bu gimnastikachi-talabalarining harakatlarni aniq bajarish qobiliyatining oshganligini ko'rsatadi.

Nazorat guruhi talabalari ham ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha o'z natijalarini 34,9 ga oshirdilar; 23,7 va 28,1%. Ammo dastlabki eksperiment ko'rsatkichlari, xususan, koordinatsion qobiliyatlari va vestibulyar barqarorlik darajasi bilan statik farqlanishlar sezilarli emasligini ko'rishimiz mumkin ( $r > 0,05$ ).

**Xulosa.** Shunday qilib, olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida xulosa qilishimiz mumkinki, mashq bajarish mahorati pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi gimnastlari, nazorat guruhi gimnastlari ko'rsatkichlariga nisbatan gimnastika xodasida murakkab, dasturli va akrobatik mashqlarni bajarishda yaxshi natijalarni qo'lga kiritganligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotimizni yakuniy natijalariga binoan, tajriba guruhi talabalarining jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sishi ahamiyatli ravishda kechdi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarini gimnastika vositalari orqali kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida gimnastika xodasi bilan bajariladigan elementlarni o'rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish modeli asosida talabalarining jismoniy imkoniyatlarini oshirib borish lozim.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 7-noyabrdagi PQ-2654-sonli “O'zbekiston Respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarori. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. Eshtayev A.K., Karabayeva D.S., Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. “Fan va texnologiya nashriyoti” -T.: 2013. – 60-72-b.
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009. – 12-26 b.
4. Umarov D.X. Sport takomillashuv bosqichidagi gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonini kompleks nazorat qilish metodologiyasi. //Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati, 2022. - 73 b.
5. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.
6. Tamara, DJumaniyazova. (2023). The significance of morning gymnastics and its tasks. *Innovations in Technology and Science Education*, 2(10), 968-973.
7. T.D.Adambaevna, (2023). Basic theories and concepts in physical education subject. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(11), 222-225.



8. Т.А.Джуманиязова, (2024). Роль художественной гимнастики в спортивной системе. *Экономика и социум*, (1 (116)), 832-834.

9. Т.Джуманиязова, (2024). Теория и методика обучения художественной гимнастике юношей. *Общество и инновации*, 5(2/5), 95-99.

## BALALAR HÁM ÓSPIRIMLER SPORTÍN JETILISTIRIWDIŇ TIYKARGÍ MASHQALALARI

**Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich**  
p.i.b.f.d (PhD)

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali  
[kuralbaevazizbek3@gmail.com](mailto:kuralbaevazizbek3@gmail.com)

**Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı**  
Student

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

**Annotaciya:** *Bul maqalada dene tárbiyası hám sport arqalı balalar hám jas óspirimlardiñ den-sawlıǵı, fizikalıq jaǵdayın rawajlandırıw máseleleri úyrenilgen. Sonday-aq, mektep oqıwshılarınıñ dene tárbiyası mashqalaları, olarda dene tárbiyasına bolǵan múnásibetlerdi qalıplestiriwdiñ áhmiyeti kórsetip ótilgen.*

**Tayanış sózler:** *Dene mádeniyatı, dene tárbiyası, sport, mákeme, bilimlendiriw, sapa, ilimiy-izertlew, mektep bilimlendiriwi, metodologiya.*

**Аннотация:** *В данной статье исследуются вопросы здоровья, физического состояния детей и подростков посредством физического воспитания и спорта. Также показаны проблемы физического воспитания школьников, важность формирования у них ценностного отношения к физическому воспитанию.*

**Ключевые слова:** *Физкультура, физическое воспитание, спорт, учреждение, образование, качество, научно-исследовательская работа, школа образования, методология.*

**Abstract:** *This article examines the issues of health, physical condition of children and adolescents through physical education and sports. The problems of physical education of schoolchildren, the importance of forming their value attitude to physical education are also shown.*

**Keywords:** *Physical culture, physical education, sports, institution, education, quality, research work, school of education, methodology.*

**Aktuallıǵı:** *Búgingi kúnge shekem kóplegen sport baǵdarlamaları islep shıǵılǵan, olar arasında hátte fizikalıq imkanıyatı sheklengenlerde ózi ushın sáykes shınıǵıwlar hám júklemelerdi tańlawı múmkin. Sport insan denesin bekkemleytuǵınlıǵı tábiyiy jaǵday, onda zárúr fizikalıq pázıyletlerdi rawajlandıradı.*



Biraq bul hámмесinde de emes. Sportta insannıń shıdamlılıǵı hám minez-qulqı qalıpleseди. Yaǵnıy, zamanagóy sport tek ǵana tikleniw quralı emes, al insannıń fizikalıq hám aqlıy ózin-ózi jetilistiriw quralı sıpatında da isleydi.

Trenerler kóbinese sporshılardıń eń joqarı nátiyjelerge erisiw ushın eń maqul bolǵan jas dáwirlerin esapqa almaydı, nátiyjede olar keleshek táǵdiri haqqında oylamastan, óspirimlik dáwirinde joqarı nátiyjelerge erisiwge umılǵan halda óz oqıwshılarınıń tayarlıǵın esapqa almaydı.

Jaslar sportınıń tiykarǵı maqseti hár bir sport túri ushın qolaylı jasta xalıq aralıq kategoriyadaǵı nátiyjelerge erisiw ushın qolaylı sharayatlardı jaratıw bolıp esaplanadı. Sonıń menen birge, jergilikli sport ámeliyatında eń jańa texnologiyalardan paydalanıw kórsetkishleri, tilekke qarsı, jeterli dárejede joqarı emes, ásirese, sırt el texnologiyalarına salıstırǵanda, qarǵı jetispewshiligi sebepli de, olardan tolıq paydalana alatuǵın tájiriybeli qánigeler júdá az. Biraq, jaslar sportında jaqsı nátiyjelerge erisilgenligine qaramastan, onıń rawajlanıwına tosqınlıq etetuǵın bir qatar tiykarǵı qarama-qarsılıqlarda bar [1,2].

Birinshi qarama-qarsılıq - bul milliy maqsetler, strategiyalıq wazıypalar, dene tárbiyası hám sport haqqındaǵı nızam hújjetleriniń tiykarǵı principleri hám bir qatar túsiniqlerdi anıqlawǵa baylanıslı nızam hújjetleri arasında sáykesliktiń joqlıǵı. Olar birden-bir sistemanı quramaydı, olar hár qıylı ministrlıklar baǵdarındaǵı shólkemlerdiń túrleri boyınsha bólinedi. Nızam hújjetleri ilimiy tiykarlangan normalar menen tolıqtırılıwın támiyinlew hám konceptuallıq apparattı milliy maqsetler, strategiyalıq wazıypalar hám dene tárbiya hám sport haqqındaǵı nızam hújjetleriniń tiykarǵı principlerine beyimlestiriw kerek.

Ekinshi qarama-qarsılıq - bul jas áwladtıń jeke mápleri hám sporttıń bar imkaniyatları arasındaǵı sáykes kelispewshilik, kópshilik jaǵdaylarda balalar hám óspirimlerdeń zamanagóy talapların qanaatlandırmaydı hám olardıń turmıs tárizine sáykes kelmeydi.

Bul qarama-qarsılıq dene tárbiyası hám sporttan salamatlastırıw hám rawajlandırıw nátiyjesin alıw ushın anıq jeterli bolmaǵan shınıǵıwlar ushın sharayatlar hám háptelik fizikalıq jumıs normalarınıń analizi menen súwretlengen. Onı milliy maqsetler, strategiyalıq wazıypalar hám nızamshılıqtıń tiykarǵı principlerine beyimlestiriw ushın materiallıq-texnikalıq qawipsizlik kóz qarasınan tiyisli standartlardı, dene tárbiya hám sporttıń salamat hám rawajlanıw tásirin kepillaytuǵın jáne turaqlı túrde shuǵıllanıwshılardı xoshametlew mexanizmlerin engiziw zárúr [3,4].

Úshinshi qarama-qarsılıq - sistemalı sport penen shuǵıllanıw wazıypası hám onı jas áwladtıń fizikalıq rawajlanıw dárejesi, fizikalıq tayarlıǵı, individual salamatlıq ózgeshelikleri hám qızıǵıwshılıqların esapqa alǵan halda tiykarǵı jumısı menen birlestiriwge imkan beriwshi mexanizmler arasındaǵı sáykes kelispewshilik. Bar qarama-qarsılıqlardı saplastırıw ushın dene tárbiyası hám sport sisteması balalar



hám jaslarǵa dene tárbiyası hám sportqa qızıǵıwshılıqların júzege shıǵarıw ushın keń imkaniyatlar jaratıwı kerek.

Sunday-aq, dene tárbiyası hám sport háreketin rawajlandırıw perspektivaların anıqlaw, ásirese zamanagóy shárayatta qıyın mashqala bolıp tabıladı. Biz onı tek teoriyalıq koncepciya tiykarında tabıslı sheshiw múmkin ekenligine isenemiz.

Bunday koncepciya sociallıq-pedagogikalıq mashqalalardı sheshiw, dene tárbiyası, balalar hám oqıwshılar sportın rawajlandırıwda sociallıq principlerdiń rólin arttırıw, bul tarawda balalar hám jaslardıń ózin-ózi basqarıwın rawajlandırıw, balalar hám jaslardı mámleket tárepinen qollap-quwatlawdıń tiykarǵı baǵdarların belgilewde anıq qollanba bolıwı kerek [5,6].

Házirgi waqıtta dene tárbiya, sport hám turizm, balalar hám jaslardıń bos waqıtları bargan sayın kommerciyalıq jumıs obyektlerine aylanıp barmaqta. Bul, ásirese, iri qalalarda, kem támiyinlengen shańaraqlar hám hátteki orta dáramatlı studentler ushın kemirek kiriw imkaniyatına iye bolmaqta.

Dene tárbiyası hám sport háreketiniń rawajlanıwına úlken tosqınlıq - bul anıq regionallıq shárayatlarda balalar hám jas óspirimler sport asociaciýalarınń bar bolıwı ushın hár tárepleme islep shıǵılǵan normativlik tiykarlar, olardı jaratıw, jumıs alıp barıw hám orınlardaǵı mámleketlik uyımlar menen óz-ara qatnasıqlardı tártipke salıwshı zárúr nızam hújjetleriniń joq ekenligi bolıp esaplanadı.

Bizge belgili, dene tárbiyası hám sport háreketi dene tárbiyası hám sport jumısınıń insan, jámiyet hám mámleket ushın áhmiyetli sociallıq áhmiyetin tán alıwǵa tiykarlangan. Onıń áhmiyeti usı háreket sheńberinde insanıylıq kóz qarasınan bahalanadı, yaǵnıy insannıń ózi, onıń baxıtı, den-sawlıǵı, erkinligi hám qádiri, kóp qırılı rawajlanıwı, onıń barlıq qábiletleri, tınıshlıq, doslıq, óz-ara túsiniwdiń kórinisi eń joqarı qádiriyat dep esaplanadı [7,8].

Zamanagóy shárayatta, jámiyetlik turmıstıń barlıq tarawlarında qayırqom shólkemlerdiń bar ekenliginde, balalar dene tárbiyası hám sport háreketi bargan sayın anıq demokratiyalıq, gumanistlik xarakterge iye bolmaqta. Bargan sayın ol tómendegi principlerge ámel etedi:

- hárekette ıqtıyarlı qatnasıw;
- ulıwma insanıylıq, ruwxıy hám ádep-ikramlılıq qádiriyatlardıń ústinligi, rasalıq, diniy yamasa siyasiy tiykarda hár qanday kemsitiwlerdiń aldın alıw;
- balalar hám úlkenler arasında sport tarawındaǵı jedel birge islesiw, olardıń birgeliktegi iskerligi balalardıń mápleriniń ústinligin esapqa alǵan halda;
- pedagogikalıq basqarıw hám balalardıń ózin-ózi basqarıwı, ózin-ózi tárbiyalaw, shaxstıń ózin-ózi ańlawı ushın shárayat jaratıw (shólkemlestiriwshilik, metodikalıq, normativlik hám sociallıq-psixologiyalıq dárejelerde);
- bir háreket sheńberinde bir-birin organikalıq túrde toltırıwshı hár qıylı qatnaslardıń bar ekenligi.

Sońǵı jıllarda dene tárbiyası hám sport tarawındaǵı bunday kórinislerden biri bul pútkil jámiyetniń dene tárbiyası hám sportqa bolǵan tereń múnásibeti, olardı jas



shaxstı, onıń ádep-ikramlılıq, estetikalıq hám ruwxıy tábiyatın ózgertiwdiń quramalı faktori sıpatında túsiniw bolıp esaplanadı.

Jáne bir mashqala - jaslardı sport obyektlari menen támiyinlew, olardıń bir mártelik imkaniyatları, jámiyetlik birlespeler, balalar hám jas óspirimler sport mekteplerine tartılğanlardı qamtıp alıw, obyektlardi qurıw hám rekonstrukciyalaw, sport, dene tárbiya hám óndiris ushın anıq kapital qoyılmalar islep shıǵıw hám ámelge asırıw. Sonday-aq, bilimlendiriw mákemelerin keńnen sport penen shuǵıllanıw, balalar hám jas óspirimler dene tárbiyası hám sport háreketin rawajlandırıwdı basqarıw sxemasın islep shıǵıw, aymaqlıq hám tarmaqlıq sport klubların shólkemlestiriwdi támiyinlew kerek. Tiykarınan úsh túrli: tolıq sport túrleri tiykarında isleytuǵın klublar, jeke aǵzalıq tólemleri, ekonomikalıq iskerlikten alınǵan qarjılardan paydalanǵan halda ekonomikalıq esaplaw hám ózin-ózi qarjılandırıw.

Jeke aǵzalıq tólemleri hám klubtıń ekonomikalıq jumısınan alınǵan qarjılardan paydalanǵan halda shólkemlestiriwshi shólkemler hám biraz ózin-ózi támiyinlew esabınan bar bolǵan klublar, óz jumısın shólkemlestiriwshi shólkemler hám jeke aǵzalıq tólemlerinen alınǵan qarjılar esabınan ámelge asıratuǵın klublar.

Evropanıń kópshilik mámleketlerinde balalar hám jas óspirimler dene tárbiyası hám sport háreketi, studentlerdiń dene tárbiyasın rawajlandırıwdıń maqset hám wazıypaları hár qıylı dárejelerde qalıplese: Belgiya, Italiya, Portugaliya, Franciyada mámleket dárejesinde, Germaniya, Ispaniya, Shveycariya regionallıq yamasa jergilikli.

Barlıq Evropa mámleketleri sport qádiriyatları haqqında ulıwmalıq pikirge iye: siyasiy maqsetlerge erisiw ushın sporshılardı manipulyaciyalawǵa bolmaw, “hámme ushın sport” dem alıw ideyasın tolıq qollap-quwatlaw, jaslar tárbiyasında sporttıń áhmiyetin kúsheйтиw.

Sebebi, jámiyet tárepinen jaslarga sport penen shuǵıllanıw imkaniyatların beriw tek ǵana bos waqıttan konstruktivlik paydalanıwǵa emes, al keńpeyillik, agressivlik, alkoholizm hám jámiyettiń basqa keselliklerin emlew sıyaqlı sociallıq mashqalalardı sheshiwge alıp keliwi kerek. Sonday-aq, olar jaslardı ózin-ózi tárbiyalaw, ózin-ózi jetilistiriw hám sport arqalı ózin kórsetiw proceslerine tartıw ushın jańa sharayatlar jaratıw zárúr.

Keyingi on jıllıqlarda Batis Evropanıń kóplegen mámleketlerinde sport dene tárbiyası ornın basladı. Kópshilik mámleketlerde oqıwshılardıń beyimliligin esapqa alıp, tústen keyin mektep sport asociaciyaları yamasa kásiplik awqamlarındaǵı sabaqlardan bos bolǵan májbúriy ıqtıyarlı tańlaw sport túrleri qollanıladı. Daniya, Germaniya, Gollandiya, Ullı Britaniya, Franciyada mektepler hám olardıń sport asociaciyaları ádette sabaqlar ushın mámleketke tiyisli jabıq hám ashıq sport imaratları menen támiyinlenedi.

Germaniyada jaslar sportın rawajlandırıwda kóplegen jámiyetler, ministrlikler, awqamlar, shirkewler, ilimiy mákemeler hám partiyalar qatnaspaqta. Belgili biznes



firmalari kóbinese mektep jarıslarınıń qáwenderleri sıpatında isleydi. Mektep sportın rawajlandırıwda mámleket hám jergilikli hákimiyat ekonomikalıq sektor sıpatında belgili bir wazıypalardı atqaradı.

Mámleketimizde de sporttı rawajlandırıwda sport mektepleriniń tiykarǵı mashqalaların sheshiw - trenerler quramınıń kásiplik ósiwin xoshametlew, mektepte oqıwshılar sanın kóbeytiw, sport nátiyjelerine erisiw - mámleket tárepinen qollap-quwatlaw menen tikkeley baylanıslı. Jaslar sportınıń eń áhmiyetli shólkemlestiriw mashqalaların sheshiw ushın tek ǵana jaslar sport mekteplerin saqlaw hám rawajlandırıw boyınsha nátiyjeli ilajlardı kóriw emes, al qarjılandırıw máselesin de sheshiw zárúr.

Ekinshiden, kadrlar. Sebebi mekteptiń bilimlendiriw hám tárbiya procesinde salamatlastırıw hám tárbiyalıq tárepler birinshi orında turadı. Nege búgingi kúnde mashqala bunshellı keskin?

1. Zamanagóy sharayatta kásiptiń abırayı jeterli dárejede joqarı emes hám biz trener hám muǵallimlerdiń jumısı ushın jeterli dárejede tólemeymiz.

2. Oqıw-shınıǵıw procesi hám ǵalabalıq sport jumısları medicinalıq qadaǵalaw hám támiynat penen birge bolıwı kerek.

Muǵallım-oqıtıwshı bir waqıttıń ózinde muǵallım, psixolog, shıpaker hám metodist bolıwı kerek. Bul mashqalalardı sheshiw ushın:

- qánigelerdi kásiplik tayarlaw hám qayta tayarlaw;
- jas áwladqa maman dene tárbiyası hám salamatlastırıw xızmetlerin kórsetiwge baǵdarlangan joqarı tájiriýbeli kadrlardı tartıw;

- abırayın arttırıw, oqıw jılı juwmaqları boyınsha bir mártelik bonuslar túrinde materiallıq xoshametlew hám qosımsha tólemler sistemasın óz ishine alǵan trenerlerdi xoshametlew sistemasın islep shıǵıw. Máselen, tańlaw jeńimpazları bolǵan oqıwshılardı joqarı dárejede tayarlaw, dóretiwshilik, studentler kontingentiniń qáwipsizligi ushın;

- trenerlerge materiallar tayarlaw boyınsha jumıslar, ashıq sabaqlar, túrli tańlawlarda qatnasıwdı óz ishine alǵan attestaciýadan ótiwde járdemlesiw.

- balalar hám jas óspirimler arasında salamat turmıs táriziniń shırayın qalıplestiriw mashqalasın sheshiw ushın dene tárbiya hám sport penen shuǵıllanatuǵın jaslardıń unamlı imidjin jaratıw, sonday-aq, barlıq málimleme xızmetleriniń nátiyjeli sociallıq reklamasın jaratıw ushın barlıq ǵalaba xabar quralları menen maqsetli islesiw kerek.

Biziń pikirimizshe sport mektepleriniń jumısına tásir etiwshi mashqalalardı tómendegiler kiredi:

- oqıw-tárbiya procesiniń sapasın arttırıw;
- dene tárbiya hám sporttıń mámleketlik emes túrlerin keńeytiw;
- dene tárbiya ilajları hám sport iskerligi sanınıń kóbeyiwi;
- balalar arasında dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıw.



Juwmaqlap aytqanda, sport bilimlendiriw mákemeleriniń mashqalaların durıs kóriw hám túsiniw, olardı sheshiw jolları, mektep trenerleriniń kásiplik hám mamanlıq dárejesi, álbette, jas oqıtıwshılardıń dárejesiniń artıwı shárti menen mákemeniń ózgesheliklerin jaqsılawǵa járdem beretuǵın faktor esaplanadı.

Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanatuǵın balalar hám jas óspirimler sanınıń kóbeyiwi xalıqtıń usı kategoriyası arasında hár qıylı keselliklerdi emlew hám jas óspirim jinayatshılar hám jinayatshılardı qayta tárbiyalaw procesine jumsalǵan qarjını bir neshe márte únemlew imkaniyatın beredi. Sport mektepleriniń jumısında názerde tutılǵan ilajlardıń ámelge asırılıwı dene tárbiyası hám sport jumısların jaqsılaydı, sonday-aq, balalar hám jas óspirimlerdiń den-sawlıǵın ózgertiw, olardıń fizikalıq tayarlıq dárejesin arttırıw ushın imkaniyat beredi, bul bolsa aqırında jámiyettiń ekonomikalıq hám ruwxıy jaqtan jaqsılanıwına tásir etedi.

### **Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. Ўзбекстан Республикасы Президентиниń 2021-jıl 5-noyabrdegi “Sport bilimlendiriwi sistemasın tıp-tiykarınan jetilistiriw arqalı olimpiada hám paralimpiya sport túrleri boyınsha sporshılardıń rezervin qalıplestiriw sapasın bunnan bılay da jetilistiriw ilajları haqqında”ǵı PQ-5279-sanlı qararı.
2. Ўзбекстан Республикасы Президентиниń 2021-jıl 5-noyabrdegi “Sport-bilimlendiriw mákemeleri jumısın 2025-jılǵa shekem rawajlandırıw baǵdarlaması haqqında”ǵı PQ-5280-sanlı qararı.
3. Ўзбекстан Республикасы Президентиниń 2021-jıl 5-noyabrdegi “2024-jıl Parij qalasında (Franciya) bolıp ótetuǵın XXXIII jazǵı Olimpiada hám XVII Paralimpiya oyınlarına sporshılarımızdı kompleksli tayarlaw haqqında”ǵı PQ-5281-sanlı qararı.
4. Ўзбекстан Республикасы Президентиниń 2021-jıl 5-noyabrdegi “Júriw, juwırıw, mini-futbol, badminton, stritbol hám “workout” sport túrlerin bunnan bılay da rawajlandırıw ilajları haqqında”ǵı PQ-5282-sanlı qararı.
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.
6. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Ростов-на-Дону:2006.–28 с.
7. Бавтрюков И.А. Формирование психолого-педагогической компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорту. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Ульяновск: 2009. – 25 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.



## YOSH POLVONLARINING TEZKOR KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDA QOBILIYATINING AHAMIYATI

**Nurekeev Bayrambay Temirbaevich**

*assistent-o'qituvchi*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

[nurekeevbayrambay8686@mail.ru](mailto:nurekeevbayrambay8686@mail.ru)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'zbek yosh polvonlari o'quvchilarining shaxsiy fazilatlarini shakllantirishda psixologik ta'siri o'rganiladi, olingan ma'lumotlarning tahlili berilgan, ularni rivojlantirish usuliyatini aniqlashda o'quv-trenirovkalardagi mashq yuklamalarini ishlab chiqish va ularni rivojlantirish usuliyati bo'yicha trenirovka jarayoni o'rganish yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** yosh polvonlar, o'quvchi shaxsi, psixologik sifatlar, shaxs sifatlarini shakllanishi.

**Аннотация:** В данной статье изучается психологическое влияние узбекских борцов на формирование личностных качеств учащихся, приводится анализ полученных данных, при определении методики их развития освещается разработка тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных занятиях и изучение тренировочного процесса по методике их развития.

**Ключевые слова:** формирование юных борцов, личности учащегося, психологических качеств, личностных качеств.

**Abstract:** This article examines the psychological impact of Uzbek wrestlers on the formation of students personal qualities, provides an analysis of the obtained data, and, when determining the methodology for their development, illuminates the development of training loads in training sessions and the study of the training process based on the methodology for their development.

**Key words:** the formation of young wrestlers, the student's personality, psychological qualities, and personal qualities.

**Kirish.** O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi yangi tahrirda qabul qilingan—“Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonunida o'sib kelayotgan yosh avlodni salomatligini asrash va mustaxkamlash, yosh avlodni har tomonlama rivojlangan inson qilib tarbiyalash ustuvor maqsad va vazifalardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi—“Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031 sonli Qarori mamlakatimizning barcha xududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy salomatligining asosi ekanligi, yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyati va iste'dodlarini ro'yobga chiqarish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan, ular orasidan iqtidorli



sportchilarni saralab olish, hamda maqsadli saralab olish masalalariga e’tibor yanada kuchaytirilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017- yil 2-oktyabrdagi—“Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-son Qarorida asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e‘zozlanib kelingan, o‘zbek xalqining tarixiy merosi—Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda.

**Maqsadi:** Yuqoridagi qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub’ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi, shuningdek O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning yuqori sifat bosqichiga ko‘tarilishiga yordam beradi.

**Muhokama va natijalar:** Kurash mashg‘ulotlarida turli kattalikdagi va yo‘nalishdagi yuklamalarning qo‘llanilishi mazkur masalani hal etishda katta ahamiyatga ega bo‘lishidan qat’iy nazar, ularning sportchilar organizmiga ta’siri to‘g‘risidagi muammo hal qilinmagan.

18-20 yoshli kurashchilarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va mashg‘ulotlarda rivojlanish samaradorligini tahlil qilish.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi:** kurashchilar tayyorlash tizimida organizmiga katta va turli yo‘nalishdagi yuklamalarning ta’siriga talluqli tadqiqot natijalari olinib, yosh polvonlar guruhlarida mashq yuklamalarining samaradorligini oshirishda quyidagi yangi uslublardan foydalanildi:

- 18-20 yosh polvonlar kurashchilarning mashg‘ulot, kunlik va haftalik mikrosikllar (MS);

- yosh polvonlar organizmiga mashg‘ulotlar jarayonida harakat mexanizmining ta’siri samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan qo‘shimcha mashg‘ulotlarning uyg‘unligi, mashg‘ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida maxsus ish qobiliyati samaradorligi o‘rganildi;

- yosh polvonlarning tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish jarayonida mashg‘ulot yuklamalarining bajarilishini nazorat qilish, yuklamalarning turli kattaligi, yo‘nalishi, mashg‘ulotlar turining kuchi va ta’sir qilish tavsifi o‘rganildi;

- yosh polvonlarning tayyorgarlik bosqichlari davomiyligining o‘zgaruvchan holatiga va haftalik mikrosikl tizimida turli yo‘nalishlarda bajarilgan yuklamalarning natijalari samaradorligiga baho berildi;

Yosh polvonlarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda trenirovka mashq yuklamalarining yangicha taqsimlash orqali faoliyatidagi natijalarni yuqori darajaga ko‘tarish.

- tadqiqot jarayonida kurashchilarning tayyorgarligi bosqichlarining tuzilishi, turli yuklamalar va yo‘nalishdagi usullarda o‘rganildi va samaradorligi tadqiqotda isbotlab berildi.

18-20 yoshli polvonlarning ish qobiliyatini oshirish borasida mavjud bo‘lgan omillarning biri sifatida tayyorgarlik bosqichlarida katta yuklamali mashg‘ulotlar



sonini izchillik bilan oshirish uslublari ishlab chiqilib, yuklamalarning amaliy mashg'ulotlarda keng qo'llanishi tizimlashtirildi va katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish holatlariga faol ta'sirlari aniqlandi; mashg'ulotlarni rasional almashish asosida kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari variantlari, turli kattaligi va yo'nalishiga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil etish borasida ko'rsatkichlar olindi.

Yosh polvonlar bilan olib boriladigan o'quv trenirovkasida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi.

Yosh polvonlarning tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulotlar kattaligi va yo'nalishi tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish borasida qo'shimcha mashg'ulotlarni uyg'unlashtirishda mikrosikl mashg'ulotlarini ratsional almashlab o'tkazish, katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini samarali rivojlantiradi.

Yosh polvonlar maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubiyati orqali trenerovkadagi yuklamalarini optimal rejalashtirish musobaqalarda yuqori natijalarni beradi.

Kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish kurashchining raqib qarshiligini engib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlari qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchi, kuch chidamliligi.

Yuqoridagilarga asoslangan holda shunday xulosa qilish mumkin: sportchilar organizmining shaxsiy xususiyatlari va har bir kurashchining tayyorgarlik darajasiga qarab mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati va takror soni alohida belgilanadi. Tadqiqot natijasiga har bir kurashchining mashq darajasi va shaxsiy xususiyatlari ta'sir qilmasligi uchun biz ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga mos holda solishtirma tadqiqot variantlaridan foydalandik.

Shu bilan birga yosh polvonlar 24 soatdan keyin uzoq muddatli, 2 kundan keyin qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bema'lol bajarishlari mumkin. Yosh polvonlarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlili: Yosh polvonlarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish ustida ish olib bordik. Oldimizga qo'yilgan masalalarni o'rganish maqsadida kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayoni hamda etakchi trenerlar, mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda tadqiqotlar olib borildi. Olingan natijalar asosida aniqlandiki yosh polvonlarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini muayyan darajada harakatlar tezkor-kuch talab qiluvchi amallarda katta ahamiyatga ega bo'ladi. Yosh polvonlarda turli mushak guruhlari kuchning ortishi bir me'yorda bo'lmaydi va yuqori shiddatga erishadi. Bunday kurash bilan shug'ullanish tezkor-kuch sifatleri topografiyasiga, ya'ni turli mushak guruhlarning maksimal kuchi nisbatiga o'z muhrini bosadi.



Yosh polvonlarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini trenirovkadagi mashq yuklama vositalarini hajmi yig'indilarini tahlil qilish, tekshirilayotgan kurashchilarning yuqori sport natijalarini egallashda maqsadida o'tkaziladi. Nazorat qilish uchun 22 ta kurash bilan shug'ullanuvchi yosh polvonlar kurashchi tanlab olindi. Polvonlar bilan olib boriladigan trenirovkaning faqat asosiy qismidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantiruvchi trenirovka yuklamalari tahlili olindi. Trenirovka bosqichi tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o'rtacha hajm, standart keltirilgan. Asosiy qilib kurashchilarning darajasiga va murakkablik koeffisientiga qarab trenirovka mashqlarini taqsimlash qabul qilindi. Hamma maxsus mashqlar o'z ichiga yuqori bo'lgan trenirovka vositalarini olgan, ya'ni sherik bilan kurashish, shartli kurash, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun sherigi bilan bajariladigan mashqlar olingan.

Ixtisoslashtirilgan trenirovka mashqlari hajmi jihatidan ularni murakkabligiga qarab taqsimlandi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim trenerlar qisqa muddat ichida kurashchilarni tayyorlash maqsadida jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llaydilar. Bu borada ayniqsa maxsus tezkor-kuch sifatini tarbiyalash bolaning jismoniy imkoniyatini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali maxsus tezkor-kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'riqish holatiga tushirib qo'yishi muqarrar. Shuning uchun maxsus tezkor-kuch mashqlarini qo'llashdan avval maxsus tezkor-kuch sifatini baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

#### **Tadqiqotlar natijasida quyidagi asos qilib olindi:**

1. Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta).
2. Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta).
3. 20 soniya yotgan holatdan gavgdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta).
4. 10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta).
5. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta). Yosh polvonlarda va xususan musobaqa bellashuvlarida barcha turdagi maxsus tezkor-kuch sifatleri (umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor-portlovchi) hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun o'quv-trenirovka jarayonida maxsus tezkor-kuchni rivojlantirishga e'tibor qaratish kurashchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. Kurashchilarda har xil turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini o'rganish qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot boshida sezilarli darajasini ko'rsatdi. Jumladan, tajriba va nazorat guruhdagi shug'ullanuvchilarni qo'shib hisoblaganda ham ularning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.



**1-jadval**

**Yosh polvonlarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish darajasi natijalari**

(Nazorat guruh 11 kishi, tajriba guruhi 11 kishi)

| № | Tezkor-kuch testlar                                                                                                                                            | Tadqiqot guruhi |             | Nazorat guruhi |             | Tadqiqotda n keyin farqi |   |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|----------------|-------------|--------------------------|---|
|   |                                                                                                                                                                | T.dan oldin     | T.dan keyin | T.dan oldin    | T.dan keyin | T                        | N |
|   |                                                                                                                                                                | O‘rtacha        | O‘rtacha    | O‘rtacha       | O‘rtacha    |                          |   |
| 1 | Maxsus rezina bilan ishlash 30 soni- ya (marta).                                                                                                               | 24              | 28          | 21             | 23          | 4                        | 2 |
| 2 | Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o‘z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta). | 7               | 10          | 8              | 9           | 3                        | 1 |
| 3 | 20 soniya yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko‘tarish (marta).                                                                                  | 16              | 18          | 15             | 16          | 2                        | 1 |
| 4 | 10 soniyada gimnastika qo‘shpoyada qo‘llarni bukib yoyish (marta).                                                                                             | 10              | 13          | 9              | 10          | 3                        | 1 |
| 5 | Bir daqiqa davomida katta bolg‘ani o‘ng va chap tomonga harakatlantirish (marta).                                                                              | 27              | 30          | 29             | 30          | 3                        | 1 |

Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o‘z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish tadqiqot guruhi polvonlarda o‘rtacha arifmetik qiymati 7 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida polvonlarda o‘rtacha arifmetik qiymati 8 ni tashkil qildi. 20 soniya yotgan holdan qo‘llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi polvonlarda o‘rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qiladi. Nazorat guruhida polvonlarda o‘rtacha arifmetik qiymati 15 ni tashkil qildi. 10 soniya gimnastika qo‘shpoyada qo‘llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi polvonlarda o‘rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida polvonlarda o‘rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi. Bir daqiqa davomida katta bolgan o‘ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi polvonlarda o‘rtacha arifmetik qiymati 27 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida polvonlarda o‘rtacha arifmetik qiymati 29 ni tashkil qildi. Olib borilgan tadqiqotlardan so‘ng aniqlandiki yosh polvonlarda tezkor-kuch sifatleri etarli darajada rivojlanmagan deb baholashga asos bo‘ldi.

**Xulosa** chiqaradigan bo‘lsak, sportchining individual imkoniyatlari va



xususiyatlaridan kelib chiqqan holda trenirovka amaliyotida to‘ldirma og‘ir to‘plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirish, erkin va sambo kurashi elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko‘lamda kiritilishi lozim. Muskullarni rivojlantirish uchun gantellar bilan siltash, aylantirish hamda gantelni ushlagan holatda qo‘l panjasini aylantirish mashqlaridan foydalanish kerak.

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, so‘nggi yillarda polvonlar tayyorgarlik bosqichlarining mashg‘ulotlari kattaligi va yo‘nalish tizimlarini takomillashtirishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Trenirovkadan tashqari shakllarda amaliyot bilan bog‘liq xarakat malakalari va ular bilan bog‘liq bo‘lgan maxsus tezkor-kuch sifatlarning rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning samaradorligi kurash bo‘yicha etakchi mutaxassis olimlar tomonidan o‘rganilgan.

2. Yosh polvonlarda tayyorgarlik bosqichidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda jarayonida alohida ahamiyat berish kerak bu esa polvonlarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi muhim ahamiyat kasb etadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi O‘zbekiston Respublikasi qonuni (yangi taxrir). —Xalq so‘zi gazetasi 174(6357)-sonida e‘lon qilingan 2015yil 5-sentyabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining—Jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PQ-3031 sonli Qarori – 2017 yil 3-iyun .
3. Mirziyoyev Sh.M.—Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. Toshkent. 2017 yil.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazaryasi va usuliyati. T. 2007y
5. Turaboyev B.S., Daminov I.A. —Dzyudo. T. 2014 yil.
6. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazaryasi va uslubiyati. T. 2014 y.

## BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILAR MASHG‘ULOTLARINING O‘ZIGA XOS AHAMIYATI

**Mambetkasimova Qirmizi**  
assistent-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali  
[qirmisi@gmail.com](mailto:qirmisi@gmail.com)

**Yoldashova Farangiz**  
Talaba

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada bosqon uloqtiruvchi sportchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish, ular o‘zlashtirishi shart bo‘lgan texnik harakatlar tadqiq etilgan. Shuningdek bosqon uloqtiruvchi sportchilarni mashg‘ulot va musobaqa jarayonida uloqtirish harakatlarini boshqarish va ularni tahlili haqida so‘z yuritilgan.



**Kalit soʻzlar:** Maxsus sport jihozlari, jihozni uloqtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy moslashuv, morfologik va fiziologik qayta tiklanish, dam olishni mashgʻulot bilan almashish, jismoniy chidamlilik, aylanish, kuchlanish reaksiyasi.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы организации тренировок спортсменов по метанию. Технические действия, которые необходимо освоить спортсменам. Работа посвящена управлению и анализу метательных движений спортсменов во время тренировок и соревнований. Результаты работы описаны в таблице.

**Ключевые слова:** Специальное спортивное снаряжение, метание снаряжения, специальная физическая подготовка, физическая адаптация, морфологическое и физиологическое восстановление, чередование отдыха с занятиями, физическая выносливость, вращение, напряженная реакция.

**Abstract.** This article discusses the organization of training for throwing athletes. The technical actions that athletes must master. The work deals with the management and analysis of throwing movements of athletes during training and competition. The results of the work are described in the table.

**Key words:** Special sports equipment, throwing equipment, special physical training, physical adaptation, morphological and physiological recovery, alternating recreation with classes, physical endurance, rotation, tension reaction.

**Tadqiqotning dolzarbligi.** Mamlakatimiz aholisini har tomonlama sogʻlom va yetuk boʻlishida, oʻsib kelayotgan yosh avlodni jismonan hamda maʼnan barkamol etib tarbiyalashda pedagog-murabbiylar bilan birgalikda barcha yoʻnalishlar yaʼni, sogʻliqni saqlash tizimi, ishlab chiqarish tashkilotlari, kichik va oʻrta biznes subyektlari ham oʻzlarining munosib hissasini qoʻshib kelmoqda. Bularning barchasi yurtimizda hukm surayotgan tinchlik va osoyishtalikning, davlatimiz rahbari tomonidan olib borilayotgan odilona siyosatining natijasidir. Xususan, mamlakat aholisining yarmidan koʻprogʻini tashkil etuvchi yoshlarga, ularning bilim olishi va salomatligini mustahkamlash boʻyicha qabul qilingan jismoniy tarbiya va sport davlat dasturlari, qaror va farmonlar maqsadli rejalari ham amalga oshirilmoqda. Jumladan, “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi qonunlarda taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz taʼlim tizimining eng muhim majburiy qismi boʻlib, davlat taʼlim standartlari, oʻquv rejalari va dasturlarga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan ham amalga oshirilishi, jismoniy tarbiya boʻyicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashgʻulotlar va test sinovlari barcha taʼlim muassasalarida oʻquvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda oʻtkazilishi hamda taʼlim muassasalarida yoshlarni jismonan tayyorlash masalalariga eʼtibor qaratilgan. Shu jumladan maktablarda va Bolalar va oʻsmirlar sport maktablarida olib borilayotgan kunning birinchi va ikkinchi qismidagi sport mashgʻulotlari



shuning isbot-dalili bo‘ladi. Yoshlarni sportga jalb etish ayniqsa, bolalar sportini yani Bolalar va o‘smirlar sport maktablarni yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jihozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo‘yicha amalga oshirayotgan ishlar o‘zining ijobiy samarasini bermoqda. Shu bois barcha shahar va tumanlarda faoliyat olib borayotgan sport maktablarida yengil atletika va uning bo‘limlariga katta e‘tibor berilmoqda. Bu esa sport maktablarida shug‘ullanuvchi yosh sportchilar respublika va jahon miqyosida o‘z nufuziga ega bo‘lmoqda. Shu jumladan yengil atletika bo‘limidan uloqtirish turlari bosqon bo‘yicha barcha sport maktablarida mashg‘ulotlar reja va jadval asosida tashkil qilinib o‘tilmoqda. Tuzulgan mashg‘ulot rejalari murabbiy tomonidan bosqon uloqtiruvchi sportchilarga uloqtirish texnikalari mashg‘ulot jarayonidan tushuntirib o‘rgatilmoqda. Barcha sport turlari singari bosqon uloqtirish ham o‘zining harakat texnikasiga ega.

**Tadqiqot maqsadi:** Yengil atletika sport turidagi bosqon uloqtiruvchi sportchilar mashg‘ulotlarining o‘ziga xos ahamiyati tadqiq etish.

Bosqon uloqtirish - bu maxsus sport jihozlari masofadan uloqtirishdan iborat bo‘lgan atletika sport turi. Bu sport turi bosqon uloqtiruvchi sportchilardan kuch va muvofiqlikni talab qiladi. Yozgi mavsumda sport mashg‘ulotlari ochiq stadionlarda o‘tkaziladi. Ya‘ni, bosqonning massasi tegishli jinsdagi sportchilar tomonidan ishlatiladigan yadro massasiga teng. Otish paytida sportchi diametri 2,135 m. bo‘lgan maxsus aylanada bo‘ladi, uning ichida bosqon uloqtiruvchi sportchi o‘q chizig‘i bo‘ylab harakatlanadi [1:43]. Hisoblashga urinish uchun sportchi faqat bosqon yerga urilganidan keyin, aylananing orqa tarafidan doiradan chiqib ketishi kerak. Bundan tashqari, bosqon uloqtirish uchun ushbu sektor maxsus mo‘ljallangan, himoyalangan to‘r ichida uloqtiriladi.

**Tadqiqot vazifalari.** Bosqon uloqtiruvchilar uloqtirish mashg‘ulotlarida tana qismining barcha sohalari faol ishtirok etadi. Bu esa bosqon uloqtiruvchidan juda katta jismoniy kuch talab qiladi. Bu quyidagi qoidalar va tamoyillar orqali shakllantiriladi. Har qanday sport mashg‘uloti sportchining mushaklari tomonidan bajarilganligi sababli, ularning rivojlanishi va faoliyati samaradorligi moslashuv qonunlariga bo‘ysunadi. Fazaning mavjudligi bilan faol rivojlanish, aniq, uzoq muddatli emas yuqori darajaga erishish, pasayish va turg‘unlik davri bo‘ladi. Hammasi moslashuv rejimiga bo‘ysunadi. Inson tanasining funktsional tizimlari, xususan, asab-mushak tizimi, chunki bu barcha harakatlarning ijro etuvchi organi hisoblanadi.

Shug‘ullanuvchilarga bosqon uloqtirish mashqlarini o‘rgatish jarayonlari maxsus fiziologik tamoyillarni qamrab oladi va ularga quyidagi jadvalda keltirilgan [2:51].



**1-jadval**

**Bosqon uloqtirish mashqlarini o'rgatish jarayonlari maxsus fiziologik tamoyillar**

| No | Tamoyillar                                            | Ularining ahamiyati                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Natijali tomonlari                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Maksimal qo'zg'atuvchi tamoyili.                      | Buning mohiyati shundan iboratki, aynan shu sportchi uchun vaqti-vaqti bilan zo'riqish chaqiruvchi maksimal yuklamalardan foydalaniladi, qaysiki organizmda superkompensatsiyaga olib boruvchi o'ta jiddiy biokimyoviy, morfologik va fiziologik qayta qurilishlarni chaqiradi;                                          | Bosqon uloqtiruvchi sportchida mashg'ulot davomida qo'shimcha harakat imkoniyatini beradi.                                                                                                                                                                      |
| 2. | Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tamoyili.      | Bu bosqon uloqtiruvchi sportchining ko'p yillik tayyorgarlik davri davomida u bilan birga kechadi, ammo maxsus jismoniy tayyorgarlikning solishtirma og'irligi bu paytda ortadi, umumiy jismoniy tarbiya esa kamayadi;                                                                                                   | Mashg'ulotlar davomida harakat imkoniyat darajasi ortib, murakkab harakatlar shakllana boradi (bosqon bilan burilish harakatlari).                                                                                                                              |
| 3. | Variantivlik tamoyili.                                | Bunda bosqon uloqtiruvchi sportchining katta yuklamalar ta'siridan keyin jiddiy asoratlar qoladi, shuning uchun yuklamalar to'liqinsimon almashinishi kerak.                                                                                                                                                             | Mashg'ulot davomida olingan jismoniy yuklamalar bosqon uloqtiruvchi sportchiga jismoniy mashq jarayonida balki kunlik harakat davomida ham salbiy holatda seziladi. Bu tamoyil shu yuklamlarni to'g'ri taqsimlashga imkon yaratadi.                             |
| 4. | Tez axborot tamoyili                                  | Bosqon uloqtiruvchi sportchi imkon qadar turli harakatlar natijalari va xususiy holati haqidagi ma'lumotlarni (bu biologik teskari bog'lanish - BTB) olishi kerak, bu esa musobaqa vaqtidagi mashqlarni maxsus funksional tizimini tez va samarali shakllantirish va o'rgatish jarayonlarini boshqarish imkonini beradi. | Mashg'ulot va musobaqa davomida harakatlarni to'g'ri tahlil qilish va ularni bajarish rejalarini tuzushga imkon yaratadi.                                                                                                                                       |
| 5. | Tiklanish jarayoni fazalarini hisobga olish tamoyili. | Bu tamoyil shu bilan xarakterlanadiki, tezlik va kuch singari jismoniy sifatlari superkompensatsiya fazasida mashqlarni boshlanishi kutiladi, Navbatdagi chidamlilik esa tiklanishgacha bo'lgan fazada qator navbatdagi ko'rsatiladigan ta'sirlar yig'indisi uchun xarakterlidir.                                        | Bosqon uloqtirish mashg'ulotlari davomida bosqonni aylantirish harakatlari juda yuqori tezlikda bajariladi. Shu boisdan uloqtirishga o'tish jarayonida sportchidan katta kuch chidamlilikni talab qiladi. Bu tamoyil bir biriga bog'liq tomonini xarakterlaydi. |



**Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.** Maksimal qo‘zg‘atuvchi tamoyili inson organizmi jismoniy harakat va jismoniy reglamentlashgan mashqlar soni qayta takroriy bajarganda barcha tana a‘zolarida zo‘riqish ya‘ni jismoniy yuklama oladi. Natijada jismoniy yuklama olgan sportchi organizmi o‘zini o‘zi qayta tiklash uchun zaxira moddalar parchalanadi. Natijada sportchi organizmi nafaqat jismoniy yuklama bilan ishlagan organizmda o‘zi qo‘shimcha ozuqa manbayi to‘playdi. Jismoniy zo‘riqish vaqtida shu zaxira manbayi bilan sportchi organizmini qayta tiklaydi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tamoyili. Bu tamoyilda barcha sport turlari singari bosqon uloqtiruvchi sportchilarda ham mashg‘ulot oldidan umumiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi. Bu esa tanlangan mashg‘ulotni natijasi samarali bo‘lishiga olib keladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik natijasida maxsus mashqlar amalga oshiriladi. Bu holatni bosqon bilan harakatga o‘tilganda ko‘rish mumkin. Ya‘ni bosqonni dastasidan tutib uni aylatirilganda harakatlar murakkablasha boradi. Bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlikdan farq qilib maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlanishiga olib keladi. Bu holat ko‘proq musobaqa jarayonida namoyon bo‘ladi.

O‘zgaruvchanlik va tez axborot qabul qilish tamoyili. Bu tamoyillar bir biriga mutanosib bo‘lib, mashg‘ulot davomida bosqon uloqtiruvchi sportchilar oddiy jismoniy harakatlardan murakkab harakatlarga duch keladi [3:37]. Misol tariqasida bosqon bilan harakatlenganda butun tana a‘zosi bosqon tezligini yengish uchun jiddiy holatga o‘tadi. Sportchi tana muskullari o‘g‘irlik va tezlikka qarshi harakatlanadi. Oxirgi kuch berish jarayonida esa juda katta energiya sarf qiladi, buning narijasida esa bosqon uloqtiruvchi tana a‘zolarida ma‘lum darajada jismoniy zo‘riqish paydo bo‘ladi. Bu sportchiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu holatlarni oddiy va murakkablashgan mashg‘ulot orqali tashkil qilinib, berilib borilsa sportchi organizmi o‘zini o‘zi qayta tiklaydi. Beriladigan murakkab harakatni o‘zlashtirishga yana imkoniyatlar miqdori oshib boradi.

Tiklanish jarayoni fazalarini hisobga olish tamoyili. Mashg‘ulot davomida amalga oshirilgan vazifalar barchasi o‘z xususiyatiga ko‘ra turlicha bajariladi. Bu esa mashg‘ulot holatida sportchini umumiy ko‘rinishini ifodalaydi. Berilgan umumiy tayyorgarlik mashqini bajarish jarayonida yuqori kuch va tezlik bilan qisqa vaqt ichida bajarilsa, sportchida jismoniy charchoq juda tez namoyon bo‘ladi. Bu tamoyilda yuzaga keladigan bu holat superkompensatsiya hisoblanadi. Mashg‘ulotdan oldin umumiy tayyorgarlikdan keyin superkompensatsiya holatida mashqlar bajarilsa, yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan ma‘lumotda keltirilganidek sportchi organizmi o‘zini o‘zi qayta tiklaydi. Bu mashg‘ulot davomida o‘ziga xos natija beradi.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda bosqon uloqtiruvchi sportchilar balki barcha sport turi bilan mashg‘ulot olib boruvchi sportchilarda mashg‘ulot jarayonida xar xil jismoniy xolatlar bo‘lishi mumkin. Yuqorida keltirib o‘tilgan ma‘lumotlar bosqon



uloqtiruvchi sportchi yoshlarda jismoniy harakatlari mashg'ulot va musobaqa faoliyatida yuzaga keladigan fiziologik holatlarni bartaraf etishga yordam beradi. Harakat faoliyatni to'g'ri tashkil qilishda ijobiy samara ko'rsatadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubi. / - Toshkent, 2018 y. 43 b.
2. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xaydarov B.SH. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.:2017 y. 51 b.
3. G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. Yakkakurash, kordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika). O'quv qo'llanma. Chirchiq 2019 y. 37 b.

## 7-8 YOSHLI STOL TENNISCHILAR MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR

**Asqar Amonov**  
dotsent

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash  
va malakasini oshirish instituti*  
[asqar30@mail.ru](mailto:asqar30@mail.ru)

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada 7-8 yoshli stol tennischilar bilan o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlarda harakatlanish tezkorligi va zarbalar aniqligini barqarorlashtirishga imkon yaratuvchi ixtisoslashtirilgan vestibulokinetik mashqlar majmualari asosida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlanganlik darajasi va uni bir o'quv-mashg'ulot yili davomida o'sish sur'ati orqali ularning o'ng va chap yon tomonlarga hatlash-sakrash ko'rsatkichlari ham chap tomon foydasiga asimmetrik farq bilan ijro etish yo'llari to'g'risida bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** harakatlanish tezkorligi, zarbalar aniqligi, texnik-taktik usullar, vestibulokinetik, asimmetrik, yonlama yugurish, zarbalar hajmi.

**Аннотация:** В данной статье описывается уровень развития специальной физической подготовленности теннисистов 7-8 лет на основе комплексов специализированных вестибулокинетических упражнений, позволяющих стабилизировать скорость движений и точность ударов в традиционных занятиях. Также рассматриваются способы выполнения прыжков в правую и левую стороны с асимметричной разницей в пользу левой стороны, и анализируются темпы их роста в течение одного учебно-тренировочного года.



**Ключевые слова:** *быстрота передвижения, точность ударов, технико-тактические приемы, вестибулокинетический, асимметричный, боковой бег, объем ударов.*

**Abstract:** *This article describes the level of development of special physical fitness of tennis players aged 7-8 years on the basis of complexes of specialized vestibulokinetic exercises, which allow stabilizing the speed of movements and the accuracy of strokes in traditional classes. Methods of performing jumps on the right and left sides with an asymmetric difference in favor of the left side are also considered, and the rate of their growth during one training year is analyzed.*

**Key words:** *speed of movement, accuracy of strikes, technical and tactical techniques, vestibulokinetic, asymmetrical, lateral running, volume of strikes.*

**Kirish.** So‘nggi yillarda mamlakatimiz sportchilari Olimpiada va Osiyo o‘yinlari, jahon va Osiyo chempionatlarida shoxsupaning yuqori pog‘onalaridan joy olib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda. Lekin, ta‘kidlash joizki, respublikamiz bo‘ylab stol tennisi bilan rasman va tizimli tartibda muntazam shug‘ullanib kelayotgan o‘g‘il-qiz bolalarning soni ham, geografik ko‘lami ham qoniqarli emas. O‘z vaqtida ommaviy sport ostonasidan professional sport pog‘onasiga ko‘tarilgan, jahon va Osiyoning nufuzli musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan Manzura Inoyatova, Svetlana Geta, Saida va Nodira Burxonxo‘jaevalar, Madina Ayupovalarga o‘xshagan iste‘dodli tennischilar tayyorlash masalalari oqsab kelayotganligi ma‘lumdir.

Odatda, turli tayyorgarlik bosqichlarida stol tennisi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda harakatlanish tezkorligi va zarbalar aniqligini ishlab chiqilgan tasnifiy andozalarda keltirilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida erta yoshlikdan boshlab shakllantirish zarurligini ifoda etadi. Bunday harakatlarga, birinchi galda, o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab harakatlanish tezkorligi va zarbalar aniqligi kiradi.

**Tadqiqotning maqsadi:** stol tennisida o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab harakatlanish tezkorligi va zarbalar aniqligini erta yoshlikdan boshlab barqarorlashtirish imkoniyatini o‘rganishga bag‘ishlangan.

**Tadqiqotning vazifalari:**

turli tayyorgarlik bosqichlarida stol tennisi bilan shug‘ullanuvchi sportchilar bilan o‘tkazilayotgan an‘anaviy mashg‘ulotlarda harakatlanish tezkorligi va zarbalar aniqligini rivojlantirish tajribasini o‘rganish asosida mazkur harakat qobiliyatlarini erta yoshlikdan boshlab shakllantirish zarurligini ilmiy asoslash;

stol tennisi bilan shug‘ullanuvchi 7-8 yoshli bolalar misolida harakatlanish tezkorligi va zarbalar aniqligining barqarorlik qiymatini baholashga mo‘ljallangan bir qator testlarni modifikatsiyalashtirish hamda ularning yangi avlodini yaratish;



stol tennisida keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab harakatlanish tezkorlini va zarbalar aniqligini barqarorlashtirishga imkon yaratuvchi ixtisoslashtirilgan vestibulokinetik mashqlar majmualarini ishlab chiqish;

stol tennisi bilan shug'ullanuvchi 7-8 yoshli bolalarda keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab harakatlanish tezkorligi va zarbalar aniqligini ixtisoslashtirilgan vestibulokinetik mashqlar majmualari yordamida barqarorlashtirish mumkinligini pedagogik tajriba natijalari bilan asoslab berish.

Sport nazariyasi va metodikasi doirasida o'tkazilgan fundamental hamda joriy tadqiqotlardan ma'lumki, texnik-taktik usullarga o'rgatish va ularni o'zlashtirish sur'ati, shu jumladan ularni musobaqalar davomida ijro etish natijadorligi sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga bog'liqdir [1; 2; 3]. Demak, shubha yo'qki, aslida harakat aniqligi ham, zarbalar aniqligi ham, uzoq muddatli musobaqalar davomida ularning barqaror saqlanib qolishi ham asosan jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Ushbu yo'nalishda o'tkazilgan joriy tadqiqotlardan aniqlandiki, stol tennisi bilan 1-1,5 yil davomida shug'ullanib kelayotgan 7-8 yoshli bolalarda qo'llanilgan bir qator an'anaviy va modifikatsiyalashtirilgan testlar natijalari ularda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, bir tomondan o'rnatilgan me'yoriy talablardan past ekanligini, ikkinchi tomondan, ushbu ko'rsatkichlar notekis (noproportional) sayqal topganligini isbotlab berdi. Masalan, tennis stoli atrofida o'ng yonlama yugurish tezligi o'quv-mashg'ulot yili boshida  $16,6 \pm 2,07$  s. ni tashkil etgan bo'lsa, uning yakuniga kelib ushbu ko'rsatkich  $15,3 \pm 1,89$  s. ga teng bo'lgan yoki bunday yugurish tezligining absolyut o'sish sur'ati 1,3 s. bilan ifodalangan (1-jadval).

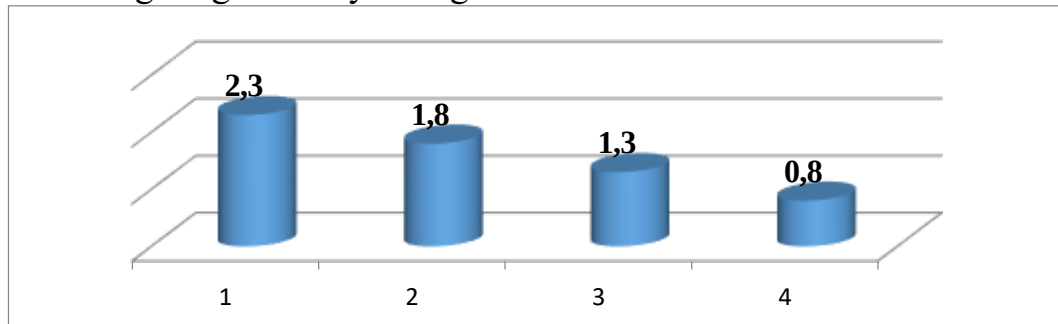
*1-jadval*

**Stol tennisi bilan shug'ullanuvchi 7-8 yoshli bolalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlanganlik darajasi va uni bir o'quv-mashg'ulot yili davomida o'sish sur'ati –  $n=68 \times 2=136$**

| T/r | Testlar                                                 | O'MY boshida     | O'MY yakunida    | KAO'S |
|-----|---------------------------------------------------------|------------------|------------------|-------|
| 1   | Tennis stoli atrofida yugurish (s.):                    |                  |                  |       |
|     | - o'ng yonlama                                          | $16,6 \pm 2,07$  | $15,3 \pm 1,89$  | 1,3   |
|     | - chap yonlama                                          | $14,3 \pm 1,28$  | $13,5 \pm 1,12$  | 0,8   |
|     | Umumiy tezlik                                           | $30,9 \pm 3,35$  | $28,8 \pm 3,01$  | 2,1   |
| 2   | Joydan turli yo'nalishlar bo'ylab hatlash-sakrash (s.): | $107,2 \pm 3,27$ | $109,5 \pm 3,69$ | 2,3   |
|     | - oldiga                                                |                  |                  |       |
|     | - chap oyoqda debsinib o'ng diagonal bo'ylab            | $105,6 \pm 2,75$ | $108,9 \pm 2,86$ | 3,3   |
|     | - o'ng oyoqda debsinib chap diagonal bo'ylab            | $100,3 \pm 1,73$ | $103,5 \pm 2,47$ | 3,2   |
|     | - chap oyoqda debsinib, o'ng yon tomonga                | $103,2 \pm 1,42$ | $105,7 \pm 1,78$ | 2,5   |
|     | - o'ng oyoqda debsinib, chap yon tomonga                | $97,3 \pm 1,29$  | $99,6 \pm 1,47$  | 2,3   |
| 3   | “Archasimon” shaklda mokisimon yugurish – 54 m. (s.).   | $24,5 \pm 2,03$  | $23,2 \pm 1,88$  | 1,3   |



Stol tennisi bilan shug‘ullanuvchi 7-8 yoshli bolalarda tennis stoli atrofida o‘ng va chap yonlama yugurish tezligi o‘rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlar hamda yugurish tezligining O‘MY yakuniga kelib o‘lish sur‘ati 1-rasmda aks ettirilgan.



*Izoh:* A – o‘ng va chap yonlama yugurish tezligi o‘rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farq;  
B – o‘ng va chap yonlama yugurish tezligining O‘MY yakuniga kelib o‘lish farqlari;  
1 – o‘ng yonlama yugurish tezligining farqi;  
2 – chap yonlama yugurish tezligining farqi.

**1-rasm. Stol tennisi bilan shug‘ullanuvchi 7-8 yoshli bolalarda tennis stoli atrofida o‘ng va chap yonlama yugurish tezligi o‘rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlar hamda ularning O‘MY yakuniga kelib o‘lish sur‘atini ifodalovchi diagrammalar**

Me‘yoriy talablar bo‘yicha stol tennisi atrofida yugurish tezligi 7-8 yoshli tennischilarda 34-23,7 s. ga yoki o‘rtacha 28,8 s. ga teng bo‘lishi lozim ekan [4; 5].

Uzoq yillar davomida stol tennisi bo‘yicha o‘tkazilib kelinayotgan musobaqa o‘yinlarini kuzatib borish va vizual tahlil qilish natijasida ma‘lum bo‘ldiki, sportchilar har bir o‘yin davomida hujum zarbalarini ijro etish yoki ularni qabul qilish uchun oldinga, o‘ng va chap tomonlarga diagonal yo‘nalishda, o‘ng yoki chap yon tomonlarga sapchib hatlash-sakrash elementlarini ko‘plab takrorlar ekanlar.

Demak, bunday harakatlar tennischilar uchun yetakchi o‘yin komponenti sifatida xizmat qilish ekan. Lekin, trenerlar amalda, mutaxassis-olimlar o‘z tadqiqotlarida shu va shunga o‘xshash maxsus harakatlar (jismoniy sifat)ni baholashda joydan uzunlikka sakrash, arg‘amchida sakrash kabi testlardan foydalanadilar. Biz bunday harakat qobiliyatini baholash uchun ushbu an‘anaviy testni quyidagi variantlarda modifikatsiyalashtirdik:

- joydan oldinga sakrash;
- chap oyoqda depsinib, o‘ng diagonal bo‘ylab sakrash;
- o‘ng oyoqda depsinib, chap diagonal bo‘ylab sakrash;
- chap oyoqda depsinib, o‘ng yon tomonlarga sakrash;
- o‘ng oyoqda depsinib, chap yon tomonga sakrash.

Bunday testlar yordamida o‘tkazilgan tadqiqotlardan ma‘lum bo‘ldiki, o‘naqay tennischilarda (chapaqay tennischilar soni kam bo‘lgani sababli ular tadqiqotga jalb qilinmagan) joydan to‘g‘ri oldinga sakrash oralig‘i o‘quv-mashg‘ulot yili boshida  $107,2 \pm 3,27$  sm. bilan qayd etilgan bo‘lsa, uning yakuniga kelib bu ko‘rsatkich  $109,5 \pm 3,69$  sm. ni tashkil etgan yoki bunday sakrash oralig‘ining o‘lish farqi 2,3 sm.

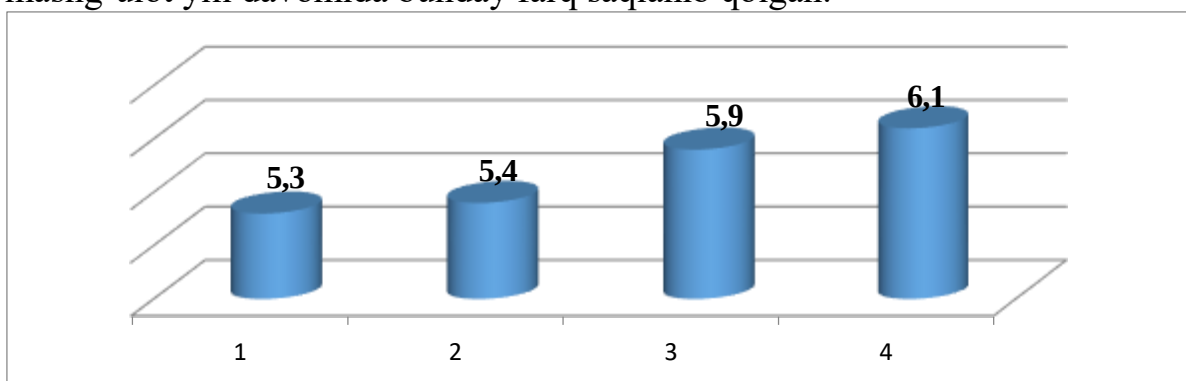


ga teng bo'lgan. Chap oyoqda depsinib (o'naqaylar uchun depsinishga qulay oyoq) o'ng diagonal yo'nalishda sakrash dastlab  $105,6 \pm 2,75$  sm. bilan ifodalangan, o'quv-mashg'ulot yili yakunida esa bu ko'rsatkich  $108,9 \pm 2,86$  sm. gacha uzaygan yoki sakrash oralig'ining absolyut o'sish farqi 3,3 sm. ni tashkil etgan.

O'ng oyoq bilan depsinib, chap diagonal yo'nalishda sakrash oralig'i nisbatan kam bo'lgan va dastlab  $100,3 \pm 1,73$  sm. bilan qayd etilgan, o'quv-mashg'ulot yili yakuniga kelib esa mazkur ko'rsatkich  $103,5 \pm 2,47$  sm. ni tashkil etgan yoki uning o'sish sur'ati 3,2 sm. ga teng bo'lgan.

Chap oyoqda depsinib, o'ng yon tomonga sakrash oralig'i o'quv-mashg'ulot yili boshida  $103,2 \pm 1,42$  sm. ni tashkil etgan bo'lsa, uning yakuniga kelib bu ko'rsatkich  $105,7 \pm 1,78$  sm. ga teng bo'lgan yoki bunday sakrash oralig'ining o'sish farqi 2,5 sm. bilan qayd etilgan.

O'ng oyoqda depsinib, chap yon tomonga sakrash oralig'i yana keskin kamayib ketgan va  $97,3 \pm 1,29$  sm. ni tashkil etgan. O'quv-mashg'ulot yili yakuniga kelib bu ko'rsatkich  $99,6 \pm 1,47$  sm. gacha o'sgan yoki uning o'sish sur'ati 2,3 sm. ga teng bo'lgan. E'tiborni tortuvchi joyi shundaki, joydan turli yo'nalishlar bo'ylab chap va o'ng oyoq bilan depsinib, hatlash-sakrash oraliqlari o'rtasida yaqqol ko'zga tashlanuvchi asimmetrik farqlar mavjudligi kuzatilgan. Masalan, 2-rasmda aks ettirilgan diagrammalarda qayd etilganidek, chap oyoqda depsinib, o'ng diagonal yo'nalishda, o'ng oyoqda depsinib, chap diagonal yo'nalishda hatlash-sakrash oralig'i o'rtasida O'MY boshida 5,3 sm. ga teng asimmetrik farq kuzatilgan bo'lsa, uning yakuniga kelib mazkur ko'rsatkich 5,3 sm. ni tashkil etgan yoki bir o'quv-mashg'ulot yili davomida bunday farq saqlanib qolgan.



*Izoh:* A – chap oyoqda depsinib, o'ng diagonal va o'ng oyoqda depsinib, chap diagonal yo'nalishlarda hatlash-sakrash uzunligi o'rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlar;  
B – chap oyoqda depsinib, o'ng yon tomonga va o'ng oyoqda depsinib, chap yon tomonga hatlash-sakrash uzunligi o'rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlar;  
a – O'MY boshida; b – O'MY yakunida.

**2-rasm. Stol tennisi bilan shug'ullanuvchi 7-8 yoshli bolalarda chap va o'ng oyoq bilan depsinib, diagonal yo'nalishlarda hamda o'ng-chap tomonlar bo'ylab hatlash-sakrash uzunligi o'rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlarni ifodalovchi diagrammalar**



Yoki chap oyoqda deysinib, o'ng yon tomonga va o'ng oyoqda deysinib, chap yon tomonga hatlash-sakrash oralig'i o'rtasida muvofiq ravishda 5,2 va 6,1 sm. ga teng asimmetrik farq qayd etilgan. Shubha yo'qki, chap va o'ng oyoq bilan deysinish, chap va o'ng diagonal yo'nalishda yoki chap va o'ng yon tomonlarga hatlash-sakrash oraliqlari o'rtasida kuzatilgan asimmetrik farqlar stol tennisiga xos texnik-taktik usullarga o'rgatish va ularni o'zlashtirish imkoniyatini qiyinlashtiradi. Ehtimol, bunday muammo harakatlar aniqligi, zarbalar natijadorligi va ularning barqarorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Boz ustiga turli yo'nalishlar va tomonlar bo'ylab hatlash-sakrash uzunligining bir o'quv-mashg'ulot yili davomida o'sish sur'ati 2,3-3,3 sm. dan ortmagan.

Zamonaviy stol tennisida shiddatli hujum zarbalarini ijro etish va shunday zarbalarni qabul qilish uchun o'yinchilar o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab maksimal tezlikda ko'p martalab mokisimon shaklda yugurishlari talab qilinadi. Bunday harakatlar davomida hujum va himoyaga xos texnik-taktik usullarni yuksak natijadorlik bilan ijro etish yetarli shakllangan anaerob chidamkorlikka bog'liqdir. Gap shundaki, shiddatli yugurish yuklamalari qisqa vaqt ichida nafas olish ritmini tezlashtirib yuboradi, organizmda kislorod qarzidorligi kuchaya boshlaydi, kislorod miqdori ortib ketadi (gipoksik-giperkoniya holati), natijada yurakning qisqarish chastotasi ortib ketadi, ish qobiliyati tushib ketadi, tananing tebranishi ortib, harakat koordinatsiyasi izdan chiqqa boshlaydi. Shuning uchun trenerlar mahoratni uzoq vaqt saqlashga imkon yaratuvchi aerob ish qobiliyatiga asoslangan anaerob chidamkorlikni erta yoshlikdan boshlab rivojlantirib borish muhim ahamiyatga egadir.

**Xulosalar.** Olib borilgan tadqiqot natijalaridan aniqlandiki, stol tennisini bilan shug'ullanuvchi 7-8 yoshli tennischilarda zarbalar hajmi va aniqligini o'ziga xos ulushlar asosida ta'minlovchi bir qator maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari proporsional nisbatda rivoj topmagan ekan. Masalan, tennis stoli atrofida 2 marta o'ng yonlama, 2 marta chap yonlama yugurish tezligi o'quv-mashg'ulot yili boshida (dastlabki real ko'rsatkichlar) muvofiq ravishda  $16,6 \pm 2,07$  va  $14,3 \pm 1,23$  s. ni, umumiy tezlik  $30,9 \pm 3,35$  s. ni tashkil etgan. Ko'rinib turibdiki, umumiy natija chap yonlama yugurish tezligi foydasiga asimmetrik farq bilan qayd etilgan. Joydan oldinga, chap oyoq bilan deysinib, o'ng diagonal bo'ylab  $105,6 \pm 2,75$  s., o'ng oyoq bilan deysinib, chap diagonal bo'ylab  $100,3 \pm 1,73$  s., aynan shunday o'ng va chap yon tomonlarga hatlash-sakrash ko'rsatkichlari ham chap tomon foydasiga asimmetrik farq bilan ijro etilgan. Uzunligi 10 m., eni 3 m. li to'rtburchakning ikki yon chiziqlari bo'ylab har 3 m. ga joylashtirilgan to'plar tomon mokisimon yugurish (54 m.) tezligi esa nisbatan sust namoyish etilganligi ushbu tennischilarda tezkorlik-kuch qobiliyati yetarli sayqal topmaganidan darak beradi. Afsuslanarli joyi shundaki, o'quv-mashg'ulot yili boshida qayd etilgan mazkur ko'rsatkichlar uning yakuniga kelib ham jadal o'smaganligi ma'lum bo'ldi.



### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 344 с.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Zatsiорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.
4. Гурфанов Р., Брюхов В.А. Настольный теннис/ Программа для ДЮСШОР, Т., Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2017 -152 с.
5. Габибов А.Б. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учебное пособие для студентов всех направлений / А.Б.Габибов, А.А.Молоканов, И.А.Колесников. – пос. Персиановский: ФГБОУ ВО “Донской государственный аграрный университет”, 2015. – 76 с.

## ПРИОРИТЕТ РАЗВИТИЯ РАБОЧЕЙ СПОСОБНОСТИ У БОРЦОВ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПОДЪЕМУ СОПЕРНИКА

**Исаев Икбол Бурханович**

д.ф.н.н. (PhD)

Университет образования Ренессанса

д.ф.н.н. (PhD)

[iqboljon.isayev@mail.ru](mailto:iqboljon.isayev@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье представлены исследования, проведенные в нашей республике, которые показывают, что на сегодняшний день в практике подготовки борцов разного возраста и спортивной квалификации разработаны программы по обучению технико-тактическим приемам, их совершенствованию, развитию физических качеств, формированию функциональных возможностей. Виды подготовки, педагогические тесты, направленные на оценку уровня их развития, дифференцированные нормативные документы, комплексы с критериальными требованиями и программы, направленные на целенаправленную реализацию уровня подготовки к многолетним спортивным соревнованиям.

**Ключевые слова:** борьба на поясах, вращательное движение, техника, тактика, равновесие, способности, упражнения.

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Respublikamizda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda turli yoshdagi va sport malakasiga ega kurashchilarni tayyorlash amaliyotida texnik-taktik harakatlarni o'rgatish, ularni



takomillashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, funktsional qobiliyatlarini shakllantirish dasturlari ishlab chiqilgan. Mashg'ulotlar turlari, ularning rivojlanish darajasini baholash uchun mo'ljallangan pedagogik testlar, tabaqalashtirilgan me'yoriy hujjatlar, mezon talablari bilan komplekslar, uzoq muddatli sport kurashiga tayyorgarlik darajasini maqsadli amalga oshirish uchun mo'ljallangan dasturlardan foydalangan.

**Kalit so'zlar:** belbog'li kurash, aylanish harakati, texnikasi, taktika, muvozanat, ko'nikmalar, mashqlar.

**Abstract:** This article presents research conducted in our republic that today, in the practice of training wrestlers of different ages and sports qualifications, programs have been developed to teach technical and tactical movements, improve them, develop physical qualities, and form functional abilities. Types of training, pedagogical tests designed to assess the level of their development, differentiated regulatory documents, complexes with criterion requirements, and programs designed to purposefully implement the level of preparation for long-term sports wrestling.

**Key words:** belt wrestling, rotational movement, technique, tactics, balance, skills, exercises.

**Введение.** Практика подготовки квалифицированных борцов на поясах в нашей республике, а также научные исследования, проводимые отечественными специалистами-учеными в этом направлении, направлены на достижение наших борцов на поясах высоких результатов на мировых и азиатских соревнованиях. Определены задачи по "дальнейшему развитию и популяризации кураша, привлечению всех слоев населения нашей страны к здоровому образу жизни, независимо от возраста, воспитанию молодежи преданной Родине, превращению кураша в один из любимых видов спорта народов мира, дальнейшей пропаганде его гуманистических идей, таких как честность, справедливость, толерантность среди населения мира, его коммерциализации путем активного привлечения инвестиций в данную сферу и популяризации подлинного бренда [1:34].

**Цель исследования.** Из исследований, проведенных в последние годы на примере видов кураша и публикаций в этой связи, известно, что при оценке специальной работоспособности, связанной с броском соперника различными способами, учитываются размеры и время их повторения, а в некоторых случаях и различные факторы, которые могут повлиять на технику и тактику выполняемых приемов. Однако из этих источников известно, что наряду с этим не изучено влияние устойчивости сохранения равновесия, выпадающей в результате поворотов или вращательных движений, выполняемых в ходе поединка, на специальную работоспособность борца, выражающую эффективность бросков соперника. Наблюдение за тренировками и



объективные беседы с курашистами и тренерами-практиками, результаты опроса показали, что в современной практике кураша не представляют себе, что устойчивость сохранения равновесия, управляемая вестибулярным анализатором, неизбежно оказывает негативное влияние на эффективность бросков соперника.

Результаты изучения содержания и эффективности традиционных занятий, проводимых в спортивной практике, в том числе по видам борьбы, на основе различных педагогических и методических подходов создают возможность внесения необходимых и полезных изменений в программу этих занятий [2:18].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ 36 занятий, проводимых со студентами-борцами на поясах в рамках традиционной программы на основе педагогического наблюдения показал, что на этих занятиях упражнения по формированию приемов бросков соперника с удобной стороны применяются в среднем 31,7 раз повторно. Установлено, что время, затрачиваемое на выполнение каждой серии этих упражнений, составляет в среднем 23,4 секунды (таблица 1).

Из результатов отмеченного педагогического наблюдения видно, что объем применения упражнений, предназначенных для формирования специальной работоспособности, связанной с броском соперника, время, затрачиваемое или устанавливаемое для их выполнения, интенсивность этих упражнений, качество выполнения не только не нормируются, но и не контролируются. Известно, что специальная работоспособность, обеспечивающая эффективность бросков соперника в видах борьбы, прежде всего зависит от функциональных возможностей борца (ритм сокращения сердца, дыхание, способность продолжать работу в состоянии кислородной задолженности и т.д.).

*Таблица 1*

**Результаты педагогического наблюдения, проведенного на традиционных занятиях со студентами-борцами на поясах -36 занятий**

| №  | Специальные упражнения, наблюдаемые на занятии          | Среднее количество повторе | Время, необходимое для повторения | Интенсивность упражнения | Качество выполнения |
|----|---------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. | Количество бросков соперника с неудобной стороны (раз)  | 6,7                        | 23,4                              | субмаксимал              | 5,6                 |
| 2. | Количество бросков противника в удобную сторону (раз)   | 4,5                        | 13,7                              | субмаксимал              | 3,2                 |
| 3. | Количество выполнения этих упражнений с манекеном (раз) | -                          | -                                 | -                        | -                   |



| №   | Специальные упражнения, наблюдаемые на занятии                                   | Среднее количество повторов | Время, необходимое для повторения | Интенсивность упражнения | Качество выполнения |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 4.  | Количество выполнения этих упражнений за определенное время (раз)                | 13,7                        | 12,4                              | средний                  | 4,3                 |
| 5.  | Упражнения на сгибание и разгибание направо и налево с манекеном или соперником  | 18,3                        | 15,8                              | медленно                 | 5,2                 |
| 6.  | Количество выполнения этого упражнения с наклоном вперед и назад (кол-во раз)    | 19,5                        | 15,9                              | медленно                 | 3,8                 |
| 7.  | Количество поворотов вправо и влево (кол-во раз)                                 | 14,6                        | 12,7                              | медленно                 | 2,9                 |
| 8.  | Количество упражнений на равновесие с и без нагрузки                             | 4,8                         | 9,8                               | медленно                 | 3,3                 |
| 9.  | Акробатические упражнения                                                        | 15,4                        | 31,2                              | средний                  | 5,5                 |
| 10. | Дыхательные упражнения в различных статических положениях с поднятием противника | -                           | -                                 | -                        | -                   |

Однако, к сожалению, в анализируемых традиционных занятиях практически не применяются упражнения по сохранению дыхания с поднятием противника или манекена, дыханием в различных положениях, дыханием и выдыханием.

Следовательно, неиспользование таких дыхательных упражнений, имеющих приоритетное значение в развитии анаэробной выносливости, общей и специальной работоспособности в практике кураша, отрицательно влияет на результативность соревнований, не требует лишних доказательств.

Такие недостатки, отмеченные в ходе наблюдения и анализа традиционных тренировок, подтверждены результатами конфиденциального опроса, проведенного среди респондентов, состоящих из курашистов и тренеров. В частности, на первый вопрос, включенный в программу опроса "Применяете ли вы приемы при бросании соперника или манекена с неудобной стороны?," только 7 респондентов из 50 борцов-респондентов (14%) ответили "да," а 43 из них (86%) ответили "нет." Доля общей и специальной физической подготовленности в эффективном формировании



специальной работоспособности, связанной с броском соперника, и устойчивости сохранения равновесия, имеющей приоритетное значение в ходе поединков в видах борьбы, несравнима [3:32]. Исследования, проведенные в этом направлении, показали, что виды силы (ручная сила) у квалифицированных борцов-студентов на поясах относительно достаточно развиты, но показатели специальной физической подготовки, связанные со скоростью, объемом и интенсивностью бросков соперника, относительно слабо сформированы. В частности, максимальное количество подтягиваний на перекладине у курашистов весовой категории 61-68 кг первоначально (сентябрь 2023 года) составляло  $15,3 \pm 2,05$  раза, а через 10 месяцев или к концу учебного года этот показатель увеличился до  $16,7 \pm 2,16$  раза (таблица 2).

**Таблица 2**

**Темпы роста общей и специальной физической подготовки квалифицированных борцов-студентов в течение учебного года – ( $\bar{x} \pm \sigma$ )**

| Педагогические тесты                                       | Весовые категории<br>61-66 кг. 67-73 кг<br>n=15x4=60 n=15x4=60 |                 | Показатели<br>разница |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|
| Подтягивание на перекладине в течение 10 с (раз)           | $5,5 \pm 0,49$                                                 | $4,7 \pm 0,38$  | $1,7$                 |
|                                                            | $6,4 \pm 0,53$                                                 | $5,8 \pm 0,50$  | $1,2$                 |
| Сгибание-разгибание рук в двойном положении на 10 с. (раз) | $5,5 \pm 0,57$                                                 | $5,2 \pm 0,48$  | $1,3$                 |
|                                                            | $6,9 \pm 0,62$                                                 | $5,5 \pm 0,51$  | $1,4$                 |
| Бег на 30 м (сек.)                                         | $5,5 \pm 0,37$                                                 | $5,9 \pm 0,32$  | $0,4$                 |
|                                                            | $5,2 \pm 0,35$                                                 | $5,6 \pm 0,29$  | $0,3$                 |
| Бег на 5х6 м (сек.)                                        | $9,8 \pm 1,21$                                                 | $10,3 \pm 1,28$ | $0,5$                 |
|                                                            | $8,3 \pm 1,06$                                                 | $8,5 \pm 1,05$  | $0,4$                 |
| Бег на 1000 м (мин.)                                       | $3,43 \pm 0,32$                                                | $3,46 \pm 0,37$ | $0,3$                 |
|                                                            | $3,37 \pm 0,28$                                                | $3,41 \pm 0,33$ | $0,4$                 |
| Время 10 бросков манекена с помощью правого колена (сек.)  | $5,07 \pm 0,54$                                                | $5,29 \pm 0,77$ | $0,22$                |
|                                                            | $5,25 \pm 0,58$                                                | $5,38 \pm 0,88$ | $0,13$                |
| Время бросания манекена влево через грудь 10 раз (сек.)    | $25,7 \pm 3,31$                                                | $26,2 \pm 3,44$ | $0,5$                 |
|                                                            | $24,3 \pm 3,19$                                                | $24,7 \pm 3,33$ | $0,4$                 |

**Примечание:** - на фото - показатели за сентябрь 2023 года;  
- в знаменателе - показатели за июнь 2024 года.

67-73 кг, а у курашистов весовой категории эти показатели составили  $13,7 \pm 1,77$  и  $15,5 \pm 2,06$  раза соответственно. Как видно, во-первых, количество подтягиваний на перекладине было относительно меньше у курашистов второй весовой категории и разница составила 1,7 раза. Во-вторых, сила мышц сгибателей рук у курашистов обеих весовых категорий к концу учебного года увеличилась всего в 1,4-1,9 раза.

**Закключение.** У участвовавших в исследовании квалифицированных борцов-студентов на поясах, как было отмечено выше, было выявлено, что компоненты общей и специальной физической подготовки недостаточно с



формированы, и они не отличались динамикой очевидных изменений даже в течение 10 месяцев традиционных занятий. Следовательно, следует отметить, что ни общие физические упражнения, ни специальные физические упражнения в традиционных занятиях с курашистами, во-первых, не применяются в целевом и дифференцированном порядке, во-вторых, можно предположить, что количество или объем повторений упражнений, время их выполнения, особенно их эффективность, серьезно не контролируются [4:23].

### Использованная литература:

1. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услугий асослари. / Ўқув-услугий қўлланма. Т., 2012, Б. 35.
2. Бойченко С.Д., Карсеко Е.Н., Леонов В.В., Смотрицкий А.Л. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физ. воспитании и спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры.- Москва, 2003.- №8. – С.15-19.
3. Фетисов А.Е. Способ тактической подготовки в соревновательных схватках юных борцов при выполнении сбиваний с захватом ног. / В сб. Международн. научно-практ. конф.: “Современные проблемы физ-ру и спорта”, ИИ часть. Ташкент, 2015, - С.320-321.
4. Гофуров А.У. Курашчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 4., Б.21-25.

## HÁR QIYLI JÚKLEMELER TÁSIRINE BALALAR HÁM JAS ÓSPIRIMLER ORGANIZMINIŇ FIZIOLOGIYALIQ REAKCIYASI

**Utemuratov Ixlas Tileumuratovich**  
stajyor–oqitiwshı

*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali*  
[ixlasutemuratov@gmail.com](mailto:ixlasutemuratov@gmail.com)

**Annotaciya.** Sport penen shugıllanıwshı jas óspirimler organizminiń ózine tán biologiyalıq ózgesheligin esapqa alıp, sporttıń belgili túri menen shugıllanıwshılarga fizikalıq júklemeler bergende sol sport túriniń júklemeleri organizmniń qaysı sistemasına kóbirek tásir kórsetedi hám júklemenin muǵdarın qalay asırıw kerekligin jobalastıraǵanda, álbette sportshı jası, jınısı hám hár bir sportshınıń fizikalıq, fiziologiyalıq qábiletligi esapqa alınıwı kerek.

**Tayanış sózler.** Organizm, ókpe, gaz almasıw, kislorod.

**Аннотация:** Учитывая уникальные биологические особенности организма подростков, занимающихся спортом, при предоставлении физических нагрузок тем, кто занимается определенным видом спорта, нагрузки этого вида спорта оказывают большее влияние на то, на какую



систему организма и как следует воздействовать увеличить объем нагрузки при планировании, конечно, следует учитывать возраст спортсмена, пол, физические и физиологические возможности каждого спортсмена.

**Ключевые слова:** Организм, легкие, газообмен, кислород

**Abstract:** Taking into account the unique biological characteristics of the body of adolescents involved in sports, when providing physical activity to those involved in a particular sport the loads of this sport have a greater impact on which system of the body and how it should be affected; increase the volume of load when planning; of course, the athlete's age, gender, physical and physiological capabilities of each athlete should be taken into account.

**Key words:** Body, lungs, gas exchange, oxygen.

Balalar Һам jas Һspirimler Һar qiyli juklemelerdi orinlaganda jukleme mugdarina baylanisli olar organizminde payda bolatugin fiziologiyaliq korsetkishler bir-birine jaqin bolgani menen ayrim korsetkishlerde aytarliq ayirmashiliq bayqaladi. Biraq buniin Һar qiyli sebepleri bar. Maselen: organizm iskerliginde ahmiyetli korsetkishlerdin biri bolgan okpe ventilyaciyasi mugdari fizikalik jukleme tasirinde 2 esege, al ayrim sportshilarda 5 esege shekem artadi. Bunday jagdayda biz sportshi organizminiin antropometrikaliq ozgesheligin esapqa alsaq, bul jagdayda tiykarqi faktor retinde organizmge berilgen jukleme mugdari emes, al sportshiniin okpe ventilyatsiyasiniin kolemi Һam oniin jas ayirmashiligina baylanisli ozgesheligi esapqa aliniwi kerek. Joqari mugdarga iye bolgan juklemeler 7-17 jasar balalarda aniq bayqalatuigin ozgerisler menen ajiraladi. Maselen ortasha kush talap etip islenetugin jumis turi 7-9 jasar balalarda dem alis saniniin artiwina alip kelse, al 10-11 jasar balalarda bul korsetkish dem alis saninda hesh qanday ozgeris payda etpey, biraq dem alis koleminiin ozgeriwi menen sipatlanadi. Demek jastin Һsiwi menen joqari mugdarga iye bolgan jukleme sportshi organizmine basqasha tasir etip, dem alis sisteması xızmetinde aytarliq ozgeris payda etpeydi. Berilgen juklemeni orinlap bolgannan soin dem alis xızmetindegi ozgerislerdin qayta qalpine keliwi olarda juda qisqa waqıt ishinde iske asadi. Natijjede bunday ozgeriske analiz islegende onı ulıwmaliq tiykarda jas ozgesheligine baylanisli dep esapqa alamız. Haqıyqatında da bul qabıllangan sheshim jane qate tusinikke alıp keledi (Palnau, 1977).

Fizikalik juklemeler menen turaqli Һam sistemali turde shugillaniwshi balalar Һam jas Һspirimlerde bunday ozgerisler, yagniy dem alis sanı, okpe ventilyaciyasi korsetkishleri ozgerisleri Һam basqada korsetkishlerde juklemege jaqsi Һam qisqa waqıt ishinde iykemlesiw mumkinshiligi joqari bolıp, olar dem alis sisteması xızmetin organizm talabına qaray tez ozgertiw uqiqliligina iye boladı. Bunnan tisqari kishi jastaqi balalar organizminiin qandayda jukleme mugdarına qisqa waqıt ishinde iykemlesiwine tomendegi jagdaylar sebepshi boladı. Bularqa: okpe ventilyaciyasi kolemin arttirıw, dem alıw koleminiin san korsetkishindegi mugdariniin artıwı Һam alvette Һn ahmiyetli korsetkish organizmniin kislorodtı unemli Һam effektiv



paydalanıw múmkinshiligi esaplanadı. Kislorodtı effektli paydalanıw kishi jastağı balalar organizmine tán hám xarakterli belgi bolıp esaplanadı. Sonlıqtan olarda ortasha awırılıqqa iye bolğan fizikalıq júklemelerdi qısqa hám uzaq waqıt aralığında orınlağanda kislorodlıq qarız jağdayı payda bolmaydı. Úlken jastağı yamasa jas óspirimlerde bunday qubılıs júkleme muğdarına hám onıń orınlanıw tezligine baylanıslı tez bayqaladı.

Ókpe sıyımlılıǵına ózgermelerine sport shınıǵıwlarına unamlı tásir kórsetedi. Krestovnikov (1951) kórsetiwi boyınsha sportshı organizminiń dem alıs sanı hám kólemi onıń shınıqqanlıq dárejesin anıqlaydı. Bunday fizikalıq júklemeni orınlawda sport penen shuǵıllanbaytuǵın adamlarda dem alıs sanı júdá tez ózgeredi, onıń jiyiligi artadı. Biraq organizmniń kislorodqa bolğan talabı tolıq qanaatlanbay tez arada onıń miynet qábilettiligi tómendeydi. Sebebi usı waqıt ishinde bunday adamlardıń qan quramında CO<sub>2</sub> gaz hám sút kislotası tez toplanadı. Bul birikpeler organizm iskerligine kerı tásir jasaydı. Dem alıs sanınıń artıwı onıń tereńligine tásir kórsete almaydı. Sport penen sistemalı túrde shuǵıllanatuǵın adamlarda (sportshılarda) dem alıs sanınıń júklemege baylanıslı artıwı jağdayında da onıń tereńligi joqarılaydı. Nátiyjede sportshı organiziminde kislorodlıq qarız bayqalmaydı, onıń jumıs ónimligi uzaq waqıt saqlanıp, qálpine keliw yamasa qayta tikleniw dáwiri qısqa boladı.

Sportshınıń shınıqqanlıq dárejesiniń artıwı menen ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵı kórsetkishiniń absolyut shamasıda joqarılaydı. Ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵı joqarı bolğan sportshılarda, bulshıq et iskerligi jağdayında ókpe ventilyaciyası kórsetkishide joqarı boladı. Sonlıqtan ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵınıń joqarı kórsetkishi dem alıs sistemasınıń joqarı funkcionallıq múmkinshiligin kórsetedi. Bul kórsetkishtiń kópshilik jağdayda joqarı bolıwın tájiriye júzinde kóplegen izertlewshiler anıqlağan hám onıń fiziologiyalıq mexanizmin dálilley alğan (Gorkin, 1972). Ayırım izertlew jumıslarında bul kórsetkishtiń áhmiyetin sportshılarda jas ayırmashılıǵına baylanıslı izertlep, jasqa baylanıslı payda bolğan ózgeshelikti sport fizikalıq jaqtan jetilissenligine, shınıqqanlıq dárejesine, salamatlıq jağdayına hám jeke ózgeshelik imkaniyatına baylanıslı dep qaraydı.

Ayırım izertlewshiler sportshılarda ókpeniń tirishilik sıyımlılıǵınıń ózgerisine sportshınıń, sport túrine qányegelesiwine sebepshi boladı dep kórsetedi. Bul kórsetkishtiń eń joqarı dárejedege muğdarı lija sportı menen shuǵıllanıwshı jas sportshılarda, jeńil atletlerde hám júziw sportı menen shuǵıllanıwshılarda bayqalğan. Bul sport túrlerinde trenirovka dawamında energiya payda bolıwınıń aeroblıq ónimi joqarı bolıp, sonlıqtan bul túrdegi sport shınıǵıwların «dem alıw gimnastikası» dep ataydı (Filomonov, 1970 hám basqalar).

Ókpeniń minutlıq ventilyaciya kólemi trinirovka cikllarına baylanıslı organizmniń shınıqqanlıq dárejesine parallel túrde ózgerip, sportshınıń sport fiziologiyasına kiriw dáwirinde óziniń joqarı kórsetkish dárejesine jetedi. Sportshılardıń rejelestirilgen trenirovka jobası onıń ótkeriliw cikllarına baylanıslı



muğdarı hám intensivligi ózgermeli boladı. Usıǵan baylanıslı olarda ókpe ventilyaciyası muğdarı trenirovka ciklına baylanıslı ózgeriske ushirap turadı. Kópshilik jaǵdayda usınday ózgerislerdi analizlewde joqarıda ayılǵanıday kemshiliklerge jol qoyıladı. Bunday jaǵdayda sportshı organizminiń jeke fizikalıq hám fiziologiyalıq ózgeshelikleri, onıń shıdamlılıq kórsetkishini esapqa alınıwı kerek. Ókpe ventilyaciyasınıń artıwı qaysı jas dáwiri bolmasın organizmniń ulıwma jumıs qábiletligin kóteriwe baǵdarlap kórsetkish bolıp esaplanadı. Sebebi onıń joqarı kórsetkishini organizmniń kislorodqa bolǵan talabın qanaatlandıırıwǵa hám organizmde aeroblıq jol menen energiya payda etiwge baǵdarlangan qubılıs bolıp esaplanadı.

Kúsh jumpsap isleniwshi shınıǵıwlar hám jarıs dawamında ókpe ventilyaciyasınıń maksimal kóleminiń ózgerisleri haqqında maǵlumatlardıń 12-15% de bul intensiv jumıstan soń kórsetkishtiń tómeytuǵınlıǵı bayan etilgen. Intensiv bulshıq et iskerliginen soń ókpe ventilyaciyasınıń qayta qálpine bir tegis ótpeytuǵınlıǵı haqqında da maǵlıwmatlar bar. Sonlıqtan bul kórsetkishtiń qálpine keliwi ayırım jaǵdaylarda 2-3 kún dawamında ótedi. Organizmniń bunday reakciyası sportshınıń jeke ózgesheligine baylanıslı boladı.

Ókpe ventilyaciyası kólemine beriletuǵın júklemeniń birdey muğdarı hár qıylı tásir etiwı múmkin. Bul kórsetkishtiń ózgeriwine alıp kelmeytuǵın máselen gimnastika hám awır atletika shınıǵıwları ókpeniń tirishilik sıyımlıǵında, maksimal ventilyaciyasında, dem alıs sanında, dem alıwdıń ulıwma hám minutlıq kóleminde az muǵdarda ózgerisler payda etedi. Organizmge júkleme táhiri onıń kólemi hám intensivligi menen emes, al sportshınıń berilgen júklemeni atqarıwǵa tayarlıq dárejesi hám organizmniń funkcionallıq múmkinshiligine baylanıslı boladı (Novikova, 1972).

1) ókpe ventilyaciyası kórsetkishleri; 2) gazlardıń basım kúshine baylanıslı diffuziyası, yaǵnıy qanǵa ótiw (sińiriw) hám qan quramınan CO<sub>2</sub> gazdıń bóliniwı; 3) qanda gazlar O<sub>2</sub> hám CO<sub>2</sub> quramınıń organizm talabın qanaatlandıırıw. Mine bul keltirilgen 3 jaǵdaydıń fiziologiyalıq normada saqlanıwı organizmniń funkcionallıq iskerligin belgilewshi tiykarǵı kórsetkishler bolıp esaplanadı. Jas sportshılardıń fizikalıq miynet qábiletligin hám shınıqqanlıq dárejesin anıqlawda usı keltirilgen fiziologiyalıq kórsetkishlerdiń ózgeris dárejesine kóbirek kewil bóliw kerek (Dembo, 1971).

Sport medicinasında sırtqı dem alıw xızmetine hám onıń kórsetkishlerine, yaǵnıy gazlardıń dem alıw waqtında ókpe alveollarına ótiw hám dem shıǵarıw waqtında sırtqa bólinip shıǵıwına kewil bólinedi. Biraq gazlardıń diffuziya jolı menen qanǵa sorılıwına aytarlıq kewil bólinbey, fizikalıq jumıs jaǵdayında payda bolatuǵın ózgerislerdi (dem alıs jiyiligi, kólemi h.t.b.) anıqlanganda, sportshı organizminiń fizikalıq miynet qábileti tómeylegende «óli noqat» hám «kislorodlıq qarız» túsiniqleri qollanadı. Al haqıyqatında bul qublıstıń fiziologiyalıq mexanizmin basqasharaq talqılaw zárúr.



Fizikalıq jaqtan jaqsı shınıqqan organizmde yamasa sportshıda joqarıda aytıǵan eki jaǵday ushırasadı, biraq qısqa waqıt aralıǵında bolıp tez qálpine keledi. Usı jaǵdayǵa ekinshi dem alıstıń ashılıwı dep at berilgen. «Óli tochka hám» «Kislorod qarız» qublısınıń mexanizimin «ekinshi dem alıstıń ashılıwı» máselesinen qaraw kerek. Kishi jastaǵı balalarda fizikalıq júklemelerdi orınlawda «Óli noqat» qublısı júdá az bayqaladı, sebebi olarda kislorodtı qabıllaw hám paydalanıw úlken jastaǵı adamlarǵa salıstırǵanda bir qansha joqarı. Usı sebepli kishi jastaǵı balalar organizminde ulıwmalıq zat almasıw joqarı kórsetkishke iye boladı. Sonlıqtan zat almasıw qublısı jas ayırmashılıǵına kóbirek baylanıslı boladı. Zat almasıw qublısınıń ózgerisine basqada sebepler tásir etedi, máselen dene salmaǵı, jınısıy ayırmashılıq, miynet qábilettiligi hám organizmniń jeke fiziologiyalıq ózgesheligi, bul qublıstıń ózgerisin belgilewshi faktorlar qatarına kiredi.

Joqarıda ayılǵanday dem alıs sisteması xızmetiniń ekinshi tárepi gazlardıń qanǵa sorılıwı bolıp, onıń fizikalıq mexanizmi óz aldına quramalı qubılıs esaplanadı. Sırtqı dem alıstıń birinshi atap bolǵan ókpe ventilyaciyası, yaǵnıy dem alıw háreketi waqtında sırtqı hawanıń ókpelerge ótiw hám dem shıǵarıw waqtında quramında CO<sub>2</sub> gaz koncentraciyası kóp bolǵan hawanı sırtqı ortalıqqa shıǵarıw qublısını izertlew úlken áhmiyetke iye. Sebebi ókpe ventilyaciyası ózgerisine fizikalıq júkleme tásir etip onıń salıstırmalı muǵdarı ózgeriske ushıraydı. Bul ózgeris dem alıs sanına, kólemine hám onıń tereńlik kórsetkishlerine baylanıslı ózgeredi. Bunday ózgerisler hár bir sportshı ushın ayırmashılıqqa iye boladı. Usı kórsetkishler ózgerisleriniń jaǵdayına qarap sportshınıń shınıqqanlıq dárejesin yamasa belgili fizikalıq júkleme organizm tárepinen juwap reaksiyasın anıqlaw múmkinshiligine iye bolamız.

Házirgi kúnde suw sportı menen shuǵıllanıw mektep jası, ásirese kishi mektep jası balaları arasında jaqsı jolǵa qoyılmaqta. Biraq suw sportınıń ózine tán ózgeshelikleri bar. Júziw sportı organizminiń kópshilik vegetativ xızmetlerine, sonıń ishinde dem alıs sistemasında tásir etedi. Suwda dem alıwdıń ózine tán ózgesheliginiń biri, dene jaǵdayınıń ózgermeli bolıwı hám háreket iskerliginiń quramalılıǵı, bunnan tısqari dem alıw fazasında suwdıń kókirek kletkasına túsiretuǵın sırtqı basımı dem alıw hám shıǵarıw xızmetlerine bir qansha qıyınshılıq tuwǵızadı. Suw júdá kúshli ótkeriwshilik qásiyetine iye, sonıń menen birge organizmde payda bolǵan jıllılıq energiyasınıń kópshilik bólimi suw ortalıǵına bólinip organizmniń energiya resursınıń artıqsha sarplanıwına sebepshi boladı.

### **Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. Filimonov Yu.İ. Nekotorie pokazateli funktsii vneshnego dıxaniya u studentov, zanimayushixsya fizicheskoy kulturoy i sportom.-Tezısı dokl. 52-y nauch. Sessii. Astraxan, 1970.
2. Filin V.N., Fomin N.A. Osnovı yunosheskogo sporta.-M.: Fizkultura i sport, 1974.



3. Shaposhnikov E.A. Kak ne sleduet otsenivat fizicheskoe razvitie detey i podrostkov//Gig. Ĭ san. – 1986.

4. Shtoda L.Z. Sostoyanie sistem energoobespecheniya pri medlennom bege u mladshix shkolnikov. Novie issledovaniya po vozrastnoy fiziologii.-Pedagogika, 1980.

5. <http://uzforyou.com/tours/velotur-pustinyaKizilkum.htm>

6. <http://www.travelgroup.ru/ecotourism>

## BASKETBOLCHI TALABA QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH TAHLILI

**N.S.Kurbanova**

Mustaqil izlanuvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

[n.s.@kurbonova.com](mailto:n.s.@kurbonova.com)

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada basketbolchi-talabalar bilan mashg'ulot olib boruvchi ustoz-murabbiylar bilan jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish yuzasidan anketa-so'rovnoma natijalari tahlili bo'yicha olingan ma'lumotlar batafsil yoritib berilgan hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqilib amaliyotga tatbiq etilgan.

**Kalit so'zlar.** Mashg'ulotlari, musobaqa davri, funksional tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligi, omil, vosita, usul, tahlil.

**Аннотация:** В данной статье подробно поясняются данные, полученные в результате анализа результатов анкетирования по развитию физической подготовки у преподавателей-тренеров, тренирующихся с баскетболистами-студентами, а также разрабатываются и применяются на практике практические рекомендации.

**Ключевые слова:** Тренировка, соревновательный период, функциональная подготовка, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, физическая подготовка студентов-баскетболистов, факторы, средства, методы, анализ.

**Abstract:** This article explains in detail the data obtained as a result of analyzing the results of a questionnaire on the development of physical fitness among teacher-coaches training with student basketball players, and also develops and applies practical recommendations in practice.

**Key words:** Training, competitive period, functional training, physical training, technical and tactical training, psychological training, physical training of basketball students, factors, means, methods, analysis.

**Ishning dolzarbligi.** Basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligining yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tashkil topishiga hamda musobaqalar



davrida barqaror ushlab turilishiga ta'sir etuvchi omillar deyarli hisobga olinmasligi asosiy sabablardan biri sanaladi [1, 6].

Basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish va tahlil qilish, musobaqa sikllarida sportchilar tomonidan erishilgan tayyorgarlik darajasini maksimal darajada ko'rsatib bera olish va jismoniy tayyorgarligini barqaror ushlab turishlari uchun keng imkoniyatlar yaratib berilishiga xizmat qiladi. Tadqiqot ishi mavzusiga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish jarayonida aniqlandiki, basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ma'lumotlar umumiy tarzda berilgan [2, 7].

Basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan vaqtda sportchi o'z faoliyatida jismoniy texnik va taktik natijalarning ma'lumotlarini sifatli foq ko'rsata oladi [4]. Basketbolchi-talaba qizlar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish va tahlil qilish natijasida, ular tarkibini tizimli ravishda shakllantirish va zararli tomonlarini bartaraf etishning samarali yo'llarini ishlab chiqish hamda mashg'ulotlarda qo'llash zarur hisoblanadi [3, 5].

**Tadqiqotning maqsadi.** Basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini, yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarda oshirish bo'yicha anketa so'rovnomasi o'tkazish orqali o'rganish va tahlil qilish hisoblanadi.

**Tadqiqot ishining vazifalari;**

- basketbolchi talaba-qizlar jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etuvchi omillar yuzasidan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini oshirish yuzasidan maxsus anketa-so'rovnomasi o'tkazish va olingan natijalarni tahlil qilish;
- basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqotning usullari.** Pedagogik kuzatuv, nazariy tahlil va umumlashtirish, anketa-so'rovnomasi va matematik-statistik usullar qo'llanildi.

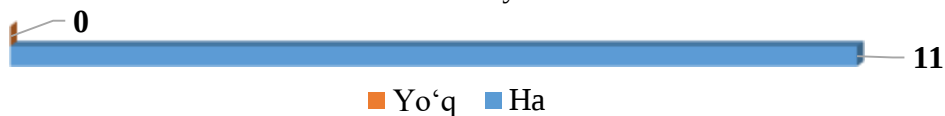
**Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.** Basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida oshirish orqali yuqori sport natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlarning davom etishi va tuzilishi ko'pgina faktorlar bilan belgilanadi. Sport turining maxsus xususiyatlarini va sport mahoratini tashkil etuvchi asosiy qonuniyatlarni, sportchining individual adaptatsiya qilish imkoniyatlari va tayyorgarlik tuzilishi va o'tilgan mashg'ulot mazmuni tashkil etadi.

Basketbolchi talaba-qizlar jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida oshirish yuzasidan, respublika musobaqalari jarayonida, basketbolchi talaba-sportchilarni tayyorlovchi murabbiylar bilan anketa-so'rovnomasi o'tkazishda savollar mazmunidan kelib chiqqan holda ba'zilar diagramma ko'rinishida ayrimlari esa izohli holatda bayon etilganligini eslatib o'tishimiz lozim (1-rasmga qarang).

Tadqiqot o'tkazish uchun ishlab chiqilgan anketa so'rovnomasi 10 ta savoldan iborat bo'lib, ular quyidagicha ifoda etildi:



1-savol. Jismoniy tayyorgarlik talaba-qizlar sport mahoratini oshirishda muhim deb hisoblaysizmi?



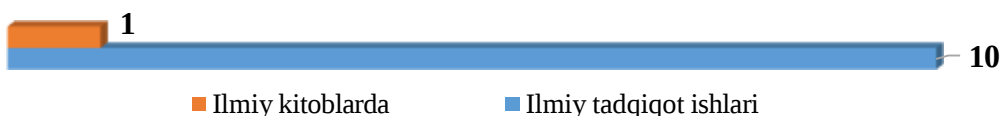
2-savol. Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda qanday vositalardan foydalanasiz?



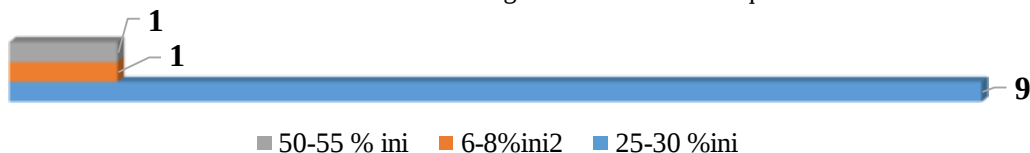
3-savol. Basketbochi talaba-qizlarni tayyorlashda nazariy bilim yetakchi deb hisoblaysizmi?



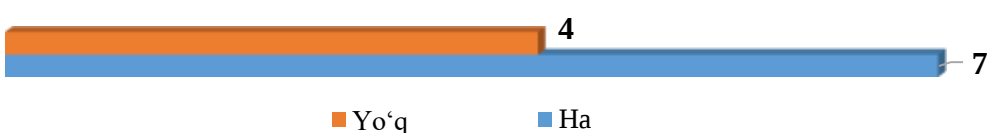
4-savol. Basketbolchi talaba-qizlarni tayyorlashning ilmiy-metodik asosi nimada deb bilasiz?



6-savol. Siz faoliyat yuritayotgan oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan talaba-qizlar muassasa talabalarining nechi foizini tashkil qiladi?



8-savol. Basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus dasturdan foydalanasizmi?



9-savol. Faoliyatingizda qo'llayotgan uslublar basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishga xizmat qiladi deb ayta olasizmi?





1-savol bo'yicha (Jismoniy tayyorgarlik talaba-qizlar sport mahoratini oshirishda muhim deb hisoblaysizmi?) 11 nafar ishtirokchi qatnashgan hamda barcha ishtirokchilar “Ha” deb javob berishgan (1-diagrammaga qarang).

2-savol bo'yicha (Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda qanday vositalardan foydalanasiz?) 11 nafar ishtirokchi qatnashgan; 8 nafar ishtirokchi 2 savolga “Umumiy va maxsus tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar” deb javob bergan. 3 nafar ishtirokchi “Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlardan” deb javob berishgan (2-diagrammaga qarang).

3-savol bo'yicha (Basketbochi talaba-qizlarni tayyorlashda nazariy bilim yetakchi deb hisoblaysizmi?) 11 nafar ishtirokchi qatnashgan; 10 nafar ishtirokchi “Ha”, 1 nafar ishtirokchi “yo‘q” deb javob bergan.

4-savol bo'yicha (Basketbolchi talaba-qizlarni tayyorlashning ilmiy-metodik asosi nimada deb bilasiz?) 11 nafar ishtirokchi qatnashgan; 10 nafar ishtirokchi “Ilmiy tadqiqot ishlari” deb, 1 nafar ishtirokchi “Ilmiy kitoblarda” deb javob bergan.

5-savol bo'yicha 11 nafar ishtirokchi qatnashgan.

5-savolga Basketbolchi talaba-qizlarni jismoniy tayyorgarligini qaysi mezonlar asosida baholaysiz? Ishtirokchilar quyidagicha javoblarni berishgan.

- Tasdiqlangan mezonlar asosida (n=1);
- UJT (n=1);
- Jismoniy tayyorgarligini o'lchovchi amaliy test me'zonlari orqali. Bilim (n=1);
- Kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik bo'yicha me'yoriy mashqlar orqali baholayman (n=1);
- Basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun quyidagi mezonlardan foydalanish mumkin: Jismoniy sifatlarni baholash: Tezlik: Qisqa masofaga yugurish (masalan, 20-30 metr masofa uchun vaqtni o'lchash). Kuch: Tirsakda tortilish, o'tirib-turish va boshqa kuch mashqlari orqali baholash (n=1);
- Quvvat: Vertikal sakrash balandligi yoki sakrash qobiliyati testi (n=1);
- Chaqqonlik: Konusli yugurish yoki “ilakish” mashqlarida vaqtni o'lchash (n=1);
- Chidamlilik: 6-12 daqiqali yugurish testi (masalan, “Kuper testi”) (n=1);
- Baholash mezonlari (n=1);
- Tezkor axborot beruvchi raqamlashtirilgan mezonlar asosida (n=1);
- Javob yo‘q (n=2);
- Tasdiqlangan mezonlar asosida (n=1).

6-savol bo'yicha (Siz faoliyat yuritayotgan oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan talaba-qizlar muassasa talabalarining nechi foizini tashkil qiladi?) 11 nafar ishtirokchi qatnashgan;

1 nafar-6-8%

9 nafar- 25-30%



1 nafar- 50-55 %

7-savol bo'yicha. Basketbolchi talaba-qizlarning nazariy bilimini qanday mezonlar asosida aniqlaysiz? 11 nafar ishtirokchi qatnashgan; Ishtirokchilar ushbu savolga quyidagicha javoblar berishgan;

- Test, savol-javob (n=1);
- Mustaqil ta'lim (n=1);
- 1. Krassvord, 2. Savol-javob, 3. Test (n=1);
- Nazariy bilim bo'yicha test va yozma topshiriqlar asosida aniqlayman (n=1);
- Basketbolchi talaba-qizlarning nazariy bilimlarini aniqlash uchun quyidagi mezonlardan foydalanish mumkin: Basketbol asoslari bo'yicha bilimlar: Basketbol o'yinining qoidalari: to'pni olib yurish, otish, uzatish, qoida buzish holatlari. O'yinning asosiy qism va bosqichlari: hujum va himoya taktikasi, vaqtni boshqarish. Basketbol maydonining tuzilishi va uning o'lchamlari. Taktik va strategik bilimlar: Jamoaviy o'yin taktikalari: kombinatsiyalar, pressing, zonal va shaxsiy himoya usullari. Hujum va himoya o'yinlaridagi texnik va strategik harakatlar. Raqibning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish ko'nikmalari (n=1);

- Testlar (n=1);
- Mustaqil ta'lim (n=1);
- Javob yo'q (n=3);
- Test, og'zaki saol javob (n=1).

8-savol bo'yicha (Basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus dasturdan foydalanasizmi?) 11 nafar ishtirokchi qatnashgan.

Ha- 7 nafar

Yo'q- 4 nafar

9-savol bo'yicha (Faoliyatingizda qo'llayotgan uslublar basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishga xizmat qiladi deb ayta olasizmi?) 11 nafar ishtirokchi qatnashgan.

Ha - 10 nafar

Yo'q - 1 nafar

10-savol bo'yicha. Basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun pedagogikaning qaysi uslublaridan foydalanasiz? 11 nafar ishtirokchi qatnashgan; Ishtirokchilar ushbu savolga quyidagicha javoblar berishgan;

- MJT (n=1);
- hamma uslublardan (n=1);
- interfaol, aralash, keys stady, klasster (n=1);
- maxsus kitobidan (n=1);
- Tartibga solinadigan mashqlar usuli, o'yin va musobaqa usullari, og'zaki va sensor usullardan foydalanaman (n=1);
- Basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun quyidagi pedagogik uslublardan foydalaniladi:



1. Ko‘rgazmali uslub: Mashqlarni to‘g‘ri bajarish texnikasini namoyish etish. Video tahlil va texnikani vizual o‘rganish. Basketbol texnikasi va taktikasi bo‘yicha diagrammalar va grafik materiallardan foydalanish.

2. Og‘zaki uslub: Mashqlarni tushuntirish va ularga bog‘liq nazariy bilimlarni yetkazish. Motivatsion nutqlar va maqsadlarni aniq belgilash orqali rag‘batlantirish. Mashg‘ulot davomida konstruktiv fikr-mulohazalar berish.

3. Amaliy uslub: Mashg‘ulotlarda to‘g‘ridan-to‘g‘ri ishtirok etish va basketbol harakatlarini amalda qo‘llash. O‘yin holatlarini modellashtirish va mashqlarni qiyinchilik darajasiga moslashtirish. Jamoaviy o‘yinlar va taktik mashg‘ulotlar orqali qizlarning texnik va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish (n=1);

- Test (n=1);
- Javob yo‘q (n=2);
- Tasdiqlangan barcha uslublardan (n=1);
- amaliy (n=1).

O‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi bo‘yicha olingan ma‘lumotlarga asoslanib aytishimiz mumkinki, ko‘pchilik basketbolchi talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini, yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida, barqaror ushlab turilishiga ta’sir etuvchi omillar bo‘yicha yetarlicha ma‘lumotga ega emasliklari aniqlandi.

Bizning fikrimizcha, basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida oshishiga ta’sir etuvchi omillar bo‘yicha doimiy nazorat olib borish, sportchilar natijalarining barqaror o‘shishiga erishishlarida, samarali yondashuv hisoblanadi. Basketbolchi talaba-qizlar jismoniy tayyorgarligini, yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillarni tizimli asosda tahlil qilib borish, ularning salbiy ta’sirini kamaytirish yoki bartaraf etilishiga xizmat qiladi.

### **Amaliy tavsiyalar.**

1. Jismoniy tayyorgarlik talaba-qizlar sport mahoratini oshirishda muhim hisoblanadi.

2. Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar muhim hisoblanib optimal jismoniy tayyorgarlikni rivojlanishiga zamin yaratadi.

3. Basketbolchi talaba-qizlarni tayyorlashning ilmiy-metodik asosi basketbolni rivolantirishga oid ilmiy-tadqiqot ishlarida hisoblanadi.

4. Musobaqalarda ishtirok etish, basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligiga ta’sir etishini hisobga olgan holda asosiy musobaqalarni belgilab olish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

5. Basketbolchi talaba-qizlarning yillik tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikni barqaror ushlab turishda “Musobaqalarda qatnashish jarayonida raqiblar imkoniyatini” to‘g‘ri baholab yuklamalarni taqsimlash qilish kerak.



6. Basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda jarohatlanish va shikastlanish holatlarining ta'sir etishini hisobga olish lozim.

7. Basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligi musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik ta'sir etishini hisobga olgan holda yuklamalarni taqsimlash lozim.

8. Basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligi musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, funksional va integral tayyorgarlik ta'sir etishini hisobga olish lozim.

9. Basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligi barqaror ushlab turishda mashg'ulot hajmi va shiddatini nazorat qilish ijobiy ta'sir ko'rsatishini hisobga olish lozim.

10. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vosita va usullarni almashtirib turish basketbolchi talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligiga o'z ta'sirini ko'rsatishini hisobga olgan holda ularni sinxiron qo'llash tavsiya etiladi.

Biz tadqiqotni olib borishda, basketbolchi talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga tasir etuvchi omillarni o'rganish va tahlil qilish nuqtai-nazaridan yondashildi. Basketbolchi-talaba qizlar sportchilar bilan jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarda bosqichli o'sib borishiga ta'sir etuvchi omillar yuzasidan, o'tkazilgan anketa-so'rovnomasi bo'yicha olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab bergan holda aniq xulosalar shakllanishiga xizmat qildi.

**Xulosa.** Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish davomida ma'lum bo'ldiki, basketbolchi talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishga tasir etuvchi omillar bo'yicha olimlar tomonidan aloxida tadqiqot ishlari olib borilmaganligi aniqlandi.

Tadqiqotdan olingan natijalar matematik-statistik usuldan foydalanilgan xolda tahlil qilinganda, basketbolchi-talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining musobaqalar davrida, barqaror ushlab turishga tasir etuvchi omillarni o'rganish va tahlil qilish orqali ushbu omillarning salbiy tasir etishining oldini olish va bartaraf etish orqali mashg'ulotlarni olib borish samarador yondashuv ekanligi, o'tkazilgan anketa-so'rovnomasi natijalar orqali o'z tasdig'ini topdi. Basketbolchi talaba qizlar jismoniy tayyorgarligini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish va tahlil qilishda, sport turining xususiyatlarini hamda sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan xolda yondashish yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.



### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A, Umarov M.N. “Sportda prognozlashtirish va modellash-tirish”. -T: O‘zDJTI, 2005. 279 b.
2. Salamov R.S. “Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari”. T.2005. 132 b.
3. Arziqulov D.N. “Sport psixologiyasi”. T. 2021 yil. 306 bet.
4. Kurbanova N.S. “Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari”. “O‘ZBEK-KITOBSAVDO-NASHRIYOT” NMIU. O‘quv qo‘llanma. T.,-2020. 108 b.
5. A.A.Pulatov., F.V.Ganiyeva., B.M.Miradilov., D.T.Xusanova., F.A.Pulatov. “Basketbol nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. Sano-standart.T.: -2017. 348 b.
6. To‘laganov Sh.T., Raxmanova M.M. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati”. O‘quv qo‘llanma. “O‘zkitobsavdonashriyoti”, T.: -2020. 282 B.
7. Boltayev A.A. “Voleybol nazariyasi va uslubiyati (Voleybolga o‘rgatish jarayonida o‘qituvchi trenerning roli)”. O‘quv qo‘llanma. Toshkent “Makon savdo print”-2024. 158 b.

## KURASH SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI YUQORI MALAKALI XOTIN-QIZLARNING TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

**K.Razaxov**

assistant-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali  
[razaxovkopbergen@gmail.com](mailto:razaxovkopbergen@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi ayyollarning taktik tayyorgarlik muammosi ko‘rib chiqiladi. Kurashchi ayollarning taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish bo‘yicha olib borilayotgan ishlar tahlil qilinib kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi ayyollarning taktik tayyorgarligi bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so‘zlar:** Mashg‘ulot, taktik tayyorgarlik, hujum, qarshi hujum, himoya, kombinatsiyalar, kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi ayyollar.

**Аннотация:** В статье исследуется проблема необходимости тактической подготовки высококвалифицированных девушек курашистов. Анализируется работа по развитию тактической подготовки девушек курашистов и разрабатывается предложения и рекомендации по тактической подготовке девушек курашистов.

**Ключевые слова:** Тренировочный процесс, тактическая подготовка, атака, контратака, защита, комбинации.



**Abstract:** *This article examines the problem of tactical training of women engaged in kurash. The ongoing work on the development of the tactical training of women kurash was analyzed and proposals and recommendations were developed for the tactical training of women engaged in kurash.*

**Key words:** *Training process, tactical training, attack, counterattack, defense, combinations.*

**Dolzarbliigi.** Kurashning jadal rivojlanishi, xalqaro maydonda raqobatning kuchayishi kurashchilarning taktik mahoratini nafaqat ko'p yillik sport mashg'ulotlarining dastlabki bosqichlarida, balki sportni takomillashtirish bosqichida ham amalga oshirishni taqozo etadi.

Kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi qizlar tobora ommalashib bormoqda. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab ayollar an'anaviy ravishda erkaklar sport turlari hisoblangan - futbol, xokkey, yakka kurashni faol ravishda o'zlashtirdilar. 2000-yillarning boshidan O'zbekistonda kurash jadal rivojlanmoqda. Sportchilar yirik xalqaro musobaqalarda qatnashaib kelmoqda. Ayni paytda kurash bo'yicha ayollar terma jamoasi Osiyodagi eng kuchli jamoalardan biri hisoblanadi [1].

“Taktika” atamasi dastlab harbiy ishlarda qo'llanilgan bo'lib, jang paytida dushman ustidan g'alaba qozonish uchun turli kuch va vositalar yordamida bajariladigan ma'lum manevrlarni bildirgan. Keyinchalik, bu atama inson faoliyatining boshqa sohalariga tarqaldi. Qarama-qarshilik yoki ziddiyat mavjud bo'lgan har qanday vaziyatga nisbatan taktika haqida gapirishingiz mumkin. Bu atamaning umumiy ma'nosi – ustunlikka, g'alabaga erishish uchun raqibning sharoiti, harakatlari va imkoniyatlarini, o'z imkoniyatlarini, sifatlarini, individual xususiyatlarini tushunish asosida bellashuv uchun muayyan turdagi qobiliyat va ko'nikmalardan foydalanishdir.

Sportda “taktika” tushunchasi biroz boshqacha ma'no kasb etdi. Bu raqobat faolligi sharoitida raqib ustidan g'alaba qozonishning turli usullari va metodlardan foydalanishdir [2].

Sport taktikasi - aniq musobaqa sharoitida eng yuqori natijaga erishish uchun texnik, jismoniy va psixologik sifatlarini maqsadga muvofiq foydalanish san'ati. Taktika vaziyatni tahlil qilish, raqibning harakatlarini tushunish va bashorat qilish uchun aqliy operatsiyalar va harakatlar tizimini amalga oshirishni o'z ichiga oladi. Bu sport musobaqalari qoidalarini, sportchining tayyorgarligidagi resurslar va cheklovlarni, atrof-muhitning o'ziga xos sharoitlarini, shuningdek, oqilona taqsimlashni hisobga olgan holda, dolzarb raqobat muammolarini hal qilish uchun usullardan foydalanishning eng samarali usullarini tanlash va maqsadli qo'llashni nazarda tutadi. Raqobat harakatlarini amalga oshirish jarayonida harakatlar, raqibga ta'sir qilish va o'z niyatlarini yashirishdir. Sport taktikasining asosiy maqsadi musobaqa faoliyatining usuldan maksimal samaradorlik bilan foydalanish, sportchining musobaqa faoliyatida jismoniy, fiziologik, aqliy imkoniyatlarini ochib



berishga va raqibning qarshiligini eng kam yo‘qotishlar bilan engib o‘tishga imkon beradigan harakatlarga tayanishdan iborat.

Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to‘g‘ri olib borishda ma‘lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan [3].

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g‘alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

Kurash taktikasi sportchilar va murabbiylar faoliyati natijasida rivojlanib, boyib bormoqda. Agar qoidalar o‘zgarsa yoki o‘tkazish uchun yangi talablar o‘zgartirilsa, bellashuv qoidalari yangilanadi. Birinchi kurashchining taktik tayyorgarligining vazifasi - texnik harakatlarni taktik harakatlar bilan bog‘lash qobiliyatini rivojlantirish, texnik-taktik mashqlarini etarli miqdorda takrorlash. Taktik tayyorgarlikning ikkinchi vazifasi operativ taktik fikrlashni rivojlantirishdan iborat bo‘lib, bu turli raqiblar bilan bellashuvlarda ko‘nikmalardan oqilona va o‘z vaqtida foydalanishni ta‘minlashi kerak. Taktik tayyorgarlikning uchinchi vazifasi kurashchini tahlil qilishga va kurash rejasini tuzishga shu asosda tomonlarning imkoniyatlarini mumkin bo‘lgan variantlarini bashorat qilishga ya‘ni bellashuvni modellashtirishga o‘rgatishdir [4].

Taktik reja va uni musobaqada amalga oshirish texnik, jismoniy va taktik tayyorgarlikning mavjud darajasiga, musobaqa shartlari va xususiyatlariga, raqibning tayyorgarlik darajasi va xususiyatlariga mos kelishi kerak. Taktika, kuch, tezlik, epchillik, murakkab muvofiqlashtirilgan harakatlarda eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan bo‘lishi mumkin. Yakka kurash sport turlarida taktika raqib bilan kurashish uchun o‘z kuchini va mahoratini maksimal darajada yo‘naltirishda ifodalanadi.

Zamonaviy sport nazariyasida sportchining tayyorgarlik darajasi va malakasiga, raqiblarning xususiyatlariga qarab taktikaning har xil turlari ajratiladi. Musobaqalarda kurashni o‘tkazish shakllari va usullarining kombinatsiyasi sifatida quyidagi taktikalar ajralib turadi.

Birinchi tur passiv taktika - kerakli vaqtda faol harakatlarni amalga oshirish uchun oldindan ko‘zda tutilgan tashabbusni ta‘minlash.

Ikkinchi tur faol taktika - raqibga o‘zi uchun foydali bo‘lgan muayyan harakatlarni qo‘llashni o‘z ichiga oladi.

Uchinchi tur aralash taktika - raqobat kurashini olib borishning faol va passiv shakllari va usullarining kombinatsiyasini o‘z ichiga oladi.

Sport musobaqalarida harakatning taktik vazifalarini uch turga bo‘lish mumkin: tayyorgarlik, hujum va himoya. Tayyorgarlik harakatlari tabiatan razvedka



bo‘lib, taktik harakatni amalga oshirishni boshlash uchun vaqtni tanlash, raqibning harakatlarini tahlil qilish o‘z taktikasini niqoblashni o‘z ichiga oladi. Hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini o‘z ichiga oladi. Himoyadagi harakatlar pozitsion, manevr va kombinatsiyaga bo‘linadi. Taktik yo‘nalishiga ko‘ra, barcha harakatlar haqiqiy va yolg‘onga bo‘linadi. Sport rivojining zamonaviy tendentsiyalari asosida kurashning taktik harakatlar va uslublari arsenali doimiy ravishda yangilanib boriladi. Murabbiylar sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda an‘anaviy va yangi taktik harakatlar shakllarini ishlab chiqadilar va tanlaydilar [5].

Taktik tayyorgarlik natijasida sportchilarning taktik tayyorgarligi taktik bilim, ko‘nikmaga ega bo‘lish, taktik fikrlashni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi. Taktik bilimlar - sportda taktikaning turlari va shakllari, taktik vositalar haqida, ularni mashg‘ulot va musobaqa faoliyati jarayonida qo‘llash to‘g‘risidagi tushunchalar va g‘oyalaridir.

Taktik ko‘nikmalar - bu taktik bilimlarga asoslangan harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Bu raqibning harakatlarini bashorat qilish, raqobatning rivojlanish jarayonini tahlil qilish, raqobatdosh muammolarni hal qilish usullarini to‘g‘ri tanlash qobiliyatidir. Musobaqa faoliyatining taktikasi - harakatlar rejasi va ularni amalda amalga oshirishdan iborat. Eng samarali taktika taktik rejaning sportchining texnik, jismoniy va psixologik imkoniyatlariga aniq mos kelishi bilan ta‘minlanadi [6].

Sportchining taktik mahorati uning texnik tayyorgarligiga asoslanadi. Agar sportda texnika ma‘lum bir sport turidagi harakat muammolarini eng samarali hal qilishni belgilovchi texnika va harakatlar majmua bo‘lsa, taktika ulardan foydalanishning maqsadga muvofiqligidir. Musobaqa faoliyatida taktik masalani yechishga xizmat qiluvchi texnikalar majmuasi harakat deyiladi.

Sportdagi texnika va taktika yagona tizimni tashkil qiladi: har bir taktik harakat yoki texnikadan ma‘lum taktikani hal qilishda yurish mumkin, ammo har qanday texnika yoki harakatni taktik tayyorgarliksiz amalga oshirib bo‘lmaydi. Bu holat sportga oid ixtisoslashtirilgan adabiyotlarda “texnik-taktik tayyorgarlik” atamasining umumiy qabul qilinishiga olib keldi [7].

Sport bellashuvlarida taktika muhim ro‘l o‘ynaydi. Bellashuvning natijasi ko‘p jihatdan sportchilarning taktik mahoratiga, musobaqa o‘zgarishlarga muvofiq taktikalarning mukammalligiga bog‘liq. Sport kurashida taktikaning o‘ziga xos xususiyati bevosita jismoniy aloqasiga dori vositalarining bir-biriga bevosita ta‘sir ko‘rsatishi bo‘lib, bu kurashchilarning harakatlari va javoblari o‘rtasida yaqin bog‘lanishga olib keladi [8].

Kurashda texnika va taktika o‘zaro chambarchas bog‘liqlikda, birlikda bo‘ladi. Har bir bajarilgan taktik harakat ham ma‘lum bir texnik harakatdir. Masalan, siltanish harakatlar taktik maqsadlarda raqibini muvozanatdan chiqarish va hujum qilish uchun sharoit yaratish uchun ishlatilishi mumkin. Bir tomondan, bu texnik harakatlar bo‘lsa, ikkinchi tomondan, ular hujumga tayyorgarlik ko‘rish taktikasiga



kiritilgan. Ya'ni, kurashchilarning raqobatbardosh faoliyatining muvaffaqiyati texnikasi va taktikasiga ega bo'lishiga bog'liq.

Sport kurashida juda ko'p sonli texnik-taktik harakatlar mavjud, bundan tashqari, ularning soni doimiy ravishda o'sib bormoqda. Lekin, ularning xilma-xilligiga qaramay, barcha asosiy taktik harakatlarni taktika turlariga ko'ra uch guruhga birlashtirish mumkin: hujumga qarshi himoya.

Hujum taktikasi kurashda muvaffaqiyatni maksimal darajada ta'minlaydi. Aynan hujumda ayrim kurashchilar jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini ochib berishda, texnik-taktik mahorat ko'rsatishadi, tashabbusni qo'lga olishadi.

Qarshi hujum taktikasi raqibi faol harakat qilganda yuzaga keladigan qulay daqiqalarda yaqinlashib kelayotgan va javob qarshi hujumlardan foydalanishdan iborat. Bunday taktikalar, agar raqib tezligi past bo'lsa va shu bilan birga doimiy yoki vaqti-vaqti bilan hujum qilishga intilsa, bellashuvning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi [9].

Himoya taktikasi shundan iborat sportchi himoyaga eng ko'p e'tibor beradi, kurashda tashabbus ko'rsatmaydi va faqat xatoga yo'l qo'ygandagina raqibga hujum qilishga harakat qiladi. Agar bu taktika etakchi bo'lsa, u mag'lubiyatga olib keladi.

Kurashchi ayollarning texnik-taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagi tarkibiy qismlarni innovatsion deb hisoblash kerak: “taktik tayyorgarlik variantlari bilan individual texnik harakatlarni takomillashtirishga e'tiborni kuchaytirish, musobaqadan oldingi bosqichlarda texnik va taktik tayyorgarlik hajmini oshirish. o'quv jarayoni, texnik-taktik harakatlar va sport texnik ko'rsatkichlari tarkibini nazorat qilish, murakkab texnik va taktik harakatlarni takomillashtirishga urg'u beradi. Bu ayollar va erkaklarning taktik va texnik tayyorgarligini tahlil qilish uning tadqiqot vazifalari doirasidan tashqariga chiqadi. Muayyan ma'noda kurashchi ayollarning taktik tayyorgarligining xususiyatlarini aniqlash zarurati olib tashlanadi, chunki har bir malakali sportchi, jinsidan qat'i nazar, o'ziga xos taktik uslubga ega.

**Xulosa.** Kurashchi ayollarning taktik va texnik tayyorgarligi sportchilarning natijalari uchun alohida ahamiyatga ega. To'g'ri tuzilgan taktika bellashuvni ishonchli o'tkazish va raqiblarni yutish imkonini beradi. Texnik va taktik tayyorgarliksiz yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Kurashchi ayollarning taktik tayyorgarliklarini takomillashtirishda vazn toifalarini hisobga olgan holda tayyorlash samarali dep hisoplaymiz. Chunki yengil vazn toifasidagi sportchilar harakatchang bo'lib holdan toyish holatlari kamdan-kam kuzatiladi. O'g'ir vazn toifasidagi sportchilar esa kam harakatchang bo'lib holdan toyish harakatlari ko'p hollarda so'ngi soniyalarda kuzatilmoqda. Shuning uchun biz sportchilarimizga kam harakatlanib asosiy kuchini bo'lim oxiriga yo'naltirish taktikasini ishlab chiqdik va o'z samarasini berdi. Eksperimental guruhning o'smir kurashchi ayollarning texnik-taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish ularning sport malakasini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi. Yoshlar ortasida O'zbekiston chempionatida ikki



nafar sportchimiz “O‘zbekiston sport ustasi” normativini bajarib, kurashchi ayyollar bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasiga azo bolishdi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Таймуратов А.Р Кураш назарияси ва услубияти. Т., 2020 – 205 б.
2. Иванков Ч.Т. и др. Методика технико-тактического совершенствования атакующих действий юных борцов в системе общеобразовательной средней школы дополнительного образования // Физическая культура, воспитание образование, тренировка. – №6. – М., 2012. – С. 44-50.
3. Toylibaev, S. M. (2021). Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. *Eurasian Journal of Sport Science*, 1(2), 113-118.
4. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф.дис. ...д-ра пед. наук. – Челябинск, 1999. – 41 с.
5. Керимов Ф.А. Спорт кураш назариясига услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 205 б.
6. ТОЙЛИБАЕВ, С. М. СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ.
7. Неробеев Н. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменов в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма: автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Неробеев Николай Юрьевич. – Санкт-Петербург, 2014 – 46 с.
8. Тараканов Б.И. Комплексная оценка технико-тактического мастерства борцов порезультатом их соревновательной деятельности // Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе: Сб. науч. тр. – Омск, 1989. – С. 42.
9. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс.док.пед.наук. – Краснодар, 2002. – 471 с.



## MOTORNI MUVOFIQLASHTIRISH QOBILIYATLARI MAKTABGACHA BOLALIK DAVRIDA SPORT FAOLIYATINING MUVAFFAQIYAT OMILI SIFATIDA

**R.D.Allamberganova**

*tayanch doktorant*

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti*

[Rawshana9898@gmail.com](mailto:Rawshana9898@gmail.com)

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada 5-6 yosh bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni gimnastika sport vositalari bilan rivojlantirish metodikasi, koorinatsion qobiliyat tushunchasi, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, harakat-koordinatsion ko'nikmasining individual mezonlari hususida so'z yuritiladi.*

**Kalit so'zlar:** *Sport, gimnastika, koordinatsion, qobiliyat, tezlik, kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, motor harakat.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются методика развития координационных способностей у детей 5-6 лет с помощью гимнастических видов спорта, понятие координационных способностей, координационные навыки, индивидуальные критерии двигательно-координационных навыков.*

**Ключевые слова:** *Спорт, гимнастика, координация, способности, скорость, сила, выносливость, координационные навыки, двигательная активность.*

**Annotation:** *This article discusses the methodology of developing coordination abilities in children aged 5-6 years with the help of gymnastic sports, the concept of coordination abilities, coordination skills, and individual criteria for motor coordination skills.*

**Key words:** *Sports, gymnastics, coordination, abilities, speed, strength, endurance, coordination skills, motor activity*

Harakat-koordinatsion ko'nikmalari jismoniy tarbiya adabiyotida keng tarqalgan epchillikning umumiy tushunchasidan ajralib turadi.

Ma'lumki harakat-koordinatsion ko'nikmalari (HKK) insonning yaxlit vosita harakatlarini maqsadga muvofiq va mazmunli bajarish qobiliyatini, shuningdek ularni o'zgaruvchan vaziyat talablariga muvofiq qayta qurish qobiliyatini belgilaydi.

Inson organizimida HKK shakllanishida markaziy asab tizimining muvofiqlashtirish funktsiyalari yetakchi ro'l o'ynaydi, bu harakatlarni sifat jihatidan muvofiqlashtirish va ularning rivojlangan shakllarini tobora murakkablashib borayotgan yangi shakllarga aylantirish qobiliyatini belgilaydi. Ushbu funktsiyalar nafaqat motorli harakatlarning murakkab tarkibiga ega bo'lgan sport turlarida, balki doimiy ravishda yangilanib turadigan motorli harakat dasturlarini namoyish etishni talab qiladigan-gimnastika sport turlari, figurali uchish, suvga sakrash kabi sport



turlarida va boshqa (jang san'atlari, sport o'yinlari va boshqalar) sport turlarida rivojlanish qobiliyatini sezilarli darajada aniqlashda asosiy ro'l o'ynaydi.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki HKK asosan insonning yoshligidan yangi vosita harakatlarini o'rganish, yangi vosita qobiliyatlari va ko'nikmalarini tez va qat'iy shakllantirish, zarur bo'lgan individual motor tajribasini to'plash qobiliyatini belgilaydi. Hayotiy vosita ko'nikmalarini o'zlashtirish jarayoni, ayniqsa, maktabgacha yoshda, bola harakatlarni boshqarish mexanizmlarini faol ravishda shakllantirganda sodir bo'ladi va bu yosh “oltin yosh” deb nomlanishi bejiz emas, bu vosita koordinatsiyasini tarbiyalashga ishora qiladi va aynan shu yoshda vosita sohasining poydevori qo'yiladi, bu kelajakda bolaga jismoniy tarbiya va sportning faol mashg'ulotlariga qo'shilishga imkon beradi.

Ensiklopedik lug'atda berilgan ta'rifga ko'ra “Muvofiqlashtirish” “coordinate” so'zi lotincha “Co” - birgalikda va “ordinate” - buyurtma berishdan kelib chiqqan. Siz “muvofiqlashtirish” tushunchasini aniqlash uchun ko'plab variantlarni berishingiz mumkin. Biroq, adabiyot tahlili shuni ko'rsatdiki, hali ham umum e'tirof etilgan ta'rif mavjud emas.

Bir-qator olimlar harakatni muvofiqlashtirish qobiliyati tushunchasi haqida o'z fikr-mulohazalarini bildirishgan:

Masalan, pedagogika fanlari doktori, professor Yu.V.Veroxshanskiy HKK deganda kerakli ish effektiga erishish va insonning motor potentsialidan to'liq foydalanish uchun vosita muammosini hal qilishda tashqi va ichki kuchlarni tartibga solish qobiliyatini tushunadi [1].

Harakatlarni qurish nazariyasi va biologik faoliyat nazariyasi asoschisi N.A.Bernshteyn harakatlarni muvofiqlashtirishni - faol va reaktiv kuchlarni maqsadga muvofiq tashkil etish orqali harakatlanuvchi organning ortiqcha darajalarini yengib o'tish deb tariflagan [2].

Buyuk rus olimi L.P.Matveev muvofiqlashtirish qobiliyatlari ostida quyidagilarni ta'kidlaydi: bir tomondan, harakatlarni muvofiqlashtirish-muvofiqlashtirish, bo'ysunish va ularni yangi vosita harakatlarini qurish va ko'paytirish uchun bir butunga tashkil etish qobiliyati, boshqa tomondan, agar kerak bo'lsa, o'zgartirilgan vosita harakat parametrlarini o'zgartirish yoki o'zgaruvchan sharoitlar talablariga muvofiq boshqa harakatga o'tish qobiliyati dep hisoblagan [3].

Bizning fikrimizcha harakatni muvofiqlashtirish qobiliyati haqida bildirilgan ta'riflar ichida, eng muvaffaqiyatli va aniq tarif A.K.Moskatovaga tegishli bo'lib vosita - muvofiqlashtirish qobiliyatlari faoliyatning shartlari, holatlari va maqsadlariga nisbatan harakatning fazoviy-vaqt va tezlik-kuch parametrlarini aniq dozalash asosida o'ziga xos vosita faoliyatini samarali amalga oshirish uchun o'z tanasini boshqarish san'atining individual ifodasi sifatida belgilanishini nazarda tutgan. Uning fikriga ko'ra, vosita muvofiqlashtirish qobiliyatlari miyaning psixosensor, psixomotor funktsiyalarining tug'ma potentsiali orqali amalga



oshiriladigan vosita intellekti va o'ziga xos sezgi rivojlanish darajasini aks ettiradi. Boshqa tadqiqotchilar ham shunga o'xshash terminologiyaga amal qilishadi.

Harakat-koordinatsion ko'nikmasining tabiiy asosiy anatomik va fiziologik moyilliklari (analizatorlarning xususiyatlari, asab tizimining xususiyatlari, rivojlanish darajasi va signal tizimlarining nisbati, kuch, harakatchanlik, muvozanat, dinamizm, asab jarayonlarining stabilligi) markaziy asab tizimining individual darajalar (“harakatni qurish darajalari”) ga bog'liq.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlari HKK va shaxsning harakat faoliyatini maqbul boshqarish va tartibga solishga tayyorligini tavsiflovchi xususiyatlarining asosidir. Bunda to'rtta xususiyat ajratilgan:

to'g'rilik: adekvatlik (harakatni mo'ljallangan maqsadga yetkazish) va aniqlik (harakatlar davomida mushaklarning kuchini dozalash);

tezlik: o'z vaqtida yangi harakat faoliyatini o'zlashtirish tezligi, qiyin sharoitlarda javob berish tezligi;

ratsionallik: maqsadga muvofiqlik (vosita harakatlarining sifatli bajarilishi) va samaradorlik (natija va unga erishish xarajatlarining nisbatini miqdoriy jihatdan tavsiflaydi, nafaqat HF texnologiyasining samaradorligiga, balki funksional imkoniyatlarga ham bog'liq;

topqirlik: barqarorlik (taqillatuvchi omillarga qarshilik) va tashabbuskorlik (vosita muammosini hal qilishning eng yaxshi variantlarini topish).

Harakat-koordinatsion ko'nikmasining individual mezonlarini hisobga olgan holda shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, eksperimentchilar HKK ni tasniflashda ularning namoyon bo'lishining quyidagi mezonlari ajratiladi.

reaktsiyalar va vosita holatining parametrlarining o'zgarishiga muvofiq vosita harakatlarining tartibga solinadigan o'zgarishi;

fazo va vaqtni his qila olish;

cheklangan qo'llab-quvvatlash sharoitida turli xil murakkablikdagi statik pozitsiyalar va pozitsiyalarni bajarishda, shuningdek qiyin motorli vaziyatlarda harakatlanayotganda muvozanatni saqlash;

motor harakatlarini qayta tiklash tezligi;

motor harakatlarini farqlashning aniqligi;

tananing o'ng va chap yarmi (ikkala oyoq-qo'llari) tomonidan harakat faoliyatini oqilona bajarish;

motor harakatlarining ritmik tuzilishini takrorlash;

mushaklarning ixtiyoriy boshlashishi.

Tadqiqot mavzusi bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki yosh katalashishi bilan harakatlarni muvofiqlashtirishda sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi: harakatlarning harakatchanligi va aniqligi pasayadi, yangi vosita ko'nikmalarini o'zlashtirish tezligi pasayadi, harakatlar tezligi sekinlashadi va muvofiqlashtirish mexanizmlarining o'zaro ta'siri buziladi.



Shu munosabat bilan muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish uchun mualliflar vosita harakatlarini tartibga solish, ularni bir butun sifatida tashkil etish uchun yuqori talablarga ega bo'lgan mashq turlaridan foydalanishni maslahat berishadi. Mashqlar quyidagi talablarga javob berishi kerak:

shug'illanuvchilar uchun ortib boroyatgan, ammo mavjud qiyinchiliklarga ega bo'lishi zarur;

notanish, yangi elementlarini o'z ichiga olishi kerak;

motor harakatlarini bajarish shakllarining xilma-xilligi bilan ajralib turishi kerak;

o'z-o'zini baholash va nazorat qilish, individual analizatorlarni ishga tushirish yoki ularning faoliyatini o'chirish orqali harakat parametrlarini tartibga solish bo'yicha vosita vazifalarini o'z ichiga oladi.

Shunday qilib, HKK ni rivojlantirish orqali shug'ullanuvchilar o'z harakatlarini nazorat qilish va boshqarishni o'rganadilar. Rivojlangan muvofiqlashtirish qobiliyati mushak va asab energiyasini tejab sarflashga yordam beradi. Tezlik, kuch, chidamlilikni namoyon etishda, ayniqsa rivojlanishning dastlabki bosqichida muvofiqlashtirishning ro'li juda katta. Bularning barchasi HKK ning ahamiyatini va 4 yoshdan boshlab bolalarda ularning rivojlanishining ahamiyatini yana bir bor ta'kidlaydi. Agar mashqlar o'z paytida vosita vazifalarining taxminiy belgilangan talablari bilan hal qilinsa, qo'shimcha mushak guruhlar ishtirok etadi va metabolizm kuchayadi.

Tadqiqotlar natijasida maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatni muvofiqlashtirishning rivojlangan qobiliyati bilan erishish mumkin bo'lgan vosita harakatlarini bajarishda mushaklarning harakatlarini muvozanatlash qobiliyatini rivojlantirish tavsiya etiladi.

Ta'lim jarayonida 5-6 yoshli maktabgacha yoshdagi bolalarda HKK ni shakllantirishda yuqoridagi muammolariga e'tibor berish muhimdir. Ushbu yoshda muvofiqlashtirish mexanizmlari jadal takomillashadi, Markaziy va periferik tartibga solish tizimlarining o'zaro ta'siri shakllanib, barcha organlar va to'qimalar jadal rivojlanadi. Aytishimiz mumkinki, insonning ixtiyoriy motor funksiyasini shakllantirishning shartli davrlaridan biri maktabgacha oraliqdagi yosh ekanligi belgilap berilgan. Shu munosabat bilan, soha tadqiqotchilari HKK ni samarali rivojlantirish uchun har doim HKK ning individual namoyon bo'lishini yaxshilash uchun yangi vositalarni izlashi kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы силовой подготовки в спорте. -3-е изд.-М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.

2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. 2-ое изда-. М.: ТБТ Дивизион, 2017. - 328 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : /4-е изд. - М.: Спорт, 2021. - 520 с



## YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI BAHOLASH VA SAMARADORLIGINI ANIQLASH

**Abdullaev Islam Maxmudovich**

*assistant-o'qituvchi*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

[abdullaev7647@mail.ru](mailto:abdullaev7647@mail.ru)

**Annotatsiya.** Maqolada yosh futbolchilarning musobaqa faoliyati va texnik-taktik tayyorgarligi o'rganilgan. 12-13 yoshli futbolchilarning musobaqa davomida bajargan texnik-taktik harakatlari, darvozaga berilgan zarbalari va ularning samaradorligi aniqlangan. Musobaqa sharoitida texnik-taktik harakatlarni o'rganish yo'llari ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** yosh futbolchilar, musobaqa faoliyati, texnik harakatlar, to'p uzatishlar, harakatlar samaradorligi.

**Аннотация.** В статье исследуется соревновательная деятельность и технико-тактическая подготовка юных футболистов. Определяются технико-тактические действия игроков 12-13 лет, выполняемые ими во время соревнований, удары по воротам и их результативность. Выявлены пути изучения технико-тактических действий в условиях соревнований.

**Ключевые слова:** юные игроки, соревновательная деятельность, технические действия, передачи, эффективность движений.

**Annotation:** In this article, there researched about the competition activity and technical - tactical preparation of young of players. Technical tactical activities of 12-13 year old football players during the competition, shots towards the goal and their effectiveness were identified. There are enlightened how to study technical and tactical activities in a competition.

**Key words:** Young players, competition, technical activities, ball passing, action efficiency.

**Kirish:** Yurtimiz sportini yuqori marralarga olib chiqish, jahon hamjamiyatida munosib o'rinni egallash, sportchilarimizni har tomonlama tayyorgarliklarini oshirishda mamlakatimiz prezidenti va hukumatimiz tomonidan ko'plab qaror va farmonlar chiqarilmoqda. Ushbu qaror va farmonlarni ijrosini ta'minlash borasida Respublikamizda ulkan ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5368–sonli farmoni va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3610–qarori mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sport sohasi, jumladan yurtimiz futbol va soha mutaxassislari uchun ulkan imkoniyatlarni yaratib



berdi. Ushbu qaror va farmonlarni ijrosi yurtimiz sporti, ayniqsa futbolda istiqbolli o'zgarishlar amalga oshirilmoqda.

Viloyatlar va shaharlardagi umumta'lim maktablarda jismoniy tarbiya darslar samaradorligini oshirish, sportchilar tayyorlashning yangi samarali usullarini tadbiq etish hozirgi kunning dolzarb masalasiga aylandi. Yosh sportchilar tizimini tayyorlashda va ularning jamiyatda muhim o'rin tutishida bolalar maxsus sport maktablari, bolalar bilan sport ishlarini boshqaruvchi va bajaruvchi sport to'garaklari katta ahamiyatga egadir.

Milliy terma jamoamizning natijalarini yaxshilash maqsadida chet ellik mutaxassislarni ham taklif qilinmoqda. U mutaxassis milliy terma jamoamizni natijalariga javobgardir biroq mamlakatimiz sportini, futbolimiz taraqqiyotini taqdiri albatta biz yoshlarga bog'liqligicha qoladi. Amaliyotda yosh futbolchilarni tarbiyalashda yaxshi, tajribali murabbiy jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, fiziologik tayyorgarlik va nazariy tayyorgarliklarni bir-biridan ajratmagan holda olib boradi.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi ular faoliyatining asosiy ko'rsatkichlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Texnik tayyorgarlikni yuqori saviyaga olib chiqmasdan yosh futbolchilarni ushbu sport turiga moslashtirish mumkin emas albatda.

**Tadqiqotning maqsadi:** yosh futbolchilar musobaqa faoliyatini o'rgangan holda ularning texnik-taktik harakatlari sonini va samaradorligini aniqlash.

**Tadqiqot obyekti va predmeti:** yosh futbolchilarning musobaqa faoliyati va o'tkaziladigan o'yinlar.

Hozirgi zamon futbolda yosh futbolchilarni tayyorlash va ular mashg'ulotlarini tashkil qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Chunki bu sport zahiralarini tayyorlashda eng muhim omil bo'lib hisoblanadi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash, ularning mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish, ko'p yillik istiqbolli rejalar asosida tayyorlash bugungi zamon futbolining asosiy talablaridan biri.

Bolalar, o'smirlar sporti bo'yicha olib borilgan tadqiqot ishlari, shu jumladan, futbol bo'yicha bir nechta ilmiy-uslubiy qo'llanmalar, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport mashg'ulot (trenirovka) nazariyasi va uslubiyati o'quv qo'llanmalar va nizomlar tayyorlangan, ya'ni pedagogik va tibbiy-biologik yo'nalishlar bo'yicha ishlar olib borilgan.

Ko'plab olimlar texnik tayyorgarlik futbolda hozirgi zamon sport mashg'ulotining eng muxim va dolzarb masaladir deb ta'kidlaganlar.

Futbolchilarda to'pni olib yurish texnikasi qanchalik yuqori bulsa, shunchalik futbolchining jismoniy va ijodiy imkoniyatlari oshadi. Oqibatda futbolchilarning maxorati oshadi va u jamoaning yutuq darajasini aniqlab beradi.

Lekin, xozirgi zamon futboli mutaxassislardan mahoratli futbolchilarning texnika-taktik imkoniyatlarini oshirishga asosiy e'tibor berishini talab qiladi.



Texnikani mikdori. Sportchi tomonidan o'yin davomida bajargan umumiy harakatlar soni, M.A.Godikning kuzatishlari shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali futbolchilarning umum-jamoaviy TTX optimal miqdorlari 600-800 taga to'g'ri kelgan. Lekin bu ko'rsatkich qanday raqib bilan o'ynayotganligiga qarab o'zgarishi mumkin. Masalan kuchliroq jamoaga qarshi o'ynalsa, bu ko'rsatkich o'z-o'zidan oshishi aniq. Chunki, asosan bunday vaziyatda o'yin tizginini o'z qo'liga olinadi, katta tashabbusga erishish yo'li bilan to'p bilan muomila qilish vaqti ko'payadi va o'z-o'zidan ITTX miqdoriy ko'rsatkichlari o'sishi tabiiy. Aksincha, o'ziga nisbatan kuchli raqibga qarshi maydonga tushishganda aksari xollarda tashabbus boy beriladi, to'p bilan muomila qilish vaqti kamayadi va ITTX miqdoriy ko'rsatkichlari pasayib 400-500 ITTX tashkil qilish mumkin.

Musobaqa faoliyati vaqtida futbolchilarni TTX miqdori va samaradorligini baholash uchun telefon yoki diktafondan foydalangan xolda quyidagi texnik harakatlar yozib olinadi:

- to'p uzatishlar (qisqa, o'rta va uzoq masofaga);
- to'pni olib yurish;
- to'pga ilgari ega bo'lish;
- bosh bilan o'ynash;
- bosh bilan zarba berish;
- ayoq bilan zarba berish;
- standart vaziyatlarni bajarish

So'ngra olingan ma'lumotlarni maxsus jadvalga xar bir futbolchiga tegishli bo'lgan kataklarga tushirishadi.

Bu yerda shuni takidlash joizki, turli chiziq (himoya, yarim himoya, hujum) o'yinchilarga optimal samaradorlik koeffitsiyenti turlicha bo'ladi. Himoya chizig'idagi o'yinchilarni meyoriy koeffitsiyenti bu 0,85 % ni tashkil etish kerak.

Yarim himoyachilardan bu ko'rsatkich 0,75 % dan 0,85 % gacha tashkil qilishi mumkin. Hujumchilarda esa 0,68 dan 0,75 gacha tashkil qilishi mumkin. Bu tafovutlarni quyidagicha tarflash mumkun. Himoyachilar ko'pgina TTX o'z darvozalari yaqinida bajarishadi va raqiblar bu zonada nisbatan kamroq qarshilik ko'rsatishadi aksincha hujumchilarni raqibning darvoza yaqinidagi harakatlari katta qarshilik bilan kutib olinishi va bema'lol to'p bilan hujumchilarga yo'l qo'yilmasligi bilan izohlanadi. Hujumchilarga to'pni olib yurish, raqibni aldash, to'p uzatish (ayniqsa oldinga) harakatlari qiyinroq bo'ladi.

**Xulosa:** Biz tadqiqotimizni Toshkent shahrida joylashgan “Magik football” jamoasida olib bordik. Kuzatishlar davomida 8 ta o'yin nazorat qilindi. Nazorat qilishda yosh futbolchilar tomonidan bajariladigan turli texnik-taktik harakatlar kuzatildi va natijalar qayd qilib borildi.

Yosh futbolchilar tomonidan bajarilgan TTX larni natijalari ko'rsatib o'tilgan. Natijalarni tahlil qilib o'tilgan bo'lsa, quyidagilarni aytib o'tish mumkun. Futbolchilar o'rtacha o'yin davomida 483 ta texnik-taktik harakatni amalga



oshirishdi. Bu texnik-taktik harakatlarni 295 tasi samarali yakun topdi va 188 ta texnik-taktik harakat samarasiz yakun bo'ldi. Umumiy samaradorlik koeffitsiyenti 0.61% ni tashkil qilgan.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.I.Talipjanov. “Futbol texnikasi”. Toshkent 2010y.
2. I.A. Koshbaxtiey “Yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik va taktik jarayonlarning ro'li va ahamiyati” Toshkent 2015y.
3. R.A.Akramov “Zamonaviy futbol asoslari” Toshkent 2012 y.
4. Javlonbek Abduqaxor o'g'li Zulxaydarov. Futbolchilarni tayyorlash jarayonidagi musobaqalar faoliyati ko'rsatkichlarini taxlil qilishning ahamiyati 2022. 764-770.

## AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNI ESHKAK ESHISH VAQTIDA TEXNIK XATOLARINI ANIQLASH VA ULARNI KOOREKSIYALASH METODIKASI

**Mambetnazarov Islambek Muratbayevich**

*p.f.b.f.d. (PhD), docent*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

[Islambekmambetnazarov95@gmail.com](mailto:Islambekmambetnazarov95@gmail.com)

**Annotatsiya.** Akademik eshkak eshuvchilarni eshkak eshish vaqtida texnik xatolari haqida va ularni kooreksiyalash metodikasini ishlab chiqish bo'yicha ma'lumotlar keng berilgan.

**Kalit so'zlar.** Akademik eshkak eshish texnikasiga o'rgatish, tezlikni o'zgartirmasdan eshkak yuzasining suvda harakatini cho'zish.

**Аннотация.** Широко представлена информация о технических ошибках академических гребцов во время гребли и разработке методики их коррекции.

**Ключевые слова.** Обучение технике академической гребли, удлинение движения поверхности гребли в воде без изменения скорости.

**Annotation:** Information is widely presented on the technical errors of academic rowers during rowing and the development of methods for their correction.

**Key words:** Training in rowing technique, lengthening the movement of the rowing surface in the water without changing the speed.

**Dolzarbli.** Qayiq harakatisiz eshkak eshish – asosiy mashqlardan biridir. Bu shug'ullanuvchi eshishni bajarishda gavdaning siltama harakatiga diqqatni qaratsa samarali hisoblanadi. Mashqni shug'ullanuvchining eshish oxiri texnikasini egallash darajasiga qarab har bir mashg'ulotga kiritish lozim. Eshkak ushlagichi qo'llarni



ortga tashlab gavdaga tomon o'tkaziladi va tirsakni qisish yordamida yoy bo'yicha pastga-oldinga tizza tomonga qaytariladi. Eshkak eshuvchining diqqati tirsaklarning ortga o'tkazilishi va eshkak ushlagichining gavda tomonga bir xil harakatiga qaratiladi.

**Tadqiqotning maqsadi.** Akademik eshkak eshuvchilarni eshkak eshish vaqtida texnik xatolarini aniqlash va ularni kooreksiyalash metodikasini ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari.** 1. Akademik eshkak eshuvchilarni eshkak eshish vaqtida texnik xatolarini aniqlash. 2. Aniqlangan texnik xatoliklar tahlil qilish va uni kooreksiyalash metodikasini ishlab chiqish. 3. Texnik xatolarni tuzatish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.** Akademik eshkak eshishda eshish elementlarini o'rgatish. Suvni ilish (olib o'tishning boshlanishi). Suvni ilish yaxlit harakatning qismi sifatida bajariladi.

Suvni ilishni o'rgatishda quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

1. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Eshkak yuzasi harakatlari suv ustida, olib o'tish suvda. Eshkak yuzasi yoy bo'yicha harakatlanishiga e'tibor bering.

2. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Eshkakni yoy bo'yicha tepadan pastga harakatlantirib, suv sachtirishi asos tomonga ketadigan qilib eshkak yuzasi bilan suvga zarba beradi.

3. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Eshkak yuzasini yoy bo'ylab tepadan pastga harakatlantirib suvga sekin tekkiziladi va tezlikni o'zgartirmasdan eshkak yuzasining suvda harakatini cho'zish. Bu mashqni bajarishda eshkak yuzasi havoda va suvda teng harakatlanishiga e'tibor berish kerak. 1-3 mashqlarni harakat erkinligiga erishib 8-10 marta takrorlanadi.

4. Bir nechta yangi shug'ullanuvchilar qayiqni ushlab turadi, boshqalar esa mashqni bajaradi: o'rindiqqa o'tirib oldinga harakatlanadi. Yelkalar erkin tushirilgan. Eshkak ushlagichini tizzadan pastda o'rnatiladi. Eshkak yuzasi pastdan yuqoriga harakatlantiriladi. Eshkak ushlagichi pastki holatda bo'lgan vaqtda oyoqlar oyoq tiragichga tayanib yozila boshlaydi. Qo'llar yoy bo'ylab yuqoriga harakatini davom ettiradi va eshkak yuzasini suvga tushiradi. Gavda to'g'irlanib, eshkak ushlagichi harakat yo'nalishini o'zgartirib qo'llar tortiladi.

Ushbu mashq olib o'tishning boshlanishini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlardan bittasidir.

Olib o'tishning oxirini o'rgatishda quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, olib o'tishda qo'llar bukilmaydi, tirsak ortga tortiladi. Qo'llarning bunday harakati orqa muskullarining ishga tushishini talab qiladi.

Bu mashqni bajarishda eshkak ushlagichining to'xtovsiz harakatiga erishish lozim.

**Eshishni yaxlit mustahkamlash.** Eshishni yaxlit mustahkamlash olib



o'tishning har xil vaziyatlarida gavda holatini aniqlovchi mashqlardan boshlanadi:

1. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Dastlabki holat–gavda to'g'irlangan. To'liq eshish bajariladi.

2. Qayiq harakatisiz eshkak eshish. Dastlabki holat – gavda ko'krakdan oldinga egilgan. To'liq eshish bajariladi.

Shug'ullanuvchilarning diqqati olib o'tish va o'tkazishda eshkak yuzasining gorizontol holatiga hamda olib o'tishda tirsak harakatiga qaratilishi lozim. Qo'llar to'g'irlanishini o'zgartirish eshkak harakati tezligini o'zgartirishi mumkin.

Keyin gavgdani burishni o'rganishga kirishiladi “o'z tomoniga” bir eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda va qo'llarni yonga “o'tkazish” – juft eshkakli qayiqlarda eshkak eshishda.

Gavgdani burish shartli ravishda ikki qismga bo'linadi – tizzalargacha-oldinga va tizzalardan-yonga bajariladi.

Ushbu mashqlarni akademik eshkak eshish texnikasiga o'rgatishning eng samarali vositalar sarasiga kiradi. Shu bilan birga biz tomonimizdan akademik eshish vaqtida kuzatiladigan texnik xatolar aniqlandi hamda ular tahlil etilib tuzatish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi.

#### 1-jadval

#### Akademik eshkak eshishda texnik xatoliklar va ularni uz vaqtida to'g'irlash metodikasi

| №  | Xatolik                                                                     | Xatolik tahlili                                                     | Tuzatish bo'yicha tavsiyalar                                                                                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | “Tayyorgarlik” fazasida tananing erta burilishi                             | Sportchi korpusni 10° ga oldinroq buradi                            | Eshkak eshish fazasida pauzani nazorat qiluvchi videotrenirovkalar                                                    |
| 2. | Startda kalta eshish amplituda                                              | Startda eshkak eshish uzunligi 1,7 m ga qisqardi.                   | Eshkakni bir tekisda botirish va pozitsiyani mustahkamlash mashqlari                                                  |
| 3. | Oxirgi 200 m da eshish kuchining pasayishi                                  | Eshish kuchining 350 Vt gacha kamaytirish                           | Quvvatni oshirish bilan 8×200 m oraliqlarni mashqlar o'tkazish va oxirgi (200) 100m masofada quvvatni yanada oshirish |
| 4. | Eshkak eshish siklida harakatlar uzluksizligining buzilishi                 | Qayiqning tezligini pasaytiradi; eshkak eshish yengilligi yo'qoladi | Concept2 ergometrida yengil yuklamada sekinlashtirilgan eshkak eshish                                                 |
| 5. | Eshkak dastasini qattiq ushlab turish eshkakni boshqarishni qiyinlashtiradi | Bilak mushaklarining ortiqcha zo'riqishiga olib keladi              | Podyezda ochiq kaftlar bilan eshkak dastasini harakatlantirish                                                        |
| 6. | Eshishdagi kuchlarning noto'g'ri taqsimlanishi                              | Qayiqning bir maromda yurishini buzadi.                             | Har bir eshish fazasiga alohida mashqlarni ergometrda bajarish                                                        |



| №   | Xatolik                                                       | Xatolik tahlili                                                                                                                 | Tuzatish bo'yicha tavsiyalar                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.  | Eshkakchi tanasining bo'g'inlari ishidagi nomuvofiqlik        | - qo'llar, gavda va oyoqlar<br>- dastakka kuch berishni bo'shashtiradi, eshish siklida harakat koordinatsiyasini buzadi.        | Katta ekipajlarda yarim jamoa balansda qolgan yarim jamoa harakatda. Eshkak eshish siklidagi har bir fazasida pauza bilan ishlash va concept2 ergometrda sportchi bilan individual ishlash                                                                                                                           |
| 8.  | Ratsional ish va dam olish ritmining yo'qligi                 | Dam olish vaqtini qisqartiradi (yoki uzaytiradi), bu esa erta charchashga va sport natijalarining yomonlashishiga olib keladi   | Suvni ilish vaqtida nafas chiqarib tortish fazasida nafas olish va suvdan eshkakni chiqarish vaqtida nafasni chiqarish mashqlarini suvda va quruqlikda bajarish.                                                                                                                                                     |
| 9.  | Juda uzun yoki kalta eshkak eshish                            | Eshkakning sekin tortilishiga yoki eshkakning suvdan juda tez chiqishiga olib keladi, bu esa eshish zaiflashishiga olib keladi. | Qayiq va eshkaklarning sozlanmalarini (nastroykasini) sportchiga moslab sozlash va eshkak eshish texnikasi takomillashtirish (oyoq tirtagich joylashuvi osga nisbattan uzoq yaqinligini, banka past balandligi, yulak oyoq tirtagichga yaqin uzoqligi, eshkaklarning parametrlarini sportchi boyiga moslab sozlash). |
| 10. | Eshkak yuzasining suvga kirishidan oldin to'xtashi            | Eshish boshlanishini susaytiradi, eshish sur'atini sekinlashtiradi, qayiqning yurishini tormozlaydi.                            | 2 kishilik ekipajlarda eshkak dastagi bilan suvni ilish fazasida takroriy harakatlarni bajarish                                                                                                                                                                                                                      |
| 11. | Bankning tortish fazasi boshlanishida uzoq vaqt turib qolishi | Qayiqning yurishini to'xtatadi                                                                                                  | Eshkak eshish tugatish fazasidan keyin (kanesdan keyin) gavda va eshkak dastasini oldinga chiqarish, Tayyorgarlik fazasiga sekinroq chiqish, eshkaklarni tortish fazasiga yetmasdan oldinroq suvni ilishga tayyorlash.                                                                                               |
| 12. | Bankani suvni ilish fazasida orqaga vaqtidan oldin itarish    | Eshkak dastasining tortishini juda bo'shashtiradi, eshish ritmi buziladi, bel va yelka soxasida travmalarga olib keladi.        | Eshkak baland pastligini sportchiga moslab sozlash, quruqlikda ko'ra muskullarini kuchaytirish orqali qo'l, gavda va oyoq harakatlarini sinxronlashtirish. Concept2 ergometrda texnik mashq elementlarini bajarish.                                                                                                  |



| №   | Xatolik                                                                      | Xatolik tahlili                                                                                                                                                                                            | Tuzatish bo'yicha tavsiyalar                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. | Eshkak yuzasining suvga haddan tashqari chuqur yoki sayoz kiritilishi        | Eshkakni tortishni qiyinlashtiradi va sekinlashtiradi yoki eshkak yuzasining suvdagi tayanchini zaiflashtiradi, balans buzilishiga olib keladi, eshkakning suvdagi foydali ish koeffitsientini pasaytiradi | 1. Qayiqdagi eshkak qotiriladigan element (vertlyuk,os) gradusini sozlash<br>2. Eshkak balad pasligini sportchiga moslab sozlash<br>3. Sportchi bilian texnik elementlar ustida ishlash (eshkakni suvni ilishga ertaroq tayyorlash va suvga botirish elementlari)                                                          |
| 14. | Oyoqlarni ikki bo'lib itarilishi (yozish)                                    | Eshkak yuzasining suvdagi bir tekisda tayanch holatini buzadi, qayiq tekis harakatlanish ritmini buzadi                                                                                                    | Concept2 ergometrda qayiqda texnik elementlar ustida ishlash eshkakga o'z vaznini (massasini) ildirib eshkak eshish va yelka muskullarini kuchaytirish                                                                                                                                                                     |
| 15. | Qo'llar bilan eshkak dastasini zaif tortish                                  | Eshkakning suvdagi tugatish fazasi harakatini juda bo'shashtiradi, eshkak suvdan chiqishi qiyinlashadi qayiq tormozlanadi                                                                                  | Tugatish fazasida ko'proq texnik eshkak eshish, quruqlikda qo'l muskullarini kuchaytirish                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16. | Oyoqlarning sust ishlashi                                                    | Eshkakni tortib olishni sekinlashtiradi va susaytiradi natijada eshkakni suvdan chiqarish qiyinlashadi.                                                                                                    | Quruqlikda pastdan tepaga sakrash uzoqlikga sakrash mashqlari va oyoq muskullarini kuchaytirish. Qayiqda faqat oyoqlar yordamida tez itarish (qo'l va gavdani ishlatmasdan) mashqlarini bajarish                                                                                                                           |
| 17. | Eshkak yuzasining tortish fazasida suvdan vaqtdan oldin chiqib ketishi       | Eshkakga bir tekisda kuchlanish berilishining buzilishiga va qayiq balansining buzilishiga olib keladi.                                                                                                    | Eshkakning baland pastligini sportchiga moslab sozlash eshkak yuzasining gradusini sozlash. Sportchining eshkak eshishda tugatish fazasida eshkak dastasini gavdasigacha gorizonttal torishi                                                                                                                               |
| 18. | Eshkak yuzasining suvdagi sakrab harakatlanishi.                             | Eshkakka qo'yiladigan kuchni bo'ladi va eshkak tortishni susaytiradi.                                                                                                                                      | Eshkak dastasiga o'z vazni (massasi) bilan tayangan xolda eshkak eshish                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 19. | Eshkak tortish jarayoni oxirida oyoqlarni tayanch zinapoyaga tirash yo'qligi | Eshkak tortishning oxirida eshkakning suvga tayanishini susaytiradi va eshkakni suvdan chiqarish qiyinlashadi natijada eshkak suvda tormoz xosil qiladi                                                    | Oyoq tirgagichni sportchiga moslab uzoq yaqinligini sozlash. Oyoq tirgagichning os markasizidan uzoqroq qo'yish (karma tomonga) suvda tugatish fazasida oyoq kaftlari podnojkani tirab o'z vaznini eshkak dastasiga ildirigan holda texnik eshkak eshish mashqlar, quruqlikda oyoq, qo'l va bel muskullarini kuchaytirish. |



| №   | Xatolik                                                | Xatolik tahlili                                                                                                              | Tuzatish bo'yicha tavsiyalar                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20. | Gavdaning orqaga haddan tashqari harakati              | Qayiqning burin tarafi juda ko'p yuklanadi, eshkakchi oyoq tirgagi yordamida o'zini oldinga tortadi.                         | Oyoq tirgagichni sportchiga moslab uzoq yaqinligini sozlash. Oyoq tirgagichning os markasizidan uzoqroq qo'yish (karma tomonga). Eshkak dastasining uzunligini sportchiga moslab sozlash suvda tugatish fazasida oyoq kaftlari Oyoq tirgagichni tirab turgan holda texnik eshkak eshish mashqlar. |
| 21. | Eshish ohirida tananing kech ko'tarilishi              | Eshish ritmini buzadi eshkakni suvga ildirish vaqti sekinlashadi va banka karmada to'xtab qoladi natijada qayiq tormozlanadi | Suvda va concept2 ergometrda gavda va qo'llarni tugatish fazasidan keyin tezroq orqaga qaytarish texnik mashqlarini bajarish.quruqlikda kora muskullarin ikuchaytirish                                                                                                                            |
| 22. | Eshkak tortish oxirida tirsaklarni pastga tushirish    | Dastaning tortish kuchini pasaytiradi. Eshkak suvdan chiqib ketadi, balans buziladi                                          | Suvda va concept2 ergometrda sportchi eshkakni gavdasiga gorizonta tortish texnik mashqlarini bajarish. eshkakning baland pasligini sportchiga moslab sozlash.                                                                                                                                    |
| 23. | Eshkakni ilgakdan (vertlyukdan) tortib olish           | Qayiq ustidan boshqaruvni yo'qotishga olib keladi, eshkak tutqichidagi (vertlyugdagi) kuch sezilarli darajada pasayadi.      | Eshkakning dasta uzunligini sportchiga moslab sozlash. Suvda eshkak dastasiga tayanib o'z vaznini (massasini) ilgan xolda eshish texnik mashqlarni bajarish                                                                                                                                       |
| 24. | Eshkakni suvdan asta-sekin tortib olish                | “Tabanka”ga va eshkak eshish tezligining sekinlashishiga olib keladi.                                                        | Eshish oxirida qollar harakatini tezlashtirish zalda va quruqlikda qo'llar uchun shtanga va griflar bilan mashqlar.                                                                                                                                                                               |
| 25. | Eshkak tortishning oxirida qo'llarni “siltov” harakati | Eshkak dastaning bir tekis tortilishini pasaytiradi.                                                                         | Suvda eshkak dastasiga tayanib o'z vaznini (massasini) ilgan xolda eshish texnik mashqlarni bajarish va eshkak eshish texnikasi ketma ketligini to'g'ri bajarish oyoq gavda qo'l, qo'l gavda oyoq                                                                                                 |
| 26. | Eshkak yuzasining suvda aylanma harakati               | Eshkak tortishning oxirini bo'shashtiradi, qayiqning yurishini sekinlashtiradi                                               | To'rt kishilik qayiqalarda bir nomerlab ishlash bunda qayiq balans tog'ri holatta xatolikni to'g'irlash imkoniyati kengaytiriladi                                                                                                                                                                 |



| <b>№</b> | <b>Xatolik</b>                                                                    | <b>Xatolik tahlili</b>                                                                                                              | <b>Tuzatish bo'yicha tavsiyalar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27.      | Eshish oxirida eshkak dastagi bilan gavdaga tegish.                               | Eshish siklida harakat uzluksizligini buzadi                                                                                        | Eshkak eshish texnikasi ketma ketligi ustida ishash oyoq-gavda-qo'l, qo'l-gavda-oyoq .Eshishning tugash fazasida oyoqlar tayanch holatda turushi chorakta uzunlikda eshkak eshish. Suvda eshkak dastasiga tayanib o'z vaznini (massasini) ilgan xolda eshish texnik mashqlarni bajarish.<br>Quruqlikda qo'l va gavda muskullarini kuchaytirish |
| 28.      | Eshkak dastakni qo'l barmoqlari bilan ushlash va tortishning yo'qligi             | Dastakni tortishni zaiflashtirib qo'yadi.                                                                                           | Har bir qol kaftlari bilan alohida eshish harakatlarini bajarish bunda bir qolda eshilganda qollar eshkakni mahkamroq ushlashga harakat qilinadi.                                                                                                                                                                                              |
| 29.      | Tayyorgarlik fazasida haddan tashqari tez harakatlanish                           | Qayiqning bir maromda yurishini buzadi, banka karmada to'xtab qoladi. Eshkakni suvga ildirish vaqti sekinlashadi qayiq tormozlanadi | Eshkak eshish tugatish fazasidan keyin (kanesdan keyin) gavda va eshkak dastasini oldinga chiqarish, tayyorgarlik fazasida (Podyezga) sekinroq chiqish, eshkaklarni tortish fazasiga yetmasdan oldinroq suvni ilishga tayyorlash, ko'zlar yumulgan xolda qayiqni xis qilib bankani bir maromda harakatlanishini nazorat qilish                 |
| 30.      | Eshkakchining gavdasi harakati kildan chetga og'ishi                              | Qayiq muvozanatni buzadi.                                                                                                           | Katta ekipajlarda yarim jamoa balansda qolgan yarmi harakatda pauzalar bilan ishlash bitta qo'lda tashqari qo'lda gavda rotatsiyasini nazorat qilib texnik elementlar bajarish                                                                                                                                                                 |
| 31.      | Tayyorgarlik paytida gavdaning haddan tashqari ko'p yoki yetarlicha egilmasligi   | Eshish vaqtidagi harakatlar muvofiqligini buzadi. Eshishda kuchlanishni tanaga to'g'ri taqsimlashga xalaqit beradi                  | Bel muskullarini kuchaytirish qayiqning sportchiga moslab sozlanishi (nastroyka qilish).                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 32.      | Tayyorgarlik davrida suvni ilishga yaqinlashganda tizzalarning nosimmetrik holati | Qayiq balansini buzilishi.                                                                                                          | Suvda balans mashqlarini bajarish dastakni maksimal bosib chiqish balansni tana bilan emas eshkak dastaklari bilan stabillashtirish tanani erkin ushlash. Quruqlikda koordinatsiya mashqlarini bajarish bel muskullarini kuchaytirish                                                                                                          |



| №   | Xatolik                                                                        | Xatolik tahlili                                                                                            | Tuzatish bo‘yicha tavsiyalar                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33. | Eshkak dastalarining tizzadan tashqariga chiqishigacha oyoqlarni bukish.       | Eshkak yuzasining notekis harakati tayyorgarlik fazasida muvozanatini buzib, boshqarishni qiyinlashtiradi. | Eshkak eshish texnikasi ketma ketligi ustida ishash oyoq-gavda-qo‘l, qo‘l-gavda-oyoq. Suvda va concept2 ergometrda gavda va qo‘llarni tugatish fazasidan keyin tezroq orqaga qaytarish texnik mashqlarini bajarish. Quruqlikda bel muskullarini kuchaytirish. Quruqlikda koordinatsiya mashqlarini bajarish |
| 34. | Eshkak yuzasi bilan suvni ilishdan oldin eshkak yuzasining kech burilishi.     | Suvni ilib olishda kechikishga sabab bo‘ladi.                                                              | Eshkaklarni tortish fazasiga yetmasdan oldinroq suvni ilishga tayyorlash quruqlikda koordinatsiya mashqlarini bajarish                                                                                                                                                                                      |
| 35. | Eshkak fiksatorining vertlyugga bo‘lgan bosimini nazorat qilmaslik             | Eshkakchining kuchlari vertlyugga uzatilishini susaytiradi.                                                | Eshkak uzunligini sportchiga moslab sozlash                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 36. | Tayyorgarlik fazasida ishlaymaydigan mushaklarning yetarlicha bo‘shashmasligi. | Barvaqt charchashga olib keladi.                                                                           | Suvda va concept2 ergometrda gavda va qo‘llarni tugatish fazasidan keyin tezroq orqaga qaytarish va muskullarni tayyorgarlik fazasidan suvni ilib olish fazasigacha erkin tutib dam berish texnik mashqlarini bajarish.                                                                                     |

Jadvalda akademik eshkak eshish texnikasida uchraydigan xatoliklar, ularning sabablari va bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar bayon etilgan. Unda asosiy diqqat eshkak eshish jarayonidagi har bir texnik xatolikni aniqlash, bu xatoliklarning sport natijalariga ta’sirini tahlil qilish hamda ularni tuzatish yo‘llarini belgilashga qaratilgan. Quyida ushbu ma’lumotlarni umumlashtirib, tahlil qilamiz:

**1. Texnik xatoliklar va ularning tahlili.** Jadvalda eshkak eshish jarayonidagi turli bosqichlarda yuzaga keladigan xatoliklar ko‘rsatilgan. Xususan:

Tananing noto‘g‘ri burilishi yoki harakatlarning muvofiqsizligi.

Eshkakning noto‘g‘ri burchakda yoki noto‘g‘ri chuqurlikda suvga kirishi.

Harakatlarning uzluksizligini buzuvchi omillar, masalan, oyoqlarning yoki qo‘llarning noto‘g‘ri ishlashi.

Gavdaning haddan tashqari yoki yetarlicha harakatlanmasligi.

Eshish jarayonida qo‘llar, gavda va oyoqlar o‘rtasidagi muvofiq harakatlarning bo‘lmasligi.

Ushbu xatoliklar natijasida qayiqning tezligi, muvozanati va harakat samaradorligi sezilarli darajada pasayishi mumkin.



**2. Xatoliklarning sport natijalariga ta’siri.** Xatoliklar sportchining harakatlaridagi ortiqcha zo‘riqish, charchash yoki jarohat olish ehtimolini oshiradi. Masalan:

Harakatlar uzluksizligining buzilishi qayiqning tezligini pasaytiradi.

Harakatlarni amalga oshirish uchun noto‘g‘ri uslub tanlanishi kuch va energiyaning yo‘qotilishiga olib keladi.

Yomon muvozanat qayiqning turg‘unligini buzadi, bu esa sport natijalarining pasayishiga sabab bo‘ladi.

**3. Xatolarni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar.** Jadvalda har bir xatolik uchun mos tuzatish usullari tavsiya qilingan. Bularga quyidagilar kiradi:

**Video va texnik tahlil mashqlari:** Harakatlarning to‘g‘riligini nazorat qilish va xatolarni bartaraf etish uchun videotrenirovkalar yoki Concept2 ergometridan foydalanish.

**Fiziologik va kuch mashqlari:** Mushaklarni kuchaytirish uchun maxsus mashqlar, masalan, oyoq va qo‘l mushaklarini rivojlantirish uchun sakrash, shtanga ko‘tarish kabi faoliyatlar.

**Texnik sozlamalar:** Qayiq, eshkak va boshqa jihozlarning sportchiga mos ravishda sozlanishi, shu jumladan eshkakning uzunligi, burchagi va balandligini optimallashtirish.

**Muvozanat va koordinatsiya mashqlari:** Suvda yoki quruqlikda balansni saqlashga qaratilgan texnik va koordinatsiya mashqlari.

**Samarali nafas olish va dam olish ritmi:** Nafas olish va nafas chiqarish texnikasini to‘g‘ri tashkil qilish charchashni kamaytiradi.

**Xulosa.** Umuman olganda, jadvalda eshkak eshish texnikasi, harakatlar muvofiqligi va sport natijalarini oshirish uchun batafsil tahlil va tavsiyalar taqdim etilgan. Har bir xatolikning alohida o‘rganilishi va tuzatish choralari orqali sportchilarning salohiyati va natijalari sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. McGregor AH, Patankar ZS, Bull AM (2005) Спинальная кинематика у элитных гребцов во время обычного физиологического «шагового теста». Медицина и наука в спорте и упражнениях 37, 1014-1020 [ [PubMed](#) ] [ [Google Scholar](#) ]

2. McGregor AH, Patankar ZS, Bull AM (2007) Изменения в спинальной кинематике гребцов во время степ-тестирования. Журнал спортивной науки и медицины 6, 29-35 [ [Бесплатная статья PMC](#) ] [ [PubMed](#) ] [ [Google Scholar](#) ]

3. O'Sullivan F., O'Sullivan J., Bull AM, McGregor AH (2003) Моделирование многомерных биомеханических измерений позвоночника во время гребных упражнений. Клиническая биомеханика 18, 488-493 [ [DOI](#) ] [ [PubMed](#) ] [ [Google Scholar](#) ]



## BOKS SPORTIDA HIMOYA TEXNIKASI

**Allanazarov Ikram Genjeyevich**

*assistent o‘qitvchi*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

[ikramallanazarov@gmail.com](mailto:ikramallanazarov@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada, boks sportida himoyalanishlar, raqibning bittalik zarbalaridan himoyalanish harakatlari, gavda bilan himoyalanish, qarshi zarba, orqaga chekinishlar nazarda tutiladi va boks sportining o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi vazifalari to‘g‘risida ma‘lumolar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** himoya, qarshi zarba, blok, gavda bilan himoyalanish, og‘ish, orqaga og‘ish, sho‘ng‘ish, orqaga chekinish.

**Аннотация:** В данной статье приведены средства защиты в боксе, действия по защите от одиночных ударов противника, защита корпусом, контрудар, отступления и дана информация о задачах бокса в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** защита, контрудар, блок, защита корпуса, отклонение, отклонение назад, пикирование, отступление.

**Annotation:** In this article, defenses in the sport of boxing, actions to defend against single blows of the opponent, defense with the body, counter strike, retreats are provided and information is given about the tasks of the sport of boxing in the training process.

**Key words:** defense, counter strike, block, body defense, deflection, back deflection, dive, retreat.

**Tik turishlar va siljib yurishlar.** Himoyada jangovar tik turish hujumdagi jangovar tik turishga o‘xshash, ya’ni hujum va himoya harakatlari uchun universal. Himoyada jangovar tik turishlar himoyalanish va siljib yurishga maksimal tayyor turishni paydo qilish uchun qo‘llaniladi. Siljib yurishlar, shuningdek, ring bo‘ylab siljib yurishda texnik usullarning uyg‘unlashuvi hujum texnikasi bo‘limida yoritilganga o‘xshash. Bu yerda siljib yurish texnik usullarini bajarishning umumiy qonuniyatlari saqlanib qoladi, shuningdek, ularning uyg‘unlashuv tamoyillariga amal qilinadi.

**Himoyalanishlar.** Boksda himoyalanishlar – bokschi tayyorgarligining eng muhim bo‘limi. Ular bokschining texnik jihatdan qurollanganligining asosiy mazmunini tashkil etadi. Agar texnik mahorat darajasi zarba variantlarining keng to‘plami bilan belgilansa, unda bokschining jangovar qobiliyati aynan himoyalanish harakatlari to‘plami bilan belgilanadi. Himoyalanishlar quyidagi maqsadlarda qo‘llaniladi:

- 1) gavdaning bo‘sh joylarini zarbadan ishonchli himoya qilish;
- 2) himoyalanishdan qarshi hujum va hujumga o‘tish uchun kerakli vaziyatni tanlash hamda o‘z harakatlarini tashkil qilish.



Himoyalanish harakatlari asosida o'quv-mashg'ulot jarayonida hisobga olish zarur bo'lgan quyidagi omillar yotadi:

1. Raqibning hujum harakatlarini bashorat qila olish, ularning rivojlanishi, shuningdek, shaxsiy hujum amalga oshirilishi mumkin bo'lgan uslublarni nazarda tuta bilish.

2. Har xil himoyalanish usullaridan foydalanib, qarshi harakatlarni tashkil qilish bilan raqib harakalarini aniqlab olish:

a) o'zaro zarba harakatlarini bartaraf etishga qaratilgan qo'llar yordamida himoyalanish. Bunda qarshi zarbalar, to'sishlar, qaytarishlar, bloklar qo'llaniladi;

b) raqib bilan o'zaro harakatlarni bartaraf etishga qaratilgan gavda yordamida himoyalanish. Bunda og'ishdan, sho'ng'ishdan foydalaniladi;

v) orqaga chekinish va masofani uzaytirish yo'li orqali raqib bilan to'qnashuvni bartaraf etishga qaratilgan oyoqlar yordamida himoyalanish.

Raqibning asosiy bittalik zarbalaridan mumkin bo'lgan himoyalanish harakatlari variantlari 1-jadvalda keltirilgan.

Himoyalanish usullari jangovar tik turishda bajariladi. Qarshi va javob zarbalarini bajarish uchun mustahkam muvozanat hamda jangovar tayyorgarlik holatini saqlash uning zarur sharti hisoblanadi.

1-jadval

**Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalanish harakatlari variantlari**

| Himoyalaniish<br>usullari,<br>uslubiyati<br>va vari-<br>antlari | Qo‘llar yordamida |         |      |       |                       |                      |                        |                       |            |             | Gavda yordamida |        |        |               |               |        | Oyoqlar<br>yordamida |        |        |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------|------|-------|-----------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|------------|-------------|-----------------|--------|--------|---------------|---------------|--------|----------------------|--------|--------|
|                                                                 | Qarshi zarbalar   | to‘sish |      |       | qaytarish             |                      |                        |                       | blok       |             | og‘ish          |        |        | sho‘ng‘ish    |               |        | chekinish            |        |        |
|                                                                 |                   | kaft    | elka | bilak | kaft bilan tashqariga | kaft bilan ichkariga | bilak bilan tashqariga | bilak bilan ichkariga | kaft bilan | bilak bilan | chapga          | o‘ngga | orqaga | pastga-chapga | pastga-o‘ngga | pastga | chapga               | o‘ngga | orqaga |
| raqibning<br>asosiy zarbalari                                   |                   |         |      |       |                       |                      |                        |                       |            |             |                 |        |        |               |               |        |                      |        |        |
| O‘ng qo‘lda<br>to‘g‘ridan                                       | +                 | +       | +    | +     | +                     | +                    | +                      | +                     | +          | +           | +               | +      | +      | +             | +             | +      | +                    | +      | +      |
| Chap qo‘lda<br>to‘g‘ridan                                       | +                 | +       | +    | +     | +                     | +                    | +                      | +                     | +          | +           | +               | +      | +      | +             | +             | +      | +                    | +      | +      |
| O‘ng qo‘lda<br>yondan                                           | +                 | -       | -    | +     | +                     | -                    | +                      | -                     | +          | -           | -               | +      | +      | -             | +             | -      | +                    | +      | +      |
| Chap qo‘lda<br>yondan                                           | +                 | +       | -    | +     | +                     | -                    | +                      | -                     | +          | -           | +               | +      | -      | +             | +             | +      | -                    | +      | +      |
| O‘ng qo‘lda<br>pastdan                                          | -                 | +       | -    | +     | -                     | -                    | -                      | -                     | +          | -           | -               | +      | +      | -             | -             | -      | -                    | +      | +      |
| Chap qo‘lda<br>pastdan                                          | -                 | +       | -    | +     | -                     | -                    | -                      | -                     | +          | -           | +               | +      | -      | -             | -             | +      | -                    | +      | +      |



Ta'kidlash lozimki, himoyalanişning hamma turlarida harakatlanish umumiy tamoyili saqlanadi:

1. Oyoqlarning faol ishlashi, u gavdani siljitish hamda muvozanatni saqlashga qaratilgan.

2. Gavdani faol ishlashi, u raqib zarbasidan og'ib qolishga qaratilgan.

3. Qo'llarning faol ishlashi, u raqib zarbalarini to'xtatib qolishga va qarshi hamda javob zarbalarini bajarishga tayyor turishni yuzaga keltirishga qaratilgan.

Himoyalaniş harakatlarida masofa katta ahamiyatga ega.

Qo'llar bilan himoyalaniş mudofaa harakatlarida keng qo'llaniladi. Ta'kidlash joizki, zarbalarga qarshilik ko'rsatish uchun qo'llardan foydalanish ma'lum darajada bokschi qarshi hujum harakatlarini cheklab qo'yadi. Lekin bunday himoyalaniş yuqori darajada ishonchli hamda samaralidir, ayniqsa, jang yuqori sur'atda va yaqin masofada olib borilayotgan bo'lsa.

Raqib zarbasini quyidagi hollarda bartaraf etish mumkin:

1) Zarba boshlanishida. Ushbu holda qarshi zarba yoki blok qo'llaniladi;

2) Zarba o'rtasida. Bunda qaytarishdan foydalaniladi;

3) Zarba oxirida. Bu erda to'sishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Qarshi zarba himoyalanişning faol usullaridan biri hisoblanadi.

**Qarshi zarba** – bu raqib zarbasi vaqtida beriladigan va uning hujumining rivojlanishini to'xtatadigan qarshi zarba. Bunda boks texnikasida ma'lum bo'lgan zarbalarining hamma variantlari qo'llaniladi. Qarshi hujum zarbalarining eng yaxshi variantlaridan biri – bu chap qo'lda to'g'ridan zarba (u har qanday jang vaziyatida samarali, bunda bokschi raqib zarbalaridan nisbatan xavfsiz holatda bo'ladi), shuningdek, o'ng qo'lda to'g'ridan zarba, bu zarba raqib hujumini to'xtatuvchi kuchli zarba sifatida samarali.

Qarshi zarbani bajarish paytida quyidagi shartga amal qilish lozim: u raqib tomonidan beriladigan zarbadan ilgari bajarilishi, hujum zarbasiga qaraganda nishonga avvalroq tegishi zarur.

**Blok** – bu gavdani zararsiz joyini (bilak, yelka, kaft) tutib turish orqali raqib zarbasini to'xtatish.

**Qaytarish** – raqib zarbasi bo'sh joylarga yetib kelmasligini ta'dqlash maqsadida uning yo'nalishini o'zgartirishga qaratilgan qo'lining qarshi harakati.

**Gavda bilan himoyalaniş** zamonaviy jangni olib borishda keng qo'llaniladi. Uning afzalligi shundan iboratki, bokschi qo'llari raqib zarbalariga qarshilik ko'rsatishdan bo'sh qoladi va bu tezda javob hujumi uchun imkoniyat yaratadi. Bunday himoyalaniş ikki xil uslubda amalga oshiriladi: og'ish va sho'ng'ish bilan.

**Og'ish** – joyini o'zgartirmasdan turib zarbadan qochish. Bunda himoyalaniş bokschi boshi yoki raqibning zarba berayotgan qo'li darajasida, yoki undan yuqorida turadi. Zarbadan orqaga qochib qolish orqaga og'ish deb nomlanadi.



**Sho‘ng‘ish** – boksning o‘z joyini o‘zgartirmasdan turib pastga (pastga – yon tomonga) raqibning zarba berayotgan qo‘li ostiga harakati orqali zarbadan qochish. Bunda himoyalayotgan boksning boshi raqibning zarba berayotgan qo‘lidan pastda turadi.

**Oyoqlar yordamida himoyalash** ham zamonaviy boksda keng qo‘llaniladi. Ushbu usul yordamida mudofaa harakatlarining ishonchliligi ortadi, ring bo‘ylab manyovr qilish boksning “o‘yin” uslubini shakllantiradi. Bunday himoyalash uslubi orqaga chekinish bo‘lib, u qadam tashlash yoki sakrash yordamida o‘rtadagi masofani oshirish va raqib bilan to‘qnashuvdan chiqib ketishga qaratilgan boksning joylashish o‘rnini o‘zgartirishidir.

**Hulosa** sifatida shuni aytish mumkinki musobaqalarda himoyaning o‘rni judayam katta ahamiyatga ega. Sportchilarning yuqori sport natijasiga erishish uchun himoya texnikasini doimiy nazoratda saqlashi kerak. Ma’lumki, himoyalash turib qarshi zarbalar, jangovar hujumlar, qarshi harakatlarni tashkil qilish bilan raqib harakalarini aniqlab olish mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Gorstkov Ye. N. Analiz trenirovochnoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti bokserov tyajelix vesovix kategoriy / Ye. N. Gorstkov // Boks: Yejegovodnik.- M.: FiS, 1983.-S. 43-46.
2. Gradoplov K. V. Trenirovka boksera v sorevnovatel'nom periode: uchebnoe posobie dlya trenerov / K. V. Gradoplov, V. I. Ogurenkov.- M.: FiS, 1963.- 305 s.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokshilardnı sport -pedagogikalıq sheberligin asırıw. T., 2011. 478 b.
4. Sherbakov S.I. Issledovanie sorevnovatel'noy deyatel'nosti v bokse / S.S.Naumov, V.A.Kiselev // Sb. molodix uchenix i studentov RGAFK.- M.: FON, 2000.- S. 61-65.
5. R.D.Xalmuxamedov, V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov. Boks teoriiyası hám metodikası 2023.j 372-381 b

## **JAS BASKETBOLSHILARDIN SHINIGIW PROCESINDE JEIL ATLETIKA QURALLARINAN PAYDALANIW**

**Paluaniazova Naubaxar Abdreimovna**

stajyor-oqitwshi

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

[naubakhar89@mail.ru](mailto:naubakhar89@mail.ru)

**Avezbaev Aziz**

assistent-oqitwshi

**Annotaciya:** Sportnı hár qıylı túrlerinde jeil atletika qurallarınan paydalanıwdıń ornı anıqlanıp, sonday-aq jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesine tásiiri sıpatlanadı. Jas sportshılardı tayarlaw sistemasında jeil atletika qurallarınan paydalanıw zárurlıgı tájiriyybede tiykarlangan.



**Tayanish sózler:** jas basketbolshılar, fizikalıq tayarlıq, jeńil atletika quralları, mikrocikl, shınıǵıw procesi.

**Аннотация:** Выявлена роль использования средств легкой атлетики в различных видах спорта и описано их влияние на уровень физической подготовленности юных баскетболистов. Экспериментально обоснована необходимость использования средств легкой атлетики в системе подготовки юных спортсменов.

**Ключевые слова:** юные баскетболисты, физическая подготовленность, средства легкой атлетики, микроцикл, тренировочный процесс.

**Abstract:** The role of using athletics in various sports has been identified and their influence on the level of physical fitness of young basketball players has been described. The necessity of using athletics in the training system for young athletes has been experimentally substantiated.

**Key words:** young basketball players, physical fitness, athletics, microcycle, training process.

**Kirisiw.** Jeńil atletika eń belgili sport túrlerinen biri bolıp esaplanadı. Waqıt ótiwi menen jeńil atletika shınıǵıwları menen shuǵıllanıwshılar sanı kóbeyip barǵan, sebepli bul shınıǵıwlar adamnıń dene tárbiyası hám salamatlandırıw procesi ushın eń qolaylı, ámeliy hám tábiyiy jaqtan paydalı bolıp tabıladı.

Házirgi dáwirde jeńil atletika sport túri sıpatında barlıq kontinentlerde shuǵıllanbaqta [2:21]. Sport túrleriniń kópshiligi tábiyiy háreketlerden (júriw, juwırıw, sekiriw) ibarat, sonıń ushın jeńil atletika sport shınıǵıwlar hár qıylı sport túrlerinde sportshılardı tayarlaw sistemasında júdá keńnen qollanıladı.

Ayırım sport túrlerinde jeńil atletika shınıǵıwlarınan ulıwma hám arnawlı fizikalıq sapalardı rawajlandırıw quralları sıpatında paydalanıladı. Mısalı ushın futbol, voleybol hám gandbolda shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın kross juwırıw qollanıladı, toptı jetkerip beriwdiń anıqlıǵın hám uzaqlıǵın támiyinlewdi muwapıqlastırıw ushın sheberlikti rawajlandırıw hám háreketli shınıǵıwlar qollanıladı.

Kurash, boks hám qılıshpazlıqta jeńil atletika shınıǵıwları sportshılarda háreket reakciyasın rawajlandırıw quralı bolıp xızmet etedi [1:18]. Motosport, parashyut sportı sıyaqlı túrlerde bul shınıǵıwlar hár tárepleme fizikalıq hám salamatlandırıw baǵdarındaǵı qurallar sıpatında qollanıladı [4:37].

Basketbolda jeńil atletika shınıǵıwları júdá áhmiyetli ról oynaydı. Bul qurallardıń nátiyjeliligi sportshılardıǵa zárúr fizikalıq sapalar hám háreket qábiiletlerin rawajlandırıw hámde olardıń dárejesin arttırıwda óz kórinisin tabadı. Mısalı, sekiriwshilik jeterli bolmaǵan basketbolshı maydanda top penen sekirip atıw boyınsha háreketlerdi orınlawı qıyınlaspaqta, tezlik hám iyiliwsheńlik jeterli bolmaǵan basketbolshılardıń maydanda top penen aylanıp háreketleniwi qıyınshılıqlar tuwdıradı [5:20].



Ádebiyatlardaǵı dereklerdiń analizi sportshılardı tayarlawda jeńil atletika qurallarınan paydalanıw hár qıylı sport túrlerinde barlıq jerde bar ekenliginen dárek beredi. Biraq bul shınıǵıwlardıń basketbolǵa jas sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵına tásirini haqqındaǵı maǵlıwmatlardı óz ishine alǵan bolıp, ilimiy izertlewdiń usı baǵdarı onıń áhmiyetli ekenligin kórsetedi.

**Izertlew jumısımdıń maqseti** jeńil atletikanıń bazalıq (ulıwma tayarlıq) mezociklinde jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesine tásirini úyreniwden ibarat.

**Izertlew jumısımdıń wazıypaları.** Izertlew jumısımdıǵa Nókis qalasınıń basketbol komandasınıń (balalar hám jas óspirimler basketbolı) 2006-2007-jıllarda tuwılǵan 14 jas sportshısı qatnastı.

**Izertlew nátiyjleri hám olardıń dodalanıwı.** Izertlew jumısımdı 2024-jıl 29-iyuldan 31-avgustqa shekemgi aralıqta ótkerildi. Jeńil atletika qurallarınıń jas basketbolshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesine tásirini anıqlaw ushın eki ret test isleri ótkerildi. Sportshılardıń dáslepki fizikalıq tayarlıq dárejesini anıqlaw ushın zárúr bolǵan birinshi test iyul ayınıń aqırında, ekinshi test bolsa (avgust ayınıń aqırında) ótkerilgen jumıslardan keyin fizikalıq tayarlıq dárejesini anıqlaw imkaniyatın berdi.

Eki test isleri de bir qıylı sxema boyınsha ótkerildi. Sonnan keyin organizmniń dem alıwına qaratılǵan dáslepki shınıǵıwlar (áste temp penen 5-7 minut juwırıw, iyiliwshenlik shınıǵıwları, arnawlı juwırıw shınıǵıwları) qolın joqarıǵa sozıp turıp uzınlıqqa sekiriw (bahalaw testleri sekiriw), joqarı starttan 20 m.ge juwırıw (tezlikti bahalaw testi), juwırıw joqarı starttan 300 m. ge (tezlikke shıdamlılıqtı bahalaw testi). 300 m. ge juwırıwdan tısqarı hár bir shınıǵıw 2 márteden orınlandı hám eń jaqsı nátiyje belgilengen. Test shınıǵıwları basketbol sport túri boyınsha sport tayarlıǵı baǵdarlamasın esapqa alǵan halda ótkerildi [6:42]. Bizniń pikirimizshe, fizikalıq shınıǵıwlar orınlanıwında kórsetilgen nátiyjeler basketbolshılardıń jetekshi bolǵan qásiyetleri hám háreket qábileti tájiriyebele dárejede, sonday-aq olardıń arsenalına kóplegen texnikalıq usıllar dárejesiniń tiyisliligin kórsetedi.

Fizikalıq sapalardı jaqsılaw boyınsha qoyılǵan maqsetlerden kelip shıǵıp, jas basketbolshılardıń háreket qábiletleri házirgi tayarlıq dáwirindegi shınıǵıw jumısları (bazalıq mezocikl) sport túri boyınsha (basketbol) sport tayarlıǵı baǵdarlamasın hám qanıgelestirilgen oqıw-sport mákemeleri hám olimpiada rezervleri mektepleri ushın baǵdarlamalar (uzınlıqqa sekiriw) dan kelip shıǵıp ámelge asırıldı [7:11]. Sonday-aq, shınıǵıw jumıslarınıń rejesini dúziwde jas sportshılardı tayarlaw ushın usınıs etilgen shınıǵıwlardan paydalanılǵanlıǵın atap ótiw kerek [8:10].

Izertlewler ótkerilgen tayarlıq dáwiri altı mikrociklden ibarat. Dáslepki úsh mikrocikl 18 kúnge rejelestirilgen hám 12 oqıw-shınıǵıw shınıǵıwların óz ishine alıp, jeńil atletika qurallarınan paydalanıldı.

Sonı ayırıqsha atap ótiw kerek, basketbolshılardıń shınıǵıw procesi texnikalıq kónlikpelerdi qalıplestiriwge qaratılǵan jeńil atletika quralları menen birgeliktegi, basketbol oyınıń fizikalıq tayarlıq dárejesini arttırıwǵa qaratılǵan tárepleri tásirinde



ámelge asırıldı. Sonın ushın barlıq shınıǵıw mikrocikllerinde, shınıǵıw kúnlerinde, biraq keshki waqıtta basketbol boyınsha oqıw-shınıǵıwları ótkerildi. Basketbol boyınsha oqıw-shınıǵıwları jeńil atletikadan ayrıqsha kúnlerde ótkeriletuǵın tikleniwshi mikrocikller buǵan kirmeydi.

Dáslepki kúni shınıǵıw jumıslarına áste juwırıw waqtında arnawlı juwırıw hám sekiriw shınıǵıwları (300 m. áste juwırıw, 50 m. juwırıw yamasa sekiriw shınıǵıwı × 8-10 márte), sonday-aq, 81-90% shıdamlılıq penen 5×60 m. juwırıw kirgizildi.

Ekinshi shınıǵıw kúinde shınıǵıwlarda tosıqlardan paydalanıldı: tosıqtın qaptalında eki ayaq penen iyterip (tosıq biyikligi 0,74 sm.); bir ayaq penen iyterip tosıqlar arqalı sekiriw (bálentligi 0,40 sm.); tosıqlıqtan eki ayaq penen sekirip ótiw 20-30 m. tezleniw menen. Barlıq shınıǵıwlar 8 tosıq arqalı 5-6 tákirarlanıp orınladı. Shınıǵıwlar juwmaǵında sportshılar 10×20 m. (shınıǵıwlılıǵı 81-90%), 6×20 m. (91-95%) hám 4×20 m. (96-100%) aralıqlarda júrip shıqtı.

Úshinshi shınıǵıw kúni kúsh hám sekiriw shınıǵıwların óz ishine aldı: shıǵıp júriw; shep ayaqtın ústinen óń ayaqqa tolıq otırıp, alǵa qaray háreketleniw; dizelerdi kókirekke tartıp sekiriw.

Tórtinshi kúni tiklew quralları (sauna, basseyn)nan paydalanıldı.

Bazalıq mikrocikller shınıǵıw jumısları hám qalǵan mikrocikller menen úlken ulıwma kólemi menen ajırılıp turadı. Mikrocikllerdin maǵlıwmatları jas basketbolshılar organizmindegi beyimlesiw processlerin xoshametlew ulıwma fizikalıq hám arnawlı tayarlıq boyınsha máselelerdi sheshiwge baǵdarlangan.

Birinshi hám ekinshi bazalıq mikrocikllerde kúnler sanı – hár birinde 7 den, oqıw-shınıǵıw sabaqları – 5 ewden. Tórtinshi hám jetinshi kúnleri birinshi hám ekinshi bazalıq mikrocikllerde tikleniwshi aktiv dem alıw quralları hám (háreketshen oyınlar) intensiv trenirovka jumısınan soń organizmniń tikleniw qurallarınan paydalanıldı.

Shınıǵıw waqtında 1-bazalıq mikrocikldin birinshi kúni kúsh hám tezlik-kúsh shınıǵıwları paydalanıldı: dizeden kókirekke - bileklerge jatqan halda tayanıw; qaptalǵa jatqan halda tayanıw ayaqtın kóteriliwi hám túsiriliwi; tayanışqa arqasın bileklerde jatqan halda tayanıw, tayanıştan kóteriw hám túsiriw, ayaqtı sozǵan halda kókirekke dizerlew - tik turıp, ayaqları birge; orında turıp ayaqları menen sekiriw; gewdeni qarama-qarsı tárepke awdarıp turıp ayaqta sekiriw bir jaqqa dizelerdi qozǵalmay kókirekke tartıw h.t.b. Hár bir shınıǵıw 10-15 sekund dem alıwdan soń 30-35 sekundtan orınladı. Shınıǵıwshılar aqırında sportshılar 3×150 m. ge juwırıp baradı (shınıǵıwshılıq 81-90%).

Ekinshi shınıǵıw kúinde koordinaciyalaw hám tezlik-kúsh shınıǵıwları zángire menen paydalanıldı (shep hám óń ayaq penen gezekpe-gezek ayaqlardı birgelikte sekiriw, ayaqlardı bir-birine bóliw h.t.b.) 3×30 m, 2×60 m, intensivligi 96-100 %.

Úshinshi kúni shınıǵıw jumısına kross qosıldı, hár qıylı intensivlikte 3 km. ge juwırıw (fartlek), sekiriw hám kúsh penen juwırıw shınıǵıwdın dóńgelek usılınan



paydalanган shınıǵıwlar atlanıw, gimnastika skameykasına sekiriw, rezina jgut penen sekiriw, ayaqların almastırıp gimnastika skameykasına sekiriw (30 s. intensiv jumıs, 30 s. dem alıw).

Besinshi shınıǵıw kúni ózindegi juwırıw hám sekiriw shınıǵıwları mazmunı menen xarakterlenedi: ayaǵınan ayaǵına sekiriw, jgut penen aldıǵa qaray háreketleniw. Sonday-aq, shınıǵıw procesine ózgermeli juwırıw da kirgizildi 3-4×80 m, intensivligi 81-90% (tezleniw 80 m, keri – juwırıw áste pát penen).

Altınshi shınıǵıw kúnde juwırıw hám sekiriw shınıǵıwlar jáne qollanıldı. (kókirekten sekiriwler, bul shınıǵıwlardan soń sportshılar 2×100 m. (intensivligi 91-95%) aralıqta juwırıp bardı 50 m. áste juwırıw hám 2×150 m. (81-90%).

Jas sportshılardıń juwmaqlawshı test sınadı waqtında sekiriwshilik dárejesi jaqsılandı. Bunı “Joqarıǵa sozıw” shınıǵıwında kórsetilgen nátiyjeler tastıyıqlaydı, bul jerde toparlar ortasha nátiyjesiniń isenimli ósiwi 1,35 sm. ( $t=2,34$ ,  $r<0,05$  bolǵanda), bul baslanǵıshqa salıstırǵanda 4 % joqarı esapalanadı. Nátiyjelerde de isenimli ayırmashılıqlardı kóriw múmkin “Ornınan uzınlıqqa sekiriw” shınıǵıwında ósiw 1,65 sm. ( $t=2,29$ ,  $r<0,05$ ), jaqsı tárepke ózgeris 0,8 procentti quradı. Ósiw bul shınıǵıwlardı orınlawdaǵı nátiyjeler qosılǵan sekiriw, juwırıw hám kúsh shınıǵıwları jas basketbolshılardı tayarlawdıń derlik hár bir mikrociklinde kóriw múmkin.

20 m. ge juwırıwda kórsetilgen baslanǵısh hám aqırǵı kórsetkishlerdi salıstırǵanda tezlik dárejesiniń artqanına nátiyjeler dárek beredi. Ósiw 0,04 sekundti quradı ( $t=2,88$ ,  $r<0,05$ ), bul dáslepki dáwirge salıstırǵanda 1,1% jaqsı, testlew arqalı bul shınıǵıwda nátiyjelerdiń unamlı dinamikası biziń pikirimizshe 100 m. ge shekem 91-95 hám 96-100% intensivlikte.

Úyrenilip atırǵan kórsetkishlerdiń eń az ózgerisleri ortasha topar nátiyjesiniń ósiwi 300 m. ge juwırıwda júz berdi 0,3% ti quraǵan ( $t=1,94$ , 0,14 sek.qa jaqsılangan)  $r>0,05$ ). Tezlikke shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan jumıslar bul juwırıwdıń kólemi jeterli emesliginen dárek beredi. Sonıń ushın keyingi baslanǵısh mezocikldegi shınıǵıw jumısların rejelestiriwde jas basketbolshılardıń tayarlıq strukturasına uzınlıǵı 100 m. den joqarı bolǵan, orınlaw intensivligi 91-95 hám 96-100% bolǵan kesindilerdi kóbirek muǵdarda kirgiziw zárúr, bul biziń pikirimizshe, jas sportshılardıń tezlikke shıdamlılıǵınıń joqarı dárejesine erisiwge xızmet etedi.

**Juwmaq.** Izertlew dawamında alınǵan maǵlıwmatlar jas basketbolshılardı tayarlıq sistemasında jeńil atletika quralların qollanıw zárúrligin tastıyıqlaydı, sebebi bul qurallardıń nátiyjeliligi jas sportshılardıń háreket qábileti ushın zárúr fizikalıq qásiyetlerdiń rawajlanıw dárejesin arttırıwda úlken áhmiyetke iye.

#### Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005. 316 с.
2. Чаров Е.Н. Легкая атлетика в спорте. СПб., 2011. 284 с.



3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт; Спорт Академ Пресс, 2008. 392 с.
4. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания. М.: АРКТИ, 2014. 172 с.
5. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт, 2002. 288 с.
6. Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Игровые виды спорта» [Электронный ресурс]. URL: <http://gameschool71.ru/documents/files/77379> (дата обращения: 01.03.2020).
7. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва: утв. приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 09.12.2009 № 919. Минск: НИИ ФКС Республики Беларусь, 2009. 103 с.
8. Михеева Т.М., Холодова Г.Б. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов: метод. рекомендации. Оренбург: ОГУ, 2014. 48 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://rucont.ru/efd/245251> (дата обращения: 01.03.2020).

## ИТОГИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ 1 КУРСА ТАМОЖЕННОГО ИНСТИТУТА И ОСОБЕННОСТИ ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ

С.Р.Шакирзянова

Таможенный институт Таможенного комитета Республики Узбекистан  
[Maliwka\\_1986@mail.ru](mailto:Maliwka_1986@mail.ru)

**Аннотация:** В научной статье представлены итоги общей физической подготовленности курсантов 1 курса Таможенного института и их взаимосвязь.

**Ключевые слова:** курсанты, Таможенный институт, общая физическая подготовленность, взаимосвязь.

**Abstract:** The scientific article presents the results of the general physical training of first-year students of the Customs Institute and their interrelationships.

**Keywords:** cadets, Customs institute, general physical fitness, interrelation.

**Аннотация:** Илмий мақолада Божхона институти 1-курс курсантларининг умумий жисмоний тайёргарлиги натижалари ва уларнинг ўзаро боғлиқлиги келтирилган.

**Калим сўзлар:** курсантлар, Божхона институти, умумий жисмоний тайёргарлик, ўзаро боғлиқлик.



**Введение.** Данные физической подготовленности курсантов и особенности их взаимосвязи. В соответствии с положением о кафедре физической подготовки, одной из основных задач является повышение физической подготовленности курсантов таможенного института. Для определения параметров физической подготовленности курсантов в соответствии с учебной программой утвержденной начальником Таможенного института, использованы следующие контрольные нормативы: время бега на 100 м, челночный бег, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях, время бега на 800 м, время бега на 3000 м. (таблица 1).

**Результаты исследования.** В исследовании приняли участие курсанты 1 курса в начале учебного 2023-2024 года. По сравнению с результатами бега на 100м студентов Ташкентского государственного экономического университета у курсантов параметры значительно ниже. [2]

Наилучший показатель в беге на 100 м показал курсант Таможенного института Ашуров Рамзиддин – 12.0 сек, а в челночном беге - 24,13, в подтягивании на перекладине курсант Эшбоев Нурсултон - 20 раз, в отжимании на брусьях несколько курсантов показали результат - 25 раз.

*Таблица 1*

**Результаты тестов по определению физической подготовленности курсантов 1 курса  
Таможенного института**

| № | Наименование нормативов                  | Средние значения | Стандартные отклонения |
|---|------------------------------------------|------------------|------------------------|
| 1 | Бег на 100 м (сек)                       | 13.59            | 0.59                   |
| 2 | Челночный бег (сек)                      | 25.41            | 0.62                   |
| 3 | Подтягивание на перекладине<br>(кол-во)  | 14               | 2.3                    |
| 4 | Отжимание в упоре на брусьях<br>(кол-во) | 16               | 4.1                    |
| 5 | Бег на 800 (мин.,сек.)                   | 2.167            | 0.77                   |
| 6 | Бег на 3000 м (мин.,сек.)                | 12.58            | 0.28                   |

**Определение общей физической подготовленности курсантов и особенности их взаимосвязи.** Оценка показателей общей физической подготовленности курсантов в соответствии с положением кафедры Военной и физической подготовки, одной из основных задач является повышение физической подготовленности курсантов Таможенного института. Для определения параметров физической подготовленности курсантов в соответствии с утверждённой учебной программой использованы следующие.

Контрольные нормативы: время бега на 100 метров; челночный бег (10X10 м.); подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; время бега на 800 метров; время бега на 3000 метров.



Утверждённые Государственным Таможенным комитетом Республики  
Узбекистан приказ №118 от 2013 года (Таблица 2)

Таблица 2

Параметры физической подготовленности курсантов 1 курса Таможенного  
института

| п/н | Ф.И.<br>О. | Бег<br>на 100<br>метро<br>в | Челночны<br>й бег<br>10x10 м. | Подтягиван<br>ие на<br>перекладине | Сгибание<br>и<br>разгибани<br>е рук в<br>упоре на<br>брусьях | Бег<br>на 800<br>метро<br>в | Бег<br>на<br>3000<br>метро<br>в |
|-----|------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 1   | О.Б.       | 13,32                       | 25,33                         | 14                                 | 20                                                           | 2,18                        | 13,11                           |
| 2   | Т.А.       | 13,20                       | 25,92                         | 17                                 | 25                                                           | 2,04                        | 12,44                           |
| 3   | К.А.       | 13,65                       | 25,24                         | 25                                 | 20                                                           | 2,03                        | 13,09                           |
| 4   | И.Ш.       | 13,93                       | 25,13                         | 12                                 | 15                                                           | 2,14                        | 12,5                            |
| 5   | Ё.М.       | 13,61                       | 25,44                         | 10                                 | 10                                                           | 2,24                        | 12,37                           |
| 6   | Б.М.       | 13,22                       | 25,12                         | 15                                 | 14                                                           | 2,2                         | 12,3                            |
| 7   | Х.Ш.       | 12,82                       | 25,24                         | 10                                 | 10                                                           | 2,28                        | 13,2                            |
| 8   | Р.С.       | 13,91                       | 24,99                         | 14                                 | 16                                                           | 2,03                        | 12,49                           |
| 9   | Р.Ж.       | 14                          | 24,93                         | 14                                 | 14                                                           | 2,11                        | 12,38                           |
| 10  | У.А.       | 12,86                       | 25,95                         | 12                                 | 15                                                           | 2,18                        | 13,04                           |
| 11  | А.А.       | 12,74                       | 25,83                         | 12                                 | 14                                                           | 2,15                        | 12,58                           |
| 12  | М.А.       | 14,3                        | 26,52                         | 10                                 | 10                                                           | 2,3                         | 12,53                           |
| 13  | А.А.       | 13,81                       | 25,3                          | 15                                 | 17                                                           | 2,16                        | 12,41                           |
| 14  | А.С.       | 13,28                       | 25,25                         | 13                                 | 20                                                           | 2,23                        | 12,43                           |
| 15  | У.О.       | 12,28                       | 24,88                         | 15                                 | 20                                                           | 2,07                        | 12,36                           |
| 16  | К.Ж.       | 14,15                       | 26,98                         | 10                                 | 10                                                           | 2,29                        | 13,15                           |
| 17  | К.И.       | 12,4                        | 25                            | 14                                 | 16                                                           | 2,05                        | 12,38                           |
| 18  | К.Х.       | 13,9                        | 24,9                          | 15                                 | 20                                                           | 2,03                        | 12,4                            |
| 19  | Б.Ж.       | 14,35                       | 25,26                         | 10                                 | 10                                                           | 2,3                         | 13,01                           |
| 20  | Э.Л.       | 14,4                        | 25,63                         | 10                                 | 10                                                           | 2,19                        | 12,45                           |
| 21  | С.Р.       | 12,56                       | 24,84                         | 13                                 | 15                                                           | 2,12                        | 12,31                           |
| 22  | Н.Ж.       | 14,26                       | 25,12                         | 14                                 | 16                                                           | 2,21                        | 13,02                           |
| 23  | Р.Б.       | 13,89                       | 24,99                         | 15                                 | 20                                                           | 2,09                        | 12,39                           |
| 24  | М.Н.       | 14,3                        | 25,99                         | 14                                 | 17                                                           | 2,27                        | 13,04                           |
| 25  | С.А.       | 14,34                       | 22,6                          | 12                                 | 14                                                           | 2,26                        | 13,1                            |
| 26  | А.А.       | 13,89                       | 24,99                         | 16                                 | 20                                                           | 2,11                        | 12,49                           |
| 27  | Т.Ш.       | 14,22                       | 25,16                         | 13                                 | 15                                                           | 2,13                        | 12,5                            |
| 28  | Ж.Э.       | 13,12                       | 25,25                         | 15                                 | 18                                                           | 2,1                         | 12,4                            |
| 29  | И.М.       | 13,33                       | 25,43                         | 15                                 | 20                                                           | 2,09                        | 12,31                           |
| 30  | Х.Б.       | 14,4                        | 25,99                         | 12                                 | 14                                                           | 2,19                        | 13,1                            |
| 31  | Ю.Ж.       | 13,9                        | 25,61                         | 14                                 | 16                                                           | 2,14                        | 12,42                           |
| 32  | Х.Б.       | 14,4                        | 26,13                         | 10                                 | 10                                                           | 2,26                        | 13,04                           |
| 33  | Х.И.       | 13,22                       | 24,12                         | 15                                 | 17                                                           | 2,13                        | 12,4                            |
| 34  | Р.Ш.       | 13,62                       | 25,33                         | 14                                 | 14                                                           | 2,11                        | 12,48                           |
| 35  | К.Ш.       | 14                          | 25,93                         | 14                                 | 15                                                           | 2,13                        | 12,5                            |
| 36  | Х.Д.       | 13,92                       | 25,03                         | 14                                 | 14                                                           | 2,1                         | 12,44                           |



| п/п                                    | Ф.И.О. | Бег на<br>100<br>метров | Челночный<br>бег 10x10 м. | Подтягивание<br>на<br>перекладине | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>на брусьях | Бег на<br>800<br>метров | Бег на<br>3000<br>метров |
|----------------------------------------|--------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 37                                     | Б.Н.   | 12,34                   | 25,45                     | 15                                | 16                                                    | 2,03                    | 12,29                    |
| 38                                     | М.А.   | 14                      | 26,03                     | 12                                | 13                                                    | 2,22                    | 12,49                    |
| 39                                     | Ж.А.   | 12,45                   | 25,01                     | 16                                | 19                                                    | 2,15                    | 12,37                    |
| 40                                     | К.Б.   | 13,81                   | 25,63                     | 16                                | 17                                                    | 2,17                    | 12,48                    |
| 41                                     | А.Р.   | 12,01                   | 24,13                     | 15                                | 20                                                    | 2,11                    | 12,29                    |
| 42                                     | Ж.О.   | 13,2                    | 25,19                     | 14                                | 14                                                    | 2,21                    | 13,01                    |
| 43                                     | А.М.   | 14,21                   | 26,09                     | 12                                | 13                                                    | 2,24                    | 13,05                    |
| 44                                     | Я.А.   | 12,81                   | 24,46                     | 14                                | 14                                                    | 2,03                    | 12,32                    |
| 45                                     | М.А.   | 13,35                   | 25,56                     | 14                                | 17                                                    | 2,03                    | 12,43                    |
| 46                                     | М.Б.   | 14                      | 25,49                     | 14                                | 14                                                    | 2,17                    | 12,48                    |
| 47                                     | У.К.   | 13,93                   | 25,13                     | 12                                | 15                                                    | 2,24                    | 12,44                    |
| 48                                     | А.Б.   | 14,3                    | 26,52                     | 10                                | 10                                                    | 2,3                     | 13,04                    |
| 49                                     | Б.Ш.   | 13,32                   | 25,33                     | 14                                | 20                                                    | 2,23                    | 12,4                     |
| 50                                     | М.Ж.   | 13,2                    | 25,92                     | 17                                | 25                                                    | 2,25                    | 12,38                    |
| 51                                     | Х.С.   | 13,93                   | 25,13                     | 12                                | 15                                                    | 2,24                    | 12,49                    |
| 52                                     | И.А.   | 13,22                   | 25,12                     | 15                                | 14                                                    | 2,18                    | 12,46                    |
| 53                                     | Г.А.   | 12,82                   | 25,24                     | 14                                | 17                                                    | 2,11                    | 12,36                    |
| 54                                     | С.Н.   | 13,91                   | 24,99                     | 14                                | 16                                                    | 2,23                    | 12,42                    |
| 55                                     | Э.Н.   | 14                      | 24,93                     | 20                                | 25                                                    | 2,1                     | 12,34                    |
| 56                                     | С.А.   | 12,86                   | 25,95                     | 14                                | 15                                                    | 2,18                    | 12,36                    |
| 57                                     | К.Х.   | 13,91                   | 25,88                     | 14                                | 15                                                    | 2,13                    | 12,46                    |
| 58                                     | И.Д.   | 13,01                   | 25,9                      | 14                                | 16                                                    | 2,07                    | 12,37                    |
| 59                                     | Х.К.   | 14                      | 26                        | 14                                | 12                                                    | 2,19                    | 12,48                    |
| 60                                     | С.М.   | 14,12                   | 25,29                     | 14                                | 15                                                    | 2,21                    | 12,49                    |
| 61                                     | Г.Б.   | 13,89                   | 25,14                     | 17                                | 20                                                    | 2,22                    | 12,34                    |
| 62                                     | Н.А.   | 13,21                   | 25,99                     | 14                                | 16                                                    | 2,24                    | 12,39                    |
| 63                                     | Э.Ж.   | 14,31                   | 26,33                     | 12                                | 12                                                    | 2,28                    | 13,07                    |
| 64                                     | А.А.   | 13,54                   | 25,14                     | 17                                | 20                                                    | 2,09                    | 12,33                    |
| 65                                     | Х.Д.   | 13,45                   | 25,16                     | 14                                | 16                                                    | 2,13                    | 12,34                    |
| 66                                     | Н.У.   | 13,24                   | 25,35                     | 17                                | 25                                                    | 2,15                    | 12,34                    |
| 67                                     | А.Ш.   | 13,43                   | 25,91                     | 14                                | 14                                                    | 2,17                    | 12,43                    |
| 68                                     | Т.А.   | 14,27                   | 26,44                     | 12                                | 11                                                    | 2,24                    | 13,08                    |
| 69                                     | Р.Ж.   | 14                      | 25,84                     | 14                                | 14                                                    | 2,27                    | 13,15                    |
| 70                                     | Ш.И.   | 13,54                   | 25,02                     | 18                                | 20                                                    | 2,14                    | 12,39                    |
| 71                                     | А.О.   | 13,81                   | 25,43                     | 14                                | 14                                                    | 2,18                    | 12,49                    |
| 72                                     | Э.Б.   | 14,03                   | 25,54                     | 12                                | 14                                                    | 2,29                    | 13,01                    |
| 73                                     | Ф.Р.   | 12,99                   | 25,69                     | 14                                | 15                                                    | 2,17                    | 12,5                     |
| 74                                     | С.Ж.   | 13,51                   | 25,94                     | 14                                | 16                                                    | 2,13                    | 12,48                    |
| <b>Среднее<br/>значение</b>            | 13,59  | 25,41                   | 14                        | 16                                | 2,16                                                  | 12,57                   |                          |
| <b>Стандартн<br/>ое<br/>отклонение</b> | 0,59   | 0,62                    | 2,38                      | 4,113                             | 0,07                                                  | 0,28                    |                          |



В исследовании приняли участие курсанты первого курса по окончании учебного года 2023-2024 года. По сравнению с результатами бега на 100 метров студентов Ташкентского государственного экономического университета у курсантов параметры значительно ниже. (2)

Наилучший показатель в беге на 100 метров показал курсант Ашуров Р. – 12,01 сек., а в челночном беге 10x10 метров курсант Ашуров Р. – 24,13, в подтягивании на перекладине – курсант Эштурдиев Н. – 20 раз, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях несколько курсантов показали результат 25 раз.

**Таблица 3**

**Таблица тестов по определению физической подготовленности курсантов 1-го курса**

| №  | Наименование норматива                       | Среднее значение $\bar{x}$ | Стандартное отклонение $\sigma$ | $\bar{x} \pm \sigma$ |
|----|----------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 1. | Бег на 100 м., с.                            | 13,59"                     | 0,59                            | 13,5 $\pm$ 0,5       |
| 2. | Челночный бег 10X10 с.                       | 25,41"                     | 0,62                            | 25,4 $\pm$ 0,6       |
| 3. | Подтягивание на перекладине                  | 14"                        | 2,3                             | 14 $\pm$ 2,3         |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 16"                        | 4,1                             | 16 $\pm$ 4,1         |
| 5. | Бег на 800 метров, с.                        | 2,16"                      | 0,77                            | 2,1 $\pm$ 0,7        |
| 6. | Бег на 3000 метров, с.                       | 12,58"                     | 0,28                            | 12,5 $\pm$ 0,2       |

Одной из важнейших задач подготовки специалистов в Таможенном институте является улучшение образовательного процесса с учетом профессиограммы сотрудников и определение спортограммы для чего необходимо использовать наукоёмкие технологии, состоящие из современных методов диагностики.

Группа авторов [3] в своей работе отмечают, что выявлено отрицательное воздействие на организм длительного пребывания характерной для лиц умственного труда, «сидячий» позы, что свойственно сотрудникам таможенной службы. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение, когда мышцы не работают, вены перенаполняются кровью, движения замедляются.

Уменьшение размаха движений диафрагмы отрицательно сказывается на функции дыхательной системы. Кратковременно, интенсивно, умственно работа вызывает учащение сердечных сокращений, длительная работа - замедление.

Для определения физической подготовленности курсантов по специальностям юриспруденция и таможенное дело (n=74) по контрольным нормативам оценивающие физическую подготовленность: бег на 100 метров,



подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, челночный бег 10х10 м, бег на 3000 м, 800 м. (таблицы 1.3-1.4)

**Таблица 4**

**Данные контрольных нормативов курсантов 1-курса  
Таможенного института**

| № | Наименование упражнений              | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
|---|--------------------------------------|---------|--------|-------------------|
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во) | 16      | 15     | 14                |
| 2 | Челночный бег 10х10 м, с             | 24.7    | 25.1   | 25.4              |
| 3 | Бег 3000 (мин, сек)                  | 12.31   | 12.43  | 12.58             |

**Таблица 5**

**Контрольные упражнения и нормативы для курсантов образовательных  
учреждений Российской Федерации**

| № | Наименование упражнений              | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
|---|--------------------------------------|---------|--------|-------------------|
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во) | 13      | 11     | 9                 |
| 2 | Челночный бег 10х10 м, с             | 25.5    | 26.5   | 27.8              |
| 3 | Бег 3000 (м. сек)                    | 12.00   | 12.10  | 13.10             |

**Использованная литература:**

1. Анаркулов Б.Х. Профессионально-прикладная физическая подготовка лиц, занимающихся обеспечением безопасной жизнедеятельности человека: автореф.дисс. к.п.н. – Алма-Ата, 2007. – 24 с.
2. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами Кроссфит: автореф.дисс. к.п.н. – Улан-УДЕ, 2017. – 27 с.
3. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России – М: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 131 с.

**KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK DAVOMIDA  
BASKETBOLCHILARNING MASHG‘ULOT VA MUSOBAQA  
YUKLAMALARINI NAZORAT QILISH**

**Baltabeva Gúzal Maxsetovna**  
stajyor o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali  
[baltabevaguzal7771@mail.ru](mailto:baltabevaguzal7771@mail.ru)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada basketbol bo‘yicha murabbiy mashg‘ulot yuklamasi darajasini muntazam ravishda tahlil qilishi va uni musobaqa faoliyati



ko'rsatkichlari bilan taqqoslashi, shu bilan qaysi turdagi yuklama sportchining texnikasini takomillashtirishga eng ko'p ta'sir ko'rsatishini, yuklama hajmi va turli xil yuklamalar ko'rsatilgan. Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish va tahlil qilishning ahamiyati katta ekanligi aniqlandi.

**Kalit so'zlar:** ko'p yillik, anaerob, mashg'ulot yuklamasi, hajmi, shiddati, tiklanish, basketbolchilar, nazorat, musobaqa, sikllar, bosqichlar, davrlar.

**Аннотация:** В данной статье тренер по баскетболу регулярно анализирует уровень тренировочной нагрузки и сравнивает ее с показателями соревновательной деятельности, тем самым показывает, какой вид нагрузки оказывает наибольшее влияние на совершенствование техники спортсмена, объем нагрузки, объем и различные нагрузки. Выявлено, что в управлении тренировочным процессом большое значение имеет контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Ключевые слова:** многолетний, анаэробный, аэробный, тренировочная нагрузка, объем, интенсивность, восстановление, баскетболисты, контроль, соревнование, циклы, этапы, периоды.

**Annotations:** This article shows how a basketball coach systematically analyzes the training load level and compares it with the indicators of competitive activity, thereby determining which type of load has the greatest impact on the athlete's technique improvement, how optimal is the ratio between the volume of the load, the volume, and the direction of the various types of load. The control and analysis of training and competitive loads in managing the training process is of great importance.

**Key words:** long-term, anaerobic, aerobic, training load, volume, intensity, recovery, basketball players, control, competition, cycles, stages, periods.

**Kirish.** Zamonaviy basketbolda murabbiy mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. Shu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi optimalligi qanchalik ekanligi aniqlanadi. Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega. Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirib borish aynan shu qonuniyat basketbolchilarning barcha kuch imkoniyatlarini musobaqaga safarbar qilishga qaratiladi. Buning uchun ko'p yillik tayyorgarlik davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, va mashqlar asta-sekin “oddiydan murakkabga”, “o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga” tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etilishiga qaratilishi lozim. Ko'p yillik tayyorgarlik davomida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar organizmining ish



qobiliyatini susayishi, kuchayishi tabiiy hodisa. Lekin yuklamalardan so‘ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to‘lqinsimon tarzda kuchaytirib borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o‘z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi. Bunday omillar esa basketbolchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilishga jiddiy ahamiyat qaratish lozimligini ko‘rsatadi.

**Tadqiqotning maqsadi** ko‘p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish metodikasi samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash.

**Tadqiqotning vazifalari:**

- ko‘p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilishni takomillashtirish;
- mashg‘ulot jarayonida turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga musobaqa yuklamalarini takomillashtirish;

Yuklamaning ixtisoslashganligi basketbolchilarning mashg‘ulotlarida bajariladigan hamma mashqlar sportchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratini takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o‘yinlari, og‘ir va yengil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo‘linadi. Mashg‘ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko‘p yillik mashg‘ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi. Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining murabbiy tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg‘ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklama yo‘nalishi ma’lumki, basketbolda musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyati tezkorlik-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo‘yishi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun mashg‘ulot yuklamalari basketbolchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg‘ulotlarda yuklamani to‘rtta guruhga bo‘lish qabul qilingan:

- tezkorlik-kuch;
- tezkorlik chidamliligi;
- aralash;
- umumiy chidamlilik yuklamasi.

Mashg‘ulot jarayonida turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I.Volkov mashg‘ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

- avval (tezkor-kuch), so‘ngra mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);
- mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);



– avval (kichik hajmda), so‘ngra ayerob mashqlar.

Murabbiy amaliy faoliyatda mashg‘ulot jarayoni yo‘nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylik va shiddat, mashqlar o‘rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo‘yicha o‘zi baholay olishi lozim.

Murabbiy, mashg‘ulotlarda yuklamani qayd qilayotganda, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur (1-jadval).

**1-jadval**

**Mashqlarni mashg‘ulot yo‘nalishi bo‘yicha guruhlariga taqsimlashda yuklama tarkibining ahamiyati (N.I.Volkov bo‘yicha)**

| Yuklama tarkibi                         |                               |                                                  |                                                                  |                                                                              |
|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Yuklama yo‘nalishi                      | Mashqlar davomiyligi          | Mashqlar shiddati                                | Dam olish vaqti                                                  | Takrorlashlar soni                                                           |
| <b>tezkorlik kuch</b>                   | 6 s. gacha                    | Maksimal                                         | Mashqlar o‘rtasida 1-2 daq.<br>seriyalar orasida 3-5 daq.        | Bitta seriyada 6-7 takrorlash,<br>5-6 seriya                                 |
| <b>tezkorlik chidamliligi</b>           | Bir martalik ishda 0,3-3 daq. | Submaksimal                                      | -                                                                | -                                                                            |
|                                         | Takroriy ishda 0,3-2 daq.     | Submaksimal yoki katta                           | 3-10 daq                                                         | 3-6                                                                          |
| <b>harakat sifatlarining hamma turi</b> | 02 daq                        | Katta                                            | Mashqlar o‘rtasida 0,2-0,5 daq,<br>Seriyalar orasida 3 daq gacha | Seriyada 2-4 takrorlash,<br>5-6 seriya                                       |
|                                         | 05,-1,5 daq                   | Katta                                            | Mashqlar o‘rtasida 0,5-1,5 daq,<br>Seriyalar orasida 6 daq gacha | Bir martalik takroriy ishda 10 va undan ortiq<br>2-4 seriyada 5-6 takrorlash |
|                                         | 3-10 daq                      | Katta                                            | Cheklanmagan, to‘liq tiklanishgacha                              | 2-6                                                                          |
|                                         | 30 daq                        | Sustdan maksimalgacha                            | -                                                                | -                                                                            |
| <b>umumiy chidamlilik</b>               | 1-3 daq                       | sust                                             | 0,5-1,5 daq                                                      | Takroriy ishda 10 va undan ortiq, 2-8 seriyada 5-8                           |
|                                         | 3-10 daq                      | sust                                             | Cheklanmagan, kayfiyatiga qarab takroriy ish                     | 6-8                                                                          |
|                                         | 30 daq. va ortiq              | O‘zgaruvchan ishda kichik yoshda katta yoshgacha | -                                                                | -                                                                            |
| <b>kuch va chidamlilik</b>              | 1,5-2 daq                     | Kattadan Submaksimal-gacha                       | 1,5-2 daq                                                        | 5-6 mashqdan iborat seriya,<br>3-4 marta takrorlanadi                        |
|                                         | Oxirgi nafasgacha             | Katta                                            | 3-4 daq                                                          | 4-6                                                                          |



Mashqlar yo‘nalishini yurak qisqarish sur‘ati (YUQS) bo‘yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, odatda, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta‘sir etadi. Xuddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 s. atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga ta‘sir ko‘rsatadi. Ularni bajarish paytida YUQS 160-190 zarb/daq. gacha etadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga ta‘sir etadi, YUQS 130-160 zarb/daq. Ma‘lumotlarga ko‘ra, mashqlarning YUQS bo‘yicha yo‘nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg‘ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda, uning yakunida YUQS ning nisbatan 20-30%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta‘sir ko‘rsatadi. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi bu tavsif mashg‘ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. Mashg‘ulotlarda oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur. Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MTH, ya‘ni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qo‘llab hujum qilish), himoyalashlar, qarshi usullar kiradi. Yuklama hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning uning organizmiga ta‘sir etish darajasi (maksimal, katta, o‘rta, kichik) tushuniladi. Yuklama hajmi, odatda, hajm va shiddat ko‘rsatkichlari bilan aniqlanadi. Basketbolchilar mashg‘ulot va musobaqa yuklama hajmini nazorat qilayotganda, quyidagilarni qayd etish zarur: mashg‘ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt (soatlar, kunlar, haftalar, oylar), mashg‘ulotlar soni (sikllar, bosqichlar, davrlar).

**Xulosa.** Ilmiy-uslubiy adabiyotlar, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, ilg‘or tajribalarni o‘rganish, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarini qiyosiy tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi. Mashg‘ulotdagi yuklama hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YUQS ning o‘rtacha hisobi topiladi, so‘ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi, uni shu mashqni bajarish vaqtiga ko‘paytiriladi. Yuklama hajmini mashg‘ulotning ta‘sir etish yo‘nalishi bo‘yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir. Mashg‘ulot dasturini tuzuvchi murabbiy sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to‘g‘risida aniq hamda ishonchli ma‘lumotga ega bo‘lishi lozim, murabbiy uning tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bila turib, mashg‘ulot jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin. Mashg‘ulot yuklamasining kattaligini aniqlash uchun mashqdan keyin o‘rtacha YUQS o‘lchanadi, so‘ngra jadvaldan shiddatning qiymati topilib, u mazkur mashqni bajarish uchun sarflangan vaqtga ko‘paytiriladi. Ko‘p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilishda yuklama kattaligini, hajmi va shiddatini mashg‘ulot ta‘sirining yo‘nalishi bo‘yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir.



### Фойдаланилган адабиётлар:

1. F.A. KERIMOV // SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR// darslik - Toshkent: «ILMIY – TEXNIKA AXBOROTI – PRESS» nashriyoti, 2021. – 380 b.
2. Rahimov V.R. Nurmatova Sh.M. Sport va harakatli o‘yinlarini o‘qitish uslubiyati (basketbol). O‘quv qo‘llanma. “ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – press nashriyoti”– 2023. - 204 b
3. Нурматова Ш.М. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш баскетболчиларнинг ҳаракат тезкорлигини ривожлантириш. Педагогика фан. (PhD)...дисс. автореферати. – Чирчиқ. 2022. – 29 б
4. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: “Shafoat Nur Fayz”, 2021. – 456 b.
5. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.
6. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2017. – 268 b.

### ТАЛАБА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ КЎРСАТКИЧЛАРИ АСОСИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ ИНДИВИДУАЛЛАШТИРИШ ОМИЛЛАРИ

Т.Ш.Сейтмуратов

н.ф.б.ф.д. (PhD)

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Нукус филиали

[seytmuratov1981@bk.ru](mailto:seytmuratov1981@bk.ru)

**Аннотация.** Мақолада талаба футболчиларнинг функционал тайёргарлик даражаси, дастлабки тестлаш натижалари ва ўқув машғулоти жараёнини назорат қилиш бўйича олинган маълумотлар келтирилган.

**Калим сўзлар:** талаба футболчилар, функционал тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, тезкор-куч, куч, чидамкорлик, координацион қобилиятлар ва чўзиш машқлари.

**Аннотация.** В статье представлены полученные сведения об уровне функциональной подготовки студентов-футболистов, результаты предварительного тестирования и контроля тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** студенты-футболисты, функциональная подготовка, физическая подготовленность, скоростно-силовые, силовые, выносливые, координационные навыки и упражнения на растяжку.



**Annotation.** *The article presents the obtained data on the level of functional training of football students, the results of preliminary testing and control of the training process.*

**Key words:** *football students, functional training, physical fitness, speed-strength, strength, endurance, coordination skills and stretching exercises.*

**Кириш.** Бир қатор мутахассисларнинг фикрича, 17-19 ёшларда куч сифатини ривожлантириш сенситив давр ҳисобланмаса-да, организмни ривожланиши ва ҳаракат фаолиятини мустаҳкамлаш ва ушлаб туриш учун ушбу ёшда ҳам кучни ривожлантириш бўйича машғулотлар олиб борилади. Куч сифатлари болаларнинг нафақат уйғун ривожланиши учун, балки дастурий материалларни яхшироқ ўзлаштира олишлари учун ҳам керак.

**Олинган натижалар ва уларнинг муҳокамаси.** Талаба футболчиларининг дастлабки тестлаш натижаларидан олинган маълумотлар ва ўқув машғулоти жараёнини назорат қилиш бўйича олинган маълумотлар асосида футболчилар 3 гуруҳга ажратилди. Бунда биринчи гуруҳга юқори натижалар кўрсатган талаба футболчилар, иккинчи гуруҳга ўртача натижа кўрсатганлар ва учинчи гуруҳга паст натижа кўрсатаётган шуғулланувчилар киритилган. Демак, ушбу усул орқали машғулотни индивидуаллаштириш имконияти пайдо бўлди. Қуйидаги жадвалда (1-жадвал) тезкор-куч, куч, чидамкорлик, тезкорлик ва координацион қобилиятлар бўйича намунавий воситалар акс эттирилган.

Футбол билан шуғулланувчи талабаларнинг ўйин давомидаги ҳаракатлари кичикдан максималгача ўзгариб туради. Футболчининг тезкор куч сифати ўйинда муҳим аҳамият касб этади. Биз олиб борган тадқиқотимиз давомида тезкор кучни ривожлантириш қўлланилган воситаларнинг шиддати ва ҳажми меъёрлари қуйидагича белгилаб олинди. Тиззани кўкракка текказиб сакраш машқи 20 маротаба бажарилиши белгиланиб, юқори шиддатда бажарилди. Такрорлашлар сони 3 та, дам олиш оралиғи 30 сонияни ташкил этди. ЮҚС 140-150 тани ташкил этди. 2-гуруҳ вакилларида эса ушбу машқни бажариш сони 25 тани, шиддати ўртача, такрорлашлар сони 4 та ва дам олиш оралиғи 40 сонияни ташкил этди. ЮҚС 150-160 та оралиғида меъёрланди. 3-гуруҳда эса ушбу машқ ҳажми 30 мартани ташкил этиб, ўртача суръатда амалга оширилди. Такрорлашлар сони 3 та, дам олиш оралиғи 1,5 дақиқа ва ЮҚС 130-140 тани ташкил этди.



**1-жадвал**

**Талаба футболчиларнинг машғулотларини индивидуаллаштириш бўйича  
 юкламаларни меъёрлаш кўрсаткичлари**

| Гурухлар  | Йўналиши                 | Восита                                                                            | Хажми     | Шиддати | Такроплашлар сони | Серия | Дас олиш оралиғи       | ЮҚС     |
|-----------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|-------------------|-------|------------------------|---------|
| I гурух   | Тезкор-куч               | Тиззани кўкрак қафасига теккизиб сакраш                                           | 20 марта  | юқори   | 3                 | 2     | 30 сония               | 140-150 |
|           | Куч                      | Ётган ҳолда оёқларга таянган шерикни таянтирган ҳолда оёқ бўғимларини букиб-ёзиш  | 15 марта  | юқори   | 3                 | 1     | 1 дақ                  | 140-150 |
|           | Чидам-корлик             | Узоқ масофага югуриш                                                              | 20 дақиқа | ўртача  | -                 | 1     | Машқдан сўнг 5 дақиқа  | 150-160 |
|           | Тезкор-лик               | 30 метрга югуриш                                                                  | 10 дақиқа | юқори   | 4-5               | 1     | 1 дақиқа               | 150-160 |
|           | Координацион қобилиятлар | Координацион йўлакчада оёқ учида частота машқи                                    | 10 дақиқа | юқори   | 12-14             | 2     | 20 сония               | 150-160 |
| II гурух  | Тезкор-куч               | Тиззани кўкрак қафасига теккизиб сакраш                                           | 25 марта  | ўрта    | 3                 | 2     | 40 сония               | 150-160 |
|           | Куч                      | Ётган ҳолда оёқларга таянган шерикни таянтирган ҳолда оёқ бўғимларини букиб-ёзиш  | 20 марта  | ўрта    | 4                 | 1     | 1,30 дақиқа            | 145-155 |
|           | Чидам-корлик             | Узоқ масофага югуриш                                                              | 25 дақиқа | ўрта    | -                 | 1     | Машқдан сўнг 7 дақиқа  | 155-165 |
|           | Тезкор-лик               | 30 метрга югуриш                                                                  | 10 дақиқа | ўрта    | 8-9               | 1     | 1,5 дақиқа             | 160-170 |
|           | Координацион қобилиятлар | Координацион йўлакчада оёқ учида частота машқи                                    | 15 дақиқа | ўрта    | 14-16             | 2     | 40 сония               | 145-150 |
| III гурух | Тезкор-куч               | Тиззани кўкрак қафасига теккизиб сакраш                                           | 30 марта  | паст    | 3                 | 2     | 1,5 сония              | 130-140 |
|           | Куч                      | Ётган ҳолда оёқларга таянган шерикни таянтиргани ҳолда оёқ бўғимларини букиб-ёзиш | 20 марта  | паст    | 3                 | 1     | 1,30 дақиқа            | 135-145 |
|           | Чидам-корлик             | Узоқ масофага югуриш                                                              | 25 дақиқа | паст    | -                 | 1     | Машқдан сўнг 10 дақиқа | 160-170 |
|           | Тезкор-лик               | 30 метрга югуриш                                                                  | 15 дақиқа | ўрта    | 8-10              | 1     | 2 дақиқа               | 160-170 |
|           | Координацион қобилиятлар | Координацион йўлакчада оёқ учида частота машқи                                    | 15 дақиқа | паст    | 15-16             | 2     | 1,5 сония              | 160-165 |



Демак, куч сифатини ривожлантириш бўйича “Ётган ҳолда оёқларга таянган шерикни таянтирган ҳолда оёқ бўғимларини букиб-ёзиш” машқи бажарилди. Сони 15 марта, шиддат юқори, такрорлашлар сони 3 та, дам олиш оралиғи 1 дақиқани ташкил этди. ЮҚС 140-150 та ораликда намоён бўлди. 2-гуруҳда эса бу кўрсаткичлар сони 20 марта, шиддат ўртача, такрорлашлар сони 4 та, дам олиш оралиғи 1,30 дақиқани ташкил этди. ЮҚС 145-155 та ораликда намоён бўлди.

3-гуруҳда эса машқни бажариш сони 30 марта, шиддати паст, такрорлашлар сони 3 та, дам олиш оралиғи 1,50 дақиқани, ЮҚС 155-160 тани ташкил этди. Чидамкорликни ривожлантирувчи машқ 1-гуруҳда 20 дақиқа югуришни ташкил этди. Шиддати ўртача, ЮҚС 150-160 маротабани ташкил этди. 2-гуруҳда машқ 25 дақиқани, шиддати ўртача, ЮҚС 155-165 маротабани ташкил этди. 3-гуруҳда эса машқ 25 дақиқани, шиддати паст, пульс 160-170 тани ташкил этди. 30 метрга югуриш машқидан фойдаланишни мураббий машғулотнинг мақсади ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда қўллайди.

Шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичи машқни бажариш вақтида дақиқасига ўртача  $160 \pm 170$  зарба атрофида бўлиши керак. Бунда мураббий бажарилаётган ишнинг шиддатини назорат қилиб туриши керак бўлади.

I гуруҳда 10 дақиқа мобайнида бажарилади. Шиддати юқори. Такрорлашлар сони 4-5 марта, дам олиш 1 дақиқа, ЮҚС 150-160 тани ташкил этди. Ушбу нафас олиш ва юрак урушининг тезлашиши, ҳаракатлар уйғунлигининг бузилиши, масофани босиб ўтиш тезлиги пасайиши каби ҳолатлар ҳисобга олиниб, шиддат ва ҳажмни тартибга келтиради.

II гуруҳда ушбу машқ ўртача шиддатда 8-9 марта бажарилади. Дам олиш 1,5 дақиқа, шиддат ўртача, такрорлашлар сони 8-10 маротабани, дам олиш оралиғи 1 дақиқа, ЮҚС 160-170 тани ташкил этганлигини кўришимиз мумкин.

III гуруҳда машқ 15 дақиқа, шиддати ўртача 8-10 та, дам олиш 2 дақиқани ташкил этди. ЮҚС 160-170 маротабага тенг бўлди. Ваниҳоят, координатсион қобилиятларни ривожлантирувчи координатсион йўлакчада оёқ учида югуриш машқи 15 дақиқа ҳажмда бажарилди. Шиддат юқори, такрорлашлар сони 12-14 марта, дам олиш 20 сония, ЮҚС 160 ва ундан юқори бўлди.

II-III гуруҳларда 15 дақиқа ўрта ва паст шиддатда, ЮҚС 145-160 та ораликда бўлди. Ушбу усул таъсирида организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш масаласи ҳал этилди.

Олинган натижалар ва муаллифларнинг билдиришича, футболчиларни ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эмаслиги, уларнинг ҳаракати анчагина мураккаб бўлиб, рақиб билан курашиш, энг катта тезликда югуриш, мураккаб тактик вазифалар бажарилади. Шунинг учун футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини, уларнинг ўйин фаолияти характерини



хисобга олган ҳолда шундай тузиш керакки, бу уларга техник ва тактик маҳоратини такомиллаштиришга асос бўлсин. 20 нафар футболчиларни машғулот юкламалар таъсирида иш қобилиятини тиклашга қаратилган воситаларни қўллаш усуллари ёритилиши, талаба футболчиларнинг ўқув машғулот жараёнида юкламаларни татбиқ қилиш асосида организмнинг иш фаолиятини пасайиши яққол намоён бўлди. Зеро, талаба футболчиларга берилаётган юкламаларга мослашиш учун бир мунча муддат вақт керак бўлди.

Шу сабабли машғулот вақтида кейинги юкламалар татбиқ қилингунга қадар организмни нормал ҳолатга келтириш учун стретчинг машқларининг турлари ва хусусиятлари бўйича татбиқ қилиш керак бўлади. Анъанавий машғулот тизимида иш қобилиятини тиклаш ва сақлаб туришнинг энг арзон ва самарали усулларида бири-бу мушакларни чўзишдир. Стретчинг инглизча сўздан келиб чиққан бўлиб, чўзиш маъносини англатади.

2-жадвал

### Бўшаштирувчи чўзиш машқлари

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| 1 | <b>Пах соҳасининг чўзилиши:</b> Қўлларнинг енгил қаршилигини енгиб, тиззаларингизни қорин мушакларида етарлича тарангликни сезмагунингизча бирлаштиришга ҳаракат қилинг (1-расм). Статик тарангликни ушлаб туринг, сўнгра бўшаштиринг ва юқорида айтиб ўтилганидек, пахни чўзишни бошланг (2-расм). | Ушлаб туриш<br>4-5 сония   |  |
| 2 | <b>Умуртқа поғонасининг буралиши:</b> Ўтириш ҳолатини олинг, оёқлар текисланади. Чап оёғингизни эгиб, оёғингизни ўнг тиззангизга ташланг. Кейин ўнг қўлингизни тирсак соҳасида эгиб, чап соннинг ташқи юзасига тиззадан биров юқориқроқ қўйинг.                                                     | Ушлаб туриш<br>10-15 сония |  |
| 3 | <b>Олдинги сон қисмини чўзиш:</b> Тос суяги олд қисмидаги мушакларни чўзиш учун бир оёғингизни олдинга сурунг, шунда тизза тўғридан-тўғри тўпикдан юқори бўлади. Бошқа оёқнинг тиззасини ерга босиш керак.                                                                                          | Ушлаб туриш<br>15-20 сония |  |
| 4 | <b>Орқа учун бўшаштирувчи машқлари:</b> Тиззангизни кўкрагингизга тортинг, кейин тиззани ва бутун оёқни қарама-қарши елканинг йўналиши бўйича тортинг, ўнг соннинг ташқи қисмини чўзиш учун енгил чўзишни ушлаб туринг.                                                                             | Ушлаб туриш<br>10-20 сония |  |

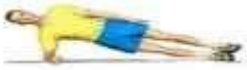


|   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |                                                                                     |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <b>Орқа сон мушакларининг чўзилиши:</b> Чалқанча ётиб, бир оёғингизни юқорига кўтаринг, уни сон бўғимида $90^0$ га эгиш. Пастки орқа томонни ерга босинг. Бошқа оёқ учун такрорланг. Агар керак бўлса, юкламани оширинг, қўлларингизни соннинг орқа томонига ўраб олинг. | Ушлаб туриш<br>15-20 сония |  |
| 6 | <b>Сон мушакларининг қисқариши:</b> Ўнг оёқни чап билан босиб, ўнг оёқни танага тортишга ҳаракат қилинг. Шу тарзда сиз сон мушакларини қисқартирасиз.                                                                                                                    | Ушлаб туриш<br>5 сония     |  |

Чўзиш – бу мослашувчанликни яхшилаш, қўшма ҳаракатчанлик ва мушакларнинг эластиклигини ривожлантиришга қаратилган махсус машқларнинг бутун мажмуаси бўлиб, улар ёши ва мослашувчанлик даражасидан қатъий назар, фойдали ва зарурдир.

3-жадвал

#### Чўзиш машқларини кучайтириш

|   |                                                                                      |                                    |                                                                                       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Тана ҳолатини 20 сония ушлаб туринг; тўпиқлар, сонлар ва елкалар бир қаторда         | Ушлаб туриш<br>20 сония<br>2x20    |  |
| 2 | Ҳар томондан 15 сония ушлаб туринг                                                   | Ушлаб туриш<br>15 сония<br>2x15    |  |
| 3 | Ҳар томондан 15 сония ушлаб туринг                                                   | Ушлаб туриш<br>15 сония<br>2x15    |  |
| 4 | Оёғингизни кўтаринг ва 2 сония ушлаб туринг, сўнг қўйиб юборинг ва оёқни ўзгартиринг | Ушлаб туриш<br>2 сония<br>12 марта |  |



|   |                                                                                    |                                      |                                                                                     |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Оёқларингизни тўпга қўйинг ва товонингиз билан ушланг, кейин думбангизни қўтаринг  | Ушлаб туриш<br>2x10 марта            |  |
| 6 | Бош ва иккала оёқларни қўтаринг ва 2 сония ушлаб туринг, кейин секин қўйиб юборинг | Ушлаб туриш<br>2 сония<br>2x12 марта |  |

Шуғулланувчи стретчинг ёрдамида ўзини яхши жисмоний ва ҳиссий шаклда сақлаши мумкин, бу ҳақиқатан ҳам талабалар контингенти учун ҳам зарурдир. Ушбу турдаги спорт услубидаги мунтазам машғулотлар, нафақат шуғулланувчиларнинг жисмоний ҳолатини яхшилашга ёрдам беради, балки уларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари динамикасига ижобий таъсир кўрсатади, чўзилган мушакларда метаболизмни яхшилайди, уларда қон айланишини оширади, юрак-қон томир, асаб ва нафас олиш тизимларини мустаҳкамлайди, янада самарали бўлишига ёрдам беради, овқат ҳазм қилиш органлари ва бош мия пўстлогининг фаолиятига таъсир кўрсатади.

4-жадвал

#### Чўзиш машқларини кучайтириш

|   |                                                                           |                         |                                                                                       |
|---|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Ярим чўзилган ҳолда камар ёрдамида (бир оз орқага) эгилиш                 | Ушлаб туриш<br>10 марта |  |
| 2 | Тизза бироз эгилиб, думбаларни секин пастга тушириш ва осонгина қўтарилиш | Ушлаб туриш<br>10 марта |  |
| 3 | Ярим чўзилган ҳолда тренажёрга таяниб, тиззаларни 90 даражага букиш       | Ушлаб туриш<br>10 марта |  |



|   |                                                                                            |                                             |                                                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Бир оёқ билан ярим чўзилиш, тиззаларингизни 90 даражага букиб, мувозанатни сақлаш          | Ушлаб туриш<br>10 марта<br>хар бир оёқда    |   |
| 5 | Тўпга суяниб, тиззада мувозанатни сақлаш                                                   | Ушлаб туриш<br>2x20 сония                   |   |
| 6 | Бир оёқ тренажёрга суянади, иккинчиси зинапояда, танани олдинга силжитиш билан оёқни чўзиш | Хар бири<br>учун 10 та<br>такрорлаш-<br>лар |  |

Биз олиб борган тажрибада стретчинг машқларини қўллашда, оғир юкламалардан сўнг машғулот жараёнини давом эттириш учун Стретчинг бўйича машқлар комплексини шакллантиришда асосан 2 та омил инобатга олинди (4-жадвал).

Бунда:

-бўғимларнинг ҳаракат фаолиятини қайта тиклашга оид машқларни қўллаш;

-эришилган даражага чиққандан кейин ушбу жараённи сақлаб қолишга эришиш.

Бундан ташқари, чўзиш мослашувчанлик, ҳаракат эркинлигига эришишга ёрдам беради, машғулотлар пайтида мушакларнинг шикастланиш хавфини минималлаштиради ва ҳолатни изчил тузатишни кафолатлайди. Яна бир муҳим таъсир – бу лимфа оқимининг сезиларли яхшиланиши, бу умуман тананинг ишига ижобий таъсир қилади ва айниқса, целлюлитга қарши курашда ёрдам беради. Фаол ва пасив чўзиш усуллари натижасида чўзишдан таъсирланган мушаклар ҳар доим жуда фаол бўлади. Биринчидан, мушак қисқариши билан чўзилишга таъсир қилади. Бу у қисқаришга ҳаракат қилаётганини англатади. Сиқиш йиртилишга қарши ҳимоя рефлексидир. Чўзиш тўғри бажарилганда дастлабки қисқариш бўшашишга айланади. Шунинг учун нотўғри бажарилган чўзиш машқлари жароҳатларга олиб келиши мумкин.



Мазкур тажрибада бўшаштирувчи воситаларни қўллашдан асосий мақсад – охир-оқибат фаол ҳаракатчанликни оширишдир.

Чўзиш рефлекс жараёнларига ижобий таъсир этиб, тўғри ва мақсадли чўзиш мушак ва рефлекс жараёнларига таъсир қилади. Шубҳасиз, фаол ва пассив чўзиш техникаси интенсивлик билан амалга оширилиши керак. Нокулай иқлим шароитида талаба футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини оширишда анаэроб машқлар комплекси шакллантирилди ва татбиқ қилинди (4-жадвалга қаранг).

**Хулоса.** Маълумки, режалаштириш–машғулотлар жараёнида натижаларнинг тўхтовсиз ўсишини таъминловчи энг муҳим шартлардан биридир. У спорт машғулотлари тизимида қабул қилинган умумий одатлар ва услубларга асосланади ва ҳаракат тайёргарлиги мазмунини, шу жараёни бошқариш тизимини аниқлаб берувчи интеграциялашган бошқарув функцияси ҳисобланади. Бундан ташқари, машғулотларни индивидуаллаштириш ва бу орқали жисмоний тайёргарлиги паст футболчиларнинг имкониятларини ошириш масаласи ҳал этилди. Бунда тезкор-куч, куч, тезкорлик, чидамкорлик ва координацион қобилиятлар бўйича машқлар танлаб олиниб, жисмоний имкониятлар даражаси бўйича меъёрланган. Жисмоний юкламалардан сўнг иш қобилиятини тиклашга қаратилган стретчинг машқлари комплекси тузилиб, юкламалар хусусиятлари бўйича тақсимланди.

### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Исеев Ш.Т., Курязов Р. Использование инновационных технологий при решении педагогических проблем при занятиях физической культурой и спортом. Материалы науч.-практич. конфер. филиала МГУ им М.В. Ломоносова в Ташкенте. 2015.- С.187-190.
2. Исмагилов Д.К., Атаев О.Р. Исследование практического занятия по физическому совершенствованию студентов на основе системы кросс фит. Молодой ученый №21.-2016.-С. 970-972.
3. Разуваева И.Ю., Исмагилов Д.К. Использование личностно-ориентированных технологий спортивных игр в учебном процессе в высших учебных заведениях. Мат. межд. научно.практ. конф. 5-6 июня 2014. Иркутск. – С. 296-297.
4. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации. Ташкент. Изд. Зиё. 2005-256 с.
5. Кошбахтиев И.А. Управление на подготов чата на футболиста с висока квалификация. София. 2000.-104 с.



## 15-16 JASLÍ ERKIN GÜRESSHI QIZLARDÍŇ KOMBINACION HÚJIM HÁREKETLERIN JETILISTIRIW

**A.Yakupbaev**

*p.f.b.f.d (Phd), docenti*

*Ózbekistan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali*

*[yakupbaevalisher8@gmail.com](mailto:yakupbaevalisher8@gmail.com)*

**D.Abdullaeva**

*oqituvshi*

*Nókis rayoni 19-sanli ulıwma orta bilim beriw mektebi*

*[abdullaeva8@gmail.com](mailto:abdullaeva8@gmail.com)*

**Annotaciya:** *Jas erkin güresshi qizlardıń shınıǵıw hám jarıs processlerin analizilew arqalı, kombinacion hújim hárezketlerin jetilistiriw. Jas erkin güresshi qizlardıń shınıǵıw processlerinde qollanatuǵın usıllarınıń (qayta kúshleniwler, qısqa múddetli maksimal kúshleniwler h.t.b.) kombinacion hújim hárezketlerin rawajlandırıw.*

**Tayanış sózler:** *Erkin güresshi qizlardıń texnikalıq–taktik tayarlıǵı, kombinacion hújim hárezketleri, ulıwma hám jeke tayarlıq túrleri.*

**Аннотация:** *Путем анализа тренировочного процесса девушек вольной борьбы, развитие комбинированных наступательных движений. Разработка методик, используемых в тренировочном процессе борцов вольного стиля (повторяющиеся усилия, кратковременные максимальные усилия и т.п.) комбинированных наступательных движений.*

**Ключевые слова:** *Технико-тактическая подготовка девушек-вольников, комбинированные атакующие движения, виды индивидуальной подготовки.*

**Annotation:** *By analyzing the training process of freestyle wrestling girls, the development of combined offensive movements. Development of methods used in the training process of freestyle wrestlers (repetitive efforts, short-term maximum efforts, etc.) of combined offensive movements.*

**Key words:** *Technical and tactical training of freestyle girls, combined attacking movements, types of individual training.*

**Kirisiw:** *Erkin güresi boyınsha xalıq aralıq turnirlerde, Aziya, Jáhán birinshilikleri hám Olimpiada oyınlarında palwanlarımız joqarı nátiyjelerge erisip kelmekte. Xalıq aralıq maydanda úlken tabıslardı qolǵa kirgizgen Ózbekstandaǵı erkin güresshilerimiz Olimpiada chempionlari, jáhán chempionlari Rustem Kazakov, Kamil Fatkullin, Dilshod Aripov, Aleksandr Dukturshvililar menen maqtanamız. Erkin güresi Jáhán sport áleminde bólek, rawajlanıp atır hám onıń ushın júdá kóp ilimiy izertlewler alıp barılmaqta. Buǵan baylanıslı ilimpazlarımız tárepinen házirgi kúnde ádewir jumıslar alıp barılmaqta, biraq bul qılınıp atırǵan jumıslar kemlik etiwi ayqın kózge taslanıp atır. Jarıs qaǵıydalarınıń keyingi jıllardaǵı ózgerisleri güresshilerge joqarı talaplardı qoyıp atır. Bul bolsa taǵı jańa talaplardı güresshiler aldına qoyadı. Yaǵnıy, bellesiwdi joqarı pát penen, texnikalıq*



háreketlerdi qarsılasınan aldın orınlawda gúresshiniń fizikalıq tayarlıǵında da jańa talaplardı payda etedi.

**Aktuallıǵı:** Erkin gúresshi qızlardıń gúresinde qarsılastan ústin keliw ushın kombinacion hújim háreketlerdi shólkemlestiriw hám olardı jetilistiriw aktual másele bolıp esaplanadı. Yaǵnıy, taktikalıq tárepten joybarlastırılǵan pikirdi ámelge asırıwda kóp jaǵdaylarda erkin gúresshi qızlardıń kombinacion háreketlerdi joqarı dárejede shólkemlestire almaslıǵı texnikalıq usıllardı shınjır tarizde orınlaw waqtında qıyınshılıq tuwdırıwı mashqala bolıp qalıp atır.

Kombinaciya-gúresshiniń quramalı texnikalıq-taktik háreketi esaplanadı, gúresshi qarsılasına salıstırǵanda bir usıldı kórsetkende onıń qorǵanıw ekinshi usılǵa qolay jaǵday jaratılǵandaǵı hújim háreketi bolıp tabıladı [1].

**Maqseti:** 15-16 jastaǵı erkin gúresshi qızlardıń kombinacion hújim háreketlerin rawajlandırıw metodikasın islep shıǵıwdan ibarat.

**Izertlewdiń usılları:** Izertlewde erkin gúresshi qızlardı tayarlaw máseleleri boyınsha ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı tańlaw, pedagogikalıq baqlaw, fiziologiyalıq test, pedagogikalıq test, pedagogikalıq eksperiment, matematikalıq-statistikalıq usıllardan paydalanılǵan.

Pikirimizshe, sport trenirovkasi processinde aylanba tezleniwlerge tiyisli túrli shınıǵıwlar kompleksi menen uzaq múddet dawamında úzliksiz shuǵıllanıw háreket anıqlıǵı, jetiliskenligi hám nátiyjesin asırıw múmkinshiligin jaratadı. Eger, bul tezleniw shınıǵıwları fizikalıq sapalar hám texnikalıq-taktik ilimiy tájiriybelerdi qalıplestiriwge tiyisli shınıǵıwlar menen birgelikte (gezekpe-gezek) qollanılsa kútilgen nátiyje jáne de joqarılaw dárejeye kóteriledi. Yu.M.Shuyko, F.A.Kerimovlar tárepinen gúresshiler fizikalıq sapaların bahalaw ushın tómendegi test shınıǵıwları usınıs etilgen:

- bálent starttan 30 metrge juwırıw:
- qol-jelke hám bel bulshıq etleri kúshin anıqlaw:
- ornında turıp joqarıǵa sekiriw:
- 2 x 800 metrge juwırıw:
- úlken tezlikte (20 s) manekendi taslaw:

Avtorlar óz izertlewleri nátiyjelerine tiykarlanıp, gúresshilerdi 3 shártli gruppaga ajratadı:

1. tezlik kúshi ózgeshe gúresshiler;
2. arnawlı shıdamlılıq ózgesheligine iye gúresshiler;
3. Universal gúresshiler. F.A.Kerimov [2,286-b]

Uzaq jıllar dawamında túrli jastaǵı hám ilimiy tájiriyebege iye gúresshiler ústinde izertlewler ótkeriw nátiyjesinde fizikalıq sapalardıń texnikalıq sheberligine hám jarıs (alısıw) processine tuwrıdan-tuwrı baylanıslı ekenligin aytıp ótedi. Onıń pikirine qaraǵanda, fizikalıq sapalar qanshellilik joqarı dárejede qalıplesken bolsa, sport sheberligi sonshellı dárejede ósip baradı. Joqarıda belgilengen ilimiy ádebiyatlardıń analitik túsindiriwi saylanǵan temanıń qanshelli aktual ekenliginen



derek berip turıptı. Bul boyınsha trenerler ortasında alınğan sorawnama tomendegishe alındı.

**Erkin gúresshi qızlar hám jetekshi trenerler menen ótkerilgen anketa  
sorawnamasınıń nátiyjeleri**

| S/r | Anketa sorawları                                                                                                                                         | Juwaplar |       |          |       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|
|     |                                                                                                                                                          | T – n=24 |       | S – n=24 |       |
|     |                                                                                                                                                          | Awa      | Yaq   | Awa      | Yaq   |
|     |                                                                                                                                                          | S/%      | S/%   | S/%      | S/%   |
| 1.  | Erkin gúresshi qızlardı tayrlawda ulıwma fizikalıq tayrlaw dáwirinin áhmiyeti joqarı ma?                                                                 | 20/57    | 15/43 | 24/66    | 11/34 |
| 2.  | Erkin gúresshi qızlardı tayarlawda ulıwma fizikalıq tayarlaw shınıǵıwlarına jańa shınıǵıw baǵdarlamaların kirgiziw nátiyjeli me?                         | 21/60    | 14/40 | 19/54    | 16/46 |
| 3.  | Ulıwma tayarlıq dáwirin rejelestiriw dene jaǵdayına tásir eteme?                                                                                         | 20/57    | 15/43 | 25/71    | 10/29 |
| 4.  | Erkin gúresshi qızlardı xalıq aralıq jarıslarda erisken jetiskenlikleri UJT shınıǵıwlarınń durıs shólkemlestirilgenligine baylanıslı ma?                 | 25/71    | 10/29 | 25/71    | 10/29 |
| 5.  | Erkin gúresshi qızlardı tárbiyalawda UJT shınıǵıwlarınń tiykarǵı bólimi kúsh tárbiyasına qaratılsa maqsetke muwapıq pa?                                  | 20/57    | 15/43 | 35/100   | 0/0   |
| 6.  | Oqıw hám qol bulshıq etleri kúshlerin rawajlandırıwda arnawlı shınıǵıw quralların bilesiz be?                                                            | 29/83    | 6/17  | 30/86    | 5/14  |
| 7.  | Ulıwma fizikalıq tayarlıq dáwirinde kombinatcion hújim menen shuǵıllanıw alıp barıw nátiyjeli dep bilesiz be?                                            | 30/86    | 5/14  | 31/89    | 4/11  |
| 8.  | Erkin gúresshi qızlardı UJT dáwirinde tezlik-kúsh sapasın tekseriwde jeńil atletikanıń roli joqarı ma?                                                   | 19/54    | 16/46 | 25/71    | 10/29 |
| 9.  | Erkin gúresshi qızlardı tárbiyalawda arnawlı shınıǵıwlardı shınıǵıw programmasına kirgiziw fizikalıq sapalardı tekseriwge járdem beredi dep oylaysız ba? | 30/86    | 5/14  | 100/0    | 0/0   |

**Túsindirme: T-trenerler , S-sportshılar**

Haqıyqattan da kombinacion hújim háreketlerdi ámelge asırıwǵa qaratılǵan fizikalıq tayarlıqtaǵı shıdamlılıq sapası maman gúresshilerdi tayarlawda zárúrli tiykar retinde sport sheberligin nátiyjeli qalıplesiwde tiykarǵılardıń biri bolıp esaplanadı. Usınıń menen bir qatarda ilimiy maǵlıwmatlardıń analizine bola hár qanday fizikalıq tayarlıq processı de shıdamlılıq sapasın nátiyjeli rawajlanıwǵa alıp kelebermeydi hám texnikalıq-taktik sheberligin qalıplesiwge unamalı tásir etpewi múmkin. Kerisinshe, kóbinese sport uqıbına unamsız tasir etiw de itimaldan jıraq emes. Hádden tıs paydalanılǵan shıdamlılıqqa baǵdarlangan shınıǵıwlar sportshı organizminin hálisizleniwine alıp keliwi múmkin. Oqıw-trenirovka processinde



fizikalıq tayarlıq shınıǵıwların qollaw hár bir gúresshiniń jası, gúres turiniń qasiyeti hám sportshınıń ilimiy tájiriybesi hámde násillik múmkinshiliklerin itibarǵa alıwdı talap etedi. Sol sebepli maman gúresshilerdi tayarlaw máselesi sport trenirovkasi processinde arnawlı bir maqsetke baǵdarlangan fizikalıq shınıǵıwlar kompleksinen ibarat bolıwı tiyis [3]. Gúresshiniń taktik tayarlıq processinde tómendegilerdi názerde tutıw kerek:

- gúres taktikasınıń teoriyalıq tiykarların ózlestiriw (taktik usıllar arsenalları haqqındaǵı, olardı qanday hám qaysı túrdegi sharayatlarda qollaw kerekligi hám basqalar haqqındaǵı bilimlerdi iyelew);
- gúrestegi qarsılaslar múmkinshiligin hámde bolajaq jarıslardıń shártsharayatların úyreniw;
- taktik usıllardı, olardıń kombinaciya hújim háreketlerdi hám variantların jetilisen taktik sheberlik hám ilimiy tájiriybelerin iyelep alǵanǵa shekem ózlestiriw;
- taktik sheberlikke erisiw ushın zárúr bolǵan taktik pikirlewdi hám basqa qabiletlerdi tárbiyalaw.

Bul wazıypalardıń tiykarǵısı taktik pikirlewdi tárbiyalaw bolıp, ol gúreste gúres rejesin dúzip shıǵıw hám ámelge asırıw boyınsha bir qatar aqlıy operaciyalardı óz ishine aladı. Taktik pikirlew aqlı, yad hám dóretiwshilik oyda sáwlelendiriwge súyenip, tiyisli bilim hám tájiriybelerden paydalanıwǵa, gúres barısında jaǵdaydı qunt penen baqlaw, tez túsine alıw hám bahalay biliw, waqtında tuwrı sheshimge kele biliw qabiletine tiykarlanadı [4,16-b]. Jaris waqıtlarında gúzetilip, qarsılastıń taktik múmkinshilikleri analiz qılınadı hám ulıwmalastırıladı, úyrenilgen taktik variantlar hám sistemalar tekserip kórulei.

Taktik sistemalardıń variantları tómendegi tartipte úyreniledi:

1. Kórip shıǵılaǵan hújim yamasa qorǵanıw usıllarınıń tiykarǵı mazmunı jáne onıń variantları menen tanısw;
2. Arnawlı bir variant ushın xarakterli bolǵan taktik háreketlerdi iyelew;
3. Qarsılastan sheginip turıp qorǵanıw usılları taktikaların úyreniw.

Bul úyreniw shınıǵıwların (qarsılastıń, qorǵanıwdıń) qarsılıǵı menen tómen tezlikte orınlaw, shınıǵıwdı gúres shárayatına teń bolǵan tezlikte orınlaw, shınıǵıwdı qorǵanıwshınıń aktiv qarsılıǵı menen orınlaw, quramalı shárayatlarda úyrenilip atırǵan usıllar tiykarında arnawlı wazıypalardı bola háreket qılıp atırǵan qarsılastı jeńiw, shınıǵıwdı qarsılastıń qálegen túrdegi aktiv qarsılıǵı astında qaytarıw hám bekkemlew (mudamı straxovka astında alıp barılsın!). Jańa texnikalıq háreketlerdi (usıllardı) úyreniwden aldın texnikalıq usıllardı bólip iyelew hámde psixologiyalıq hám fizikalıq tayarlıqtı tiyisli dárejege kóteriw kerek. Taktik tayarlıq klassifikaciasınıń toparına tiykarlanıp, kombinaciya jaǵdaylarınıń klassifikaciası tómendegishe kórinisti quraydı:

**Birinshi usıl:** Xabar beriw jaǵdaylarınan keyin hújimshi qarsılastan qorǵanıw nátiyjesinde gózlegen usıllardı qollay alıwı. Mısalı: hújim etiwshi gúresshi qarsılasın



jelkesinen asırıp jıǵıltıw hám qarsılasınan ózin qorgaw ushın gewdesin tuwrı teń salmaqlılıq jaǵdayına keltiriwge urınǵanda, qolinanan ustap turıp jıǵıltıw.

**Ekinshi usıl:** Qarsılası reakciyasınıń aktivligin asırıp ushın háreket etilip, onıń qorgaw usılların qollap, qarsı hújim etiwine majbúr ettirip, hújim etiwshi sol waqt ishinde óziniń ekinshi usılın iske salıp qoyıwı. Mısalı: qarsılastı túrtip jiberip qolinan ustap, qarsılastıń awdarılıp túsirip atırǵanda, aralıqtaǵı basılǵan san bólegin iliwge háreket etiwindegi háreketten paydalanıp, hújim etip atırǵan gúresshi qarsılastı qolinan uslap jelkesinen asırıp jıǵıltıw.

**Úshinshi usıl:** Hújimshi birinshi usıldı qollaw waqtında qarsılası sonday jaǵdayǵa keltiredi, bunda qarsılası hásizlengen qorgaw reakciyası menen yamasa mazasızlanıp, ulıwma, itibarsızlıq penen juwap beriwı múmkin. Kombinaciyalardıń hárakterli tárepi sonda, bul eki usıllar biriktirilip, bir pútinlikte dem alıssız atqarıladı. Mısalı: Qoldan ustap soqqı urıw menen siltep aldınǵa ótkeriw; ol hám gewdeni ustap jıǵıltıw hám ekilenip atırǵan waqtında kerı qolınıń sırtqı tarepten ilip, qol menen gewdesine ilgen jaǵdayda iyilip jıǵıltıw [4,59-64-b].

**Juwmaqlaw.** Alıp barılǵan jumıslar hám izertlew natıyjesine bola kombinacion hújim háreketlerin jetilistiriw erkin gúresshi qızlardıń gúresinde úlken ahmiyetke iye ekenligi anıqlandı hám bunıń natıyjesinde úlken jetiskenliklerge erisiw múmkin.

Ádebiyatlar analizi sonı kórsetedi, kombinacion hújim háreketlerin jetilistiriw jarıs shárayatında sheshiwshi áhmiyetke iye ekenligi kózge taslandı. Bul tarawda uzaq jıllar dawamında jumıslar alıp barǵan ilimpazlar Yu.V.Verxashanskiy, M.A.Godik, V.N.Platonov, A.A.Novikov, G.S.Tumanyan, A. P.Kuptsov, V.P.Klimin, V.V.Kuznetsov, N.N.Sorokin., A.N.Lents, V.M.Ribalko, P.A.Seshenko, V.K.Petrov, F.A.Kerimov, N.A.Kerimov hám basqalardıń maqsetke baǵdarlangan teoriyalıq-metodikalıq kórsetpeleri kútilgen nátiyje beredi. Ádebiyatlarda belgilengen maǵlıwmatlar analizi sonı kórsetedi, oqıw-shınıǵıw processinde kombinacion hújim háreketlerin jetilistiriw jas erkin gúresshi qızlardıń fizikalıq tayarlıǵında texnikalıq-taktik sheberliginiń qaliplesiwinde áhmiyetke iye.

**Ámeliy usınıslar:** Maqalada keltirilgen usıllardı jas erkin gúresshi qızlardıń kombinacion hújim háreketlerin jetilistiriw processinde sonday-aq erkin gúresshi qızlardıń gúresshileriniń fizikalıq tayarlıǵın joqarı darejege kóteriwde natıyjeli qural dep esaplaymız. Joqarıda aytıp ótilgen usıllardı jáne de jetilisen túrde rawajlandırıw ushın biz F.A.Kerimov tarepinen jaratılǵan sabaqlıqlardan paydalanıwdı másláhát etemiz.

### **Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. F.A.Kerimov—Sport kurashi nazariyasi ya uslubiyati|| Darslik T 2018.
2. Tastanov N.A.—Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati|| Darslik. T. 2017.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов.М.,—ФиС,1982, 280-стр.



4. Kerimov F.A. Nauchnyye issledovaniya v sporte. ITA-PRESS, 2018.-316s.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati /–Toshkent: UzDJTI. Nashriyot bo‘limi, 2005. – C. 45-47.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -Toshkent: O‘zDJTI. Nashriyot-matbaa bo‘limi, 2001.- B.97-105.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati/ -Toshkent: O‘zDJTI. Nashriyot bo‘limi, 2005.- B.240-245. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar/ -Toshkent: Ilmiy texnika axborot-press nashriyoti 2018. – B.69-75.
8. Kerimov F.A. Teoriya i metodika sportivnoy borby /Uchebnik. T.: 2001. -245 s.

## YUNON-RIM KURASHIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA BIOMEXANIK TAHLIL QILISHNING O‘RNI (TIK TURGAN HOLATDA BELDAN OSHIRIB TASHLASH TEXNIK HARAKATINI CHAP TOMONGA BAJARISHDAGI KINEMATIKASI ASOSIDA)

**Tashnazarov Djasur Yuldashevich**

p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

[d.tashnazarov88@gmail.com](mailto:d.tashnazarov88@gmail.com)

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada sport kurash turlarining ko‘pginasida keng ishlatiladigan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash (faqatgina chap tomonga) harakatini bajarishdagi hatolarini korrektsiyalash bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot izlanishi bo‘yicha yunon-rim kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga joriy qilish ularning texnik tayyorgarligini takomillashtirishdagi ta’siri to‘liq ochib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** tik turgan holat, beldan oshirib tashlash, maxsus mashqlar, oshirib tashlash usullari, texnik tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlar.

**Аннотация:** В статье представлено научное исследование, проведенное по исправлению ошибок при выполнении броска стоя (только влево) — движения, широко используемого во многих видах борьбы, и его внедрению в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля. Влияние на улучшение технической подготовки полностью раскрыто.

**Ключевые слова:** положение стоя, жим стоя, специальные упражнения, методика жима стоя, техническая подготовка, технико-тактические действия.

**Annotation:** This article is a scientific study conducted to correct errors in the execution of the standing throw-over (only to the left), a movement widely used in many types of wrestling, and fully reveals the effect of introducing it into the training processes of Greco-Roman wrestlers on improving their technical preparation.



**Key words:** *standing position, throw-over, special exercises, throw-over methods, technical preparation, technical and tactical movements.*

**Dolzarlighi.** Uzoq o'tmishga borib taqaluvchi tarixga ega bo'lgan sport turlaridan biri bo'lmish hozirgi kunga kelib Olimpia sport o'yinlari orasida o'z o'rniga ega bo'lgan yunon-rim kurashi o'zining rivojlanish davrladida bir neshta sport kurashlarini dunyoga kelishida va buyuk sportchilarni Jahon arenalaridagi betakror harakatlarini bajarib shon-shuxratga erishish imkoniyatlarini yaratib kelganligi xech kimga sir emas. Lekin dunyo miqyosida yunon-rim kurashchilarining mashg'ulot jarayonlarida asosiy e'tibor psixologik, funksional tayyorgarliklardan tashqari jismoniy va texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat berib kelinmoqda, sababi jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy uyg'unlashishi musobaqa bellashuvlaridagi natijalarning yuqori darajaga ko'tarilishiga xizmat qiladi. Shu sabab texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha mavzular dolzarbligicha qolmoqda.

**Tadqiqotning maqsadi** yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarlik darajasini oshirishda tik turgan holatda beldan oshirib tashlash harakatini o'rni va samaradorligi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning ob'yekti.** Olimpiya va praraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazining yunon-rim kurashchilari bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni hisoblanadi.

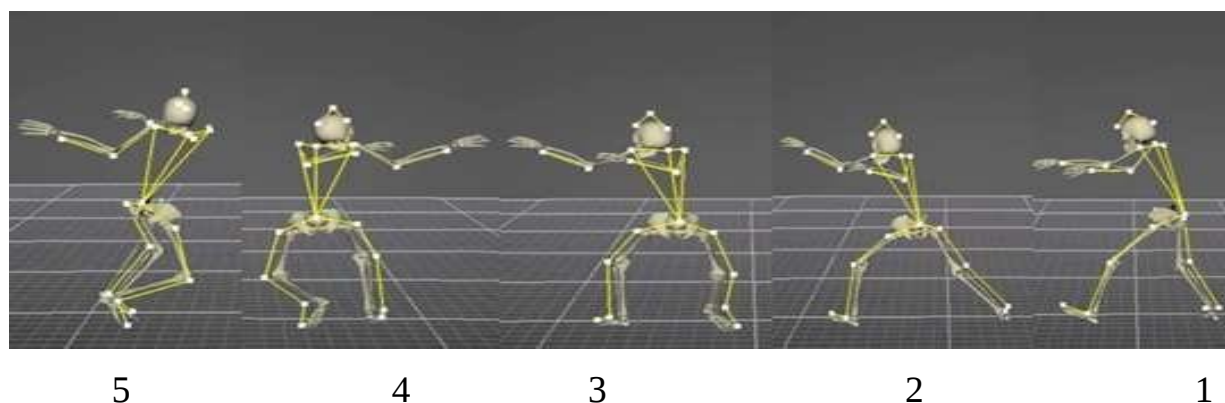
**Tadqiqotning predmeti** yunon-rim kurashchilarining o'quv mashg'ulot jarayoni va musobaqa bellashuvlaridagi texnik harakatlarini me'yorlari va o'rgatishga yo'naltirilgan mashg'ulot mashqlar hajmi, shiddati hisoblanadi.

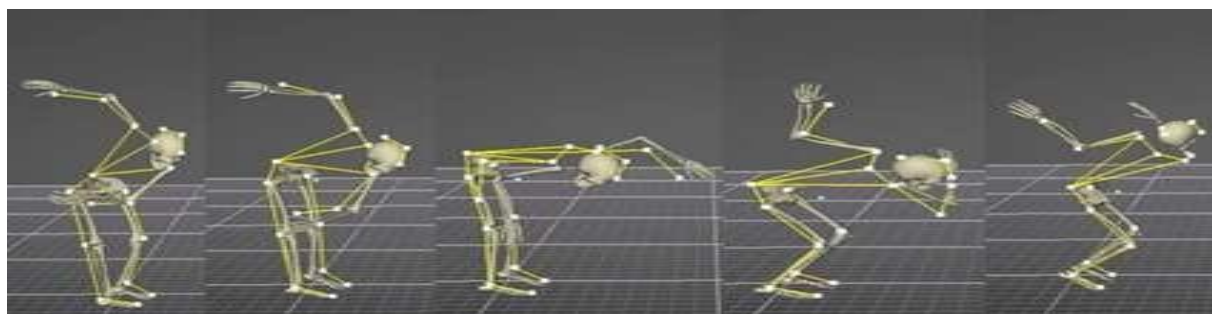
**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Sportda biomexanik tahlil qilish aniq maqsadni ilmiy asoslashdan iboratdir. Biomexanik tahlillar asosida olingan natijalar keyingi ilmiy ishlarda ham asosiy vazifalarni ochishga xizmat qiladi. Sport turlari ichida yakka kurash turlarini biomexanik tahlil qilish juda qiyin shunki, harakatlarni ketma-ketligi bir-biridan tubdan farq qilishidadur. Qachonki sport kurash turlari bilan shug'ullanmoqchi ekansan, unda o'zining jismoniy kuch ko'rsatkich darajalarini rivojlanganligiga e'tibor qaratish asosisiy emasdir, bu faqat kuch sifatiga ta'luqli emas, balki barcha jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga urg'u beradi. O'quv-mashg'ulot jarayonida bu birinchi vazifani umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik xal qiladi. Kinoga olish yoki videomagnitofon yozuvlari qimmatga tushadigan usullar bo'lganligi uchun har doim ulardan foydalanishning iloji bo'lavermaydi. Shuning uchun bellashuv bayonnomalarida turli texnik-taktik harakatlarni xilma-xil belgilar-ramzlardan foydalanib qayd etish qo'l keladi. Kurashda texnik-taktik harakatlarni qayd etish uchun qo'llaniladigan ramzlar tizimi p.f.d., professor F.A.Kerimov



tomonidan ishlab chiqilgan. Yunon-rim kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarlik darajalaridagi o'sish baholari, mos ravishda bazaviy (asosiy) ko'rsatkichlar bilan taqqoslash yo'li orqali aniqlanadi. Tadqiq etilayotgan masalalarni xususiyatlariga qarab darajalar o'sishini baholashning quydagi differensial, majmual, aralash usullari taklif etiladi. Kurash texnikasi - kurashchilarning muvofiqlashtirish va konditsionerlik imkoniyatlaridan oqilona foydalanishga asoslangan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan musobaqa mashqlari tizimi. Kurashdagi barcha motor harakatlarini kinematik xarakteristikalar va dinamik parametrlar bilan tavsiflash mumkin. Kurashdagi asosiy vazifa qarshilik ko'rsatuvchi raqibning tanasini qandaydir boshlang'ich holatdan qoidalarda ko'rsatilgan yakuniy holatga o'tkazish bo'lganligi sababli, maqsadga yo'naltirilgan harakatni tashkil etishning asosiy printsiplari “kerakli kelajak modeli”ni shakllantirishdir, bu modelga ta'sir qiluvchi kinematik parametrlarning ustunligini oldindan belgilab beradi. Darhaqiqat, uloqtirish yoki dumaloqni amalga oshirishdan oldin, o'zaro pozitsiyani, o'zaro qo'lga olish xususiyatlarini hisobga olish kerak, undan foydalanganda raqibga nisbatan o'z harakatini va harakatini ta'minlash mumkin bo'ladi. Raqibning tanasi bilan birga o'z tanasi. Faqatgina ushbu modelni aniqlash va kinematik bog'lanishga erishish orqali uni dinamik aspektida, o'z mushaklarining kuchi va inertial omillardan foydalangan holda amalga oshirish mumkin. Shu boisda biz tomonimizdan yunon-rim kurashchilarining tik turgan holatdan oshirib tashlash texnik usullarni samaradorligini oshirishga qaratilgan aylanma harakatlar dasturi ishlab chiqildi 4-oy davomida o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy etildi natijada quyidagi ko'rsatkichlar olindi.





10

9

8

7

6

1-rasm. Texnik harakatni yondan ko‘rinishi 10 ta fazaga bo‘linga holatda o‘rganildi unga ko‘ra 1-5 ta faza tepada, 2-5 ta faza pastda (usul o‘ng tomondan boshlanadi)



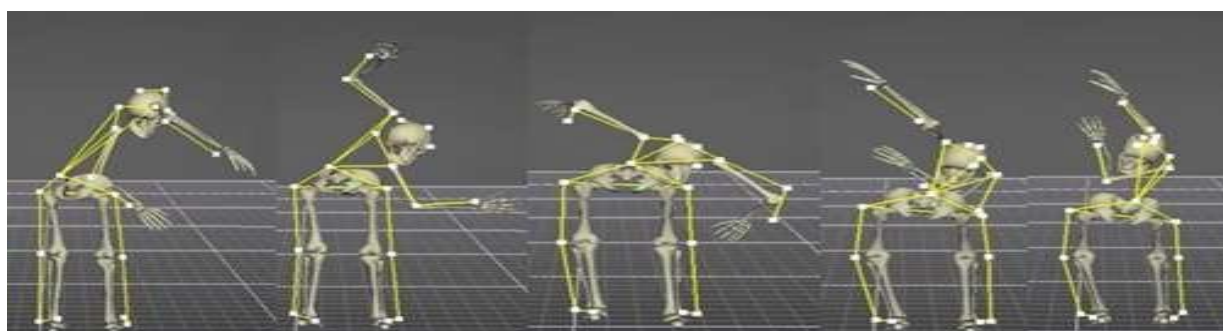
5

4

3

2

1



10

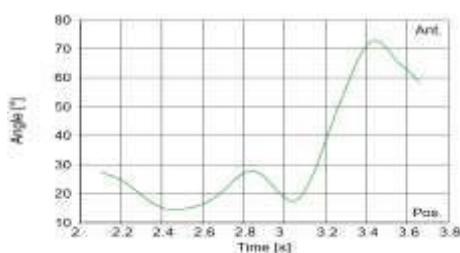
9

8

7

6

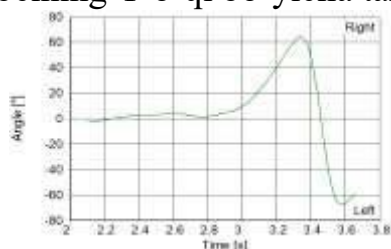
2-rasm. Texnik harakatni oldindan ko‘rinishi 10 ta fazaga bo‘linga holatda o‘rganildi unga ko‘ra 1-5 ta faza tepada, 2-5 ta faza pastda (usul o‘ng tomondan boshlanadi)



Chap tomonga  
3-rasm. Texnik harakatni  
chap tomonga bajarishda  
kurashchi tanasining bel  
qismi Y o‘qi bo‘yi-cha  
tebranishidagi umumiy  
farqi



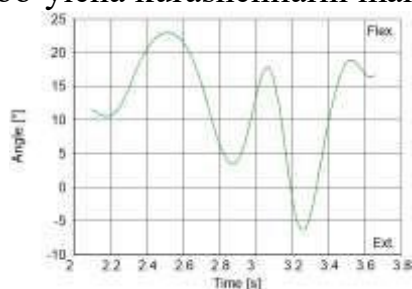
Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda-14 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni-72 gradusni ko'rsatdi. Bunda burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi-chap 58 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarishda belning Y o'qi bo'yicha harakatlanish jarayoni takomillashganligi kuzatildi. Bu o'z navbatida texnik harakati faqatgina belning Y o'qi bo'yicha takomillashganligi holati bir xil ekanligi aniqlandi.



Chap tomonga

**4 – rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi**

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda – 0 gradusgacha bukilgan bo'lsa shu texnik harakatni o'ng tomonga bajarishga – -62 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni – 64 gradusni ko'rsatdi. Bunda burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi chapga – 64 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarish vaqtida 1 marotaba yani bajarilayotgan tomonga egilish harakatini bajarish bilan texnik usulni amalga oshirganligi aniqlandi. Bu o'z navbatida texnik harakatni bajarishda X o'qi bo'yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



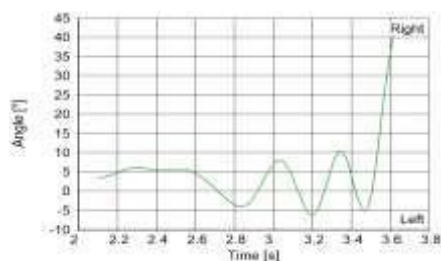
Chap tomonga

**5 – rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi**

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda- -7 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni – 22 gradusni ko'rsatdi. Bunda burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi chapga 29 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni texnik usulni bajarish vaqtida boshni Y o'qi bo'yicha 1 marotaba orqaga egilish harakatini bir-biriga yaqin graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o'z navbatida texnik harakatni chap

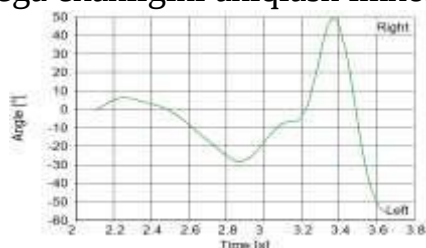


tomonga bajarishda boshni Y o‘qi bo‘yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



Chap tomonga  
**6–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yi-cha tebranishidagi umumiy farqi**

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi chap tomonga minimumda - -7 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilganni – 10 gradusni ko‘rsatdi. Bunda burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi chapga – 16 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishda X o‘qi bo‘yicha 2 marotaba bukilganligi kuzatildi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni chap tomonga bosh bilan xujum va himoya harakatlarini qay darajada bajish mahoratiga ega ekanligini aniqlash imkonini beradi.



Chap tomonga  
**7–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yi-cha burilishdagi umumiy farqi**

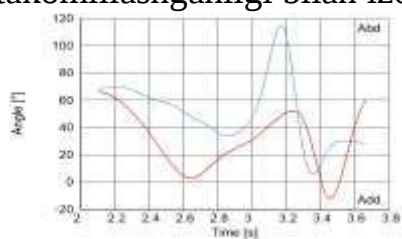
Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha burilishdagi umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani chap tomonga minimumda – -29 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko‘tarilganni – 49 gradusni ko‘rsatdi. Bunda burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi chapga – 77 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda X o‘qi bo‘yicha chap tomonga texnik usulni bajarishdagi boshni chapga burilishi chap tomonga 77 gradusgacha burilishi kuzatildi.



Chap tomonga  
**8–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarning oldingi tomodan tepaga va pastga harakatlanishi bo‘yicha umumiy farqi**

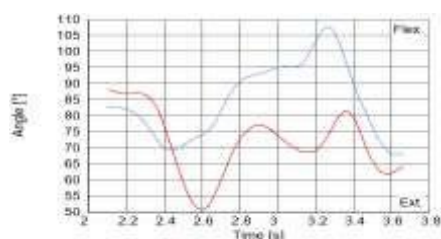


Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi qo'llarining oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdi, ya'ni chap tomonga bajarilganda minimumda – chap qo'l -58 gradusga tushganligi o'ng qo'l 0 gradusga ko'tarilganini kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumlanadi chap qo'l 91 gradusgacha, o'ng qo'l esa 89 gradusgacha ko'tarilgani ko'rsatdi. Bunda qo'llarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap qo'l 149 gradusga ko'tarilgan bolsa, o'ng qo'l 89 gradusga ko'tarildi. Texnik harakatni barishda qo'llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izoh.



Chap tomonga  
**9-rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi qo'llarning yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi**

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi qo'llarining yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap qo'l -13 gradusga, o'ng qo'l esa 5 gradusga ko'tarilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilgani – chap qo'l 52 gradusgacha, o'ng qo'l esa 115 gradusni ko'rsatdi. Bunda qo'llarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap qo'l 64 gradusga ko'tarilgan bolsa, o'ng qo'l 109 gradusga ko'tarildi. Texnik harakatni bajarishda qo'llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni chap tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

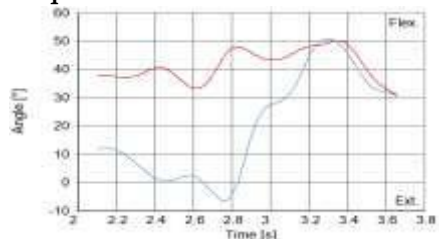


Chap tomonga  
**10-rasm. Texnik harakatni chap tomon-ga bajarishda kurashchi bilak-larining bukilishi bo'yicha umumiy farqi**

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap qo'l 50 gradusga, o'ng qo'l esa 69 gradusga bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi burchakni maksimum – chap qo'l 81 gradusgacha o'ng qo'l 107 gradusgacha bukilganini ko'rsatdi. Bunda bilaklarni oldinga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga – chap qo'l 30 gradusga, o'ng qo'l esa 38 gradusga farqlanishi aniqlandi. Mazkur

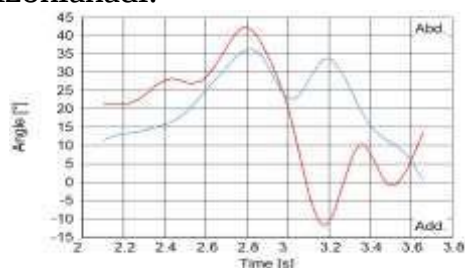


texnik usulni bajarishda bilaklarining harakatlanish gradusi aniqlandi. Texnik usulni bajarishdagi bilaklarning harakat motorikasi juda yaxshi takomillashganligi aniqlandi.



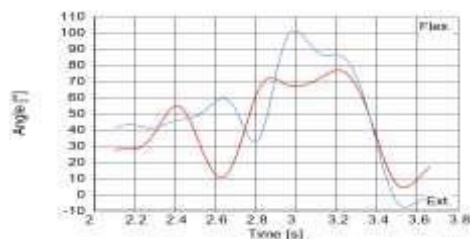
Chap tomonga  
**11–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi**

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap oyoq 33 gradusga oldinga harakatlanganligi kuzatilgan bo'lsa, o'ng oyoq -7 gradusdan qo'zg'almaganligi aniqlandi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumi – chap oyoq 50 gradusgacha, o'ng oyoq esa 50 gradusgacha oldinga o'tganligini ko'rsatdi. Bunda oyoqlarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap oyoq 16 gradusga ko'tarilgan bolsa, o'ng oyoq 57 gradusga ko'tarildi. Tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarishdagi harakatlar kombinatsiyasi harakatlanishi mazkur usulni o'ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.



Chap tomonga  
**12–rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi**

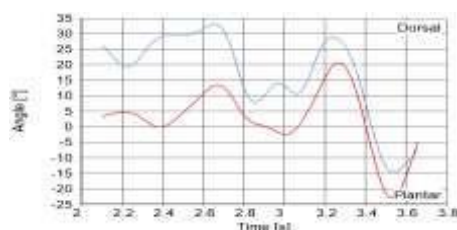
Yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan oyoqni beldan oshirib tashlash texnik harakatini chap tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap oyoq -12 gradusga, o'ng oyoq esa 22 gradusga qayrilganligi kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilgani – chap oyoq 42 gradusgacha, o'ng oyoq ham 36 gradusgacha qayrilganini ko'rsatdi. Bunda oyoqlarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap oyoq qayrilishi 54 gradusgacha qayrilgan bolsa, o'ng oyoq esa 13 gradusga qayrilganligi bilan farqlanadi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi tupdan farqda ekanligi aniqlandi.



Chap tomonga

**13-rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishlarining umumiy farqi**

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap oyoq 4 gradusga, o‘ng oyoq esa 32 gradusga oldinga ko‘tarilgani kuzatildi. Harakatni chap tomonga bajarishdagi maksimum – chap oyoq 76 gradusgacha o‘ng oyoq 101 gradusgacha oldinga ko‘tarildi. Bunda oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi chap tomonga – chap oyoq 72 gradusga, o‘ng oyoq esa 69 gradusga farqlanishi aniqlandi. Texnik usul bajarilganda oyoq boldirini bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi.



Chap tomonga

**14-rasm. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoq uchini chap tomonga burilishi umumiy farqi**

Texnik harakatni chap tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi shundaki chap tomonga bajarilganda minimumda – chap oyoq uchi -23 gradusda qolgan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi esa -15 gradusga burulganli kuzatildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi yuqori burchakni maksimumga – chap oyoq uchi 20 gradusda qolgan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi esa 33 gradusga qayrilganini ko‘rsatdi. Bunda bajarishdagi oyoqlar uchlarining yon tomonlarga burilish harakatlarining minimum va maksimumlardagi oralig‘i farqlari chap tomonga texnik usul bajarilganda–chap oyoq uchi qo‘zg‘almaganligini bildirib 43 gradusni qayt etgan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi esa 47 gradusga qayrilganligi bilan farqlanadi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi bir xil ekanligi aniqlandi.

**Xulasa** o‘rnida biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari yunon-rim kurashida U20, U23, kattalar va yosh malakali murabbiylar tomonidan holatdan beldan oshirib tashlash texnik xarakating kinematik asoslari bajarish mahorati o‘rganilib quydagi texnik harakatlar kinematikasi asosida tananing harakatlanishdagi gradus meyyor o‘lchamlari aniqlandi. Unga ko‘ra: ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U20 dagi yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt



etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 4% ga o‘sgan bo‘lsa, chap tomonga 5% ga o‘sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 8% ga chap tomonga 9% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U23 dagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 3% ga o‘sgan bo‘lsa, chap tomonga 5% ga o‘sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 8% ga chap tomonga 7% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan kattalardagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 4% ga o‘sgan bo‘lsa, chap tomonga 3% ga o‘sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 8% ga chap tomonga 7% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. Издательство “Физкультура и спорт” Москва 1971. - 287 с.
2. Донской Д.Д. Спортивная техника. Брошюра. Издательство “Физкультура и спорт” Москва 1962. - 40 с.
3. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – Toshkent: “Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti” 2023. – B. 111-114.
4. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
5. Комарова Н.А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств : учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.
6. Шулики Ю.А., Иванов И.И., Кузницов А.С., Самургашев Р.В., Борьба Греко-римская. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте” – Ростов н/Д: “Феникс” 2004. - 800 с.



## YUNON-RIM KURASHCHILARINING O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONLARIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI (TIK TURGAN HOLATDA QO'INI TORTIB PARTER HOLATIGA O'TKAZISH TEXNIK HARAKATINING KINEMATIKASIGA ASOSLANADI)

**Tashnazarov Djasur Yuldashevich**

*p.f.b.f.d. (PhD), dotsent*

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti*

[d.tashnazarov88@gmail.com](mailto:d.tashnazarov88@gmail.com)

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yunon-rim kurashida eng ko'p foydalaniladigan tik turgan holatdan qo'ini tortib parter holatiga o'tgazish (faqatgina o'ng tomonga) harakatini bajarishdagi hatolarini korrektsiyalash bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot izlanishi bo'yicha yunon-rim kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy qilish ularning texnik tayyorgarligini takomillashtirishdagi ta'siri to'liq ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** tik turgan holat, qo'ini tortib parter holatiga o'tgazish, maxsus mashqlar, oshirib tashlash usullari, texnik tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlar.

**Аннотация:** В статье представлено научное исследование по исправлению ошибок при выполнении наиболее часто используемого приема в греко-римской борьбе — перевод в партер с захватом руки (только на правую сторону). Влияние внедрения их в тренировочный процесс на улучшение их техническая подготовка полностью раскрыта.

**Ключевые слова:** положение стоя, жим стоя, специальные упражнения, методика жима стоя, техническая подготовка, технико-тактические действия.

**Annotation:** The article presents a scientific study on the correction of errors in the execution of the most frequently used technique in Greco-Roman wrestling - transfer to the ground with a hand grab (only on the right side). The impact of their implementation in the training process on improving their technical training is fully disclosed.

**Keywords:** standing position, throw-over, special exercises, throw-over methods, technical preparation, technical and tactical movements.

**Dolzarbliigi.** Bugungi kunda Olimpia sport o'yinlari orasida o'z o'rniga ega bo'lgan yunon-rim kurashi o'zining josibasi va betakrorligi bilan o'ziga hos mavqeyga egadir. Yunon-rim kurashchilarining mashg'ulot jarayonlarida tik turgan holatdan parter holatiga o'tgazish va parter holatida bellashuvlarni davom ettirish hamda texnik, taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarining kunda-kunga o'zgarishi va tobora optimallashtirib borishi Jahon arenalarida bellashuvlarning kutilmagan natijalarni ko'rsatishi bilan izohlanadi.



So‘ngi yillarda yunon-rim kurashida tik turgan holatda bellashishdan ko‘ra parter holatiga o‘tib bellashish hamda texnik harakatlar umumiy jihatdan bir maqsadga (yani musobaqa qonuniyati asosida bellashish, texnik usullarni bajarish hisobiga g‘alaba qozonish yoki raqib ustidan ustunlikga erishishga) qaratilgan bo‘lsada, ularni bajarishdagi harakatlar turlichadir. Har qanday vazn va jismoniy rivojlanishdan kelib chiqib texnik harakatlarni bajarish tezligi, muozanatning markaziy o‘qining joylashish nuqtasi o‘zgarib turishi kuzatiladi.

Shu sabab texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha mavzular dolzarbligicha qolmoqda. Mazkur tadqiqotda quyidagi maqsad ilgari surildi.

**Tadqiqotning maqsadi** yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo‘lni tortib parter holatiga o‘tgazish harakatini knematik tahlillar asosida takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning ob‘yekti** olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyotlash markazi tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rim kurashchilari bilan olib boriladigan mashg‘ulot jarayoni hisoblanadi.

**Tadqiqotning predmeti** yunon-rim kurashchilarining o‘quv mashg‘ulot jarayoni va musobaqa bellashuvlaridagi texnik harakatlarini me‘yorlari va o‘rgatishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot mashqlar hajmi, shiddati hisoblanadi.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Sportda biomexanik tahlil qilish aniq maqsadni ilmiy asoslashdan iboratdir. Biomexanik tahlillar asosida olingan natijalar keyingi ilmiy ishlarda ham asosiy vazifalarni ochishga xizmat qiladi. Sport turlari ichida yakka kurash turlarini biomexanik tahlil qilish juda qiyin chunki, harakatlarni ketma-ketligi bir biridan tubdan farq qilishidadur [1].

Yunon-rim kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarlik darajalaridagi o‘shish baholari, mos ravishda bazaviy (asosiy) ko‘rsatkichlar bilan taqqoslash yo‘li orqali aniqlanadi. [2]

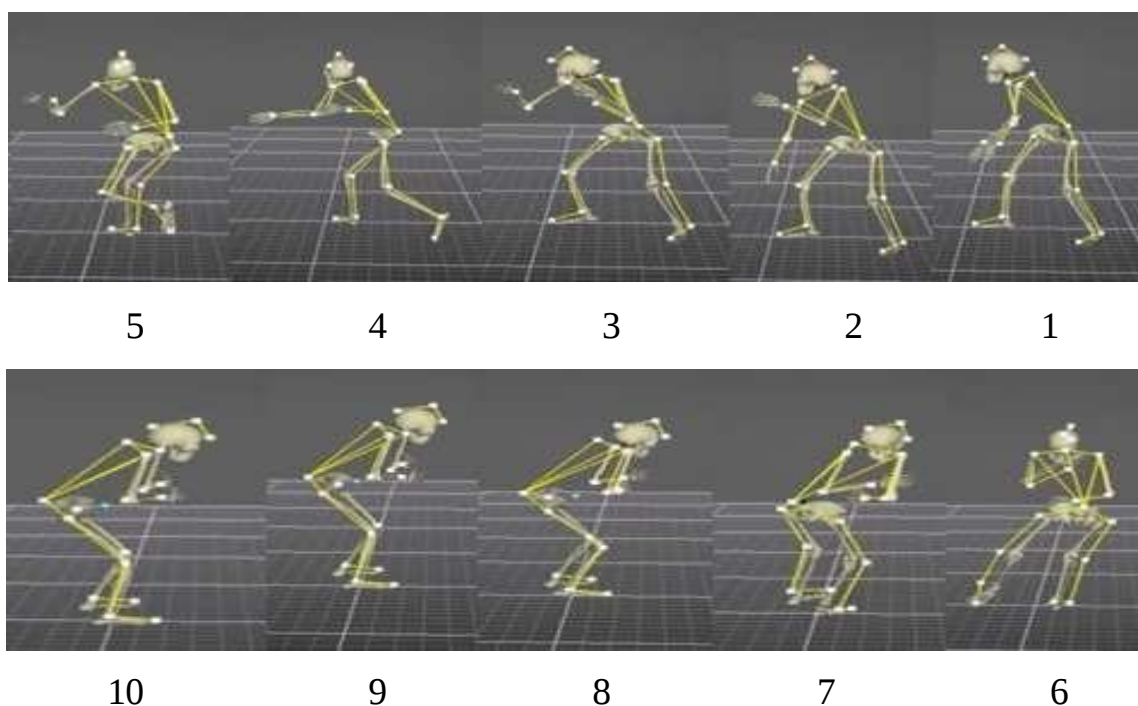
Sportchining texnik tayyorgarligi quyidagilarga bog‘liq: – sportchining hayotiy ko‘nikmalari, kasbiy harakatlari, ixtisoslashtirilgan harakat ko‘nikmalari va qobiliyatlari majmui hamda tanlangan sport turi bo‘yicha harakatlarni keng bilishdan iborat umumiy harakat tajribasining hajmi, ko‘p qirraliligi va samaradorligi; - sportchining qobiliyatlarini muvofiqlashtirish darajasi va nozikligi (ularni yaxshilash jismoniy tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi) [3].

Harakatlanuvchi harakatlar tashqi jismoniy jismni (snaryad, raqib, sherik) kerakli (ko‘pincha maksimal) tezlikda kerakli yo‘nalishda harakatlantirishga xizmat qiladi. Harakatlanuvchi harakatlar (tayanch-harakat harakatlari kabi) mustaqil mashqlar bo‘lishi mumkin. Harakatli harakatlar kurashning barcha turlarida (raqibni uloqtirish) aksariyat harakatlarning asosini tashkil qiladi [4].

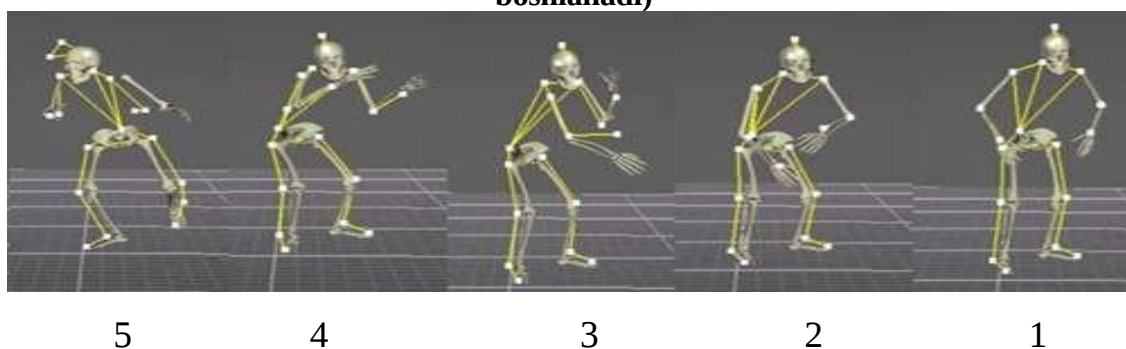


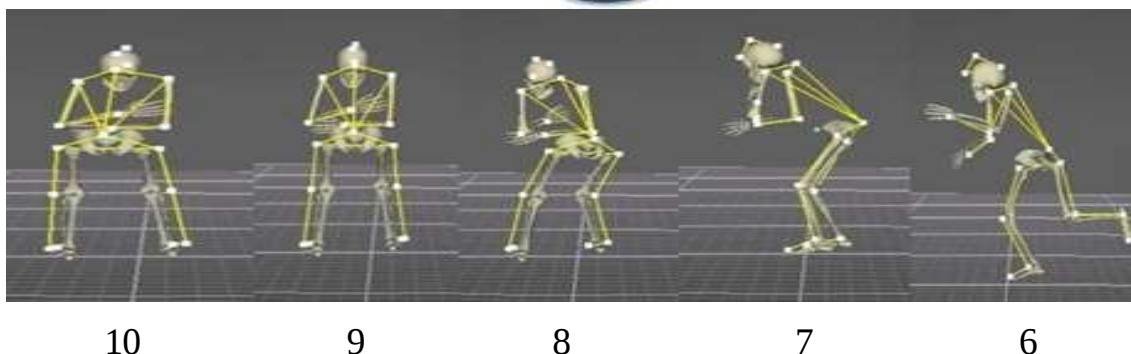
Agar kurashning barcha biomexanik qonunlari hisobga olinsa, kurashning ushbu maqsadli sozlamalari iqtisodiy va samarali amalga oshiriladi. Kurashchilar o‘ta murakkab harakatlar yordamida aniq masalalarni hal qilishadi. Kurash texnikasining murakkabligi ko‘p jihatdan o‘zaro ushlash va raqibning aralashuvi natijasida hosil bo‘lgan kinematik zanjirlarning xususiyatlariga bog‘liq [5].

Shu boisdan biz tomonimizdan yunon-rim kurashchilarining tik turgan holatdan qo‘lni tortib parter holatiga o‘tgazish texnik usullarni samaradorligini oshirishga qaratilgan aylanma harakatlar dasturi ishlab chiqildi 4 oy davomida o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga joriy etildi natizada quyidagi ko‘rsatkichlar olindi.

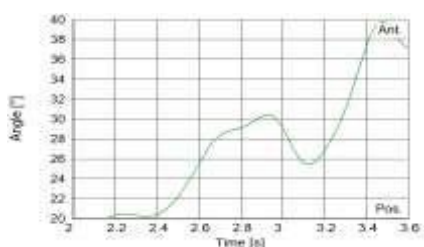


**1-rasm. Texnik harakatni yondan ko‘rinishi 10 ta fazaga bo‘lingan holatda o‘rganildi unga ko‘ra 1 dan 5 gacha tepada, 6 dan 10 gacha pastda (usul o‘ng tomondan boshlanadi)**



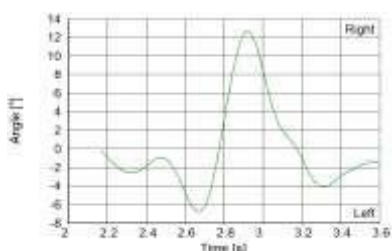


**2-rasm. Texnik harakatni tepadan ko‘rinishi 10 ta fazaga bo‘lingan holatda o‘rganildi unga ko‘ra 1 dan 5 gacha tepada, 6 dan 10 gacha pastda (usul o‘ng tomondan boshlanadi)**



O‘ng tomonga  
**2–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi**

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishga – 25 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish – 39 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulni o‘ng tomonga bajarish – 39 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulni o‘ng tomonga bajarishda esa 1 marotaba egilganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



O‘ng tomonga  
**3–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi**

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishga – -7 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish – 12 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulini o‘ng tomonga bajarish vaqtida 1 marotaba yani bajarilayotgan tomonga egilish harakatini bajarish bilan texnik usulni amalga oshirganligi aniqlandi. Bu esa texnik harakatni xar ikkala tomonga

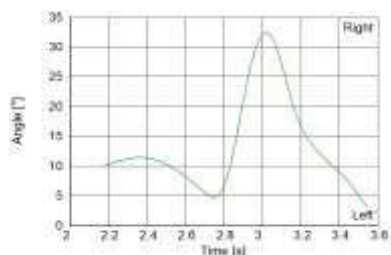
bajarishda X o‘qi bo‘yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



O‘ng tomonga

**4–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi**

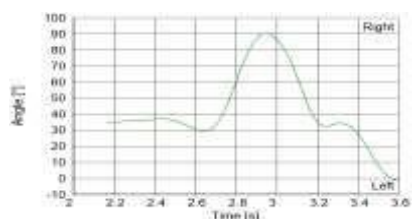
Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi o‘ng tomonga bajarishga – -38 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish – 12 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulini o‘ng tomonga texnik usulni bajarish vaqtida boshni Y o‘qi bo‘yicha 1 marotaba orqaga egilish harakatini bir biriga yaqin graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni xar ikkala tomonga bajarishda boshni Y o‘qi bo‘yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



O‘ng tomonga

**5–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha tebrani-shidagi texnik harakatni farqi**

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi texnik harakatni farqi o‘ng tomonga bajarishga – 4 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish – 32 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulini bajarishda X o‘qi bo‘yicha xar ikkala tomonga katta burchak ostida bukilganligi kuazatildi. Mazkur texnik harakatni o‘ng tomonga bajarish vaqtida boshni X o‘qi bo‘yicha asosa 1 marotaba o‘ng tarafga egilish harakatini katta graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni xar ikkala tomonga bosh bilan xujum va himoya harakatlarini qay darajada bajish mahoratiga ega ekanligini aniqlash imkonini beradi.

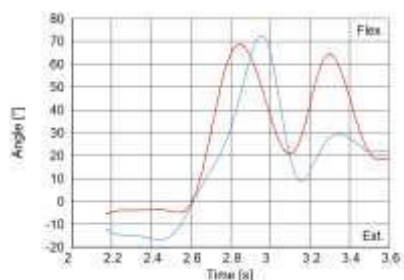


O‘ng tomonga

**6 – rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha buri-lisidagi texnik harakatni farqi**

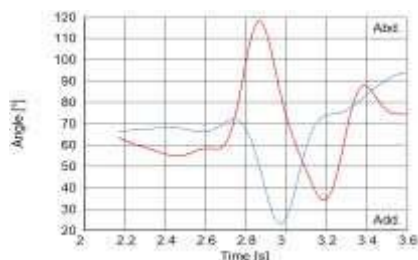


Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha burilishdagi texnik harakatni farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani shu texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishga – 0 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga bajarish – 90 gradusni ko‘rsatdi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lini tortib parterga o‘tgazish usulini chap tomonga bajarishda X o‘qi bo‘yicha chap tomonga texnik usulni bajarishdagi boshni chapga burilishi o‘ng tomonga-30 gradusgacha burilishi kuzatildi. O‘ng tomonga bajarish vaqtida boshni X o‘qi bo‘yicha o‘ngga burilishi 90 gradusga tengligi aniqlandi.



O‘ng tomonga  
**7–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarning oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishi bo‘yicha texnik harakatni farqi**

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarining oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishining texnik harakatni farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani shu texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda esa – chap qo‘l 20 gradusga, o‘ng qo‘l 9 gradusga ko‘tarilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo‘l 68 gradusgacha o‘ng qo‘l esa undan farqli ravishda 72 gradusni ko‘rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi qo‘llarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda - chap qo‘l 47 gradusga, o‘ng qo‘l 63 gradusga farqlanishi aniqlandi. Parterga tortib o‘tgazish texnik usulini o‘ng tomonga bajarishda qo‘llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni o‘ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

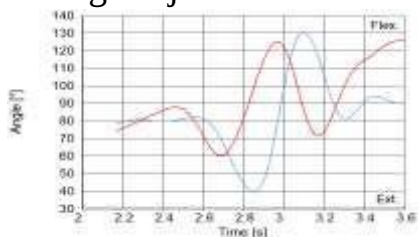


O‘ng tomonga  
**8 – rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarning yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishi bo‘yicha texnik harakatni farqi**

Yunon-rum kurashchilarini tik turgan holatdan qo‘lini tortib parter holatiga o‘tgazish texnik harakatini o‘ng tomonga bajarishda kurashchi qo‘llarining yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishining texnik harakatni farqi shundaki shu texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda – chap qo‘l 34 gradusga, o‘ng qo‘l 23 gradusga ko‘tarilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo‘l 118 gradusgacha o‘ng qo‘l esa undan farqli ravishda 72

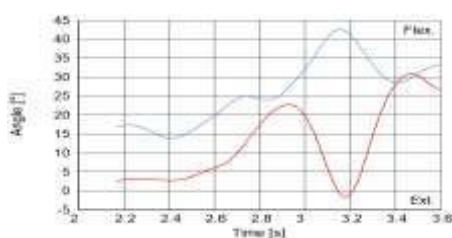


gradusni ko'rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi qo'llarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi o'ng tomonga bajarilganda - chap qo'l 83 gradusga farqlangan bo'lsa, o'ng qo'l -24 gradusga farqlanishi aniqlandi. Parterga tortib o'tgazish texnik usulini o'ng tomonga bajarishda qo'llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni o'ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.



O'ng tomonga  
**9 – rasm. Texnik harakatni o'ng tomonga bajarishda kurashchi bilaklarining bukilishi bo'yicha texnik harakatni farqi**

Texnik harakatni o'ng tomonga bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining texnik harakatni farqi shundaki o'ng tomonga bajarishda – chap qo'l 60 gradusga, o'ng qo'l 39 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. O'ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo'l 125 gradusgacha o'ng qo'l esa 130 gradusga bukilganini ko'rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi bilaklarni oldinga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi o'ng tomonga bajarilganda - chap qo'l 64 gradusga farqlangan bo'lsa, o'ng qo'l 90 gradusga farqlandi, texnik usul bajarilganda bilaklarni bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi. Mazkur texnik usulni o'ng tomonga bajarilganda esa ikka bilaklarni bir meyorda bir xil gradusda harakatlanganligi aniqlandi. Parterga tortib o'tgazish texnik usulini o'ng tomonga bajarishda bilaklar yonma-yan bir xil harakatlanishi usulni bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

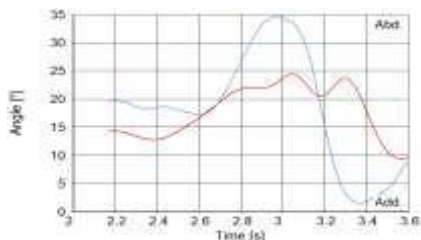


O'ng tomonga  
**10 – rasm. Texnik harakatni o'ng tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishi bo'yicha texnik harakatni farqi**

Texnik harakatni o'ng tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishining texnik harakatni farqi shundaki texnik harakatni o'ng tomonga bajarishda – chap oyoq -2 gradusga ortga qaytganligi bilan isbotlansa, o'ng oyoq 13 gradusga oldinga ko'tarilganligi kuzatildi. O'ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 30 gradusgacha o'ng oyoq esa undan farqli ravishda 42 gradusgacha oldinga o'tganligini ko'rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqi o'ng tomonga bajarilganda - chap oyoq 32 gradusga, o'ng oyoq 28 gradusga farqlanishi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo'lni tortib parterga o'tgazish usulini o'ng tomonga bajarishdagi

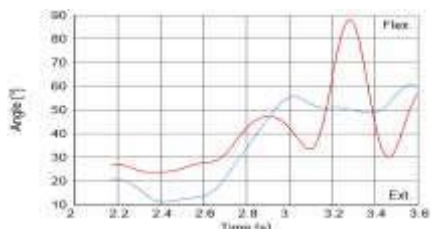


harakatlar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni o‘ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.



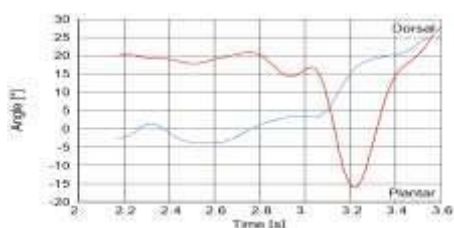
O‘ng tomonga  
**11 – rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining texnik harakatni farqi**

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining texnik harakatni farqi shundaki o‘ng tomonga bajarishda – chap oyoq 12 gradusga, o‘ng oyoq 1 gradusga qayrilganligi kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 24 gradusgacha o‘ng oyoq esa undan farqli ravishda 34 gradusga qayrilganini ko‘rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda esa - chap oyoq 11 gradusgacha qayrilgan bo‘lsa, o‘ng oyoq 32 gradusgacha qayrilganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo‘lni tortib parterga o‘tgazish usulini bir tomonga bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi mutanosib ekanligi aniqlandi.



O‘ng tomonga  
**12–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishlarining texnik harakatni farqi**

Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining texnik harakatni farqi shundaki o‘ng tomonga bajarishda – chap oyoq 30 gradusga, o‘ng oyoq 11 gradusgacha oldinga ko‘tarilgani kuzatildi. O‘ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 88 gradusgacha, o‘ng oyoq esa 55 gradusga oldinga ko‘tarildi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda - chap oyoq 58 gradusga farqlangan bo‘lsa, o‘ng oyoq 44 gradusga farqlandi, texnik usul bajarilganda oyoq boldirini bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi.



O‘ng tomonga  
**13–rasm. Texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishda kurashchi oyoq uchini O‘ng tomonga burilishi texnik harakatni farqi**



Texnik harakatni o'ng tomonga bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining texnik harakatni farqi shundaki o'ng tomonga bajarishda – chap oyoq uchi -17 gradusga, o'ng oyoq -4 gradusga chap tomonga burilganligi kuzatildi. O'ng tomonga mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 0 gradusdan o'z joyini o'zgartirmagan bo'lsa, o'ng oyoq uchi esa undan farqli ravishda 1 gradusga qayrilganini ko'rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlar uchlarining yon tomonlarga burilish harakatlarining minimum va maksimumlardagi oralig' farqlari chap tomonga texnik usul bajarilganda – chap oyoq uchi qo'zg'almaganligini bildirib 0 gradusni qayt etgan bo'lsa, o'ng oyoq uchi esa 39 gradusga qayrilganligi bilan farqlanadi. Mazkur texnik usul o'ng tomonga bajarilganda esa - chap oyoq uchi 16 gradusgacha burilgan bo'lsa, o'ng oyoq uchi 5 gradusgacha qayrilganligi aniqlandi.

**Xulosa** qilib shuni etish mumkinki biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari yunon-rim kurashida malakali murabiyalar tomonidan tik turgan holatda qo'lni tortib parter holatiga o'tkazish texnik harakatini bajarish mahorati o'rganilib chiqildi. texnik harakatlar kinematikasi asosida tananing harakatlanishdagi gradus meyyor o'lchamlari aniqlandi. Mazkur harakatlardagi hatoliklarni korresiyash maqsadida ishlab chiqilgan aylanma harakatlar dasturi quyidagi natijalarni berdi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U20 dagi yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo'lini tortib parter holatiga o'tgazish texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo'yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o'ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 9% ga o'sgan bo'lsa, chap tomonga 6% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o'ng tomonga bajarish mahorati 14% ga chap tomonga 12% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U23 dagi yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo'lini tortib parter holatiga o'tgazish texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo'yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o'ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 5% ga o'sgan bo'lsa, chap tomonga 4% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o'ng tomonga bajarish mahorati 10% ga chap tomonga 8% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan kattalardagi yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo'lini tortib parter holatiga o'tgazish texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo'yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat



tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o'ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 7% ga o'sgan bo'lsa, chap tomonga 5% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o'ng tomonga bajarish mahorati 13% ga chap tomonga 12% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. Издательство “Физкультура и спорт” Москва 1971. - 287 с.  
Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – Toshkent: “Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti” 2023. – B. 111-114.
2. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
3. Комарова Н. А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств : учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.
4. Шулики Ю.А., Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В., Борьба Греко-римская. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте” – Ростов н/Д: “Феникс” 2004. - 800 с.

## JEÑIL ATLETIKANIŇ ÓZINE TÁN ÓZGESHELİKLERI

**Nurmedov Nurmuxammed Axmed uli**

stajyor-oqitwshi

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali  
[muxanurmedov@gmail.com](mailto:muxanurmedov@gmail.com)

**Tanirbergenova Dinara Mubarak qizi**

Student

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

**Annotatsiya:** Hámmeizge belgili, jeñil atletika - júriw, juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıw kóp gúres shınıǵıwlarınan ibarat bolǵan sport túri esaplanadı. “Atletika” sózi grekshe sózden alınǵan bolıp, ol bellesi, gúres, shınıǵıw mánilerin ańlatadı. Áyyemgi Greciyada kúsh hám shaqqanlıq boyınsha belleskenlerdi atletler dep ataǵan. Házirgi waqıtta bolsa fizikalıq jetiklikke jetken kúshli adamlardı atlet dep ataydı. Atletika shınıǵıwları insan denesine salıstırǵanda kóp qırılı tásir kórsetedi. Bul maqalada jeñil atletikanıń ózine tánligi haqqında sóz baradı.

**Tayanış sózler:** atlet, jeñil atletika, juwırıw, júriw shınıǵıwları, ılaqtırıw, kóp gúres, salamat turmıs tárizi, barksamal jarısları.



**Аннотация:** Как известно, легкая атлетика - это вид спорта, состоящий из упражнений многоборья - ходьба, бег, прыжки и метание. Слово «атлетика» происходит от греческого слова, которое означает борьба, соревнование, тренировка. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют сильных людей, достигших физической зрелости. Атлетические упражнения оказывают более разнообразное воздействие на тело человека. В этой статье речь идет об особенностях легкой атлетики.

**Ключевые слова:** атлет, легкая атлетика, бег, ходьба, метание, многоборье, здоровый образ жизни, гармоничные соревнования.

**Abstract:** As you know, athletics is a sport consisting of many-event exercises are walking, running, jumping and throwing. The word "athletics" comes from the Greek word, which means struggle, competition, training. In ancient Greece, athletes were those who competed in strength and agility. Nowadays, strong people who have reached physical maturity are called athletes. Athletic exercises have a more diverse impact on the human body. This article discusses the characteristics of athletics.

**Key words:** athlets, athletics, running, walking exercises, throwing, all around, healthy lifestyle, well-rounded personality, sports competitions.

**Kirisiw.** Búgingi kúnde mámleketimizde jigít-qızlardı XXI ásirge tolıq juwapker bolǵan hár tárepleme rawajlangan, salamat, barkamal shaxslar etip jetilistiriw áhmiyetli wazıypalardan biri bolıp esaplanadı. Bul processte bolsa jaslardı sport jarıslarına tartıw hám olarǵa barlıq imkaniyatlardı jaratıp beriw áhmiyetli wazıypa bolıp esaplandı. Ásirese, salamat turmıs tárizine ámel etiwı ushın olarda jeńil atletikaǵa baylanıslı kónlikpelerin qalıplestiriw maqsetke muwapıq boladı.

Hámmemizge belgili, jeńil atletika - júriw, juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıw shınıǵıwlarınan ibarat bolǵan sport túri esaplanadı. “Atletika” sózi grekshe sózden alınǵan bolıp, ol bellesiw, gúres, shınıǵıw mánilerin ańlatadı. Áyyemgi Greciyada kúsh hám shaqqanlıq boyınsha belleskenlerdi atletler dep ataǵan. Sportshılar shınıǵıwlardı jeńil hám óz qálewi boyınsha orınlaǵan. “Jeńil atletika” ataması da usı menen baylanıslı payda bolǵan bolıwı múmkin. Áyyemgi dáwirlerde úlken-úlken jarıslarda hám saltanatlarda juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw boyınsha jarıslar shólkemlestirilgen. Sol sebepli, áyne sporttıń bul túrleri de áyyemgi olimpiada oyınlarına kirgizilgen edi. Zamanagóy jeńil atletikada joqarıdaǵı sport túrleri: júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw hám usı sıyaqlı túrlerdi qamtıp alǵan kóp gúresten quraydı. Qamtıp alınǵan sport túrleri hámmege qolaylı bolǵanı ushın Jer sharındaǵı millionlap adamlar jeńil atletika menen shuǵıllanbaqta. Shınıǵıwlardıń hár túrliligi hám olardıń paydası úlken ekenligi, úskenelerdiń quramalı emes jeńil atletikada hár



bir shaxs shug'illanıwı múmkin bolǵan ǵalabalıq sport túri bolıp qalıwına alıp keldi. Sonıń ushın da jeńil atletikanı “Sport patshası” dep ataydı.

Házirgi waqıtta bolsa fizikalıq jetiklikke jetken kúshli adamlardı atlet dep ataydı. Jeńil atletika ataması shártli bolıp sırttan qaraǵanda jeńil atletika shınıǵıwlarınń awır atletika shınıǵıwlarına salıstırǵanda jeńil kórinetuǵınına tiykarlangan. Ayırım mámleketlerde jeńil atletikanı “atletika” hár túrde mánislerdi bildirgen. Mısal ushın Franciyada jol maydandaǵı shınıǵıwlar, AQSh da jeńil shınıǵıwlar dep ataydı. Házirgi waqıtta Jeńil atletika bes bólimnen turadı: bular tómendegiler bolıp esaplanadı. Júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, kóp gúres.

**Maqseti.** Jeńil atletika shınıǵıwlarınń kelip shıǵıw tariyxı júdá áyyemgi zamanlardan baslanadı. Ullı oyshıl ilimpaz Abu Ali ibn Sino nawqaslardı emlewde gimnastika, júziw, gúres penen birge tez júriw, juwırıw, sekiriw, nayza ılaqtırıw, kóteriw shınıǵıwlarınan únemli paydalanǵan. Jáhángir sárkarda babamız Ámir Temur bolsa óz áskerlerin fizikalıq jaqtan kúshli, epshil hám shıdamlı etip tárbiyalawda jeńil atletikanı, tómén-joqarı orınlarda juwırıw (cross), nayza ılaqtırıw, tas ılaqtırıw, tosıqlardan sekirip juwırıw shınıǵıwlarınan turaqlı túrde paydalanılǵan.

Adamlar juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıwdı, tábiyiy zárúr háreket sıpatında áyyemgi zamanlardan berli miynette hám kúndelikli turmısta qollanıp kelingnenligi belgili. Biraq olardıń dene tárbiyası quralı sıpatında hám sporttıń bir túri sıpatında kiritilemen degenge shekem kóp jıllar ótti. Dáslepki jámaát dúzilisi dáwirinde jeńil atletika shınıǵıwları adamlardıń miynet iskerligi menen tıǵız baylanıslı edi. Olar adamzat qulshılıq jámiyetine óte baslaǵanına jaqın dene tárbiyasında belgili dárejede óz betinshe qalıplese basladı. Juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıw áyyemgi Greciyada ádewir rawajlandı. Fizikalıq shınıǵıwlardıń basqa túrleri qatarında, olar qul iyeleriniń áskeriy dene tayarlıǵında úlken orın iyeledi hám qawimler hám ulıwma grek diniy bayramlarınń áhmiyetli bólegin quraytuǵın boldı. Bunday saltanatlardıń eń áhmiyetlisi Olimpiada oınları esaplanadı.

Ózbekstanda jeńil atletikaǵa qızıǵıwshılıq 1885-jılı Margılanda usı túrge beyimlestirilgen oın maydanshası qurılǵanına keyin kúsheydi. Tashkentte 1902-jıldan jeńil atletika jarısları, 1919-jıldan mámleket birinshilikleri, 1927-jıldan spartakiyada ótkerile baslangan. Ózbekstanda 135 mınnan aslam adam 140 tan aslam trener qol astında jeńil atletika menen shug'illanıp keledi. Trenerlerden úshewi Ózbekstanda xızmet kórsetken sportshı, on biri Ózbekstanda xızmet kórsetken sport ustazı ataǵına iye. Ózbekstanlı jeńil atletikashılar 1952-jıldan Olimpiada oınlarında qatnasıp kelmekte.

Atletika shınıǵıwları insan denesine salıstırǵanda kóp qırlı tásir kórsetedi. Jeńil atletika - sporttıń eń ǵalabalıq túrlerinen biri. Hár túrli aralıqqa juwırıw, júriw, sekiriw bálentlikke, uzınlıqqa, úsh atlap, sekiriw, ılaqtırıw, (nayza ılaqtırıw, yadro ılaqtırıw, kóp gúres (on gúres, jetik gúres) shınıǵıwların óz ishine aladı. Jeńil atletika zamanagóy bes gúres hám triatlon sport túrleriniń bir shınıǵıwın quraydı. Gomerdin “Iliada”, Ibn Sinanıń “Tib qonunları” hám basqa kitaplarda jeńil atletika



shınıǵıwlarına baylanıslı maǵlıwmatlar ushırasadı. Jeńil atletika menen dúnyada millionlap adamlar shuǵıllanadı.

Jeńil atletika shınıǵıwları kúshti, tezlikti, shıdamlılıqtı hám basqa júdá kóp zatlardı ózlestiredi, háreket kónlikpelerdi asıradı, erk-ıqrar pazıyletlerin tárbiyalaydı. Sonday-aq, olardıń salamatlandırıw áhmiyeti úlken bolıp, fizikalıq jetilisiwge erisiwine járdem beredi.

Jeńil atletika shınıǵıwlarınń hár túrliligi hám júrgende, juwırǵanda, sekiriwde, ılaqtırıwda kúsh keliwin ózgertiw múmkinligi hár qıylı jınıs hám jastaǵı adamlar menen jeńil atletika shınıǵıwların ótkerip barıw imkaniyatın beredi. Bul shınıǵıwlardıń kópshiligi atqarıw texnikası jaǵınan qıyın emes, oqıtıw ushın bolsa ańsat hám olardı ápiwayı maydanshalar yamasa ashıq orınlarda orınlasa boladı.

Juwırıw barlıq organizmniń jumısı qábiletine qoyılǵan talap juwırǵandaǵıǵa salıstırǵanda bir qansha úlken boladı. Juwırıw jeńil atletikanıń barlıq túrleri ishinde eń ulıwma fizikalıq shınıǵıw bolıp esaplanadı. Jeńil atletika jarıslarında juwırıw hám estafetanıń hár qıylı túrleri jetekshi orın iyeleydi. Oǵan tamashagóyler de júdá qızıǵadı. Sonıń ushın juwırıw jarısları eń jaqsı shólkemlestiriw qurallarınan biri esaplanadı.

Sekiriw-tosıqlardan ótiwdiń tábiyiy usılı bolıp, qısqa waqıt ishinde nerv bulshıq et kúshine maksimal kúsh beriw menen xarakterlenedi. Jeńil atletikalıq sekiriw shınıǵıwlarında sportshılardıń óz denelerin basqarıwı, kúshlerin isletip biliw qábiletleri jetilistiriledi, kúsh, tezlik, shaqqanlıq, mártlik artıp baradı. Sekiriw ayaq dene bulshıq etlerin kúsheytıw hám sekiriwsheńlikti payda etiw ushın eń jaqsı shınıǵıwlardan biri bolıp, tek jeńil atletikashılar emes, al basqa sport túrleriniń wákillerine de, ásirese, basketbolshılarga, voleybolshılarga hám futbolshılarga zárúr. Jeńil atletikadaǵı eń uzaq, yaǵnıy marafonsha aralıq 42 km 195 sm ga teń. Xalıq jasaytuǵın orınlar aralıǵında basıp ótıledi. Sekiriw- tosıqlardan ótiwdiń tábiyiy usılı bolıp, qısqa waqıt ishinde nerv bulshıq et kúshine maksimal kúsh beriw menen xarakterlenedi.

Jeńil atletikada sekiriw de óz náwbetinde 2 túrge bólinedi.

1. Sekiriw imkaniyatı barınsha bálentirek sekiriw maqsetinde vertikal tosıqlardan ótiw, biyiklikke.

2. Langa shop penen sekiriw esaplanadı.

Imkaniyatı barınsha uzaqqa sekiriw maqsetinde gorizontal tosıqlardan ótiw uzınlıqqa sekiriw hám úsh basıp sekiriw. Sekiriwde erisilgen nátiyjeler metr hám santimetr menen ólshenedi. Sekiriw turǵan jerinde tez juwırıp kelip atqarıladı. Úsh basqıshlap sekiriw hám langarshóp penen sekiriw jarısları hayallar ushın ótkerilmeydi. Bulardı orınlaw waqtında payda bolatuǵın kúshli soqqılar hayallar ishki organları jaǵdayın buzıp jiberiwi múmkin boladı. Awdarıw arawlı snaryadlardı uzaqqa ılaqtırıw hám ılaqtırıw shınıǵıwları bolıp tabıladı. Bulardıń nátiyjeleri metr hám santimetr menen anıqlanadı. Awıstırıw nerv bulshıq et kernew qısqa waqıt maksimal bolıwı menen xarakterlenedi. Bunda qol iyin belbewi hám



dene bulshıq etlerine emes, ayaq bulshıq etleri de aktiv qatnasadı. Jeńil atletika naryadların uzaqqa ılaqtırıw ushın kúsh, tezlik, shaqqanlıq joqarı dárejede rawajlangan bolıw hám óz kúshin toplay biliw zárúr. Atıw menen shuǵıllanıw áhmiyetli pazıyetlerdi rawajlandırıp qoymastan pútkil dene muskullarınıń garmonal rawajlanıwına da járdem beredi.

**Juwmaq.** Jeńil atletika shınıǵıwlarınıń hár qıylılıǵı júriwde, juwırǵanda hám sekirgende, ılaqtırıwda kúsh keliwin ózgeritiwi múmkin. Hár qıylı jınıs hám jastaǵı adamlar menen jeńil atletika shınıǵıwların ótkeriw imkaniyatın beredi. Bul shınıǵıwlardıń kópshiligi atqarıw texnikası jaǵınan qıyın emes, úyretiw ushın bolsa ańsat hám olardı ápiwayı maydanshalar yamasa ashıq orınlarda orınlasa boladı.

### **Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. A.Normuradov Ozolin —Yengil atletika|| Toshkent 2002 yil.
2. I. Niyozov —Yengil atletika|| Fargona 2005 yil. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. T.,2011 y.
3. N. Nastolnaya kniga trenera. M. g
4. Shakirjanova K.T. Legkaya atletika v Uzbekistane: problemi i zadachi dalneyshego razvitiya. Leksiya. T., 2008, 27 s.
5. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.: 1998. – 124 b.
6. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 metrov. – T.: 1990. – 109 s.
7. Jilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. vissh. ucheb. zavedenii. – M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2009. - 464 s.
8. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg.,ulotlari asoslari. – T.: 2008. – 72 b.
9. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika: kriterii otbora. - M.: Terra-Sport, 2000. - 240 s.



## PEDAGOGIKA

---

### INGLIZ TILI DARSLARIGA ADAPTIV SPORT TURLARINI INTEGRATSIYALASHNING AMALIY STRATEGIYALARI

**Sabirova Zebo Baxramovna**

*katta o'qituvchi*

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti

[zebisobibek@gmail.com](mailto:zebisobibek@gmail.com)

**Annotatsiya:** Maqolada ingliz tilini o'rgatishda sportni xoijiy til xususan ingliz tili dars mashg'ulotlariga integratsiya qilishning amaliy strategiyalari va jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan samarali foydalanishning turli usullari ko'rib chiqilgan. Ingliz tili darslariga sportni integratsiyalash uchun amaliy strategiyalar, jumladan, turli malaka darajalari va o'rganish kontekstlari uchun moslashuvlar taqdim etilgan. Bundan tashqari, o'qituvchilar ingliz tilini o'rgatishda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan muammolar muhokama qilingan.

**Kalit so'zlar:** strategiya, sport mashg'ulotlari, til ko'nikmasi, integratsiya, kontekst, strategiya, kognativ, interaktiv usullar.

**Аннотация:** В статье представлены практические стратегии интеграции спорта в уроки иностранного языка, в частности, английского языка, и различные методы эффективного использования занятий физкультурой и спортом в преподавании английского языка. Представлены практические стратегии интеграции спорта в уроки английского языка, включая адаптации для разных уровней подготовки и контекстов обучения. Кроме того, обсуждались проблемы, с которыми могут столкнуться учителя при преподавании английского языка.

**Ключевые слова:** стратегия, уроки спорта, языковые навыки, интеграция, контекст, стратегия, когнитивные, интерактивные методы.

**Annotation:** The article is presented practical strategies for integrating sports into foreign language lessons, in particular English language lessons, and various methods for the effective use of physical education and sports activities in English language teaching. Practical strategies for integrating sports into English language lessons are presented, including adaptations for different skill levels and learning contexts. In addition, the problems that teachers may encounter when teaching English were discussed.

**Key words:** strategy, sports lessons, language skills, integration, context, strategy, cognitive, interactive methods.



**Kirish.** Til o'qitishning an'anaviy usullaridan interaktiv usullar bilan dars o'tish orqali o'qituvchilar turli xil sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalar bilan yanada, qiziqarli va samarali ta'lim muhitini yaratishi mumkin.

Ingliz tili darslariga sportni integratsiyalash talabalarni jalb qilish, til o'rganishni rivojlantirish va jismoniy faollikni rag'batlantirishning dinamik usulini taklif etadi. Ushbu yondashuv nafaqat o'rganishni yanada qiziqarli qiladi, balki talabalarga til ko'nikmalarini real hayotiy kontekstlarida qo'llashga yordam beradi. Ushbu usulni samarali amalga oshirish uchun o'qituvchilar tilni o'rganish maqsadlariga mos keladigan faoliyatni loyihalashlari va ushbu faoliyatni turli malaka darajalariga moslashtirishlari kerak.

Sportga asoslangan til faoliyatini loyihalash. Sportga asoslangan til faoliyatini loyihalash faoliyatning ham jismoniy, ham lingvistik talablarini diqqat bilan ko'rib chiqishni talab qiladi. Maqsad, tilni o'zlashtirishga samarali hissa qo'shishini ta'minlagan holda, qiziqarli faoliyatlarni yaratishdir.

Tadqiqotda mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Maqolada sport va jismoniy mashg'ulotlar ingliz tilini o'rganish tajribasini qay darajada o'zgartirishi va uni yanada qiziqarli va samarali qilishi haqida to'liq ma'lumot berilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi PF-60-sonli “2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida”gi, 2019 yil 8-oktabrdagi PF-5847-sonli “O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi Farmonlari, 2021 yil 19-maydagi PQ-5117-sonli “O'zbekiston Respublikasida xorijiy tillarni o'rganishni ommalashtirish faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida” Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 11-avgustdagi 610-son “Chet tillarni o'qitishning sifatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarori hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 19-iyuldagi “Oliy malakali ilmiy, ilmiy-pedagogik kadrlarni maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish to'g'risida” 606-Qarori hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu maqola muayyan darajada xizmat qiladi.

**Maqsadi.** Xorjiy til xususan ingliz tilini sport mashg'ulotlari orqali o'rgatish bo'yicha sportni ingliz tili darslariga integratsiyalashning amaliy strategiyalari ishlab chiqishdan iborat.

Sportga asoslangan mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun ularni til o'rganishning aniq maqsadlari bilan muvofiqlashtirish muhim:

- Maqsadli tilga e'tibor qarating: Har bir faoliyat rivojlantirish uchun mo'ljallangan til ko'nikmalarini aniq belgilang. Misol uchun, agar maqsad o'tgan zamon fe'llarini mashq qilish bo'lsa, sportga asoslangan mashg'ulot talabalarning



o'tgan zamon fe'llaridan foydalangan holda bir kun oldin yoki oldin bo'lgan sport mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan voqea va hodisalarni aytib berishlarini o'z ichiga olishi mumkin.

- Til funktsiyalarini birlashtiring: ko'rsatmalar berish, takliflar berish yoki fikr bildirish kabi turli xil til funktsiyalarini o'z ichiga olgan faoliyatni loyihalash. Masalan, basketbol o'yini sportchi-talabalarni imperativ jummalarni mashq qilishni o'z ichiga olishi mumkin (masalan, “To'pni uzat!” , (“sherikga ot!”) yoki “Hozir ot!”).

- Baholash integratsiyasi: Har bir faoliyatni qanday baholash mumkinligini ko'rib chiqing. Misol uchun, sport sharhi mashqlari paytida o'qituvchi sportchi-talabalarining tasviriy til, ya'ni mimikalardan foydalanishi nutq ravonligi va talaffuzini baholashi mumkin. Baholash norasmiy bo'lishi mumkin, faol ishtirok etishni rag'batlantirish qolgan talabalar tomonidan qarsaklar yordamida baholash va unda ishtirok etish tildan foydalanishga e'tibor qaratishdan iborat.

Sportchi talabalarining tilni bilish darajasi turligiga moslashish. Ingliz tili darslariga sportni integratsiyalashdagi muammolardan biri tilni turli darajada biluvchi sportchi-talabalarga dars materialini moslashtirish muhim ahamiyat kasb qiladi. Tilni o'rganish qobiliyatidan qat'i nazar, barcha talabalar mazmunli ishtirok etishini ta'minlash zarurdir.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Sport mashg'ulotlari jarayonida tilni bilish darajasiga qaramasdan dars materiallarini talabalarga moslashtirishni nazariy asoslarini ishlab chiqish.

2. Sportchi-talabalarni sportni ingliz tili darslariga integratsiyalashning amaliy strategiyalari ishlab chiqish.

Ingliz tilini bilish darajalari turlicha bo'lganligi sababli sport mashg'ulotlari orqali tilni o'zlashtirishni qanday o'zgartirish mumkin.

1. Boshlang'ich darajasi:

- Soddalashtirilgan til materiallaridan foydalanish: tilni yangi o'rganishni boshlaganlar uchun mashg'ulotlar oddiy, aniq ko'rsatmalar va asosiy lug'atni o'z ichiga olishi kerak. To'g'ridan-to'g'ri buyruqlar bilan “Simon Says” (masalan, “O'tish”, “Yugurish”, “To'xtatish”) kabi o'yinlar idealdir, chunki ular minimal til materiallardan foydalanishni talab qiladi va sportchi-talabalarga buyruqlarni tushunish va ularga javob berishga e'tibor berishga imkon beradi.

- Ko'rgazmali qurollar va imo-ishoralar: tushunishni qo'llab-quvvatlash uchun kartalar va jismoniy imo-ishoralar kabi ko'rgazmali qurollardan foydalaning. Masalan, lug'at estafetasida o'qituvchilar tilni yangi o'rganishni boshlaganlarga so'zni uning ma'nosi bilan bog'lashda yordam berish uchun so'zlar bilan birga tasvirlarni ko'rsatishi mumkin.

2. O'rta daraja:

- Murakkablikning ortishi: Bu darajadagi talabalar murakkabroq til vazifalarini bajarishlari mumkin. Sportga asoslangan tadbirlar o'quvchilar modallardan



foydalanishni mashq qiladigan hakam yoki jamoa sardori bo‘lish kabi ro‘lni o‘yin stsenariylarini o‘z ichiga olishi mumkin (masalan, “Siz to‘pni uzatishingiz kerak”, “Biz qoidalariga rioya qilishimiz kerak”).

- Hamkorlikdagi vazifalar: Turli darajadagi malakaga ega bo‘lgan talabalarni juftlashtirish yoki guruhlash orqali jamoaviy ishlarni rag‘batlantirish. Bu ko‘proq malakali talabalarga o‘z tengdoshlari uchun tildan foydalanishni modellashtirishga imkon beradi va hamkorlikda o‘rganish muhitini yaratadi.

### 3. Yuqori daraja:

- Til ko‘nikmalarini shakllantirishga e‘tibor qaratish: dars mashg‘ulotlarida faol bo‘lgan talabalarni og‘zaki va yozma shakllarda ko‘proq til materaillarini o‘zlashtirgan talabalarni rag‘batlantirish kerak. Sportni sharhlash yoki o‘yin hisobotini yozish kabi tadbirlar faol talabalarni kengroq lug‘at va murakkab jumla tuzilmalaridan foydalanishga undashi mumkin.

- Tanqidiy fikrlash integratsiyasi: sport tadbirini rejalashtirish yoki yangi o‘yin qoidalarini yaratish kabi tanqidiy fikrlash va muammolarni hal qilishni talab qiladigan vazifalarni o‘z ichiga oladi. Bu faoliyatlar tildan samarali foydalanishni talab qiladi va talabalarda bahslashish va muzokaralar olib borish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Sportga asoslangan faoliyatga misollar:

**1. Lug‘at estafetasi:** Bu mashg‘ulotda sportchi-talabalar jamoalarga bo‘linadi va ularga sport, tana a‘zolari yoki harakatlar kabi ma‘lum bir mavzuga oid lug‘at so‘zlari ro‘yxati beriladi. O‘qituvchi bir so‘zni chaqiradi va har bir jamoadan bitta a‘zo so‘zni yozish va jumlada ishlatish uchun doskaga yuguradi. Ushbu faoliyat tez fikrlashga undaydi, so‘z boyligini mustahkamlaydi va so‘zlarni kontekstda amaliy qo‘llashga yordam beradi.

**2. Sportni sharhlash:** Talabalardan sport tadbirining qisqacha lavhasini ko‘rish va keyin jonli sharh berishni so‘rash mumkin. Bu faoliyat talabalardan tasviriylar tildan foydalanishni, hozirgi davomiy zamon kabi grammatik tuzilmalarni mashq qilishni va nutqida ravonlikni oshirishni talab qiladi. Bu, shuningdek, talabalarga ommaviy nutqda ishonchni mustahkamlashga va tilning turli kontekstlarda qanday ishlatilishi haqida tanqidiy fikrlashga yordam beradi.

**3. Interaktiv sport o‘yinlari:** “Simon Says” kabi usul ham sport bilan bog‘liq buyruqlarni kiritish uchun moslashtirilishi mumkin. Misol uchun, “Simon aytadi, basketbol to‘pini dribbling” yoki “Simon aytadi, to‘pni sherigingizga uzating”. Bu buyruqlar o‘quvchilar o‘rganayotgan muayyan lug‘at yoki grammatika nuqtalari bilan bog‘lanishi mumkin. Bunday o‘yinlar, ayniqsa, harakat va interaktiv o‘yinlardan foydalanadigan sportchi-talabalar uchun samaralidir.

**4. To‘p bilan o‘ynaladigan til mashqlari:** sportchi-talabalarni juftlab, ularga to‘p bering. To‘pni bir-biriga uzatayotganda, ular o‘rganilayotgan mavzuga tegishli ingliz tilida so‘z aytishlari kerak. Misol uchun, agar ular oziq-ovqat haqida o‘rganayotgan bo‘lsa, har bir o‘tish oziq-ovqat mahsulotini aytishni o‘z ichiga oladi.



Ushbu faoliyat takrorlash orqali so‘z boyligini mustahkamlaydi va jismoniy o‘zaro ta’sir orqali o‘rganishni yanada qiziqarli qiladi.

Dars mashg‘ulotlarida barcha sportchi talabalar uchun darsning samaradorlikni ta’minlash bo‘yicha mulohazalar yuritishda.

- Differentsiallashtirilgan ta’lim: Til o‘rganishda sportchi talabalar har xil darajadagi qiyinchilik yoki kerak bo‘lganda qo‘shimcha yordam berish orqali barcha o‘quvchilarning ehtiyojlarini qondirish uchun faoliyatni moslashtiring. Misol uchun, dars mashg‘ulotlarida faol bo‘lgan talabalarga batafsil sport sharhini yaratish topshirilishi mumkin bo‘lsa da, tilni yangi o‘rganishni boshlovchilar sharhda ishlatiladigan asosiy lug‘atni aniqlashga e’tibor berishlari mumkin.

- Ishtirok etishda inklyuzivlik: Dars mashg‘ulotlarida til bilishi yoki jismoniy qobiliyatidan qat’i nazar, barcha talabalar mashg‘ulotlarda faol ishtirok etishini ta’minlash. Bu sport faoliyatida turli xil til bilimlari talab qilinadigan sharhlovchi, hisobchi yoki hakam kabi turli ro‘llarni belgilashni o‘z ichiga olishi mumkin.

- Izoh va mulohaza: Har bir mashg‘ulotdan so‘ng til ko‘nikmalarini shakllantirish, ishtirok etish va harakatga qaratilgan fikr-mulohazalarni taqdim etish. Talabalarni o‘z faoliyati va til materialdan foydalanish haqida fikr yuritishda muhit yaratish, rag‘batlantirish, bu ularga o‘quv maqsadlarini o‘zlashtirishga va kelajakda yetuk mutaxassis bo‘lishida yordam beradi.

**Xulosa.** Ingliz tili darslariga sportni integratsiya qilish talabalarni qiziqarli va mazmunli tarzda jalb qilish uchun turli imkoniyatni taqdim etadi. Tilni o‘rganish maqsadlariga mos keladigan tadbirlarni diqqat bilan loyihalash va ularni turli xil malaka darajalari ehtiyojlarini qondirish uchun moslashtirish orqali o‘qituvchilar qulay va qo‘llab-quvvatlovchi o‘qitish muhitini yaratishi mumkin. Ushbu yondashuv nafaqat tilni o‘zlashtirishni kuchaytiradi, balki jismoniy faollik va ijtimoiy o‘zaro ta’sirga yordam beradi, bu uni ingliz tilini o‘qitishda yuqori samarali strategiyaga aylantiradi.

Sportga asoslangan ingliz tilini o‘rgatishning amaliy strategiyalari til o‘rganish maqsadlariga mos keladigan puxta ishlab chiqilgan tadbirlarning muhimligini ta’kidlaydi. Ushbu tadbirlarni turli malaka darajalariga moslashtirish orqali o‘qituvchilar til ko‘nikmalaridan qat’iy nazar, barcha talabalar ushbu yondashuvdan foydalanishlarini ta’minlashlari mumkin. Logistik muammolarni bartaraf etish va samarali boshqarishni ta’minlash muhimligi ham ta’kidlab o‘tilib, o‘qituvchilar duch kelishi mumkin bo‘lgan to‘siqlarga yechim taklif qilindi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Asher, J. J. (1969). The Total Physical Response approach to second language learning. The Modern Language Journal, 53(1), 3-17.
2. Asher, J. J. (1969). The Total Physical Response approach to second language learning. The Modern Language Journal, 53(1), 3-17.



3. Asher, J. J. (1977). Learning another language through actions: The complete teacher's guidebook. Los Gatos, CA: Sky Oaks Productions.
4. Harmer, J. (2007). The practice of English language teaching (4th ed.). Pearson Longman.
5. Japan Rugby Football Union. (2019). Rugby and English: A report on the integration of sport and language education. Tokyo: JRFU Publications.
6. Krashen, S. D. (1982). Principles and practice in second language acquisition. Pergamon Press.
7. Light, R. L. (2008). Learning through play: A pedagogy of engagement in sport. In R. L. Light (Ed.), Pedagogy of Play: The Role of Play in the Teaching and Learning of Physical Education (pp. 25-36). University of Sydney.
8. Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2014). Approaches and methods in language teaching (3rd ed.). Cambridge University Press.
9. Silva, R., & Souza, L. (2018). English through football: Engaging Brazilian students in language learning through sport. Language Teaching Research, 22(6), 745-758

## BESH TA TASHABBUS VA UNING YOSH LAR MA'NAVIYATINI YUKSLTIRISH D AGI O'RNI

A. Xojametov

p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha  
mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

[adjik\\_77@mail.ru](mailto:adjik_77@mail.ru)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada Davlatimiz rahbari tomonidan yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularda axborot texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, yoshlar o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish bo'yicha amalga oshirilgan ishlar yuzasidan ma'lumotlar aytib o'tiladi.

**Kalit so'zlari.** “Beshta muhim tashabbus”, ma'naviy-ma'rifiy, dastur, xotin-qizlar, kelajak.

**Аннотация.** В данной статье приводится информация о проделанной главой государства работе по усилению внимания к молодежи, широкому вовлечению ее в культуру, искусство, физическую культуру и спорт, формированию у нее навыков использования информационных технологий, пропаганде чтения среди молодежи, повышению занятости женщин.

**Ключевые слова:** “Пять важных инициатив”, духовно-просветительская, программа, женщины, будущее.



**Annotation:** *This article will tell about the work carried out by the head of our state to strengthen attention to young people, to attract them widely to culture, art, physical education and sports, to form the skills of using information technology in them, to promote reading among young people, to increase women's employment.*

**Key words:** *“Five important initiatives”, spiritual-educational, program, women, future.*

Davlatimiz rahbari ijtimoiy, ma'naviy-ma'rifiy sohalaridagi ishlarni yangi tizim asosida yo'lga qo'yish maqsadida yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularda axborot texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, yoshlar o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish bo'yicha “Beshta muhim tashabbus”ni ilgari surgan edi [1].

Prezidentimiz tomonidan yoshlarga alohida yuksak e'tibor qaratilmoqda, ertangi kun sohiblari, jonajon Vatanimiz kelajagi va suyanchi bo'lmish yoshlar uchun, ularning munosib kelajak qurishlarida yaqindan ko'maklashish, o'z sohasining yetuk kadrlari va ularning ilmiy va kasbiy salohiyatini oshirishga qaratilgan, yanada keng islohotlar amalga oshirilishi rejalashtirilgan [2,3]. Turli ziddiyatlar kuchayib borayotgan bugungi dunyo manzaralarida yoshlarimizning ma'naviy immunitetini kuchaytirish, ularning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish har qachongidan ham dolzarb ekanini zamonning o'zi ko'rsatib turibdi, shu sabadan Yurtboshimiz aytganidek “Yoshlar qanchalik ma'naviy barkamol bo'lsa, turli yot illatlarga qarshi immuniteti ham shuncha kuchli bo'ladi” deb ta'kidlaydilar.

Shu jumladan, Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan “Beshta muhim tashabbus” yoshlar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Davlatimiz rahbari ijtimoiy, ma'naviy-ma'rifiy sohalaridagi ishlarni yangi tizim asosida yo'lga qo'yish bo'yicha “Beshta muhim tashabbus”ni ilgari surib kelmoqdalar.

Birinchi tashabbus yoshlarning musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'atning boshqa turlariga qiziqishlarini oshirishga, iste'dodini yuzaga chiqarishga xizmat qiladi.

Ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan.

Uchinchi tashabbus aholi va yoshlar o'rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanishni tashkil etishga qaratilgan.

To'rtinchi tashabbus yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish, ular o'rtasida kitobxonlikni keng targ'ib qilish bo'yicha tizimli ishlarni tashkil etishga yo'naltirilgan.

Beshinchi tashabbus xotin-qizlarni ish bilan ta'minlash masalalarini nazarda tutadi.

O'tgan yillar mobaynida, barcha hududlardagi tuman va shahar kutubxonalariga bir necha yuz ming nusxada badiiy adabiyotlar yetkazib berildi.



“Ma’rifat karvoni”lari tashkil etildi. Yoshlar uchun badiiy adabiyotlar, sport jihozlari va musiqa asbob-uskunalari yetkazib berildi.

Mazkur “Beshta muhim tashabbus” yoshlar va keng jamoatchilik tomonidan katta qiziqish bilan kutib olindi, ushbu tajribani yurtimizning barcha hududlarida keng joriy qilish masalalari muhokama qilinib, yoshlar orasida targ‘ibot-tashviqot ishlari amalga oshirildi. Hozirgi kunga qadar ushbu tashabbuslar doirasida bir qator loyihalar amalga oshirilib, o‘z natijalarini ko‘rsatib kelmoqdadir [4,5].

Ta’kidlash joizki, hududlarda yoshlarning qiziqishidan kelib chiqib, qo‘shimcha to‘garaklar tashkil etildi. Tashabbuskor iste’dodli yoshlar va mahalliy homiylarni jalb etgan holda, madaniyat markazlarida badiiy-havaskorlik jamoalari, yoshlar teatr-studiyalari va “Yoshlar klublari” tashkil qilindi. Shuningdek, “Beshta muhim tashabbus” doirasida musiqa va san’at sohasida oliy ma’lumotli kadrlarni ko‘paytirish masalasiga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Ikkinchi tashabbusga doir yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga qamrab olish darajasi sezilarli suratlarda o‘shishda davom etmoqda va Sport vazirligi tomonidan tashkil etilgan “Face ID” tizimiga ulangan. Uchinchi tashabbus - “Aholi va yoshlar o‘rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanish” borasida biz bugungi kunda amalga oshirilayotgan ishlardan barchamizning xabarimiz bor. Bu yo‘nalish bo‘yicha taqdimotlar, video materiyallar tayyorlangan. Ayniqsa, yoshlar uchun kibersport bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar, o‘yinlar tahlilidan tortib, kommunikatsiya strategiyasini ishlab chiqishgacha bo‘lgan jarayonlar, aqliy rivojlanishning ta’sirchan vositasi sanaluvchi robototexnika, mobil ilovalar ishlanmalari bilan shug‘ullanish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar hamda sun’iy idrok (intellekt) loyiha taqdimotini talaba yoshlar, maktab o‘quvchilari ham katta qiziqish bilan kuzatdi.

Yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish, ular o‘rtasida kitobxonlikni keng targ‘ib qilish chora-tadbirlar dasturi loyihasi to‘rtinchi tashabbus maqsadlarini amalga oshirishga qaratilgan. Unga ko‘ra, har bir hududga 1 million donadan badiiy, tarixiy, ilmiy, ommabop mavzulardagi kitoblar yetkazib berilmoqda. Shuningdek, axborot-kutubxona markazlarini rekonstruksiya qilish va kapital ta’mirlash, ishlari olib borilmoqda. Ta’kidlab o‘tish joizki, bunday qulayliklar haqiqiy kitobsevarlar sonining tobora oshib borishiga va yoshlarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishlariga xizmat qiladi.

Beshinchi tashabbus bo‘yicha hududlarda tikuv-trikotaj mahsulotlari ishlab chiqarishni tashkil etish va xotin-qizlar bandligini ta’minlash chora-tadbirlari dasturi loyihasi tayyorlangan. Ushbu dastur asosida har bir tumanda yengil konstruktsiyali tikuv-trikotaj korxonalarini qurish va ayollarni band etish ko‘zda tutilmoqda.

**Xulosa.** Bugungi kunning misolida markaz tashqarisidagi chekka bir hududda ham, yoshlar uchun barcha sohalarda o‘z ustida ishlashi va bo‘sh vaqtdan mazmunli foydalanish uchun yetarliycha shart-sharoitlar yaratib berildi. Joylarda kutubxonalarning zamonaviy ko‘rinishda jixozlanishi, kitoblarni turli xil o‘ziga



qulay shakllarda mutolaa qila olishining o‘zi bir ajoyib imkoniyat sifatida xizmat qiladi. Hududlardagi musiqaqa ixtisoslashtirilgan maktablarida barcha musiqa asbob-uskunalarini bilan ta‘minlanishi, bundan tashqari yangi to‘garaklar faoliyatlari yo‘lga qo‘yilganligi aholi uchun ayniqsa yoshlarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishlarini munosib ta‘minlanganligi, o‘smirlar orasidagi turli xil zararli illatlar-u, oqimlarga qo‘shilib ketish kabi hodisalarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etib kelmoqda. Yoshlar ongi va madaniyati darajasini yuksaltirishga qaratilgan ushbu tashabbuslar, bugungi kunda davlatimizning rivojlanish yo‘lida qilinayotgan ishlarning ahamiyatliligi va bu yo‘lda yoshlarning ro‘li qay darajada muhim ekanligini ko‘rishimiz mumkin.

Bundan tashqari yurtimizda sport sohasiga qaratilayotgan e‘tibor ham, O‘zbekiston yoshlarining dunyo arenalarida, davlatimiz bayrog‘ini faxr va g‘urur bilan Olimpiya o‘yinlarida ko‘klarga ko‘tarib jaxonga tanitayotganlari alohida taqsiqa sazovordir. Bularining barchasi Yurtboshimiz tomonidan ilgari surilayotgan “Beshta muhim tashabbus”ning natijalari deb xisoblaymiz.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F.Arzikulov, D. Solidjonov “Besh muhim tashabbus - kelajakka mustahkam poydevor”
2. G.Boboeva, A.Sobirov (video), O‘zA
3. Toylibaev, S. M. (2021). Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. *Eurasian Journal of Sport Science*, 1(2), 113-118.
4. <http://minstroy.uz/uz/yoshlarni-tarbiyalashdagi> 5 ta muhim tashabbus.
5. <https://lex.uz/uz>

## QÁNIGELIK PÁNLERDI OQÍTÍWDA INTERAKTIV METODLARDAN PAYDALANÍW NÁTIYJELERI

**Mirzataeva Gulmira Muratbaevna**

*Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti*

*Magistrant*

[gulmiramirzataeva90@gmail.com](mailto:gulmiramirzataeva90@gmail.com)

**Annotaciya:** *Maqalada búgingi kúnde bilimlendiriw shólkemlerinde bilim beriw barısında qollanılıp atırǵan metodlardıń nátiyjeliligi, studentlerdiń bilimin bahalawdaǵı áhmiyeti hám olardı sabaq barısına qızıqtıra alıw boyınsha olardan paydalanıw haqqında keltirip ótilgen.*

**Tayanış sózler:** *metod, esse, informaciya, ilimiy izertlew, awıl xojalıǵı.*

**Аннотация:** *В статье рассматривается корректное использование современных интерактивных методов обучения, применяемых сегодня в*



*образовательных учреждениях, важность объективного оценивания знаний студентов и эффективность методов в образовательном процессе.*

**Ключевые слова:** метод, эссе, информация, научные исследования, сельское хозяйство.

**Annotation:** *The article discusses the correct use of modern interactive teaching methods used today in educational institutions, the importance of objective assessment of students' knowledge and the effectiveness of methods in the educational process.*

**Key words:** *method, esse, information, scientific research, agriculture.*

**Áhmiyetliligi.** İnsan rawajlanıwınıń házirgi basqışında tez pát penen rawajlanıw hám informaciyalardıń júdá kópligi hámde ózgeriwshenligi menen xarakterlenedi. Zárúr maǵlıwmatlardı qabıllaw hám ózlestiriw, studentlerge bilim beriw dawamında áhmiyetli bolıp, oqıtıwdıń tez, qısqa hám nátiyjeli metodların qollanıwdı talap etedi. Studentlerdi pikirlewge, pikirlegende de gárezsiz, dóretiwshilik pikirlewge úyretiw dáwirimizdiń áhmiyetli talaplarınan biri esaplanadı. İnsannıń erkin pikirlewi de, watannıń keleshegi de ózlikti ańlap jetiwden baslanadı. Ózlikti ańlaw bolsa, eń aldı menen, pikirlewden, dóretiwshilik, erkin pikirlewden baslanadı. Erkin pikirley alatuǵın insan ǵana óz erki, watanı gárezsizligi ushın gúrese aladı.

**Oqıtıwdıń tiykarǵı maqseti** zamanagóy bilimlerdi mengergen, erkin pikirlew hám mashqalalardı sheshe alıw imkaniyatına iye bolǵan ruwxıy tárepten bay shaxslardı qalıplestiriwden ibarat.

Usı maqsetke erisiwde bilimlendiriw shólkemlerinde interaktiv metodlardı qollaw maqsetke muwapıq hám tómendegilerdi názerde tutadı:

- baylanıs qábiletin rawajlandırıw;
- sabaqtıń barlıq qatnasıwshıları ushın qolay shárayat hám qolay ortalıq jaratıw;
- toparda islew kónlikpelerin hám óz pikirlerin bayanlay alıw qábiletin rawajlandırıw;
- úyreniwge qızıǵıw hám ishki motivaciyanı qalıplestiriw;
- dóretiwshilikti rawajlandırıw;
- hár bir individual qásiyetlerin esapqa alǵan halda tapsırma berip, barlıq tıńlawshılardı jumısqa tartıw;
- tıńlawshılardıń psixologik tayarlıǵın esapqa alıw;
- dos sıpatında baylanısıw arqalı qolay ortalıq jaratıw;
- qatnasıwshılardıń erkin háreketleniwın támiynlep, bólmeni aldınnan tayarlaw;
- hár qanday pikirge tolerantlıq penen múnásibette bolıw.

Interaktiv metodlar járdeminde sabaq ótiw barısınan kútiletuǵın nátiyje bolsa, studentte dóretiwshilik pikirlewge, ózine isenimdi rawajlandırıwǵa járdem beredi, pikir bildiriw hám qızıǵıwshı bolıw qálewın oyatadı, oyda sáwlelendiriwdi



rawajlandıradı, aqıldı bekkemleydi, jeke paziyetlerin rawajlandıradı, óz pikirin dálillew hám dálillerdi izlew qábiletin arttırıp baradı.

Qánigelik pánlerdi oqıtıw pedagogik ámeliyatında qollanılátuǵın metodlardı tańlaw áhmiyetli. Bunda awız eki metodı (awız eki bayan etiw, túsindiriw, sáwbet), kitap penen islew (instruktiv materiallar), kórgizbeli metod (shınıǵıwlar, laboratoriya, ámeliy shınıǵıwlar) lardan paydalanıladı.

Házirgi kúnde studentlerdi – bolajaq qánigelerdi pikirlewge úndewshi, úyretiwshi eń nátiyjeli faktor – bul túrli pedagogik texnologiyalardı paydalanıw, yaǵnıy tálimniń interaktiv metodlarınan paydalanıw esaplanadı. Ekonomika baǵdarında “awıl xojalıǵında optimallastırıw máseleleri” temasında “BBB”, kishi esse, blic-soraw metodların qollaw mısasında analiz qılamız.

Bunda sabaqtı oqıtıw, úyretiw úsh basqışta: shaqırıq, túsiniw, pikirlew basqışların shólkemlestiremiz. Shaqırıq basqışında studentlerge sorawlar menen múráját etemiz, yaǵnıy mashqalalı jaǵday jaratamız.

#### 1. Shaqırıq:

- awıl xojalıǵında bar bolǵan mashqalalar qanday?
- xalıq sanınıń artıp barıwı ekonomikaǵa qanday tásir etedi?
- awıl xojalıǵında ónimlerdiń nátijeliligine qanday faktorlar tásir etedi?
- awıl xojalıǵın modellestiriw yáki sanlastırıwdıń keleshegi qanday?
- tema boyınsha bolajaq qánigeler qanday kompetenciyaǵa iye bolıwı kerek?

Bul sıyaqlı sorawlardı kóplep beriw múmkin. Biraq bul sorawlardıń hámmesi bir maqsetke, yaǵnıy studentlerdi pikirlewge, bilgenlerin eske túsiriwge, olarda qızıǵıwshılıq oyatıwǵa, umtıwǵa, izleniwge qálew oyatıwǵa járdem beriwı kerek. Búgingi kúnde jáne qanday talaplardı qosımsha qılıw múmkin? Demek, bul basqışta studentler bul temanı bir qansha túsinedi. Studentler óz juwapların oqıtıwshı lekciyada bergen maǵlıwmatları menen salıstırıp, óz pikirlerin dáliller menen tiykarlaydı. Jáne nelerdi biliwdi qálewlerin jazadı hám juwapların biliwdi qáleydi.

Birinshi basqış boyınsha studentler tablica dúzedi – “BBB” metodı.

| Bilemen                                  | Bilip aldım                                                           | Biliwdi qáleymen                                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Awıl xojalıǵın rawajlandırıwdıń áhmiyeti | Xalıq sanınıń ósiwi azıq-awqatlar jetispewshiligin keltirip shıǵaradı | Íqlım shárayatınıń awıl xojalıǵı ónimdarlıǵına tásir etiwshi faktorların |
| Suwsızlıqqa shıdamlı egin túrleri        | Shárayatqa mas agrotexnologiyalıq metodlar bar ekenligin              | Awıl xojalıǵın optimallastırıwdıń zamanagóy metodların                   |

Bul sabaqtı túsiniw basqışını bolıp bunda studentler ózlerine juwmaq shıǵaradı.



Bunnan keyingi basqish studentlerdi pikirlewge, juwmaq shıǵarıwǵa úndew processı esaplanadı. Bunda studentler usı tema boyınsha dóretpe, esse yáki maqala jazadı.

Olar tema boyınsha alǵan túsiniqlerin, shıǵarǵan juwmaqları haqqında piker júrgizedi. Studentler sabaqtıń aqırında jazǵan dóretpe, esse yáki maqalaların oqıp berip, topardaǵı basqa studentler dodalawına qoyıladı, soraw-juwap tiykarında bahalanadı.

Esse usılınıń dúzilisi. Esse faransuz tilinde “essai” – “tájiriybe”, anglichan tilinde “essay”, “assay” – umtılıw, dóretiwshilik sınaq, latinsha “exagium” – “oylaw”, rus tilinde “очерк”, ózbek tilinde “qaralama” degen mánisti bildiredi. Esse insannıń anıq tema boyınsha jeke oy-pikirleri tiykarında jazılatúǵın ıqsham dóretiwshilik jumısı. Usı orında aytıp ótiw kerek, essenı kópshilik “dóretpe” dep túsinedi. Tiykarı esse hám dóretpeniń parqlı tárepleri bar. “Dóretpe” arap tilinen alınǵan sóz bolıp, “jay qılıw”, “qurıw” degen mánisti bildiredi. Esse insańǵa óz pikirini erkin bildiriw, temaǵa baylanıslı maǵlıwmatlardı qabıllaw, túsiniw, mashqalanıń sheshimini tabıwǵa baylanıslı dálillerden paydalanıp, óz juwmaǵın anıq, aqlıǵa muwapıq bayan etiwge imkan jaratadı.

“Awıl xojalıǵın optimallastırıw usılları” boyınsha essenı tómendegishe qalıplestiriw múmkin.

Temanıń áhmiyetlilik dárejesin qısqa, anıq dáliller menen táriyplengen maqsetke muwapıq. Máselen, Ilimiy ádebiyatlar maǵlıwmatlarında dúnya xalqınıń úzliksiz ósip barıwı onı baǵıw ushın zárúr bolǵan ónimler kóleminde soǵan say tárizde asırıwdı talap etpekte. Atap aytqanda, 2050 jılǵa kelip, dúnya xalqın baǵıw ushın awıl xojalıǵında jetistirilip atırǵan ónim muǵdarın 60 payızǵa asırıw talap etilip atırǵanlıǵı ayılmaqta. Keleshekte bul sıyaqlı kútilip atırǵan mashqalalardı sheshim tabıwda IKT lardan paydalanǵan halda bar imkaniyatlardı keńeytiw birden-bir baǵdar ekenligi hám bul usıldan paydalanǵan halda awıl xojalıǵında az resurslardan paydalanıp kóbirek ónim islep shıǵarıw imkaniyatların anıqlaw, keltirip ótilgen mashqalanı sheshiwge xızmet etiwı ayılmaqta.

Ilimpazlardıń ilimiy izertlewlerinde agrosanaat kompleksine informacion texnologiyalardı engiziw, modellestiriw hám optimallastırıw programmalıq támiynat platformasını jaratıw máseleleri keń kórsetilgenligi itibarǵa ılayıq.

Mámleketimiz ekonomist ilimpazlarınan Gulyamov S.S., Shodiev T.Sh., Abdullaev I.S., Abdullaev Yo.A., Begalov B.A., Doschanov T.D., Ruzmetov B.R., Salaev S.K., Quchqorov T.S., Kenjabaev A.T. hám basqalardıń ilimiy izertlewlerinde awıl xojalıǵın rawajlandırıw, bar bolǵan resurslardan nátiyjeli paydalanıw, tarawda ónim jetilistiriw barısını modellestiriw, awıl xojalıǵında optimal sheshimlerdi támiynlewde informacion texnologiyalardan paydalanıw, keleshektegi kórsetkishlerdi ekonometrik modeller tiykarında prognozlawdıń teoriyalıq-metodik hámde ilimiy-ámeliy mashqalaların hár tárepleme izertlew baǵdarları boyınsha túsiniqke iye bolıw oǵada áhmiyetli.



Awıl xojalıǵında optimallastırıw máselelerin sheshiwde sızıqlı programmalastırıw máselelerinen keń qollanıp kelinbekte biraq, tiykarǵı islep shıǵarıwshılar esaplangan fermer xojalıqları sheńberinde bul usıdan paydalanıw keń jolǵa qoyılmaǵanlıǵı keltirilgen. Ilimiy izertlewler tiykarınan izertlew institutlarında belgili aymaq, region, mámleket yáki subyekt sheńberinde izertlew obyektleri iskerliginde qollanıw menen shegaralanbaqta.

Ámeliyatta fermer xojalıqları qarar qabıl etiwde kóp jıllar dawamında iyelegen tájiriybeleri, ishki sezimleri, qońsı hám básekiles fermerleriniń háreketlerin baqlaydı hám solarǵa súyenedi. Fermer xojalıqların basqarıw boyınsha qánigeler tárepinen byudjetti qalıplestiriw hám onnan paydalanıw, salıstırıw analizín ámelge asırıwdıń rásmiy usılları islep shıǵılǵan bolıp, olar quramalılıq dárejesi áhmiyetli bolmaǵan jaǵdaylarda qarar qabıl etiw hámde basqa barlıq xojalıqlar qararları usınıs etilgenindey qabıl etilgeninde tańlangan qararlardı analiz etiwde bir qansha nátiyjeli hám paydalı usıllardan esaplanadı.

Fermer xojalıqları maqsetleri hámde olardıń imkaniyatları dárejesinde resurslar boyınsha sheklewlerdi ózinde sáwlelendirgen optimallastırıw modelleri, kópshilik jaǵdaylarda xojalıq iskerligin rejelestiriw hámde olardıń anıq qanday ónimler jetilistiriwi kerekligi haqqındaǵı sorawlarına juwap alıwda nátiyjeli usıl sıpatında qollanılıp kelinbekte. Bunda unamlı jaǵdaylardıń támiynleniwi fermerlerdiń ekonomikalıq hám texnologiyalıq ortalıqqa maslasıp úlgergen stacionar jaǵdaylarǵa tuwrı keledi. Fermer xojalıǵı iskerligin rejelestiriwde paydalanılatuǵın bul sıyaqlı modellerdiń shamalaw imkaniyatları, olardı awıl xojalıǵı tarmaǵındaǵı ulıwma siyasatı analiz etiw ushın arnalǵan modellerge kiritiwdiń maqsetke muwapıqlıǵın támiynleydi. Keyingi dáwirde kompyuter texnologiyalarınń rawajlanıwı hám matematik programmalastırıw boyınsha arnawlı programmalardıń islep shıǵılıwı quramalı processlerde pútkil fermer xojalıǵı iskerligin rejelestiriw ushın bir qansha nátiyjeli bolǵan usıllardıń payda bolıwı hám olardı ámeliyatta paydalanıwǵa sebep boladı. Ámeliyatta engizilgen ápiwayı usıllar fermer xojalıǵının belgili bir iskerlik baǵdarın izertlewdi támiynlese jaratılıp atırǵan jańa usıllar xojalıqtı pútin bir sistema sıpatında qaraǵan halda unamlı nátiyjelerge baǵdarlaydı. Awıl xojalıǵı iskerligin pútkil bir sistema sıpatında analiz etiw hám rejelestiriw fermer xojalıǵın ekonomikalıq hám texnologiyalıq ortalıqlarǵa nátiyjelilikti támiynlewge maslasıwǵa járdem beredi.

Usı tema boyınsha essede mashqalanıń áhmiyetliligi, úyrenilgenlik dárejesi hám keleshegi haqqında maǵlıwmatlar beriledi.

Sabaqtıń ózlestiriw dárejesin bahalaw ushın studentler menen aldınnan dúzilgen temaǵa baylanıslı qısqasha blic-soraw ótkeriw maqsetke muwapıq. Eger studentler tárepinen túsiniw, ańǵarıw kórsetkishleri pás bolatuǵın bolsa basqa interaktiv metodlardan paydalanıw usınıs etiledi.



**Juwmaq** ornında sonı aytıw mımkin, temanı úyrniwde onıń baǵdarı, quramalılıǵı, dereklerden paydalanıw imkanıyatına qarap bir yáki bir neshe metodlardan paydalanıw nátiyje beredi.

### **Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. Авезова Д. Ўқувчиларда эссе ёзиш малакасини шакллантириш.//Халқаро анжуман материаллари.Т.4(20) январь 2024. (E)ISSN:2181-1784
2. Исакова З.Р. Эссе ёзиш қоидалари. Услубий кўрсатма. – Наманган, 2023. 48 б
3. Зиёдова Т.У. Матн яратиш технологияси. Монография. - Т.: Фан, 2008. -160 б.
4. Рузиева Д., Усманбаева Д., Холикова З. Интерфаол методлар: мохияти ва қўлланилиши.//Методик қўлланма. Т.2013.136 б.
5. Сафонова Л.Ю. Методы интерактивного обучения.//Методические указания. Великие Луки. 2015. 86 с.

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MALAKALI MUTAXASSISLAR TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH MEZONLARI**

**Abdullaev Islam Maxmudovich**  
assistent o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali  
[abdullaev7647@mail.ru](mailto:abdullaev7647@mail.ru)

**Annatatsiya:** Maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirishda “Fan, ta’lim va ishlab chiqarish” sohalari o’rtasida munosabatlarni tartibga solish hamda amalga oshirilayotgan ishlar samaradorligini nazorat qilish tizimini tashkil qilish sifatida “klaster” tizimini yaratish masalalari muhokama qilinib, yanada rivojlantirish bo’yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so’zlar:** jismoniy tarbiya, sport, ta’lim, tizim, mezon, klaster, ilmiy maktab, talab va taklif, rivojlanish, integratsiya, ilm-fan, innovatsiya, kollaboratsiya.

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы регулирования отношений между сферами «науки, образования и производства» в совершенствовании системы подготовки квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, и создания «кластерной» системы в качестве организации контроля эффективности осуществляемой работы, а



также разработаны предложения и рекомендации по дальнейшему её развитию.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, образование, система, критерий, кластер, научная школа, спрос и предложение, развитие, интеграция, наука, инновации, коллаборация.

**Annotation:** The article deals with the issues of regulating relations between the spheres of “science, education and production” in improving the system of training qualified specialists in the field of physical culture and sports, and creating a “cluster” system as an organization for monitoring the effectiveness of the ongoing, and also developed proposals and recommendations for its further development.

**Key words:** physical culture, sport, education, system, criterion, cluster, scientific school, supply and demand, development, integration, science, innovation, collaboration.

**Kirish.** Har bir soha taraqqiyotida ilm-fan asosida yaratilgan innovatsiyalarni ahamiyati katta bo‘lib, rivojlanishni hamda sohada faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning tafakkuri, malakasi, bir-biriga bo‘lgan munosabatini o‘shishga olib keladi. Ilm-fansiz sohalarda turg‘unlik, raqobatdan ortda qolish kuzatiladi. Mazkur holat insoniyat tarixi davomida ko‘p marotaba o‘z isbotini topgan.

Oxirgi yillarda jamiyatning barcha jabhalariga hamda iqtisodiyot tarmoqlariga innovatsiyalarni joriy qilish bo‘yicha ko‘pgina ishlar amalga oshirilmoqda. Hatto, ta‘lim tizimiga ham turli yo‘nalishdagi innovatsiyalar joriy qilinib, samarali natijalarga erishilmoqda. Bu esa o‘qitishning yangi uslublari, yangi ta‘lim texnologiyalarini vujudga keltirib, “Fan, ta‘lim va ishlab chiqarish” o‘rtasidagi o‘zaro mustahkam bog‘langan tizimni rivojlanib borishiga xizmat qilmoqda.

Fan, ta‘lim va ishlab chiqarish o‘rtasida mustahkam o‘zaro bog‘langan tizimni vujudga keltirishda har bir kichik tizim mutaxassislari bilan hamkorlik qilish, o‘zaro manfaatlarni hurmat qilish, muammolarni aniqlashda hamkorlik qilish hamda aniqlangan muammolar doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish orqali innovatsiyalarni joriy qilish, innovatsion metodlar va mahsulotlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur tizimlar o‘rtasida mustahkam aloqalarni shakllantirish ularni bir maqsad yo‘lida birlashtirib, samarali faoliyat yuritishini ta‘minlash zarur hisoblanadi. Bugungi kunda mazkur vazifani klaster tizimi orqali ta‘minlash ishlari ommalashib bormoqda. Klaster tizimini har bir sohaga tatbiq etish orqali sohani rivojlantirish, yangilash, yangi samarali va tejamkor texnologiyalardan foydalanish, mahsulotlarni ishlab chiqarish imkoniyati ortib bormoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizda klaster tizimini rivojlantirish zarur hisoblanadi.

Bir nechta lug‘atlarda klaster tushunchasiga quyidagicha ta‘riflar berilgan: “Klaster (inglizcha cluster-Klaster, brush, svar) – bu bir nechta elementlarning birlashmasi bo‘lib, uni ma‘lum xususiyatlarga ega bo‘lgan mustaqil birlik sifatida



ko‘rib chiqish mumkin” [11]. Shuningdek, “klaster-bu ma’lum xususiyatlarga ega bo‘lgan mustaqil birlik sifatida qaralishi mumkin bo‘lgan bir nechta bir hil elementlarning birlashmasi” [6, 61-b.]. Ushbu ta’riflardan kelib chiqqan holda klaster tizimini asosiy elementi sifatida hamkorlikda ishlash uslubi deb hisoblasa ham bo‘ladi. Mazkur qarashlardan kelib chiqqan holda faylasuf konfutsiyni quyidagi ibratli so‘zlarini kelitirish mumkin: “Faylasuf Konfutsiy haqida shunday hikoyat bor: u yoshligida baliqchining oldiga boribdi. Baliqchi unga balig‘idan tutqazibdi. Shunda u baliqchiga qarab, “Menga yordam bermoqchi bo‘lsangiz, baliq bermang, balki tutishni o‘rgating. Shunda men bu hunar bilan oilamni boqaman, undan ortsa, qo‘shnilarimga, undan ham ortsa, xalqqa beraman”, debdi” [12]. Buyuk faylasuf bilan bog‘liq bo‘lgan ushbu rivoyat orqali har bir hodisa va jarayonlarni chuqur o‘rganib, boshidan to oxirigacha bo‘lgan jarayonni o‘zlashtirmasdan turib biror natijaga erishish qiyinligi to‘g‘risidagi tarbiyaviy o‘gitni ko‘rish mumkin. Albatta, inson o‘z kasbining sir-asrorlarini to‘liq o‘rganmasdan, yetarli malakaga ega bo‘lmasdan yetuk mutaxassis bo‘lib yetisha olmaydi. Shu bilan birga faoliyat yuritayotgan sohasini rivojlanishiga o‘z hissasini qo‘shib boradi. Umuman mamlakatimizda klaster tizimini rivojlantirish bo‘yicha bir qator olimlar ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishmoqda (M.A.Raxmatov, B.Z.Zaripov va boshqalar). Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida ham R.D.Xalmuxamedov, A.A.Taniberdiyevlar oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari uchun klaster modulini ishlab chiqish bo‘yicha olib borgan ilmiy izlanishlari natijalarini e’lon qilib kelmoqda. Lekin, jismoniy tarbiya va sport sohasida sog‘lomlashtirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish, tizimlashtirish masalalarini o‘z ichiga qamrab olgan klaster tizimini tashkil qilish hamda oxirgi yillarda malakali mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan.

**Tadqiqot maqsadi.** Jismoniy tarbiya va sport sohasida fan, ta’lim va ishlab chiqarish sohalari o‘rtasida hamkorlik aloqalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi klaster tizimini tashkil qilish hamda sohadagi malakali mutaxassislarda mazkur yo‘nalishdagi ishlarning samaradorligini ta’minlashga xizmat qiluvchi malaka mezonlari mavjudligini tajribada asoslash.

**Tadqiqot vazifasi.** Jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy talabalar doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilishini, malakali mutaxassislar tayyorlash bo‘yicha olib borilayotgan ishlar samaradorligini aniqlash.

**Tadqiqotning uslubi.** Pedagogik kuzatishlar, anketa so‘rovlardan foydalanildi. Bunda jismoniy tarbiya va sport sohasida fan, ta’lim va ishlab chiqarish sohalari o‘rtasida hamkorlikni rivojlantirish uchun kerak bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lgan mutaxassislarni qanday tayyorlash masalalari sotsiologik tadqiqot orqali o‘rganildi hamda sohadagi yetuk mutaxassislarning fikrlari tahlil qilindi. Tajriba ishtirokchilari kontingenti. Tajribada 20 nafar malakali mutaxassislar ishtirok etdi.



**Tadqiqot natijalari.** Bizga ma'lumki har bir ishlab chiqarish sohasiga yangi zamonaviy texnologiyalar kirib kelmoqda. Ular ishning sifatini oshirish bilan birga qisqa vaqt davomida ko'proq hamda raqobatbardosh mahsulotlarni ishlab chiqarishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mazkur jarayonlarni boshqarish va yanada rivojlantirishda klaster tizimi o'z samarasini ko'rsatdi. Klaster tizimida ishlash klaster jamoasini o'z oldiga korxona faoliyatini kengaytirish, mahsulot turini ko'paytirish va sifatini yanada yaxshilash imkoniyatini beradi. Bularning barchasi klaster integratsiya, innovatsiya va iqtisodiy o'sish mezonini ekanidan dalolat beradi. Chunki bir makonda harakat qilish, o'zining faoliyatini tashkil qilish hamda shu yo'nalishdagi muassasa va mutaxassislar bilan hamkorlik qilish yaratilayotgan yangilik va innovatsiyalarni o'zlashtirish imkoniyatini yaratish bilan birga innovatsiyalarni yangi turlarini yaratish, qo'llash va amaliyotga tatbiq etishda samarali hisoblanadi.

Mamlakatimiz va jahonda jismoniy tarbiya va sport sohasiga bo'lgan qiziqish tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, pandemiya davrida salomatlikni ta'minlashda jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan to'g'ri foydalanish samarali ekanligini ko'rsatdi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasidan daromad olish ilinjida turli soha vakillarining kirib kelishi kuchaymoqda. Hatto, katta miqdordagi investitsiyalar ham kiritilmoqda. Bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasining kengayib, turli sohalarning o'zaro hamkorlikdagi harakatiga bo'lgan ehtiyojning paydo bo'lishiga olib keldi. Bundan buyon ushbu sohada hamda uning tarmoq sohalarida sohalar kesimida muammolarni o'rganish, ushbu holatdagi munosabatlarni tartibga solish zaruriyati tobora ortib boradi. Chunki, jismoniy tarbiya va sport sohasiga turli sohalarning kirib kelishi, inson bo'sh vaqtini o'tkazishda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish xohishining hamda sport musobaqalariga bo'lgan qiziqishning ortib borishi sohada innovatsion ishlanmalarga bo'lgan talabning ortib borish jarayonini kuchaytirmoqda. Insonlarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida turli innovatsion sport jihozlaridan foydalanish, musobaqalarni tashkil qilishda raqamli texnologiyalardan foydalanish, o'z jismoniy holatini rivojlantirishda innovatsion ishlanmalardan foydalanish ko'nikmalarining shakllanishi, ulardan foydalanishga odatlanish kuzatilmoqda. Shuningdek, insonlarning tobora individuallashtirib borishi ham mazkur sohada qullanilayotgan sport jihozlariga bo'lgan talabning ortib borishiga xizmat qilmoqda. Mazkur holatda klaster tizimini joriy qilish o'z samarasini beradi. Klaster tizimi jismoniy tarbiya va sport sohasiga tatbiq etilishi sohadagi fan, ta'lim va ishlab chiqarish munosabatlarini birlashtirib, olimlar, trenerlar hamda ishlab chiqaruvchilarni bir maqsad yo'lida harakat qilishga bo'lgan ishonchli munosabatlarni shakllantiradi. Shuningdek, turli sohadagi mutaxassislarni o'zaro bir-birini tushunishga, innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqishga olib keladi hamda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi muammolarni o'rganishda turli soha olimlarini birlashtirib, hamkorlikda ishlash (kollaboratsiya) natijasida sohani



rivojlantrishga qaratilgan ixtirolar, ishlanmalar, zamonaviy innovatsion metodlarning shakllanish va rivojlanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida klaster tizimining yaratilishi natijasida jismoniy tarbiya va sport sohasida yaratilayotgan ishlanmalar sifatining nazorati ta'minlanadi hamda jismoniy tarbiya va sport sohasiga innovatsiyalarni joriy qilish samaradorligi yanada ortadi.

Bu esa nafaqat jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlarning rivojlanishiga, ilm-fan taraqqiyotining negizi hisoblanuvchi yangicha qarashga ega bo'lgan olimlar avlodining shakllanishiga, ilmiy maktablarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Olimlar o'rtasida hamkorlikda ishlash -kollaboratsiya (collaboration - hamkorlik, hamkorlikda ishlash), ilmiy maqolalar, jamoaviy monografiyalar yozish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari, loyihalarni bajarish malakasini rivojlantiradi. Shuningdek, sohadagi ilmiy maktablarni ham rivojlanishiga ojobiy ta'sir qiladi. Bizga ma'lumki mamlakatimiz ta'lim tizimida “ustoz-shogird” an'anasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilayotganligi hamda mazkur tizim asosida ilmiy maktablarni rivojlantirishga e'tibor qaratilayotganligi olimlik kasbiga xos bo'lgan qadriyatlar va munosabatlar tizimining rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Bu borada jismoniy tarbiya va sport sohasida ham ilmiy maktablar faoliyatini yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya va sport sohasining ma'lum bir yo'nalishida ko'p yillardan buyon mehnat qilib kelayotgan ilmiy salohiyati va saviyasi yuqori bo'lgan professorlarga ilmiy maktablarini yo'lga qo'yish hamda o'z sohasini belgilab olish sohadagi tarmoq yo'nalishlarning o'sishiga xizmat qiladi. O'z ilmiy maktablarni yaratgan olimlar va ularning izdoshlari jismoniy tarbiya va sport sohasining yangi yo'nalishlariga asos solishda, mamlakatimiz fani va ta'limi rivojiga munosib hissa qo'shishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasi yo'nalishlaridagi fan doktorlarining jismoniy tarbiya va sport sohasining ma'lum bir yo'nalishida ilmiy maktablarini tashkil qilish va rivojlantirish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Zamonaviy taraqqiyot natijalari har bir soha vakillarini zamon talablariga mos bo'lgan ko'nikma, malaka va tajribalarga ega bo'lishi lozimligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, ilm-fan sohasidagi yangiliklarni o'zlashtirish, tadqiqot natijalaridan foydalana olishi hamda fanlar kesimidagi muammolarni o'rganishda hamkorlikda ishlash malakasiga ega bo'lishi zamonaviy yetuk mutaxassislar uchun zarur bo'lgan mezonlar hisoblanadi. Xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi malakali mutaxassislarda fanlar kesimidagi muammolarni hamkorlikda o'rganish malakasiga hamda etikasiga qat'iy rioya qilish irodasiga ega bo'lishi zarur bo'lib, sohada yuzaga kelayotgan bir qator fanlar kesimidagi muammolarni o'rganishda, sohaga kirib kelayotgan zararli ilmiy ishlanmalar va vositalarni oldini olishda o'z samarasini beradi. Biz mazkur mezonlarni ahamiyatlilik darajasini o'rganish maqsadida sotsiologik tadqiqot ishlarini tashkil qildik. Tadqiqotimizda 20 nafar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yetkachi mutaxassislar ishtirok etdi. Ularga “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi malakali mutaxassislar qanday bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak?” savoli bilan murojaat qildik. Tadqiqotimizda



ishtirok etgan malakali mutaxassislarning 75 % – “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy maktabni yaratish, soha yoki fanning ma’lum bir yo’nalishini tanlash hamda shu yo’nalishda ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish malakasiga ega bo’lishi kerak”, 79% – “Bir necha sohalar kesimidagi muammolarni hamkorlikda o’rganish malakasiga ega bo’lishi kerak”, 87% – “Jismoniy tarbiya va sport sohasida tashkil etilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalarini o’zlashtirish hamda amaliyotda qo’llay olish tajribasiga ega bo’lish kerak”, hamda 97% – “Olimlik etikasiga qat’iy rioya qilish irodasiga ega bo’lishi kerak” deb hisoblashgan.

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlash jarayonlarini takomillashtirishda bo’lajak mutaxassislarda quyidagi bilim, malaka va ko’nikmalarni rivojlantirib borish zarurligi ko’rsatdi. Mazkur bilim, malaka va ko’nikmalarni zamonaviy mezonlar sifatida quyidagi tartibda keltirdik:

Jismoniy tarbiya va sport sohasida tashkil etilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalarini o’zlashtirish hamda amaliyotda qo’llay olish tajribasiga ega bo’lish. Bir necha sohalar kesimidagi muammolarni hamkorlikda o’rganish malakasini shakllantirish kollaboratsiya.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy maktabni yaratish, soha yoki fanning ma’lum bir yo’nalishini tanlash hamda shu yo’nalishda ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish.

**Xulosa.** Xalqaro tajriba olimlarning ko’payishiga fan tarmoqlari yo’nalishlari bo’yicha kuchli olimlarning shakllanishini ko’rsatdi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ham fan tarmoqlari bo’yicha yetuk mutaxassislar avlodining shakllantirish olimlar va yetuk mutaxassislar o’rtasidagi vorisiylikni ta’minlab beradi. Ya’ni yaratilayotgan bilimlar, nazariyalarni yosh avlod tomonidan katta avloddan o’zlashtirishi hamda o’z hisasini qo’shib, keyingi avlodga yetkazib berish mexanizmining rivojlanishiga olib keladi. Bu jarayonda klaster tizimi markaz vazifasini bajaradi. Sohada yaratilayotgan bilimlar, ixtirolar asosida metodologik ilmiy nazariyalarni, zamonaviy uslublarni ishlab chiqib, samaradorligini belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida klaster tizmining tashkil qilinishi xalqning salomatligini tiklashda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish bo’yicha qiziqishini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqishda hamda xalqning jismoniy tarbiya va sport orqali salomatligini tiklash bo’yicha savodxonligi, bilim, ko’nikma va malakalarini oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish, qay darajada yuklamalarni berish, farzandlarini sportga oshna qilish bo’yicha metodologiya yaratilishiga olib keladi. Chunki bizga ma’lumki har bir xalqning qadriyatlari, turmush-tarzi, an’analari bo’ladi. Shuning uchun mavjud mintaqaning iqlim bo’yicha shart-sharoitlari hamda xalqning madaniyatini hisobga olib, aholini jismoniy tarbiya va sport orqali sog’lomlashtirish ishlarni tashkil qilish zarur hisoblanadi.



### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi (yangi tahriri) qonuni”.-B.29.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktyabrdagi “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi qonuni”.-B.37.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-sonli qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi «2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga sportchilarimizni kompleks tayyorlash to‘g‘risida»gi PQ- 5281-son qarori.
5. Guba V.P. Teoriya i metodika sovremennix sportivnix issledo- vaniy: monografiya.-M.: Sport, 2016. – 232 s.

## O‘QUVCHILARDA EKOLOGIK MADANIYATNI TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA VOSITALARIDAN FOYDALANISH

**Ramazanov Medetbay Baxitbaevich**  
b.f.b.f.d. (PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali  
[medetramazanov@inbox.ru](mailto:medetramazanov@inbox.ru)

**Annotatsiya:** Bugungi kunda ekologik ta’limga o‘quvchilarning tabiat va inson o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirning ilmiy asoslarini o‘zlashtirishga qaratilgan ta’lim elementlaridan biri sifatida qarash mumkin. Ekologik ta’lim va tarbiyaning maqsadi o‘quvchilarning atrof-muhitga bo‘lgan munosabatidan tortib, ularning barcha faoliyat turlarida shakllanishini ta’minlaydigan ilmiy bilimlar, qarashlar va e’tiqodlar tizimini shakllantirishdan iborat. Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ekologik ta’lim va tarbiya bosqichlari qayd etilgan, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun ekologik ta’lim va tarbiya bo‘yicha ba’zi ish shakllari taklif etilgan.

**Kalit so‘zlar:** ta’lim, ekologiya, ekologik ta’lim, ekologik tarbiya, tabiatni muhofaza qilish e’tiqodi, ekologik faoliyat.

**Аннотация:** экологическое образование сегодня можно рассматривать как один из элементов образования, направленный на овладение школьниками научными основами взаимодействия природы и человека. Цель экологического образования и воспитания - формирование системы научных знаний, взглядов и убеждений, обеспечивающих становление ответственного отношения школьников к окружающей среде во всех видах их деятельности. В статье прописаны этапы экологического образования и воспитания младших



школьников, предложены некоторые формы работы с младшими школьниками по экологическому образованию и воспитанию.

**Ключевые слова:** образование, экология, экологическое образование, экологическое воспитание, охрана природы убеждения, деятельность экологического характера.

**Annotaition:** Today ecological education can be examined as one of elements of education, sent to the capture by schoolchildren by scientific bases of cooperation of nature and man. Aim of ecological education and educations - forming of the system of scientific knowledge, looks and persuasions, providing becoming of responsible relation of schoolchildren to the environment in all types of their activity. The stages of ecological education and education of junior schoolchildren register in the article, some forms of work are offered for junior schoolchildren on ecological education and education.

**Key words:** education, ecology, ecological education, ecological education, eguard o f natures persuasions, activity o f ecological character.

**Kirish.** 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risidagi farmonda “Aholi salomatligi va genofondiga ziyon yetkazadigan mavjud ekologik muammolarni bartaraf etish, ekologiya va atrof muhitni muhofaza qilish, shahar va tumanlarda ekologik ahvolni yaxshilash, “Yashil makon” umummilliy loyihasini amalga oshirish” vazifalari belgilab berilgan [1]. Mazkur vazifalarni amalga oshirishda atrof-muhitga ehtiyotkorona, e‘tiborli munosabatda bo‘lishni tarbiyalash, uning uchun zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalarni kengaytirish ularni muhofaza qilish va yaxshilash, ta‘lim va kadrlar tayyorlash umumiy tizimining ajralmas qismiga aylanishi kerak. Bu tizimning muhim bo‘g‘ini o‘quvchilarning ekologik tarbiyasi hisoblanadi.

Bugungi kunda ekologik ta‘limni o‘quvchilarning tabiat va inson o‘rtasidagi o‘zaro ta‘sirning ilmiy asoslarini egallashiga yo‘naltirilgan ta‘lim elementlaridan biri sifatida qarash mumkin. Olimlar tomonidan ekologik ta‘lim va tarbiyaning maqsadini “o‘quvchilarning o‘z faoliyatining barcha turlarida atrof-muhitga mas‘uliyatli munosabatda bo‘lishini ta‘minlaydigan ilmiy bilimlar, qarashlar va e‘tiqodlar tizimini shakllantirish” deb belgilaydilar [3. 20-b.].

**Metodlar.** Maqolada hujjatlar bilan ishlash, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, suhbat kabi ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

**Natijalar va munozara.** Ekologik ta‘lim maqsadlari shaxsga xos kategoriyalar bilan tavsiflanadi: “xulq-atvor”, “munosabat”, “mas‘uliyat”. Maktab o‘quvchilarini ekologik tarbiyalash va ularga ta‘lim berish borasidagi ishlarning yakuni sifatida aksariyat pedagoglar tabiatda inson xulq-atvorining yuksak madaniyatini, tabiiy resurslardan oqilona foydalanish va tabiiy muhitni muhofaza qilish uchun fuqarolik mas‘uliyatini shakllantirishni e‘tirof etishlari bejiz emas. Aksariyat olimlarning fikricha, ekologik ta‘lim va tarbiyaning natijasi tabiiy muhitning holati uchun



ma'lum darajadagi ma'naviy mas'uliyatni, ekologik e'tiqodni shakllantirish, shaxsning xatti-harakatlarida namoyon bo'ladigan tabiatga to'g'ri munosabatda bo'lishni ishlab chiqishdir. Ye.M.Kudryavseva ekologik e'tiqodlarning psixologik tabiatini ko'rib chiqib, tizimli yondashuvni amalga oshirish zarurligini ta'kidlaydi. Tabiatni muhofaza qilish e'tiqodlari tarkibida u uchta asosiy komponentni ajratib ko'rsatadi va ularning har birida bir qator elementlarni ajratib ko'rsatadi:

1. Intellektual komponent: e'tiqodlar asosida yotuvchi ekologik bilimlar; intellektual ko'nikmalarga egalik; sababiy tafakkur usullariga egalik.

2. Shaxsiy komponent: motivatsiya, munosabat va baholash, tabiatni muhofaza qilish faoliyatida maqsadlarni belgilash va ularni asoslash, axloqiylik, tabiatni muhofaza qilish zaruriyatiga ishonch va insoniyat bu zaruriyatni anglashiga ishonch.

3. Ichki tayyorlik: subyektning o'zidagi mavjud bilimlarga muvofiq harakat qilish istagi, niyati, ehtiyoji, o'z pozitsiyasini real ishlarda, real faoliyatda amalga oshirishga tayyorlik [5.59-61].

Pedagog ishida tizimli yondashuvni ta'kidlar ekan, Ye.N.Kudryavseva tayanadigan elementlarning aloqadorligini tartibli fikrlashdagi usullarning darajadagi ekologik topshiriqlar tizimi bilan aloqadorligi misolida kuzatish mumkin.

Tabiatni muhofaza qilish zarurligi haqidagi bilimlar bola tabiatdagi o'zgarishlarning sababini aniqlay bilsagina va inson faoliyatining oqibatlarini (ham salbiy, ham ijobiy oqibatlarini) oldindan ko'ra bilsagina ta'sirli bo'ladi. Ekologik ongni shakllantirish jarayonida o'quvchilarda nafaqat mavjud bilimlar, balki taassurotlar, hissiy kechinmalar, estetik baho va mulohazalar, ijodiy xarakterdagi harakatlarni ham faollashtirish lozim. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga alohida emotsionallik xos ekanligini hisobga olib, tabiat go'zalligini idrok etishni bolaning axloqiy tarbiyasi bilan uzviy bog'lash zarur. Agar bola go'zallikni ko'ra olsa, bu go'zallikni saqlab qolish uchun o'z qo'llari bilan nimadir qila olsa va tayyor tursa, bundan keyin u tabiatda axloqsiz xatti-harakatlarga qodir bo'lmaydi.

Avvalo, maktab o'quvchisida tarbiyalanuvchiga pedagogik ta'sir ko'rsatishning birinchi bosqichi sifatida tabiat go'zalligiga nisbatan sezgirlikni rivojlantirish kerak. Tabiatni estetik idrok etish bu go'zallikni asrab-avaylashning axloqiy, fuqoralik burchini anglab yetishni shakllantiradi. Pedagogning muhim vazifasi faqat estetik bilimlarni boyitish emas his-tuyg'ular, shuningdek, insonning tabiatga bo'lgan munosabatining axloqiy tomonini rivojlantirish, uning go'zalligini oshirishga intilish. Ko'pincha maktab o'quvchisining tabiatga munosabati, uning tabiiy muhitdagi xatti-harakatlari nazorat qilinadimi yoki nazorat qilinmaydimi, ya'ni butunlay uning vijdoniga, ongiga bog'liq bo'ladi. Tabiatga munosabat mezonlarini belgilashda bolaning har bir alohida vaziyatda qanday motivlarga amal qilishini aniqlash juda muhimdir. Masalan, kichik maktab yoshidagi o'quvchilar uchun motivlar “salomatlik uchun foydali”, “chiroyli”, “achinarli”, “tabiatga yordam berish” va h.k. kabi tushunarli tezislarda shakllanishi mumkin. Shuning uchun dunyoni bilish, o'qitish jarayonida tabiatga ehtiyotkorona



munosabatda bo'lishni tarbiyalash muammosi boshlang'ich sinf o'qituvchilari va olimlarning e'tiborini tobora ko'proq jalb etmoqda. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini ekologik tarbiyalashning mohiyati nimada? Kichik yoshdagi o'quvchi qanday ekologik tushunchalarni idrok etishi mumkin? Boshlang'ich sinf o'quvchilarini ekologik faoliyatning qaysi turlariga jalb qilish mumkin? Bu faoliyat qanday darslarda va sinfdan tashqari ish shakllarida amalga oshirilishi mumkin? Qaysi metodlardan foydalanish eng katta pedagogik samara berishi mumkin? Bu va boshqa masalalar o'qituvchilar oldida doimo turadi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 27-maydagi “O'zbekiston Respublikasida Ekologik ta'limni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida”dagi 434-son qaroriga muvofiq, [2] ekologik ta'limni rivojlantirish kontsepsiyasi umumiy o'qitish jarayonida o'quvchilar sog'liqni saqlash kasbiy faoliyati haqida ma'lumot va ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak.

Nazariya va fanlardan boy material maktab o'quvchilarida tabiatga mas'uliyatli munosabatni, tabiatning o'quvchi shaxsiga ta'sirini tarbiyalash amaliyoti pedagog olimlar tomonidan to'plangan [5,6]

**Xulosa va tavsiyalar.** O'quvchilarning ekologik tarbiyasi bir qator bosqichlardan o'tadi va uning mazmuni bolaning ulg'ayishi va rivojlanishi bilan murakkablashib boradi. Shu sababli, boshlang'ich sinf o'quvchilarining ekologik tarbiyasida o'qituvchilarning muvaffaqiyati, bu ishning maktabgacha yoshdagi bolalar bilan - oilada, bolalar bog'chasida qay darajada samarali olib borilganiga, ularning qanday axloqiy, estetik va ekologik tajriba to'plaganiga bog'liq bo'ladi.

Birinchi bosqich so'z orqali tabiatning eng yorqin va g'ayrioddiy hodisalariga (quyosh botishi, kuzgi manzaralar, kamalak kabi) nisbatan o'z munosabatini ifodalash ko'nikmalarini rivojlantirishni o'z ichiga olishi mumkin. Bu jarayonda nafaqat o'qituvchining bolalar bilan suhbat, balki xalq og'zaki ijodi, adabiyot, musiqa va tasviriy san'at asarlari hamda jismoniy tarbiya va turizm muhim ro'l o'ynaydi. Agar ekskursiya paytida to'g'ridan-to'g'ri o'rmonda, daryoda yoki o'tloqda bolalarga jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni o'ynash taklif etilsa, ona tabiat ularga yanada yaqinroq va qadrliroq bo'lib qoladi. Jismoniy tarbiya va harakatli o'yinlarga faqatgina tabiat manzaralari va “kayfiyati”ga illyustratsiya sifatida qarash noto'g'ri, chunki ular bolaning ekologik madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Bolaning ekologik tarbiyasining ikkinchi bosqichi tabiatda ko'rgan va eshitgan narsalarni kuzatish, his qilish va tushunishni o'z ichiga oladi. Tabiatga muhabbat faol tuyg'u sifatida shakllanishi kerak. Ekskursiya davomida o'qituvchi rahbarligida o'quvchilar kelajakdagi albomlar va ko'rgazmalar uchun materiallar (fotosuratlar, rasmlar, o'simliklarning gerbariy namunalari, tabiat haqidagi chizmalar, o'simlik urug'lari) to'plashlari mumkin.

Ekologik tarbiyaning uchinchi bosqichi tabiatshunoslik xarakteridagi ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilishi lozim: atrof-muhitga zarar yetkazmagan



holda xo‘jalik-iqtisodiy vazifalarni hal etish qobiliyati, tabiiy boyliklarni to‘g‘ri parvarish qilish mahorati, tabiat go‘zalligini asrash va tabiiy boyliklarni ko‘paytirish ko‘nikmalari.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini ekologik tarbiyalashda insonning tabiat bilan o‘zaro ta‘sirining konkret faktlarini ko‘rsatish katta ahamiyatga ega, avvalo, kattalarning tabiatdagi xilma-xil faoliyati, tabiatni muhofaza qilish bo‘yicha ko‘p qirrali amaliy ishlar (o‘rmonlar, ko‘llar, noyob o‘simlik va hayvonlar yashaydigan joylar va h.k.) bilan mahalliy materialda tanishish katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, insonning tabiatga salbiy ta‘siri, ushbu mintaqadagi ekologik qiyinchiliklar (avtomobil transportidan havoning yuqori darajada ifloslanishi, suvning ifloslanganligi, tuproqning aholi bilan to‘lganligi).

Tabiatda unga zarar yetkazishni istisno etadigan to‘g‘ri xulq-atvor yosh avlodda uning tabiiy muhitni muhofaza qilishdagi bevosita ishtiroki, ona yerining go‘zalligini saqlash g‘amho‘rligi bilan shakllanadi.

Atrofdagi tabiiy obyektlarga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lishning ko‘rsatkichi bolalarning ularni parvarish qilishda faol ishtirok etish istagidir. O‘simlik va hayvonlarni parvarish qilish jarayonida bolalar asta-sekin o‘simlik va hayvonot dunyosining hayoti va holati inson mehnatiga bog‘liqligini tushuna boshlaydilar. Atrof-muhitni yaxshilashga qaratilgan mehnat (ko‘kalamzorlashtirish, hududni tozalash va boshqalar) bolalarning mustaqilligi va faolligi sharoitida tabiatga ongli munosabatni tarbiyalashning muhim vositasiga aylanadi.

Ekologik madaniyatni tarbiyalashning muhim tarkibiy qismlaridan biri o‘yin hisoblanadi. O‘yin - faqat ko‘ngilxushlik va ermak emas, balki bolalarni ijodiy faoliyatga jalb etishning maxsus usuli, bolalarga pedagogik ta‘sir ko‘rsatishning jiddiy vositalaridan biridir. Ammo o‘yin birdan bir maqsad emas, u tarbiya berishning yagona vositasi ham bo‘lmasligi kerak.

O‘yinlar, tanlovlar, musobaqalar, viktorinalar, turnirlar qiziqarli bo‘lib, ishtirokchilardan bilimdonlik, ijodkorlik, ixtirochilik, mahoratni talab qiladi. Ma‘lum sharoitlarda mo‘ljall olmoq, sport musobaqalar va tanlovlar, ommaviy o‘yinlar bolalarni naturalistik faoliyatga jalb qilish vositalaridan biridir [3.4].

Pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq ishning turli shakllari va ekologik ta‘lim vositalarining uyg‘unligi maktab o‘quvchilarida uning har bir obyekti va hodisasini saqlab qolish uchun mas‘uliyat hissini o‘ziga xos qadriyat sifatida uyg‘otadi va shu bilan tabiiy muhitni saqlashga yordam beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son farmoni.



2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019-йил 27-майдаги “Ўзбекистон Республикасида Экологик та’лимни ривожлантириш концепциясини тасдиqlаш то’ғ’рисидa”даги 434-сон қарори

3. Зверев И.Д. Экология в школьном обучении. Новый аспект образования.-М., 1980 г.С.20

4. Иванова, Т.С. Экологическое образование и воспитание в начальной школе .-М.: ЦГЛ, 2003 -56 с.

5. Кудрявцева Е.М. Психологический аспект экологического образования и воспитания. В кн. проблемы экологического образования и воспитания в средней школе.- Таллин, 1980ч.1 -С.59-61

6. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми -М.ЦГЛ, 2003, -127 с.

7. Ramazanov M.B. Sportshi organizmine qorshaгan ortalik hам ekologiyaliq faktorlardiн tасiri. «Dene тарбияси хам спорт XABARSHISI» 2023 (№2-3) 19-22

8. Ramazanov M.B. Dene тарбияси хам спорт penen shug’illanıwda ekologiyaliq faktorlardiн tасiri. «Ilim hам jamiyet» 2024 (№1) 68-70

## МЕДИЦИНАДА КЛИНИКАЛЫҚ ПӘНЛЕРДИ ОҚЫТЫҰДА ИНТЕРАКТИВ УСЫЛЛАРДЫҢ НӘТИЙЖЕЛИЛИГИ

Қурбаназаров Муратбай Қунназарович  
м.и.б.ф.д. (PhD)

Қарақалпақтан медицина институты

Арзыбаев Шынғыс Дузелбаевич

ассистент-оқытыушы

Қарақалпақтан медицина институты

Абдирахманова Саида Абдусаитовна

магистрант

Қарақалпақтан медицина институты

[chingisarzibaev@gmail.com](mailto:chingisarzibaev@gmail.com)

**Аннотация.** Мақалада жоқары маманлықтағы медициналық кадрларды таярлауда заманағөй интерактив оқытыу усыллары, олардың студенттиң конкрет жағдайларда клиникалық пикирлеуди қәлиплестириудеги әҳмийети, интерактив усылларды теманың мазмунына қарай таңлау абзаллығы келтириледи.

**Тайыныш сөзлер:** интерактив усыллар, студент, диабетлик ретинопатия, синдикат усылы.



**Аннотация.** В статье приводится применения современных интерактивных методов обучения в подготовке высокообразованных медицинских кадров, их значения в формировании клинического мышления у студентов в конкретных ситуациях, также грамотный подбор и использование интерактивных методов по содержанию тем.

**Ключевые слова:** интерактивные методы, студент, диабетическая ретинопатия, метод синдиката.

**Annotation.** The article describes the application of modern interactive teaching methods in the training of highly educated medical personnel, their importance in the formation of clinical thinking among students in specific situations, as well as the competent selection and use of interactive methods according to the content of topics.

**Key words:** interactive methods, student, diabetic retinopathy, syndicate method.

**АКТУАЛЛИҒЫ.** Халқымыздың ден-саулығын сақлау, кеселликлерди ерте анықлау ҳәм асқыныўларының алдын алыу мәмлекетлик дәрежедеги әҳмийетли мәселе. Болажақ медициналық кадрларды таярлау улкен жуўапкершиликти талап етеди. Себеби кеселлик бир қыйлы болғаны менен адам организмнинг өзгешеликлерине, иммун системасы, қосымша кеселликлердин биргеликте келиўине байланысly наўқаста клиникалық кешийи хәрқыйлы дәрежеде болыўы мумкин. Бул жағдай болажақ шыпакерлерден клиникалық пикирлеўди, көпшилик жағдайларда тез шешим қабыллаўды талап етеди. Кейинги жыллары халық арасында кең тарқалған ҳәм өсиў көрсеткишлери жоқары болған кеселликлер (атеросклероз, қантлы диабет, гипертония, буйрек кеселликлери х.т.б) дин дәслепки белгилерин, асқыныўлардың алдын алыу жолларын билиўи тийис.

Усы мақсетте клиникалық пәнлерди уйрениўде оқытыўдың заманагөй интерактив усуллардан пайдаланыў улкен әҳмийетке ийе.

Эрамыздан алдынғы 551-479-жылларда жасап өткен Қытай философы ҳәм мәмлекетлик искери Конфуций де «Мен еситемен ҳәм естен шығараман. Мен көремен ҳәм мен еслеп қаламан. Мен орынлайман ҳәм мен тусинемен!!!» дегенинде, орынлау қәбилетин нәзерде тутқан еди.

**Мақсети-**клиникалық пәнлерди оқытыўда интерактив усулларды колланыўдың нәтийжелилигин анализлеў.

**Материал ҳәм изертлеў объекти.** Медициналық институтының 4-курс студентлери, офтальмология пәнинин календарь-тематикалық режеси.

**Изертлеў усуллары.** Аналитикалық ҳәм статистикалық усуллар арқалы жуўмак шығарыў.

**Изертлеўдин нәтийжелери.** Оқыў режесиндеги офтальмология пәниндеги қантлы диабетте көриў органы тәрәпинен көриўдин пәсейийин



уйрениў. Сабақ барысында дәстурий хэм интерактив усыллар пайдаланылды. Сабақтың методикалық тәмийнлениўинде сораўлар топламы, тарқатпа хэм презентация материаллары, ситуациялық мәселелер қолланылды. Сабақ басланыўында талабалардың берилген тема бойынша дәслепки минимал билимлери төмендеги саўаллар менен анықланды: қантлы диабет қандай кеселлик? Келип шығыўына қандай факторлар тәсир етеди? Кеселликтің белгилери қандай? Диабетлик ретинопатияның клиникалық көриниси қандай? Шыпакер тактикасы неден ибарат ҳ.т.б.

Дастурий усылда оқытыўшы талабалардан дизим бойынша алдыннан таярланған саўал бойынша сабақ сораиды, тусинингин бахалайды. Көпшилик жағдайда студент өзи айтып берген пикирде қалады. Нәўбет пенен басқа студентлерден сабақ соралады хэм сабақ даўамында улыўма тусиник бериледи.

Интерактив оқытыў усылларында дәслеп студентлерден тема бойынша тусинингин «БББ» усылында анықлайды. Кесте дузип билетуғын, билип алғанлары хэм енди билиўди кәлейтуғын мағлыўматлар жазылады.

| Билемен                                                             | Билиўди қәлеймен                                                                                                                                                                                                                                                                   | Билип алдым |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Қантлы диабет кеселлиги себеплери.<br>Қантлы диабет классификациясы | Қантлы диабеттің дәслепки белгилери.<br>Қантлы диабетти ерте анықлаў усыллары.<br>Қантлы диабетте көриў органындағы өзгерислер.<br>Диабетлик ретинопатияны анықлаў усыллары.<br>Қантлы диабет себепли көриў өткирлиги төменлеген жағдайда улыўма әмелият шыпакери тактикасы ҳ.т.б. |             |

Студентлер тәрeпинен билиўди қәлейтығын саўалларға жуўап табыў ушын төмендеги усылды қолланыў теманы хәр тәрeплеме уйрениўге имканият жаратады.

**“Sindikar”** (грек тилинен - «бирге ислесиў») методи. Топар 3 киши топарға бөлинеди, усыныс етилип атырған тапсырмаларды 3 турли көз-қарастан шешиў зәрур. Солай етип, талқылаў ўақтында тәлим алыўшылар бир кеселликке турли шәраятларда анықлаў, ем ислеў вариантларын көрип шығады хэм диагностикаға, емлеўге байланысly әдебиятларда берилген усынысларды диагностика, емлеў қандай болыўы кереклигин талқылайды. Жол қойылған қәтелерди көреди, өз билимлерин асырып, сын көз-қарастан пикирлеўди ўйренеди.

Қантлы диабет (лат. diabetes mellitus) – метаболизм (зат алмасыў)ге байланысly кеселликлер топарына кирип, инсулин гормоны ислеп шығылыўы бузылыўы себепли созылмалы гипергликемия менен өтетуғын кеселлик. Бунда студент кеселликтің кейинги жыллары кең тарқалғанлығы хэмде майышлықтың себеплери болыўы, тийкарынан қан тамырлар



откизиўшенлигиниң бузылыўы себепли көзде, буйректе, аяқ-қолларда аўыр асқыныўлар болыўын билиўи тийис.

Диабетик ретинопатия – бул офтальмологик кеселлик болған қантлы диабеттиң асқыныўының бир тури. Кеселлик қандағы глюкоза дәрежесиниң узликсиз көтерилюи себепли пайда болады. Көриў органында бузылыў көриў өткирлигиниң әсте-ақырын төменлеўи менен бирге келеди. Әсиресе усы жағдай соқырлықты пайда етеди.

Кеселлик әсте-ақырын раўажланады. Патологиялық жағдайдың кери ақыбетлери ҳәм асқыныўларының алдын алыў ушын барлық имканиятлар бар. Емлеўдиң әҳмийетли тәрәпи офтальмологиялық компонент фонында қанттың қандағы муғдарын бақлаў. Офтальмологлар ҳәм эндокринологлар диабетик ретинопатияны анықлаў, анализ қылыў ҳәм емлеўде қатнасады.

Диабетик ретинопатияның себеплери төмендегише тусиндириледі:

Диабетик ретинопатия қанда қанттың турақлы яки узликсиз артыўы фонында раўажланады. Бузылыў бир неше жыл даўамында диабеттиң турли формаларында раўажланады. Қантлы диабетте ретинаның зақымланыўы екінши дәрежели. Бул мультифакториал кеселлик деп есапланады.

Кеселликтиң патогенези.

Қантлы диабет фонында қан тамырларындағы өзгерислер бир топар факторлардың тәсири себепли раўажланады:

- Қанттың тиккелей токсик тәсири;
- Гормонал уйқаспаўшылық;
- Қан тамыр дийўалы өткеріўшенлигиниң артыўы.

Қантлы диабет инсулин төменлеўи яки оған тоқымалардың сезгирлиги төменлеўи менен бирге келеди. Әпиўайы углевод алмасыўының бузылыўы себепли қан тамырларының ишки қапламасының ҳәм эндотелийдиң токсик зақымланыўы барысы жуз береді. Нәтийжеде қан тамырлар дийуалының өткеріўшенлиги артады, қанның ағысы, турғынлығы ҳәм капиллярлардың жергиликли кеңейіўи бақланады. Нәтийжеде микроаневризмалар пайда болады.

Ретинаның (тор перде) азықланыўы жаманласады. Патологиялық жағдай нәтийжесинде дистрофия феномени кушейіўи бақланады. Тор пердениң ишемиясына қосымша тәризде, тамырлардың пролиферация ҳәдийселери раўажланады. Яғный, тамырлардың жуқаласыўының кушейіўи менен ажралып туратуғын үшінши басқышта жаңа қан тамыр тармағының өсиўи бақланады. Ретина (тор перде) астында қан кетиўи ҳәм қан қуйылыўы мумкин.

**Уйрениў нәтийжелери.** Дәстүрий усыл менен студентлердиң сабақты өзлестиріўин анализлегенде 56% студентлер «қанаатландырыларлы» баха алды.

Бул көбинесе Блум таксономиясының 2 ҳәм 3 басқышларына (тусиниў ҳәм қоллаў дәрежесиндеги ойлаўда оқытыўшы алған билимлерден тек ғана дәстүрий, дәстүрий емес жағдайларда да пайдалана алады. Оларды белгили



бир модел, формула, көрсетпе тийкарында туўры қоллайды) туўры келеди. Интерактив усыллардан пайдаланыў нәтийжесинде студентлердиң өзлестирийўи 62% жағдайда «жаксы» өзлестирийў көрсеткишине, яғный Блум таксономиясы бойынша аналитикалық пикирлеў (дәрежесиндеги ойлаўда оқытыўшы путинниң бөлеклерин хәм олар арасындағы өз-ара байланысты ажрата алады, логикалық пикирлеў тийкарында қәтелерди көреди, фактлер хәм ақыбетлер арасындағы паркларды ажратады, мағлыўматлардың әхмийетлилигин бахалайды) хәм синтез (улыўмаластырыў дәрежесиндеги ойлаўда оқыўшы дөретиўшилиқ жумыс орынлайды, қандай да бир тәжирийбе өткерийў дәрежесин дузеди, бир неше тараўлардағы билимлерден пайдаланады) баскышларына сәйкес келеди. Айрым материаллар тийкарында путинниң образын, көринисин жаратады. Бул баскыш тийисли нәтийжелерден жаңа таблица дузиўге туртки бериўши (дөретиўшилиқ харектердеги искерликти талап етеди) имканиятына ийе болды.

**Жуўмақ.** Студентлерде объектив жағдайларда логикалық пикирлеўди қәлиплестирийўде сабақтың мазмунына қарай бир ямаса бир неше интерактив усыллардан пайдаланыў мақсетке муўапық.

#### **Пайдаланылған әдебиятлар:**

1. Ўзбекстан Республикасы Президентиниң 2022 жыл 7 июльдеги 310-санлы қарары.
2. Сафонова Л.Ю. Методы интерактивного обучения. Великие Луки 2015. 86 с
3. Сериков В.В. Обучение как вид педагогической деятельности: учебное пособие для вузов / В. В. Сериков; под ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. – М.: Академия, 2008.
4. Современные образовательные технологии: учебное пособие/под ред. Н.В.Бордовской. – М.: КНОРУС, 2010.
5. Рузиева Д., Усманбаева М., Холикова З. Интерфаол методлар: мохияти ва кулланилиши. Тошкент. 2013. 116 б
6. Ходжаев Б.Х. «Интерфаол таълим технологиялари ва стратегиялари» модули маъруза матнлари. Тошкент. 2015. 79 б
7. Интерактивные методы обучения в преподавании. //метод. рекомендации для преподавателей. Составители Курбаназаров М. соавт. Нукус 2006. 61 с.



## POLVONLARDA SHIKASTLANISHLARNING KELIB CHIQISH SABABLARI, ULARNI BARTARAF ETISHNING PEDOGOGIK YECHIMLARI VA TAHLILI

**Nurekeev Bayrambay Temirbaevich**

assistent-o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

[nurekeevbayrambay8686@mail.ru](mailto:nurekeevbayrambay8686@mail.ru)

**Abdullaeva Umida Xalilla qizi**

Talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

e-mail: [abdullaevaumida0102@mail.ru](mailto:abdullaevaumida0102@mail.ru)

**Annotation:** Ushbu maqolada polvonlarda shikastlanishlarni keltirib chiqarayotgan omillar, ularni bartaraf etish chora-tadbirlarining pedagogik yechimlari haqida ilmiy asoslangan fikrlar keltirilgan. Shuningdek, eng ko'p shikastlanishlar yoshi katta va mahoratlilarga nisbatan ko'proq yosh va tajribasiz polvonlarda kuzatilishi aniqlandi. Shikastlanishlarning kurashchilar jismoniy va funksional ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganilgan.

**Kalit so'zlar:** kurash, tayyorgarlik, mashg'ulot, shikastlanish, ko'l, panja, boldir, son, muskul, suyak, to'qima, vosita, usul, vazn, toifa, razryad, sportchi, mahorat, bellashuv, takomillashtirish, kuzatuv, natija, bo'g'im, harakat.

**Аннотация:** В данной статье представлены научно обоснованные представления о факторах, вызывающих травмы у борцов и педагогические решения по их устранению. Также установлено, что больше всего травм наблюдается у молодых и начинающих борцов по сравнению со старшими и опытными. Изучено влияние травм на физическую и функциональную работоспособность борцов.

**Ключевые слова:** борьба, подготовка, тренировка, травма, рука, палец, нога, бедро, мышца, кость, ткань, метод, прием, вес, классификация, разряд, спортсмен, мастерство, соревнование, совершенствование, наблюдение, результат, сустав, действие.

**Annotation:** In this article, scientifically based ideas about the factors causing injuries at burses and pedagogical solutions to their elimination are presented. It has also been established that young people and beginners have more injuries compared to older and more experienced people. The influence of injuries on the body's physical and functional function was studied.

**Key words:** wrestling, readiness, training, injury, hand, paw, calf, thigh, muscle, bone, tissue, tool, method, weight, category, discharge, athlete, skill, competition, improvement, observation, result, joint, movement.

**Kirish.** Asrlar davomida turli xalqlar tomonidan kundalik hayotiy ehtiyojlarini qondirish maqsadida jismoniy harakatlarni muntazam bajarish davomida jismoniy



mashqlar shakllanib asta-sekinlik bilan tizimlashtirilib sport turlari paydo bo‘lganligi tarixdan ma’lum. Dunyodagi barcha xalqlarning o‘z milliy sport turlari mavjud va buni hech kim inkor qila olmaydi. Aksariyat davlatlardagi xalq o‘yinlari va sport musobaqalari xalqlarning jismoniy tayyorgarligi va yashash tarzida ma’lum o‘rin egallab, jismoniy tarbiya va sport tizimi shu davlatda qanchalik rivojlanayotganligidan dalolat beradi. So‘nggi yillarda asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, oliyjanoblik va halollikning timsoli sifatida e‘zozlanib kelingan, o‘zbek xalqining tarixiy merosi – “Kurash” milliy sport turini qayta tiklashga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Prezidentimizning 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. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son qarori bilan 6-sentyabr – “Kurash” milliy sport turi kuni sifatida belgilandi [1,2]. Bugungi kunda aksariyat dunyoning rivojlangan davlatlarida sport turlari jadal rivojlanayotgan bir davrda Respublikamizda ham barcha sport turlari kabi milliy sportimiz bo‘lgan kurash sport turining jadal ommalashayotganligini mazkur sport turini taraqqiy ettirish uchun chiqarilayotgan bir qancha qonun osti hujjatlaridan ko‘rishimiz mumkin.

**Tadqiqotning maqsadi** polvonlarda kutilmagan, turli shikastlanishlarning kelib chiqishi sabablari, ularni bartaraf etishning pedagogik yechimlari va tahliliga tayanib kurash mashg‘ulotlari jarayoni shikastlanishlarning oldini olish metodikasini takomillashtirish va ilmiy-amaliy tavsiyalar yaratishdan iborat.

#### **Tadqiqotning vazifalari:**

- kurashda shikastlanishlarni tahlil etish va pedagogik bashoratlash usullarining muammoli masalalariga oid adabiyotlarni o‘rganish;
- kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarida shikastlanishga oid anketa-so‘rov, pedagogik kuzatuvlar o‘tkazish, olingan natijalarni tahlil etish;
- kurashda shikastlanishlarni bashoratlash usullariga oid tavsiyalar ishlab chiqish va shikastlanishlarni kamaytirishga oid ilmiy asoslangan tavsiyaviy sanitar-gigiyenik yechimlar ishlab chiqish;
- ishlab chiqilgan va joriy etilgan pedagogik va tavsiyaviy, sanitar-gigiyenik yechimlarni kurashdagi shikastlanishlarni kamaytirish, bo‘yicha ijtimoiy samaradorligini baholash.

**Pedagogik tajriba natijalari.** Sport turlari bo‘yicha shikastlanishining tahlili ko‘rsatdiki, sportchilarning shikastlanishlari (sport o‘yinlari futbol va yakka kurash) sportida ko‘pchilikni tashkil qiladi. Mavzu maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan holda kurashchilar misolida, sportchilarning shikastlanishini ularning sport mahoratiga bog‘liqligi alohida kuzatilib pedagogik tahlil qilindi. Olingan



ma'lumotlar tahlilidan ma'lum bo'ldiki, eng ko'p shikastlanish professional sportga qadam qo'ygan va birinchi razryadli sportchi yoshlarda kuzatildi.

Xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustasi unvonlariga ega sportchilarda shikastlanishga nisbatan kamroq sodir bo'lgan. Yosh polvonlarda shikastlanishlar yoshi katta va mahoratlilarga nisbatan ko'proq kuzatiladi. Olingan ma'lumotlar va pedagogik kuzatuvlar yosh kurashchilar bellashuvi keskinroq va shiddatli o'tishini tasdiqlaydi. Kurash va bellashuv mahorati yuqori polvonlarda shikastlanishning kamayishi ularning harakat va texnik mahoratining takomillashganligi natijasida va harakatlar to'liq va bekamukust bajarilayotganligida ko'rishimiz mumkin.

Vazn toifalari bo'yicha kurashchilarning shikastlanishi natijalari orasida 87; 90; 90 kg dan ortiq vazn toifalarida shikastlanishlarning ko'pligini ko'rsatadi. Buning asosiy sabablari og'ir vaznli kurashchilar tana bo'g'imlariga tushadigan og'irliklarning ko'pligi va shiddatli harakatlarga bo'g'imlarning tayyor emasligi tufayli va boshqa sabablar. Og'ir vaznli polvonlarda bo'g'im yuklanishining haddan ziyod bo'lishidan tashqari, mashqlar va musobaqalar sur'ati yuqoriligi ham tez-tez shikastlanishlarga olib kelayotgani sabab bo'ladi.

Shikastlanishlarning tahlili natijalari va sabablari, kurashchilar tana a'zolari va bo'g'imlarining shikastlanishlar tahlili natijalaridan yaqqol ko'rinib turibdi, polvonlarda eng ko'p qo'l-panja bo'g'imlari, tizza va bilak shikastlanadi. Ammo oyoq-panja, yelka, boldir, o'mrov, tos, umurtqa pog'onalari shikastlanishlari ham uchraydi.

Shikastlanishlar o'rtasidagi oraliq farq aksariyat shikastlanishlar og'irligi va davomiyligi 30-60 kun, kuzatuv davri mobaynida 60 kundan 1 yilgacha ishga yaroqsiz holga olib kelgan shikastlanishlar ham sodir bo'lgan. Bular umurtqa pog'onasi, o'mrov suyagi, qo'l va oyoqlarning sinishi bilan bog'liq shikastlanishlar kuzatiladi. Kurashchilarning shaxsiy himoya vositalari va maxsus kamarlardan foydalanishi bo'yicha o'tkazilgan pedagogik kuzatuv va so'rov natijalariga ko'ra; qo'l-panja; bilak; yelka; o'mrov suyagi; bosh; oyoq panja; boldir; son; taz suyagi; umurtqa pag'onasi; a'zolari bo'yicha eng ko'p jarohatlar kuzatilgan.

Pedagogik so'rovda ishtirok etgan 127 nafar kurashchi yoshlarning 27-29% shaxsiy himoya vositalaridan foydalanishadi. Shu jumladan 28% tizza kamari taqadi, 46% bilak kamaridan foydalanadi, 3% beliga bandaj kiyadi. 85% kurashchi yoshlar shaxsiy himoya vositalaridan foydalanmasdan mashq qiladi va musobaqalarda ishtirok etadi.

Shikastlanishlarning oldini olishda va kamaytirishda kurashchilarni shaxsiy himoya vositalaridan foydalanishga o'rgatish va ularning maxsus turlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa himoya vositalari kurashchilarning qo'l-panja, bilak va tizza bo'g'imlarini himoyalovchi vositalar shikastlanishlarning oldini olishni va ularning yengil bo'lishini ta'minlovchi muhim omil bo'lib hisoblanadi. Sportdagi shikastlanishlar bo'yicha adabiyotlarni o'rganish natijalaridan ma'lumki, shikastlanishlarning asosiy sabablari quyidagilar



hisoblanadi. Bellashuv oldidan tanani yaxshilab qizdirmaslik, chigal yozish mashqlarini to'liq bajarmaslik, mashq joyining talabga javob bermasligi, olishuv paytida raqibning taqiqlangan harakatlarni bilib yoki bilmasdan sodir etishi, sport texnikasining yetishmasligi, yoki himoyalash uchun o'ta zarur bo'lgan yiqitish hamda raqibni yiqilayotganda himoyalash usullariga amal qilmaslik yoki ulardan foydalanishni bilmaslik, ko'pol va taqiqlangan harakatlar, sportchining ruhiy xolati va boshqalar. Olingan ma'lumotlar tahlilidan ko'rishimiz mumkinki, shikastlanishning eng ko'pi tanani mashq, turli musobaqalarda yakkama-yakka bellashuvga chiqishdan oldin yetarlicha qizdirmaslik va chigal yozish mashqlarini bajarmasdan kurashga chiqish oqibatida sodir bo'ladi.

1-tanani qizdirmaslik (34%); 2-mashg'ulot joyining talabga javob bermaydi (5-6 %); 3-raqib taqiqlangan harakat sodir etganligi (20-22%); 4-sport texnikasining yetarli darajada rivojlanmaganligi (10-12 %); 5-kurash tushushni bilmasligi (7-8 %); 6-kurash tushushga ruhiy tayyor emasligi (3-5 %); 7-boshqa sabablar (1-2 %).

Shuningdek, polvonlar gilamga chiqishdan oldin, kurash jarayonida, usullarni qo'llashni to'liq o'zlashtirmaganligi, yoki bilmasligi shikastlanishning asosiy sabablaridan biri ekanligi ma'lum bo'ldi. Kurash texnikasining yetishmasligi va mashg'ulot joyining talab darajasida bo'lmasligi shikastlanishlarga sabab bo'lishi pedagogik kuzatuv va murabbiylar fikrlaridan ma'lum bo'ldi. Ushbu ma'lumotlar kurash bellashuviga chiqish oldidan, kurash jarayonida va kurashchilarni tayyorlash mobaynida hisobga olinishi maqsadga muvofiq sanaladi. Ta'kidlash joizki, kurashchilar xavfsizligi texnikasi qoidalarini ishlab chiqish orqali kurash sportidagi shikastlanishlarni bartaraf etish, yengillatish va kamaytirish lozimligiga e'tibor qaratish kerak.

Tadqiqot vazifalarini bajarish doirasida kurashchi yoshlarni kurash paytida jarohatsiz yiqilish va raqibini yiqitganda uni shikastlanishdan asrash usullari bo'yicha so'rov amalga oshirildi. So'rov natijalaridan ma'lum bo'ldiki, so'rovda qatnashgan kurashchilar mazkur usullardan xabardorligi aniqlandi. Lekin bu usullar bo'yicha aniq tasavvurga ega emas.

Masalan 1-raqibini himoyalashni biladi; 2-yiqilganda himoyalashni biladi; 3-himoya usullarini bilmaydi.

Bu usullarni qo'llashda sodir etilishi shart bo'lgan harakatlar ketma-ketligi, qanday vaziyatga mos ravishda usullarni tezda o'zgartirish malakasi yetishmasligidan dalolat beradi. Ushbu usullar bo'yicha kurashchilar ko'nikmasi va malakasini baholashga oid alohida test-sinov ishlab chiqish va joriy etish shikastlanishning oldini olishga ijobiy ta'sir etadi va kurashchilarni tayyorlashda ushbu usullarni o'rgatishga e'tiborni qaratish lozim.

### **Xulosa qilib, quyidagilarni aytish mumkin:**

1. Pedagogik tajriba va kuzatuvlar natijalarining tahlilidan ma'lum bo'ldiki shikastlanishlarning eng ko'p uchrashi, kurashchilar shikastlanishlari soni sportchi



mahorati, tayyorgarligi va jihatlariga bog‘liq ekanligi, malakasi yuqori polvonlarda shikastlanishlar soni kamayishini ko‘rsatdi.

2. Kurash amaliyotining kamligi, nisbatan shikastlanishlar soni ko‘pligi, shikastlanishlar soni 87, 90 kg va 90 kg dan ortiq vaznli toifadagi polvonlarda ko‘p ekanligi tasdiqlandi.

3. Polvonlarda qo‘l-panja, bilak, tizza va oyoq-panja shikastlanishlari ko‘pligi, ayol polvonlarda ushbu tana a‘zolarining va bo‘g‘imlarining shikastlanishi erkak kurashchilarnikiga nisbatan 1,5-2 marta ko‘pligi, kurashchilarning aksariyati shaxsiy himoya vositalaridan foydalanmasligi va shular shikastlanishlarning asosiy sabablari ekanligi aniqlandi.

4. Mashg‘ulot zaldagi havo harorati hamda nisbiy namligi natijalari o‘quv mashqlari rejimi va sport zalidagi sanitar-gigiyenik sharoitlari me‘yoriy talablariga mos emasligini tasdiqladi.

5. Kurash zali mikroiklimi sportchi tanasining to‘la qizishi 20 daqiqalik umumiy chigalyozdi mashqlarini o‘tkazish bilan ta‘minlanmasligini ko‘rsatdi, shuningdek, tashqari havo nisbiy namligini me‘yoridan sezilarli darajada pastligi (me‘yor 40-60%) kurashchilar mashq jarayonida ko‘p miqdorda suv yo‘qotishiga (teri va nafas olish orqali) olib kelishini tasdiqladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3306-son qarori

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-sonli farmoni

3. Kerimov F.A. Yunon – Rum Kurashi. O‘quv uslubiy qo‘llanma.–Toshkent: “Axborot meros”, 2017 – 186 b.

4. Ko‘palov S.U. Musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish sur‘ati. Ped. fan. nom. dis...avtoref. – Toshkent: UzGIFK, 2011. – 26 b.

5. Matveev D.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. – Kiyev. Olimpiyskaya literatura. 1999. – 319 s.



## SPORT TÁLIM MÁKEMELERINDE “INKLYUZIV BILIMLENDIRIW MODELI”NEN PAYDALANÍW ARQALÍ BILIMLENDIRIWDIŇ SAPASÍN ASÍRÍW JOLLARÍ

Serimbetov Qarlibay Orazimbetovich  
oqıtıwshı

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali  
[karlybayserimbetov@gmail.com](mailto:karlybayserimbetov@gmail.com)

**Annotatsiya:** Bul maqalada sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modelin engiziw, inklyuziv bilimlendiriw metodları hám modelleri arqalı barlıq studentlerdiń qábiletleri hám kelip shıǵıwına qaramastan oqıtıw strategiyaların beyimlestiriw haqqında maǵlıwmatlar berilgen.

**Tayanış sózler:** Sport bilimlendiriw mákemeleri, inklyuziv bilimlendiriw, empatiya, inklyuziv tálim modeli, arnawlı bilimlendiriw.

**Аннотация:** В данной статье представлена модель инклюзивного образования в спортивных образовательных учреждениях. включает адаптацию стратегий обучения ко всем спортсменам с ограниченными физическими возможностями, независимо от их способностей и происхождения, с помощью методов и моделей инклюзивного образования.

**Ключевые слова:** Спортивные образовательные учреждения, инклюзивное образование, эмпатия, Модель инклюзивного образования, Специальное образование.

**Annotation:** This article presents a model of inclusive education in sports educational institutions. includes adapting learning strategies to all athletes with disabilities, regardless of their abilities and backgrounds, through inclusive education methods and models.

**Key words:** Sports Educational Institutions, Inclusive Education, Empathy, Inclusive Education Model, Special Education.

**Izertlewdiń aktuallıǵı.** Házirgi kúnde jámiyette teń imkaniyatlar jaratıw hám barlıq bilim alıwshılar ushın birdey sapalı bilimlendiriwdi támiyinlew áhmiyetli máselege aylandı. Sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modelin engiziw tek ǵana sociallıq teńlikti támiyinlew emes, al hár qıylı imkaniyatlardı iye bolǵan studentlerdiń fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwın qollap-quwatlaw baǵdarında xızmet etedi. Sonday-aq, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 3-noyabrdegi “Dene tárbiyası hám sport tarawında kadrlar tayarlaw jáne de ilimiy izertlewler sistemasın bunnan bılay da jetilistiriw ilajları haqqında”ǵı PQ-414-sanlı qararı hám 2017-jıl 1-dekabrdegi “Mayıplıǵı bolǵan shaxslardı mámleket tárepinen qollap-quwatlaw sistemasın tıp-tiykarınan jetilistiriw ilajları haqqında”ǵı PF-5270-sanlı pármanlarında inklyuziv alıwshınıń inklyuziv bilim alıw huqıqın júzege shıǵarıw mexanizmleri kepillengen. [1,2]. Sport



bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modeli barlıq studentler ushın olardıń qábiletleri hám kelip shıǵıwına qaramastan, hár túrlilik hám teń imkaniyatlardı úgit-násiyatlawǵa qaratılǵan. Inklyuziv tálim-tárbiya tarawın rawajlandırıw hám jetilistiriw boyınsha bir qatar izleniwler hám ilimiy-izertlew jumısları sırt el ilimpazlar tárepinen ámelge asırılǵan. Ture Yonsson, Devid Bayn, Kristin Maylz, Kirk Xorton, R.Fuller sıyaqlı ilimpazlar alıp bargan ilimiy izertlewlerdiń jetiskenlikleri hám ideyaları ámeliyatqa keńnen engizilgen. Ture Yonssonniń “Inklyuziv tálim” atlı qollanbası mayıplar ushın xalıq aralıq bilimlendiriw baǵdarlamasınıń tiykarǵı dáreklerinen biri bolıp esaplanadı. Bul derekte mayıplıǵı, rawajlanıwında kemshiligi bar balalar hám jas óspirimlerdi óz betinshe turmıs qurıwı hám jasawı ushın xalıq aralıq tálim-tárbiyalaw baǵdarlamasınıń tiykarǵı tárepleri ashıp berilgen[3].

Psixolog ilimpaz L.M.Krijanovskaya imkaniyatı sheklengen bilim alıwshılardıń inklyuziv bilimlendiriw sistemasında tálim-tárbiya beriwde psixologiyalıq korrekciyalaw usılları arqalı tárbiyalaw jolların keń túrde sáwlelendirgen. Onıń pikirinshe, inklyuziv bilimlendiriw sistemasında tálim-tárbiya jumıslarınıń nátiyjeli bolıwı, jaqsı jetiskenliklerge erisiwde mektep psixolog pedagog, tárbiyashı hám ata-analar birge islesiwı úzliksiz baylanıslı bolıwı kerek ekenligin atap ótken[4].

**Izertlewdiń maqseti.** Sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modelinen paydalanıw boyınsha usınıslar islep shıǵıwdan ibarat.

**Izertlewdiń wazıypaları.**

- Sport bilimlendiriw mákemelerinde bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwdıń bir tárepleme inklyuziv bilimlendiriw modelin engiziw;

- Sportta sapalı bilim alıw ushın inklyuziv ámeliyatlardı ámelge asırıw;

- Sportta sapalı bilim alıw ushın inklyuziv ámeliyattı engiziw teń huqıqlı bilimlendiriw ortalıǵın jaratıwǵa járdem beredi. Bul nátiyjede sport bilimlendiriw mákemelerindegi barlıq studentler ushın nátiyjeler hám imkaniyatlardıń jaqsılanıwına alıp keliwi múmkin;

- Sport bilimlendiriwinde hár qıylılıq hám inklyuziyanı úgit-násiyatlaw;

- Sport mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw jolındaǵı tosıqlardı saplastırıw.

**Izertlew obykti.** Sport bilimlendiriw mákemelerindegi fizikalıq imkaniyatı sheklengen sportshılardıń shınıǵıw processı alınǵan.

**Izertlew nátiyjeleri hám olardıń dodalanıwı.** Sport bilimlendiriw mákemelerinde ayırıqsha bilimlendiriw mıtájlikleri bolǵan bilim alıwshılar ushın mákemede arnawlı qurallar hám metodlardı qollanıw arqalı arnawlı pedagoglardı tartqan halda tosqınlıqlarsız beyimlestirilgen bilimlendiriw ortalıǵın jaratıw, olardıń jámiyetke nátiyjeli beyimlesiwi hám tolıq muwapıqlasıwına xızmet etetuǵın sapalı bilim beriwdi támiyinlewden ibarat. Inklyuziv bilimlendiriw modeli arqalı sport bilimlendiriw mákemeleri bilim alıwshıları arasında inklyuzivlik, miyrim-shápáát hám túsiniwdi xoshametlew arqalı bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwı múmkin



bolğan jolların bunnan bılay da rawajlandırıw, bul bolsa bilim alıwshılardı jáne de integraciyalasqan hám qollap-quwatlaytuğın oqıw ortalığına alıp keledi. Bul modeldi ámelge asırıw arqalı sport bilimlendiriw mákemelerinde óz zamanlasları menen birgelikte sport hám fizikalıq shınıǵıwlarda qatnasıwı, jámaátlik jumıs hám birge islesiwdi rawajlandırıwı múmkin bolğan ortalıqtı jaratıw múmkin. Sport mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modeli barlıq fizikalıq imkaniyatı sheklengen sportshılardıń qábiletine qaramastan, birgelikte qatnasıwı hám úyreniwi múmkin bolğan ortalıq jaratıwǵa qaratılğan. Bul kóz-qarastı qollanıw arqalı oqıtıwshılar bilim alıwshılardıń hár qıylılıǵın seziniwin, empatiyanı rawajlandırıwın hám sport-bilimlendiriw ortalığında jámiyeshil sezimin rawajlandırıwın támiyinlewi múmkin. Izertlewlerimiz dawamında inklyuziv bilimlendiriw modelinen paydalanıw arqalı bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwǵa itibar qarattıq. Oǵan tiykarlanıp baǵdar ataması hám bilimlendiriwdiń sapasın arttırıw jolları tańlandı (1-kestege qarań).

**1-keste**

**Sport bilimlendiriw mákemelerinde “Inklyuziv bilimlendiriw modeli”nen  
paydalanıw arqalı bilimlendiriwdiń sapasın arttırıw jolları:**

**Ádebiyatlar:**

| <b>Baǵdar ataması</b>                 | <b>Bilimlendiriwdiń sapasın arttırıw jolları</b>                                                             |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bilimlendiriw ortalıǵın jaratıw       | Barlıq bilim alıwshılar, sonıń ishinde, imkaniyatı sheklengenler ushın qolaylı hám qáwipsiz ortalıq jaratıw. |
| Pedagoglardı tayarlaw                 | Pedagoglardı inklyuziv bilimlendiriw metodikası boyınsha qayta tayarlaw hám qánigeligin arttırıw.            |
| Oqıw rejelerin beyimlestiriw          | Barlıq studentlerdiń mıtájliklerine beyimlestirilgen oqıw rejeleri hám baǵdarlamalardı engiziw.              |
| Fizikalıq shınıǵıwlardı beyimlestiriw | Fizikalıq tárbiya shınıǵıwların imkaniyatı sheklengen oqıwshılardıń mıtájliklerine beyimlestiriw.            |
| Texnologiyalardan paydalanıw          | Inklyuziv bilim beriw processinde zamanagóy texnologiyalar hám járdemshi qurılmalardan paydalanıw.           |
| Sóylesiw hám óz-ara birge islesiw     | Studentler hám olardıń ata-anaları menen turaqlı baylanıs hám birge islesiw.                                 |
| Arnawlı baǵdarlamalar hám treningler  | Inklyuziv bilimlendiriwdi rawajlandırıw ushın arnawlı baǵdarlama hám treningler shólkemlestiriw.             |
| Tájiriybe almasıw hám monitoring      | Inklyuziv bilimlendiriw tájiriybelerin basqa mákemeler menen almasıw hám nátiyjelerdi monitoring etiw.       |
| Psixologiyalıq járdem                 | Bilim alıwshılar ushın psixologiyalıq qollap-quwatlaw xızmetlerin shólkemlestiriw.                           |
| Jámaátlik jumıs hám óz ara húrmet     | Inklyuziv ortalıqta jámaát bolıp islew mádeniyatın hám óz-ara húrmetti qalıplestiriw                         |

Bul model arqalı sport bilimlendiriwinde paydalanıw imkaniyatın arttırıwdıń bir jolı mayıplıǵı bolğan bilim alıwshılardıń hár qıylı talapların qanaatlandıratuğın beyimlestirilgen úskeneler hám úskeneler menen támiyinlew bolıp esaplanadı.



Sport bilimlendiriwinde inklyuzivlik hám hár qıylılıq mádeniyatın úgit-násiyatlaw arqalı mákemeler hár qıylı qábiletke iye bolğan studentler arasında birge islesiw, kewil bildiriw hám óz-ara húrmetti rawajlandırıwshı qollap-quwatlawshı ortalıqtı jaratıwı múmkin. Bunnan tısqarı, inklyuziv sport bilimlendiriw menen birge islesiw hám birge islesiwdi rawajlandırıw tosqınlıqlar hám stereotiplerdi saplastırıwğa járdem beredi. Bul bilim alıwshılar arasında jámáátlik jumıs, empatiya hám túsiniwdi xoshametleydi, bul bolsa jáne de inklyuziv hám qabıl etiwshi mektep jámiyeshiligine alıp keledi.

Sport bilimlendiriw mákemeleriniń imkaniyatı sheklengen sportshıları sport bilimlendiriwinde hár qıylılıq hám inklyuziyanı xoshametlew, olardıń kelip shıǵıwı yamasa qábiletine qaramastan barlıq studentler ushın qolaylı ortalıq jaratıw ushın úlken áhmiyetke iye. Oqıw processinde hár qıylı mádeniyatlar, tiller hám perspektivalardı qamtıp alğan halda, sport bilimlendiriw mákemeleri studentler arasında húrmet hám túsiniw ortalıǵın jaratıwı múmkin[5].

Inklyuziv bilimlendiriw modeliniń principlerin sport bilimlendiriw baǵdarlamalarına kirgiziw sportshılarda tilekleslik, toparda islew hám jetekshilik kónlikpelerin rawajlandırıwğa járdem beredi, bul olarğa maydanda da, onnan tısqarıda da payda keltiredi.

Sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modelin engiziw bilimlendiriwdiń sapasın sezilerli dárejede arttırıw imkaniyatın beredi. Barlıqlıq hám kemsitiw sıyaqlı tosqınlıqlardı saplastırıw arqalı barlıq studentler úyreniw hám ósiwde teń imkaniyatlarga ie bolıwı múmkin. Oǵan inklyuziv oqıtıw usılların engiziw hám barlıq studentler ushın qolaylı ortalıq jaratıw kiredi[6].

Inklyuziv bilimlendiriw modeli arqalı fizikalıq pazıyletlerdi jaqsılaw ushın arnawlı bilimlendiriw qánigeleri menen birge islesiw úlken áhmiyetke ie. Bul inklyuzivlikti támiyinlew ushın studentler, oqıtıwshılar, trenerler hám ata-analar arasında birge islesiwdi jaratıwdı óz ishine aladı. Birgelikte islesiw arqalı bul mápdar tárepler fizikalıq imkaniyatı sheklengen studentlerdiń túrli mıtájliklerin qanaatlandıratuǵın qollap-quwatlawshı ortalıqtı islep shıǵıwı múmkin. Bul birge islesiw sport bilimlendiriw mákemeleriniń tájiriybesin arttıradı hám qatnasqan barlıq shaxslar ushın tiyislilik sezimin rawajlandıradı.

Sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuziv bilimlendiriw modeli bilim alıwshılardıń kelip shıǵıwı yamasa qábiletine qaramastan, barlıq studentler ushın resurslar hám imkaniyatlardan teń paydalanıw arqalı olardıń imkaniyatların keńeytiwge qaratılğan.

Sport bilimlendiriwinde inklyuziv bilimlendiriw ortalıǵın jaratıw barlıq fizikalıq imkaniyatı sheklengen sportshılardıń qábiletleri hám kelip shıǵıwına qaramastan, oqıtıw strategiyların beyimlestiriwdi óz ishine aladı. Sport bilimlendiriwinde inklyuzivlik hám paydalanıw imkaniyatı xoshametlew arqalı mákemeler fizikalıq imkaniyatı sheklengen sportshılardıń potencialın



rawajlandırıwshı hám olardıń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinleytuǵın qolaylı oqıw ortalıǵın jaratıwı múmkin.

Inklyuziv bilimlendiriw modelin sport bilimlendiriw mákemelerine engiziw studentler arasında hár qıylılıq hám inklyuzivlikti xoshametlew arqalı bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwı múmkin.

Inklyuziv bilimlendiriw modeli sport bilimlendiriw mákemelerinde qollap-quwatlawshı hám inklyuziv ortalıq jaratıw sportshılarda empatiya, keńpeyillik hám basqalardı qabıl etiwdi rawajlandırıwǵa járdem beredi, olardıń ulıwma bilim beriw tájiriybesin arttıradı. Húrmet hám qabıl etiw mádeniyatın tárbiyalaw barlıq sportshılar ushın inklyuziv ortalıq jaratıw ushın zárúr.

Inklyuziv bilimlendiriw modelin sport bilimlendiriw mákemelerine kirgiziw hár qıylı bilimlendiriw usılların qollap-quwatlaw arqalı bilimlendiriwdiń sapasın arttırıwı múmkin. Inklyuziv bilimlendiriw modeli arqalı sport bilimlendiriwinde hár qıylı bilimlendiriw usılların qollanıw tek ǵana studentlerge payda keltirmey, al bilimlendiriwdiń sapasın hár tárepleme jaqsılawǵa da alıp keledi. Túrli bilimlendiriw usıllarına iye bolǵan studentlerdiń ózine tán talapların tán alıw hám qanaatlandırıw arqalı inklyuziv sport bilimlendiriwi jáne de inklyuziv hám nátiyjeli bilimlendiriw ortalıǵın támiyinleydi.

Sport bilimlendiriw mákemelerinde inklyuzivlik studentlerdi jáne de qollap-quwatlawshı hám xoshametlewshı ortalıqqa alıp keledi jáne olardıń hár qıylı mıtájliklerin qanaatlandırıw ushın jeke menshiklestirilgen járdem hám ózgerisler kirgiziw imkaniyatın beredi.

Empatiya hám inklyuzivlik inklyuziv bilimlendiriw modeli arqalı fizikalıq pazıyetlerdi jaqsılawda sheshiwshı ról oynaydı. Túsiniw hám qabıl etiw sezimin rawajlandırıw arqalı barlıq qábiyetlerge iye bolǵan fizikalıq imkaniyatı sheklengen sportshı studentler jarıslarda tabısqa erisiw imkaniyatı joqarı boladı.

Bul modeldiń nátiyjeliligini arttırıw ushın turaqlı monitoring hám bahalaw sistemasın shólkemlestiriw áhmiyetli. Bunda inklyuziv bilimlendiriw procesinde bilim alıwshılardıń nátiyjelerin bahalaw ushın arnawlı kriteriyalar jaratılıwı kerek. Bul kriteriyalar oqıwshılardıń fizikalıq jaǵdayı, sociallıq beyimlesiwi hám bilimlendiriw procesindegi qatnasıwı sıyaqlı kórsetkishlerdi óz ishine alıwı kerek. Bul bilim alıwshılardıń shınıǵıwlarıdaǵı jumısı hám nátiyjelerin baqlap barıwdı ańsatlastıradı.

**Juwmaqlap aytqanda, birinshiden,** bul modeldi nátiyjeli engiziw arqalı bilim alıwshılardıń túrli imkaniyatların esapqa alǵan halda sociallıq integraciya, sociallıq qollap-quwatlawdı joqarı dárejede arttırıw múmkin.

**ekinshiden,** bilimlendiriw mákemeleri barlıq studentler ushın, olardıń qábiyetleri yamasa kelip shıǵıwına qaramastan, olarǵa tiyislilik hám qabıl etiw sezimin tárbiyalaw usı bilimlendiriw modeliniń tiykarǵı quramlıq bólegi bolıp esaplanadı.



**úshinshiden**, pedagogikalıq innovაციyalar, sport ilajların shólkemlestiriw hám málimleme texnologiyalarınan paydalanıw sıyaqlı kóplegen baǵdarlar arqalı inklyuziv bilimlendiriw modeli tolıq qollap-quwatlanadı hám nátiyjeli engiziledi.

**tórtinshiden**, bilimlendiriw processinde hár bir bilim alıwshıǵa individual qatnas jasaw, komandalıq sport jumısın qollap-quwatlaw, sociallıq xızmetlerdi integraciyalaw hám xalıq aralıq tájiriybege súyenip bilim alıwshılardıń jeke rawajlanıwı, jámiyetke beyimlesiwi hám sportta joqarı nátiyjelerge erisiwine járdem beredi.

### **Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. Ózbekistan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 3-noyabrdegi “Dene tárbiyası hám sport tarawında kadrlar tayarlaw hám ilimiy izertlewler sistemasın bunnan bılay da jetilistiriw ilajları haqqında”ǵı PQ 414-sanlı qararı.
2. Ózbekistan Respublikası Prezidentiniń 2017-jıl 1-dekabrdegi “Mayıplıǵı bolǵan shaxslardı mámleket tárepinen qollap-quwatlaw sistemasın tıp-tiykarınan jetilistiriw ilajları haqqında”ǵı PP 5270-sanlı pármanı.
3. Qaxarova D.S. Inklyuziv ta’lim texnologiyasi. Toshkent. 2014.
4. U.Yu.Fayziyevaning koordinatorligida amalga oshirilayotgan “Inklyuziv ta’lim orkali bolaga dustona munosabat o’rnatish” loyihasi-xalkaro YUNISEF tashkiloti
5. Shomaxmudova R. Inklyuziv ta’limning nazariy va amaliy asoslari. Toshkent:2007,120 b
6. Shopulatov A.N. Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash tizimi mexanizmlarini takomillashtirish/Pedagogika fanlari doctori(DSc)...diss. avtoref.: 2023.–79 b.
7. Mirjamolov M.X., “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport”. O‘quv qo‘llanma. Chirchiq. 2020. 143-151 bet

## **OQÍTIWDA INTERAKTIV METODLARDÍŇ ABZALLÍǴÍ**

**Mirzataeva Gulmira Muratbaevna**

*Magistrant*

*Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti*

[gulmiramirzataeva90@gmail.com](mailto:gulmiramirzataeva90@gmail.com)

**Annotaciya:** *Bul maqalada studentlerge sabaq barısında qollanilatugın interaktiv metodlardıń abzallıqları, studentlerdiń sabaqtı jaqsı ózlestiriwdegi áhmiyeti haqqında tartıs (дебаты) metodı misalında keltirilgen.*

**Tayanış sózler:** *tartıs, talqılaw, pikir, metod, mashqala, qatnasıwshı.*

**Аннотация:** *В данной статье на примере метода дебатов представлены преимущества интерактивных методов, используемых в ходе урока для учащихся, значение учащихся в усвоении урока.*



**Ключевые слова:** дискуссия, мнение, метод, проблема, участник.

**Annotation:** This article, using the example of the debate method, presents the advantages of interactive methods used during the lesson for students, the importance of students in learning the lesson.

**Key words:** discussion, opinion, method, problem, participant.

Interaktiv metodlar degende – bilim alıwshılardı aktivlestiriwshi hám erkin pikirlewge úndewshi, bilim beriw barısınıń orayında bilim alıwshı bolğan metodlar túsiniledi. Bul metodlar qollanılǵanda bilim beriwshi bilim alıwshını belsene qatnasıwǵa shaqıradı. Bilim alıwshı pútkil process dawamında qatnasadı.

Tartıs (дебаты) metodı – qanday da bir tema boyınsha bilim alıwshılar menen óz-ara tartıs hám pikir almasıw tárizinde ótkeriletuǵın metodlar.

- mashqalalı soraw beriledi;
- túrli pikirler bildiriliedi;
- oy-pikirler tıńlanadı;
- oy-pikirler analiz qılınadı;
- anıq hám tuwrı keletuǵın sheshim tańlap alınadı.

#### **Metodtıń quramı:**

Tartıs hár qanday mashqala yáki topardı talqılawdı óz ishine aladı. Talqılawda qollanılatuǵın qurallar hámme qatnasıwshılar tárepinen tán alınıwı kerek. Tartıs baylanıstıń eń áhmiyetli formalarınan biri bolıp, mashqalalı tartıslardı sheshiwdiń ózine tán nátiyjeli metodı. Ol tolıq, anıq bolmağan hám ele tabılmağan zatlardı isenimli tiykarlaw hám jaqsıraq túsiniwge imkan beredi.

**Maqset** hár qanday mashqala yáki tiyisli máseleler toparın talqılawda óz-ara tuwrı keletuǵın sheshimge erisiw ushın tartıs ótkeriledi.

**Wazıypalar:** tartıs qatnasıwshıları arasında belgili dárejede kelisimge keliwde ulıwma pikirge anıqlıq kiritiw, onı isenimli tiykarlawshı ideyalardı qalıplestiriwden ibarat.

Tartıs metodında qatnasıwshılardıǵa tómendegi talaplar qoyıladı:

- ayılǵan pikir anıq, qısqa hám belgili izbe-izlikte bolıwı;
- hár bir ayılǵan pikirler tiykarlawshısı menen keltiriliwı;
- hár bir qatnasıwshıǵa birdey imkaniyat beriw;
- hár qanda pikir hám qaraslar esapqa alınıwı;
- tartıs shaxsqa emes, temaǵa qaratılıwı;
- óz-ara húrmetke tiykarlanıwı maqsetke muwapıq.

**Ámelge asırıw usılı.** Shólkemlestiriw basqıshı. Tema talqılaw baslanıwdan aldın belgilenedi. Topar studentleri bir neshe kishi toparlarǵa bólinedi. Toparlar sanı talqılaw dawamında talqılanatuǵın poziciyalar sanı menen belgilenedi. Toparda bayanatshı, qarsılaslar hám ekspertler anıqlanadı. Bayanatshı jetekshi orındı iyeleydi hám talqılawda topardıń ulıwma pikirini alıp shıǵadı. Tartıs waqtında qarsı tárep



usınıs etilgen poziciyalardı dıqqat penen tınlaydı hám berilgen maǵlıwmatlar tiykarında sorawlar dúzedi.

Tayarlıq basqışhı: Hár bir kishi topar belgilengen waqıt ishinde talqılawǵa qoyılǵan tema boyınsha óz pikirlerin qalıplestiredi.

Tiykarǵı basqışh – bul tartıs. Hár bir kishi topar tárepinen usınıs etilgen juwmaqlar esitiledi. Juwmaq pikirden keyin qarsı tárep sorawlar beredi hám juwaplar tınlanadı. Tartıs juwmaǵında ulıwma pikir qalıplestiriledi, tema boyınsha ulıwma pikir beriledi.

Pikirlew basqışhı – juwmaqqa keliw. Qánigeler ózleriniń belgilengen poziciyaları boyınsha kishi toparlar tárepinen usınıs etilgen juwmaqlawshı pikirlerdi salıstırmalı analiz qılıp, bildirilgen qáte pikirler dáliller menen keltirilip qátelik sebepleri túsindirilip ótilip pikirler bildiriledi.

Tuwrı pikirler ulıwmalastırıladı. Klaster usılı yáki Venn diagramması menen alıńǵan juwmaqtı bekkemlew múmkin.

Oqıtıwshı tartıs juwmaǵı boyınsha qalıplesken juwmaqlawshı pikirge baha beredi.

“Aqlıy hújim” metodı. Bul metod belgili tema boyınsha berilgen mashqalalardı sheshiwde keń qollanılatuǵın metod esaplanıp, ol shınıǵıw qatnasıwshıların mashqala boyınsha keń hám hár tárepleme piker júritiw hámde pikirlew hám óz ideyalarınan nátiyjeli paydalanıw barısında belgili kónlikpe hám tájriybelerin payda etiwdi xoshametleydi. Bul metod járdeminde shólkemlestirilgen shınıǵıwlar barısında iqtıyariy mashqalalar boyınsha bir neshe original sheshimlerdi tańlaw imkaniyatın beredi. “Aqlıy hújim” metodı tańlap alıńǵan tema sheńberinde belgili qádrیاتlardı anıqlaw hám olarǵa alternativ bolǵan ideyalardı tańlaw ushın shárayat jaratadı.

Metodtan nátiyjeli paydalanıw maqsetinde tómendegi qaǵıydalarǵa ámel etiw zárúr:

- oqıwshılardıń ózlerin erkin seziwleri ushın shárayat jaratıp beriw;
- ideyalardı jazıp barıw ushın jazıw taqtası yáki qaǵazlardı tayarlap qoyıw;
- mashqala (yáki tema) nı anıqlaw;
- shınıǵıw barısında ámel etiliwi zárúr bolǵan shártlerdi belgilew;
- bildirilgen ideyalardıń olardıń avtorları tárepinen tiykarlanıwına erisiw hám olardı jazıp alıw;
- bildirilgen pikirlerdi jańa ideyalar menen bayıtıw tiykarında olardı qollap-quwatlaw;
- basqalar tárepinen bildirilgen ideya (yáki pikir) ler ústinen kúliw, kritikalawǵa jol qoymaw;
- jańa ideya bildiriwde dawam etip atırǵanda, mashqalanıń birden-bir sheshimin járiyalawǵa asıqpaw.

Sabaq barısında “Aqlıy hújim” metodınan paydalanıwda tómendegi qaǵıydalarǵa ámel etiw talap etiledi:



1. Oqıwshılardı mashqala sheńberinde keń piker júritiwge úndew, olardıń logikalıq pikirlerin bildiriwge erisiw.

2. Hár bir oqıwshı tárepinen bildirilip atırǵan pikirler xoshametlep barıladı. Bildirilgen pikirler arasınan eń maqul bolatuǵınları tańlap alınadı. Pikirdiń qollap-quwatlanıwı náwbettegi jańa pikirdiń payda bolıwına alıp keledi.

3. Hár bir oqıwshı óziniń jeke pikirlerine tiykarlanıwı hám olardı ózgertiwi múmkin. Aldın bildirilgen pikirdi ulıwmalastırıp, ilimiy tiykarlangan pikirler bildiriliwi múmkin boladı.

Shınıǵıw barısında oqıwshılar iskerligin standart talaplar tiykarında baqlaw, olar tárepinen bildirilip atırǵan pikirlerdi bahalawǵa jol qoyılmaıdı. Olardıń pikirleri bahalanıp barılsa, oqıwshılar dıqqatların jeke pikirlerin qorgawǵa qaratadı, nátiyjede jańa pikirler bildirilmeydi.

**Juwmaq:** Tartıs (дебаты) metodında studentlerdiń tolıq qatnasıwı, hár qanday pikirdiń bahalanıwı, logikalıq pikirlewge úndew ámelge asırıladı hám sabaq juwmaqı boyınsha óz-ózin bahalaw imkanyatı jaratıladı. Bul metodtı qollanıw artıqsha materiallıq tayarlıqtı talap etpeydi.

Aqlıy hújim metodın qollawdan tiykarǵı maqset oqıwshılardı mashqala boyınsha keń pikirlewge úndewdi yadta tutqan halda olardıń iskerligin bahalap barıwdan waz keshiw maqsetke muwapıq.

### Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Умарова У.У. (2020). Использование педагогических технологий в дистанционном обучении moodle. Проблемы педагогики, 51:6, С. 31-34.

2. Расулов Т.Х. (2020). Инновационные технологии изучения темы линейные интегральные уравнения. Наука, техника и образование. 73:9, С. 74-76.

3. Марданова Ф.Я. (2020). Рекомендации по организации самостоятельной работы в высших учебных заведениях. Вестник науки и образования, 95:17, Часть 2, С. 83-86.

4. Ибрагимова Г.Н. Интерфаол ўқитиш методлари ва технологиялари асосида талабаларнинг креативлик қобилиятларини ривожлантириш. / Монография. - Т.: «Фан ва технологиялар», 2016. –77-б.

5. Ишмухамедов Р., Абдукодиров А., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар. / Таълим муассасалари педагог-ўқитувчилари учун қўлланма. – Т.: «Истеъдод», 2008. –180-б.

6. Йўлдошев Ж., Йўлдошева Ф., Йўлдошева Г. Интерфаол таълим сифат кафолати. – Т.: «Фан», 2008. -81-б.



## ZAMANAGÓY MÁLIMLEME TEXNOLOGIYALARÍNÍN PEDAGOGIKASÍ MENEN ÚZLIKSIZ BAYLANÍSLÍLÍGÍ

**N.P.Niyazimbetov**

*Sanli tálim texnologiyaları orayı başlıgı*

*Ózbekston mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali*

*[nurlanniyazimbetov4@gmail.com](mailto:nurlanniyazimbetov4@gmail.com)*

**Annotaciya:** Bilimlendiriw tarawında pedagogikalıq hám málimleme-kommunikaciya texnologiyalarınan, internet informaciyalıq bilimlendiriw resurslarınan hám de konferenciya usılınan paydalanıw. Oqıwshılardıń alıp atırǵan bilimlerin joqarı dárejede bolıwında nátiyjeli járdem beredi hám olardıń keleshekte maman qánigeler bolıp shıǵıwına imkaniyat jaratadı.

**Tayanish sózler:** Zamanagóy informaciya texnologiyaları, óz betinshe bilim alıw, texnologiyalar

**Abstract”** The use of pedagogical and information-communication technologies, Internet information educational resources and conference methods in the field of education effectively helps students to acquire a high level of knowledge and allows them to become qualified professionals in the future.

**Keywords:** Modern information technology, independent learning, technology

Ózbekstan Respublikasınıń "Bilimlendiriw haqqında"ǵı Nızamı hám Kadrlar tayarlaw milliy baǵdarlamasınıń qabıl etiliwi menen úzliksiz bilimlendiriw sistemasınıń tiykarı jaratıldı. Pedagogikalıq texnologiyalardı sabaq processinde qollanıw tiykarında oqıwshılardıń dóretiwshiligin hám belsendiligin arttırıw hár bir dáwir ushın úlken áhmiyetke iye. Demek, "Bilimlendiriw haqqındaǵı Nızamnıń 26-statyasında hámde Kadrlar tayarlaw Milliy baǵdarlamasında oqıtıw processine aldınǵı zamanagóy pedagogikalıq texnologiyalardı keń kólemde engiziw, barlıq túrdegi bilimlendiriw mákemeleri aldındaǵı eń áhmiyetli wazıypalardan biri ekenligi atap ótıledi. Haqıyqatında da, oqıtıw processinde pedagogikalıq texnologiyalardıń qollanılawı shınıǵıwları reńli, qızıqlı tárizde shólkemlestiriwge alıp keliwi menen "oqıw materialların" oqıwshılar tárepinen joqarı dárejede ózlestiriliwine keń múmkinshilikler jaratadı [1, 2].

Sabaqtı shólkemlestiriw forması sabaq qatnasıwshılarınıń "óz ara baylanıslarına" baylanıslı. Joqarıda keltirilgen ma'qsetlerge erisiw, oqıw materialınıń ózgeshelikleri, bilim beriw metodları, oqıw imkaniyatları, oqıtıwshınıń sheberligi hám texnikasına baylanıslı. Bulardıń hámмесin tabıslı ámelge asırıw ushın "Muǵallım basqarıwshı sıpatında" oqıwshılar menen birgelikte hárket etedi. Tap usı process jedel ámelge asadı arttırılса ǵana, oqıw processiniń nátiyjeliligi támiyinlenedi. Oqıwshılarda intakerlik hám ǵárezsizlik, bilimlerde puqta hám tereń ózlestiriw, zárúr bilim, kónlikpe hám uqıplıqlar, baqlawshılıq, pikirlew hám



baylanisli sóylew, eslew hám dóretiwshilik kózqaraslardı tárbiyalawğa imkan beriwshi didaktikalıq princip – bilimlendiriwdegi aktivlik bolıp tabıladı. Bunday sistemada oqıwshı da, oqıtıwshı da tálım-tárbiya processin birgelikte ámelge asıradı. Olar da dóretiwshilikte hár bir oqıwshınıń bilim hám qábileti, individual umtılwı hám mútájliklerin anıqlaydı. Bunday jaǵdayda oqıtıwshı tek ǵana "bahalawshı" emes, al jańa bilim jetkeriwshi derekke aylanadı. Sabaqta oqıwshılardıń iskerligine tek oqıtıwshı emes, al oqıwshılar da bassılıq etedi. Dáslep ayrıqsha oqıwshılar, soń basqa oqıwshılar da "oqıtıwshı tapsırmasına" kiredi, tiykarında ne islegenlerin kórsetip kórsetedi hám nátiyjede bul jaǵdaydan qalǵan "oqıwshılar" ózlerine juwmaq shıǵarıp beredi. Bunday "túsindirmeli" "basqarıw" oqıwshı mektep bosaqasına qádem qoyǵan kúnnen baslanıwı zárúr.

Bilimlendiriw sistemasında sabaq nátiyjeliligini arttırıw ushın biz búgin, bárinen burın, oqıwshıǵa baslawısh klasstıń dáslepki basqışınan baslap ilimpaz A.Mallabaev degenindey "sen bunı biliwıń shárt" degen májbúrlawshı shaqırıqtan waz keship, hár bir balaǵa individual qatnas jasaǵan halda "maǵan bul zárúr, men bunı biliwge, eplewge, onı turmısqa engiziwge uqıplıman," degen bir ishki sezimdi, tilekti oyatıwǵa háreket etiw kerek. Bul jaǵdaydan kórinip turǵanıday, hár bir oqıtıwshı oqıtıwdıń tema mazmunına sáykes aldınǵı, nátiyjeli usılların izlep tabıwı, belgili bolǵan nátiyjeli usıllardı ónimli, dóretiwshilik penen shınıǵıwlar processinde qollanıwı zárúr. Pedagogikalıq texnologiyalardı basqarıw ózinde eki baǵdarın ózinde jámleydi:

- jumıstı basqarıw;

### **Ádebiyatlar analizi hám metodologiyası**

Usı maqalanı izertlew processinde ilimiy biliwdıń logikalıq, izbe-izlik, tariyxıylıq hám de obyektivlik usıllarınan keń paydalanıldı. Kásiplik terminologiyalıq sózlik baylıǵın úyretiwde zamanagóy pedagogikalıq texnologiyalardıń roli obiektiv ashıp berildi. Pedagogikalıq texnologiyalardıń rawajlanıw dáwiri tariyxıy kóz-qarastan tallandı. Tashkent mámleketlik transport universiteti "Temir joldan paydalanıw jumısların basqarıw" kafedrası baslıǵı, docent S.K. Xudayberganovtıń "Arnawlı pánlerdi oqıtıw metodikası (I bólim) " atlı oqıw qollanbası metodologiyalıq derek etip alındı [3].

### **Dodalaw hám nátiyjeler**

Bilimlendiriwdıń sapasını arttırıwda ámelge asırılıp atırǵan jumıslar haqqında sóz júrgizilgende, zamanagóy informaciya hám kommunikaciya texnologiyaları oqıtıwdıń jańa forma hám metodların islep shıǵıw ushın keń imkaniyat jaratılǵanın ayıp ótiw múmkin. Sonıń menen birge, málimleme kommunikaciya texnologiyaların tereń oqıtıw, oqıwshılardı úlken kólemdegi maǵlıwmatlardı qabıl etiw, qayta islew hám óz betinshe islew mashqalası júzege kelmekte. Kásip-óner kolledji yamasa akademik liceyden universitetke oqıwǵa kelgen kóp oqıwshılar óz betinshe pikirlew hám islew boyınsha jeterli kónlikpege iye emes. Ayırımları bilim alıwǵa qızıǵıwshılıǵı júdá tómen. Qábiletli, izleniwsheń hám dóretiwshilikke ıqlası bar perzentlerimizdi ózi qızıqtırǵan málimleme kommunikaciya texnologiyaları baǵdarında tereńlestirilgen sabaq alıwı, olardı keleshekte álbette joqarı maman qánigeler bolıp



"jetiwlerinde" tiykarǵı faktor bolıp xızmet etedi.

Bizge belgili, Respublikamızdın barlıq bilimlendiriw mákemeleri oqıw processinde "oqıtıwdın zamanagóy formaları hám usılların qollanıw, bilimlendiriw sistemasında informaciya texnologiyalardan ónimli paydalanıw, olar járdeminde bilimlendiriw sistemasın talap etiw dárejesine jetkeriw boyınsha bir qansha jumıslar alıp barılmaqta.

Oqıw processinde zamanagóy málimleme texnologiyalarınan paydalanıwdın tómendegi imkaniyatların keltiriw múmkin:

- "oqıtıwshıǵa" oqıw materialların bilim alıwshılardıǵa jetkerip beriw beriwde biraz jeńillestiriliwi;

- sabaq processinde berilip atırgan oqıw materiallarınıń tákirarlanıwı hálsirew imkaniyatınıń bar ekenligi;

- bilim alıwshılardıń ózlestiriw dárejesiniń joqarılıǵı bolıwına erisiw;

- multimedialı elektron sabaqlıqlar quramında kórgizbeli virtual stendler shólkemlestiriw imkaniyatı;

- ámeliy hám laboratoriyalıq shınıǵıwları video, audio hám animaciyalıq qurallar arqalı qızıqlı shólkemlestiriw imkaniyatı;

- usınıs etilgen "oqıw materiallarınan ǵalaba túrde paydalanıw, yaǵnıy tarmaq texnologiyaları járdeminde bir yamasa birneshe auditoriyada hám toparlarda paydalanıw imkaniyatınıń bar ekenligi;

- "oqıw materialları magliwmatlar bazasın tezlik penen ózgertip, jana informaciya rezervlerin kirgiziw imkaniyatınıń bar ekenligi;

- ámeliy hám laboratoriyalıq shınıǵıwlar dawamında lekciya materiallarına ótiw imkaniyatınıń jaratılıwı;

- aralıqtan oqıtıw ushın tiykarǵı qurallardan biri sıpatında paydalanıw imkaniyatı;

- bilim alıwshılardıń individual bilimlerin bahalaw, qadaǵalaw hám basqalar.

Bunday imkaniyatlarga iye bolgan "oqıw materialların" oqıw processine engiziw, bir waqıttıń ózinde bilim alıwshılardıǵa "oqıw materialların kóriw", "oqıw, esitiw, pikirlew hám qayta-qayta tákirarlap óz bilimlerin arttırıw" imkaniyatların jaratadı. Informasiya texnologiyaların oqıw processine qollanıw, ásiyese, multimedialı qurallardan paydalanıw oqıw processiniń didaktikalıq kóriniste súwretlew ushın júdá úlken múmkinshilikler jaratadı [4, 5].

Bilimlendiriw sistemasında oqıw processine málimleme-kommunikaciya texnologiyaları qollanılsa tálim-tárbiya processı jedellesedi.

Tálim-tárbiya processin jedellestiriwdiń tiykarǵı faktorları qatarına tómendegilerdi kirgiziw múmkin:

- maqsetke baǵdarlanǵanlıq;

- oqıwshılardıń motivaciya kúsheytiw;

- bilimlendiriw mazmunınıń informaciyalıq kólemin keńeytiw;

- oqıwshılardıń oqıw-biliw iskerligin jedellestiriw;

- oqıwshılardıń oqıw-ámeliy dárejesin bekkemlew hám basqalar.



Oqıw processsında óz betinshe bilim alıw shınıǵıwların nátiyjeli shólkemlestiriwde zamanagóy informaciya texnologiyalarınń áhmiyeti júdá úlken esaplanadı. Kompyuterdiń programmalıq quralları tiykarında jaratılǵan oqıw-metodikalıq materiallar hám elektron sabaqlıqlardan paydalanıwdan tiykarǵı maqset zamanagóy informaciya – bilimlendiriw metodikasın qalıplestiriw, zamanagóy málimleme-pedagogikalıq, málimleme hám kompyuter texnologiyaların qollanıw arqalı bilimlendiriw processiniń nátiyjeliligi, sapası hám ónimdarlıǵın arttırıw, úzliksiz bilimlendiriw sistemasında zamanagóy "oqıw derekleri" elektron oqıw sabaqlıqların keń qollanıw, olardıń belgili mániste kitapxanaların shólkemlestiriw, bilimlendiriwdiń aralıqtan oqıtıw usılların ámelde engiziw hám ulıwma jer júzilik elektron oqıw sistemasına kırıwden ibarat.

Óz betinshe bilim alıw shınıǵıwları ushın jaratılǵan elektron oqıw-metodikalıq qural materiallar avtomatlastırılǵan programmalıq qurallar járdeminde jumıs alıp baradı. Avtomatlastırılǵan oqıw-metodikalıq materiallar bilim alıwshılardıǵa kerekli temalar boyınsha maǵlıwmatlardı usınıs etedi hám bilimlerdi qadaǵalaydı. Bilimlerdiń qadaǵalaw nátiyjesine qarap bilim alıwshılardıǵa túrli dárejedegi tapsırmalar usınıs etiw islenedi. Avtomatlastırılǵan oqıw-metodikalıq bilim beriw quralları járdeminde bilim beriw alıwshılar "oqıtıwshınıń járdemisiz de" óz bilimlerin arttırıp jetilistirip barıw múmkin.

Oqıw materialların elektron kóriniste usıńanda onıń oqıwshıları tárepinen túsiniw dárejesine ayırıqsha itibar beriw kerek. Elektron formada usınılıp atırǵan materiallar bilim alıwshılar ushın qolaylı hám jaqsı ózlestiredi alatuǵın bolıwı kerek. Usınıs etilip atırǵan oqıw materiallarında kerekli anıqlamalar, tayanish sózler, gılt sózlerge múrájat etiw hám olardan nátiyjeli paydalanıw imkaniyatları jaratılıwı kerek. Pánlerden ámeliy hám laboratoriyalıq jumislardı virtual stendler kórinisinde imitaciyalaw arqalı shólkemlestiriw aralıqtan oqıtıw sistemasında tómendegiler imkaniyatların támiyinleydi:

- virtual stendler ushın arnawlı úskenelengen xanalardıń talap etilmewi;
- laboratoriya jumısların animaciya menen támiyinlew hám obyektler ústinde alıp barılıp atırǵan processslerdi tikkeley kórsetiw;
- jaratılǵan virtual stendlerden kóp márte paydalanıw.

Pánlerden ámeliy hám laboratoriyalıq jumislardı virtual stend túrinde shólkemlestiriw aralıqtan oqıtıw sistemasında júdá úlken áhmetke ie. "Qashıqtan oqıtıw" sisteması shólkemlestiriw nátiyjesinde kórgizbeli oqıw materiallarınan uzaq regionlardadıǵı bilimlendiriw mákemelerinde "oqıw processsı ushın kerekli oqıw úskeneleri jeterli bolmagan" jaǵdayda da bilim alıwshılar ámeliy hám laboratoriyalıq jumislardı orınlaw imkaniyatı jaratıladı.

### **Juwmaq**

Juwmaqlap aytqanda, oqıw processsında zamanagóy informaciya texnologiyalarınan paydalanıwdıń abzallıqları tómendegilerden ibarat:

- oqıw processsında berilip atırǵan materiallardı tereńirek hám tolıǵıraq ózlestiriw;
- bilim alıwdıń jańa formaların engiziw;
- sabaq processsında bilim alıw waqtınıń qısqarıwı nátiyjesinde waqıttı únemlew



imkaniyati;

-alınğan bilimler adamnıń yadında uzaq múddet saqlanıp qalıwı hám onıń ámeliyatta qollanıw múmkinligi.

-oqıwshılarda belgili bir kónlikpelerdi qalıplestiriw waqtınıń qısqaılıǵı;

-shınıǵıwlarda orınlanatuǵın tapsırmalar sanınıń artıwı;

-kompyuter tárepinen aktiv basqarıw talap etiliwi nátiyjesinde "oqıwshı" bilimlendiriw subyektine aylanıwı;

-"oqıwshılar baqlawı, pikir júrgiziwi qıyın" bolğan processslerdi modellestiriw hám tikkeley kórsetiw imkaniyatınıń payda bolıwı hám basqalar.

### **Ádebiyatlar**

1.O'zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida” gi Qonuni, 2020 yil.

2. Dadabaeva R.A., Nasridinova Sh.T. va boshq. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalar va tizimlar. O.,quv qo.,llanma. “Sano-standart”,2017.-552b.

3. Xudayberganov S.K. Maxsus fanlarni o’qitish metodikasi (I qism). O’quv qo’llanma. – Toshkent, 2021. – 238 b.

4. Жумаев Ш.Б., Ахмедова М.Д., Зоҳидов М. Ғ. (2022). ВАГОНЛАР ОКИМИ НОМУТАНОСИБЛИГИ ШАРОИТИДА ТЕЗКОР РЕЖАЛАШТИРИШ АСОСИДА СТАНЦИЯ ЮКЛАНГАНЛИГИНИ КАМАЙТИРИШ ЧОРАТАДБИРЛАРИ. Инновацион технологиялар, 1 (1 (45)), 71-76.

5. Atamuradova T., Ergasheva X., Qurbonov M. Mutaxassislik fanlarini o.,qitish metodikasi. T.: 2008 y.



## MAZMUNÍ

| DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT |                                                                 |                                                                                                                     |    |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.                       | Б.Еримбетов                                                     | Курашчиларнинг машғулот ва мусобақа юкламаларига мослашиш хусусиятларини тапхислаш                                  | 3  |
| 2.                       | Mambetnazarov Islambek Muratbaevich                             | Akademik eshkak eshishda qayiqni sportchiga individual sozlash metodikasi                                           | 8  |
| 3.                       | S.Toylibaev                                                     | Sportta qollanilatuğın dopingke qarsı ilajlar haqqında túsınık                                                      | 13 |
| 4.                       | T.Djumaniyazova, L.Kungratbaeva                                 | Gimnastika vositalari orqali oliy ta’lim muassasalari talabalarini kasbiy ko’nikmalarini shakllantirish             | 20 |
| 5.                       | Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich, Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı | Balalar hám óspirimler sportın jetilistiriwdıń tiykarǵı mashqalaları                                                | 26 |
| 6.                       | Nurekeev Bayrambay Temirbaevich                                 | Yosh polvonlarning tezkor kuch qobiliyatini rivojlantirishda qobiliyatning ahamiyati                                | 32 |
| 7.                       | Mambetkasimova Qırmızı, Yoldashova Farangiz                     | Bosqon ulotqiruvchi sportchilar mashg‘ulotlarining o‘ziga xos ahamiyati                                             | 37 |
| 8.                       | Asqar Amonov                                                    | 7-8 yoshli stol tennischilar maxsus jismoniy tayyorgarligiga ta’sir qiluvchi omillar                                | 42 |
| 9.                       | Икбол Исаев Бурханович                                          | Приоритет развития рабочей способности у борцов с помощью упражнений по подъему соперника                           | 48 |
| 10.                      | Utemuratov Ixlas Tileumuratovich                                | Háq qıylı júklemeler tásirine balalar hám jas óspirimler organizminiń fiziologiyalıq reakciyası                     | 53 |
| 11.                      | N.S.Kurbanova                                                   | Basketbolchi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish tahlili                                      | 58 |
| 12.                      | K.Razaxov                                                       | Kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi yuqori malakali xotin-qizlarning taktik tayyorgarlik asoslari               | 65 |
| 13.                      | R.D.Allambergenova                                              | Motorni muvofiqlashtirish qobiliyatlari maktabgacha bolalik davrida sport faoliyatining muvaffaqiyat omili sifatida | 71 |
| 14.                      | Abdullaev Islam Maxmudovich                                     | Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlarini baholash va samaradorligini aniqlash                                | 75 |
| 15.                      | Mambetnazarov Islambek Muratbaevich                             | Akademik eshkak eshuvchilarni eshkak eshish vaqtida texnik xatolarini aniqlash va ularni kooreksiyalash metodikasi  | 78 |
| 16.                      | Allanazarov Ikram Genjeyevich                                   | Boks sportida himoya texnikasi                                                                                      | 87 |
| 17.                      | Paluaniyazova Naubaxar Abdreimovna, Avezbaev Aziz               | Jas basketbolshılardıń shınıǵıw processinde jeńil atletika qurallarınan paydalanıw                                  | 90 |



| <b>DENE TĀRBIYASÍ HĀM SPORT</b> |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |     |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 18.                             | C.П.Шакирзянова                                                                | Итоги общей физической подготовленности курсантов 1 курса Таможенного института и особенности их взаимосвязи                                                                                                            | 95  |
| 19.                             | Baltabeva Gúzal<br>Maxsetovna                                                  | Ko‘p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish                                                                                                               | 100 |
| 20.                             | T.Ш.Сейтмуратов                                                                | Талаба футболчиларнинг функционал тайёргарлик даражаси кўрсаткичлари асосида жисмоний тайёргарликни индивидуаллаштириш омиллари                                                                                         | 105 |
| 21.                             | A.Yakupbaev,<br>D.Abdullaeva                                                   | 15-16 jaslı erkin güresshi qızlardıń kombinacion hújim háreketlerin jetilistiriw                                                                                                                                        | 114 |
| 22.                             | Tashnazarov Djasur<br>Yuldashevich                                             | Yunon-Rim kurashida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda biomekanik tahlil qilishning o‘rni (tik turgan holatda belдан oshirib tashlash texnik harakatini chap tomonga bajarishdagi kinematikasi asosida)         | 119 |
| 23.                             | Tashnazarov Djasur<br>Yuldashevich                                             | Yunon-Rim kurashchilarining o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari (tik turgan holatda qo‘lni tortib parter holatiga o‘tkazish texnik harakatining kinematikasiga asoslanadi) | 129 |
| 24.                             | Nurmedov<br>Nurmuxammed Axmed<br>ulı,<br>Tanirbergenova Dinara<br>Mubarak qizi | Jeńil atletikanıń ózine tán ózgeshelikleri                                                                                                                                                                              | 138 |
| <b>PEDAGOGIKA</b>               |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |     |
| 25.                             | Sabirova Zebo<br>Baxramovna                                                    | Ingliz tili darslariga adaptiv sport turlarini integratsiyalashning amaliy strategiyalari                                                                                                                               | 143 |
| 26.                             | A.Xojametov                                                                    | Beshta tashabbus va uning yoshlar ma‘naviyatini yuksaltirishdagi o‘rni                                                                                                                                                  | 148 |
| 27.                             | Mırzataeva Gulmira<br>Muratbaevna                                              | Qánigelik pánlerdi oqıtıwda interaktiv metodlardan paydalanıw nátiyjeleri                                                                                                                                               | 151 |
| 28.                             | Abdullaev Islam<br>Maxmudovich                                                 | Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassisnlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish mezonlari                                                                                                            | 156 |
| 29.                             | Ramazanov Medetbay<br>Baxitbaevich                                             | O‘quvchılarda ekologik madaniyatni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish                                                                                                                             | 162 |



| <b>PEDAGOGIKA</b> |                                                                                                                          |                                                                                                                            |     |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 30.               | Kurbanaazarov<br>Muratbay<br>Kunnaazarovich,<br>Arzybaev Shynfys<br>Duzelbaevich,<br>Abdirahmanova Saida<br>Abdisaitovna | Медицинада клиникалық пәнлерди оқытыўда интерактив<br>усыллардың нәтийжелилиги                                             | 167 |
| 31.               | Nurekeev<br>Bayrambay<br>Temirbaevich,<br>Abdullaeva Umida<br>Xalilla qizi                                               | Polvonlarda shikastlantirishlarning kelib chiqish sabablari, ularni<br>bartaraf etishning pedogogik yechimlari va tahlili  | 172 |
| 32.               | Serimbetov Qarlibay<br>Orazimbetovich                                                                                    | Sport tálim mákemelerinde “Inklyuziv bilimlendiriw modeli”nen<br>paydalanıw arqalı bilimlendiriwdiń sapasın asırıw jolları | 177 |
| 33.               | Mirzataeva<br>Gulmira<br>Muratbaevna                                                                                     | Oqıtıwda interaktiv metodlardıń abzallığı                                                                                  | 182 |
| 34.               | Niyazimbetov Nurlan<br>Pulatovich                                                                                        | Zamanagóy málimleme texnologiyalarınıń pedagogikası menen<br>úzliksiz baylanıslılıǵı                                       | 186 |

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT  
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

**DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARShÍSÍ**

**№ 1**

**Baspağa tayarlağan:**  
G.Mirzataeva

**Mánzil:** Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi 24-jay

Tel: +998(61) 224-20-54, +998(91) 304-47-77

[www.uzdjtsunf.uz](http://www.uzdjtsunf.uz)  
[science.uzdjtsunf.uz](http://science.uzdjtsunf.uz)

**Jurnalğa kelgen maqalalar qaytarılmaydı. Jurnalda járiyalanğan maqalalardan alınğan úzindiler “Dene tárbiyası hám sport xabarshısı” jurnalınan alındı dep kórsetiliwi shárt. Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durılıǵına, imla qátelerine avtorlar jeke juwapker.**

Nókis – 2025