ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW,
ILIM HÁM INNOVACIYALAR MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ
HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ
“JEKE GÚRES HÁM TÁBIYIY PÁNLER”
KAFEDRASÍ

“SPORT TÚRLERI TEORIYASÍ HÁM ÁMELIYATÍ: MASHQALA HÁM SHESHIMLER” ATAMASÍNDAĠÍ RESPUBLIKALÍQ ILIMIY-ÁMELIY

KONFERENCIYASÍ MATERIYALLAR TOPLAMÍ

NÓKIS-2025

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM INNOVACIYALAR MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ "JEKE GÚRES HÁM TÁBIYIY PÁNLER" KAFEDRASÍ

"SPORT TÚRLERI TEORIYASI HÁM ÁMELIYATI: MASHQALA HÁM SHESHIMLER" ATAMASÍNDAǴÍ RESPUBLIKALÍQ ILMIY-ÁMELIY KONFERENCIYA

2025 jıl, 25 aprel

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI NUKUS FILIALI "YAKKA KURASH VA TABIIY FANLAR" KAFEDRASI

"SPORT TURLARI NAZARIYASI VA AMALIYOTI: MUAMMO VA YECHIMLAR" MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN

2025 yil, 25 aprel

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

КАФЕДРА «ЕДИНОБОРСТВ И ЕСТЕСТВЕННЫХ ДИСЦИПЛИН» НУКУССКОГО ФИЛИАЛА УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ВИДОВ СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ»

25 апреля, 2025 года

Konferenciyanı shólkemlestiriw komiteti:

Erimbetov B.K.	Direktor, p.i.b.f.d. (PhD), professor - shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya baslıǵı
Mambetnazarov I.M.	Ilimiy isler hám innovaciyalar boyınsha direktor orınbasarı, p.i.b.f.d. (PhD), - shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya baslıǵınıń orınbasarı
Toylibaev S.M.	“Jeke gúres hám tábiyiy pánler” kafedrası baslıǵı, p.i.b.f.d. (PhD), docent - shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya aǵzası
Reymbaeva R.S.	“Jeke gúres hám tábiyiy pánler” kafedrası úlken oqıtıwshısı, b.i.k. - aǵza
Primbetov A.A.	“Jeke gúres hám tábiyiy pánler” kafedrası docenti, p.i.b.f.d. (PhD) - aǵza
Yakupbaev A.A.	“Jeke gúres hám tábiyiy pánler” kafedrası docenti, p.i.b.f.d. (PhD) - aǵza
Jarılkapov U.B.	“Jeke gúres hám tábiyiy pánler” kafedrası úlken oqıtıwshısı, p.i.b.f.d. (PhD) - aǵza
Kuralbaev A.K.	“Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler” kafedrası baslıǵı, p.i.b.f.d. (PhD) - aǵza
Seytmuratov T.Sh.	“Sport oyınları” kafedrası baslıǵı, p.i.b.f.d. (PhD) - aǵza
Mambetov B.J.	Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw institutı Nókis filialı “Dene tárbiya, sport teoriyası hám metodikası” kefedrası docentı, tariyx ilimleriniń kandidatı - aǵza
Utepbergenov A.Q.	Ájiniyaz atındaǵı NMPI, “Dene mádeniyatı” fakulteti dekanı, b.i.k., docent - aǵza
Niyazov As.T.	Ájiniyaz atındaǵı NMPI, “Sport pánleri” kafedrası baslıǵı, professor - aǵza
Eshbaev A.J.	Ájiniyaz atındaǵı NMPI, “Dene tárbiya teoriyası hám metodikası” kafedrası baslıǵı, docent - aǵza
Sultansuynov A.S.	Berdaq atındaǵı QMU, “Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası” kafedrası baslıǵı b.i.b.f.d. (PhD) - aǵza
Akimov N.	Berdaq atındaǵı QMU, “Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası” kafedrası docenti - aǵza
Turdımuratov J.A.	Berdaq atındaǵı QMU, “Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası” kafedrası docenti - aǵza
Sultamuratov Dj.	“Jeke gúres hám tábiyiy pánler” kafedrası w.w.a. docenti - aǵza

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ DIREKTORÍ B.K. ERIMBETOVTÍŃ KONFERENCIYA QATNASÍWSHÍLARÍ HÁM MIYMANLARÍNA QUTLÍQLAW USHÍN SÓZI

Húrmetli konferenciya qatnasıwshıları!

Dene tárbiyası, sonıń menen birge sport – bul adamnıń shaxs sıpatında rawajlanıw sistemasınıń ajıralmas bir bólegi bolıp tabıladı.

Usı tarawdı rawajlandırıw boyınsha húkimetimiz tárepinen kóplep sistemalı reformalar júzege kelmekte. Dene tárbiyası hám sport tarawında ámelge asırılıp atırılǵan ózgerislerdiń tiykarǵı maqseti xalqımızdıń densawlıǵın elede bekkemlewge qaratılǵanı sózsiz. Usı reformalardıń tiykarında hár bir sport túrin rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratılıp atır.

Ózbekstan Respublikası Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev tárepinen Olimpiya hám Paralimpiya sport túrlerin en jaydırıw hám rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratılıp kelmekte. Bundaǵı kútiletuǵın maqset jaslarımızdı hár tárepleme rawajlanǵan hám densawlıǵı bekkem shaxs etip tárbiyalaw bolıp esaplanadı. Bul boyınsha prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev tárepinen 2017 jıl 6 iyunda qabıl etilgen “Dene tárbiyası hám ǵalabalıq sporttı elede rawajlandırıw ilajları haqqında”ǵı 3031-sanlı Qararı, 2020 jıl 24 yanvardaǵı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám ǵalabalıq sporttı jáne de jetilistiriw hám rawajlandırıw ilajları haqqında”ǵı 5924-sanlı Pármanı, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2025-jıl 13-fevral kúngi 2028-jıl Los-Anjeles qalasında (AQSh) bolıp ótetuǵın XXXIV jazǵı Olimpiya hám XVIII Paralimpiya oyınlarına Ózbekstan sportshıların kompleks tayarlaw boyınsha videoselektor májilisinde Olimpiya hám Paralimpiya sport oyınlarına puxta tayarlıq kóriwdi jańa basqıshqa alıp shıǵıwǵa úlken itibar qaratıldı. Bunıń hámmesi húkimetimiz hám elbasshımızdıń sportqa bolǵan ayrıqsha itibarınıń dáleli bolıp tabıladı.

Búgingi kúnde iskerligimizdiń jemisi sıpatında hár bir sport túrin rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar hám kewil bólip atırmız. Dene tárbiya hám ǵalabalıq sporttaǵı mashqalalar menen birge Olimpiya hám Paralimpiya sport túrleri boyınsha tájiriybeli qánigeler tayarlawdıń teoriyalıq hám metodikalıq tiykarların úyreniw hám rawajlandırıp barıw dáwir talabı bolıp esaplanadı. Joqarı oqıw orınlarında dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi tayarlawdıń aktual máselelerin úyreniw menen birge mámleketimizde usı tarawdı rawajlandırıwdıń zárúriyatın payda etedi.

Juwmaqlap aytqanda “Sport túrleri teoriyası hám ámeliyatı: mashqala hám sheshimler” atamasındaǵı respublikalıq ilimiy-ámeliy konfrenciya mámleketimizde dene tárbiyası hám ǵalabalıq sportttı, sonıń menen birge Olimpiya hám Paralimpiya sport túrlerin jánede rawajlandırıwǵa xızmet etedi dep esaplayman hám búgingi konfrenciyanı shólkemlestiriwshi professor-oqıtıwshılardıń jumıslarńnda tasqın tabıslar tileymen.

МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИГА МОСЛАШИШ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ТАШХИСЛАШ

Еримбетов Байрамбай Карлыбаевич

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали директори, педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор

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

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

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

Кириш. 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 усулларини тўғри таққослашга 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]. Спортчига таъсир қилиш тизими унинг машғулот жараёнини назорат қилиш, мусобақаларда энг юқори натижага эришиш учун шарт-шароитлар яратиш мақсадида унинг индивидуал хусусиятлари тизимига асосланиши керак А.Б.Илин.

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

Тадқиқотни ташкил қилиш услублари. Ушбу тадқиқотда маълумотлрни йиғиш, маҳсус адабиётларнинг назарий таҳлили ҳамда интернет материалларини умумлаштириш усулларидан фойдаланилди.

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]. Шу билан бирга, ташхислаш маълумотларининг объективлигини бевосита спорт машғулотлари жараёнида ташхисловчи синовларни уйғун равишда киритиш орқали ошириш мумкин Т.Т.Жамгаров; А.В.Родионов.

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 етилади. 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:

$$P = \frac{\Sigma\ piti}{\Sigma\ ti}$$

бу ерда P -машғулотдаги юклама шиддати,

pi -алоҳида машқнинг шиддати, балларда,

ti - алоҳида машқни бажариш.

Шунингдек, машғулот куни ва микроцикли юкламаси шиддати аниқланади.

Бундан ташқари, юкламанинг шиддатини баҳолаш ЮҚС нинг мутлақ 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.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. 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 Ҳ.З.Гаппаров; А.В.Гасков; О.П.Юшков; Н.Биро.

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 вариантининг қиёсий тавсифлари

Машқлар гуруҳи	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 парциал ҳажмлари кўрсатилган.

Курашчилар машғулот ишларининг асосий қисми нисбатан паст шиддат билан амалга оширилади (1 ва 2 зоналар, улар машғулотнинг биринчи вариантида юкламанинг 66% ва иккинчи вариантида 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 иккинчисида 3% вақт оралиғида машқ қиладилар.

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.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Медведев В.Г. Интегративный подход к изучению и оценке технического мастерства спортсменов: дис...канд.пед.наук.-Москва: 2013. - 144 с

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. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING HARAKAT TEXNIKASINI CONCEPT 2 ERGOMETR TRENAJYORI ORQALI O‘RGANISH VA TAHLIL QILISH

Mambetnazarov Islambek Muratbevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali ilimiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha direktor o‘rinbosori pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Kalit so‘zlar: *texnologik afzalliklar, akademik eshishda texnikani nazorat qilish, eshkak eshish texnikasini takomillashtirish.*

Ключевые слова: *технологические преимущества, контроль техники в академической гребле, совершенствование техники гребли.*

Keywords: *technological advantages, technical control in academic rowing, improving rowing technique.*

Dolzarbligi. Akademik eshishda texnikani nazorat qilishning barcha natijalari harakatlarni qayd qilishning ikkita instrumental usuli (ularning alohida parametrlari) yordamida olingan. Ikkala usul ham akademik eshkak eshish ergometrida ro‘yxatdan o‘tkazishga qaratilgan. Ularning har biriga xos bo‘lgan texnologik afzalliklari va kamchiliklari ergometrda eshkak eshish texnikasini

takomillashtirish bo‘yicha biz taklif qilgan yechimda ularning o‘rnini belgilab berdi. Biz tomonimizdan foydalanilgan elektron qurilmalari (videokamera, shaxsiy kompyuter) va dasturiy mahsulotlar (VideoPoint, EditStudio, Excel) yordamida amalga oshirilgan videotahlil texnologiyasi eshkakchining tana nuqtalari harakatining ikki tekislikdagi fazoviy va tezlik tavsiflarini olish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi. Akademik eshkak eshuvchilarning harakat texnikasini concept 2 ergometr trenajyori orqali tahlil qilish natijasida optimal texnika parametrlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Mavzuga doir ilmiy-uslubiy ishlarni o‘rganish va umumlashtirish hamda tahlil qilish. 2. Concept 2 ergometr trenajyoridan foydalangan holda akademik eshkak eshuvchilarning texnik harakatlarini tahlil qilish. 3. Olingan tahlil natijalari asosida eshkak eshish texnikasini yaxshilashga yo‘naltirilgan metodlarni takomillashtirish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Har qanday kontaktsiz texnologiyada bo‘lgani kabi, nuqtalar ixtiyoriy tanlanadi va shuning uchun ular har qanday murakkablikdagi trayektoriya bo‘ylab harakatlarni qayd qilishlari mumkin. Ushbu usulning asosiy kamchiligi, ortiqcha ma’lumotlarga ega massivlardan tahlil uchun foydali ma’lumotlarni tanlash zarurati hisoblanadi. Bunday operatsiyalar qo‘lda amalga oshirilganligi sababli tahlil natijasini olish vaqti va uning xatoligi ortadi. Ushbu metodikani takomillashtirish bir-birini to‘ldiruvchi ikkita yo‘nalishga ega bo‘lishi mumkin. Birinchidan, kadrlar chastotasi 25 Gs dan yuqori bo‘lgan videokameralardan foydalanish mumkin. Bu birlamchi videotahlil massivining hajmini sezilarli darajada oshiradi, ammo o‘lchash xatoligini kamaytiradi. Shuningdek, 1 mln. va undan ortiq elementlarni o‘z ichiga olgan yorug‘lik sezgir matritsalarga ega raqamli videokameralardan foydalanish maqsadga muvofiq, bu esa videodasturni kompyuterda qayta ishlashni tezlashtiradi va kadr diskretizatsiyasini kamaytiradi (1152 864 nuqtaga va 352 288 nuqtaga nisbatan ko‘proq) analog videokamera uchun).

Ikkinchi yo‘nalish video ma’lumotlarga ishlov berishning dasturiy vositalarini takomillashtirish bilan bog‘liq.

Bizning ilovamizda dasturiy ta’minot videotasvirga olish vositalarini tanlashda cheklovchi omil hisoblanadi, chunki u video qator tahlilini avtomatlashtirishning past darajasini ta’minlaydi.

Shuning uchun qo‘lda ishlov berishni saqlab qolgan holda yuqori chastotali videotasvirdan foydalanish qo‘lda ishlov berish vaqtini sezilarli darajada oshiradi va shuning uchun natijalarning aniqligini yetarli darajada oshishiga olib kelmaydi.

Shunga qaramay, biz ushbu videotahlil usulini akademik eshkak eshish bo‘yicha murabbiy uchun eng qulay, katta moliyaviy va vaqt xarajatlarini, kompyuter va video texnologiyalarning chuqur bilimlarini talab qilmaydigan, ammo qaror qabul qilish uchun mutaxassisni foydali ma’lumotlar bilan ta’minlashga qodir bo‘lgan usul sifatida taklif qilamiz.

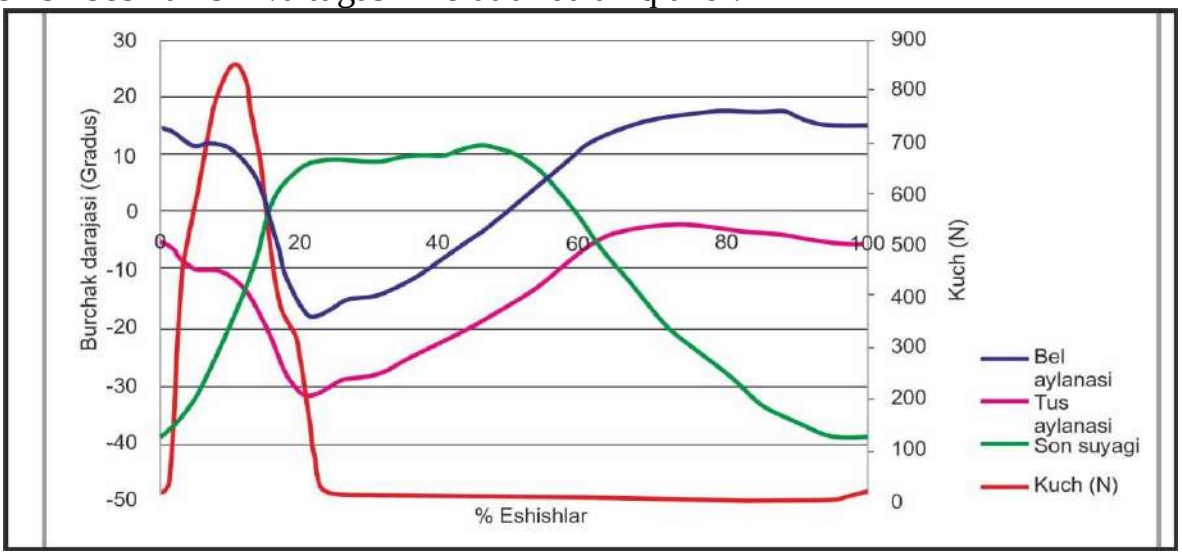
Eshkakchining ish parametrlarini ergometrda qayd etishning ikkinchi usuli kontaktli texnologiyalarga tegishli.

Ularning o‘ziga xosligi shundaki, o‘rganilayotgan tizimning ma’lum nuqtalarida o‘rganilayotgan obyekt o‘zaro ta’sir qilishi kerak bo‘lgan datchiklar o‘rnatilgan.

Bizning holatimizda (eshkakchining kiyim yoqasida potensiometr ipini mahkamlash bundan mustasno) barcha datchiklar uning harakatlarini ergometr elementlari (banka, dasta) orqali bilvosita qayd qiladi.

O‘lchashlarning yetarlicha yuqori aniqligi signalning 12 razryadli amplituda diskretizatsiyasi (mantiqiy qiymatlar diapazoni - 0 dan 4095 gacha) va datchiklarning 25 Gs so‘rov chastotasi bilan ta’minlanadi.

Bir soat davomida olingan har bir eshkak eshish namunasi uchun quyidagi ma’lumotlar aniqlandi: cho‘qqi kuchi, eshish davomida bajarilgan ish, quvvat (bajarilgan ishning eshish vaqtiga nisbati), eshish uzunligi (dastaning maksimal gorizontal harakati sifatida aniqlangan) va dasta balandligi. Eshishning turli bosqichlari, jumladan, cho‘qqi kuchiga erishish va harakatlanish bosqichining tugash vaqtlari qayd etildi. O‘rganilgan kinematik o‘zgaruvchilar son sezgichi (sonning bukilishi va yozilishini ko‘rsatuvchi), bel-dumg‘aza sezgichi (chanoqning old tekislik atrofida aylanishini ko‘rsatuvchi) va ko‘krak-bel sezgichi (umurtqa pog‘onasining bel qismini bukilishi va yozilishini ko‘rsatuvchi) burchaklarini eshish boshlanishi va tugashi holatlarida hamda maksimal burchak va eshish holatida o‘z ichiga oladi. Shuningdek, bel-dumg‘aza qismi harakatining ko‘krak-bel qismi harakatiga nisbati qayd etildi. Bu yerda 1 qiymati tananing har bir qismining oldinga yoki orqaga harakatiga teng hissasini ko‘rsatadi, birdan katta qiymat bel qismi harakatining ustunligini, 1 dan kichik qiymat esa chanoq harakatining ustunligini bildiradi (McGregor va boshqalar, 2005). Ushbu nisbat eshish boshlanishi va tugashi holatlarida aniqlandi.



.

Sinovdan o‘tkazishning 4-chi oralig‘ida bitta sinovchidan olingan qayta ishlangan ma’lumotlar namunasi

Bir soatlik mashg‘ulot davomida olingan oltita turli eshkak eshish namunalari dispersion tahlil yordamida takroriy o‘lchashlar bilan taqqoslandi, farqlarni aniqlash uchun Tyuki aposterior testi qo‘llanildi; sportchilar ma’lumotlari juftlarga birlashtirildi va qiziqarli o‘zgaruvchi sifatida eshkak eshishning vaqt nuqtasi xizmat qildi

Ishlov berishdan keyin olingan o‘rtacha natijalarning namunasi rasmda keltirilgan bo‘lib, u eshkak eshish paytida bel va chanoqning aylanish manzarasini o‘xshash tarzda aks ettiradi. Ular turli kattaliklarga ega bo‘lsa-da, oldingi tadqiqotlarda kuzatilgan son bo‘g‘imining bukilishi va yozilishining odatiy ko‘rinishini ham namoyish etadi.

Tadqiqotimiz davomida adakemik eshkak eshish mashg’ulotlarida eshish paytida son, toz, boldir harakatlari tahlil qilib borildi. Ushbu tadqiqotda tajribali malakali eshkak eshuvchilar guruhida ergometrda bir soatlik eshkak eshishning eshkak eshish texnikasiga ta’siri o‘rganildi. Ergometrda past intensivlikdagi bu katta hajmli mashg‘ulotlar malakali eshkak eshuvchilar mashg‘ulot olib borildi. Eshkak eshuvchilar mashg’ulotlar chidamlilikni oshirishga qaratilgan bo‘lsada, dastlabki qo’llanilgan mashqlar ba’zi sportchilarda charchash ta’sirlari bir soat ichida yaqqol namoyon bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Bu eshkak eshish texnikasining o‘zgarishida aks etadi va o‘z navbatida, jarohatlanishga olib kelishi mumkinligi aniqlandi. Eshkak eshishning bir soatlik mashg‘ulotining boshlanishi va oxiri o‘rtasidagi farqlar kuzatildi. Natijalar umurtqa pog‘onasining bel qismidan eshkak qismining oxirida ko‘proq foydalanilganini ko‘rsatdi, bu esa charchoq bilan izohlandi. Ushbu oldingi tadqiqotdan farqli o‘laroq, joriy tadqiqotda bir soat davomida sezilarli o‘zgarishlar qayd etilmadi. Bu qisman tadqiqotda ishtirok etgan eshkak eshuvchilarning boshqa guruhga mansubligi va ularning ergometrdagi bir soatlik mashg‘ulotlardan ko‘proq xabardorligi hamda tajribasi bilan bog‘liq bo’lgani aniqlandi. Malakali eshkak eshuvchilarda kinematika quyi darajadagi eshkak eshuvchilarga qaraganda barqarorroq bo‘lgan. Bu esa tajriba va qobiliyatlar tadqiqotlarda kuzatilgan farqlarni tushuntirishi mumkinligini ko‘rsatdi.Bunda eshkak eshuvshilarni vaqtida sonni bukish va yozish bo‘yicha olingan ma’lumotlar tahlil qilindi. Shu bilan birga, bir qator o‘zgarishlar kuzatildi, jumladan, mashg‘ulotning vaqr oraliqlarida sonni bukish va yozishning biroz kamayishi aniqlandi. Bunda bir soatlik mashg‘ulotning oxirida oyoqlar taxminan 3 daraja kamroq bukilgani aniqlandi. Bu holat sonning oxirgi yozilishining 3 darajaga oshishi bilan bog‘liq bo‘lib, eshish paytida harakatlanish fazasiga sarflanadigan vaqtning ko‘payishi kuzatilgani bilan izohlandi. Bu esa harakatlanish oxiridagi bosqichning foiz qiymati bilan belgilangan. Tadqiqotimiz davomida vaqt oraliqlarida eshkak eshuvchilarni son va bo’g’imlarni bukish va yozishni tahlil qidik.

Olti vaqt nuqtasida bel sohasining aylanishidagi o‘zgarishlar. Izoh: bel sohasining egilishi musbat burchaklar bilan, to‘g‘rilanishi esa manfiy burchaklar bilan ko‘rsatilgan. Ma’lumotlar o‘rtacha qiymatlarni (±SD, n=6) ifodalaydi.

Vaqt oralig‘i	**A (2-7 min)**	**Б (14-19 min)**	**C (24-29 min)**	**D (32-37 min)**	**E (44-49 min)**	**J (54-59 min)**
Eshish boshida bukish (°)	33,6 (7,0)	33,9 (6,8)	34,5 (6,7)	34,5 (6,8)	35,8 (7,0)	34,9 (7,2)
Eshish oxirida chozilish (°)	-13,5 (8,0)	-18,1 (5,9)	-18,8 (6,5)	-18,3 (5,8)	-18,7 (5,8)	-20,2 (4,7)
Harakatlanish vaqtida maksimal egilish (°)	35,3 (7,1)	35,8 (7,0)	36,3 (7,0)	36,3 (7,0)	37,6 (7,1)	36,8 (7,5)
maksimal egilish sodir bo‘ladigan harakatning %	92,7 (10,2)	93,2 (10,0)	93,3 (10,1)	93,3 (10,1)	92,4 (11,0)	93,0 (10,4)
Harakatni maksimal uzaytirish (°)	-31,4 (6,3)	-36,0 (5,2)	-37,8 (6,2)	-37,8 (5,0)	-36,5 (5,3)	-36,4 (5,4)
Maksimal kengayish sodir bo‘ladigan harakat tezligi%	31,8 (1,7)	32,2 (1,5)	32,7 (1,6)	32,8 (1,9)	32,2 (3,1)	32,7 (2,9)

Bel-chanoq nisbati. Bir soatlik eshkak eshish davomida bel-chanoq nisbatlarida sezilarli farqlar kuzatilmadi. Soat boshida bel-chanoq nisbati qamrashda 3,4 ± 1,7 va yakunlashda 0,8 ± 0,5 ni tashkil etdi. 14-19 daqiqalarda, ya’ni B vaqt nuqtasida, o‘sish kuzatilib, qamrashda 3,8 ± 2,0 gacha ko‘tarildi, ammo yakunlashda 0,84 ± 0,3 kabi kichik o‘zgarish yuz berdi. Biroq, qamrash nisbati bir soat davomida o‘zgarib, F vaqt nuqtasida (eshkak eshish oralig‘ining 54-59 daqiqalarida) 3,0 ± 1,2 gacha pasaydi. Bu o‘zgarishlar sezilarli bo‘lmasa-da, son bukilishi va yozilishining kamayishi hamda tos va bel aylanishi/bukilishining biroz ortishi bo‘yicha kuzatilgan qonuniyatlarga mos keldi.

Sportchilarning texnik mahoratini aniqlash va baholash uchun ishlatiladigan psixologik testlar ularning psixologik tayyorgarlik darajasini, e'tiborini, motorik ko'nikmalarini va ruhiy barqarorligini baholashga yordam beradi. Quyida bunday testlarning ba'zi turlari keltirilgan:

1. Reaksiya tezligi testi. Maqsad: Sportchining tashqi stimullarga qanchalik tez javob bera olish qobiliyatini baholash. Amalga oshirish: Maxsus qurilmalar yoki kompyuter dasturlaridan foydalaniladi. Masalan, sportchiga yorug'lik yoki tovush signallariga maksimal darajada tezkor javob berish talab qilinadi.

2. Diqqatni baholash testi. Maqsad: Sportchining diqqatini bir joyda to'plash, barqaror saqlash va bir nechta vazifalar orasida taqsimlash qobiliyatini o'rganish. Usullari: Stroop testi (rang-so'z muvofiqligi testi). Bourdon testi (diqqatni uzoq muddat saqlash).

3. Motorik koordinatsiya testi. Maqsad: Qo'l va oyoqlarning birgalikda ishlash qobiliyatini baholash. Amalga oshirish: Harakatlarni aniqlik bilan takrorlash, maxsus moslamalar bilan muvozanat saqlash vazifalari.

4. Stressga bardoshlilik testi. Maqsad: Sportchining musobaqalar davomida ruhiy bosimni yengib o‘tish qobiliyatini aniqlash. Usullari: Savolnomalar (masalan, Spielbergerning tashvish darajasini o‘lchash testi). Simulyatsiya muhitida mashg‘ulotlar.

5. Psixomotor tezlik testi. Maqsad: Sportchining jismoniy harakatlarning tezligi va aniq bajarilish darajasini aniqlash. Usullari: Maxsus dasturlar yoki moslamalar yordamida oddiy va murakkab harakatlar sinovlari o‘tkaziladi.

6. O‘yin sharoitlarida qaror qabul qilish qobiliyatini aniqlash. Maqsad: Sportchining qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini baholash. Amalga oshirish: Simulyatsion dasturlar. O‘yin holatlarini tahlil qilish mashg‘ulotlari.

7. Motivatsiya va ichki intizom testi. Maqsad: Sportchining ichki rag‘bati va maqsad sari harakatlanish darajasini aniqlash. Usullari: Savolnomalar va suhbatlar. Testlarni o‘tkazishda muhim jihatlar: Testlar sport turiga moslashtirilishi kerak. Natijalar individual tarzda tahlil qilinib, har bir sportchiga mos tavsiyalar berilishi lozim. Texnologiyalardan foydalanish natijalarni aniqroq qilishga yordam beradi. Agar kerak bo‘lsa, mazkur testlarni o‘tkazish usullari va batafsil qo‘llanma bo‘yicha yordam bera olaman. Akademik eshkak eshuvchilarda psixologik Bourdon testini qo‘llash.

Xulosa. Yuqori malakali akademik eshkak eshuvchilar Concept 2 ergometri yordamida uzoq muddatli mashg‘ulotlarni texnik o‘zgarishlarsiz bajara olishdi. Ushbu holat, ularning ko‘p yillik sport tayyorgarligi natijasida shakllangan texnik barqarorlik va ergometr mashg‘ulotlariga moslashganligi bilan izohlash mumkin. Tadqiqot davomida moslashish davri mavjudligi aniqlanib, bu jarayonni optimallashtirish uchun chigil yozdi (dynamic warm-up) mashqlarini 3-5 daqiqadan ko‘proq vaqt davomida bajarish zarurligi asoslandi. Ushbu vaqt oralig‘ida sportchilarning texnik xatolarini aniq aniqlash imkoniyatlari oshgani kuzatildi. Bundan tashqari, shiddatli mashg‘ulotlar davomida tos, son va belning burchak o‘zgarishlari foizlar bo‘yicha sezilarli darajada oshgani qayd etildi. Bu esa, optimal biomekanik texnikani shakllantirish, harakatlarni muvofiqlashtirish hamda yuqori darajadagi chidamlilikka erishish uchun muhim omil sifatida e’tirof etildi. Ushbu natijalar akademik eshkak eshuvchilarning texnik mahoratini oshirish, mashg‘ulot jarayonlarini samarali modellashtirish va ergometr mashg‘ulotlarining sportchilar tayyorgarligidagi o‘rnini yanada chuqurroq tahlil qilish uchun ilmiy asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 224 с. – ISBN 5-8134-0140-7

2. Токарева А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова ; СанктПетербургский гос. архит.-строит. ун-т. - Санкт-Петербург : СПбГАСУ, 2016. - 104 с.

3. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие/ Семенов Л.А.— Электрон. текстовые данные.—М.: Советский спорт, 2011.—200 c

4. Прищепа, И. М. Анатомия человека: учеб. пособие / И.М. Прищепа. - Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2017. - 459 с.

YOSHLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARI ORQALI SOG‘LOMLASHTIRISH

Toylibaev Sultanbek Muxidovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Kalit so‘zlar: *yoshlar, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari, yoshlar salomatligini mustahkamlash, salomatlik.*

Ключевые слова: *молодёжь, упражнения физического воспитания и спорта, оздоровление молодёжи, здоровье.*

Key words: *youth, physical education and sports exercises, youth health improvement, health.*

Kirish. Dunyoda bugungi kunda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari orqali sog‘lomlashtirish, ta’lim sifati va samaradorligini oshirishning eng muhim omillaridan biridir. Yoshlarga sport turlari bo‘yicha nazariy bilim, ko‘nikma, malakalarni yuqori darajada berishdan iboratdir. Shu bilan birga, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida, jismoniy tarbiya fani yo‘nalishi bo‘yicha uzviylashtirilgan o‘quv dasturlari, zarur me’yoriy hujjatlar va rejalarning amalga joriy etishi bilan birga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida, yangi innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish orqali o‘quvchilarda bilim samaradorligini yanada oshirish imkoniyatlari yaratilmoqda.

Jahonda o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy salomatligini shakllantirish, sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirish borasida shart-sharoitlar yaratib berish, bolalar ommaviy sportini qishloq joylardan boshlab megapolis shaharlarigacha rivojlantirishga alohida e’tibor berilishi, vatanga sadoqatli barkamol avlodni tarbiyalash, bolalar orasida iste’dodli sportchilarni tanlab olish ularning qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Bir qancha ilmiy tadqiqotlarda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari yordamida sog‘lomlashtirish bilan, faqat o‘zining jismoniy quvvatini tiklash va bo‘sh vaqtini maroqli o‘tkazish uchun emas, balki u orqali sog‘lom turmush tarziga amal qilish, turli salbiy

ta’sirlardan xalos bo‘lish, kuchli iroda va xarakterni shakllantirish uchun shug‘ullanishlari kerakligini ongli ravishda tushunib yetishlari bo‘yicha tizim yetarlicha ochib berilmagan.

Tadqiqotning maqsadi: yoshlarni jismoniy tarbiya va sportning nazariy va amaliy jihatdan funksional jarayoniga asoslangan sog‘lomlashtirish texnologiyalari bo‘yicha takliflar ishlab ciqish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ushbu tadqiqotda ma'lumotlrni yig'ish, mahsus adabiyotlarning nazariy tahlili hamda internet materiallarini umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Respublikamiz kelajagi uchun sog‘lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati juda katta. So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Shu bois mamlakatimizda aholi salomatligini yanada mustahkamlash, ayniqsa, yosh avlodning barkamol bo‘lib voyaga etishi uchun zarur imkoniyatlar yaratilmoqda. “Bugun biz yurtimizda keng ko‘lamli islohotlar va jadal o‘zgarishlarni amalga oshirmoqdamiz. Va bu yo‘lda jismoniy sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish bizning ustuvor vazifamiz va biz buning uchun bor kuch va mablag‘larimizning safarbar etamiz”. Bugungi kunda farzandlarimizni barkamol, komil insonlar etib tarbiyalashda, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali sog'lomlashtirish, ularni mustaqil ravishda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o‘rgatish zarur.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot yoshlarning jismoniy tarbiya haqidagi mavjud g‘oyalarni pedagogik jarayonning mazmuni, tarkibi, vositalari, texnologiyasi va tibbiy-biologik ta’minoti sifatini yaxshilashning biomexanik va fiziologik determinantlari, ular yoshlarning sog‘lig‘ini saqlash va sog‘lig‘ini shakllantirish darajasini oshirishni oldindan belgilab beradi.

Psixologik, pedagogik va tibbiy-biologik nuqtai nazardan, o‘quv jarayoni sifatini sezilarli darajada yaxshilashning asosiy sharti yoshlarning chidamliligi, mushaklari va jismoniy qobiliyatlarini ustuvor rivojlantirishga qaratilgan proyektiv munosabatlardagi bolalar rivojlanishining ontogenetik xususiyatlarini hisobga olgan holda tavsiyalar berish.

Shu bilan birga, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2020 yil 12 noyabrdagi PQ-4891-son “Tibbiy profilaktika ishlari samaradorligini yanada oshirish orqali jamoat salomatligini ta’minlashga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Qarori, 2021-yil 5-noyabrdagi PF-5279-son “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 Farmoni, 2020 yil 10 noyabrdagi PQ-4887-son

“Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 19 noyabrdagi 735 son “Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorlari hamda bu sohaga tegishli boshqa bir qator me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Xulosa. Yosharni jismoniy tarbiya tizimi rivojlantirishda zamonaviy vosita va o‘rgatish metodlarini takomillashtirish yuzasidan yetarlicha samarali emasligi, shu bilan birga zamonaviy tadqiqot ko‘rsatkichlari aniqlanishicha 17-18 yoshdagi bolalarni asosiy jismoniy sifatlarini rivojlanish ko‘rsatkihlari 35-38% tashkil qilingaligini, mazkur ishning dolzarbigini belgilab beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Бондарь, Е.А., & Бондарь, Е.А. (2017). Роль здоровьесберегающих технологий в работе со студентами вузов. *Научный журнал Дискурс*, (1), 149-154.

2. Матюшинец, П.Г. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ. *И СПОРТА*, 1016.

3. Сысоев, А.В., Кузнецов, Б.В., & Соболев, Д.В. (2020). Формирование здоровьесберегающих технологий физического воспитания студентов. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (190)), 241-246.

ЮКОРИ МАЛАКАЛИ КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Якупбаев Алишер Алымбаевич

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали ўқитувчиси п.ф.б.ф.д (PhD), доцент

Калит сўзлар. *Эркин курашчи қизлар, жисмоний тайёргарлик, махсус чидамлилик, жимоний ривожланганлик даражаси.*

Ключевые слова. *Девушки-борцы вольного стиля, физическая подготовка, специальная выносливость, уровень физического развития.*

Keywords. *female wrestlers, physical fitness, special endurance, level of physical development.*

Кириш: Республикамизда аёллар кураши спорт турини янада ривожлантриш, курашчиларнинг янги авлодини тайёрлаш, ёшлар ўртасида аёллар кураши спорт турини фаол тарғиб қилиш ва оммалаштриш бўйича кўплаб қарорлар қабул қилиниб, бу борада салмоқли ишлар олиб

борилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 29 июлдаги ПҚ-336-сонли “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорида аёллар кураши спорт турини янада ривожлантириш, аҳоли ўртасида кенг тарғиб қилиш, иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш, саралаш ҳамда уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлашнинг янги тизимини йўлга қўйиш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Дунёда эркин курашчи қизларни замонавий шароитларда тайёрлашнинг муваффақиятли ташкил этиш, машғулотлар жараёнини бошқариш ва назорат қилиш усулларининг самарадорлиги, курашчиларни тайёрлашда замонавий технологиялардан оқилона фойдаланиш ҳамда организмнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиб, малакали эркин курашчиларни махсус чидамлилигини тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Кўплаб мамлакатларда аёллар кураши спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабларига мослаштириш, малакали эркин курашчи қизларнинг махсус чидамлилигини ошириш бўйича ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ҳамда эркин курашчи қизларнинг махсус чидамлилигини ошириш ва тайёргарлик турлари кўрсаткичларини ошириш орқали эркин курашчи қизларга мусобақалар жараёнида юқори натижага эришиш имкониятини ошириш долзарблик касб этмоқда.

Соҳа олимлари ва тадқиқотчилар томонидан спорт курашларининг аёллар кураши турига ихтисолашган юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизизмини замон талабларига мос равишда режалаштириш, машғулотларни олиб боришга йўналтирилган илмий тадқиқот ишлари ўтказилмоқда. Ўрганилган илмий адабиётлар таҳлилида аёллар курашчи билан шуғулланувчи спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш, жисмоний тайёргарлигига қараб машғулот жараёнларини қўлланиладиган восита ва усуллар умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик юкламаларининг нисбатлари бажарилиш шиддати, такрорланишлар сони, дам олиш оралиқларига боғлиқ бўлган муаммоларни ҳал этиш бўйича кўплаб илмий изланишлар олиб борилмоқда.

Баркамол авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги жисмоний тарбия ва спортни ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга татбиқ этилмоқда.

Тадқиқот мақсади: 18-20 ёшли малакали эркин курашчиларда махсус чидамлиликни ривожлантириш методикасини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда эркин курашчи қизларни тайёрлаш масалалари бўйича илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатув, физиологик тест, педагогик тест, педагогик эксперимент, математик-статистика усуллардан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Нукус шаҳар яккакураш спорт турларига ихтисослаштирилган спорт мактабидаги 18-20 ёшдаги малакали эркин курашчи қизларнинг ўқув-машғулот жараёни олинган.

Таъкидлаганимиздек, чидамлилик – курашчи қизлар учун муҳим жисмоний сифат ҳисобланади. Ишда – эркин курашчи қизларда чидамлилик сифатини ривожлантириш мақсади қўйилганлиги сабабли, биз энг муҳим тестларни танлаб олдик, хусусан, купер тести, PWC-170 кг/м/дақ жисмоний иш қобилияти, ЎТС, (мл), нафас олиб нафасни ушлаб туриш, (с), гарвард степ-тести (шартли бирлик), елкалардан ошириб 10 марта ташлаш, (с), 10 марта белдан ошириб ташлаш, (с), 3 дақиқа давомида ўзгарувчан суръатда манекенни ташлаш, (сони) тестининг кўрсаткичи меъёр кўрсатади инобатга олган қолган баҳоланди.

Маълумки, машғулотларни бошлашдан олдин мураббийлар иккита физиологик кўрсаткичларни – ЮҚС ва қон босимини (ҚБ) текширишлари керак ва шундан кейингина эркин курашчи қизлар машғулот жараёнига киритиши керак. Бу, айниқса, эркин курашчи қизлар билан ишлашда “спорт тиббиётининг олтин қоидаси” ҳисобланади. Бироқ, бу қоида қатъий бажарилмайди ва мураббийлар томонидан спортчиларни ЮҚС ва қон босими қатъий текширилиб, индивидуал ҳолати ҳисобга олинмайди. Шунингдек, машғулот давомида организмнинг иш қобилиятини оптимал ҳолатгача тиклаш жараёнини амалга ошириш керак, шундагина кейинги вазифани янада сифатли бажариш мумкин.

Деярли барча тест натижаларида тажриба гуруҳи эркин курашчи қизларининг назорат гуруҳидан сезиларли устунлиги аниқланди. Энергетик таъминлаш нуқтаи назаридан олиб қараганда эркин курашчи қизларда қўлланадиган ва бошқа спорт турларида қўлланадиган ёрдамчи воситалар арсеналидан энг самарали машқларни танлаб олиш ва тизимлаштириш натижалари бўйича, биз, уларнинг энг оптималини тадқиқот давомида педагогик тажриба динамикасида улардан фойдаланиш кетма-кетлигини аниқлаб олиш лозим деб ҳисобладик.

Ўтказилган таҳлил натижасида педагогик тажриба бошида ва охирида тажриба ҳамда назорат гуруҳларининг малакали эркин курашчи қизларда ўрганилаётган параметрлар ўртасида сезиларли статистик фарқлар аниқланди. Иккала гуруҳдаги назорат меъёрларининг ўртача кўрсаткичларини қиёсий статистик таҳлил натижалари 5 жадвалда келтирилган.

Купер синови назорат гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 1390 бўлган бўлса тажриба охирида 1435 ташкил қилди, тажриба гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 1395 тажриба охирида 1456 ташкил қилганини кўришимиз мумкин.

PWC-170 кг/м/дақ жисмоний иш қобилияти синови назорат гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 1438,9 бўлган бўлса тажриба охирида 1592,8 ташкил қилди, тажриба гуруҳи эркин курашчи қизларда

тажриба бошида 1440,5 тажриба охирида 1648,4 ташкил қилганини кўришимиз мумкин.

ЎТС, (мл) синови назорат гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 3200 бўлган бўлса тажриба охирида 3500 ташкил қилди, тажриба гуруҳи эркин курашчи қизларда тажриба бошида 3300 тажриба охирида 4000 ташкил қилганини кўришимиз мумкин.

Хулоса: Малакали эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини техник усуллар ёрдамида оширишда тўртта даражали (ташлашлар, ушлаб туриш, ағдариш ва ўтказиш) турли йўналишларда ҳар хил ушлаб олишлар билан бажариладиган усуллар вариантларини қўл ва оёқларда бажариш эвазига PWC-170 бўйича жисмоний иш қобилияти кўрсаткичида оралиқ босқичда қайд этилди 4,15% ва тажриба охирида ўсиш 14,4% га етди. Гарвард степ-тести индекси бўйича ўсиш ҳам тажрибаларнинг якунида юқори бўлди ва 10,7%ни ташкил қилди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 29-июлдаги “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги РҚ-336-сонли Фармони.

2. А.А. Модел высококвалифисированного борса / Монография Карелин А.А.Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В.. Новосибирск, 2005 – 265 с.;

3. Сафарова Д.Д., Пулатова М.Д. Взаимоотношения показателей гемодинамики с проявлением физической работоспособности у спортсменок-дзюдоисток // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: Современные тенденсии» №1 (том 14), Казан, 2017, - С. 41-45.

ЮНОН-РУМ КУРАШИ БЎЙИЧА 2025 ЙИЛГИ ОСИЁ ЧЕМПИОНАТИНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛИ

Жарылкапов Улугбек Бахадырович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали катта ўқитувчиси п.ф.б.ф.д (PhD)

Калит сўзлар. *юнон-рум кураши, натижалар, Осиё-2025 чемпионатини, ғалаба, мағлубият, таҳлил, мусобақа фаолияти.*

Ключевые слова: *греко-римская борьба, результаты, чемпионат Азии-2025, победа, поражение, анализ, соревновательная деятельность.*

Keywords: *greco-roman wrestling, results, Asian Championship 2025, victory, defeat, analysis, competitive activity.*

Долзарблиги. Иорданиянинг Амман шаҳрида спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионати жорий йилнинг 25-30 март кунлари давомида бўлиб ўтди. Мусобоқада 25 та давлатдан 364 нафар спортчилар қатнашди.

Ўзбекистон юнон-рум кураши бўйича тарихда илк бор 3та олтин, 2та кумуш ва 1та бронза медаллар билан умумжамоа ҳисобида 2-ўринда якунлади.

Юнон-рум кураши бўйича - 55кг вазн тойфасида Ихтиёр Ботиров бронза медалини қўлга киритган бўлса, - 60 кг вазн тойфасида Алишер Ганиев ва - 72 кг вазн тойфасида Абдулла Алиевлар кумуш медалларини қўлга киритган. - 63 кг вазн тойфасида Айтжан Халмаханов, -77 вазн тойфасида Арам Варданян ва - 87 кг вазн тойфасида Жалгасбай Бердимуратовлар олтин медалларини қўлга киритишди. Юнон-рум кураши бўйича Осиё-2025 чемпионатини ғолиб ва совриндорларини биринчи жадвалда кўришингиз мумкин.

1-жадвал

Юнон-рим кураши бўйича Осиё-2025 чемпионатининг натижалари

Вазн тоифалари	Олтин	Кумуш	Бронза
- 55 кг	Кохэй Ямагива (Япония)	Саджад Али Мукаср Альбидхан (Ироқ)	Ро Ю Чол Ро (Шимолий Кореа)
			Ихтиёр Ботиров **(Ўзбекистон)**
- 60 кг	Ри Се Унг (Шимолий Кореа)	Алишер Ганиев **(Ўзбекистон)**	Каито Инаба (Япония)
			Си Зиюэ (Хитой)
- 63 кг	Айтжан Халмаханов **(Ўзбекистон)**	Мохаммад Махди Аббас Кешткар(Эрон)	Чон Хэн Джэ (Кореа)
			Ким Чан (Шимолий Кореа)
- 67 кг	Саид Эсмаили (Эрон)	Раззак Бейшекеев (Қирғизистон)	Сон Мэн Гван (Шимолий Кореа)
			Кацуаки Эндо (Япония)
- 72 кг	Сейед Даниал Сейед Шамсолла Сохраби (Эрон)	Абдулла Алиев **(Ўзбекистон)**	Лен Чи (Хитой)
			Иссей Хонна (Япония)
- 77 кг	Арам Варданян **(Ўзбекистон)**	Алиреза Морад Абдевали (Эрон)	Ырыскелди Максатбек уулу (Қирғизистон)
			Ибрагим Магомадов (Қозоғистон)
- 82 кг	Мохаммад Нагхоуси (Эрон)	Омар Сатаев (Қозоғистон)	Шахин Эйдимохаммад Бадагимофрад (Қатар)
			Кан По Сон (Кореа)
- 87 кг	Жалгасбай Бердимуратов **(Ўзбекистон)**	Ясин Али Язди (Эрон)	Шамиль Ожаев (Қозоғистон)
			Кумар Сунил (Ҳиндистон)
- 97 кг	Мохаммадхади Абдуллах Сарави (Эрон)	Юри Наказато (Япония)	Нитеш Ҳиндистон)
			Чжан Юфан (Хитой)
- 130 кг	Фардин Хедаяти (Эрон)	Алимхан Сыздыков (Қозоғистон)	Юта Нара (Япония)
			Али Ясин Талиб Аль Шаруи (Ироқ)

Ўзбекистонлик спортчилар қуйидаги рақиблар билан баҳс олиб боришди:

Ихтиёр Ботиров - 55 вазн тойфасида ўтиш баҳсида А.Рахимбаев (ТКМ) устидан 9:0 ҳисобида ишонарли ғалаба қозонди. 1/4 да эса Муратбек УУЛУ

(КГЗ) устидан 9:0 ҳисобида ишонарли ғалаба қозониб ярим финалга йўлланма олди. 1/2 баҳсида С.Албидханга 9:5 ҳисобида мағлуб бўлди. 3-ўрин учун баҳсда Е.Камалиев (КАЗ) устидан 8:4 ҳисобида ғалаба қозонди. Шу тариқа, Ихтиёр Ботиров - 55 вазн тойфасида бронза медалини қўлга киритди.

Алишер Ганиев – 60 кг вазн тойфасида 1/4 баҳсида З.Хи (Хитой) устидан 13:3 ҳисобида ишонарли ғалаба қозониб ярим финалга йўлланма олди. 1/2 баҳсида А.Сулайманов (КГЗ) устидан 9:0 ҳисобида ишонарли ғалаба қозониб финалга йўлланма олди. Финал баҳсида С.Ри (ПРК) 6:4 ҳисобида мағлуб бўлди ва 60 кг вазн тойфасида кумуш медалини қўлга киритди.

Айтжан Халмаханов – 63 кг вазн тойфасида 1/4 баҳсида К.Чан (ПРК) 9:0 ҳисобида ишонарли ғалаба қозониб ярим финалга йўлланма олди. 1/2 баҳсида С.Асетули (КАЗ) устидан 7:16 ҳисобида ишонарли ғалаба қозониб финалга йўлланма олди. Финал баҳсида М.Кешткар(ИРИ) 12:4 ҳисобида ишонарли ғалаба қозониб – 63 кг вазн тоифасида Айтжан Халмаханов мутлоқ ғолиб бўлди.

Нозимжон Бойкузиев – 67 кг вазн тойфасида ўтиш баҳсида М.Жанду (КСА) устидан 5:0 ҳисобида муддатидан олдин “Туше” билан ғалаба қозонди. 1/4 баҳсида М.Квон (КОР) 8:0 ҳисобида ишонарли ғалаба қозониб ярим финалга йўлланма олди. 1/2 баҳсида С. Есмаеили Леига 8:0 ҳисобида мағлуб бўлди. 3-ўрин учун баҳсда М.Сонга (ПРК) 2:2 ҳисобида мағлуб бўлди. Нозимжон Бойкузиев – 67 кг вазн тойфасида 5-ўринда якунлади.

Абдулла Алиев – 72 кг вазн тойфасида 1/4 баҳсида Б.Нобатов (ТКМ) 4:1 ҳисобида ғалаба қозониб ярим финалга йўлланма олди. 1/2 баҳсида И.Хонна (Япония) 6:1 ҳисобида ғалаба қозониб финалга йўлланма олди. Финал баҳсида С.Сохраби 6:1 ҳисобида мағлуб бўлди ва 72 кг вазн тойфасида кумуш медалини қўлга киритди.

Арам Варданян 77 кг вазн тойфасида 1/4 баҳсида И.Магомадов (КАЗ) устидан 9:0 ҳисобида ишонарли ғалаба қозониб ярим финалга йўлланма олди. 1/2 баҳсида А.Садех (ЖОР) устидан 9:0 ҳисобида ишонарли ғалаба қозониб финалга йўлланма олди. Финал баҳсида А.Абдевали (ИРИ) 4:2 ҳисобида ғалаба қозониб 77 кг вазн тоифасида Арам Варданян мутлоқ ғолиб бўлди.

Мухаммадқодир Расулов 82 кг вазн тойфасида ўтиш баҳсида М.Нагхоуси(ИРИ) 1:1 ҳисобида мағлуб бўлди. 3-ўрин учун ўтиш баҳсда Б.Орункул УУЛУ(КГЗ) 7:1 ҳисобида ғалаба қозониб 3-ўрин учун беллашувга йўлланма олди. 3-ўрин учун баҳсда С. Бадагимофрага (ҚАТ) 6:5 ҳисобида мағлуб бўлди. Мухаммадқодир Расулов – 82 кг вазн тойфасида 5-ўринда якунлади.

Жалгасбай Бердимуратов 87 кг вазн тойфасида 1/4 баҳсида С.Парк (КОР) 10:0 ҳисобида ишонарли ғалаба қозониб ярим финалга йўлланма олди. 1/2 баҳсида Ш.Ожаев (КАЗ) устидан 5:1 ҳисобида ғалаба қозониб финалга йўлланма олди. Финал баҳсида Я.Язди (ИРИ) устидан 7:1 ҳисобида

ғалаба қозониб – 87 кг вазн тоифасида Жалгасбай Бердимуратов мутлоқ ғолиб бўлди.

Бехруз Барноев 97 кг вазн тойфасида ўтиш баҳсида И.Фаллатах (КСА) 9:0 ҳисобида ишонарли ғалаба қозонди. 1/4 баҳсида эса Ю.Чанг(Хитой) спортчига 5:1 ҳисобида мағлуб бўлди. Ю.Чанг (Хитой) спортчиси 1/2 баҳсида финалга йўлланмани қолга кирита олмади.

Тимурбек Насимов 130 кг вазн тойфасида1/4 баҳсида А.Касасбах (ЖОР) 4:0 ҳисобида ғалаба қозонди. 1/2 баҳсида А.Сыздыковга (КАЗ) 4:1 ҳисобида мағлуб бўлди. 3-ўрин учун баҳсда А.Шаруига (Ироқ) 6:4 ҳисобида мағлуб бўлди. Тимурбек Насимов – 130 кг вазн тойфасида 5-ўринда якунлади.

Хулоса қилиб айтганда Мамлакатимизда юнон-рум курашини янада ривожлантириш учун ўқув жараёнининг илмий-услубий ёндашувини такомиллаштириш зарур. Спорт заҳираларини тайёрлаш тизимини ривожлантириш дастурларини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш зарурати келиб чиқади. Спортчиларнинг профессионал маҳоратини ва тренерларнинг касбий малакасини ошириш учун юнон-рум кураши бўйича хорижий мактаблар билан ҳамкорликни ривожлантириш ва тажриба алмашиш, юнон-рум курашини ривожланган мамлакатлар билан рақобат қила оладиган даражага етказиш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 29-июлдаги ПҚ 336-сонли «Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида »ги қарори.

2. Маткаримов, Р. М. (2022). Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий назарий асослари. *Педогогика фанлари доктори илмий даражасини олиш учун бажарилган диссертация. Тошкент*, 88-94.

3. Тоштурдиев, Ш. Х. (2023). СПОРТ КУРАШЧИЛАРИНИНГ КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ОҒИР АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИНГ ЎРНИ ВА ТАЪСИРИ. *Fan-Sportga*, (3), 37-40.

4. Жарылкапов У.Б. Малакали эркин курашчиларнинг оғир атлетика воситалари орқали куч сифатини ошириш услубияти // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс ... автотореферат. Чирчиқ. 2024. – 66 б.

14-15 JASLÍ GANDBOLSHÍLARDÍŃ OYÍN TAKTIKASÍN JETILISTIRIW

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
"Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler" kafedrası baslıǵı,
p.i.b.f.d. (PhD)
Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Sport iskerligi: Oq jaydan atıw qánigeligi 1-kurs studenti

Taynısh sózler: *Taktikalıq tayarlıq, metodologiya, matematikalıq statistika, kombinaciya, metodika, eksperimental, individual, topar, komandalıq.*

Ключевые слова: *Тактическая подготовка, методология, математическая статистика, комбинация, методика, эксперименталь, индивидуаль, групповая, комадная.*

Key words: *Tactical training, methodology, mathematical statistics, combination, method, experimental, individual, group, team.*

Aktuallıǵı: Házirgi kúnde sport áleminde gandbol júdá tanıqlı sport túri bolıp, Oyın turaqlı túrde ósip hám rawajlanıp atır. Bul sport túrinde nátiyjeli háreket islew ushın gandbolshılardıń hám pútkil komandanıń húјimindegi individual taktikalıq háreketlerin turaqlı túrde jetilistirip barıw talap etiledi.

Gandbolshılardıń sport tayarlıǵında gandboldıń tiykarǵı hám quramalı elementlerinen biri retinde komandalıq taktika óz-ara háreketlerdi úyretiw metodikası ayrıqsha orın tutadı. Zamanagóy oyın taktikalıq usıllardıń kóp variantları menen ajralıp turadı hám olardı ámelge asırıw júdá hár qıylı bolıp tabıladı. Ilimiy izertlewlerde túrli avtorlar er adamlar hám hayallar komandaları arasındaǵı komandalıq taktika óz-ara tásirinlerdiń kólemi hám natiyjeliligi kórsetkishlerin úyrenedi. Jarıs iskerligin úyreniw procesinde barlıq túrdegi taktika óz-ara tásirlerdiń natiyjeliligi jınısqa hám sport sheberligine qaray ózgerip turıwı anıqlandı. Bir qatar ilimpazlar (Doroxov S.I., Ignatieva V.Ya., Petracheva I.V., 2001) qorǵanıwǵa qarsı nátiyjeli komandalıq taktika óz-ara tásirler sanınıń 5:1 hám 6:0 qatnasın analiz etdi.

14-15 jaslı gandbolshılardıń taktikalıq tayarlıǵı dárejesin asırıw zárúrligi menen olardı jetilistiriw boyınsha islep shıǵılǵan ámeldegi metodlardıń jetkilikli dárejede nátiyjesizligi arasında qarama-qarsılıq bar. Bul qarama-qarsılıq mashqalanı qáliplestiriwge múmkinshilik berdi.

Oyın ampluasına qaray tezleniwler sanı 32 den (múyesh oyınshı) 22 ge shekem (sızıq oyınshı) ózgerip turadı.

Sport mektepte oqıw - shınıǵıw procesleri túrlishe dúziliwi múmkin. Bunda komandalıq usıl hám sportshılar menen individual islew usılı jetekshi esaplanadı. Oqıw - shınıǵıwlardı brigada usılında shólkemlestiriwde trenerler gandbolshılar menen málim bir basqıshda jumıs alıp baradı, olardı málim dárejeli uqıpqa jetkeredi, keyin bolsa basqa qánigelerge tapsıradı. Individual usılda bolsa trener oyınshılardı baslanǵısh basqıshtan baslap onı qoyıp jiberiwge shekem tayarlaydı.

Bul procesde sport mektepleri sportshılardıń den sawlıgın bekkemlew hám fizikalıq rawajlandırıwdı támiyinlegen halda hár tárepleme rawajlanǵan joqarı tájriybeli óspirim sportshılardı tayarlawdı ámelge asıradı[5].

Haqıyqattan da, sport mektep mektepden tısqarı shólkem bolıp, ol jaǵdayda joqarı tájiriybeli jas sportshılar tayarlaw, olardıń den sawlıǵın bekkemlew hám hár tárepleme fizikalıq rawajlandırıwdı támiyinlew, shuǵıllanıwshılardan jámiyetshil – instrutorlar hám sport tóreshilerin tayarlaw jumısları da ámelge asırıladı[6].

Sport mekteplerinińgandbol boyınsha ámeldegi baǵdarlamaları mazmunın analiz etiw jas sportshılardı baslanǵısh tayarlıq basqıshınan baslap sporttı jetilistiriw basqıshına shekem bolǵan tayarlıq procesin tártipke salıwshı oqıw - shınıǵıw procesin úzliksiz jetilistirip barıw kerekligin kórsetedi[7].

Ótkerilgen tájiriybelerge kóre, bir oyında hár bir gandbolshı ortasha 100 top uzatıw hám dárwazaǵa top urıwdı 10-12 márte ámelge asıradı. Ulıwma alǵanda komandanıń barlıq oyınshıları 610 top uzatıwǵa hám 65-70 ke shekem dárwazaǵa top jollawdı orınlaydı. Oyınshılar arasındaǵı top uzatıwlar hám dárwazaǵa top jollaw sanıda teń bólistirilmeydi.

Joqarıdaǵılardan kelip shıǵıp sonı atap ótiw kerek, 14-15 jaslı gandbolshılardıń taktikalıq tayarlıǵın asırıwǵa qaratılǵan metodologiyanıń mazmunı. Anıqlanǵan qarama-qarsılıq hám kórsetilgen izertlew mashqalası tiykarında izertlewiniń teması "14-15 jaslı gandbolshılardıń taktikalıq tayarlıǵın asırıw" anıqlandı:

Úyreniw obekti: 14 jaslı gandbolshılardıń oqıw-shınıǵıw processi.

Izertlew predmeti: 14 jaslı gandbolshılardıń taktikalıq háreketlerin jetilistiriwge qaratılǵan metodika islep shıǵılǵan.

Izertlewdiń maqseti 14-15 jaslı gandbolshılardıń taktikalıq tayrlıǵın asırıw boyınsha islep shıǵılǵan metodikanınıń nátiyjeliligin tiykarlawdan ibarat.

Izertlew wazıypaları:

1. Izertlew mashqalası boyınsha ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analiz islew.

2. 14-15 jaslı gandbolshılar arasında nátiyjeli komandalıq taktikalıq óz-ara múnásibetlerdi anıqlaw.

Usıllar: ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analiz hám sintez islew, pedagogikalıq gúzetiwler, sortawnama ótkeriw, matematikalıq statistika usulları.

Kirisiw Tańlanǵan izertlew temasınıń aktuallıǵın tiykarlaydı, maqset hám wazıypalardı belgileydi, izertlew obekti hám predmetin belgileydi, maqalanıń teoriyalıq hám ámeliy áhmiyetin ashıp beredi, izertlew nátiyjelerin sınawdan ótkeriw hám ámeliyatqa qollanıw haqqında maǵlıwmat beredi hám usınıs etedi.

1-Keste

Tájiriybeden soń qadaǵalaw toparındaǵı komandalıq taktikanıń óz-ara tásirlerdiń nátiyjeliligi, (M± m)

№	**Komandanıń**	Nátiyjelilik, %	M± m

	taktikalıq óz-ara tásiri	1 oyın	2 oyın	3 oyın	4 oyın	5 oyın	
1	Múyeshten kiriw	55	55	55	54	54	55,3±2,3
2	Yarım ortadan kiriw	53	52	52	53	53	53,1±0,4
3	Oraydan kiriw	49	48	49	49	49	49,1±4,2
4	Ekewlep kiriw	53	53	53	52	52	53,1±0,1
5	Tez kiriw	42	42	42	41	41	42,4±0,3

Esletpe: M - xarakteristikanıń ortasha arifmetikalıq muǵdarı; m – ortasha arifmetiklıq qáte;

2-Keste

Tájiriybeden soń tájiriybe toparındaǵı komandalıq taktikanıń óz-ara tásirlerdiń nátiyjeliligi, (M± m)

№	Komandanıń taktikalıq óz-ara tásiri	Nátiyjelilik, %					M± m
		1 oyın	2 oyın	3 oyın	4 oyın	5 oyın	
1	Múyeshten kiriw	59	59	60	58	59	59,5±0,1
2	Yarım ortadan kiriw	57	58	57	58	58	57,6±0,3
3	Oraydan kiriw	52	51	51	52	52	52,5±0,4
4	Ekewlep kiriw	57	56	56	57	57	57,9±0,4
5	Tez kiriw	46	45	46	45	46	46,9±0,3

Esletpe: M - xarakteristikanıń ortasha arifmetikalıq muǵdarı; m – ortasha arifmetiklıq qáte;

Jumaqlaw

1. Ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analiz islew nátiyjesinde 14 jaslı gandbolshılar arasında húјimde komandalıq taktikalıq óz-ara tásirlerdi jetilistiriw boyınsha jumıslar jeterli dárejede emesligi hám sol sebepli de taktikalıq háreketlerdi jetilistiriwge qaratılǵan kompleks islep shıǵılıwı anıqlandı. 14 jaslı gandbolshılardıń sanı aktual bolıp qaladı.

2. 14 jaslı gandbolshılardıń jarıs iskerligin pedagogikalıq baqlaw nátiyjesinde juwmaqlawshı kombinaciyalar anıqlandı: kúshli húјim menen 85,4% nátiyje hám oraydan kiriw menen 60% nátiyje kórsetti. Solay etip, pedagogikalıq izertlew nátiyjesinde 14 jaslı gandbolshılardıń taktikalıq tayarlıq procesinde kombinaciyanıń tómendegi túrlerin jetilistiriwde kóbirek itibar qaratıw kerekligi anıqlandi: kúshli húјim hám oraydan kiriw. Izertlewdiń dáslepki nátiyjeleri tiykarında 14 jaslı gandbolshılardıń húјimdegi komandalıq taktikalıq háreketlerin jetilistiriwge qaratılǵan metodika islep shıǵıldı. Islep shıǵılǵan metodikanıń ayrıqsha ózgesheligi sonda, onıń mazmunı tájiriybeli gandbolshılardıń anıqlanǵan juwmaqlawshı kombinacion háreketlerin jetilistiriwge qaratılǵan shınıǵıwlardı óz ishine aladı: A) Tez húјim hám oraydan kiriw. B) Kompleks tezlik háreketlerinde orınlanatuǵın taktikalıq háreketlerden ibarat bolǵan shınıǵıwlar.

Paydalanǵan ádebiyatlar:

1. Железняк, Ю.Д., Портнов Ю.М. (2004). Тактика игры в гандбол. В кн.: Спортивные игры. М.: Академия. С. 250-251.

2. Игнатьева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол // Учеб.пособие для преподавателей общеобразоват. шк, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ - М.: ГЦОЛИФК, 2015. - 158 с.

3. Фомичев В.В. Внутригрупповой анализ показателей уровня тактических действий в нападении гандболистов 14 лет //Перспективы развития науки, образования и спорта: сборник научных трудов *II* Внутривузовской научно-практическая конференция, вып.№2. Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2019. С. 26-28.

4. Фомичев В.В. Межгрупповой анализ показателей уровня тактических действий в нападении гандболистов 14лет //Перспективы развития науки, образования и спорта: сборник научных трудов *II* Внутривузовской научно-практическая конференция, вып.№2. Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2019. С. 38-40.

5. Игнатьева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол // Учеб.пособие для преподавателей общеобразоват. шк, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ - М.: ГЦОЛИФК, 2015. - 158 с.

6. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К., 1997. - 584 с.

7. Ауэзович, Т.Дж., Куралбаевич, К.А., Джанузакович, Д.Н. (2024). Динамика физического развития и физической подготовленности студентов первого курса в зависимости от спортивной направленности учебно-тренировочного процесса. *Журнал педагогических изобретений и практик* , *30* , 13-16.

8. Kuralbaev A.K. Sport hám háreketli oyınlardı oqıtıw metodikası Gandbol. Sabaqlıq –Tashkent: «INNOVATSIYA-ZIYO». 2022

9. Kuralbaev A.K. Sport trenirovkasınıń teoriyalıq tiykarları Sabaqlıq – Nókis: «Bilim baspası». 2025

PARA BADMINTON BILAN SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI TASHKILLASHTIRISH USLUBIYATI

O‘rinboyev Eldor Abdurasulovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Adapriv jismoniy tarbiya va para sport kafedrasi p.f.b.f.d (PhD), dotsent v.b.

Kalit so‘zlar: Harakat, texnika, nozologiya, cheklamish, URM, funksiya.

O‘zbekistonda paralimpiya sportini rivojlantirish, imkoniyati cheklangan insonlar uchun teng imkoniyatlarni ta’minlash borasida salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. 2021-yil 18-may Prezident Shavkat Mirziyoyev nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan shug‘ullanishi uchun shart-sharoitlarni kengaytirish va ularni sport tadbirlariga yanada kengroq jalb etishga qaratilgan “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarorni imzolaganligi ushbu sport turlarini rivojlanishiga zamin yaratib bermoqda.

Paralimpiya o‘yinlarining bir qismi bo‘lib, uzoq tarixga ega bo‘lsa-da, uning rivojlanishi notekis edi. Ba‘zi mamlakatlarda ushbu sport turi bilan shug‘ullanadigan sportchilar sonining tez o‘sishi kuzatilmoqda, boshqalarida esa ushbu sport turi edi rivojlanmoqda.

Tayanch-harakat apparat shikastlangan para badmintonchi talabalarning jismoniy harakat faolligini rivojlantirish muammosi ustida ishlash, harakat faoliyatini takomillashtirish uchun o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil yetishning eng oqilona usullarini izlashdan boshlanadi. Talabalarga para badminton texnikasini o‘rgatishda metodik usullardan foydalaniladi. Birinchi navbatda ushbu sport turining texnik harakatlarining oson bajariladigan usullari yoki vosita mahoratining ajratilgan qismlarini o‘tganish. Avval talabalarga o‘zing harakat imkoniyati boricha elementlarni to‘g‘ri va aniq bajarishga o‘rgatish, so‘ngra barqaror harakat stereotipni shakllantirish muhimdir. Masalan, para badmintonchilar ning nozolgiyasini ajratib olish WH 1 ва WH 2 (kolaskada ishtirok etadigan imkoniyaqti cheklangan sportchilar), SL 3, SL 4 ва SU 5 amputantlar, DSP), SH 6 (bo‘y darajasi kichik bo‘lganlar maksimal 145 sm erkarlar, 137 sm ayollar), bularga signal, ovoz harakterdagi harakatlar yoki sheriklar ko‘magida maxsus texnik elementlar, keyin mustaqil ravishda yarim cho‘qqayish va joyda turib harakat qilishga o‘rgatish kerak.

O‘quv mashg‘ulotni uch ekvivalent qismga bo‘lish kabi metodik o‘rnatishni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Para badmintonchining nozologiyasiga qarab mashg’ulotning davomiyligi bilan bir xil. Mashgulotning tayyorgarlik qismida para badmintonchilarning tanasining har xilligi va bosqichma-bosqich rivojlanish vositasi yukning ortib borishi bilan ta’minlaydi, asosiy qismda esa texnik mahoratini ishlab chiqishga bag‘ishlangan va yakuniy qismda guruxlardan ijobiy hissiy chiniqishni ta’minlaydi, o‘rganilgan texnik harakatni mustahkamlaydi va uni baholash va yangi vazifalarga o‘tkazish uchun sharoit yaratadi. Harakat yukining cho‘qqisi o‘quv mashg‘ulot oxirida yemas, balki o‘quv mashg‘ulotning birinchi uchdan bir qismi ohirida bo‘lishi kerak.

Har bir o‘quv mashg‘ulot umumiy rivojlanish mashqlari bilan boshlanishi va mashg‘ulot jarayonini boshqarish ma’suliyatini his qilish va juda zarur yekanligi bilish kerak. Tayanch-harakat apparati shikastlangan para badmintonchilarga tayyorgarlik mashqlarning umumiy soni 10-15 minutni tashkil qilish lozim. O‘quv mashg‘ulotning asosiy qismida fazoda harakatlanish, tabiatda oddiy, tez-tez zo‘riqish va mushaklar bo‘shashishi bilan bog‘liq dinamik mashqlar taklif yetiladi. Katta mushak guruhlarining ishiga asoslangan harakatlar tayanch-harakat apparati shikastlanganlar uchun mos keladi, egilishlar, burilishlar, turli hil shungan o‘xshash harakatlar va boshqalar. Badminton o‘yin harakterdagi mashqlar, taqlidiy mashqlar va butun tana mushaklari uchun belgilangan mashqlar o‘quv mashg‘ulotning asosiy qismidir. Ushbu talabalarning ushbu sport turiga qiziqtirish uchun hizmat qiladi. Odatda, o‘quv mashg‘ulot oldindan anglangan tanish va doimiy ravishda o‘zlashtirib kelinayotgan mashqlar bilan boshlanadi. Badmintonchilarda texnik harakat turlari asta-sekin, ko‘pi bilan bir yoki ikki o‘quv mashg‘ulotga kiritiladi. O‘quv mashg‘ulotda olingan

ko‘nikmalarni mustahkamlashga imkon beruvchi o‘yinlar va mahsus mashqlar bilan tugaydi. Mashg‘ulot davomida nafas olish o‘zboshimchalik bilan, faqat maxsus nafas olish mashqlarini bajarishda nafas olish yoki nafas chiqarishga ye’tibor berish kerak. Badminton bilan shugulanuvchi sportchilarda nafas olish tizimini tartiga solish juda muhim hisoblanadi.

Tarkibiy jihatdan imkoniyati cheklanganlar uchun jismoniy tarbiya o‘quv mashg‘uloti boshqa sport bilan shug‘ullanuvchi talabalarga o‘tiladigan o‘quv mashg‘ulotlardan farqli ravishda 4 qismga ajrish bilan harakterlanadi. Bu qismlarning har biri o‘zining tashkiliy-didaktik vazifalarini bajaradi va o‘qituvchi va murabiydan talab qilinadigan vazifa talabalarni o‘quv mashg‘ulotga o‘z-o‘zlarini tayyorgarlik ko‘rishga, o‘quv topshiriqlarini yechishga o‘rgatishga yordam beradi.

Kirish qismi tashkiliy. O‘qituvchi talabalarni o‘quv mashg‘ulotga tayyorlashga belgilangan vazifalarni beradi, buyruqlarga o‘rgatadi, harakat qilganda bir-biriga xalaqit bermaydigan, o‘qituvchi-murabiyni ko‘rishi va tinglashi, turli vazifalarni bajarishi uchun belgilangan joy va yo‘nalishda turadi. Para badmintonchilarni joylashtirishda nozologiyasi yoki intellektual va jismoniy rivojlanish darajasi bilan qurilishi mumkin. Mashg‘ulot tartibi o‘qituvchining buyrug‘i bo‘yicha, hisob-kitob tartibida amalga oshiriladi. Para badmintonchi o‘z o‘rnini shaxsan o‘zi belgilaydi. U talabalarning yonida, oldida yura oladi. Maydonni u old tomondan joy oladi va joylashish shaklini ko‘rsatadi. Joylashish har bir para badmintonchiga masofasini doira, kvadrat shaklida ko‘rsatmalar bilan belgilanishi mumkin. Talabalarning dastlab texnikani o‘zlashtirishga ishonch hosil qilishni belgilar va sheriklaring joylarini yeslab qolishni o‘rgatadi.

O‘quv mashg‘ulotning tayyorlov qismi to‘rtta funksiyaga yega. Ulardan birinchi funksiyasi talabalarning tanasini kelgusi jismoniy mashqlar yukiga tayyorlashdir. Tayyorgarlik vositalari umumiy rivojlantiruvchi xarakterdagi mashqlar majmualari: gimnastik tayoqchalar, to‘plar, koptoklar bilan, yurish, sakrash, irg‘itish yelementlari va boshqalar. O‘quv mashg‘ulotning tayyorlov qismining ikkinchi funksiya vazifasi shundan iboratki, para badmintonchilarga ko‘nikma va malakalarini shakllantirishga qaratilgan taklif yetilgan varyativ mashqlardan, ikki-uch mashqni tanlaydi. Uchinchi funksiyasida esa jismoniy mashqlaridan ma’lum foydanish jismoniy qobiliyatlarni shakllantirish vositasi sifatida foydalanadi. To‘rtinchi funksiyasida: mashqning asosiy va tegishli nuqsonlariga ta’sir qo‘rsatishga qaratilgan xarakterdagi mashg‘ulotlarini o‘z ichiga oladi.

Shunday qilib, 10-15 daqiqa davom yetishi mumkin bo‘lgan o‘quv mashg‘ulotning tayyorlov qismi turli xarakterdagi 10-15 maxsus mashqlarni o‘z ichiga oladi.

O‘quv mashg‘ulotning asosiy qismida ta’limiy, korreksion-sog‘lomlashtirish vazifalari hal yetiladi. Ularni hal qilish vositalari asosiy para badminton sport turlariga xos bo‘lgan texnik mashqlarni, shuningdek, yugurish, sakrash, yurish, rakerka bilan harakatlanish elementlar va yo‘nalishdagi o‘yinlar va texnikasiga hos bo‘lgan mashqlaridir.

Yakuniy qism ikki vazifani bajaradi:

-talabalarni boshqa o‘quv mashg‘ulotlarda yoki o‘quv mashg‘ulotlarni tashqarida xavfsiz boshlashlari uchun keyingi faoliyatga tayyorlaydi;

- o‘quv mashg‘ulotni umumlashtirish, para badmintonchilarning ko‘nikma va malakalarini, o‘quv mashg‘ulotga bo‘lgan munosabatini, sa’y-harakatlarini baholash.

Psixomotor rivojlanmaganlikning o‘ziga xos xususiyatlarini, jismoniy va aqliy zaiflikni, o‘quv materialini idrok yetishdagi qiyinchiliklarni hisobga olgan holda quyidagi didaktik tavsiyalarga amal qilish lozim:

1) murakkablik darajasi bilan oddiy harakatlarning maksimal zaxirasini yarating;

2) jismoniy mashqlarni bajarishda og‘zaki tartibga solish va ko‘rgazmali-obrazli fikrlashni rag‘batlantirish;

3) bilish faoliyatini maksimallashtirish;

4) talabaning saqlanib qolgan funksiyalari, sezgir rivojlanish davrlari va potensial imkoniyatlariga ye’tibor qarating;

Tayanch-harakat apparati shikastlangan para badmintonchilarning harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish xususiyatlarini o‘rganib chiqib, para badminton nazariyasi va uslubiyati fani orqali ularning rivojlanish metodologiyasini xarakterlaydi. O‘quv mashg‘ulotlarni to‘g‘ri taqsimlash va ularni tizimli ishlab chiqish yuqorida ko‘rsatilgan amaliy tavsiyalarga tayanish kerakligi alohida e’tiborga olish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ўзбекистон Республикасининг 1991 йил 18 ноябрдаги №-422-XII «Ногиронларни ижтимоий ҳимоя қилиш тўғрисида» ги Қонун

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Паралимпия ҳаракатини ривожлантириш”га доир қўшимча чора-тадбирлари тўғрисидаги ПҚ-5114-сон қарори 2021 йил 18 май. 10-б

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ-5281-сон Қарори “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги олимпия ва XVII паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида” қарорлари

4. O‘rinboyev.E.A. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020-42-55 b.

5. Ўринбоев Э. А. ТАЯНЧ ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ТАЛАБАЛАРНИНГ ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Academic research in educational sciences. – 2023. – Т. 4. – №. 1. – С. 239-247.

6. O’rinboyev E. Adaptation of students with disabilities to sport training loads in the context of basic mobility //Karakalpak Scientific Journal. – 2021. – Т. 4. – №. 1. – С. 23-31.

ОЛИМПИЯ ВА ПАРАЛИМПИЯ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ МУАММОЛАР ВА УЛАРНИ ХАЛ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ

Хайдаров Миргофур Ғайратович

Ўзбекистон Давлат жисмоний ва спорт университети

Калит сўзлар: *машқ, кульминация, спорт, машғулот, юклама, ногиронлик, таянч харакат аппарати, мушак.*

Ключевые слова: *упражнение, кульминация, спорт, тренировка, нагрузка, инвалидность, опорни-двигательный аппарат, мышца.*

Жисмоний тарибия ва спорт соҳаси назариячиси Л.П.Матвеев “Назарияни энг яхши мезони амалиёт эканлигини таъкидлайди”. Давомий амалиёт инсонда билим, кўникма, тажриба ва касб махораи даражасини оширишга сабаб бўлади. Агар бу фаолият илмий тенденциялар техник воситалар илғор рақамли техника ёрдамида олиб борилса ишнинг самарадорлик коэффициенти ошади. Профессионал спортчилар тайёргарлик жараёнини такомиллаштириш мурабийдан жисмоний тарбия фанинг ташкилий омиллари медицина биология биомеханика физиология фармакология психология йўналишларини ўзлаштиришни талаб этади. Шунингдек тикланиш жараёнини тизимли ташкил қилиш муқобил воситалардан фойдаланиш юклама миқдорини индивидуаллаштириш хар бир спортчи шахсий анкета базасини ташкил қилишни талаб этади. Айтилган барча йўналишлар бир инсон шахсида мужассам бўлиши мушкул.

Шунинг учун мураббийдан юқорида айтилган соҳа мутахассислари билан ўзаро кооперация симбиозини ташкил килиш тавсия этилади. Назария мезони амалиёт эканлигига бежиз тўхталмадик. Амалиётчи мураббий фаолият давомида жараён ижрочиси спортчи билан бевосита боғлиқ бўлиши мураббийда йиллар давомида билиш таҳлил қилиш шунингдек таъбир қилиш қобилиятини шакллантиради. Спортчининг фаолияти муайян тақвим режаси асосида юритилади. Режанинг якунинй амалиёти унинг барча жисмоний ва ақлий қобилияти мусобақа жараёнига жисмоний форма чўққисида киришини таъминлайди. Акс холда унгача қилинган барча амалиёт мантиқий кучини йўқотади. Инсон организми соф табиат (фитрат)асосида яшайди. Спорт мутахассиси амалиёти доимий мантиқий танловни талаб этади. У гўёки мина майдонида кетаётган зобитга ўхшайди. Нотўғри қўйилган қадам худди қалтис танлов каби, барча амалиёт тизимини йўққа чиқаради. Спортчининг жарохат олиши, асосан юрак мушаги ва марказий нерв тизими фаолиятини зўриқишига сабаб бўлади. Бевосита модда алмашинуви тизими бузилади. Мазкур муаммо жисмоний имконияти чекланган паралимпиячи профессионал спортчи холидаги салбий таъсири бир неча каррага ошади.

Чунки параспортчи таянч харакат тизимида нуқсони мавжуд шахс бўлиб, бериладиган юкламалар миқдорини қатъий назоратини талаб этади.

Биз сизнинг эътиборингизга ҳавола этадиган тақдимотимиз парапауэрлифтинг спорт тури хақида бўлади. Парапауэрлифтинг оғир этлетика спорт тури бўлиб у барча спорт турлари асоси бўлмиш атлетик гимнастикага бевосита алоқадор. Шунинг учун ушбу спорт турида олиб борилган илмий изланишлар истаган спорт турига амалий қўлланма сифатида қўлаш тавсия этилади. Штангани ётиб кўтариш машқи таянч харакат тизимида (ТХТ) нуқсони бор спортчи ётган холда ўз тана вазнидан 2-3 баробар оғир штангани кўтаради. Машқни бажариш вақтида параспортчи умуртқа поғонаси, бел, сон ва елка қисмида томир тортиши, мушак спазм холатларини хис қилиши, бу эса тикланиш жараёнини чўзилиб ктиши, шунингдек таянч харакат тизимидаги мавжуд муаммоларни кўпайиши ёхуд жарохатга олиб келишга сабаб бўлиши мумкин. Вазифа штангани ётиб кўтариш машқи беомеханикасини тахлил қилиш ёрдамида муаммонинг энг мухим сабабини излаб топиш, спортчининг машғулот вақтида дискомфорт холатини хис қилиши сабабларини бартараф этиш ва юклама микдорини параспортчи соғлигига нисбатан оптималлаштириш.

Гап шундаки парапауэрлифтингчи машқ бажариш вақтида горизонтал курсида текис статик ҳолда ётади. Унинг танасининг пастки қисми курсига тиззасидан тепа қисмидан тасма билан боғлаб қўйилади. Спортчи штангани кўтариш учун таянч маркази сифатида белнинг паст қисмида эгри учбурчак шаклида амплитуда стойкасини хосил қилиш ва машқ стартидан то якунигача статик холда қолиши машқ қоидасида талаб этилади. Асосий юклама ана ўша белнинг пастки қисмига тўғри келади. Танасининг пастки қисми ногирон спортчининг бел ва оёқ мушаклари нисбатан кам шаклланган бўлсада машғулот ижроси асосий нуқтаси умуртқа поғона суяклари пастки қисмига тушади. Спорчи бел ва елка мушаклари компрессия босими остида қолиши гипперлардоз бел чуррасини келтириб чиқариши бу эса ногиронлиги бор спортчи соғлигига хавф туғдиради. Масала муаммосини хал қилиш учун 2 тарафлама физиологик ва беомеханик тизимни такомиллаштиришни лозим деб топдик.

1. Машғулот жараёнида асосий ётиб кўтариш машқи ижро вақтини максимал қисқартириш. Ётиб кўтариш машқи хафтасига 3 кун турли бурчакли курси ёрдамида ижро этилиши жорий қилинди.
2. Штангани ётган холда сиқиб кўтаришда иштирок этувчи мушаклар беомеханикасини қарама қарши юкламасини берувчи дедлифт машқини иммитация қилувчи махсус мосламалар ва блокли тренажерлар ёрдамида машқлар тизими ишлаб чиқилиб, жараёнга жорий қилинди.
3. Елка, билак, қўл пронатор мушаклари учун махсус зичликдаги резина жгутлар, микро гриф, турли оғирликдаги гирялар ва бел мушаклари учун моно, квадро роликли мосламалардан иборат муқобил машқларни, қисқа вақтли чигал ёзди машқлар сифатида жарёнга жорий қилинди.
4. Машғулот боши, якуни ва тикланиш жараёнини аптимал ташкил қилиш ва зўриқиш холатлари ва биологик моддалар камомадини олдини

олиш учун биоактив (БАД) қўшмалардан иборат индивидуал тизим жараёнга жорий қилинди.

5. Энг асосийси “Малакали парапауэрлифтингчилар учун чекланган вақт мобайнидаги интенсив юклама тизими” барча юқорида жорий қилинган тизимлар асоси бўлиб, унинг якуний мантиқи айнан шу машғулот тизими асосида амалга оширилади.

Хулоса. Жорий қилинган барча янгиликлар илмий-тадқиқот, мантиқий танлов давомий амалиёт махсули бўлиб, унда спортчининг аввало марказий нерв тизими ва асосий юрак мушагини зўриқиш хавфи қисқартирилди. Юкламанинг индивидуал тақсимоти мушак тизимининг ижобий динамикасига эришиш имконини берди.

Тадқиқот бошида спортчиларни безовта қилган дискомфорт спазм холатлари хавфли миқдори камайтирилди. Ушбу такомиллаштирилган машғулот тизими малакали парапауэрлифтингчилар терма жамоа аъзолари томонидан амалиётда қўлланилиб келинмоқда. Жараёнда мураббийнинг ижодий ёндашуви теран мантиқий танлови ва хеч қандай консерватизм, догматлик ва эгоизмга йўл қўймаслиги зарур эканлиги таъкидланади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. О.А.Козлов, Е.Ю.Каратаева-Адаптивная физическая культура
2. Майк Мензор-Супер трейнинг
3. Стюарт Мак Робберт-Думай. Учебник.
4. С.П.Евсеев Теория и организация адаптивной физической культуры

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ШКОЛЫ

Руссу Ольга Николаевна

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москва «Московский городской педагогический университет» (МГПУ), кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова. *Модель, спортивная культура, школьный спортивный клуб, социальный, содержательный, деятельностный аспекты.*

Введение. В последние годы идея формирования спортивной культуры обучающихся активно проникла в образовательное пространство. Переход на спортивно ориентированное физическое воспитание обучающихся является поручением президента РФ В.В. Путина по итогам заседания развития физической культуры и спорта от 22 ноября 2019 года. Президент отметил, что к 2024 году в каждой общеобразовательной организации необходимо создать Школьный спортивный клуб (далее-ШСК). По информации министерства спорта на 13 июня 2024 года, в России функционируют более 36 тысяч школьных спортивных клубов [6].

Социальная значимость проблемы исследования нашла своё отражение в соответствующих нормативных документах: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007), Приказ Минпросвещения России от 23.03.2020 N 117 "Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов, поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 10 октября 2019 г. N Пр-239

Спортивная культура, как составная часть физической культуры личности обучающегося формируется в школе на основе интеграции спортивных технологий в урочную и внеурочную формы обучения, где обучающиеся приобретают знания и умения в различных видах спорта.

В работах многих авторов [1,2,3,4] отмечается эффективность технологии спортивно ориентированного физического воспитания в образовательных учреждениях. По их общему мнению, ШСК выступает инструментом вовлечения школьников в активную физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую и спортивную деятельность.

Учитывая выше сказанное, **Целью работы** являлось разработка модели формирования спортивной культуры в образовательном пространстве школы.

Для решения проблемы применялись следующие **методы:** теоретический анализ, педагогическое моделирование; диагностические методы (анкетирование). Социологическим исследованием было охвачено 819 учителе ФК (Москвы, Московской области, Новгородской области, Самары).

Результаты и их обсуждение. Социальный заказ и поручение президента РФ В. В. Путина ориентирует учителей физической культуры и тренеров-преподавателей на новые подходы в физическом воспитании обучающихся связанные со способностью реализовывать как многообразные формы и направления физического воспитания, так и объединять их в стройную взаимосвязанную систему с физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и спортивной деятельностью. Это является одним из направлений в формировании спортивной культуры обучающихся.

Социологические исследования, проведенные нами, показали, что учителя физической культуры (до 36 лет) отмечают, широкие полномочия ШСК по привлечению тренеров, а также перспективы отбора и подготовки олимпийского резерва (71,3%).

При разработке модели мы опирались на основополагающий теоретико-методический опыт. Согласно теоретическому анализу [3,4,5], спорт является составной частью физической культуры и выполняет определенные функции. В рамка массового спорта и образовательного пространства школы мы определили следующие специфические и общие функции (Рисунок 1).

Выбор перечисленных функций спорта связан с формированием соответствующей сферы деятельности, как специализированной, социально-организованной системой, которая образуется вокруг соревновательной деятельности и межчеловеческих отношений в образовательном пространстве школы (Рисунок 1).

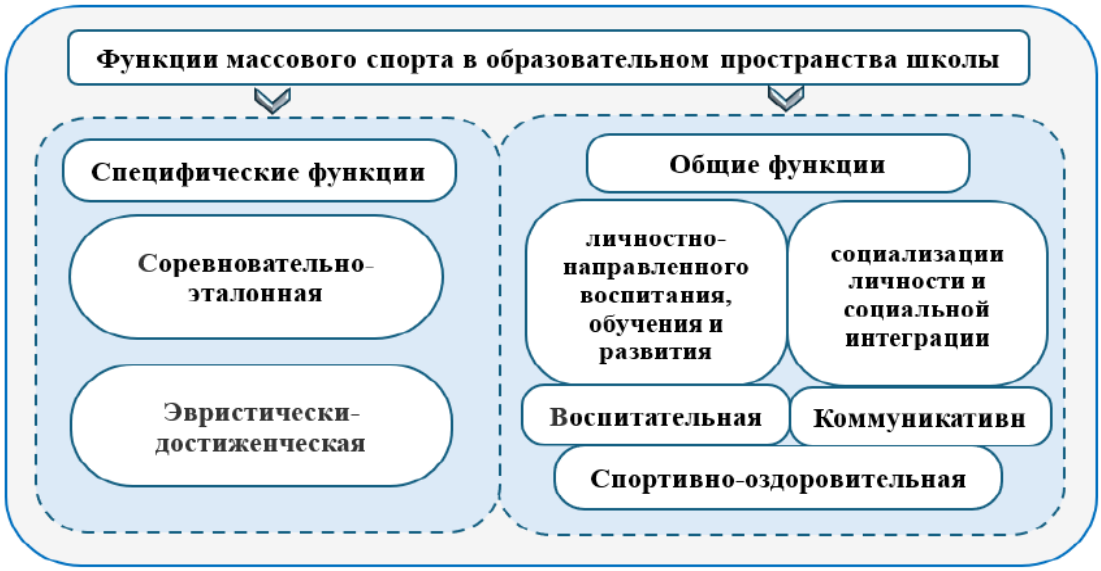


Рисунок 1. Функции массового спорта в образовательном пространства школы

Учитывая выше сказанное, мы разработали модель формирования спортивной культуры в образовательном пространстве школы.

Модель включает три аспекта: социальный, содержательный, деятельностный. Содержание каждого аспектов включает в себя элементы в формировании спортивной культуры в образовательном пространстве школы.

Социальный аспект. Спорт является одним из основных в социокультурном пространстве в социализации обучающихся. В частности, он как форма физической активности и специфически воспитательный фактор, реализует функции социализации и социальной интеграции через спортивную технологию, с четко организованной системой заранее известных правил и моделей поведения. (Рисунок 2).

Так, к примеру «Межкультурное общение». С соревнования и мероприятия собирают детей и молодёжь разных национальностей и вероисповедания способствуя тем самым культурному обмену. «Социальная ответственность и волонтёрство» — это активное участие обучающих в благотворительных проектах и социальных инициатив в сфере физической культуры и спорта. В процессе совместного участия в соревнованиях «Зарождаются дружеские, доверительные отношения». Учебно-тренировочные занятия и участие в спортивных мероприятиях не только способствует физическому здоровью и физической подготовленности, но и улучшает психологическое состояние обучающихся, что является «Психологическим благополучием» (Рисунок 2).

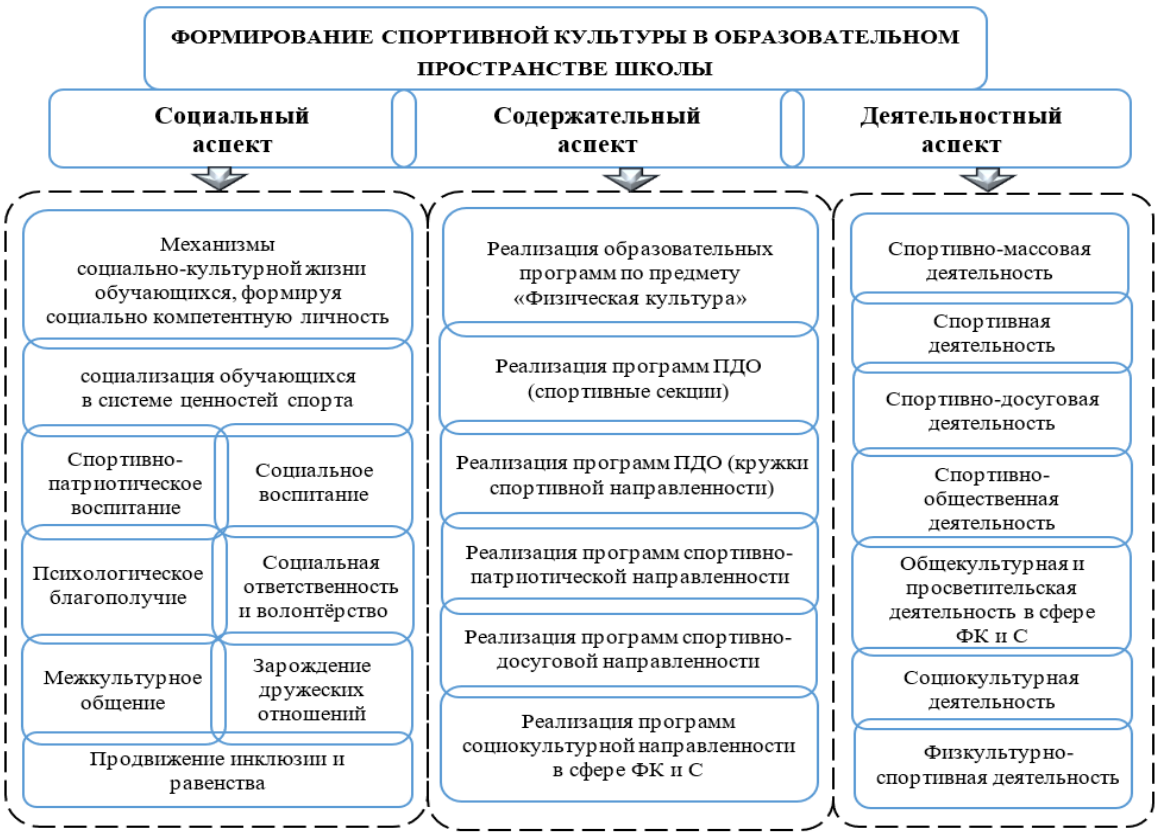


Рисунок 2 Модель формирование спортивной культуры в образовательном пространстве школы.

«Продвижение инклюзии и равенства» - тренировочные занятия и различные спортивные мероприятия должны быть доступными для всех категорий обучающиеся, в том числе для с лиц ОВЗ (Рисунок 2).

Спортивно-патриотическое и социальное воспитание — это одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ. Патриотическое воспитание в образовательном пространстве школы очень разнообразно, но основная направленность — это развитие у молодежи гражданственности, патриотизма, и важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени.

Патриотизм формируется в процессе социализации, воспитания в семье, при занятиях физкультурой и спортом, а также при участии в спортивных, спортивно-общественных и просветительских мероприятиях.

Содержательный аспект включает реализацию программ различной направленности и содержания. Каждая из программ способствует формированию спортивной культуры обучающихся в образовательном пространстве школы (Рисунок 2).

Деятельностный аспект включает различные виды деятельности в сфере массового спорта такие как, массовая спортивная деятельности включающая учебно-тренировочные занятия, соревнования как внутри, так

и вне школы. Данный аспект включает досуговую, общественную культурную и просветительскую деятельности в сфере физической культуры и спорта, что конечно же направлены на формирование спортивной культуры обучающихся в образовательном пространстве школы (Рисунок 2).

Заключение. Таким образом резюмируя изложенное следует отметить, что в целом освоение ценностей спорта возможно только в процессе организации активности обучающихся сфере спорта, следовательно, разработанная нами модель формирования спортивной культуры обучающихся в образовательном пространстве школы является комплексом действий в образовательном пространстве школы, а спорт выступает как динамический процесс формирования личности школьника.

Список использованной литературы

1. Ахтемзянова, Н. М. Реализация проекта «Школьный спортивный клуб» в условиях спортизации физического воспитания / Н. М. Ахтемзянова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010.-№ 2.-С. 11-14.
2. Лубышева, Л. И. Спортизация общеобразовательной школы новый вектор отбора и подготовки олимпийского резерва / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2010.-№3. - С. 8-10.
3. Руссу О.Н. Реализация средств спортивной тренировки в условиях учебных занятий по физической культуре в школе / О.Н. Руссу // Международный научно-практический конгресс Материалы II Всероссийской конференции «Теория и методика физической культуры и спорта: наследие основоположников и перспективы развития». – Москва, 2014. –С124-130
4. Савин, Г. Л. Спорт — основное социальное явление культурной жизни человека / Г. Л. Савин, М. Г. Пурыгина, Г. М. Бойко. — Текст непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 26 (368). — С. 324-325. — URL: https://moluch.ru/archive/368/82121/ (дата обращения: 05.04.2025).
5. Фонарев, Д. В. Реализация спортивно ориентированного подхода в физическом воспитании школьников г. Чайковского / Д. В. Фонарев // Дети России образованы и здоровы: материалы VII Всерос. науч. практ. конф. - Москва, 2009. - С. 177 – 181
6. https://объясняем.рф/articles/news/v-rossii-rabotayut-bolee-36-tys-shkolnykh-sportivnykh-klubov/

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH DIFFERENT BODY TYPES

Lurye German Vladislavovich
Assistant of the department of physical education, sports and media communications of the Institute of Economics and Statistics, junior researcher of the Research Center, Moscow State Pedagogical University., Moscow, Russia,
Fedorova Elena Yuryevna
Doctor of Biological Sciences, Professor, Department of Physical Culture, Sports and Media Communications of the Institute of Economics and Social Development, Head of the Research Center, State Autonomous Educational Institution of Higher Education Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia

Key words. *Physical education, physical training, individualization, anthropometric features, physical qualities.*

Introduction. Technological progress, the development of digital technologies, and the intensification of the educational process are some of the most significant factors reducing the level of students' physical activity, which leads to metabolic disorders, the appearance of excess body weight, and worsening the level of physical and functional fitness [1, 2]. The way out of this situation is to improve the physical education system in educational institutions.

This problem, unfortunately, is not new, but is becoming increasingly relevant due to new challenges facing the state: young people must not only meet the requirements of the labor market in terms of their level of competence, but also be healthy, which requires providing the necessary conditions for the formation of a healthy lifestyle, in particular increasing the level of physical fitness, taking into account the individual needs and capabilities of students.

Thus, the optimal alternation of educational activities and physical activity is a pressing issue.

Methods and organization of research. The study was conducted in 2024–2025 at the Moscow State Pedagogical Univ. 179 students of the 1st–3rd years took part in the comprehensive testing. The following research methods were used: questionnaires; determination of body type according to Heath-Carter; pedagogical testing; methods of mathematical statistics.

Results and their discussion. As a result of a survey of 179 people about the systematicity of physical education and sports classes as part of extracurricular activities, it was found that in addition to elective physical education, only 23% of students of higher education institutions additionally study more than 2 times a week, 25% - 1 time per week, and 52% attend only elective physical education classes. The revealed statistics indicate the presence of a serious problem associated with a reduced level of physical activity in 77% of students.

Below are the results of the assessment of the level of physical fitness of students with reduced levels of physical activity depending on their body type.

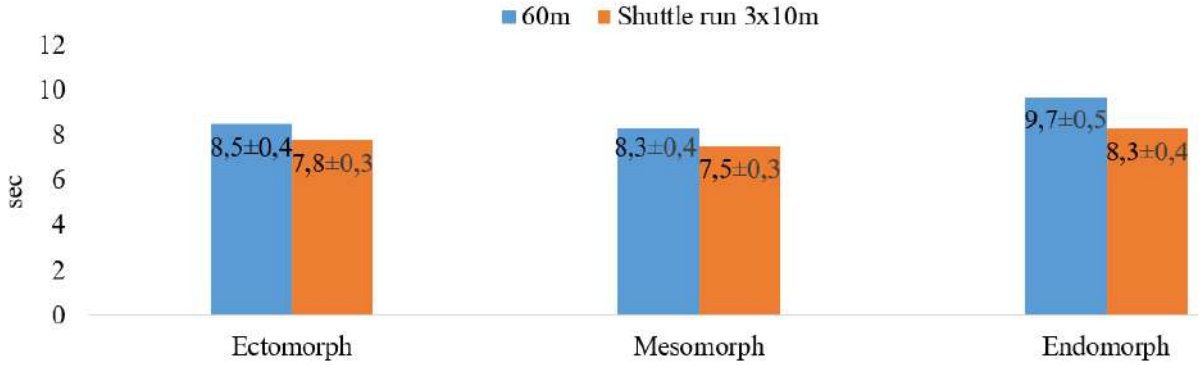


Figure 1 – Results of the tests «60 m run», «3x10 m shuttle run»

Speed and coordination abilities among students are most developed in mesomorphs, and speed-strength abilities in ectomorphs (Figure 1).

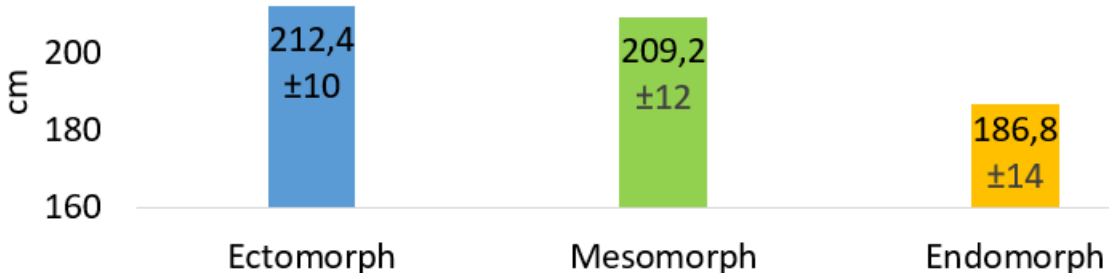


Figure 2 – Results of the "Standing Long Jump" test

Among the students who took part in our study, the highest level of speed-strength abilities was found in ectomorphs (Figure 2).

Further, figures 3-4 reflect the level of development of strength abilities.

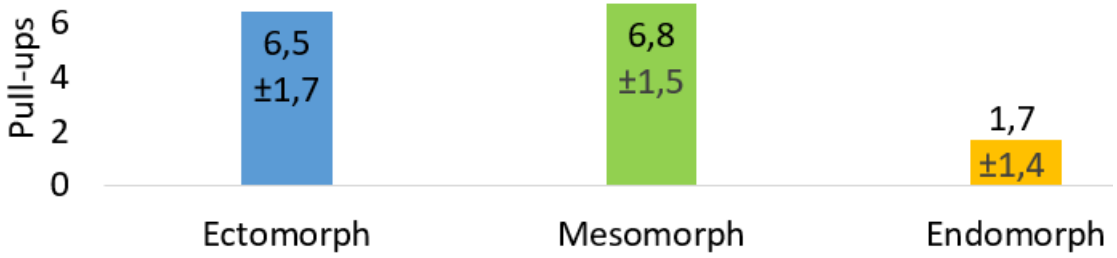


Figure 3 – Results of the "Pull-up on the bar" test

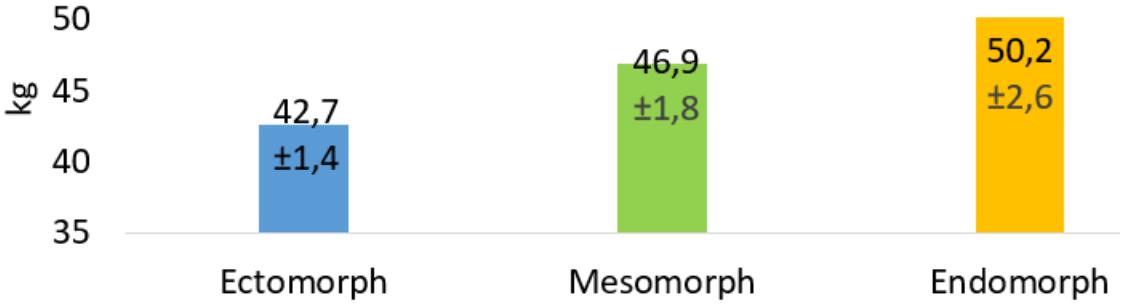


Figure 4 – Wrist dynamometry values for the leading hand

The worst pull-up performance was found in endomorphs, however, in the “Wrist Dynamometry” test, the performance of endomorph students was significantly higher than that of ectomorphs by 17.6% and mesomorphs by 7%.

Comparing the results of pull-ups and dynamometry, on the one hand we are faced with a contradiction, which is that endomorphs have the worst results in the first test, and, on the contrary, the best in the second, and on the other hand, with the revealed obvious expediency of individualizing approaches to assessing the level of physical fitness.

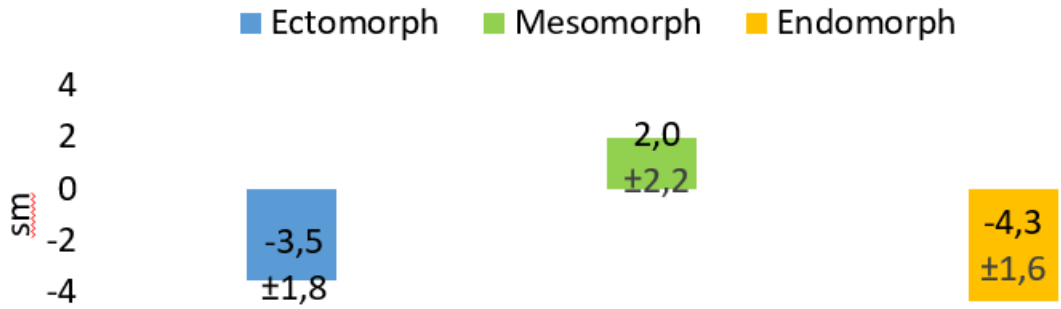


Figure 5 - Results of the "Forward Lean" test

Low levels of flexibility development in students are associated with insufficient motor activity, as a result of which the elasticity of muscle tissue is lost, which gradually leads to a decrease in joint mobility. Moreover, ectomorphs and endomorphs have significantly worse flexibility than mesomorphs, which may indicate that in the first two groups this physical quality degrades most quickly under conditions of reduced physical activity.

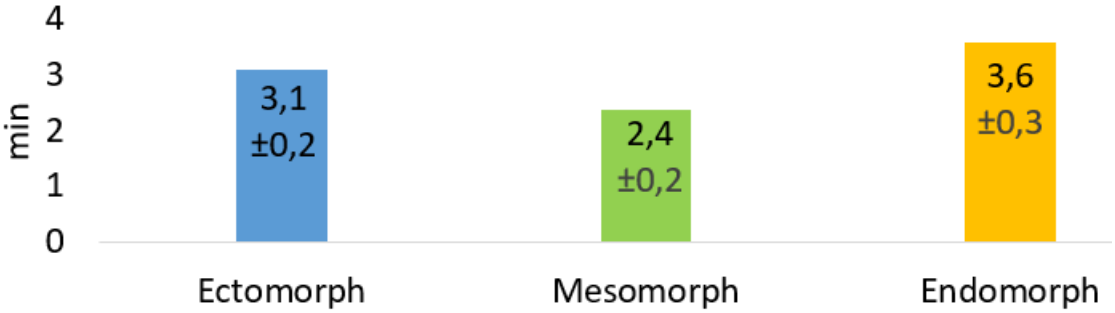


Figure 6 – Time for complete pulse recovery (Martine-Kushelevsky test)

According to the results of the Martine-Kushelevsky test, mesomorphs show the most effective reaction of the cardiovascular system to physical activity. Ectomorphs have a quick reaction to the load, but a longer recovery due to less developed muscle mass. The highest pulse rates and recovery rates were found in endomorphs, which is associated with increased body weight.

The results of the tests conducted, on the one hand, indicate a clearly low level of development of physical qualities in endomorphs, but on the other hand, they indicate the presence of potential for developing differentiated standards, which is justified from a physiological point of view.

In addition, a comparative analysis of the level of physical fitness of students of different body types clearly indicates the advisability of individualizing the means and methods of physical education.

It is important to select the most appropriate training modes that will not only increase motivation for physical education and sports classes, but also ensure an increase in the level of physical fitness.

Conclusion. As a result of the physical fitness testing, it was established that body type has a high impact on the level of development of physical qualities in students: endomorphs have the highest wrist dynamometry values, however, in all other test trials the results are significantly lower than those of students with ecto and mesomorphic body types. Mesomorphs have the highest level of speed and coordination abilities, and ectomorphs have the highest speed-strength abilities.

As a result of the analysis, it was established that it is advisable to develop standards for assessing the level of physical fitness, as well as individualizing the means and methods of physical education depending on the body type, which will ensure an increase in the level of development of physical qualities and motivation for physical education and sports activities.

List of used literature

1. Innovative web solutions for individualized body shape correction / E. Yu. Fedorova, E. A. Lubyshev, A. A. Krasilnikov, S. P. Golubnichy // Modern pedagogical education. - 2024. - No. 12. - P. 212-216.

2. Menovshchikov, D.A. Technology of differentiation of physical training of high school students based on an individual-typological approach / Menovshchikov D.A., Klimenko O.E. // Science Bulletin, 2024. - No. 6 (75). - V. 1 - P. 929-933.

DEVELOPING STRENGTH ABILITIES BY MEANS OF FITNESS IN FEMALE STUDENTS OF 1ST-3RD YEARS

Borisov E.A., *Assistant of the Department of Organization of Physical Education and Safety of the Institute of Natural Science and Sports Technologies of the Moscow State Pedagogical Univ., Moscow, Russia*

Mullina O.Yu., *Assistant of the Department of Organization of Physical Education and Safety of the Institute of Natural Science and Sports Technologies of the Moscow State Pedagogical Univ., Moscow, Russia*

Key words: *elective course "Physical Education", female students, physical training, fitness, speed-strength abilities.*

Introduction. Currently, many experts note a decrease in the level of physical fitness of students in educational institutions of all types, which indicates that physical education and sports are losing their leading positions in the organization of leisure activities. Dynamically developing technologies and increasing academic workload are among the most significant factors influencing the development of physical inactivity among children and young people [1]. Particular attention should be paid to female representatives [2, 3, 4, 5], since a

decrease in the level of physical fitness can negatively affect not only health, but also reproductive function, which once again emphasizes the relevance of our study.

Many researchers consider the development of strength abilities, which are directly related to the development of the muscular system, to be a separate problem in the physical education system. Due to the fact that female students have a low level of strength development, the development of a method for improving it seems appropriate.

The aim of the study is to develop a methodology for improving the strength abilities of female students within the framework of the elective course "Physical Education".

Research objectives:

1. To develop a methodology for developing strength abilities in 1st-3rd year female students.

2. To test an experimental methodology within the framework of the elective course "Physical Education".

Methods and organization of the research. The experiment was conducted at the State Autonomous Educational Institution of Higher Education Moscow State Pedagogical University from September 2024 to March 2025. The control and experimental groups included 12 people each. The control group studied according to the standard program, and the experimental group used the developed methodology. The subjects of both groups attended classes on the elective course "Physical Education".

The following methods were used: analysis of specialized literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Contents of the experimental methodology. In the framework of the experiment, the following means were used to ensure the growth of strength abilities in female students: medicine balls (1-3 kg), body bars (2-6 kg), gymnastic mats, leg weights (0.5-1.5 kg), dumbbells (weight 1-3 kg). The duration of the exercises was regulated by the number of repetitions and intensity. The developed sets of exercises were performed during classes within the framework of the elective course "Physical Education" once a week (80 min), and also independently at home 2 times a week for 40 min (15 min. preparatory part, 15 min. for performing exercises, 10 minutes final part). Number of repetitions and approaches: 3-4 approaches of 10-12 repetitions. Duration of rest – 30-90 sec depending on the intensity of the exercise and the rate of recovery of the cardiorespiratory system, which was determined by the heart rate monitor readings displayed on the screen. To ensure high efficiency and safety of independent training, we taught subjects the correct exercise technique, as well as the main training parameters, including volume, intensity, rest pauses, and the sequence of tasks.

Research results

Table 1 presents the results of pedagogical testing.

Table 1 – Level of strength abilities of subjects before and after the experiment

№	Task	Control group			Experimental group		
		Before	After	%	Before	After	%
1	Long jump from a place, cm	162±9	165±10	1,9	161±9	172±12	6,8*
2	Bending and unbending arms in a lying position for 30 sec, times	7,4±1	8,5±2	14,9	7,5±1	13,8±3	84*
3	Bending/unbending the trunk in a lying position for 30 sec, times	18,5±3	19,8±4	7,0	18,5±3	24,3±5	31,4*
4	Squats for 60 sec, times	32±4	36±4	12,5	32±4	49±6	53,1*

The level of development of speed-strength abilities of the muscles of the lower extremities in the control group increased by 1.9% ($p>0.05$), and in the experimental group by 6.8% ($p<0.05$).

In the test “Bending and unbending arms in a prone position for 30 seconds”, the average result in the control group increased by 14.9% ($p>0.05$), and in the experimental group by 84% ($p<0.05$), which indicates the effectiveness of the developed technique and a positive effect on the development of strength capabilities of the muscles of the upper limbs.

The strength of the abdominal muscles in the experimental group increased by 31.4% ($p<0.05$), while in the control group it increased by only 12.5% ($p>0.05$).

Strength endurance of the lower limb muscles in the control group increased by 12.5% ($p>0.05$), and in the experimental group the significant increase was 53% ($p<0.05$).

Empirical data on the level of physical fitness of female students, obtained before and after the experiment, made it possible to substantiate the effectiveness of the developed method and its positive impact on strength abilities.

Conclusions. To improve strength training, we developed a method that involves performing exercises with your own weight and external weights. The exercises were performed as part of the elective course "Physical Education", and work was also carried out to orient female students to independently perform exercises at home.

As a result of the experiment, it was established that the level of strength abilities became significantly higher in the experimental group, which indicates the effectiveness of the developed technique.

List of sources

1. Bardakova A. Yu. Physical inactivity and its detrimental impact on the functional state of the body in students of ASMU / A. Yu. Bardakova, K. K. Tikhonov, A. A. Keneskhanova, et al. // Student forum. 2021. No. 24-1 (160). P. 6-9.

2. Gross, E.R. Functional changes in body systems in female students of higher educational institutions under the influence of physical education and sports activities of various focuses / Gross E.R., Ogandzhanov A.L. // Bulletin of the Moscow City Pedagogical University. Series: Natural Sciences, 2021. - No. 4 (44). - P. 60-68.

3. Lurye, G.V. Individualization of independent preparation of female students aged 18-24 years to pass the GTO complex standards / Lurye G.V., Chernov S.S., Gridasova E.Ya. // Uchen. zap. PF Lesgaft University. - 2018. - No. 5 (159). - P. 167-170.

4. Safonova, O.A. Development of strength endurance of female students of construction specialties / O.A. Safonova, K.N. Dementyev, A.A. Germanova // Theory and practice of physical education. - 2020. - No. 12. - P. 35-37.

5. Yakovlev, A.N. Features of speed-strength training of female students in higher education / Yakovlev A.N. [et al.] // Physical education and sports training. - 2020. - No. 2 (32). - P. 197-203.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ В ЦЕНТРАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА

Сатбаев Саламат Ниетбаевич

Заместитель директора Нукусского центра по подготовке олимпийских и паралимпийских видов спорта
Нукус, Узбекистан

Жуков Юрий Юрьевич

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»

Ключевые слова: спортивная подготовка, спортивные единоборства, научно-методическое сопровождение, психофизиологические методы, оценка состояния организма, вариабельность сердечного ритма, нервно-мышечный аппарат, утомление.

Введение. В основе эффективной организации спортивной подготовки является обеспечение комплексного сопровождения спортсменов, которое заключается в контроле за освоением программы, оценкой функционального состояния и динамокой основных показателей, характеризующих уровень спортивного мастерства.

Одним из наиболее важных разделов научно-методического сопровождения в спортивных единоборствах является учет психофизиологических методов научно-методического сопровождения.

Внедрение психофизиологических методов контроля в деятельность тренеров по спортивным единоборствам в центрах спортивной подготовки по олимпийским видам спорта является актуальным научно-методическим

направлением, поскольку обеспечит своевременную корректировку основных параметров тренировочной нагрузки.

Цель нашего исследования заключается в совершенствовании научно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса с учетом высоких требований, предъявляемых к спортсменам для достижения высоких спортивных результатов в Республике Узбекистан.

Задачи исследования:

1) Выявить наиболее информативные методы оценки психофизиологического состояния организма.

2) Разработать программу оценки психофизиологического состояния юных спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах.

3) Установить динамику показателей функционального состояния спортсменов в течение недельного цикла в условиях высоких физических нагрузок.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе Нукусского центра по подготовке олимпийских и паралимпийских видов спорта. В эксперименте приняли участие 17 спортсменов 13-15 лет.

В рамках нашего исследования проводилась оценка вариабельности сердечного ритма, а также использовалась кистевая динамометрия, анкетирование и опрос. Для оценки достоверности полученных значений использовался непараметрический метод t-критерий Стьюдента.

Результаты исследования

В таблицах 1-3 отражены результаты обследования спортсменов.

Таблица 1 – Результаты оценки вариабельности сердечного ритма

Показатели	Результаты ВСР		Разница значений
	После 2-х дней отдыха	На 5-й день ежедневных тренировок	
Пульс, уд/мин	68,3±3	72,5±4	6,1
Вариационный размах (dX), мс	286±25	273±19	-4,5
Стандартное отклонение интервалов NN (SDNN), мс	94±14	81±17	-13,8
Стресс-индекс (SI), ед.	56±17	89±34	58,9
Индекс централизации (IC), ед.	1,29±0,4	1,75±0,5	35,7

В результате проведенного исследования выявлено, что показатели пульса на 5-й день ежедневных тренировок в утреннее время после сна увеличился на 6,1%. Показатели, характеризующие вариабельность сердечного ритма уменьшились на 14%. Напряженность регуляторных механизмов стало выше на 72%, а активность парасимпатического отдела

вегетативной нервной системы увеличилась на 36%. Таким образом, на основе показателей ВСР мы выявили, что у спортсменов появились признаки напряжения механизмов адаптации к физической работе.

Наиболее простым методом, который позволяет оценить текущее состояние спортсмена является проведение кистевой динамометрии перед каждой тренировкой (таблица 2). Если значение снижается, то можно сделать вывод об утомлении нервно-мышечной аппарата.

Таблица 2 – Состояние нервно-мышечного апарата

Показатели	Результаты ВСР		Разница значений
	После 2-х дней отдыха	На 5-й день ежедневных тренировок	
Кистевая динамометрия ведущей рукой, кг	28,6±2,1	27,3±1,9	-4,5
Кистевая динамометрия другой рукой, кг	25,7±1,8	24,4±1,7	-5,1

Как видно на слайде, через 5 дней активных тренировок показатели динамометрии уменьшились на 4,5% ведущей рукой и на 5,1% другой рукой, что указывает на снижение функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

Одним из наиболее доступных способов оценки функционального состояния является прохождение опросника, включающего 30 вопрос. По 10 вопросов относятся к блоках, характеризующим самочувствие, активность и настроение, а по динамике результатов можно о реакции организма на физическую нагрузку (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели САН

Показатели	Результаты ВСР		Разница значений
	После 2-х дней отдыха	На 5-й день ежедневных тренировок	
Самочувствие, балл	5,8±0,4	5,2±0,4	-10,5*
Активность, балл	5,5±0,3	5,0±0,3	-9
Настроение, балл	6,2±0,5	5,4±0,4	-13*

Динамика значений по методике САН позволила установить, что настроение снизилось 13%, самочувствие на 10,5%, а активность на 9%. Следует отметить, что динамика показателей САН имеет глубокий физиологический смысл, поскольку отражает комплексное состояние организма спортсмена. К примеру, по динамике самочувствия можно судить о состоянии нервной и эндокринной систем. Показатели активности свидетельствую об энергетическом обмене и нейроэндокринной регуляции,

а показатели настроения связаны с общим состоянием организма и балансом нейромедиаторов, к примеру, таких, как серотонин и дофамин.

Таким образом, использование психофизиологических методов в рамках научно-методического сопровождения позволяет оценивать состояние спортсменов и принимать оперативные решения, связанные с корректировкой учебно-тренировочной деятельности.

Заключение. В результате проведенного исследования установлено, что показатели, характеризующие функциональное состояние различных систем организма спортсменов динамически меняются в течение недельного цикла под воздействием физических нагрузок. Соответственно, представляется целесообразным учитывать различные эмпирические данные для объективизации управления учебно-тренировочной деятельностью юных единоборцев.

Список литературных источников

1. Бухарин В. А., Гуляев М. Д., Торшин Г. С., Климов К. В., Таймазов А. Б., Ашкинази С. М., Улицкая Т. И., Малинина С. В. Исследование функционального состояния и работоспособности борцов высокой квалификации // Материалы XX междунар. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех». Ч. 2. СПб : ИПЦр Политехн. ун-та. 2016. С. 47-51.

2. Кардаш А.В., Маринич Т.В. Прогнозирование индивидуальной успешности соревновательной деятельности спортсменов–единоборцев с учетом их психофункционального состояния // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. 2024. № 1. С. 58-66.

3. Мехдиева К. Р., Захарова А. В. Функциональное тестирование профессиональных спортсменов: специфическое или универсальное? // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19. № 1. С. 22-28.

MASHG‘ULOTLARDA ULOQTIRISH QURILMALARDAN FOYDALANISHNING IJOBIY AHAMIYATI

Ruzimatov Islojon Erkuziyevich

Qo‘qon davlat universiteti jismoniy madaniyat kafedrasi p.f.b.f.d (PhD)

Kalit so‘zlar: *yuklama, mashg‘ulot yuklamasi, yuklamaning tashqi tomoni, yuklamaning ichki tomoni yuklamaning kattaligi, yuklamaning hajmi va shiddati, tiklanish jarayonlari,tiklovchi mashqlar.*

Ключевые слова: *нагрузка, тренировочная нагрузка, внешняя сторона нагрузки, внутренняя сторона нагрузки зависит от величины нагрузки, объема и интенсивности нагрузки, восстановительных процессов, восстановительных упражнений.*

Dolzarbligi. Dunyoda yengil atletika turlarining hozirgi zamon rivojlanish bosqichida uloqtiruvchilar mashg‘ulot nazariyasi va metodikasini o‘rganish zaruratini tug‘dirmoqda. Ko‘plab mamlakatlarda yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish

yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilib, yirik xalqaro musobaqalarda sportda texnik mahoratni amalga oshirishda yangi metodlar kiritilmoqda.

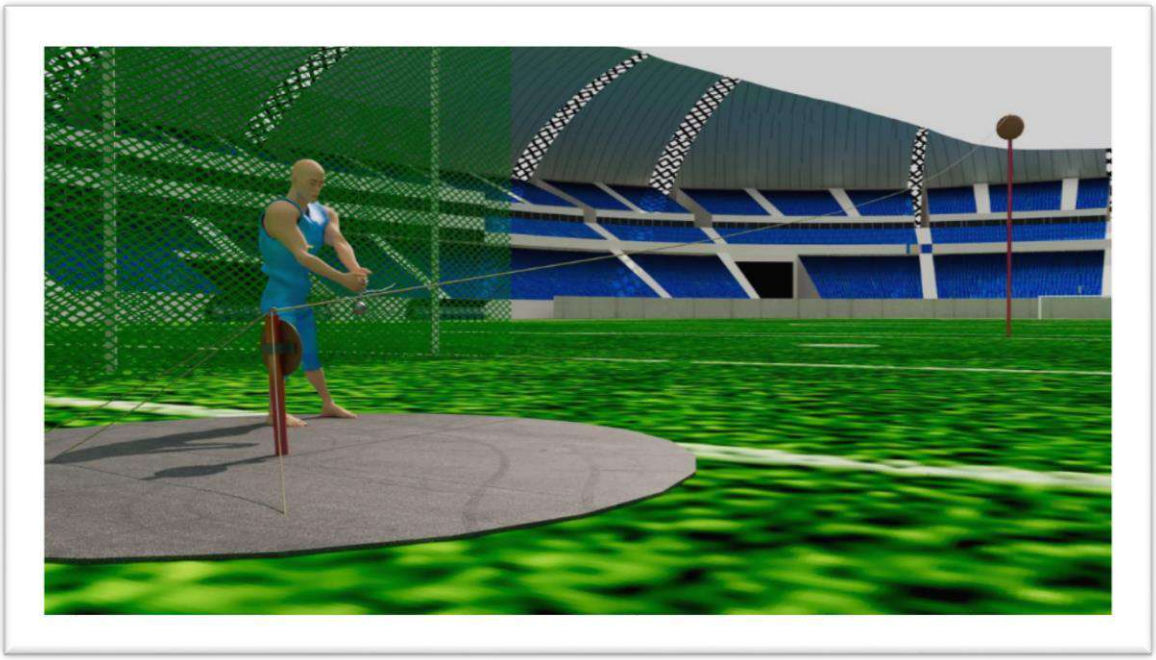
Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, mamlakatimiz sportchilarining xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. “Ilg‘or xalqaro tajribani hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sportchilarni integral tayyorgarliklari va ularni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish, sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibini sifatli to‘ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga innovatsion loyihalarni joriy etish” vazifasi belgilab berilgan. Bosqon uloqtiruvchilarning amaldagi tayyorgarlik metodikasi, undagi mashg‘ulot vaqtining katta qismi muhim darajada mashg‘ulotni modernizatsiya qilishni taqozo etadi va yuqori samara beruvchi vositalar hamda metodlarini izlab topishi, ishlab chiqishga hamda uloqtiruvchilar sport tayyorgarligi jarayoniga maxsus kuch va tezkor-kuch yo‘nalishdagi innovatsion majmuaviy – maqsadli vositalarni joriy etish ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilab beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi normativ-xuquqiy hujjatlarda belgilab berilgan vazifalarni amalga oshirish uchun xizmat qiladi.

Maqsad. Uloqtiruvchilar tayyorgarligining asosiy mazmuni bo‘lgan texnik tayyorgarlikni innovatsion pedagogik texnologiyalari yordamida rivojlantirish bo‘yicha tadqiqot davomida uloqtiruvchi qurilmalardan foydalanildi. Snaryadni uloqtirish texnikasini takomillashtirish jarayoni texnik tayyorgarlik jihatidan muhim hisoblanib, sport mashg‘uloti va musobaqalarida muhim asosiy o‘rinni egallaydi. Shu maqsadda, uloqtiruvchi sportchilar texnikasini takomillashtirish uchun maxsus uloqtiruvchi trenajor ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.

Uloqtiruvchi qurilmadan mashg‘ulot jarayonida foydalanish metodi.

Bu uloqtirish qurilmasidan sport takomillashuv guruhi va barcha bosqichdagi uloqtiruvchilar texnikani takomillashtirish uchun foydalaniladi. Uloqtiruvchi qurilmani foydalanish sharoitiga qarab, uloqtirishga qulay bo‘lgan stadionga yoki uloqtirishga qulay bo‘lgan sport zaliga o‘rnatiladi. Uloqtiruvchi qurilmadan oktabr, noyabr, dekabr, yanvar, fevral, mart, aprel oylarida belgilangan jadval asosida foydalaniladi. Uloqtiruvchi qurilmadan barcha guruhidagi uloqtiruvchilar texnikani takomillashtirish uchun mashg‘ulotni tayyorlov qismida foydalanadi.



U.Uloqtiruvchi qurilmaning ko‘rinishi.

Uloqtirish ucun qurilmadan foydalanishning asosiy maqsadi:

1.Mashg‘ulot jarayonida uloqtirish xafvsizligini ta’minlash:

2.Mashg‘ulot jarayonida vaqtlardan unumli foydalanish:

3.Mashg‘ulot jarayonida uloqtirishlar soni ko‘payib yakuniy harakat texnikasini takomillashtirish:

4.Mashgulot jarayonida snaryaddni uchib chiqish burchagini optimallashtirish:

5.Mashgulot jarayonida uloqtirish mashqlarida sportchining qorin va bel mushaklarini rivojlantirish:

6.Mashgulot jarayonida oxirgi kuch berish texnikasini takomillashtirish:

7.Mashgulot jarayonida sportchi organizm mushaklari va barcha ishtirok etuvchi organlarda dam olish vaqti meyorlashtirish.

8.Bir vaqtning o‘zida chap va o‘ng tomondan uloqtirish imkonini rivojlantirish.

T/r	Oylar	Hafta	Kun	Snaryad og‘irligi	Foydalanish vaqti	Takrorlash soni	Urinshlar orasidagi dam olish vaqti
1	**Noyabr**	2x4 =8 marta	2 kun	3-4-7,260 kg	40-50 daq.	5x2marta =10 marta	1 daq.
2	**Dekabr**	3x4=12 marta	3 kun	3-4-7,60 kg	40-50 daq.	5x2marta =10 marta	1 daq.
3	**Yanvar**	3x4 =12 marta	3 kun	3-4-7.260 kg	40-50 daq.	6x2marta =8 marta	1 daq.

4	**Fevral**	3x4 =12 marta	3 kun	3-4-7.260 kg	40-50 daq.	6x2marta =12 marta	1 daq.
5	**Mart**	2x4 =8 marta	2 kun	3-4-7.260 kg	30-40 daq.	5x2marta =10 marta	1 daq.
6	**Aprel**	2x4 =8 marta	2 kun	3-4-7.260 kg	30-40 daq.	5x2marta =10 marta	1 daq.

U.Uloqtiruvchi qurilmadan foydalanish metodi.

Ko‘zda tutigan natijalar.

Ushbu qurilmani ishlatishda bosqon uloqtiruvchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib, snaryadning og‘irligi va qurilmadan foydalanish davomiyligini me’yorlab foydalanishga e’tibor qaratildi. Uloqtiruvchilarning mashg‘ulotlarida ushbu qurilmani yana bir e’tiborli tomoni shundan iboratki, oddiydan murakkabga hamda murakkabdan oddiyga yo‘naltirilgan tamoyil asosida foydalanildi. Yuqori ko‘rsatib o‘tilgan barcha amaliy uloqitirish harakat texnikalari uloqtirish texnikasini takomillashtiradi. Bu esa sportchilar organizmini keyingi mashg‘ulotda samarali uloqtirish imkoniyatini oshiradi.

Adabiyotlar royxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

2.Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi / darslik. Barkamol fayz media nashriyoti. T: 2017. – 628 b.

3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., To‘xtaboyev N.T., Rafiyev H.T., Kolobov 4.V.A. va boshqalar. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika” // Darslik. T.: 2018. - 376 b.

АЁЛЛАР КУРАШИ БЎЙИЧА 2025 ЙИЛГИ ОСИЁ ЧЕМПИОНАТИНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛИ

Жарылкапов Улугбек Бахадырович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали катта ўқитувчиси п.ф.б.ф.д (PhD)

Калит сўзлар. *аёллар кураши, натижалар, Осиё-2025 чемпионатини, ғалаба, мағлубият, таҳлил, мусобақа фаолияти.*

Ключевые слова: *женская борьба, результаты, чемпионат Азии-2025, победа, поражение, анализ, соревновательная деятельность.*

Keywords: *famele wrestling, results, Asian Championship 2025, victory, defeat, analysis, competitive activity.*

Долзарблиги. Иорданиянинг Амман шаҳрида спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионати жорий йилнинг 25-30 март кунлари давомида бўлиб ўтди. Мусобоқада 25 та давлатдан 364 нафар спортчилар қатнашди.

Аёллар кураши бўйича Шахзода Аллониязова Ўзбекистон терма жамоасида енг ёш Осиё чемпионати совриндори қисобланди.

Ақтенге Кеулимжаева XXXIII ёзги Олимпия ўйинлари (Париж-2024) иштирокчиси биринчи давранинг озида мағлубиятга учради. Н.Озаки(Япония) XXXIII ёзги Олимпия ўйинлари (Париж-2024) соҳибаси О.Кимга 4:0 (туше) ҳисобида мағлубиятга учради. Аёллар кураши бўйича – 65кг вазн тойфасида Шахзода Алланиязова бронза медалини қўлга қўлга киритди.

Аёллар кураши бўйича – 65кг вазн тойфасида Шахзода Алланиязова бронза медалини қўлга киритди.

Аёллар кураши бўйича Осиё-2025 чемпионатини ғолиб ва совриндорларини учинчи жадвалда кўришингиз мумкин.

1-жадвал

Аёллар кураши бўйича Осиё-2025 чемпионатининг натижалари

Вазн тоифалари	Олтин	Кумуш	Бронза
50 кг	Ремина Йосимото Япония	Жан Ю Хитой	Бямбасуренгиин Мёнхнар (Муғилистон)
			Вон Монгонг (Шимолий Кореа)
53 кг	Цой Хёгён (Шимолий Кореа)	Мое Кийоока(Япония)	Зейнеп Баянова (Қозоғистон)
			Антим Пангал (Хиндистон)
55 кг	О Кёнрёнг (Шимолий Кореа)	Ли Юсянь (Хитой)	Харуна Окуно (Япония)
			Баянмёнхиин Отгонтуя (Муғилистон)
57 кг	Сара Натами (Япония)	Сон Ильсим (Шимолий Кореа)	Хун Кэсинь (Хитой)
			Кво Янгсин (Кореа)
59 кг	Сакура Ониси (Япония)	Хонг Пёль (Шимолий Кореа)	Мускан Нандал (Хиндистон)
			Си Менгю (Хитой)
62 кг	Маниша Банвала (Хиндистон)	Тувсинаргалын Энхжин (Муғилистон)	Нонока Одзаки (Япония)
			Калмира Билимбек Кызы (Қирғизистон)
65 кг	Мива Морикава (Япония)	Тувсинаргалын Энхжин (Муғилистон)	Жанг Си (Хитой)
			Шахзода Алланиязова **(Ўзбекистон)**
68 кг	Ли Зелу (Хитой)	Пак Соль Гум (Шимолий Кореа)	Энхсайханы Дэлгэрмаа (Муғилистон)
			Манси Латер (Хиндистон)
72 кг	Жамиля Бакбергенова (Қозоғистон)	Лю Юки (Хитой)	Масако Фуруити (Япония)
			Зоригтын Болортунгалаг (Муғилистон)

76 кг	Айпери Медет кызы (Қирғизистон)	Ритика Худа (Хиндистон)	Нодока Ямамото (Япония)
			Я.Янглай (Хитой)

Ақтенге Кеулимжаева 50 кг вазн тойфасида 1/4 баҳсида М.Вонга (Шимолий Кореа) 11:0 ҳисобида мағлуб бўлди. М.Вон (Шимолий Кореа) спортчиси финалга йўлланмани қолга кирита олмаганлиги сабабли Ақтенге Кеулимжаева мусобоқадаги ўз иштирокини якунлади.

Шохида Ахмедова 53 кг вазн тойфасида ўтиш баҳсида М.Хсиех(Тайпей) спортчисига 5:6 ҳисобида мағлуб бўлди. М.Хсиех(Тайпей) спортчиси финалга йўлланмани қолга кирита олмаганлиги сабабли Шохида Ахмедова мусобоқадаги ўз иштирокини якунлади.

Дилшода Матназарова 55 кг вазн тойфасида 1/4 баҳсида Л.Суккарни (ЖОР) 7:0 (туше) ҳисобида ишонарли ғалаба қозонди. 1/2 баҳсида эса К.Ох (Шимолий Кореа) мағлуб бўлди. 3-ўрин учун баҳсда Х.Оку Муруямага (Япония) 8:0 ҳисобида мағлуб бўлди. Дилшода Матназарова 55 кг вазн тойфасида 5-ўринда якунлади.

Сарбиназ Жинебаева 59 кг вазн тойфасида П.Хонг (Шимолий Кореа) ўтиш баҳсида мағлуб бўлди. 3-ўрин учун ўтиш баҳсида эса Г.Бекеш(КАЗ) спортчига мағлуб бўлди ва мусобоқадаги ўз иштирокини якунлади.

Мияссар Кушмуратова 62 кг вазн тойфасида 1/4 баҳсида К.Билимбек Кызы(КГЗ) 10:4 ҳисобида мағлуб бўлди. К.Билимбек Кызы(КГЗ) спортчиси финалга йўлланмани қолга кирита олмаганлиги сабабли Мияссар Кушмуратова мусобоқадаги ўз иштирокини якунлади.

Шахзода Алланиязова 65 кг вазн тойфасида ўтиш баҳсида А.Маяли (ПЛЕ) 12:2 ҳисобида ишонарли ғалаба қозонди. 1/4 баҳсида М.Юсупжановани (ТКМ) 4:8 (туше) ҳисобида ишонарли ғалаба қозонди. 1/2 баҳсида эса Э.Тувсинаргалынга (Муғилистон) 4:0 (туше) ҳисобида мағлуб бўлди. 3-ўрин учун баҳсда Ж.Барк (КОР) 1:5 ҳисобида ғалаба қозонди. Шу тариқа, Шахзода Алланиязова - 65 вазн тойфасида бронза медалини қўлга киритди.

Набира Есенбаева 68 кг вазн тойфасида ўтиш баҳсида Г.Таштанбековага(КГЗ) 8:2 (туше) ҳисобида мағлуб бўлди. Г.Таштанбековага(КГЗ) спортчиси финалга йўлланмани қолга кирита олмаганлиги сабабли Набира Есенбаева мусобоқадаги ўз иштирокини якунлади.

Светлана Окназарова 72 кг вазн тойфасида 1/4 баҳсида Н.Нуртаевани (КГЗ) 2:2 (туше) ҳисобида ишонарли ғалаба қозонди. 1/2 баҳсида эса Я.Лиу(Хитой) спортчисига 2:5 ҳисобида мағлуб бўлди. 3-ўрин учун баҳсда З.Болортунгалаг (Муғилистон) спортчисига 4:0 ҳисобида мағлуб бўлди. Светлана Окназарова 72 кг вазн тойфасида 5-ўринда якунлади.

Озода Зарипбоева 76 кг вазн тойфасида ўтиш баҳсида Я.Янглай (Хитой) спортчисига 10:0 ҳисобида мағлуб бўлди. Я.Янглай (Хитой) спортчиси финалга йўлланмани қолга кирита олмаганлиги сабабли Озода Зарипбоева мусобоқадаги ўз иштирокини якунлади.

Хулоса қилиб айтганда Мамлакатимизда аёллар курашни янада ривожлантириш учун ўқув жараёнининг илмий-услубий ёндашувини такомиллаштириш зарур. Спорт заҳираларини тайёрлаш тизимини ривожлантириш дастурларини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш зарурати келиб чиқади.

Спортчиларнинг профессионал маҳоратини ва тренерларнинг касбий малакасини ошириш учун спорт курашлари бўйича хорижий мактаблар билан ҳамкорликни ривожлантириш ва тажриба алмашиш, спорт курашларини ривожланган мамлакатлар билан рақобат қила оладиган даражага етказиш мақсадга мувофиқ бўлар эди. Спорт курашлари бўйича маҳаллий ва халқаро мусобақаларни тизимли равишда ташкил қилиш, халқаро мусобақаларда иштирок этишни кўпайтириб бориш лозим.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 29-июлдаги ПҚ 336-сонли «Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида »ги қарори.

2. Маткаримов, Р. М. (2022). Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий назарий асослари. *Педогогика фанлари доктори илмий даражасини олиш учун бажарилган диссертация. Тошкент*, 88-94.

3. Тоштурдиев, Ш. Х. (2023). СПОРТ КУРАШЧИЛАРИНИНГ КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ОҒИР АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИНГ ЎРНИ ВА ТАЪСИРИ. *Fan-Sportga*, (3), 37-40.

4. Жарылкапов У.Б. Малакали эркин курашчиларнинг оғир атлетика воситалари орқали куч сифатини ошириш услубияти // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс ... автотореферат. Чирчиқ. 2024. – 66 б.

IMPROVING THE ATTACK REACTION OF FREESTYLE WRESTLERS

Anarbayev Temur Risbekovich

Senior teacher of the Department of Theory and methodology of international wrestling at the Uzbekistan State university of physical education and sports Chirchik city, Uzbekistan

Kalit so‘zlar: *erkin kurash, reaktsiya tezligi, himoya, hujum reaktsiyasi, sport vazirligi, yoshlar sporti.*

Ключевые слова*: вольная борьба, скорость реакции, защита, реакция нападения, спортивное министерство, детско-юношеский спорт.*

Keywords: *freestyle wrestling, reaction speed, defense, attack reaction, sports ministry, youth sports.*

Annotation. This article examines the scientific-methodological and practical aspects of improving the attack reaction of freestyle wrestlers. Accelerating and enhancing the effectiveness of attack reactions is crucial for achieving success in wrestling matches. The article analyzes the psychological,

physiological, and motoric basics of attack reactions. Additionally, it discusses the effectiveness of various exercises, methods, and training techniques designed to develop these reactions. Detailed information is provided on improving wrestlers' physical and mental readiness as well as the necessary training for increasing speed and coordination."

Freestyle wrestling is one of the Olympic sports that plays a significant role in instilling patriotism and national pride in the younger generation while bringing up their physical health and moral integrity. Considering these aspects, special attention is given to all types of sports in Uzbekistan at the state policy level. Specifically, on July 29, 2022, the Presidential Decree of the Republic of Uzbekistan No. PQ-336, *"On Measures to further develop Olympic wrestling styles,"* was adopted.

Importance of attack reaction in freestyle wrestling. Freestyle wrestling is a sport that requires not only physical but also high psychological preparation. To succeed in this sport, a wrestler must possess not only physical strength but also quick thinking, composure, and the ability to effectively manage attack reactions. Improving attack reactions is essential not only for outmaneuvering an opponent but also for maximizing one's potential Therefore, in order to strengthen the attack, a wrestler must strengthen psychological training processes in addition to physical training.

What is attack reaction? Attack reaction refers to the swift execution of aggressive actions against an opponent. In freestyle wrestling, this reaction is primarily influenced by the wrestler's physical and psychological state. When a wrestler decides to bypass the opponent's defense and go on the offensive, they must fully utilize their techniques and physical strength.

Research aim. The aim of this research is to identify scientific and practical approaches to improving freestyle wrestlers' attack reactions. The research examines the effectiveness of various methods, exercises and training techniques for enhancing attack reactions. Additionally, recommendations are developed to accelerate and improve the efficiency of attack reactions, considering the psychological, physiological and motor conditions of wrestlers. The results are intended to create methodological approaches to prepare wrestlers for achieving high-level sports results.

Research objectives

1. Analyzing wrestlers' attack reactions studying the psychological, physiological and motor aspects of attack reactions in wrestlers. Identifying methods for enhancing attack reactions determining effective training techniques and exercises to accelerate and enhance attack reactions.
2. Learning the impact of physical preparation on attack reactions analyzing how speed, strength and endurance affect wrestlers' attack reactions.
3. Learning psychological factors. Identifying the influence of psychological readiness and state on attack reactions in wrestlers.

4. Incorporating technical and tactical elements in training analyzing the role and effectiveness of technical and tactical aspects in improving attack reactions.

5. Developing practical recommendations for wrestlers preparing methodological recommendations based on the research to improve wrestlers attack reactions.

Physical preparation for improving attack reactions in freestyle wrestling. Physical preparation plays a key role in enhancing attack reactions in freestyle wrestling. A wrestler's speed, strength, endurance and reduced reaction time are critical for executing effective attacks. The following elements should be considered in improving physical readiness:

Speed and reaction time. Speed is one of the most important components in freestyle wrestling. A wrestler must have quick reaction times to anticipate and respond to the opponent's attacks. Special exercises focused on increasing speed, such as food movements, quick pivots, and reaction-based exercises, can create better opportunities for offensive moves.

Strength and endurance. Sustaining an attack requires significant strength and endurance. To enhance strength, exercises like weightlifting, sprints, and other physical drills are essential. For endurance, long-distance running and consistent training are beneficial. Wrestlers with greater endurance can maintain high levels of offensive pressure over extended periods, overcoming their opponents more effectively.

Identifying and improving attack reaction indicators taken from experimental and control groups of freestyle wrestling students at the beginning of the research (n=12).

Table 1.

№	**Test exercises**	**Experimental group** $\overline{X}$	**Control group** $\overline{X}$	**P**
1	Touch colored chips to the signal while standing (s)	0.70	0.65	>0,001
2	Running in place and touching colored chips to the signa (s)	0.83	0.72	>0,001
3	Catching a tennis ball while standing (s)	1.40	1.45	<0,001
4	Over the shoulder at the signal while lying on the spades (s)	1.78	1.80	<0,001
5	Lying on the shovels, grab the arm and neck and jump from the waist to the signal (s)	1.80	1.78	>0,001
6	Lying on the spades, knocking down with two legs at the signal(s)	1.86	1.90	<0,001
7	Running on the spot and throwing over the shoulder at the signal (s)	0.90	1.0	<0,001
8	Run on the spot and grab the arm and neck at the signal (s)	0.90	0.60	>0,001

9	Running on the spot and jumping to the signal with two legs and knocking it down with a blow (s)	1.20	1.15	>0,001
10	Running in place and throwing over the shoulders at the signal (s)	1.05	1.25	<0,001
11	Throwing the legs back, leaning on the hands (s)	0.80	0.99	<0,001

The students regularly practiced these exercises for three months. At the beginning of the experiment the impact of general physical preparation exercises on the results of the experimental and control group of young wrestlers was learned. The planning of the above set of exercises within the micro cycle (weekly) of the preparation phase is presented in **Table 2**.

Table 2.

T/r	**Days of week**					
1	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2	*SPT* *GPT*	TTT, Training competition	Kross, Recovery	*SPT* *GPT*	TTT, Training competition, *SPT*	Sports games, *GPT*

Explanation: *SPT*- special physical training, *GPT- general physical* training, *TTT*- technical tactical training

Indicators of attack reaction identification and improvement obtained from experimental and control groups of freestyle wrestling students at the end of the study (n=12).

Table 3.

T/r	**Test exercises**	**Experimental group** $\overline{X}$	**Control group** $\overline{X}$	**P**
1	Touch colored chips to the signal while standing (s)	0.48	0.40	>0,001
2	Running in place and touching colored chips to the signa (s)	0.57	0.69	<0,001
3	Catching a tennis ball while standing (s)	1.30	1.42	<0,001
4	Over the shoulder at the signal while lying on the spades (s)	1.57	1.78	<0,001
5	Lying on the shovels, grab the arm and neck and jump from the waist to the signal (s)	1.42	1.53	<0,001
6	Lying on the spades, knocking down with two legs at the signal(s)	1.72	1.98	<0,001
7	Running on the spot and throwing over the shoulder at the signal (s)	0.82	0.98	>0,05
8	Run on the spot and grab the arm and neck at the signal (s)	0.78	0.59	>0,001

9	Running on the spot and jumping to the signal with two legs and knocking it down with a blow (s)	1.04	1.10	<0,001
10	Running in place and throwing over the shoulders at the signal (s)	0.77	0.95	<0,001
11	Throwing the legs back, leaning on the hands (s)	0.52	0.71	<0,001

In conclusion to the importance of physical preparation, a psychological approach plays a significant role in freestyle wrestling. A wrestler can improve their attack reaction by being self-aware, analyzing their opponent, overcoming anxiety, and working on self-improvement. Motivation is critical to achieving success in freestyle wrestling. Wrestlers must be filled with the energy and determination required to reach their goals. A positive psychological state aids in executing attacks effectively and helps overcome mental and physical fatigue. Stress management is crucial in freestyle wrestling, as wrestlers often compete under significant pressure. Failure to manage stress can negatively affect attack reactions. Techniques such as breathing exercises, meditation, or visualization can help manage stress. These methods enable wrestlers to make better decisions and execute effective attacks against their opponents. Improving attack reactions in freestyle wrestling is a complex process requiring the integration of physical and psychological factors. Combining physical preparation with psychological training allows wrestlers to execute successful attacks. By maintaining the right psychological state, achieving a high level of physical readiness, and employing well-planned tactics, wrestlers can enhance their attack reactions and minimize the risk of defeat. The specialized exercises and technical movements discussed above demonstrated an improvement in quick decision-making and attack reactions. The exercise program notably increased reaction speed in young wrestlers and lightweight athletes.

REFERENCE

1. PQ-336-sonli O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori
2. Anarbayev T.R. Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi. Academic Research in Educational Sciences. “Multidisciplinary Scientific Journal”. 2022- T. 2. – №. 4. – C. 846-851 s.
3. T.R.Anarbayev, O.N.Kurganov, X.M.Qayumov. Yosh erkin kurashchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari// «кураш спорт турини ривожлантириш истиқболлари» халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел, 297-299
4. Berdiyev F. O. Erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 3. – C. 61-67.

5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent. 2017

6. T.R.Anarbayev “Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta’limni rivojlantirish yo‘llari” xalqaro
ilmiy-amaliy konferensiya 2024 yil 22 noyabr 142-145b.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘QUVCHILARNING CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Djumaniyazova Tamara Rustamovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti

Gulmirzayeva Z., Mansurova Sh.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, dars, o‘quvchi, chidamlilik, fiziologiya, ta'lim, ijtimoiy, ilmiy.*

Ключевие слова*: физическое воспитание, уроки, студент, винослив ост, физиология, образование, сосиалние, научние.*

Key words: *physical education, lessons, student, endurance, physiology, education, social, scientific.*

Kirish. Maktab o‘quvchilarini o‘qitish bilan bir qatorda o‘qitishning asosiy muammolaridanbiri so‘nggi yillarda yuqori malakali sportchilar vosita mahoratini va, xususan, chidamliligini rivojlantirish. Kundalik hayotda eng muim jismoniy sifat – chidamlilik hayot va sportda. Ayniqsa, chidamlilik hamma uchun zarurdir.

Asosiy qism. Jismoniy harakatlar jismoniy mashqlarning ayrim turlarida u sport ko‘rsatkichlarini (yurish, yugurish) aniqlaydi. Uzoq masofaga sayohat, velosiped haydash; yuqori darajadagi taktik harakatlar (boks, kurash, sport o‘yinlari); uchinchidan, bu og‘ir yuklarga yordam beradi va ishdan tezda tiklanishni ta'minlaydi (sprint, og‘ir va engil atletika, sakrash, qilichbozlik). Chidamlilikni talab qiladigan jismoniy mashqlar, barcha siklik aerobik mashqlarni, ayniqsa, yugurishni o‘z ichiga oladi. Chidamlilik kuchi, ya'ni mushak kuchlanishining uzoq vaqt ko‘rsatish qobiliyati - bu jismoniy qobiliyatlarning muhim ahamiyatga ega bo‘lgan tomonidir. Uning rivojlanish darajasi kasbiy, maishiy, harbiy va sport harakatlari faoliyati bilan bog‘liq. Chidamlilik kuchi bajariladigan harakat ta'sirining xususiyatidan qat’i nazar, namoyon bo‘lishning turli shakllariga ega. Uning xususiyatlari tezlik qobiliyatlarining xususiyatlariga nisbatan o‘z darajada. Shuning uchun turli mashqlarda chidamlilik kuchida “ko‘chish” bo‘lishi mumkin.

Mushak kuchlanishga ko‘ra quyidagilarga bo‘linadi:

♦ chidamlilikning dinamik kuchi;

♦ chidamlilikning statistik kuchi;

Ishlashda qatnashadigan mushak guruhlari xajmiga ko‘ra bo‘linadi;

♦ chidamlilikning harakatda gavda mushaklari umumiy hajmining 1/3 qismi qatnashadi;

♦ chidamlilikning regional kuchlari, ya’ni harakatda mushak hajmining 1/3 dan 2/3 gacha qismini qatnashadi;

♦ chidamlilikning global kuchlari, ya’ni harakatda gavda mushaklarining 2/3 dan ko‘proq qismi qatnashadi.

Ish kuchining turli xususiyatlari anaerob yoki aerob energiya manbalarini tasdiqlaydi.

Chidamlilikning dinamik kuchi uncha yuqori harakatda bo‘lmagan takrorlash va mushak kuchlanishi o‘z bo‘lgan mashqlar uchun xosdir, shuningdek, “tez” kuch kerak bo‘ladigan davriy mashqlar uchun ham o‘rinlidir. Dinamik kuch tavsifiga ega bo‘lgan mashqlar kuchning turli kattaligida (jadallik) va bir necha marta takrorlanish (hajmi) bilan bajariladi. Chidamlilik dinamik kuchining ko‘rsatkichlari o‘z o‘lchamda maksimal kuchlarning (tejalgan kuch) rivojlanish darajasiga bog‘liq. Qoidaga ko‘ra, katta kuchga ega bo‘lgan odamlar kuch mashqlarini bir necha marta bajaradilar.

Insonning maksimal kuch imkoniyatlari engib o‘tish kerak bo‘lgan qarshilikning kattaligi 20-30% bo‘lgandagina namoyon bo‘ladi. Yuk oz bo‘lganda takrorlash imkoniyatlari tez o‘sadi va maksimal kuchlarga bog‘liq bo‘lmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlari ozgina miqdorda qarshilik ishlatish yo‘li bilan rivojlansa, (taxminan maksimal kuchdan 75-80% ko‘p, ya'ni submaksimal quvvat zonasida) chidamlilik maxsus rivojlanmasligi mumkin. Qarshilik kam bo‘lganda maksimumdan (30-70%, ya'ni oz va katta quvvat zonasida), bir xil vaqtda kuch ham, chidamlilik ham oshadi. Agar engib o‘tiladigan qarshilik maksimal kuch darajasidan 20-30% kam bo‘lsa, chidamlilik amalda rivojlanmaydi. Kuch yuki og‘irligining 20% (shunga yaqin) maksimalda qo‘llanilishi chidamlilikning amalga oshishiga olib keladi.

Muhokamalar va natijalar. Chidamlilik dinamik kuchini rivojlantirish uchun, asosan, takrorlash, oraliq va aylanma usullaridan foydalaniladi.

Chidamlilikning statistik kuchi – asosan, tanani ma’lum holatda ushlab turish uchun zarur bo‘lgan chegaraviy, chegaraga yaqin va o‘rtacha kuchlanishlarni uzoq vaqt saqlab turish bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyat bo‘lib, ko‘p jihatdan mushaklarning kuchlanishiga bog‘liq.

Mushak maksimal kuchga qanchalik kam ta’sir ko‘rsatsa, chidamlilik shuncha katta bo‘ladi. 50% maksimal kuchga ega bo‘lgan yuk bilan bajariladigan mashqni 1 daqiqa davomida bajarish mumkin. Agar oshirilgan kuch maksimaldan 15 % kam bo‘lsa, ish davomiy bo‘lishi mumkin. Mushakning maksimal kuchi bilan statistik chidamlilik o‘rtasida bog‘liqlik yo‘q. Maksimal kuchlarni oshirishda, masalan: orqa mushaklarning statistik chidamliligi, qoidaga ko‘ra, juda oz o‘zgaradi. Statistik mashqlarni “oxirigacha” bajarishdagi ish qobiliyatini 3 bosqichga bo‘lish mumkin:

1. Eng muvofiq ish qobiliyati.
2. Kompensatsiyalangan charchoq.
3. Dekompensatsiyalangan charchoq.

Mashqlar xususiyatidan qat'i nazar, statistik kuchlanishni bajarish davomiyligi inson oganizdagi holati vazifalarining birinchi bosqichi davomiyligi 41,1-43,6%, ikkinchisi 41,6-42,4%, uchinchisi 13,6-16,5% umumiy dvomiyligini tashkil qiladi. Shunday ekan, statistik vazifaga vaqtning eng qulay ta'siri (eng muvofiq ish qobiliyati plyus charchoqni kompensatsiyalash) maksimumda 82 dan 86% gacha tashkil qiladi. Bu qonuniyat, statistik vazifalardagi charchoqni paydo bo'lishiga e'tibor bergan holda, statistik chidamlilikka erishishning ishlash usulini qabul qiladi.

Yosh o'tgan sari chidamlilik kuchi statistik kuchayishda doimo ko'payib boradi. Chidamlilikning o'sishi statistik kuchda 13-16 yosh bosqichida kuzatiladi, ya'ni jinsiy rivojlaniish davrida, qizlarda 32% o'g'il bolalarda 29% ni tashkil qiladi. Chidamlilik kuchi statistikasini rivojlantirish uchun turli izometrik mashqlar qo'llanadi. Bu mashqlarni bajarish charchoqni kompensatsiyalash bosqichlarini chegaralab qo'yadi, ya'ni statistik vazifalarga ko'ra maksimaldan 82 -86% (to'xtatguncha).

Ular yordamida hamma mushak guruhlariga ta'sir o'tkazish mumkin. Izometrik mashqlar to'plamiga asosan 6-9 mashqlar kiradi. Mushakning statistik kuchlanish davomiyligi 12-20 s bo'lishi kerak. Tabiiyki, har bir insonning maksimal statistik kuchlanish davomiyligi u yoki bu mashqlarda har xil bo'ladi.

Xulosa. Statistik mashqlar bir ohangda bajarilib, ruhiy zo'riqish hosil qiladi, zerikarli bo'lib, tez charchashga olib keladi. U bilan mashg'ulotlar davomida uzluksiz ravishda shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Kuch xususiyatiga ega bo'lgan izometrik mashqlar organizmni qattiq kuchantirish orqali bajariladi. Shuning uchun 7-14 yoshdagi o'smirlarda qo'llashda ehtiyot bo'lish kerak va juda kichik hajmda ham quyidagi metodologik usuliy holatga rioya qilish kerak:

♦izometrik kuchlanishda bajariladigan mashqlar qon aylanishni yaxshilovchi (lo'killab yugurish, har xil rivojlantiruvchi mashqlar) mushaklarni dinamik ishlashi bilan birgalikda bajarish statistik chidamlikni tezroq oshiradi;

♦mashg'ulotlarda qo'shimcha yuk bilan bajariladigan mashqlarni qo'llamasligi aytiladi, qo'llansa ham 1-2 kg dan oshmasligi karak;

♦statistik mashqlarni mushak cho'ziltirish mashqlari bilan almashtirgan holda bajarish kerak, shundagina mushaklarning asossiz cho'zilishiga sabab bo'lmaydi;

♦statistik vazifa qanchalik ko'p bo'lsa, dam olish ham shunchalik ko'p bo'lishi kerak;

♦statistik mashqlarni darsning asosiy qismi oxirida bijarish tavsiya etiladi, lekin bir shart bilan, ya'ni darsning yakunlovchi qismi davomiy va dinamikali bo'lish kerak.

Adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. –Toshkent,2000y.

2. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. –Toshkent, 2001 y.

3. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. -Toshkent, 2002

ЎРТА ВА УЗОҚ МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТЛАРНИНГ МЕТОД ВА УСУЛЛАРИ

Арзибеков Толибай Календерович
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

Калит сўзлар. *Спорт саралаш, кўп йиллик тайёрлов, ҳаракат сифатлари, морфо-куч омили, тезкор-куч чидамкорлиги, комплекс машқлар, сифат ва миқдор параметрлари, динамик тавсифи.*

Долзарблиги. Мамалакатимиз келажаги учун соғлом авлодни тарбиялаш ҳамда вояга этказишда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти жуда катта, сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спорт ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда.

Шу нуқтаи назардан ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантиришнинг уларга соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр мухаббатни сингдиришнинг ғоят мухим шарти сифатида болалар оммавий спортни ривожлантиришни таъминлаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб турибди.

Президентимиз Шавкат Мирзиёев томонидан 2018 йил 5 март куни қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарувчи тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармонида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ва истеъдодли ёшларни саралаш (селекция) соҳасида мактабгча таълим муассасалари, умумтаълим мактаблари, ўрта махсус, касб-ҳунар таълим муассасалари, олий таълим муассасалари устувор йўналиш этиб белгиланди. Жумладан, ўқувчилар орасида жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт тури бўйича тренер-мураббийларни жалб қилган ҳолда иқтидорли ёшларни саралаш ва ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт спрот мактаблари спорт захирасини шакллантириш мақсадида кейинчалик минтақавий ҳамда республика спорт мусобақаларида иштирок этиш учун олимпия ва миллий спорт турлари бўйича синфдан ташқари спорт тўгараклари ҳамда секциялари машғулотларини ташкил этиш (ҳафтасига камида 6 соатдан) лозимлиги таъкидланган.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Ўзбекистон чемпионатларида спорт натижалари билан қиёсий таққослайдиган бўлсак, ўртадаги фарқ сезиларли даражада шаклланганлигини кўришимиз мумкин. Ушбу натижаларни бундай кўринишда шаклланишида албатта тайёргарлик машғулот юкламаларини нотўғри режалаштирилганлиги ёки машғулот услубиятини режалаштиришдаги хато камчиликларини ҳозирги кунгача мавжудлиги спорт натижаларига сезиларли даражада таъсир этаётганлгидан

деб биламиз. Халқаро майдонлардаги спорт натижаларини таҳлил қиладиган бўлсак бугунги кунда жуда юқори натижаларга эришилмоқда. Аммо ўзбекистонлик спортчиларни натижаларини ўрганганимизда халқаро мусобақаларда Бизнинг фикримизча спорт натижаларини бундай фарқ билан ифодаланишининг асосий сабабларидан бири йиллик тайёргарлик машғулотлари режасида ўзига ҳос камчиликлар мавжудлигидир деб ҳисоблаймиз. Чунки, тайёргарлик турлари мазмун моҳиятига мос равишда тақсимланиши зарур. Бу эса бугунги кунда ўз ечимини топмаётган долзарб масалалардан биридир.

Кишининг жисмоний фаилзати сифатида кучни узоқ йил давомида тарбиялаш жарайнодиаги умумий вазифа кучни ҳар томонлама ривожлантириш ва турли хил ҳаракат (спорт меҳнат каби) фаолиятларида унинг юксак даражада намоён бўлишини таъминлашдан иборатдир.

Қуйидагилар асосоий вазифалардир.

Ўрта ва узоқ масофага югурувчиларнинг кучланишининг асосоий турларини, яъни статис кучланиш ва динамик кучланиши, куч талаб ва кучланиш ва тезкор куч талаб кучланиш, қаршиликларни енгувчи кучланиш ва ён берувчи кучланиш турларини амалгам ошириш қобилиятини эгаллаш ҳамда такомиллаштириш;

Хилма-хил шароитларда кучдан ратсионал фойдаланиш қобилиятини ривожлнатириш.

Ҳаракат аппаратидаги барча мускул гуруҳларини кучини гармоник ҳолда мустаҳкамлаш.

Шу билан бирга ўрта ва узоқ масофага югурувчиларда бир фаолиятидаги конкрет шароитга қараб, кучни ихтисослаб тарбиялаш юзасидан ўзига хос вазифалар ҳал қилинади.

Қаршилиги оширилган машқлар, яъни кучни кўпайтирадиган машқлар куч тарбиялаш воситаси бўлиб ҳисобланади. Қаршиликнинг табиатига қараб кучни кўпайтирадиган машқлар икки гуруҳга бўлинади.

Ташқи қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлар, одатда, юташқи қаршилик сифатида қуйидагилардан фойдаланилади:

а) буюмларнинг оғирлиги;

б) шеригининг қршилик
кўрсатиши; в) эластис
буюмларнинг қаршилиги;

г) ташқи муҳит қаршилиги (масалан қалин қорда югуриш).

Ўз вазни билан оғирлаштириб бажариладиган машқлар. Шунингдек, ўз вазни билан оғирлаштириш ташқи буюмларнинг оғирлиги билан тўлдириладиган машқлардан ҳам фойдаланилади.

Организмга функсионал таъсир этиш жиҳатидан қаршилик пайдо қиладиган омилнинг моҳияти унчалик муҳим эмас, киши тош кўтарадими, қум солинган қоп кўтарадими бари бир ҳамма ҳолларда ҳам организмга бир хилда таъсир кўрсатилади (агар қаршилик миқдори бир хилда бўлса). Бироқ хилма-хил машқлар баъзи бир ўзига хос хусусиятларга эга.

Куч машқларнининг классификаткатсияси билан бир қаторда, уларнинг саралаб таъсир этиш даражасига (умумий ва нисбатан маълум бир жойга таъсир этишига) кўра, шунингдек мускулларнинг ишлаш режасига кўра, статис (изометрик) ва динамик, фақат кучлилик ва тезкор кучлилик қаршиликларни енгувчи ва ён берувчи машқларга бўлинишини ҳам эътиборга олиш керак.

Кучни тарбиялаш, бошқа жисмоний сифатларни тарбиялашдаги каби, жисмоний тарбиянинг қаршилик миқдорини танлаш – методиканинг асосий масалаларидан биридир. Бу маслалани мускулларнинг турлича кучлантириб бажариладиган ҳаракатларнинг физиологик хусусиятларини тушунгандагина ҳал қилиш мумкин. бу хусусиятлардан баъзи бирларини кўриб чиқамиз:

1. Мускул ортиқча зўриқмайдиган пайтда эффектор импунлсларининг келиш частотаси энг катта миқдорга етиб бормайди. Ҳаракат активлигининг ритми кўп ҳолларда асинхрон бўлади. Ҳаракат фаолияти алмашинуви ҳаракатерда бўлади: чарчашга қараб баъзи мускуллар иш фаолиятининг тўхтатади, буларнинг ўрнига эса бошқалари ишлай бошлайди. Бу ҳолда машқларда ҳаракатнинг алмашиниш механизмлари такомиллашади, бу эса, табиийки, чидамлиликнинг ортишига ёрдам бериши мумкин, лекин максимал кучнинг ортишига ёрдам бермайди.

2. Мускулларнинг турлича кучланиши билан бажариладиган машқларнинг макон ва вақтдаги зўр беришнинг консентратсиялаш ҳарактери хилма-хил бўлади. Мумкинлик чегарасига яқин оғирликни ёки чегара оғирликни кўтаришда ҳаракат тезлиги дарҳол муайян қийматга етади ва кейинчалик доимий бўлиб қолади. Тезланиш нол атрофида сезилар-сезилмас тебраниб туради; бунда механик куч тахминан кўтараётган снаряд оғирлигига тенг бўлади.

Кичикроқ оғирликни кўтараёрганда икки вариант бўлиши мумкин. биринчи вариантда сарфланаётган куч максимал бўлади. Тезланиш дастлаб ортиб боради, кейин нолгача тушади ва ҳаракатнинг иккинчи қисмида манфий бўлиб қолади. Дастлаб куч кўтарилаётган оғирликдан ортиқ бўлади, кейин эса ундан камаяди. Ҳаракатнинг иккинчи қисми кўп жиҳатдан кўтарилаётган снаряднинг кинетис энергияси ҳисобига бажарилади. Бундай ҳолда зўр бериш консентратсиясининг ҳарактери чегара оғирликни кўтаришдан кескин фарқ қилади. Машқ эса бу фарқни мустаҳкамлайди холос. Бундан ташқари бундай ҳолда ҳаракат ҳам унчалик кўп давом этмайди. Мускул кучланиб турадиган вақт шунчалик кам бўлиши мумкинки, бунда машқ кучни тренировка қилишга таъсир кўрсата олмайди. Иккинчи вариантда ҳаракатнинг макон, вақт ҳарактеристикаси (тезлик, тезланиш) чегара оғирликни кўтаришдаги каби бўлиши мумкин. бироқ ҳаракатни бундай сунъий равишда секинлаштириш мускуллар онтогонистик гуруҳларнинг ҳам ҳаракатда иштирок этишга олиб келади. Бу кучнинг максимал миқдорда намоён бўлишни қийинлаштириб қўяди, албатта.

3. Ташқи қаршилик муайян кучга эга бўлган физиологик қўзғовчидан иборатдир. Чегара даражадаги оғирликни кўтаришда марказга интилувчи импулсларнинг кучни оқими рўй беради; ташқи қаршиликлар кам бўлганда қўзғовчининг кучи нисбатан кам бўлади. Умуман физиологик “куч қонуни”га мувофиқ жавоб реаксиясининг интенсивлиги маълум чегарача қўзғовчининг кучига пропортсионалдир; кучли қўзғовчилар активроқ реаксия ҳосил қиладилар (бироқ ҳаддан ташқари кучли қўзғовчилар пессимал ҳодисалар пайдо бўлишига сабаб бўлади).

4. Агар ўрта ва узоқ масофага югуручи спортчи мускул кучига мунтазам равишда анчагина зўр бермаса, мускул кучи ўсмай қолади, кучланиш миқдори кам бўлганда кучнинг ўсиш даражаси камайиб кетиши мумкин.

Хулоса. Машқ кўрмаган югурувчиларда кўрсатаётган зўр бериш миқдори максимал кучнинг 20 % идан кам бўлса, уларнинг кучи камая бошлайди. Кучланиш миқдори қанча кам бўлса, мускул кучининг камайиши ва мускулларнинг бўшаш жараёни шунчалик тез содир бўлади. Мускуллари анчагина кучланишга ўрганиб қолган, спортчилар нисбатан катта оғирликлардан фойдаланганларида ҳам оғирликлар одатдагидан кам бўлса, куч камая бошлаши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. ПФ-5924-сон. Тошкент ш., 2020 йил 24 январь.

2. Усмонхўжаев Т.С., Алиев М.Б., Сагдиев К.Х., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А. / Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубияти. - Тошкент, 2006. - Б. 66-72.

3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 279 б.

KOMBINACION BELLESIW ALÍP BARATUǴÍN UNIVERSAL HÁMDE SHEBAQAY BOKSSHÍǴA QARSÍ BELLESIW TAKTIKASÍ

Adilshaev Pamir Maxsetbaevich

Ózbekstan mámleketlık dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı assistent oqıtıwshısı

Kurbanova Aydana Janabay qizi

Ózbekstan mámleketlık dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studenti

Tayanısh sózler: *boks taktikası, kombinacion, shebaqay boksshıǵa qarsı bellesiw, soqqılar, taktikalıq kórsetpeler.*

Kirisiw. Kombinacion bellesiw qollaytuǵın boksshılsrdıń taktikası hár túrli bolıp tabıladı. Bunday boksshılar kúshli hámde kúshsiz soqqıǵa iye bolıwı múmkin, biraq olardıń hámmesi ochkolarda úlken ústinlikke erisiw esabına

bellesiwde jeńiske erisedi. Bunday boksshılar hámme aralıqlarda isenimli háreket etedi, jaqsı manyovr júrgizedi hám túrli taktikalıq kórsetpelerdi – aldap ótiw hám kúshli soqqı, soqqını tez pát penen beyimlestirgen halda hámme jawınger qurallardan ustalıq penen paydalanadı.

Usı kombinacion bellesiw boksshı sheberligin kórsetip beredi: hár qanday taktika túrine qarsılıq kórsete alıwǵa hám alısıw dawamında júzege keletuǵın hár qıylı taktikalıq wazıypalardı ustalıq penen sheshiwge múmkinshilik jaratadı. Kombinacion taktika qollaytuǵın qarsılas penen bellesiw alıp baratuǵın boksshınıń tiykarǵı taktikalıq wazıypası bellesiw qásiyetlerin, yaǵnıy qarsılastıń jaqsı kórgen aralıǵı, qollaytuǵın usılları, sheshiwshi soqqı ushın aralıqtı anıqlawdan ibarat.

Izertlewdiń maqseti. Maqset qarsılasqa kombinacion bellesiwdi, onıń tiykarǵı háreketlerin joqqa shıǵarıw hám buwıp qoyıwǵa qaratılǵan kombinacion bellesiw alıp barıw usılın qarsı qoyıw. Bunnan tısqarı qarsılasqa tán bolmaǵan bellesiw kórinisin usınıw júdá zárúr bolıp tabıladı.

Bunday jaǵdayda háreketler qarsılas qásiyetlerine hám onıń bellesiw alıp barıw usılına baylanıslı. Boksshı taktikanıń hámme tiykarǵı túrlerinen paydalanıwı múmkin. Eger boksshı, bunnan tısqarı, taǵı kúshli soqqıǵa iye bolsa, múmkin bolǵan soqqıdan abaylı bolıwı hámde qarsılas ushın soqqı beriw qıyın bolǵan aralıqtan turıp bellesiw alıp barıw, qarsılas kúshli soqqı beriwge tayar turǵan waqıtta aralıqtı ózgertiw zárúr.

Izertlewdi shólkemlestiriw usılları. Izertlewde ilimiy ádebiyatlardaǵı maǵlıwmatlardı teoriyalıq talıqlaw hám ulıwmalastırıw sıyaqlı usıllardan paydalanılǵan.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw. Shebaqay boksshıǵa qarsı bellesiw. Oń tárepleme tik turıwda bellesiw alıp baratuǵın shebaqay boksshılar kóp ushraydı. Bul boksshılarda bellesiw usılı túrlishe bolıwı múmkin, biraq olar ádetde shep qolda keskin hám kúshli soqqı beredi.

Shebaqay boksshıǵa qarsı aldınan tayarlanbastan turıp bellesiw alıp barıw biraz qıyın. Shep qolda berilgen kútilmegen soqqılar hám ádetdegi qarsı háreketlerdi qollaw múmkinshilıǵınıń joq ekenligi qarsılastıń qattı tınıshsızlanıwına alıp keledi hámde onıń ǵayratın sóndiredi. Oń tárepleme boks túsiwshi shebaqay boksshıǵa qarsı taktika tańlap turıp, birinshi náwbette, bul boksshı qaysı usılda bellesiw alıp barıwın esapqa alıw kerek ol hújimshi yáki qarsı hújim usılında, uzaq yáki jaqın aralıqta boks túsedime, toqtawsız hújim etedime yáki onıń hújimleri qısqa juwmaqlanǵan alısıw ózgesheligine iyeme? Ádette bunday boksshılar oń qoldaǵı soqqı ushın biraz ashıq boladı hám sol sebepli olar menen bellesiw alıp barıwda tiykarǵı taktikalıq qural retinde shep qolda shalǵıtıp hám qáwip salıp, oń qolda basqa tez hámde keskin soqqılardı qollaw kerek. Hújimdi demde rawajlandırıw, jaqın aralıqqa ótiw ushın soqqı beriwge tayar oń qoldı shebaqay boksshıǵa jaqınlastırıw maqsetinde ádettegiden kóre biraz júzbe-júz tik turıw jaǵdayın qabıllaw kerek.

Boksshı shebaqay qarsılası menen ushrashqanda sol zattı mudamı yadda saqlawı zárúr, shebaqay boksshılar, hár qıylı usılda bellesiw alıp barıwlarına

qaramastan, mudamı shep qolda keskin soqqı beriwge tayar turadı. Sol sebepli shep qoldağı soqqılardan itibarlılıq penen qarap, abaylı bolıwı zárúr. Jaqın aralıqta bellesiw alıp barıw shebaqay boksshınıń artıqmashlıǵın azaytadı, biraq bul jerde de onıń shep qolda kúshli soqqı beriw múmkinshiligi saqlanıp qaladı.

Shebaqay boksshıǵa qarsı tásirli usıllardan biri oń qolda berilgen hújim soqqısına qarsı shepke aldınǵa qádem taslaw menen shep qolda ámelge asırılatuǵın kesilispe (joqarıdan) soqqı esaplanadı. Bul jerde texnikalardıń tez-tez ushırasıp turatuǵın tiykarǵı túrleri kórsetip ótiledi. Jawınger ámeliyatda olar biraz kóp, biraq olardıń negizi mudamı kóp yáki kem muǵdarda aytılǵanlarǵa jaqın. Biraq boksshılar texnikalarınń hár qıylı túrlerinen hár túrli paydalanadı. Bellesiw basınan aqırına shekem birdey usılda háreket etetuǵın boksshını kemnen-kem jaǵdaylarda ushıratıw múmkin. Bellesiw dawamında jaǵday tásirinde hám qarsılasqa qarsılıq kórsetiw zárúrligi sebepli, boksshı ayrıqsha bolǵan bellesiw usılı hám texnikaların tez-tez ózgertirip turadı, qarsılastı qıyın jaǵdayǵa salıp qoyıw, óziniń qıyın jaǵdaydan shıǵıp ketiwi yáki qarsılas taktikasındağı ózgerislerge iykemlesiwi ushın jańa jawınger qurallardı izlep tabadı.

Juwmaq. Kombinacion boksshı menen shebaqay boksshılar kóp ushraydı hám bul sportshılarǵa qarsı bellesiw taktikasın qollaw júdá ahmiyetli orın iyeleydi. Tuwrı dúzilgen taktika bellesiwdi isenimli ótkeriw hám qarsılastı jeńiw imkaniyatın beredi. kombinacion bellesiw alıp baratuǵın universal hámde shebaqay boksshılarǵa qarsı bellesiwler texnikalıq hám taktikalıq tayarlıqsız joqarı nátiyjelerge erisip bolmaydı.

Paydalanıǵan ádebiyatlar

1. Bim Bekman, Aman Atilov. Boks na 100%. Rostov n/D:Feniks, 2007.- 315.

2. Hámleriy Shitov. Boks dlya nachinayushi'. M.:FAIR-PRESS, 2004.- 448 s.: il.-(Sport).

3. Xalmuxamedov R. D. Boks. Oqıw qollanba. Tashkent. " Lider Press" baspası, 2008 y. 308 bet.

MAHALLALARDA KURASH BO‘YICHA TO‘GARAKLARNI TASHKIL QILISH MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Xudayorov Doniyor Davlatyor o‘g‘li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialı o‘qituvchisi

Kalit so’zlar: *mahalla, kurash, sport to‘garagi, yoshlar, sog‘lom turmush tarzi, sport infratuzilmasi, murabbiylar, sportni ommalashtirish, ijtimoiy hamkorlik, milliy sport, sport siyosati.*

Ключевые слова*: махалля, кураш, спортивный кружок, молодежь, здоровый образ жизни, спортивная инфраструктура, тренеры, популяризация спорта, социальное партнерство, национальный спорт, спортивная политика.*

Keywords: *Mahalla, kurash, sports club, youth, healthy lifestyle, sports infrastructure, coaches, sports promotion, social partnership, national sport, sports policy.*

Kirish. Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlarga oid siyosatini amalga oshirish doirasida sportni ommalashtirish, ayniqsa mahalla darajasida sport to‘garaklarini tashkil etish bo‘yicha qator ishlar olib borilmoqda. Xususan, milliy sport turi bo‘lgan kurashni yoshlar orasida targ‘ib qilish, ularni sog‘lom turmush tarziga jalb etish muhim vazifalardan biridir. Mahalla – jamiyatning eng muhim bo‘g‘ini sifatida yosh avlodni tarbiyalashda, ularni sportga yo‘naltirishda beqiyos rol o‘ynaydi. Shunday ekan, mahallalarda kurash bo‘yicha to‘garaklarni tashkil qilish va ularning faoliyatini samarali yo‘lga qo‘yish bo‘yicha mexanizmlarni takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – mahallalarda kurash bo‘yicha sport to‘garaklarini samarali tashkil qilish va rivojlantirish jarayonini tahlil qilish, mavjud muammolarni aniqlash hamda ularni bartaraf etish bo‘yicha takomillashgan mexanizmlarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot orqali yoshlarni sog‘lom turmush tarziga jalb etish, milliy sport turlarini ommalashtirish va ijtimoiy faollikni oshirishga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalar ishlab chiqilishi ko‘zda tutiladi.

Kurash sportining ahamiyati: Kurash – bu nafaqat milliy sport turi, balki yoshlarning jismoniy va ma’naviy jihatdan yetuk shaxs bo‘lib shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. U sabr, iroda, jismoniy bardoshlik, raqibga hurmat kabi fazilatlarni shakllantiradi. Shu sababli, kurashni mahallalardagi sport to‘garaklarida rivojlantirish, bu orqali sog‘lom avlodni voyaga yetkazish strategik ahamiyatga ega.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-maydagi PQ–5110-sonli qarorida sport maktablari va to‘garaklarini rivojlantirish, jumladan, mahallalarda milliy sport turlarini ommalashtirish bo‘yicha qator topshiriqlar berilgan. Bu esa mazkur mavzuning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Mahallalardagi holat tahlili: Hozirgi kunda respublika bo‘yicha ko‘plab mahallalarda sport bilan shug‘ullanish uchun shart-sharoitlar mavjud emas yoki yetarli darajada emas. Ayniqsa, kurash bo‘yicha to‘garaklar soni cheklangan, murabbiylar tanqisligi, moddiy-texnik baza zaifligi va tashkiliy muammolar mavjud.

Mahalla faollari va yoshlar bilan o‘tkazilgan so‘rovlar asosida aniqlanishicha, kurashga qiziqish yuqori bo‘lsa-da, doimiy faoliyat yurituvchi to‘garaklar soni oz. Aksariyat holatlarda, sport inshootlarining yo‘qligi yoki mavjud joylarning noto‘g‘ri taqsimlanganligi sababli to‘garaklar doimiy ishlamaydi.

Mexanizmlarni takomillashtirish yo‘llari: Mahallalarda kurash bo‘yicha to‘garaklarni muvaffaqiyatli tashkil qilish uchun quyidagi mexanizmlarni takomillashtirish zarur:

1. Infratuzilmani rivojlantirish – Har bir mahallada sport uchun ajratilgan maxsus joylar (sport zallari, maydonchalar) barpo etilishi kerak.

2. Murabbiylar bilan ta’minlash – Yosh va tajribali mutaxassislarni jalb qilish, ularni mahallalarda doimiy ishlashga rag‘batlantirish tizimini yaratish zarur.

3. Mahalliy budjet va homiylik tizimi – Mahalla budjeti hisobidan va homiylar jalb qilinishi orqali to‘garaklarga moddiy yordam ko‘rsatish mexanizmi yo‘lga qo‘yilishi lozim.

4. Mahallaviy musobaqalarni tashkil qilish – Kurash bo‘yicha tuman, shahar va viloyat miqyosida mahalla vakillarining ishtirokida musobaqalarni o‘tkazish orqali sportchilarning mahoratini oshirish mumkin.

5. Axborot-kasbga yo‘naltirish ishlari – Ota-onalar, yoshlar va mahalla aholisi orasida kurashning foydasi haqida targ‘ibot ishlarini kuchaytirish kerak.

Xulosa va takliflar: Kurash bo‘yicha mahallaviy to‘garaklarni rivojlantirish orqali yoshlarni sportga jalb qilish, salbiy illatlardan himoya qilish va sog‘lom avlodni voyaga yetkazish yo‘lida muhim qadamlar qo‘yiladi. Shuning uchun:

- Har bir mahallada kamida bitta kurash to‘garagi tashkil etilishi lozim;
- Mahalla raislari, yoshlar yetakchilari va sport tashkilotlari o‘zaro hamkorlikda ishlashi kerak;
- Kurash bo‘yicha iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularga davlat darajasida qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy qilish zarur.

Shuningdek, ilmiy izlanishlar asosida yangi modellar ishlab chiqilishi va tajriba sifatida joriy etilishi mumkin. Shu yo‘l bilan kurashni nafaqat sport turi, balki milliy meros sifatida avloddan-avlodga yetkazish imkoni yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–5110-son qarori, 2021-yil 5-may.

2. “O‘zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish konsepsiyasi”, 2019-yil.

3. Mahallalarda sportni rivojlantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar. Toshkent, 2022.

RESPUBLIKAMIZDA YOSH GANDBOLCHI DARVOZABONLARINI TAYYORLASHNI HOZIRGI HOLATI, MAVJUD MUAMMOLARI VA IMKONIYATLARNI ANIQLASH

Zaribboyev Zafarbek Farxod o‘g‘li

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqotlar institutining 1-bosqich magistranti

Kalit so‘zlar: *Innovatsion yechimlar, jismoniy tayyorgarlik, psixologik yondashuv, trenerlar malakasi, sport maktablari, musobaqalar*

Ключевые слова*: Инновационные решения, физическая подготовка, психологический подход, квалификация тренеров, спортивные школы, соревнования.*

Keywords: *Innovative solutions, physical training, psychological approach, coaches' qualifications, sports schools, competitions.*

Dolzarbligi: O‘zbekistonda gandbol sporti, ayniqsa yoshlar o‘rtasida kundan-kunga rivojlanib bormoqda. Bu sohada davlat tomonidan keng ko‘lamli chora-tadbirlar olib borilmoqda masalan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5279-sonli Farmoni sport infratuzilmasini rivojlantirish va malakali kadrlar tayyorlashga qaratilgandir [1]. Ammo bu sport turida malakali darvozabonlarni tayyorlash jarayoni haqida aniq statistika yoki keng qamrovli ma’lumotlar ochiq manbalarda kam uchraydi. Sport vazirligining rasmiy sayti (https://gov.uz/oz/sport) va O‘zbekiston Gandbol Federatsiyasi (https://uzhandball.uz) ma’lumotlariga ko‘ra shu bilan birga “Umid nihollari” va “O‘zbekiston chempionatlari” kabi ko‘plab yuqori darajali musobaqalardagi o‘yin tahlillari shuni ko‘rsatadiki yosh gandbolchi darvozabonlarda ba’zi texnikalar ko‘nikmaligicha ya’ni malakagacha shakillanmaganligi yaqqol ko‘zga tashlanadi. Masalan, to‘pni qaytarish, ushlash, va tez reaksiya ko‘rsatish kabi asosiy texnikalar ko‘pincha yetarlicha o‘zlashtirilmagan bo‘lib chiqadi. Bu muammo A.Sh.Muminovning tadqiqotlarida ham tilga olingan bo‘lib, unda turli malakali gandbolchilarning chaqqonlik sifatlari tahlil qilingan, unda yosh sportchilarning texnik tayyorgarligidagi kamchiliklar aniqlangan [3]. Bundan tashqari, o‘yinlar jarayonida yosh darvozabonlarda psixologik tayyorgarlikning pastligi yaqqol ko‘zga tashlanadi. O‘yin davomida stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara olmaslik, raqibning harakatlarini oldindan taxmin qila olmaslik va o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlar musobaqa natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. L.Z.Xolmurodov o‘z tadqiqotida yosh sportchilarda jismoniy sifatlar bilan birga psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish zarurligini ham ta’kidlaydi, chunki bu ularda o‘ziga ishonch va barqarorlikni shakllantiradi [2].

Respublikamizdagi ba’zi yosh trenerlarning xalqaro tajribadan kam foydalanishi darvozabonlarni tayyorlash jarayonini qiyinlashtiruvchi asosiy omillardan biridir. Dunyoning gandbol sport turidan yetakchi mamlakatlari, masalan, Daniya tajribasi shuni ko‘rsatadiki, darvozabonlarni tayyorlashda individual mashg‘ulotlar, biomehanik tahlillar va kinematik usullardan foydalanish yuqori natijalarga erishish imkonini bergan. Biroq, O‘zbekistonda ko‘plab trenerlar bunday innovatsion yondashuvlarni qo‘llashda sustkashlik qilmoqda. Z.Z.Yusupovning tadqiqotlari shuni tasdiqlaydiki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarni saralashda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sportchilarning imkoniyatlarini aniqroq baholashga yordam beradi.

O‘zbekistonning chekka hududlarida sport inshoatlarining yetarlicha jihozlanmaganligi yosh darvozabonlarni tayyorlashda jiddiy to‘siq bo‘lib kelmoqda. Shu bilan birga mavjud infratuzilmadan foydalanishda ba’zi yosh trenerlar tomonidan sustkashlik kuzatiladi. Masalan, zamonaviy trenajyorlar va maxsus jihozlardan foydalanish o‘rniga an’anaviy mashg‘ulot usullari qo‘llashadi. Bu esa sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirishda bir nechta cheklovlarga sabab bo‘ladi masalan turli ixcham mashg’ulotlarda foydalansa bo‘ladigan vositalar bo‘lsada mashg‘ulotlarda deyarli kam qo‘llaniladi. Ko‘p

xollarda mashg‘ulotlar odatdagidek ya’ni, yugurish, qizinish, to‘p bilan ishlash atrif, 15/20 minutdan 2 taym o‘yin bilan mashg‘ulotlar yakun topadi. Biz tavfsiya qilardikki biomehanik tahlillar, kinematik tahlillar, video tahlillar kabi innavotsiyalardan foydalansalar xalqaro tajribalarni ham o‘zlashtira boshlasalar nafaqat mashg‘ulotlarda sportchilarni texnik xatoliklari kamayadi shu bilan birga musobaqalardagi natijalari ham yaxshilanishlar kuzatila boshlaydi. Bunga yaqqol misol Respublikamizdagi OKMK (Olmaliq kon-metallurgiya kombinati) jamosi.

O‘zbekistonda yuqori natijalar ko‘rsatib kelayotgan OKMK jamoasini misol keltirish mumkin. Ushbu jamoa trenerlarlari darvozabonlar bilan individual mashg‘ulotlar olib borishadi va innovatsion usullardan samarali foydalanishadi. “okmkhandball” Instagram sahifasida joylashtirilgan mashg‘ulot videolari orqali kuzatishingiz mumkin, OKMK darvozabonlar uchun alohida trenerlar jalb qilgan bo‘lib, ular sportchilarning texnika va taktikalarini malaka darajasiga yetkazishga muvaffaq bo‘lmoqdalar. OKMK jamoasi gandbol sportida hozirda Respublikada birinchi o‘rinni mustahkam egallab turibdi, bu esa to‘g‘ri yondashuv va zamonaviy usullardan samarali foydalanishlarini ko‘rsatadi.

Maqsad: Yosh gandbolchi darvozabonlarni jismoniy tayyorgarliklarini zamonaviy innovatsion vositalar asosida takomillashtirishni taklif qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: - Gandbolchi darvozabonlarning tayyorgarlik holati

- Innovatsion yondashuvlarni joriy etish
- Mashg‘ulotlarni individual tarzda amalga oshirish

Yechim sifatida takliflar: O‘zbekistonda yosh gandbolchi darvozabonlarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish uchun quyidagi yechimlarni taklif etamiz:

Xalqaro tajribalarnini o‘rganib borish va qo‘llash: Daniya kabi gandbol bo‘yicha dunyoning yetakchi mamlakatlari tajribasini o‘rganish.

Biomehanik va kinematik tahlillarni amalga oshirish. Bu kabi biomehanik va kinematik tahlillarni gandbolchilarning harakatlarida bajarish. Biomehanik tahlillarni amalga oshirish uchun “*Kinovea”* kabi bepul dasturni taklif qilamiz. Buni *google* platformasi orqali topishingiz mumkin, u orqali mashg‘ulotlardagi asosiy qismini videosini dasturga yuklash orqali tahlillarni amalga oshirishingiz mumkin bo‘ladi. Bu esa gandbolchining turli harakatlaridagi kichik xatoliklarni aniqlash imkonini beradi.

Darvozabonlar uchun individual mashg‘ulotlarni ko‘paytirish: Ya’ni darvozabonlar uchun alohida murabbiy shug‘ullanishi, ularning texnik va psixologik tayyorgarligiga alohida e’tibor qaratishi lozim.

Xorij tajribasini o‘rganib borish: ijtimoiy tarmoqlarda gandbolchi darvozabonlar uchun mavjud mashg‘ulotlarni kuzatib borish, xorijiy va respublikamizda mavjud bo‘lgan ilmiy jurnallarni o‘qib tanishib borishni ko‘paytirish, masalan: “sportda ilmiy tadqiqotlar” va “Fan sportga” kabi jurnallar Oliy Attestatsiya komissiyasi ro‘yxatidan o‘tgan va unda ko‘plab sport sohasi olimlari va mutaxasislari o‘z ilmiy tadqiqotlarini yoritib berishgan.

Xulosa qilib aytganda: Yosh gandbolchi darvozabonlarni tayyorlashda texnik va psixologik tayyorgarligidagi muammolar saqlanib qolmoqda. Ko‘plab murabbiylarning xalqaro tajribalardan kam foydalanishi va sportchilarni saralashdagi xatolari bu jarayonni qiyinlashtirmoqda. Biroq, Daniya kabi yetakchi mamlakatlar tajribasi va Respublikamizdagi OKMK jamoasining mashg‘ulot usullarini modellashtirish orqali ushbu muammolarni bartaraf etish mumkin. Innovatsion usullar va individual mashg‘ulotlardan samarali foydalanish yosh darvozabonlarning malakasini oshirishga samarali xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yl 5 noyabrdagi “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5279-sonli Farmoni.
2. Xolmurodov, L (2021). Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Fan-sportga, (1), 46-49.
3. Мўминов А.Ш. Турли малакали ганд-болчиларнинг чаққонлик сифати кўрсаткичларини тахлилий ўрганиш // “ФАН-СПОРТГА” илмий назарий журнал 2021. 1 сон. Б. 23-25.
4. Юсупов З.З. Бошланғич тайёргарлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси // автореф. дис....педагогика фанлари (PhD). – Чирчиқ. 2020. – 56 б.

ERKIN KURASHCHI XOTIN-QIZLARNING TAKTIK TAYYORGARLIKLARI

Yakupbaev Alisher Alimbaevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

p.f.b.f.d (PhD), dotsent

Kalit so‘zlar: Mashg'ulot, taktik tayyorgarlik, hujum, qarshi hujum, himoya, kombinatsiyalar.

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

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

Kirish. Erkin 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.

Ayollar kurashi tobora ommalashib bormoqda. 20-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 ayollar kurashi jadal rivojlanmoqda. Sportchilar yirik xalqaro musobaqalarda qatnashaib kelmoqda. Ayni paytda erkin kurash bo‘yicha ayollar terma jamoasi Osiyodagi eng kuchli jamoalardan biri hisoblanadi. Ko'pgina mamlakatlarda ayollar kurashining tobora ommalashib borishi uni 2004 yilda

Gretsiyaning Afina shahrida bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlariga kiritish istiqbollarini ochib berdi.

“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.

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.

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 mashiqlarini 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.

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 erkin 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 erkin 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.

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. Musoboqa 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.

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. Musoboqa 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.

Sport bellashuvlarida taktika muhim rol 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.

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

Qarshi hujum taktikasi rahibi 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.

Himoya taktikasi shundan iborat sportchi himoyaga eng ko'p e'tibor beradi, erkin 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.

Erkin kurashchi ayollarning texnik-taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagi tarkibiy qismlarni innovacion 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. Erkin 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. Erkin kurashchi xotin-qizlarning taktik tayyorgarliklarini takomillashtirishda vazn taifalarini hisobga olgan holda tayyorlash samarali dep hisoplaymiz. Chunki yengil vazn toifasidagi sportchilar harakatchang bolib holdan toish qolatlari kamdan-kam kuzatiladi. O‘g‘ir vazn toifasidagi sportchilar esa kam harakatchang bo‘lib holdan toish harakatlari ko’p hollarda ekkinchi bo’limda kuzatilmoqda. Shuning uchun biz sportchilarimizga birinchi bol’imda kam harakatlanib asosiy kuchini ikkinchi bolimga yonaltirish taktikasini ishlab chiqdik va o’z samarasini berdi. Eksperimental guruhning o‘smir erkin kurashchi xotin-qizlarning 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 bajarip, ayyollar erkin kurashi bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasiga azo bolishdi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Шахмурадов Ю. А. Методика совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов вольного стиля: метод. рекомендации / Ю. А. Шахмурадов, Ш. Т. Невретдинов, Г. Б. Бардамов. – Москва, 198– 44 с.

2. Тараканов Б. И. Системно-исторический анализ и тенденции развития вольной борьбы в программах Олимпийских игр / Б. И. Тараканов, Р. Н. Апойко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013 – № 4 (98). – С. 45-49.

TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA FUNKSIONAL HOLATINI NAZORAT QILISH

Abdugapparov Abdullajon Mamazuparovich
FarDTU, Ijtimoiy fanlar va sport kafedrasi katta o’qituvchisi
Farg’ona,O’zbekiston

Kalit so’zlar: *jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, tibbiy-biologik tekshirish.*

Jismoniy tarbiya va sport-umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismlaridir. Shu sababli davlatimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyoti muammolariga chuqur e’tibor berilishi lozim. Bu borada O`zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport haqida» gi Qonuni muhim ahamiyatga ega.

Sog`lom avlod- nafaqat jismonan, balki aqlan yetuk avloddir. Har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash uchun tibbiy-psixologik xizmatni tashkil etish, bog`cha yoshdagi bolalar va yoshlar, shuningdek katta yoshdagi aholi bilan jismoniy sog`lomlashtirish ishlarini tashkil etish kerak. Buning uchun eksperimental-asoslangan sog`lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish va ularni o`quv-sog`lomlashtirish pedagogik jarayonga jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida tadbiq etish lozim.

Jismoniy madaniyat-umummadaniyatning tarkibiy qismidir. U nafaqat salomatlikni mustahkamlaydi, balki ayrim tug`ma orttirilgan kasalliklardan forig` qiladi, osteoxondroz, tromboflebit kabi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish-bu jismoniy mashqlarni muntazam bajarish, kun tartibiga va gigiyena qoidalariga rioya qilish, tanani quyosh, havo va suvdan samarali foydalanib chiniqtirish demakdir. Jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi- bu sportdir. Sport bilan shug`ullanish-doimiy mashg`ulotlar, doim ortib boruvchi yuklamalar yo`li bilan musobaqalarda yuqori natijalarga erishish demakdir.

Jismoniy rivojlanish deganda organizm shakli va funktsiyalari yetilishining pedagogik jarayoni tushuniladi. Jismoniy rivojlanish inson kuchi yetilayotgan paytda, shuningdek, uning salomatligida maxsus tashkil etilgan tarbiya ta’siri ostida ro`y berayotgan sifat o`zgarishlarni o`z ichiga oladi. Bu ma’noda u jismoniy tarbiyaning natijasi sifatida ko`rib chiqiladi.

Jismoniy yetuklik shaxsni jismoniy tarbiya vositalari yordamida shakllantiruvchi pedagogik jarayon natijasidir. Ta’lim berish- yuksak ishchanlik qobiliyatini tarbiyalash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, sog`lom hayot tarziga yo`naltirish uchun kerak bo`ladigan bilim va ko`nikmalar bilan yoshlarni qurollantirishdan iborat.

Shuni qayd etish kerakki, jismoniy tarbiya, asosan, insonni jismonan rivojlantirishga yo`naltirilgan. Jismoniy rivojlanish deganda maxsus tashkil etilgan tarbiya ta’sirida inson salomatligini saqlash va mustahkamlash jarayonida ro`y berayotgan sifat o`zgarishlar tushuniladi. Shuning uchun jismoniy yetuklik nafaqat jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari, balki jismoniy rivojlanish, organizmning funktsional va jismoniy holati haqidagi ma’lumotlar bilan ham belgilanadi. Tarbiyaviy sog`lomlashtirish jarayonini to`liq xarakterlash uchun har bir pedagog tibbiy-biologik tekshirishlardan foydalanishi kerak. Jismoniy yetuklikka erishish jarayonida jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, yurak-qon tizimining funktsional holatini nazorat qilish lozim.

Nazorat ishlari shug`ullanuvchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash; qo`llanilayotgan jismoniy mashqlarning afzalliklari va kamchiliklarini topish; amaliy mashg`ulotlar rejasini tuzish imkonini beradi.

Nazorat ishlari turli mashqlar yoki testlar yordamida o`tkaziladi. Nazorat mashqlarini qo`llashning aniq tizimi testlash deyiladi. Nazorat mashqlari ayrim jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, chayirlik va h.z.) yoki jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida qo`llaniladigan mazmuni, shakli va bajarilishi

shartlari standartlashtirilgan harakatlardir. Nazorat mashqlari oddiy jismoniy mashqlar sifatida ham qo`llanilishi mumkin.

Jismoniy rivojlanish deganda organizmdagi kuchlar zahirasini aniqlovchi morfologik va funktsional xususiyatlar kompleksi tushuniladi. Insonning jismoniy rivojlanish darajasi jismoniy mashg`ulotlar xarakteri va imkoniyatlarini belgilovchi muhim omildir. Ayni paytda jismoniy rivojlanish jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullanish natijasi sifatida ham ko`rib chiqiladi.

Talabalarni valeologik tarbiya vositalari yordamida samarali jismoniy rivojlanishi uchun aloxida ko`rsatkichlar o`rtasida o`zaro aloqa darajalarini (korrelyatsiya koeffitsiyenti) aniqlab olish zarur.

Xulosa qilib aytish mumkinki, har tomonlama yetuk, faol shaxsni shakllantirishda sog`lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar yordamida kasalliklarni oldini olish va jismoniy rivojlanishni nazorat qilish muhim o`rin tutadi. Sog`lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlarni jismoniy mashqlar va sport bilan shug`ullanishga ehtiyojni mustahkamlash, ularning psixofiziologik asoslarini anglash, jismoniy quvvat va salomatlikni rivojlantirish, sanitar-gigiyenik ko`nikmalarni hosil qilish, sog`lom hayot tarzi yuritishga yo`naltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Атамухамедова М. и др. ВЛИЯНИЕ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ НА ГАЗООБМЕН В РАЗЛИЧНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ //Символ науки. – 2019. – №. 3. – С. 81-83.

2. Atamukhamedova M. R., Eminov A. Y., Boratov O. M. CHANGES IN THE RESPIRATORY AND BLOOD SYSTEM AS A RESULT OF PHYSICAL EXERCISES //CHANGES. – Т. 10. – С. 10-2019.

3. Атамухамедова М. Р., Саидова А. Я. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СДВИГИ В ОРГАНИЗМЕ ДЕТЕЙ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ //ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ НАУКИ. – 2018. – С. 136.

YOSH VELOSPORTCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY O‘QITISH METODLARI

Akmanova Durdona Allayar qizi

O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 3-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: *yosh velosportchilar, texnik-taktik tayyorgarlik, zamonaviy o‘qitish metodlari, interaktiv yondashuv, sport pedagogikasi.*

Ключевые слова: *юные велосипедисты, технико-тактическая подготовка, современные методы обучения, интерактивный подход, спортивная педагогика.*

Keywords: *young cyclists, technical and tactical training, modern teaching methods, interactive approach, sports pedagogy.*

Kirish. Zamonaviy sportda texnologik yuksalish, ilm-fan asosida shakllanayotgan o‘qitish tizimi va individual yondashuv metodlari sportchilar tayyorgarligining sifati va samaradorligini belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, bu jarayon yosh sportchilar, xususan velosport bilan shug‘ullanayotgan o‘smirlar uchun juda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan shu bosqichda sportchining asosiy texnik va taktik ko‘nikmalari shakllanadi, sportga bo‘lgan munosabati va kelajakdagi natijalariga zamin yaratiladi.

Velosport bugungi kunda global miqyosda rivojlanayotgan, katta jismoniy va aqliy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi bo‘lib, unda qatnashuvchi sportchilar nafaqat yuqori tezlikda harakatlanish, balki to‘g‘ri strategik qarorlar qabul qilish, muvozanatni saqlab qolish va dinamik sharoitda rejalashtirish qobiliyatiga ham ega bo‘lishlari lozim. Bu esa ularning texnik-taktik tayyorgarligini muntazam va ilmiy asoslangan usullar bilan rivojlantirishni taqozo etadi.

Yosh velosportchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar an’anaviy yondashuvlardan farqli ravishda, ularning yoshiga, jismoniy imkoniyatlariga, ruhiy tayyorgarligiga va individual ehtiyojlariga moslashtirilgan bo‘lishi kerak. Bunday yondashuv sportchilarning sog‘lig‘iga zarar yetkazmasdan, ularning rivojlanish sur’atini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois, zamonaviy murabbiylar o‘quv-mashg‘ulot jarayonida psixologik yondashuv, axborot texnologiyalaridan foydalanish, individual monitoring va natijalarga yo‘naltirilgan mashg‘ulot uslublarini faol qo‘llab kelmoqda.

Bugungi kunda velosportda ishlatilayotgan o‘qitish metodlari ichida video-tahlil, VR texnologiyalar, GPS monitoring, interaktiv mobil ilovalar kabi zamonaviy vositalar orqali yosh sportchilarning harakatlari ustida aniq kuzatuv va tahlillar olib borilishi, texnik xatolarni qisqa fursat ichida aniqlab, ularga tuzatish kiritish imkonini bermoqda. Bundan tashqari, treninglarda sportchilarga real musobaqa holatlarini simulyatsiya qilish orqali taktika va qaror qabul qilish tezligini rivojlantirish mumkin bo‘lmoqda.

Ushbu maqolada aynan yosh velosportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishga doir zamonaviy o‘qitish metodlariga e’tibor qaratilib, ularning afzalliklari, amaliyotda qo‘llash usullari va samaradorlik darajalari tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi - sportchining har tomonlama yetuklikka erishishida innovatsion yondashuvlarning o‘rni va ahamiyatini ochib berishdan iborat bo‘lib, ayni paytda O‘zbekiston sport tizimida ushbu metodlarning qanday joriy etilishi mumkinligi ham muhokama qilinadi.

Asosiy qism. Yosh velosportchilar bilan ishlashda ularning o‘ziga xos rivojlanish bosqichlarini, ya’ni jismoniy, psixologik va aqliy xususiyatlarini inobatga olish nihoyatda muhim hisoblanadi. Ayniqsa, bu yosh davrda organizm hali to‘liq shakllanmagan bo‘lganligi sababli, har qanday yuklama va mashg‘ulotlar bosqichma-bosqich rejalashtirilib, sportchilarning salomatligi va motivatsiyasi birinchi o‘ringa qo‘yilishi lozim bo‘ladi. Shu sababli, yosh sportchilar bilan olib boriladigan tayyorgarlik jarayonlari faqatgina jismoniy

jihatdan emas, balki ularga mos psixologik va texnik yondashuvlar bilan olib borilishi talab qilinadi.

Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda sportchining velosipedni to‘g‘ri boshqarishi, pedal aylanishini samarali amalga oshirishi, harakat koordinatsiyasini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yishi va muvozanatni saqlab qolishi kabi ko‘nikmalarga alohida e’tibor berish lozim bo‘ladi. Bu borada zamonaviy metodlar, jumladan, modulli mashg‘ulotlar orqali har bir texnik harakatni bosqichma-bosqich o‘rgatish, video tahlillar orqali sportchining o‘z xatolarini ko‘rib, tuzatish imkoniyatini yaratish, hamda yuqori texnologiyali trenajyorlar yordamida harakatni avtomatlashtirish kabi usullar keng qo‘llanmoqda.

Taktik tayyorgarlik esa, sportchining real musobaqa sharoitlarida raqobatbardosh harakat qilishi, raqiblar strategiyasini to‘g‘ri baholashi va o‘z kuchini to‘g‘ri taqsimlay olishi bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab ko‘nikmalar to‘plamidir. Bunday tayyorgarlikni shakllantirishda simulyatsion vaziyatlar yaratish, sportchilarga guruhli topshiriqlar berish va strategik qarorlarni tezkor qabul qilish mashqlarini o‘rgatish orqali natijadorlikka erishish mumkin bo‘ladi. Shuningdek, har bir mashg‘ulotdan so‘ng murabbiylar tomonidan taktik tahlil o‘tkazilishi, sportchining o‘z qarorlariga baho berishi va xulosalar chiqarishi orqali o‘z ustida ishlashga undash muhimdir.

Bugungi kunda sport pedagogikasi innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali yana-da yuqori natijalarga erishmoqda. Xususan, VR (virtual reallik) texnologiyalari sportchilarga sun’iy muhitda musobaqa sharoitini his qilish, qaror qabul qilishda tezlikni oshirish va psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash imkonini bermoqda. Bundan tashqari, dronlar yordamida mashg‘ulotlarni suratga olish va GPS texnologiyalari orqali sportchining harakat tezligi, yurak urish ritmi va yo‘l harakati ma’lumotlarini to‘plash orqali individual trening rejalari tuziladi. Shu bilan birga, mobil ilovalar sportchilarga o‘z mashg‘ulotlarini monitoring qilish, statistikani tahlil qilish va shaxsiy yutuqlarini nazorat qilish imkonini bermoqda.

Murabbiyning roli esa, zamonaviy sportda faqatgina mashq beruvchi mutaxassis emas, balki sportchining rivojlanish yo‘nalishlarini belgilovchi, uni har tomonlama qo‘llab-quvvatlovchi murabbiy-psixolog va motivator sifatida qaralmoqda. Har bir yosh sportchi uchun alohida trening dasturi ishlab chiqilishi, ular bilan doimiy individual suhbatlar olib borilishi va ota-onalar bilan hamkorlikda ijtimoiy muhit yaratilishi murabbiylik faoliyatining ajralmas qismiga aylanmoqda. Shu tarzda, texnik va taktik tayyorgarlikni birgalikda olib borish, zamonaviy o‘qitish metodlarini qo‘llash, sportchilarni mustaqil fikrlashga o‘rgatish va murabbiylar tomonidan doimiy yondashuvlar orqali sportchining salohiyatini to‘liq ochish mumkin bo‘ladi.

Xulosa. Yosh velosportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda zamonaviy o‘qitish metodlari muhim ahamiyatga ega. Innovatsion yondashuvlar sportchilarda mustaqil fikrlash, tezkor qaror qabul qilish va strategik harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bugungi kunning talabi shundaki, murabbiylar va sport maktablari trenerlari bu metodlardan faol foydalanishlari,

har bir sportchining individual rivojlanishini tahlil asosida boshqarishlari lozim. Shunda velosportchilar yuqori natijalarga erisha oladilar va xalqaro maydonda muvaffaqiyat qozonadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mahkamov, A. (2022). *Sport pedagogikasi asoslari*. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.

2. Karimova, D. (2021). “Velosportda innovatsion trening texnologiyalari.” *Sport ilmi jurnali*, №3, 45–49-betlar.

3. Ustimov, A. (2020). *Yosh sportchilar bilan ishlash metodikasi*. Samarqand: Ziyo nashriyoti.

4. International Cycling Union (UCI). (2023). *Coaching Youth Cyclists: Technical and Tactical Preparation*. Lausanne.

5. Bompa, T. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

JAS JEŃIL ATLETIKASHÍLARDÍŃ FIZIKALÍQ JÚKLEMELERGE BEYIMLESIWINDE TEZLIK-KÚSH TAYARLÍǴÍNÍŃ INDIVIDUAL-TIPOLOGIYALÍQ ÓZGESHELIKLERI

Mambetkasimova Qırmızı Baltabaevna
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı “Jeke gúres hám tábiyiy pánler” kafedrası assistent oqıtıwshısı

Yoldasheva Farangis Xamro qızı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı jeńil atletika qánigeligi 1-basqısh studenti

Tayanısh sózler: *jeńil atletikashılar, vegetativ basqarıw túrleri, periferik qannıń beyimlesiw reakciyaları, bulshıq et jumısınıń quwatı, jumıs qábileti, organizmniń fizikalıq awırlıqqa beyimlesiw nızamlılıǵı.*

Kirisiw. Fizikalıq miynetke beyimlesiw mashqalası, ásirese, úlken shınıǵıw júklemeleri, emocional stressler tán bolǵan zamanagóy sportta ayrıqsha áhmiyetke iye. Sportshılardıń ósip baratuǵın fizikalıq awırlıqqa beyimlesiwi intensiv shınıǵıwlardan keyin organizmniń fiziologiyalıq parametrleri tikleniwiniń tezlesiwin, fizikalıq islew qábiletiniń tikkeley artıwın ańlatadı.

Fizikalıq júklemeler tásirinde beyimlesiwdiń jańa dárejesiniń qáliplesiwi basqarıw sistemalarınıń zorıǵıwı hám gomeostatikalıq qayta dúziliw nátiyjesinde júz beredi, bul organizmniń rezerv imkaniyatlarınıń tawsılıwına, densawlıqtıń joǵalıwı menen beyimlesiwdiń buzılıwına alıp keliwi múmkin. Sońǵı jılları ámeliyatta adam organizminiń vegetativlik basqarılıwınıń túrleri haqqındaǵı túsinikler keńnen qollanılmaqta, organizmniń funkcional sistemalarınıń sistemalı shólkemlestiriliwi hám vegetativlik gomeostazdıń basqarılıw mexanizmleriniń óz-ara baylanıslılıǵı haqqında maǵlıwmatlar alınǵan, biraq, sport tayarlıǵınıń hár qıylı dáwirlerinde jeńil atletikanıń tezlik-kúsh túrlerinde jas sportshılardıń bir túrdegi fizikalıq júklemelerinde arnawlı emes qorǵanıwdıń beyimlesiw

reakciyalarınıń tiykarında jatatuǵın tipologiyalıq nızamlılıqlar haqqında maǵlıwmatlar joq. Usı múnásibet penen joqarı sport nátiyjelerine erisiw ushın shınıǵıw procesin optimallastırıw maqsetinde beyimlesiw reakciyaların qadaǵalaw hám olardıń bulshıq et iskerligi kórsetkishleri menen óz-ara baylanıslılıq qásiyetlerin úyreniw áhmiyetli bolıp tabıladı.

Bul shınıǵıw procesiniń nátiyjeliligin arttırıw maqsetinde fizikalıq júklemelerdiń optimal rejelerin qáliplestiriwde qızıǵıwshılıq oyatadı.

Izertlew usılları hám shólkemlestiriliwi. Sport razryadına iye (II jas óspirimler yamasa III úlkenler) 12-14 jastaǵı 88 sportshı (48 ul hám 40 qız) qadaǵalawǵa alındı. Izertlewler Nókis qalasındaǵı balalar hám jas óspirimler mektebinde hám oqıw-shınıǵıw shınıǵıwlarında, gúzgi-qısqı jıllıq shınıǵıwlar ciklinde, tayarlıq hám jarıs dáwirlerinde fizikalıq júklemeler hám startlar sanın esapqa alǵan halda ótkerildi. Sportshılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵı bir túrli bolıp, koordinaciyalıq qábiletlerdi, kúshti, tezlikti, shıdamlılıqtı, iykemlilikti rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlardı óz ishine alǵan.

Arnawlı fizikalıq tayarlıqta kinetikalıq hám dinamikalıq kúsh boyınsha jeńil atletikanıń tańlap alınǵan túrindegi háreket elementlerine uqsas bolǵan shınıǵıwlar: sprinterlik juwırıw, sekiriw shınıǵıwları, kross juwırıw, sport háreketli oyınları názerde tutılǵan. Beyimlesiw reakciyalarınıń tiykarında jatqan quramalı neyrogumoral ózgerisler aq qannıń morfologiyalıq quramında óz kórinisin tabatuǵın bolǵanlıqtan, periferiyalıq qannıń formalı elementleri qatnaslarınıń kórsetkishleri úyrenildi.

Usınıslarǵa muwapıq tómendegi beyimlesiw reakciyaları ajıratıldı: “shınıǵıw reakciyası”, bul organizmge kúshsiz faktor tásirine juwap retinde rawajlanadı; ortasha kúshli faktorlar tásirinde júz beretuǵın “aktivleniw reakciyası”; Bulshıq et jumısı PWC170 testi boyınsha, jumıs islew qábileti Garvard step-testi boyınsha bahalandı.

Izertlew nátiyjeleri hám olardıń talqılawı. Sport tayarlıǵınıń tayarlıq dáwirinde 12-14 jaslı jeńil atletikashılarda vegetativ balanstı shólkemlestiriw mexanizmleriniń hár qıylı bolıwı baqlandı: normotoniya 34%, simpatikotoniya 36%, vagotoniya 30% sportshılarda anıqlanǵan.

Sport tayarlıǵınıń usı dáwirinde tonika normaları sportshılar ushın járdem beredi, qannıń formalı elementleri qatnasına beyimlesiw reakciyalarınıń yáki variantı bar: 76,6% timiko-limfa sistemasınıń fiziologiyalıq aktivligin kórsetiwshi “shınıǵıw reakciyası”; 23,4% - timikolimfa sisteması aktivliginiń artıwın kórsetiwshi “aktivleniw reakciyası”.

Usıǵan baylanıslı sportshılardıń usı toparları ushın fizikalıq awırlıq organizmniń beyimlesiw mexanizmlerine kúshsiz yamasa ortasha kúshli tásir ekenligin boljaw múmkin.

Simpatikotoniya sportshılarında “shınıǵıw reakciyası” 1,2 márte kem, “aktivlestiriw reakciyası” 2,5 márte kem, usı topar jeńil atletikashılarınıń 28,1%inde normotoniklerde bolmaǵan “stress reakciyası” belgilengen. “Stress reakciyası” timiko-limfa sisteması aktivliginiń basqarılıwı menen xarakterlenedi, bul bolsa shınıǵıw procesinde bir túrdegi simpatikotoniklerdiń úshten birine

normadan artıqsha tásir kórsetiwdi boljawǵa imkaniyat beredi. “Stress reakciyası” patologiyalıq procestiń specifik emes tiykarı ekenligin esapqa alıp, simpatikotonik sportshılardan salamatlıq jaǵdayın dinamikalıq baqlaw, adaptaciyalıq reakciyalardı qadaǵalaw, shınıǵıw procesin qatań differenciallastırıp shólkemlestiriw talap etiledi.

Simpatikotoniyalı er balalarda qız balalarǵa qaraǵanda 2,7 márte kóbirek islew qábiletin bahalawdıń jaqsı nátiyjeleri belgilendi, biraq tek usı toparda ǵana tikleniwdi bahalawdıń qanaatlandırıwshısız nátiyjesi bar edi.

Bul bolsa joqarı fizikalıq júklemelerde bulshıq et sistemasınıń funkcional imkaniyatları beyimlesiw reakciyalarınıń buzılıw qáwpin keltirip shıǵaradı hám kemeyedi.

Juwmaq. 12-14 jaslı jeńil atletikashılarda sport tayarlıǵınıń tayarlıq hám jarıs dáwirlerinde turaqlı saqlanıp qalatuǵın vegetativ basqarılıwdıń hár qıylı túrleri menen kórinetuǵın vegetativ teńsalmaqlılıqtı shólkemlestiriw mexanizmleriniń bir tekli emesligi baqlanadı. Tezlik-kúsh xarakterindegi júklemelerde vegetativ basqarılıwdıń hár qıylı tiplerine iye bolǵan adamlarda parıferik qan kórsetkishleri hám bulshıq et xızmetiniń sapalarınıń adaptiv reakciyalarınıń hár qıylı variantları qáliplesedi. Normotoniya menen awırǵan sportshılar sport tayarlıǵınıń qaysı dáwirine qaramastan optimal adaptaciya hám bulshıq et xızmeti reakciyaların saqlap qaladı. Olar fiziologiyalıq processlerdin vegetativ basqarılıwınıń optimal mexanizmleri menen baylanıslı. Simpatikotoniyalı hám az dárejede vagotoniyalı sportshılarda vegetativ regulyaciya mexanizmleriniń zorıǵıwı menen baylanıslı bolǵan beyimlesiw reakciyaları hám bulshıq et xızmetiniń qolaysız variantları bolıwı múmkin. Bul topar sportshılarınıń jarıs dáwirine shekem jumıs qábileti hám tikleniw kórsetkishleriniń jaqsılanıwı vegetativ basqarıw mexanizmleriniń zorıǵıwı menen túsindiriledi, bul bolsa jarıs dáwirinde kóp júklemelerde organizmniń funkcional imkaniyatlarınıń buzılıwına sebep bolıwı múmkin. “Trenirovka reakciyaları” bolǵan tonika normaları jeńil atletikashıları simpatikotonik hám vagotonik jeńil atletikashılarına qaraǵanda joqarı sport nátiyjelerine kóbirek erisedi. “Stress reakciyasına” iye bolǵan simpatikotonik sportshılar eń kem nátiyje beredi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1. Кузнецов Г.В. Основы применения упражнений на силовые качества в тренировочном процессе бегунов-легкоатлетов / Г.В. Кузнецов, Б.Ф. Прокудин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. - 2015. - С. 623-630.

2. Лалаева Г.С. Комплекс прыжковых упражнений для легкоатлетов на начальном этапе подготовки / Г.С. Лалаева, Е.Ю. Дьякова // Современные тенденции в образовании и науке. - 2013. - С. 88-90.

3. Спиридонова Л.Е. Повышение уровня развития скоростной выносливости с помощью специальных упражнений для легкоатлетов северных районов / Л.Е. Спиридонова, Н.П. Олесов // Актуальные вопросы

физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. - 2017. - С. 71-75.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SHUG‘ULLANUVCHI DZYUDOCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Darmenbaeva Klara Azatbay qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Yakka kurash va tabiiy fanlar kafedrasi
stajyor-o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *Dzyudochilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulotlari, kuch tayyorgarligi, tezlik, kuch, mikrotsikl, rejalashtirish.*

Ключевые слова: *Дзюдоисты, физическая подготовка, техническая подготовка, учебно-тренировочные занятия, силовая подготовка, скорость, сила, микроцикл, планирование.*

Keywords: *judokas, physical training, tactical training, training, strength training, speed, strength, microcycle, planning.*

Dolzarbligi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so‘ng jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish borasida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi “O‘zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to‘g‘risida”gi PQ–127-son qarori ijrosini ta’minlash, shuningdek, aholi o‘rtasida dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta’minlash maqsadida:

Dzyudo sport turini rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilandi. Dzyudoni aholi o‘rtasida ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yildi. Bu esa yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada yuqori pog‘onaga ko‘tarish uchun qonuniy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot ishtrokchilari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlar ikki guruhga bo‘linishdi 1 – nazorat guruhi (20 kishi), ushbu guruh

tarkibiga kiruvchilar 2021 - yilda, yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o‘tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi.

2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (20 kishi) bu guruh ham 1-guruh bilan yonma - yon ravishda nazoratdan o‘tkazildi, tadqiqot guruhi 6 oy davomida (2021-yil, olti oy muddatda) jismoniy va texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning texnik va jismoniy rivojlanish darajasini baholash uchun eng muhim nazorat testlari qo‘llanildi:

1. 30 m. ga yugurish
2. 60 m. ga yugurish
3. 3x10 m ga maksimum yugurish
4. Turgan joydan uzunlikka sakrash
5. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)
6. Qollarni oldinga chozgan holda uturib, turish (marta)
7. Arqonda sakrash (1 daqiqa)
8. Osoto-gari- engdan va elkadan ushlab, oyoq bilan tashqi tomonidan chalib yiitish (30 soniya ichida, marta)
9. O goshi -engdan va belbog’dan ushlab, beldan oshirib tashlash (30 soniya ichida, marta)
10. Kata guruma -ikkala qol bilan bir qolni ushlab, oyoq bilan chalib yiqitish (30 soniya ichida, marta)

Shuningdek, tadqiqotimizga jalb qilingan tajriba va nazorat guruhidaagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning total ko‘rsatkichlari, ularning jismoniy rivojlanishi darajasini hamda tana tuzilishi xususiyatlarini tahlil qilindi.

Xulosa. Pedagogik tajriba davomida nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarining jismoniy qobiliyatlarini testlash ko‘rsatkichlari ijobiy, biroq, bizning fikrimizcha, u boshlang’ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarining jismoniy tayyorgarligini rivojlanishini aks ettiradi. Shunday qilib, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va pedagogik tajriba davomida sinovdan o‘tgan harakatli o‘yin usulini qo‘llash jarayonida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish metodikasi bo‘yicha o‘tkazilgan o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari dzyudo bilan shug‘ullanuvchi 9-12 yoshli qizlarning jismoniy va texnik qobiliyatlarini namoyon qilish darajasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Elov A.N. Dzyudo, Tashkent / 2005.
2. Югай Л.П. Основы дзюдо. Ташкент, 2003 г.
3.Куванов, В.А. Методика предотвращения травмоопасных ситуаций в тренировочной и соревновательной деятельности по вольной борьбе / И.В. Бобров // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №5 (147). – С. 91-93.

KURASH BOYÍNSHA OQÍW-TRENIROVKA SHÍNÍǴÍWLARÍN KLASTER USÍLÍNDA SHÓLKEMLESTIRIWDIŃ PEDAGOGIKALÍQ SHÁRTLERI

Alxamov Mansur Rustamovich
O‘zbekstan mámleketlik dene tarbiyası va sport universiteti Nókis filialı
“Jeke gúres hám tabiyiy pánler kafedrası” stajyor-oqıtıwshısı
Keńesbaev Temirbek
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studenti

Tayanısh sózler: kurash, texnik, taktik, klaster, jaraxat, pedagogikalıq uqıp, bellesiw, shınıǵıw.

Pútin shınıǵıw procesin quraytuǵın klaster elementleri dáslepki shınıǵıwdıń tiykarǵı dúzilisi esaplanadı. Sporttaǵı oqıw shınıǵıwları hár qanday aqılǵa say islengen fizikalıq shınıǵıwlar dúzilisine tán bolǵan bir qatar ulıwma qásiyetlerge iye. Hár bir trenirovka tiykarınan ush bólimnen ibarat: tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlawshı.

Sport - trenirovka shınıǵıwlarınıń strukturalıq qásiyetleri, eń dáslep, tańlanǵan sport túrlerinde maksimal shınıǵıw effektine erisiwge baǵdarlanǵanı menen belgilenedi. Eger shınıǵıwlardıń mazmunı shınıǵıw dáwiri hám basqa jaǵdaylarǵa qaray quramalı hám tar qánigelesken xarakterge iye bolıwı múmkin bolsa da, orınlanıwı kerek bolǵan wazıypalardıń qásiyetleri, barlıq gruppalar ushın tán emes. Shınıǵıwlardıń hár bir bólegi arnawlı belgilengen waziypanı atqaradı: tayarlıq bóleginde, tiykarǵı bólekke uyqas túrde deneni tayarlaw, bul jerde sportshılar texnikalıq uqıptı iyeleydi, juwmaqlawshı shınıǵıwlar júklemelerdiń tásirin hám dáslepki tikleniw dáwirine qaytıwǵa qaratılǵan. Shınıǵıwdıń bul quramı onıń bólimlerine arnawlı muwapıqlıqtı támiyinlep beredi, yaǵnıy tayarlıq hám juwmaqlawshı bólimler tiykarǵı bólimge salıstırǵanda anıq boysınatuǵın funkciyanı iyelewi, strukturalıq tárepinen oǵan dawamlılıǵına organikalıq túrde baǵınıwı názerde tutıladı.

Kurash boyınsha shınıǵıwlar quramı ayriqsha qasiyetlerge iye yaǵniy shınıǵıwdıń tayarlıq bóleginde arnawlı bir pedagogikalıq shártler klasterine ámel qılıwdı talap etedi, bul tómendegilerden ibarat:

• bulshıq et hám shemirsheklerdiń mayısqaqlıǵın asırıw ushın dene temperaturasın kóteriw.

• texnikalıq háreketlerdi orınlawda qatnasatuǵın buwınlardıń háreketsheńkigin asırıwǵa qaratılǵan bir qatar arnawlı tayarlıq shınıǵıwların orınlaw;

• háreketlerdiń amplitudasin asırıw hám arqa omırtqa bólimindegi barlıq bulshıq etlerdiń jaǵdayın jaqsılaw; Texnikalıq tayarlıq, hám ózin ózi saqlawdıń quramalı elementlerin ámelge asırıw ushın palwanlardıń suyek-bulshıq et apparatların jóneltiriw. Bul pedagogikalıq shártlerdiń orınlanıwı trenirovkanıń tiykarǵı bólegin jáne de nátiyjeli shólkemlestiriwge múmkinshilik beredi. Trenirovkanıń juwmaqlawshı bólegin tabıslı orınlaw ushın pedagogikalıq

shártlerdiń klasteri elementleri tolıq orınlanıwına ámel qılıw kerek, hám buǵan tómendegiler kiredi.

• bulshıq etlerdiń qısqarıwın jumsartıwǵa, mayısqaqlıqtı asırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar;

• júrek-qan tamır hám dem alıw sistemalarınıń iskerligin ásteletiwi;

• buwınlarda, shemirsheklerde hám bulshıq etlerdiń qan támiynatı jaqsılanadı, bul bolsa kernewdi jeńillestiredi hám gúresshilerdiń tayansh- háreket apparatı iskerligin jaqsılaydı. Hár bir bólek shınıǵıw aldınǵı hám keyingi shınıǵıwlar menen baylanıslı. Olardıń quramı hám dúzilisi gruppalardıń ulıwma sanına, júklemelerdiń ulıwma sapasına, júkleme hám dem alıw rejiminiń qásiyetlerine baylanıslı. Buwınlarda háreketsheńlikti asırıw ushın shınıǵıwlardıń mólsheri tuwrısındaǵı másele júdá qıyın másele esaplanadı. Arnawlı ádebiyatlarda bul máseleni sheshiwge júdá kóp háreket etilgen. Ayrım avtorlar hár bir shınıǵıwdaǵı anıq háreketler sanın kórsetedi. Bunda buwınlardıń ayriqsha qásiyetleri, jası, fitness dárejesi hám basqalar esapqa alınadı. Fiziologik izertlewler nátiyjesinde turaqlı túrde birdey júklemege individual gruppalardıń ayırmashılıqların anıqlaǵanda sezilerli dárejede asıp ketkeni anıqlandi hám kerisinshe, tek individual dozalanǵan fizikalıq iskerlik ayrım jaǵdaylarda 20 -30% parq penen deneniń túrli sistemaları ortasında birdey reakciyanı támiyinleydi. Biraq, hesh qanday qóllanbada, shınıǵıwlar ushın differentsial klasterli jantasıw joq, hátte olar baylanısıwshı apparattıń qaysı strukturalıq bólegine, antagonist bulshıq etler yamasa suyeklerine jóneltirilganligi anıqlanbaǵan. Solay etip, shınıǵıwdıń qaytalanıw sanınan tásirlengen bulshıq etler toparınıń massasına hám buwınlardıń formasına baylanıslılıǵı aytıp ótken. Bir seansda omırtqa tekshesin bukkende maksimal qaytalaw sanı 60 tan 80 ge shekem, qısqarıp qosılıwı 40 tan 60 qa shekem, jelkesi 30 dan 50 ge shekem, basqa buwınlar 15 ten 20 ǵa shekem. Shınıǵıwlardan maksimal nátiyje alıw ushın shınıǵıwlardı hár kúni bir saat dawamında orınlaw usınıs etiledi. maslasıwshanlıqtı rawajlandırıw dáwiri hám maslasıwshanlıqtı saqlap turıw dáwirinde 30 minut. [5].

Shınıǵıwlardı mólsherlewde artikulyar apparatlardıń dúzilisi hám aktivliginiń joqarıda xarakterlengen nizamlıqlarınan kelip shıǵıp, tómendegi tiykarǵı qaǵıydalarǵa ámel qılıw usınıs etiledi.

• Funktsional júkleme, eger bul olardıń fiziologik shegaralarınan tısqarıǵa shiqpasa, deneniń maslasıwshı qábiletin rawajlandırıwǵa járdem beredi. Bunday process patologiyalıq jaǵdayǵa alıp kelmeydi bunda artikulyar apparatlardıń progressiv ózgeriwine alıp keledi.

• Kishi júklemeler deneniń iykemlesiwine tasiri az boladı yaǵnıy kutilgan effektti bermeydi. Organizmniń az-azdan hám izbe-iz qozǵalıwın buzatuǵın artıqsha júkler, onıń iskerligin jamanlastıradı, buwın qaltaǵa túsiwin, qospa sumka hám ligamentlardıń erte qartayıwın keltirip shıǵaradı.

• Artikulyar apparatlar uzaq múddetli hám birdey túrdegi zatlarǵa qaraǵanda qısqa múddetli, biraq tıǵız hám hár qıylı júklerge shıdam beriwge ılayıq.

• Gigiena normalarına ámel qılıwda hárekettiń zárúr diapazonın támiyinleytuǵın minimal muǵdardaǵı shınıǵıwlardan paydalanıw usınıs etiledi.

Joqarıdagilarga muwapıq, passiv háreketlerdiń anıq sanın kórsetetuǵın hár qanday usınıslar tek kútilmegende haqıyqıy bolıwı múmkinligi anıqlanǵan, sebebi bul nomer kóplegen ózgeriwshilerdiń funkciyası retinde anıqlanıwı kerek. Bunday parametrlerge maslanǵan bulshıq etler massası, olardıń aldınǵı tásirlerge iykemlesiw dárejesi, bul tásirinlerdiń tábiyatı, dominant funkciyanıń tábiyatı hám basqalar kiredi. Kurash boyınsha shınıǵıwlarda maslasıwshanlıqtı rawajlandırıw ushın tiykarǵı pedagogikalıq shártler klasteri tómendegishe qáliplestirildi:

• shınıǵıwlar quramalılıǵı hám júklemediń basqıshpa basqısh asıp barıwın názerde tutatuǵın áste aqırınlıq;

• shınıǵıwlardı hár kúni orınlawdı názerde tutqan úzliksizlik;

• buwınlardıń barlıq gruppaları jıldamlıǵın bir tegisde rawajlanıwın hám kurash texnikasın qollanıwda qatnasıwshı barlıq bulshıq etler hám shemirsheklerdiń elastikligin asırıwdı názerde tutatuǵın kompleks jantasıwdan ibarat.

Trenirovkada sozılıwshı shınıǵıwlar deneniń túrli bólimlerin arnawlı júklemelerge tayarlawdan baslanadı. Shuǵıllanıwshılardı denesin basqarıwǵa, fizikalıq qasiyetlerin rawajlandırıwǵa úyretiw kerek, oǵan ózin abaylaw elementleri, texnikalıq usıllar hám jekpe- jek gúres alıp barıw ushın zárúr bolǵan tayarlıqtıń basqa elementlerin úyretiw zárúrli esaplanadı. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar gúresshilerdiń fizikalıq rawajlanıwın, organizmniń iskerligin asırıwǵa kómeklesip funktsional múmkinshiliklerin jaqsılaydı. Bul shınıǵıwlardı sportshılar tájriybesine baylanıslı halda isletiledi: tómen razryadlı gúresshelarde úlken kólemde, joqarı razryadtaǵılarda kishi.

Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlarǵa qaraǵanda, arnawlı shınıǵıwlar kurashtıń jarısı shártlerine kóbirek jaqınlastırılgan. Olar arnawlı tayarlıq (jetekshi) hám konditsion (rawajlantdırıwshı) larga bólinedi. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar tikkeley bolmaǵan ayriqsha háreketlerdiń ámelge asırılıwın támiyinleytuǵın fizikalıq sapalardı rawajlandırıw ushın mólsherlengen.

Tayarlıq shınıǵıwları oqıw -trenirovka shınıǵıwlarınıń qaǵıyda retinde sabaqtıń tayarlıq bóleginde isletiletuǵın úlken arnawlı júklemelerge organizmniń barlıq sistemaların tayarlaw ushın mólsherlengen. Jetekshi shınıǵıwlar sport iskerliginiń qıyın sharayatlarında organizmniń sensomotor sistemasın ayriqsha háreketlerdi ózlestiriwge ástelik penen elementar túrde jetelew ushın mólsherlengen.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Adilov S.Q. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Fanlar akademiyasi bosmaxonasida” nashr etilgan 2019. – B.221.

2.Алиев И.Б - Курашда кўп йиллик тайёргарлик босқичларида машғулот юкламаларини оптималлаштиришнинг илмий-назарий асослари. Monografiya. “O‘zkitobsavdonashriyoti”. 2020. – 128 b.

3.Arslonov Q.P., - Milliy kurash turlari va uni o‘qitish texnalogiyalari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent “Turon Zamin Ziyo” 2014. – 204 b.

OG‘IR ATLETIKACHILARNING TAYYORGARLIK TURLARI

Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Kalit so‘zlar: *Og‘ir atletika, mashg'ulot, mashqlar,shidamlılık, egiluvchanlik, dast ko‘tarish , siltab ko‘tarish .*

Ключевые слова: *Тяжелая атлетика, тренировка, упражнения, выносливость, гибкость, рывок, толчок.*

Keywords: *Weightlifting, training, exercises, endurance, flexibility, snatch, clean and jerk.*

Kirish. Hozirgi paytda og‘ir atletika sportida butun mashg'ulot yuklamasining 20% klassik mashqlar ulushiga to‘g‘ri keladi. Shu sababli maxsus yordamchi mashqlarda nazorat me'yorlarining bajarilishiga ko‘ra sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi to‘g‘risida fikr yuritish mumkin. Sportchilarning vazn toifalari va malakalarini hisobga olgan holda ba’zi maxsus yordamchi mashqlarda nazorat me'yorlarini belgilab berganlar. Ma'lumki, og‘ir atletikachilar mashg‘ulotlarida ko‘proq dast ko‘tarish, ko‘krakka ko‘tarish, ko‘krakda va yelkada shtanga bilan o‘tirib-turish, shuningdek, ustunlardan siltab ko‘tarishdan foydalanadilar.

Tadqiqot maqsadi. Bu mashqlar nazorat me'yorlarini, sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda asosiy hisoblanadi.

Siltab ko‘tarishdagi natijaning oyoq mushaklari kuchi bilan bogliqligini aniqlayotib, shuni isbotladiki, muvaffaqiyatli siltab ko‘tarish uchun eng zarur narsa - bu oyoq mushaklari kuchining ko‘tariladigan vazndan kamida 30 % ga ortiq bolishidir. A.V. Chernyak malumotlariga ko‘ra, yuqori malakali sportchilarda bu nisbat 20% ni tashkil etadi, bu ularning oyoq mushaklaridan samarali foydalan ishlarini ko‘rsatadi. P. Dobrev bolgariyalik eng kuchli sportchilarning tayyorgarligini o‘rganib turib, barcha vazn toifalari uchun dast ko‘tarish va yarim cho'kkalab dast ko‘tarishdagi natijalar o‘rtasidagi bog’liqlik o‘rtacha katta ekanligini aniqladilar. Sportchilarning shaxsiy vazni ortishi va ularning mahorat darajasi o‘sishi bilan dast kotarish hamda yarim cho‘kkalashda dast ko‘tarish tasniflari toifalari o‘rtasidagi farq haqli ravishda ortadi. Biroq nisbiy ko‘nikishda farq o‘rtacha 80% ni tashkil etadi. V.G. Oleshko og‘ir atletikachilarning musobaqaga jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlayotib, o‘z tadqiqotlarida maxsus yordamchi nazorat mashqlari sonini o‘rtacha kengaytirdi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ko‘p sonli nazorat me’yorlari yordamida og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqroq bilish mumkin. Pedagogik tajriba davomida aniqlanishicha, yarim cho‘kkalab dast ko‘tarishdagi natijalar turli vazn toifasidagi va har xil malakali sportchilarda dast ko‘tarishda 80±2,9% ni, yarim cho‘kkalashda shtangani ko‘krakka ko‘tarib siltab ko‘tarishda 82±3,3% ni tashkil etadi. Klassik va boshqa maxsus yordamchi mashqlardagi natijalar o‘rtasidagi bog‘liqliklarni tadqiq qilayotib, V.G. Oleshko quyidagi xususiyatlarni ajratadi:

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.1. Sport malakasiga ega va turli vazn toifasidagi og‘ir atletikachilarning ustunlardan siltab ko‘tarishdagi maksimal natijalari siltab ko‘tarishdagiga qaraganda o‘rtachadan yuqori. Supadan yarim cho‘kkalab dast ko‘tarish, tizzada osilib turgan shtangani cho‘kkalab dast ko‘tarish, shtangani ko‘krakka ko‘tarish, tizzadan siltab ko‘tarish va ko‘krakdan «shvung» usulida siltab ko‘tarish mashqlaridagi natijalar tegishli klassik mashqlardagi maksimal natijalardan o‘rtacha past. Bunda o‘rganilayotgan mashqlar natijalari orasida farq ma’lum chegarada turadi. Cho‘kkalab shtangani ko‘krakka ko‘tarishda eng katta mashg‘ulot natijasi turli sport malakasiga ega, har xil vazn toifasidagi og‘ir atletikachilarda siltab ko‘tarishdagi maksimal natijalardan ±2% atrofida o‘zgarib turadi. 2. Turli vazn toifasidagi malakali og‘ir atletikachilarda ba’zi maxsus yordamchi mashqlardagi nisbiy natijalar og‘ir atletikachining vazni oshishi sababli pasayganligi kuzatiladi. 3. Yuqorida uchta ko‘rilayotgan malakalardagi sportchilarda maxsus yordamchi mashqlardagi nisbiy natijalar orasida katta farqlar aniqlanmadi. Malakali og‘ir atletikachilarda yelkada va ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib-turishlar natijalari nisbati mos ravishda o‘rtacha 115-125% ni tashkil etdi.

Xulosa. Og‘ir atletikachilar tayyorgarlik turlari mashg‘ulotining uslubiy xususiyatlari Sport mashg‘ulotlari jarayoni va bir qator tamoyillarni o‘z ichiga oladi, ular kompleks holda sportchini yuqori natijalarga erishishga samarali tayyorlashni taminlaydi. Ularning eng asosiylari: tarbiyalash, o‘qitish va harakat hamda funksional imkoniyatlarini takomillashtirdi.

Adabiyotlar:

1. Solamov R. S. Oqıw qóllanba. Sport shınıǵıwınıń teoriyalıq tiykarları. Tashkent 2005 jıl. -182 b.

2. AbdullayevA. A., Xonkeldiyev Sh. Sh. Sabaqlıq. Fizikalıq mádeniyat teoriyası hám metodikasi. Tashkent 2005 jıl. -273 b.

3. Matkarimov R. M. Tyajelaya atletika Uchebnik. (Izd. UzGosIFK) Tashkent-2005 god.-115 b.

VELOSPORTDA TEXNIKANI O‘RGATISH USLUBIYATI

Serimbetov Qarlıbay Orazımbetovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi

Tayanch so‘zlar: *texnika, velosipedda to‘g‘ri o‘tirish, takomillashtirish, pedal aylantirish, mushaklar, shosse, o‘smirlar, rama o‘lchami.*

Ключевые слова: *техника, правильная посадка на велосипеде, совершенствование, педалирование, мышцы, шоссе, юниоры, размер рамы.*

Key words: *technique, correct bike position, improvement, pedaling, muscles, road, juniors, frame size.*

Kirish. Sport mashg‘ulotlarining maqsadi - insonlarning jismoniy rivojlanishi uchun maqbul imkoniyatlarni amalga oshirish, har bir insonga xos bo‘lgan jismoniy sifatlarni va ularga bog‘liq bo‘lgan qobiliyatlarni insonni faol jamoatchi deb tavsiflovchi ma’naviy va axloqiy sifatlar bilan birgalikda har

tomonlama takomillashtirish: shu asosda jamiyatning har bir a’zosini unumli mehnatga va boshqa muhim jamoat faoliyatiga tayyorgarligini ta’minlashdir.

Biroq, mazkur maqsadni shakllantiruvchi aniqroq vazifalar mavjuddir. Ularni quyidagi guruhga ajratish mumkin: jismoniy (maxsus va umumiy), texnik, taktik, nazariy va ma’naviy-idrokiy.

Velosportda texnikani o‘rgatish uslubiyati. Poygachini texnik tayyorlash uslubi taktikaga o‘rgatish jismoniy rivojlantirish bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, umumiy ma’lum pedagogik negizlarga asoslangan.

Tadqiqotning maqsadi. 11-15 yashar o‘spirinlar uchun velosipedda o‘tirish va uni takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifasi. Velosipedda to‘g‘ri o‘tirish - bu tananing velosipedda shunday joylashishiki, bunda poygachiga maqbul jadallikda pedallarni aylantirganda imkon boricha kattaroq masofada ishning maksimal quvvatini rivojlantirish imkoni yaratiladi. 11-15 yashar o‘spirinlar uchun rulni juda pastga tushirish yaramaydi. Rulning to‘g‘ri o‘rnatilganini belning holatidan tekshirish mumkin. Juda oldinga chiqarilgan yoki juda yaqinlashtirilgan rul nafas olishni qiyinlashtiradi.

Rulni sportchi rulni pastki qismidan ushlaganda yoki shosse velosipedining tormoz dastalarini ushlaganda erkin nafas oladigan qilib o‘rnatish kerak. Agarda bunday rul bo‘lmasa, tor ruldan ko‘ra keng rul o‘rnatgan yaxshiroqdir.

Velosipedda o‘tirishni aniqlashda murabbiy sportchining qo‘llari zo‘riqmasligiga va tirsak bo‘g‘inlarida birmuncha bukilgan bo‘lishiga ahamiyat berishi kerak. Tirsaklarni juda ham yonga yoymoq yaramaydi, chunki bu qarshilik kuchini ko‘paytiradi, muhimi esa to‘g‘ri chiziqli tekis uchishga halaqit beradi. Oyoqlarning, boshning va tananing harakatlari tirsaklari yoyilgan va shu sababdan zo‘riqqan qo‘llarga ham birmuncha darajada ta’sir qiladi, bu bilan rulni har tomonga siltanishiga olib keladi.

To‘g‘ri cho‘zilgan qo‘llar bilan velosipedda uchish ham xato hisoblanadi, u ham tekis harakatga halaqit beradi, tananing alohida qismlarining va umuman butun organizmning tez toliqishga olib keladi, to‘g‘ri gavda shakllanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Rulni to‘g‘ri qo‘llar bilan ushlayotgan velosipedchining kuraklari chiqib turgan, bo‘yini pastga egilgan va beli bukilgan bo‘lsa, bu holda velosipedda o‘tirish noto‘g‘ri. Bunday holatda u velosipedni uzoq vaqt, ayniqsa tez hayday olmaydi. Bunday o‘tirish organizmning ichki organlariga, ayniqsa o‘pka va yurak faoliyatiga salbiy ta’sir etadi.

Boshning holati ham velosipedchining gavdasi va velosipedda o‘tirishiga ta’sir etadi. Bosh haddan tashqari pastga tushirilsa gavdani egish mumkin emas bo‘ladi. Bosh gavda bilan bir chiziqda va gavdani xuddi davomi bo‘lishi kerak.

Velosipedda o‘tirishni aniqlaganda bo‘yin, oyoqlarni tanaga nisbatan va sonlarning boldirga nisbatan uzunligini hisobga olish kerak. Ko‘pgina hollarda bir xil bo‘yli velosipedchi o‘smirlar tananing alohida qismlarining turli o‘lchamlari sababidan bitta velosipeddan foydalana olmaydilar. Ko‘pincha velosipedda o‘tirishga pedallarni aylantirishda butun doira bo‘ylab kuch ishlatish imkoni bog‘liq bo‘ladi. Masalan, bukilgan bel yoki egilgan gavda pedallarni tepaga

aylantirganda to‘liq kuch ishlatishga imkon bermaydi, sonlarni egishga xizmat qiluvchi mushaklar esa qisqara olmaydilar. Bunday holatda pedal passiv ravishda oyoqlarni tepaga itaradi va sportchi beixtiyor ravishda egarda sakrab-sakrab ketadi. Bunday o‘tirishda velosipedchilar yuqori tezlikni rivojlantira olmaydilar.

O‘smirlar bir xil holatda uzoq vaqt uchishga o‘rganib qolib, yangi holatda o‘zini noqulay sezish hollari ham bo‘ladi. Yangi o‘tirish holatini egallash uchun unga dastlab sekin uchish, keyin kichik uzatishda tezlanishlarni bajarish tavsiya etiladi. Bunda uchish texnikasi buzilgunga qadar tezlikni oshirish kerak. Bunday mashqlarni ko‘p marotaba takrorlagandan so‘ng shug‘ullanuvchi yangi o‘tirish holatiga o‘rganadi va o‘zining sport ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

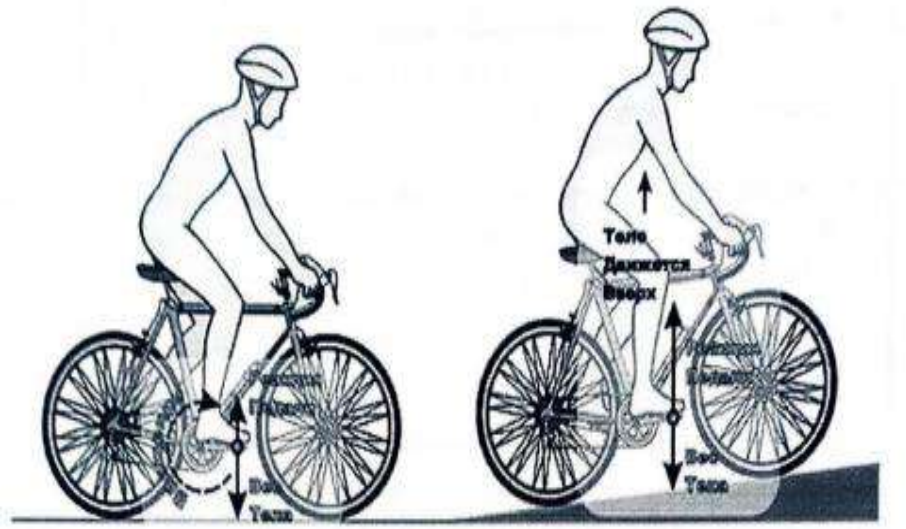
Oyoqlarni pedallarda shunday joylashtirish kerakki, bunda velosipedchining tovoni shatunlarning vertikal holatida pedal o‘qiga bemalol yetishi kerak. Boldir-oyoq va qalqonsimon mushaklari kam rivojlangan o‘smirlar oyoq kaftlarini pedallarda 3-10 mm oldinga surishlari kerak. Oyoq kaftlari kichkina bo‘lgan va qalqonsimon mushaklari yaxshi rivojlangan poygachilar oyoq kaftlarini pedallarda 3-5 mm orqaga surishlari kerak. Oyoq kaftining pedal o‘qiga qarab kuch sarflash nuqtasi va boldir-tovon orasidagi richagning bunday holda kattalashtirish pastki mintaqani o‘tishni ancha yengillashtirib, bu bilan birga vaqt birligi ichida shatunning aylanish sonini orttiradi. Bu ayniqsa trekda qisqa masofalarda katta ahamiyatga ega.

Velosipedda o‘tirish qulayligi egarning sifati va uni o‘rnatilishiga bog‘liq. Egar shunday balandikka o‘rnatiladiki, unda shug‘ullanuvchi velosipedga o‘tirganida oyoq uchlari bilan yerga tega olishi yoki pastki holatda turgan pedalga tekis oyog‘ining tovonini qo‘yishi mumkin bo‘lsin. Egar oyoq o‘lchami 39-40 bo‘lgan velosipedchilar uchun bunday holatda qo‘yiladi. Agar oyoq o‘lchami kichikroq bo‘lsa, egar har 3-4 mm ga tushiriladi, agar oyoq o‘lchami 40 dan kattaroq bo‘lsa, egar tegishli ravishda balandroq ko‘tariladi. Pedal aylantirish texnikasini tekshiruvlari shuni ko‘rasatadiki, pedal aylantirganda pastki holatda turgan oyoqning son va boldir suyaklari orasidagi burchak 120-140° ni tashkil etganda egar eng qulay balandlikda o‘rnatilgan bo‘ladi. Shosse poygachilariga egarni 1-2 sm ga orqaga surish tavsiya etiladi (minus o‘tirish). Bunday o‘tirish pedal aylantirishning barcha mintaqalarida kuch ishlatishga qulay bo‘lib, to‘g‘ri texnikaning hosil bo‘lishiga yordam beradi.

O‘smir yigitlar uchun egar gorizontal tekislikda o‘rnatiladi; shosse velosipedlaridan foydalanuvchi yuniorlar uchun egarning uchini 5-10 sm ga ko‘tariladi. Egarning bunday holati oldinga qarab surilib ketishga yo‘l qo‘ymaydi va gavda hamda qo‘llar mushaklarini bo‘shashtirish, egarda erkin holatda o‘tirish imkonini beradi. Velosiped ramasining o‘lchamlari shug‘ullanuvchilarning bo‘yiga mos bo‘lishi kerak. Murabbiy o‘quvchisining anatomik tana tuzilishini hisobga olishi kerak. Tekis oyoqli poygachilar velotuflilariga tirnoqlarni o‘rnatish uchun oyoq kaftlarini shatunlarga parallel ravishda pedallarda joylashtiriladi, “X” simon oyoqlilarga oyoq uchlarini tashqarisidan 3-8° ga buradilar, “O” simon oyoqlilarga tovonlarni shatunlardan 2-4° tashqi tomonga buradilar. Oyoq

kaftlarini pedallarda joylashtirishning odatiy qabul qilingan qoidalarga bu qo‘shimchalar poygachilarga vertikal tekislikda odatiy xatolarga yo‘l qo‘ymasdan pedal aylantirish imkonini beradi; birinchi holda velosipedning gorizontal nayiga tizzalar bilan tegib ketish, ikkinchi holda tizzalarni yon tomonga yoyish. Ikkala holdagi bu xatolar pedal aylantirishda samara darajasini kamaytiradi. Bunday tirnoqlar bilan pedal aylantirganda velosipedchi kuchni pedal o‘qining tashqi tomoniga yo‘llaydi, bu esa pedallarga bosishning tarqalib ketishi natijasida “pedal-shatun” uzatish tizimiga yo‘naltirilgan kuch kattaligini kamaytiradi. Yo‘qotish darajasini iloji boricha kamaytirish maqsadida pedal o‘qiga qo‘yiladigan kuch nuqtasini shatunga iloji boricha yaqinlashtirish kerak. Buning uchun pedal ramkasi qo‘yiladigan tirnoq tirqishini tashqi tomondan 2-4 mm dan kamga aralash yoki oddiy tirnoqlarning tashqi tomonidan metall yoki charm plastinalar qo‘yish kerak. Shatunlarni tanlashda quyidagi tavsiyaga amal etilsa bo‘ladi: past bo‘yli o‘spirinlarga 160 va 165 mm shatunlar, o‘rta va baland bo‘ylilarga 165-170 mm, baland, lekin jismoniy zaif poygachilarga esa 170-175 mm uzunlikdagi shatunlami tanlash kerak. Son va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan va asosan treklarda qisqa masofaga poygalarda ixtisoslashgan o‘smirlarga, bo‘yidan qat’i nazar, 165 mm uzunlikdagi shatun qo‘yish kerak.

Pedal aylantirish texnikasini o‘rgatish va uni takomillashtirish. Pedal aylantirish texnikasi velosiped sportida eng muhim masala hisoblanadi. Tadqiqotlarning ta’kidlashicha, musobaqalarning 6-8% pedal aylantirish samarasiga bog‘iqdir. OTM va BO‘SM larda dars o‘tishning hamma davri mobaynida texnikaning bu qismiga alohida e’tibor qaratilishi bejiz emas.



Pedal aylantirish texnikasini o‘rgatish

Pedal aylantirish texnikasi to‘g‘risida to‘g‘ri taassurot hosil qilish maqsadida pedal aylantirishda mushaklarning guruhi kuch sarflovchi mintaqalarni o‘rganib chiqish kerak. Pedal aylantirish davrida to‘rtta asosiy va to‘rtta oraliq mintaqalar mavjud (soat strelkasi bo‘yicha):

1. Yuqori asosiy mintaqa.
2. Uzatishni almashtirishning 3-mintaqasi (oraliq).
3. Orqa asosiy mintaqa.

4. Uzatishni almashtirishning 2-mintaqasi (oraliq).
5. Pastki asosiy mintaqa.
6. Uzatishni almashtirishning 1-mintaqasi (oraliq).
7. Oldingi asosiy mintaqa.
8. Uzatishni almashtirishning 4-mintaqasi (oraliq).

Birinchi asosiy mintaqa (oldingi) sonni, boldirni rostlash, oyoq kaftini bukish hisobiga o‘tiladi. Kuch tepadan pastga yo‘naltirilgan.

Ikkinchi asosiy mintaqa (pastki) asosan boldir va oyoq kafti mushaklarini bukilishi hisobiga o‘tiladi. Kuch orqaga yo‘naltirilgan.

Uchinchi asosiy mintaqa (orqa) sonning, boldiming va oyoq kaftining ichki tomoning bukilishi hisobiga o‘tiladi. Kuch yuqoriga yo‘naltirilgan.

To‘rtinchi asosiy mintaqa (yuqori) boldir mushaklarining rostlanishi hisobiga o‘tiladi. Kuch tepaga yo'naltirilgan.

Shunday qilib, doiraviy pedal aylantirishda kuch, ya’ni kuch ishlatilishi to‘rtta asosiy yo‘nalishga ega: pastga, orqaga, tepaga, oldinga.

Pedalni bir mintaqadan boshqa mintaqaga o‘tish chegarasida ishlovchi mushaklarning zo‘riqish yo‘nalishi va tana pastki qismlari harakatlarining almashinuvi sodir bo‘ladi. Shunday qilib, aylantirishning asosiy mintaqalari orasida joylashgan oraliq mintaqalarda pedal estafeta tayoqchasi kabi bir mushaklar guruhidan ikkinchisiga uzatiladi.

Birinchi oraliq mintaqa birinchi (oldingi) va ikkinchi (pastki) asosiy mintaqalar orasida joylashgan. Bu yerda son va boldirning rostlanishi va oyoq kaftining faol bukilishi to‘xtaydi. Tizza va tos-son bo‘g‘imlari orasidagi burchak eng katta darajaga yetadi. Mushaklarning ishlovchi guruhlarining almashinuvi sababli kuch ishlatish yo‘nalishi o‘zgaradi (kuch tepadan pastga yo‘nalishi orqaga o‘zgaradi) va tizza va tos-son mushaklari orasidagi burchak kamayadi.

Ikkinchi oraliq mintaqa ikkinchi (pastki) va uchinchi (orqa) asosiy mintaqalar orasida joylashgan. Bu mintaqada sonning va oyoq kaftining orqa tomonining bukilishi boshlanadi, boldir bukilishi davom etadi. Boldir-tovon bo‘g‘imining orasidagi burchak eng katta darajaga yetadi, tos-boldir va boldir-tovon bo‘g‘imlari orasidagi burchak kamayishni boshlaydi, tizza bo‘g‘imidagi burchak kamiyishni davom ettiradi. Bu oraliq mintaqada ishga tushgan mushaklar kuch ishlatish yo‘nalishlarini o‘zgartiradilar: orqaga yo‘naltirilgan kuch pastdan tepaga yo‘nalishga o‘zgaradi.

Uchinchi oraliq mintaqa uchinchi (orqa) va to‘rtinchi (yuqori) asosiy mintaqalar orasida joylashgan. Unda tos va boldir bo‘g‘imining bukilishi to‘xtaydi, tizza va boldir-tovon bo‘g‘imlari orasidagi burchak maksimal darajaga yetadi. Bu mintaqada ishga tushgan mushaklar kuch ishlatish yo‘nalishlarini o‘zgartiradilar: odinga intilgan kuch yo‘nalishini tepadan pastga o‘zgartiradi.

Yuqorida aytilgandan mushaklarni taranglanishi va bo‘shashishi ko‘rinib turibdi. Agarda oldingi mintaqa tos, boldir rostlaguvchilari ishi va oyoq kaftining bukilishi evaziga bajarilsa, unga qarama-qarshi bo‘lgan orqa mintaqa esa tegishli ravishda tos, boldir va oyoq kaftining orqa bukuvchilari evaziga o‘tiladi. Shunday bog‘liqlik boshqa asosiy mintaqalarni - orqa va pastki mintaqalarni o‘tishda ham

kuzatiladi. O‘xshash hodisani oraliq o‘tish mintaqalardagi ishda ham kuzatish mumkin. Agar birinchi oraliq mintaqada tos va boldirning bukilishi to‘xtasa, tos-boldir bo‘g‘imlaridagi burchaklar o‘z maksimal darajasiga yetsa va mushaklar orqaga yo‘nalgan yangi kuchlanishni boshlasa, unga qarama-qarshi bo‘lgan uchinchi mintaqada esa tos va boldirning bukilishi tamomlanadi. Mushaklarning ishidagi, suyak bo‘g‘im apparatidagi va kuch yo‘nalishining o‘zgarishidagi xuddi shunday bog‘liqlikni qolgan ikki oraliq mintaqalarda - ikkinchi va to‘rtinchi mintaqalarda ham kuzatiladi.

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytish mumkinki sport mashg‘ulotlarining maqsadi - insonlarning jismoniy rivojlanishi uchun maqbul imkoniyatlarni amalga oshirish, har bir insonga xos bo‘lgan jismoniy sifatlarni va ularga bog‘liq bo‘lgan qobiliyatlarni insonni faol jamoatchi deb tavsiflovchi ma’naviy va axloqiy sifatlar bilan birgalikda har tomonlama takomillashtirish, shu asosda jamiyatning har bir a’zosini unumli mehnatga va boshqa muhim jamoat faoliyatiga tayyorgarligini ta’minlashdir. Velosportda texnikani o‘rgatish, velosipedda o‘tirish va uni takomillashtirish, to‘g‘ri o‘tirish va organizmning ichki organlariga ta’siri, oyoqlarning pedallarga joylashtirilishi, shosse velosipedlaridan foydalanuvchi yuniorlar uchun egarning balandligi, pedal aylantirish texnikasini o‘rgatish va uni takomillashtirish haqida va poygachini texnik tayyorlash uslubi taktikaga o‘rgatish jismoniy rivojlantirish bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, umumiy ma’lum pedagogik negizlarga asoslangan.

Adabiyotlar:

1. Chernikova Y.N, Karimov I.I, Xolmuratov O.Yu Velosport nazariyasi va uslubiyati (darslik) Toshkent 2018-y, 171-177 b

2. Анатомия велосипедиста Совндаль Ш. 2011 г

3. Y.N. Chernikova, I.I. Karimov, O.Yu. Holmurotov, Sport pedagogik mahoratini oshirish Velosport (darslik) Toshkent 2017 yil

12-13 YOSHLI YENGIL ATLETLARNI TEZKORLIK, KUCH SIFATLARI VA USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Balmuratov Kayirjan Konisbaevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvshisi

Bazarbaeva Biybinaz Sarsenbay qizi

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

Tayanch so’zlar*: Yosh sportchilar, tezlik-kuch mashqlari, komplekslar mashqlar.*

Ключевые слова: *Юные легкоатлеты, скоростно-силовая подготовка, комплексы упражнений.*

Key words: *Young athletes, speed-strength training, exercise sets.*

Dolzarbligi. Hozirgi rivojlanish darajasi yengil atletika oldingi ishtiroki bilan tavsiflanadi bolalarni intensiv mashg'ulotlarga va raqobatbardosh faoliyatga jalb qilish. Sportdagi natijalarning doimiy o'sishi, birinchi navbatda, jismoniy tayyorgarlikka talablarni oshiradi yosh sportchilar. Hozirgi vaqtda uning yuqori darajasiga erishilmoqda sezilarli darajada kuchayishi va ortishi bilan bog'liq o'quv

jarayonining davomiyligi va ayniqsa jarayon sportning ilg'or bosqichlarida jismoniy tarbiya mutaxassisliklar.

Adabiyot ma'lumotlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, bu juda dolzarb masala ishlab chiqish va eksperimental asoslashda tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali vositalari va usullari turli sport turlari vakillari, ayniqsa o'smirlar yosh, chunki bu yoshda davrlar kuzatiladi berilgan jismoniy sifatning eng katta biologik o'sishi.

Ya'ni, ular yosh xususiyatlarini hisobga olishga imkon beradi sportchilar, ularning sog'lig'ini saqlash, talab emas qo'shimcha vaqt sarflash va shu bilan birga ta'minlash jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va buning natijasida sport mahoratining o'sishi.

Yengil atletika samaradorligi bilan bog'liq yuqori bilan ta'minlangan maxsus ishlash bilan birgalikda anaerob-alaktat quvvatining rivojlanish darajasi ancha yuqori aerob quvvati va samaradorligi tiklanish jarayonlari. Shuning uchun, maxsus vazifa jismoniy tarbiya - tezlikni oshirish sportchining jismoniy faoliyatining tarkibiy qismi va vositalari va ta'lim usullari rivojlanishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak tezlik va tezlik-quvvat (portlovchi) komponentlari motor harakatlari.

Tadqiqotning maqsadi. tezlikni oshirishdir 12-13 yoshli yengil atletikachilarning tayyorgarligi.

O‘rganish usullari va tashkil etilishi. Pedagogik tajriba "O‘zDJTSU Nukus filiali" bazasida o'tkazildi. Tajribada 12 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan 28 nafar o'g'il ishtirok etdi yengil atletika. Nazorat va har biri 14 kishidan iborat eksperimental guruh. Boshqaruv guruh standart o'quv dasturiga muvofiq mashg'ulot o'tkazdi "O’zDJTSU Nukus filiali" muassasasining boshlang'ich sport ixtisosligi guruhlari uchun yengil atletika. Eksperimental guruh o'rgandi yoshlarni tezlikni kuchaytirish bo'yicha bizning taklif qilingan metodologiyamiz sportchilar, qaysi foydalanish asoslangan edi pliometrik mashqlar.

Plyometrik mashqlarni mashg'ulotimizga kiritish jarayonida sportchilarning yoshligini hisobga olgan holda amalga oshirildi. Oddiy Plyometrics xavfsizroq va kamroq jihoz talab qiladi. Bular mashqlar oltitasi uchun haftada bir yoki ikki marta amalga oshirildi hafta va faqat keyin ko'proq edi murakkab pliometrik mashqlar.

Tajribani boshlashdan oldin biz sinov o'tkazdik 12-13 yoshli yengil atletikachilarning tezlik-kuch tayyorgarligi. Olingan natijalar statistik ma'lumotlar haqida gapirishga imkon berdi nazorat guruhi (CG) va eksperimental guruhning bir xilligi (EG), ya'ni biz o'rgangan ko'rsatkichlarda sezilarli farqlar yo'q edi.

Aniqlangan tezlikda chidamlilik yugurishda 300 metr masofada natija, o'sish kuzatildi ham nazorat, ham eksperimental guruhlarda ko'rsatkichlar, lekin ular ahamiyatli emas edi. Bu shuni ko'rsatadiki, bu davrda yosh sportchilarni tayyorlash rivojlanishga qaratilgan emas edi tezlik chidamliligi va asosiy e'tibor tezlikni rivojlantirishga qaratilgan edi tezlik va kuch sifatlari.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tugatgandan keyin o'rganish davomida yakuniy test o'tkazildi. Qabul qildi Natijalar yosh ekanligini

aytishga imkon berdi tadqiqot davomida eksperimental guruh sportchilari ko'pchilikda natijalar sezilarli darajada yaxshilandi nazorat mashqlari (1, 2-jadval).

1-jadval - Tezlik va kuchga tayyorlik ko'rsatkichlari eksperimental guruh sportchilari

№	Sinov mashqlari	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish (%)
1	30 m yugurish (soniya)	4,65 ± 0,23	4,44 ± 0,09	8,46
2	30 m yugurish (sek.)	4,16 ± 1,17	4,07 ± 2,01	6,36
3	Tik turgan holda uzunlikka sakrash (sm)	201,4 ± 1,6	208,7 ± 1,9	5,62
4	Bir joydan yuqoriga sakrash (sm)	44,67 ± 2,56	48,03 ± 2,79	7,52
5	300 m yugurish (soniya)	50,71 ± 0,12	50,18 ± 0,11	9,25

2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, nazorat guruhida sub'ektlar o'rganilayotgan ko'rsatkichlarda ma'lum o'zgarishlar yuz berdi, ammo ular unchalik muhim emas edi.

2-jadval - Tezlik-quvvatga tayyorlik ko'rsatkichlari nazorat guruhidagi sportchilar

№	Sinov mashqlari	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish (%)
1	30 m yugurish (soniya)	4,61 ± 0,2	4,49 ± 1,2	2,6
2	30 m yugurish (sek.)	4,1 ± 1,23	4,06 ± 1,07	1,68
3	Tik turgan holda uzunlikka sakrash (sm)	204,5 ± 1,4	206,6 ± 1,5	2,23
4	Bir joydan yuqoriga sakrash (sm)	44,33 ± 2,38	45,92 ± 2,56	4,58
5	300 m yugurish (soniya)	50,59 ± 0,11	50,43 ± 0,10	3,12

Natijalarning sezilarli o'sishini ta'kidlash kerak sakrashni nazorat qilish mashqlari (tik turib uzunlikka sakrash, 96 tik turgan sakrash), bu samaradorlikning oshishini ko'rsatadi portlovchi kuch va undan tez itarish imkonini beradi yo'lida ijobiy o'zgarishlarga olib keladi yugurish tuzilishining fazoviy-vaqt xususiyatlari qadamlar.

Bu 30 metr yugurishda natijalarning ijobiy dinamikasini tushuntiradi (boshdan va harakatda). Bundan tashqari, yugurish natijalarining yaxshilanishi 30 tani tashkil etadi metr yugurish natijalari bilan solishtirganda ancha sezilarli 30 metr harakatda. Bu portlovchi moddalarning ko'payishining ko'rsatkichidir sportchilarning kuchi.

Sakrashni nazorat qilish mashqlari natijalari tezlik testlarida ishlashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Shunday qilib, ichida ga muvofiq yugurish tezligini aniqlaydigan harakatda 30 metrga yugurish masofalar va ishtirokchilarning tezlik sifatlari va ko'rsatkichlari aniqlanadi eksperimental guruhda sezilarli darajada ko'paydi dastlabki ma'lumotlarga nisbatan sezilarli darajada ($P<0,05$). Buni maxsus jarayonda ekanligi bilan izohlash mumkin mashg'ulotlarga "portlovchi" sakrashlar kiradi, pliometrik (zarba) bajarish usuli qo'llanilgan mashqlar.

Tezlik va tezlik-kuchning progressiv rivojlanishi uchun yosh sportchilarning sifatlaridan alohida foydalanish kerak o'quv mashg'uloti o'zgaruvchan usulni ta'minlaydi "zarba" sakrash va yugurish mashqlarining optimal kombinatsiyasi.

davomida sa'y-harakatlari natijasida olingan "yangi izlar ta'siri" mustahkamlash repulsiya, nuqtai nazaridan istiqbolli uslubiy texnika hisoblanadi tezlik va kuch tayyorgarligi darajasini oshirish. O'z ichiga kiritish maxsus tayyorgarlik bosqichida o'quv jarayoni, biz taklif qiladigan plyometrik mashqlar komplekslari va ta'minlovchi alohida darsda ulardan foydalanish taktikasi turli mashqlar ketma-ketligi majburiy bilan har bir yondashuvda yo'nalish va qat'iy dozalash qatorlar orasidagi dam olish oralig'ini nazorat qilish, hissa qo'shgan "silliq" yugurishda natijalarni yaxshilash.

Xulosa. Shunday qilib, tajribaga asoslangan tadqiqot biz ko'rsatkichlarning sezilarli o'sishini aniqladik yengil atletikachilar orasida tezlik-kuch tayyorgarligi eksperimental guruh. Natijalarni o'rganish va tahlil qilish foydalanish degan xulosaga kelish mumkin plyometrik mashqlar 12-13 yoshli yengil atletikachilarning tezlik-kuchga tayyorlik darajasining oshishiga olib keladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Ilyin M. A. Maxsus preparatni qo'llash texnologiyasi yosh qisqa masofaga yuguruvchilarning sport mashg'ulotlari /M. A. Ilyin: dis. ...kand. ped. Sci. Butunrossiya ilmiy tadqiqot Fizika instituti madaniyat.M., 2002. 174 b.

2. Yengil atletika. Sprint: uchun namuna dasturlari Yoshlar va sport maktabi / Sport maktabi / ed. V. G. Nikitushkina. M.: Sovet sporti. 2005 yil.116 s.

3. Mehrikadze V.V. Yosh sprinterni tayyorlash / V. Mehrikadze. M.: Jismoniy tarbiya, ta'lim va fan. 2011. 163 s.

16-18 YOSHLI KURASHCHI QIZLARNING TAYYORGARLIK DARAJALARI

Razaxov Kopbergen Dauletbaevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Yakka kurash va tabiiy fanlar kafedrasining assistent o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *sport takomillashuv, kurashchi qizlar, sport tayyorgarligi, kurashchi qizlarning o’quv-mashg‘ulot jarayoni, tezkor-kuch tayyorgarligi.*

Ключевые слова: *спортивное совершенствование, борцы-женщины, спортивная подготовка, быстросиловая подготовка. тренировочный процесс борцов-женщин,*

Key words: *sports improvement, female wrestlers, sports training, training process of female wrestlers, fast-strength training.*

Mavzuning dolzarbligi: Davlatimizda sport turlariga shuning ichida ayollar shug’ullanishi mumkin bo‘lgan sport turlariga e‘tibor kundan-kunga kuchaymoqda. Shundan ayniqsa kurash sport turlari bilan ayol-qizlarning shug’ullanishi uchun ham kerakli shart-sharoitlar yaratilmoqda. Mazkur sport turida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtiruvchi mashg‘ulot asoslari, musobaqa qoidalariga zid bo‘lmagan texnik harakatlarga o‘rgatish metodikasi, taktik tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqilgan bo‘lsa ham, har yilgi musobaqada yangi nomlar kashf etilishi kuzatilmoqda, bu esa sport sohasida xotin-qizlarni tayyorlash tizimini yangi texnologiyalar asosida tashkil etish va samarali

boshqarish hamda yuklamalarni optimal rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etishini anglatadi. Sport turlari bo‘yicha texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga bag’ishlangan ko’plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ammo, xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlarida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan ilmiy qarashlar yetarlicha o‘rganilmaganligi dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Tadqiqot maqsadi kurashchi qizlarining tayyorgarliklarini takomillashtirish bo’yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot obyekti O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tahsil oluvchi kurashchi qizlarning o‘quv mashg’ulotlari jarayoni.

Tadqiqot predmetini O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tahsil oluvchi kurashchi qizlarning o‘quv-mashg’ulot jarayonlarida umumiy jismoniy tayyorgarligi.

Kurash bilan shug‘ullanuvchi qizlarda musobaqa faoliyatining tahlili hamma kurash turlariga xos bo‘lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo‘lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh kurashchilarning ko‘p yillik mashg‘ulotini rejalashtirishida hisobga olish lozim. Kurash musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o‘quv – mashg‘ulot jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga qarab musobaqalar dasturi hamda yuklamalar me‘yorlari ishlab chiqilgan. Kurash bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Kurash bo‘yicha musobaqalarni o‘tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar keltirilgan, ko‘rinib turibdiki, o‘smir kurashchilar uchun musobaqa yuklamasi yosh va kurash bilan shug‘ullanish stajiga qarab asta sekin oshib boradi. Osmir kurashchilar uchun musobaqalarning optimal sonini aniqlash ko‘p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda muhim tarkibiy qism hisoblanadi. Kurashchining ko‘p yillik tayyorgarligi – yuqori malakali kurashchilarni tayyorlashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. Rus olimlarining fikricha, terener, ko‘p yillik mashg‘ulot rejasini tuzish mobaynida, mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari hajmi, yo‘nalishi yildan-yilga qay tarzda o‘zgarib borishini, bu o‘zgarishlar tarbiyalanuvchilarning ahloqiy, iroda, jismoniy, texnika-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta‘sir ko‘rsatishini hamda u kurash yutuqlarining yosh dinamikasida xalqaro toifadagi kurash ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim. Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonidagi mashg‘ulot yuklamalari yo‘nalishi hamda hajmi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o‘rinni egallaydi. Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining 6 ga oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiyi bilan birga mashg‘ulot ishining umumiy hajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida umumiy (A), yordamchi (B) va maxsus (V) tayyorgarlikning taxminiy nisbatlari (% da). Ixtisoslashgan bazaviy

tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha etishi va undan ko‘p bo‘lishi mumkin.

Xulosa: Sport sohasida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvini tuzish va unga rioya qilish bilan bir qatordi kurashchilarning tayyorgarligi bo‘yicha dasturlarni kuzatish, o‘rganish, yangilarini yaratish va takomillashtirish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog‘onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berishi aniqlandi.

Ko‘plab olimlar kurash sport turida yosh nisbati judayam muhim ahamiyat kasb etishini ta‘kidlaydilar, ya‘ni 12 yoshdan keyin to 17 yoshgacha kurash sportidagi texnik-taktik harakatlarni bajara olish imkoniyatlarini takomillashishida muhim ahamiyat kasb etadigan asosiy sifatlarning jadal rivojlanish davri deb ta‘kidlashsa, unga qo‘shimcha sifatida bazaviy texnikaning yuzaga kelishi va rivojlanish davri deya ta‘kidlashadi. Shuning uchun, kurashchi tayyorgarligida kurash sport kurashi bilan shug‘ullanuvchi qizlarda o‘rgatish uchun musobaqa qoidalariga zid bo‘lmagan texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinasiyali hujum va himoya harakatlarining bajarilishidagi o‘zaro bog‘lanishlarga asosiy e‘tiborni qaratish zarurligi aniqlandi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2005.
2. Kerimov F.A. «Kurash tushaman», -T., 1994. 265 b

13-15 YOSHLI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Alimbetova Amina Urazimbetovna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *erkin kurashchi qizlar, tezkor-kuch, sifat, usuliyat, rivojlantirish, trenirovka, Antropometrik o’lchovlar, tibbiy nazorat, ta’sir vaqti, tezkorlik qobiliyati, yuklama, mashg’ulot.*

Ключевые слова: *женская борьба, скоростно-силовые качества, методика, развитие, тренировка, антропометрические измерения, медицинский контроль, время воздействия, скоростная способность, нагрузка, тренировка.*

Kirish. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda[1].

Dunyo miqyosida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchilarning o‘rni kun sayin oshib bormoqda. So‘nggi yillarda

o‘tkazilib kelinayotgan nufuzli sport musobaqalarida, jumladan, Olimpiada va Osiyo o‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari, hamda qator an’anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o‘sib borishi, raqobatni yanada keskinlashishiga olib kelmoqda. Erkin kurash amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida jismoniy tayyorgarligining ahamiyatliligi oshib bormoqda. Bu o‘z navbatida ularning tayyorgarligiga yuqori talablar qo‘ymoqda. Ushbu jarayonlar erkin kurashchi qizlarni tayyorlashga bo‘lgan yangi vosita va uslublar asosida takomillashtirilgan uslubiyatlarni ishlab chiqishni taqozo etmoqda. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PF-336-sonli “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni yurtimizda erkin kurash sport turini yuqori pog‘onaga ko‘tarish uchun qonuniy asos bo‘lib xizmat qilmoqda [2].

Mamlakatimizda Olimpiya o‘yinlari dasturidan joy olgan erkin kurashi sport turini aholi o‘rtasida yanada ommalashtirish, sportchilarga keng imkoniyatlar yaratish borasida davlatimiz rahbari tomonidan bir qator samarali ishlar olib borilayotganligini ta’kidlab o‘tish joiz. Shu bois, erkin kurash sport turida natijalarning to‘xtovsiz o‘sishi, xalqaro maydondagi yuqori raqobat sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida mavjud uslubiy, tashkiliy va boshqaruv muammolarining samarali yechimlarini tinimsiz izlashni talab qiladi. Erkin kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik davrida sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish, balki va ularning sport natijalariga yuqori ta’sir ko‘rsatuvchi vosita va uslublarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi kunda erkin kurashi sport turi bo‘yicha faoliyat olib borayotgan murabbiylar erkin kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyatining yillik mashg‘ulot sikllarida asosan texnik tayyorgarliklariga e’tibor qaratmoqdalar. Bu esa, o‘z navbatida, 13-15-yoshli sportchining jismoniy holatiga kam vaqt ajratilishi (yillik tayyorgarlikning ayrim sikllarida) va sport natijalarining dinamikasi pasayishiga olib keladi.

Erkin kurashchilarning jismoniy sifatini rivojlantirish bo‘yicha Respublikamizda ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan, ammo 13-15 yoshli erkin kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati jismoniy sifatini maxsus mashqlari orqali rivojlantirnish bo‘yicha tadqiqot ishlari olib borilmagan. Bu esa yosh erkin kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligida turli muammolarni yuzaga chiqaradi.

Adabitotlar tahlili va metodologiya. Bugungi kun sport amaliyotida iste’dodli sportchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug’dirmoqda. Ushbu zaruriyat ayniqsa kurashda yaqqol ko’zga tashlanadi. Erkin kurashchilarimiz jahon sport maydonlarida muhim g’alabalarni qo’lga kiritib kelmoqda. Ammo erishilgan yuksak o’rinlarni saqlab qolish uchun trenirovka jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarur bo’ladi.

Erkin kurashchi qizlar va zahira tayyorgarligini takomillashtirishning yangi mashg’ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, nazorat qilish muammosini hal etish bilan bog’liq.

1. Erkin kurashchi qizlarning tayyorgarligi bosqichlarida sportchilar organizmiga turlicha kattalikdagi yuklamali va har xil yo’nalishli mashg’ulotlarning ta’siri xususiyatlarini o’rganish.

2. Erkin kurashchi qizlar guruhlarida tayyorgarligi bosqichlarini rejalashtirishda mashg’ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo’nalishdagi yuklamalarni almashlab berish xususiyatlariga bog’liq samaradorlikni aniqlash.

3. Erkin kurashchi qizlarning tayyorgarligi bosqichlarini tuzishda mashg’ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo’nalishdagi yuklamalarni almashlab o’tish xususiyatlariga bog’liq samaradorlikni aniqlash.

4. Erkin kurashchi qizlarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuliyotini aniqlashda o’quv-trenirovkalardagi mashq yuklamalarini ishlab chiqish.

6. Erkin kurashchi qizlarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuliyoti bo’yicha trenirovka jarayoni o’rganish.

Muammoning o’rganilganlik darajasi: Sport fani sohasining taniqli olimlari ta’rificha, sport tayyorgarligi jarayonida mashg’ulotlarni rejalashtirishda, ayniqsa, sport kurashida mahoratli sportchilar zahiralarini va malakali sportchilarni tayyorlashda mashg’ulotlar shiddatini, mashq samaradorligini kuchaytirish mazmuni bo’yicha har xil nuqtai nazardagi fikrlar farki kuzatilmoqda. Shu nuqtai nazarlarda mavjud kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan ilmiy-uslubiy yondashish natijasida sportchilarning xalkaro musobaqalardagi ishtirokini va yuqori natijalarga erishishlarini ta’minlashda sport tayyorgarligi mashgulotlarining samaradorligini oshirish bugungi kunda sport amaliyotida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu jumladan, mutaxassislar tomonidan o’rganilgan va ishlab chiqilgan maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik mashg’ulotlari yuklamalari kattaligi va yo’nalishi ilmiy asoslangan mashg’ulotlarga bo’lgan etiyojni ko’rsatmoqda. Sport mashg’ulotlari jarayonida rasional yuklamalarni bajarish, ish hajmini oshirish borasida mikrosikllarga asoslangan optimal dasturlar tuzilishi, har bir mashg’ulot vazifasi samaradorligini takomillashtirish masalasi sport amaliyotida katta o’rin tutadi. Shu singari, malakali kurashchilar guruhlariga rejalashtirilgan mashg’ulotlarni, turli kattalikdagi va yo’nalishdagi yuklamalar bilan olib boriladigan mashg’ulotlarni rasional darajada muvofiqlashtirish, kuniga bir yoki ikki marta mashg’ulot o’tkaziladigan mashg’ulotlar bosqichlarining asosiy uslubiy tamoyillarini rejalashtirish usullari va tuzilishi yetarlicha aniqlanmagan.

Muhokama va natijalar. Erkin kurash mashg’ulotlarida turli kattalikdagi va yo’nalishdagi yuklamalarning qo’llanilishi mazkur masalani hal etishda katta ahamiyatga ega bo’lishidan qat’i nazar, ularning sportchilar organizmiga ta’siri to’g’risidagi muammo hal qilinmagan. 13-15 yoshli erkin kurashchi qizlarni

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 kurashchilar guruhlarida mashq yuklamalarining samaradorligini oshirishda quyidagi yangi uslublardan foydalanildi:

13-15- yosh erkin kurashchi qizlarning mashg'ulot izchilligi, kunlari, kunlik va haftalik mikrosikllar (MS);

- samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan qo'shimcha mashg'ulotlarning uygunligi, mashgulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida maxsus ish qobiliyati samaradorligi o'rganildi;

- Erkin kurashchi qizlarning 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;

- Erkin kurashchi qizlarning tayyorgarlik bosqichlari davomiyligining o'zgaruvchan holatiga va haftalik mikrosikl tizimida turli yo'nalishlarda bajarilgan yuklamalarning natijalari samaradorligiga baho berildi;

Erkin kurashchi qizlarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda trenirovka mashq yuklamalarining yangicha taqsimlash orqali faoliyatidagi natijalarni yuqori darajaga ko'tarish.

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

13-15 yoshli erkin kurashchilarning ish qobiliyatini oshirish borasida mavjud bo'lgan omillarning biri sifatida tayyorgarlik bosqichlarida katta yuklamali mashg'ulotlar sonini izchillik bilan, zo'r bermasdan oshirish uslublari ishlab chiqilib, 13-15 yoshli erkin kurashchi qizlarning tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulotlar kattaligi va yo'nalishi tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish borasida qo'shimcha mashgulotlarni uyg'unlashtirishda mikrosikl mashg'ulotlarini rasional almashlab o'tkazish, katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini samarali rivojlantiradi.

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

Erkin kurashchi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish erkin kurashchining raqib qarshiligini engib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, 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 takrorlar soni alohida belgilanadi. Tadqiqot natijasiga har bir kurashchining mashqlanganlik darajasi va shaxsiy xususiyatlari ta’sir qilmasligi uchun biz ilmiy tadqiqot ma’lumotlariga mos holda solishtirma tadqiqot variantlaridan foydalandik.

Shu bilan birga kurashchilar 24 soatdan keyin uzoq muddatli, 2 kundan keyin qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bemalol bajarishlari mumkin. Erkin kurashchi qizlarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlili: Erkin kurashchi qizlarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bsqichida ularni rivojlantirish ustida ish olib bordik. Oldimizga qo’yilgan masalalarni o’rganish maqsadida kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayoni hamda va etakchi trenerlar, mutaxasislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda tadqiqotlar olib borildi. Olingan natijalar asosida aniqlandiki erkin kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarni muayyan darajada harakatlar tezkor-kuch talab qiluvchi amallarda katta ahamiyatga ega bo’ladi. kurashchilarda turli mushak guruhlari kuchining ortishi bir me’yorda bo’lmaydi va yuqori shiddatga erishadi. Bunday erkin kurash bilan shug’ullanish tezkor-kuch sifatlari topografiyasiga, ya’ni turli mushak guruhlarining maksimal kuchi nisbatiga o’z muhrini bosadi.

Erkin kurashchi qizlarni 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 20 ta kurash bilan shug’ullanuvchi kurashchi tanlab olindi. Erkin kurashchi qizlar bilan olib boriladigan yuklamalarning amaliy mashg’ulotlarda keng qo’llanishi tizimlashtirildi va katta yuklamali mashg’ulotlardan so’ng tiklanish holatlariga faol ta’sirlari aniqlandi; mashg’ulotlarni rasional almashlash asosida kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari variantlari, turli kattaligi va yo’nalishiga qaratilgan mashg’ulotlarni tashkil etish borasida tajribaviy ko’rsatkichlar olindi.

Yosh erkin kurashchi qizlar bilan olib boriladigan o’quv trenirovkasida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi. trenirovkaning faqat asosiy qismidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarni tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantiruvchi trenirovka yuklamalari tahlili olindi. Trenirovka bosqichi tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o’rtacha hajm, standart og’ish keltirilgan. Asosiy qilib erkin kurashchi qizlarning 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 sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni zo’rma-zo’raki 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 20 soniya davomida o’z vazndan kichik sherik bilan oyoqlarga shongip kirib chiqish (marta). 3.20 soniya turgan holatda sherigini boyniga qoyib otirib turish (marta). 4. 10 soniyada yotgan holda oyoqlarni 45C kotarish (marta). 5.Bir daqiqa davomida 20kg shtangani pastdan tepaga kotarib tushirish (marta). Erkin kurashchilar faoliyatida va xususan musobaqa bellashuvlarida barcha turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlari (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. Erkin kurashchilarda har xil turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini o’rganish qayd etilgan ko’rsatkichlar tadqiqot boshida sezilarli darajada sayoz ekanligini ko’rsatdi. Jumladan, tajriba va nazorat guruhdagi shug’ullanuvchilarni qo’shib hisoblaganda ham ularning ko’rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

Erkin kurash bilan shug’ullanuvchi qizlarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish darajasi natijalari

(Nazorat guruh 10 kishi, Tajriba guruhi 10 kishi)

1-jadval

№	Tezkor-kuch testlar	Tadqiqot guruhi		Nazorat guruhi		T-dan 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 soniya (marta).	24	28	21	23	4	2
2	Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 20 soniya davomida sherik bilan oyoqlarga shong’ip kirib chiqish (marta).	7	10	5	7	3	2
3	20 soniya turgan holatda sherigini boyniga qoyib otirib turish (marta).	6	8	5	6	2	1
4	10 soniyada yotgan holda oyoqlarni 45^{C} kotarish (marta).	9	11	7	8	2	1

5	Bir daqiqa davomida 20kg shtangani pastdan tepaga kotarib tushirish (marta).	6	7	4	5	1	1

Erkin kurashchi qizlar, maxsus rezina bilan ishlashda tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 24 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida erkin kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 21 ni tashkil qildi.

Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 20 soniya davomida sherik bilan oyoqlarga shong'ip kirib chiqish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 7 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida erkin kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. 20 soniya turgan holatda sherigini boyniga qoyib otirib turish tadqiqot guruhi erkin kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 6 ni tashkil qilodi. Nazorat guruhida erkin kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 5 ni tashkil qildi. 10 soniyada yotgan holda oyoqlarni 45^C kotarish tadqiqot guruhi erkin kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 7 ni tashkil qildi. Bir daqiqa davomida 20kg shtangani pastdan tepaga kotarib tushirish tadqiqot guruhi erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 6 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 4 ni tashkil qildi. Olib borilgan tadqiqotlardan so'ng aniqlandiki yosh erkin kurashchilarda tezkor-kuch sifatlari etarli darajada rivojlanmagan deb baholashga asos bo'ldi. Erkin kurashchi qizlarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish maqsadida olib borilgan pedagogik tadqiqotlardan so'ng tadqiqotning samarasini baholash maqsadida tadqiqot va nazorat guruhlariga mansub erkin kurashchi qizlar ko'rsatkichlari statistik tahlil qilindi. Erkin kurashchi, maxsus rezina bilan ishlash da tadqiqot guruhi erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 28 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 23 ni tashkil qildi. Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 20 soniya davomida sherik bilan oyoqlarga shong'ip kirib chiqish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 7 ni tashkil qildi. 20 soniya turgan holatda sherigini boyniga qoyib otirib turish tadqiqot guruhi erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 8 ni tashkil qilodi. Nazorat guruhida erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 6 ni tashkil qildi. 10 soniyada yotgan holda oyoqlarni 45^C kotarish tadqiqot guruhi erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 11 ni tashkil qildi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 8 ni tashkil qildi Bir daqiqa davomida 20kg shtangani pastdan tepaga kotarib tushirish tadqiqot guruhi erkin kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 7 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida erkin kurashchi qizlarda o'rtacha arifmetik qiymati 5 ni tashkil qildi.Tadqiqot guruhida ushbu ko'rsatkichlar ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Tadqiqotga jalb qilingan erkin kurashchi qizlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish yuqori deb xulosa qilishga asos bo'la oladi. ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga

mansub yosh erkin kurashchi qizlarni alohida e’tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy-emosional holatini ijobiy pog’onaga biroz ko’tarilganligidir.

Xulosalar

1.Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko’rsatdiki, so’nggi yillarda erkin kurashchi qizlar 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 mutaxasis olimlar tomonidan o’rganilgan.

2. Erkin kurashchi qizlarda tayyorgarlik bosqichidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda jarayonida alohida ahamiyat berish kerak bu esa erkin kurashchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5 noyabrdagi PQ-5281-sonli “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PQ 336-sonli «Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida »gi qarori.

3. Kerimov F.A Sport kurashi nazaryasi va usuliyati T.2007y

BOKSDA MUSOBAQALARNING TURLARI VA MUSOBAQA FAOLIYATI

Allanazarov Ikram Genjeevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali assistent o‘qituvchisi

Kurbanova Aydana Jańabay qızı

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 1-bosqich talabasi

Tayanch so‘zlar: *boksda musobaqalarning turlari, vazifalari, musobaqa faoliyati, havaskor boks, asosiy musobaqalar.*

Ключевые слова: *виды соревнований по боксу, задачи, соревновательная деятельность, любительский бокс, основные соревнования.*

Key words: *mypes of boxing competitions, tasks, competition activities, amateur boxing, main competitions.*

Dolzarbligi. Olimpiada sport o’yinlari tarkibida sport musobaqalari markaziy element hisoblanib, bu sportchilarning musobaqalar natijaviy faoliyati uchun talab qilinuvchi barcha tashkiliy, uslubiy va tayyorgarlik tizimlari tavsiflarini belgilab beradi. Musobaqalarsiz sportning o’zining ham mavjud bo’lishi qiyin hisoblanadi. Shu sababli olimpiada sporti sezilarli darajada

musobaqalarning funksiya bajarishi va rivojlantirilishini ta’daqlashga yo’naltirilgan bilimlar va faoliyat sohasi sifatida qarab chiqilishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi. Belgilangan maqsad va vazifalari, tashkillashtirish shakli, ishtirokchilar tarkibiga bog‘liq holda sport musobaqalarini har xil turlarga ajratib chiqish.

Tadqiqot vazifasi. Tayyorgarlik musobaqalari. Ushbu musobaqalarda asosiy vazifa – sportchilarning musobaqalar faoliyatida oqilona texnika va taktikani takomillashtirish, organizmning turli xil tizimlarini musobaqalarga tegishli yuklamalarga moslashtirish va boshqalardan tashkil topgan. Bunda sportchilarning mashq qilish darajasi oshiriladi, ularda musobaqalarga bo’lgan tajriba va ko’nikmalari shakllantiriladi.

Yirik rasmiy musobaqalar uzoq vaqt davomiyligidagi tayyorgarliklar ko’rilishi samaradorligini o’zida aks ettirib, sportchilar va jamoaning tayyorgarligi joriy tizidaqi baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar esa nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblangan musobaqalar uchun sportchilarning ishtirokini aniqlashda munosib sportchilarni tanlab olish masalasini hal qilishni ta’daqlab beradi, shuningdek, sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi takomillash-tirilishining muhim samarali vositasi hisoblanadi.

Tayyorgarlik, nazorat, yaqinlashtiruvchi (model), saralish va asosiy musobaqalar ajratib ko’rsatiladi.

Nazorat musobaqalari sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Bu musobaqalar davomida sportchilarning texnika, taktikani o’zlashtirish darajasi, harakatlarga oid sifatlarning rivojlanish darajasi, musobaqalar yuklamalarga nisbatan psixik jihatdan tayyorlik darajasi tekshiriladi. Nazorat musobaqalarining natijalari tayyorgarlik jarayoni tuzilishiga o’zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Nazorat musobaqalari maxsus tashkil qilingan, shuningdek turli xil darajadagi rasmiy musobaqalar ko’rinishlarida amalga oshirilishi mumkin.

Yaqinlashtiruvchi (model) musobaqalar. Ushbu musobaqalarning asosiy vazifasi – sportchilarni makrotsikldagi, yillik, to’rt yillik davomidagi asosiy musobaqalarga olib kelish, yo’naltirish hisoblanadi. Bu musobaqalar sportchilarning tayyorgarligi tizimi tarkibida maxsus tashkil qilingan musoba-qalar ko’rinishida, shuningdek, rasmiy taqvim musobaqalar shakllarida bo’lishi mumkin. Ular oldinda turgan musoba-qalarni to’liq yoki qisman modellashtirishi talab qilinadi.

Saralash musobaqalari sportchilarni terma jamoa tarkibiga tanlab olish va yuqori darajadagi musobaqalar uchun ishtirokchilarni saralab olish maqsadlarida amalga oshiriladi. Bu ko’rinishdagi musobaqalarning o’ziga xos farqlanib turuvchi jihatlari – tanlash sharoitlari bilan belgilanadi, ya’ni nazorat normativlarini bajarishda ma’lum bir o’rinlarni egallash amalga oshirilib, o’z navbatida bu holat asosiy musobaqalarda chiqish imkonini beradi. Saralash tavsiflari rasmiy, shuningdek, maxsus tashkil qilingan musobaqalar tavsiflariga ega bo’lishi mumkin.

Asosiy musobaqalar. Asosiy musobaqalar sportchilarning sport takomillashish-ning ushbu bosqichida nisbatan yuksak natijalar ko'rsata olishi imkoni beruvchi musobaqalar hisoblanadi. Ushbu musobaqalarda sportchilarda mavjud bo'lgan texnik-taktik va funksional imkoniyatlar to'liq holatda yo'naltirilishi talab qilinadi, jumladan bunda nisbatan yuqori natijalarga erishish uchun maksimal darajada maqsadlar qo'yilishi, psixik jihatdan ham yuqori darajada tayyorgarlik namoyon bo'lishi qayd qilinadi.

Belgilangan vazifalarga bog'liq holatda musobaqalar turli xil shaklarda amalga oshiriladi.

Tumanlar, shaharlar, viloyatlar, Respublika, KSJ va idoralar miqyosidagi sport to'garaklari, jismoniy tarbiya jamoalari, o'rtasidagi *birinchilik* uchun o'quv-mashg'ulotlar amalga oshiriladi va nisbatan kuchli bokschilar, jamoalar, tashkilotlar aniqlanadi.

Xotira musobaqalari davomida sport yoki ijtimoiy tashkilotlar, gazeta tahririyat-lari, vazirliklar va idoralar miqyosida ilg'or davlat arboblari yoki buyuk sportchilar xotirasiga bag'ishlangan, shuningdek, bayramlar munosabati bilan musobaqalar tashkil qilinishi amalga oshiriladi.

Bellashuv uchrashuvlari ko'rinishidagi musobaqalarda esa shahar, respublika miqyosidagi sport jamiyatlari, jismoniy tarbiya jamoalari to'garaklari, sportchilar guruhlari o'rtasida mahoratni takomillashtirish, sportchilarda vatanparvarlik va o'z jamoasiga, shahar va o'z respublikasiga sodiqlikni tarbiyalash maqsadlarida amalga oshiriladi.

Saralash musobaqalari terma jamoa tarkibini yig'ish maqsadlarida kuchli bokschilar orasidan tanlab olishni amalga oshirish uchun o'tkaziladi.

Tasnifiy musobaqalar («*ochiq ring*») – kichik razryadlardagi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanib, ularning kelgusida katta ringga chiqish imkoniyatlarini ta'daqlaydi.

Musobaqalar ko'lami va o'tkazilish miqyosiga ko'rarazryad, yosh va og'irlik toifalari bo'yicha hududiy, idoralararo, xalqaro, yopiq, ochiq musobaqalarga ajratiladi.

Hududiy miqyosdagi musobaqalar jismoniy tarbiya va sport ishlari qo'mitasi tomonidan tashkil qilinib, shahar, tuman, viloyat, respublika miqyosida boksning holatini va rivojlanishini tekshirish maqsadlarida, KSJ va idoralarga mansubligidan qat'i nazar tegishli hududda istiqomat qiluvchi alohida sportchilar va sport jamoalarining ishtirokini hisobga olgan holatda o'tkaziladi.

Idoralararo musobaqalar joylarda ishlash holatini tekshirish maqsadlarida KSJ va idoralar tomonidan tashkil qilinadi.

Xalqaro musobaqalar O'zbekiston Respublikasi miqyosida Sport vazirligi tomonidan tashkil qilinib, shuningdek, KSJ va idoralar tomonidan horijiy bokschilarni jalb qilish asosida tashkillashtiriladi. Olimpiada, jahon birinchiligi va Yevropa birinchiligi musobaqalari AIBA va EABA tomonidan tashkil qilinadi.

Yopiq musobaqalar faqat tegishli tashkilotlar a'zolari o'rtasidagina tashkil qilinadi.

Ochiq musobaqalar – barcha taklif qilinganlar uchun tashkil qilinadi.

O’tkazilish tavsiflariga ko’ra musobaqalar quyidagi turlarga ajratiladi:

a) *shaxsiy* – bu musobaqalarda faqat har bir og‘irlik toifalari bo’yicha shaxsiy o’rin aniqlanadi;

b) *shaxsiy-jamoaviy* – bu musobaqalarda har bir bokschining alohida, shaxsiy natijalari aniqlanib, keyin esa ularning shaxsiy natijalari asosida jamoaviy natijalar, o’rinlar belgilanadi;

c) *jamoaviy* – bu musobaqalarda jamoa a’zolari – har bir bokschining shaxsiy natijalari asosida faqat tegishli jamoalarning egallagan o’rni aniqlanadi.

Boks bo’yicha musobaqalar quyidagi uchta tizimdan biri bo’yicha amalga oshirilishi mumkin:

a) *yutqazganlarning chiqib ketishi*, ya’ni bunda ishtirokchi (jamoa) birinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

b) *yutqazganlarning chiqib ketishi*, ya’ni bunda ishtirokchi (jamoa) ushbu musobaqada belgilangan va mavjud tegishli qoidalarga binoan ikkinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

c) *aylanma tartibda* (faqat jamoalar uchun) – bunda musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar o’zaro bir martadan uchrashishlari va har bir ishtirokchining ikkitadan ortiq yutqazishlarga ega bo’lmasligi belgilanadi.

Xulosa. Tumanlar, shaharlar, viloyatlar, Respublika, KSJ va idoralar miqyosidagi sport to’garaklari, jismoniy tarbiya jamoalari, o’rtasidagi birinchilik uchun o’quv-mashg‘ulotlar amalga oshiriladi va nisbatan kuchli bokschilar, jamoalar, tashkilotlar aniqlanadi va Respublikamizning bayrog‘ini yuksaklarga kotarishga hissa qo‘shadigan boksshilarni tayyorlashimiz kerak.

Adabiyotlar:

1. R.D.Xalmuxamedov, V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov. Boks teoriyası hám metodikası 2023. 557 b

2. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S. Boksshılardıń sport -pedagogikalıq sheberligin asırıw. T., 2011. 478 b.

OQÍW SHÍNÍǴÍW BASQÍSHÍNDAǴÍ ERKIN GÚRESSHILERDIŃ KOMBINACION HÚJIM HÁREKETLERIN JETILISTIRIW

Joldasov Arziwbek Sultanbay ulı

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filialı oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *erkin gúresshiler, texnikalıq-taktikalıq tayarlıq, kombinacion húJim.*

Kirisiw. Erkin gúres boyınsha xalıq aralıq turnirlerde, Aziya, Jáhán birinshilikleri hám Olimpiada oyınlarında palwanlarımız joqarı nátiyjelerge erisip kelmekte. Ózbekstandaǵı erkin gúresshilerimiz xaliq aralıq maydanda úlken tabıslardı qolǵa kirgizgenler, Olimpiada chempionlari, jáhán chempionlari – Artur Taymazov, Dilshod Mansurov, Begzod Abduraxmonovlar menen maqtanamız. Erkin gúres 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 qalıp atır. Jarıs qaǵıydalarınıń keyingi jıllardaǵı ózgerisleri gúresshilerge joqarı talaplardı qoyıp atır. Bul bolsa taǵı jańa talaplardı palwanlar aldına qoyadı. Yaǵnıy, bellesiwdi joqarı pát penen, texnikalıq háreketlerdi qarsilasinan aldın orınlawda gúresshiniń fizikalıq tayarlıǵında da jańa talaplardı payda etedi. Ásirese, erkin gúreste qarsılastan ústin keliw ushın kombinacion háreketlerdi shólkemlestiriw hám olardı jetilistiriw aktual másele bolip esaplanadı. Yaǵnıy, taktikalıq tárepten joybarlastırılǵan pikirdi ámelge asırıwda kóp jaǵdaylarda erkin gúresshileriniń kombinacion háreketlerdi joqarı dárejede shólkemlestire almaslıǵı texnikalıq usıllardı shınjırın tárizde orınlaw waqtında qıyınshılıq tuwdırıwı mashqala bolıp qalıp atır.

Izertlewdiń maqseti. Oqıw shınıǵıw basqıshındaǵı erkin gúresshilerdiń maqseti, tiykarınan, fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqtı asırıw, gúrestiń tiykarǵı elementlerin jetilistiriw, sonday-aq, gúresshiler sipatında professional dárejege erisiwden ibarat. Bul basqıshta tómendegi maqsetler ámelge asırıladı:

Fizikalıq tayarlıq: Gúresshilerdiń kúsh, shıdamlılıq, tezlik, beyimlesiwsheńlik hám kónlikpelerin rawajlandırıw. Fizikalıq tayarlıqtıń joqarı dárejesi gúrestiń hár bir aspektin nátiyjeli orınlawǵa járdem beredi.

Texnikalıq tayarlıq: Gúrestiń tiykarǵı texnikaları (máselen, usıllar, qol-ay menen islew, óz poziciyasın saqlaw hám húǵim qılıw) úyreniledi hám olardı duris hám nátiyjeli qollanıw ushın turaqlı túrde shınıǵıladı.

Taktikalıq hám psixologiyalıq tayarlıq: Gúresshilerge qarsılasın talqılaw, onıń kúshsiz táreplerin anıqlaw hám soǵan sáykes strategiya islep shıǵıw úyretiledi. Bunnan tısqarı, ózin-ózi basqarıw, sácizlikke qarsı gúresiw hám motivaciyanı saqlaw sıyaqlı psixologiyalıq faktorlar da úlken áhmiyetke iye.

Fizikalıq hám texnikalıq qátelerdi dúzetiw: Shınıǵıw dawamında gúresshilerdiń qáteleri anıqlanıp, olardı dúzetiw hám jetilistiriwge baǵdarlanadı.

Gúres usılların úyreniw: Hárbir gúresshi ózine tán usıldı rawajlandıradı, bul usılda onıń kúshli tárepleri hám abzallıqları esapqa alınadı.

Kombinaciya - gúresshiniń quramalı texnikalıq - taktik háreketi esaplanadı, gúresshi qarsılasına salıstırǵanda bir usıldı kórsetkende onıń qorǵanıw ekinshi usılǵa qolay jaǵday jaratılǵadaǵi húǵim háreketi bolıp tabıladı.

Pikirimizshe, sport trenirovkasi processinde aylanba tezleniwlerge tiyisli túrli shiniǵiwlar kompleksi menen uzaq múddet dawamında úzliksiz shuǵıllanıw háreket anıqlıǵı, jetiliskenligi hám nátiyjesin asırıw múmkinshiligin jaratadı. Eger, bul tezleniw shınıǵıwları fizikalıq sapalar hám texnikalıq-taktik ilmiy tájriybelerdi qáliplestiriwge tiyisli shınıǵıwlar menen birgelikte (gezekpe-gezek) qollanılsa kútilgen nátiyje jáne de joqarılaw dárejege kóteriledi.

Yu. M. Shuyko, F. A. Kerimovlar gúresshiler fizikalıq sapaların bahalaw ushın tómendegi test shınıǵıwların usınıs etilgen:

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

Avtorlar óz izertlewleri nátiyjelerine tıykarlanıp, gúresshilerdi 3 shártli gruppaǵa ajıratadı, «tezlik-kúsh ózgeshelikli gúresshiler arnawlı shıdamlılıq ózgesheligine iye gúresshiler jáne unıversal» gúresshiler. F.A. Kerimov uzaq jıllar dawamında túrli jastaǵı hám ilmiy tájriybege iye gúresshiler ústinde izertlewler ótkeriw nátiyjesinde fizikalıq sapalardıń texnikalıq sheberligine hám jarıs procesine tuwrıdan-tuwrı baylanıslı ekenligin aytıp ótedi. Onıń pikirine qaraǵanda, fizikalıq sapalar qànshellilik joqarı dárejede qáliplesken bolsa, sport sheberligi sonsheli dàrejede ósip baradı.

Joqarıda belgilengen ilimiy ádebiyatlardıń analitik túsindiriwi saylanǵan temanıń qanshellilik aktual ekenliginen derek berip turıptı. Haqıyqattan da, kombinacion háreketlerdi ámelge asırıwǵa qaratılǵan fizikalıq tayarlıqtaǵı shıdamlılıq sapası maman gúresshilerdi tayarlawda zárúrli tiykar retinde sport sheberligin nátiyjeli qáliplesiwde tiykarǵılardıń biri bolıp esaplanadı. Usınıń menen bir qatarda ilimiy maǵlıwmatlardıń analizine kóre hár qanday fizikalıq tayarlıq procesi de shıdamlılıq sapasın nátiyjeli rawajlanıwǵa alıp kelebermeydi hám texnikalıq-taktik sheberligin qáliplesiwge unamlı tásir etpewi múmkin. Kerisinshe, kóbinese sport uqıbına unamsız tásir etiwi de itimaldan jıraq emes. Hádden tıs paydalanılǵan shıdamlılıqqa jóneltirilgen shınıǵıwlar sportshı organizminiń halsizleniwine alıp keliwi múmkin.

Izertlewdi shólkemlestiriw usılları. Oqıw -trenirovka processinde fizikalıq tayarlıq shınıǵıwların qollaw hár bir gúresshiniń jası, gúres túriniń qásiyeti hám sportshınıń ilmiy tájriybesi hám de násillik múmkinshiliklerin itibarǵa alıwdı talap etedi. Sol sebepli maman gúresshilerdi tayarlaw máselesi sport trenirovkasi processinde arnawlı bir maqsetke jóneltirilgen fizikalıq shınıǵıwlar kompleksinen ibarat bolıw tiyis. Gúresshiniń taktik tayarlıq processinde tómendegilerdi názerde tutıw kerek:

- erkin gúres taktikasınıń teoriyalıq tiykarların ózlestiriw (taktik usıllar arsenallari haqqındaǵı, olardı qanday hám qaysı túrdegi sharayatlarda qollaw kerekligi hám basqalar haqqındaǵı bilimlerdi iyelew);
- erkin gúrestegi qarsılaslar múmkinshiligin hám de bolajaq jarıslardıń shárt-shárayatların úyreniw;
- taktik usıllardı, olardıń kombinaciya hám variantların jetilisken taktik sheberlik hám ilmiy tájriybelerin iyelep alǵanǵa shekem ózlestiriw;
- taktik sheberlikke erisiw ushın zárúr bolǵan taktik pikirlewdi hám basqa qábiletlerdi tárbiyalaw.

Bul wazıypalardıń tiykarǵısı taktik pikirlewdi tárbiyalaw bolıp, ol gúreste tartısıw rejesin dúzip shıǵıw hám ámelge asırıw boyınsha bir qatar aqlıy operatsiyalardı óz ishine aladı. Taktik pikirlew aqıl, yad hám dóretiwshilik oyda sawlelendiriwge súyenip, tiyisli bilim hám tájiriybelerden paydalanıwǵa, gúres tartısıwında jaǵdaydı qunt penen baqlaw, tez túsine alıw hám bahalay biliw, waqıtında tuwrı sheshimge kele biliw qábiletine tiykarlanadı.

Izertlew nátiyjeleri hám dodalaw. Jarıs waqıtlarında gúzetilip, qarsılastıń taktik múmkinshilikleri analiz qılınadı hám ulıwmalastırıladı, úyrenilgen taktik variantlar hám sistemalar tekserip kóriledi.

Taktik sistemalardıń variantları tómendegi tártipte úyreniledi:

1. Kórip shıǵılaǵan húјim yamasa qorǵanıw usıllarınıń tiykarǵı mazmunı jáne onıń variantları menen tanısıw;

2. Arnawlı bir variant ushın xarakterli bolǵan taktik háreketlerdi iyelew;

3. Qarsılastan sheginip turıp qorǵanıw usılları taktikalarin úyreniw.

Bul úyreniw shınıǵıwların (qarsılastıń, qorǵawshınıń) qarsılıǵı menen tòmen tezlikte orınlaw; shınıǵıwdı gúres sharayatına teń bolǵan tezlikte orınlaw; shınıǵıwdı qorǵanıwshınıń aktiv qarsılıǵı menen orınlaw; quramalı sharayatlarda úyrenilip atırǵan usıllar tiykarında arnawlı wazıypalarǵa kóre háreket qılıp atırǵan qarsılastı jeńiw; shınıǵıwdı qarsılastıń qálegen túrdegi aktiv qarsılıgı astında qaytarıw hám bekkemlew (mudamı straxovka astında alıp barılsın!). Jańa texnikalıq háreketlerdi (usıllardı) úyreniwden aldın texnikalıq usıllardı bolıp iyelew hám de psixologiyalıq hám fizikalıq tayarlıqtı tiyisli dárejege kóteriw kerek.

Taktikalıq tayarlıq klassifikatsiyasiniń toparına tıykarlanıp, kombinaciya jaǵdaylarınıń klassifikatsiyasi tómendegishe kórinisti quraydı:

Birinshi usıl: Xabar beriw jaǵdaylarınan keyin húјimshi qarsılastan qorǵanıw nátiyjesinde gózlegen usıllardı qollay alıwı. Mısalı: húјim etiwshi gúresshi qarsılasin jelkesinen asırıp jıǵıltıw hám qarsılası ózin qorǵaw ushın gewdesin tuwrı teń salmaqlılıq jaǵdayına keltiriwge urınǵanda, qolınanan ustap turıp jıǵıltıw.

Ekinshi usıl: qarsılası reakciyasınıń aktivligin asırıw ushın háreket etilip, onıń qorǵaw usılların qollap, qarsı húјim etiwine májbúr ettirip, húјim etiwshi sol waqıt ishinde óziniń ekinshi usılın jumısqa salıp qoyıwı. Mısalı: qarsılastı túrtip jiberip qolınan ustap, qarsılastın awdarılıp túsirip atırǵanda, aralıqtaǵı basılǵan san bólegin iliwge háreket etiwindegi háreketden paydalanıp, húјim jetip atırǵan gúresshi qarsılastı qolınan uslap jelkesinen asırıp jıǵıltıw.

Úshinshi usıl: Húјimshi birinshi usıldı qollaw waqtında qarsılası sonday jaǵdayǵa keltiredi, bunda qarsılası hálsizlengen qorǵaw reakciyası menen yamasa mazasızlanıp, ulıwma, itibarsızlıq penen juwap beriwi múmkin. Kombinaciyalardıń hàrakterli 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 keri qolınıń sırtqı tárepden ilip, qol menen gewdeni de ilgen jaǵdayda iyilip jıǵıltıw.

Juwmaqlaw. Alıp barılǵan jumıslar hám izertlew nátiyjesine kóre kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw erkin gúreste úlken áhmiyetke iye ekenligi anıqlandı hám bunıń natiyjesinde úlken jetiskenliklerge erisiw múmkin. Ádebiyatlar analizi sonı kórsetedi, kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw jarıs sharayatında sheshiwshi àhmiyetke iye ekenligi kózge taslandı.

Oqıw-shınıǵıw processinde kombinacion húјim háreketlerin jetilistiriw jas erkin gúresshileriniń fizikalıq tayarlıǵında texnikalıq-taktik sheberliginiń qáliplesiwinde ulken àhmiyetke iye.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Kerimov F.A. “Sport kurashi nazariyasi ya uslubiyati” Darslik T 2018. B 157- 158.
2. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017. B 17-18.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов. М., “ФиС”, 1982. С 59-60.

QO‘L JANGI BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH SAMARADORLIGI

Nurmedov Nurmuxammed Axmed o‘g‘li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi

Kalit so’zlar: *Qo‘l jangi bo‘yicha milliy terma jamoa a’zolarining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlash, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta’minlash” kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan.*

Kirish. Dunyo miqyosida so‘nggi yillarda malakali sportchilarni tayyorlashning samarali tizimi tobora takomillashib bormoqda. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilar mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish va musobaqalarda yuqori darajadagi istiqbolli sportchilarni tayyorlash keng qamrovli jarayon hisoblanadi. Qo‘l jangi sportining xalqaro sport arenalarida raqobat muhitining murakkablashuvi, Olimpiya o‘yinlarida hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda barqaror sport natijalarini qo‘lga kiritishning keskinlashib borayotganligi, mutaxassis va murabbiylar oldiga muhim masalalarni qo‘yadi. Shuning uchun qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni samarali tayyorlash jarayonida ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish orqali musobaqalarda yuqori natijadorligini belgilab beruvchi zamonaviy mashg‘ulot vosita va uslublarini amaliyotga tatbiq etish malim ahamiyat kasb etadi.

Jahon amaliyotida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni ko‘p yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, ularning mahorati va maxsus ish qobiliyatini oshirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining uslubiy yo‘nalishini tanlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Qo‘l jangi sport turi bo‘yicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda o‘smir qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni ratsionalizatsiya qilish talabini qo‘ymoqda. Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish dolzarb va yechimi talab qilinayotgan muammolardan biridir.

Respublikamizda Qo‘l jangi sport turini aholi, ayniqsa, yoshlar, Qurolli Kuchlar harbiy xizmatchilari va huquqni muhofaza qilish organlarining xodimlari

oʻrtasida yanada ommalashtirish, soha uchun moddiy-texnik bazani mustahkamlash hamda malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yoʻlga qoʻyish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Qoʻl jangi boʻyicha milliy terma jamoa a’zolarining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlash, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta’minlash” kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan. Hozirda, sport amaliyotida koʻp yillik tayyorgarlikning ma’qul tizimini ishlab chiqish, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni qoʻlga kiritish va oʻquv-mashgʻulot jarayonini bellashuv faoliyati talablariga muvofiqlashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar ishlab chiqishni talab etmoqda. Bu mashgʻulotlarga samarali vosita va uslublarni kiritish muammosini koʻlamdorligidan darak beradi, qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarning maxsus qobiliyatlarini rivojlantirish asosiy jihatlardan biri boʻlib, musobaqalarda yuqori natijalarni qoʻlga kiritishning muhim vazifasi hisoblanadi. Sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda oʻquv-mashgʻulot jarayonini tashkil etish hamda aynan kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish masalalarining ilmiy oʻrganilmaganligi soha olimlari va mutaxassislari oldida turgan muhim vazifalardan biri boʻlib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlash metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlashda texnik tayyorgarligini oshirish metodikasini ishlab chiqish;

qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarning integral tayyorlash metodikasini takomillashtirish;

qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda raqiblarning kuchli va zaif tomonlariga qarab individuallashtirilgan mashgʻulotlar metodikasini ishlab chiqish;

qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarini tezlik sifatini rivojlantirish uchun kutilmagan signal va hujumlarga javoban sportchining reaksiya tezligini oshirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarning oʻquv-mashgʻulot va musobaqa faoliyati jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilar maxsus jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlarini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning tabaqalashtirilgan uslubiyati tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy va uslubiy adabiyotlarni oʻrganish va tahlil qilish; ilgʻor tajribalarni tahlil va sintez qilish, pedagogik kuzatishlar, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika kabi usullardan foydalanilgan.

Ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

qoʻl jangi bilan shugʻullanuvchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun texnik elementlarini (jangovor holatda turish, harakat ritmi, trayektoriya, zarbalar, harakat shiddati) xususiyatlariga asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirish orqali dinamik oʻzgaruvchan pozitsiyalarda asosiy zarbalarni berish hisobiga qoʻl va

oyoqlarda bajariladigan mashqlarini o‘zaro bog‘likda bajarish imkoniyatlari oshirilgan;

qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni zarba kuchi va tezkorligini oshirishda og‘irliklar bilan plyometrik mashqlar, tezlanib yugurishlar, sparing va simulyatsiya janglari, oyoq harakatlari, blok qo‘yish va qarshi hujumlar kabi kombinatsiyalarni mashg‘ulotlarga singdirish hisobiga turli xil vazndagi sportchilarni integral tayyorlash metodikasi takomillashtirilgan;

qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda raqibga nisbatan masofani ushlab qo‘l va oyoqlar bilan zarbalarni berishda bo‘g‘ish, raqibning hujum zarbalariga qarshi chalish, ko‘tarib tashlash usullaridan foydalanib himoyalanish kabi texnik harakatlarni qadama-qadam bajarish hisobiga sportchilarning kuchli va zaif tomonlariga qarab individuallashtirilgan mashg‘ulotlar metodikasi ishlab chiqilgan;

qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarini tezlik sifatini rivojlantirish uchun kutilmagan signal va hujumlarga javoban sportchining reaksiya tezligini muvozanatni yo‘qotmasdan adekvat javob berishda moro, qo‘l-oyoq koordinatsiyasiga ta’sir qiluvchi reflekslarini tarbiyalash hisobiga zarba kuchi va yo‘nalishini aniq belgilash imkoniyati kengaytirilgan.

Amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilar kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha qo‘llashga doir tabaqalashtirilgan uslubiyati ishlab chiqilgan;

qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilar uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan;

qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda maxsus musobaqa tayyorgarligini samarali rejalashtirish bo‘yicha me’yorlar ishlab chiqilgan.

Amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda tayyorlash tizimini ilmiy hamda amaliy jihatdan yanada boyitishga, zamonaviy sport amaliyotida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni tayyorlashning maqbul shart-sharoitlarida musobaqa faoliyatiga asoslangan mashg‘ulot jarayonini aniq rejalashtirish hamda qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning maxsus musobaqa tayyorgarligini belgilash bo‘yicha tabaqalashtirilgan uslubiyatni va me’yorlarini ishlab chiqishga xizmat qilishi bilan izohlanadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda tayyorlash tizimini ilmiy hamda amaliy jihatdan yanada boyitishga, zamonaviy sport amaliyotida qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni tayyorlashning maqbul shart-sharoitlarida musobaqa faoliyatiga asoslangan mashg‘ulot jarayonini aniq rejalashtirish hamda qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarning maxsus musobaqa tayyorgarligini belgilash bo‘yicha tabaqalashtirilgan uslubiyatni va me’yorlarini ishlab chiqishga xizmat qilishi bilan izohlanadi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Ашкинази, С.М. Технико-тактическая подготовка в комплексных (смешанных) единоборствах / Монография // С.М. Ашкинази, К.В. Климов. -СПб.: «Маматов», 2016. - 145 с.
2. Борисов, А. А. Современные тенденции повышения эффективности физической подготовки курсантов в военном вузе / А.А. Борисов, К.Н. Дементьев, Р.Е. Булат, О.В. Пристав // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 9. - С. 42-44.
3. Борисов, А.А. Направления совершенствования раздела «Рукопашный бой» в военных ВУЗах / А.А. Борисов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - науч. ред. Журнал/под. ред. дпн, проф. В.Л. Пашута. - СПб.: ВИФК МОРФ, 2013. - №4 (22). -24-27 с.

YOSH KARATECHILARNING YILLIK MASHG‘ULOT JARAYONLARINI REJALASHTIRISH USLUBIYATI

Otalieva Adelya Raxmetovna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *karate, kata, mashg‘ulot, sport, taktika, jismoniy tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *каратэ, ката, тренировка, спорт, тактика, физическая подготовка.*

Karate (yaponcha – hech narsasiz qo‘l bilan) - qurolsiz o‘zini-o‘zi himoya qilish, inson tanasining nozik joylariga qo‘l yoki oyoq bilan zarbalar berishga asoslangan sport kurashining bir turi hisoblanadi.

“Karateda birinchi hujumga o‘tilmaydi”. Bu karatedagi yeng mashhur so‘z bo‘lib, amaliyotchilarga muhim axloq kodeksini eslatadi. Karate sporti hech qachon shafqatsiz bo‘lmaslikka va hech qachon muammoga duch kelmaslikka davad qiladi. Karate faqat o‘zini himoya qilish uchun mavjud va har bir Kata blokdan boshlanishi bu esa o‘z navbatida pozitsiyani aniq ko‘rsatib turadi. Qadimgi karate ustalari talabalarni faqat hurmatli odamlarning tavsiyasi bilan qabul qilishgan, shuning uchun ular yangi talaba munosib inson yekanligiga amin bo’lishgan. Siz xushmuomala bo’lishga va atrofingizda do’stona muhit yaratishga harakat qilishingiz kerak, shunda o’zingizni himoya qilish zarurati hech qachon paydo bo’lmasligi mumkin. Inson hamisha muammolardan yiroq bo‘lishga harakat etadi. Ammo o’zingizni, oilangizni yoki do‘stlaringizni tajovuzkor yoki aqlga quloq solmaydigan tajovuzkorlardan himoya qilish uchun kurashishingiz kerak bo‘lgan o‘ta og‘ir holat bo’lishi mumkin. Bunday holda, siz tashabbusni o’z zimmangizga olishingiz va agar kerak bo’lsa, vaziyatni o’z foydangizga burishingiz uchun birinchi navbatda hujum qilishingiz kerak.

Harbiylar aytganidek, “oldindan zarba berish”. Bundan tashqari, sport musobaqalarida siz tashabbus ko’rsatishingiz va jangni nazorat qilishingiz kerak. Seng so’zma-so’z “oldin” degan ma’noni anglatadi. Siz o’z harakatingizni raqibingiz qilganidan oldinroq qilasiz, aniqrog’i, sizning fikringiz unikidan tezroq

ishlaydi. Agar siz tashabbus ko’rsatmasangiz va raqibingiz xohlagan narsani qilishiga yo’l qo’ysangiz va shu bilan vaziyatni nazorat qilsangiz, umid qilishingiz mumkin bo’lgan yeng yaxshi narsa faqat uning harakatlarini nusxalashdir. Sizning mag’lubiyatingiz yaqin bo’ladi. Jang qilishga qaror qilib, vaziyatni nazorat qilishingiz kerak. Raqibingizni xohlagan joyingizga manevr qilish orqali, uni ma’lum bir harakat qilishga yoki xato qilishga majburlah talab etiladi. Raqibni manipulyatsiya qilish orqali siz ishonchli g’alabaga yerishasiz. Albatta, buni qilish har doim ham oson yemas, lekin siz hech bo’lmaganda foydali pozitsiyani saqlashingiz kerak.

Bugungi kunda karate sporti butun dunyoda keng ommalashib bormoqda. Karate sporti bo’yicha ko’plab chempionlar an’anaviy karateda aqlga sig’maydigan usullardan foydalanib zafar qozonmoqdalar. Buning sababi shundaki, sport karatesida ochko to’plash yeng muhim, an’anaviy karateda yesa o’zini himoya qilish muhim ahamiyatga ega. Karate sportchilari mashg’ulot jarayonining ko’p qismini sparringda o’tkazadilar, ochko to’plashni o’rganadilar va ko’pincha Kata amaliyotini e’tiborsiz qoldiradilar. Ular asosan musobaqa uchun kata bilan shug’ullanishni boshlaydilar va ularning sa’y-harakatlari hakamlar hamda tomoshabinlar uchun jozibali harakatlarning tashqi ko’rinishiga qaratilgan bo‘ladi. Bu esa o’z navbatida karate amaliyotchilarining mashg’ulotlar tushunish darajasi pasayishiga olib keladi. An’anaviy karate bilan shug’ullanadigan odamlar ko’pincha Katani o’rganadilar. Kata qadimgi davrlarda ustalar tomonidan uzoq vaqt va sinchkovlik bilan o’rganilgan tizimlarining mohiyatini izdoshlariga yetkazish shakli sifatida ixtiro qilingan. Shunday qilib, an’anaviy karate bilan shug’ullanadigan odamlar kata bilan qayta-qayta shug’ullanishadi va bu yeski ustalarning donoligini tushunishga harakat qilishadi. Shuning uchun Kata amaliyoti o’z-o’zini tarbiyalashning bir shakli: tashqi ko’rinish yemas, balki tushunish muhim omil hisoblanadi. Kata-karate ensiklopediyasining bir turi hisoblanadi.

Katada karate arsenalini tashkil etuvchi barcha texnik va taktik texnikalar mavjud. Texnikani bajarishda inson doimo o’z xavfsizligini hisobga olishi kerak. To’g’ri texnika raqibingizning minimal himoyalanmagan joylarni aniqlashga yordam beradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, kata sportchiga sparrinda hatti-harakatlarni sozlashni, to’g’ri nafas olishni, diqqatni jamlashni va to’g’ri dam olish qobiliyatlarini o’rgatadi. Sport musobaqalari qoidalari karate texnikasining ko’pini xavfli deb taqiqlaydi. Ammo ularning barchasi katada jamlangan. Shuning uchun, cheklangan arsenalga ega jang san’ati sporti sifatida karate bilan shug’ullanishni istaganlar uchun ham katani o’rganish majburiydir. To’g’ri bajarilgan Kata chiroyli ko’rinishiga qaratilgan emas, balki aniq bir natija yoki o’z-o’zidan aniq maqsadga qaratilganligini ko‘rsatadi. Shunday qilib, agar siz mukammal karateni o’rganmoqchi bo’lsangiz, Katani to’g’ri o’rganishingiz kerak. Sportchi doimo yodda tutishi kerak bo’lgan bir narsa: karate—bu o’zini himoya qilish san’ati. Ushbu asosiy qoidani unutganingizda barcha kamchiliklaringiz paydo bo’ladi.

Karateda o‘z-o’zini himoya qilish 3 ta omilga asoslanadi: 1. O’z-o’zini tajovuzkor yoki tajovuzkorlarning hujumidan himoya qilish. 2. Sog’lig‘imizni zararli ilatlardan va turli kasalliklardan himoya qilish. 3. O’zimizni jiddiy jarohatlardan yoki baxtsiz hodisada yuzaga keladigan o’limdan saqlanish. Odatda, odamlar o’zini himoya qilish haqida yeshitganda, ular faqat 1-band haqida o’ylashadi. O’zini himoya qilish deb ataladigan ko’plab tizimlar ham faqat 1-bandni hisobga oladi. Ammo Sharqiy jang san’atlarida 2 va 3 bandlar ham bir xil darajada muhimdir. Har qanday kuchli jismoniy faoliyat yurak - qon tomir tizimini mustahkamlaydi va insonlar nisbatan kuchliroq bo’lishadi. Ammo ko’p hollarda jismoniy faollik ham kasallikka olib keladi.

Kasalliklar uchun eng zaif qismlar tirsaklar, tizzalar va pastki orqa sohalardir. Masalan: tennischilarning tirsaklari, futbolchilarning tizzalari va boshqalar. To’g’ri karate texnikasi bu qismlarni o’z-o’zini yo’q qilishdan himoya qiladi. To’g’ri texnikaga to’g’ri nafas olish ham kiradi. To’g’ri nafas olish ichki organlarga qon oqimini oshiradi, bu sizning sog’lig’ingizni yaxshilaydi. Karate amaliyoti orqali ishlab chiqilgan tayyorlik va kontsentratsiyaning oshishi sizga potentsial xavfli vaziyatlarni aniqroq baholash imkoniyatini beradi va baxtsiz hodisalardan qochish imkoniyatini oshiradi. Ammo agar siz qiyin vaziyatga tushib qolsangiz, jang san’ati bilan shug’ullanmaydiganlarga qaraganda zarar ko‘rishingiz kamroq bo’ladi, chunki siz tezkor reaktsiya tufayli to’qnashuvdan qochishingiz va mushaklarning bir zumda qisqarishi orqali ichki zararni kamaytirishingiz mumkin. 3-band doimiy jang san’ati amaliyoti orqali olingan sifatdan ko’proq bo’lgani uchun texnologiyani o’rganishda 1 va 2-bandlar hisobga olinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Кеиджи Томияма, Основы КАРАТЭ-ДО. Необходимые элементы для роста любых уровней мастерства каратэ, Сухуми. 1992 г.

2.Масутацу Ояма, Классическое каратэ Москва-2006

3. O‘zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil

YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILARNI ULOQTIRISH VA ILIB OLISH HARAKATLARINI O‘RGATISH XUSUSIYATLARI

Abatbaeva Barno

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 3-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: *Sport, badiiy gimnastika, uloqtirish va ilib olish xarakatlari, mashq, o‘rgatish, sportchi.*

Ключевые слова: *Спорт, художественная гимнастика, броски и ловля, упражнение, тренировка, спортсмен.*

Key words: *Sport, artistic gymnastics, throwing and catching, exercise, training, athlete.*

Kirish. Badiiy gimnastika bilan shug‘ullanish davomida yosh qizlarni gimnastika sohasiga oid mashqlarni, jumladan gimnastikada keng qo‘llanadigan buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni, bajarishni boshlang‘ich o‘rgatish

muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu o‘rinda bunday mashqlarni bajarish jarayoni, tezligi va boshqa siru – sinoatlarini bajarish malaka va ko‘nikmalarini mukammal o‘zlashtirish usullarini ishlab chiqish, har tomonlama o‘rganish va tajribada sinovdan o‘tkazish hamda ular asosida yosh avlodni tarbiyalashni tashkil qilish bugungi kun talabi hisoblanadi. Yuqorida bayon etilgan fikr – mulohazalar tanlangan mavzuning dolzarbligidan dalolat beradi.

Tadqiqotning maqsadi: yosh qizlarni badiiy gimnastika mashg‘ulotlarida buyum bilan bajariladigan mashqlarni uloqtirish va ilib olish xarakatlarini

boshlang‘ich o‘rgatish uslubini ishlab chiqish.

Ish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilindi:

Yosh gimnastikachilarining buyum bilan bajariladigan mashqlarni uloqtirish va ilib olish harakatlarini boshlang‘ich o‘rgatish uslubini tajriba yo‘li bilan samaradorligini asoslab berish.

Tadqiqot uslublari.

1. Ilmiy – uslubiy adabiyotlardagi ma'lumotlarni o'rganish va tahlil qilish. 2. Pedagogik kuzatishlar. 3. Pedagogik nazorat testlari. 4. Matematik –statistika uslublari.

Pedagogik tajriba Nukus shahar 1-sonli bolalar va o‘smirlar sport maktabida 2024 yil sentyabrdan 2025 yil fevral oylari davomida o‘tkazildi.

Tajribada ikkita guruh: tajriba guruhi (10 nafar) va nazorat guruhi (10 nafar) badiiy gimnastika bilan shug‘ullanayotgan qizlar ishtirok etdi.

Nazorat guruhi mashg‘ulotlari an’anaviy dastur bo‘yicha olib borildi. Tajriba guruhi mashg‘ulotlarida mashhur gimnastikachilarning musobaqalarda ishtiroki videosuratlarini ko‘rib chiqish va tahlil qilish, mashqlarni bajarishda integrativlikdan foydalanildi.

Tajriba boshida ikkala guruh gimnastikachi qizlari quyidagi mashqlar bo'yicha ko'rsatkichlari aniqlandi (1-jadval): arqonni ikki qo‘lda “X”simon aylantirish, arqonni yuqoriga otish va ilib olish, arqonni ikki qo‘l bilan aylantirish, qo‘lda koptokni yurgizish, badanda koptokni yurgizish, koptokni to‘lqinsimon harkatlantirish, bitta sakraganda 2 marta o‘tkazish (20 marta), koptokni otib umbaloq oshib ilib olish, muvozanatda arqonni chayqatish, orqadan koptokni yurgizib qo‘l uchiga keltirish mashqlari bo‘yicha ko‘rsatkichlar ballarda baholandi. Bundan tashqari gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyorgarligini xarakterlaydigan gimnastikachi qiz egiluvchanchanlik, tezkorlik, kuch, muvozanatni saqlash, chaqqonlik sifatlar aniqlandi.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarida badiiy gimnastikachilarni koptok bilan bajariladigan nazorat mashqlari bo‘yicha natijalarini o‘zaro solishtirish

Mashq nomi	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	$t_{ст}$	P	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	$t_{ст}$	P
	X±σ	X±σ			X±σ	X±σ		
To‘lqinsimon harakatlanish	6,53±1,3	7,72±1,1	2,34	<0,05	6,64±1,3	6,95±1,3	0,51	<0,05

Otish va ilib olish	5,93±1,4	7,84±1,3	3,04	<0,05	6,01±1,3	6,54±1,4	0,84	<0,05
Otib umbaloq oshib ilib olish	6,03±1,3	7,62±1,4	2,49	<0,05	6,23±1,3	6,34±1,3	0,18	<0,05
Qo‘lda ko‘ptokni yurgizish	6,86±1,3	8,34±1,4	2,34	<0,05	6,96±1,9	7,13±1,7	0,20	<0,05
Orqadan ko‘ptokni yurgizib qo‘l uchiga keltirish	6,05±1,5	7,67±1,6	2,23	<0,05	6,15±1,8	6,57±1,9	0,49	<0,05

Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi gimnastikachi qizlari bilan buyumlar bilan ishlash mashqlarini bajarishda individual yondashilgan. Shuningdek, tajriba guruhi qizlari mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga katta e’tibor qaratildi. Gimnastikachi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanildi.

Pedagogik tajriba oxirida qizlar tomonidan tajriba boshida o‘rganilgan mashqlar bo‘yicha ko‘rsatkichlar aniqlandi. Olingan ma’lumotlar va ularning matematik–statistika usullari asosida tahlil qilish natijalari jadvalda keltirilgan.

Tajriba boshida va oxirida tajriba guruhida badiiy gimnastikachilarni koptok bilan bajariladigan nazorat mashqlari bo‘yicha natijalarini o‘zaro solishtirish barcha o‘rganilgan mashqlar bo‘yicha statistik ishonchli farqlar mavjudligini ko‘rsatadi. Ular uchun St’yudent taqsimotining kritik mezoni qiymatlarining tajriba asosida nazariy hisoblangan qiymatlari tst >2,23; tajriba ishtirokchilari soni bilan bog'liq bo'lgan erkinlik darajasining ν=n1+n2-2=10+10–2=18 qiymatida α=0,05 ahamiyatlilik darajasi uchun St’yudent mezoning jadval qiymati tst=2,10. Nazariy hisoblangan qiymatlar jadval qiymat (2,10)dan katta bo'lgani uchun P<0,05.

Tajriba guruhi qizlari ko‘rsatkichlari o‘zgarishining koptok bilan bajarilgan mashqlarida nazariy qiymat yana kattaroq. Demak, pedagogik tajriba davomida tajriba guruhida tanlangan beshta mashqlar uchun ham statistik ishonchli farqlar aniqlangan.

Xulosalar: Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarida o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlar koptok bilan bajariladigan mashqlar hamda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlari orasida statistik ishonchli farq aniqlanmadi.

Pedagogik tajriba oxiriga kelib tajriba guruhida gimnastikachi qizlarning o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba boshiga nisbatan statistik ishonchli (P<0,05) farqlar aniqlandi. Nazorat guruhida esa xuddi shu ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik ishonchli farq (R > 0,05) aniqlanmadi.

Amaliy tavsiyalar: Yosh badiiy gimnastikachilarning buyum bilan ishlashini boshlang‘ich o‘rgatishda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish maqsadga muvofiq.

O‘rgatish jarayonida didaktik tamoyillardan – uzluksizlik, onglilik, sportchi imkoniyatlariga moslik tamoyillariga rioya qilgan holda mashg‘ulotlarni tashkil qilish.

O‘rganilayotgan mashqlar texnik jihatdan bir guruhga (ma’lum birharakatni, masalan yuqoriga otish harakatini, turli buyumlar bilan o‘rganish) mansub mashqlarni bajarish orqali amalga oshirilishi yaxshi natijalarga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Achilov A. “Badiy gimnastika” Tashkent 2010

2. Umarov M.N., Fetxullaeva N.X. “Badiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati” Chirchiq 2020

3. Djumaniyazova T.A., Xaytmetov I.S., Paxrutdinova N.Yu. “Xoreografiyalıq shınıǵıwlardı ótkeriw ” Tashkent 2022.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA TALABA YOSHLARNI BAG‘RIKENGLIK RUHIDA TARBIYALASH

Xojametov Ajiniyaz Andriyanovich

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

Kalit so‘zlari: *Ma’naviy-ma’rifiy, bag‘rikenglik, inson va davlat, pedagogika, falsafiy-ijtimoiy, ta’lim-tarbiya, kelajak avlod.*

Ключевые слова: *Духовно-просветительская, толерантность, человеко-государственная, педагогическая, философско-социальная, учебно-воспитательная, будущего поколения.*

Keywords: *Spiritual-educational, tolerance, human and state, pedagogy, philosophical-social, educational-educational, future generation.*

Mamlakatimizda hamjihatlikda yashash madaniyati eng qadimgi davrlardan shakllangan bo‘lib, xalqimizning milliy xususiyatlaridan biriga aylangan. Zardushtiylik va islom falsafasida bag‘rikenglik tafakkurini o‘ziga chuqur singdirgan ijtimoiy faol insonni tarbiyalash masalasi ustuvorlik kasb etadi. Hadisi sharifda ta’kidlanganidek, “Bolalaringizga odob beringlar va odoblarini chiroyli qilinglar”. Shunga ko‘ra, birinchidan, mamlakatimizda bag‘rikenglik milliy g‘oyaning tarkibiy qismi qilib belgilangan. Ikkinchidan, bag‘rikenglik ijtimoiy hamkorlik, millatlararo totuvlik, dinlararo bag‘rikenglik kabi tushunchalar mazmuniga kiritilgan. Uchinchidan, bag‘rikenglik yoshlarni komil inson qilib tarbiyalashning uzviy qismi bo‘lib, bugungi kunda muhim pedagogik vazifa sifatida qayd etiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning 2019 yil 3 maydagi PQ-4307-sonli “O‘zbekiston Respublikasida ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini yanada oshirish, aholining intellektual salohiyati va dunyoqarashini yuksaltirishga, mafkuraviy immunitetini mustahkamlashga doir chora-tadbirlar” nomli Qarorida: “Ma’naviy-ma’rifiy ishlarning ta’sirchanligini

oshirish masalasiga e’tibor kuchaytirilishi, tinchlik va osoyishtalikka, mamlakatimizning barqaror taraqqiyotiga, qadriyat va urf-odatlarga hamda insonparvarlik g‘oyalariga xavf soluvchi turli ichki va tashqi tahdidlarga qarshi samarali targ‘ibot ishlarini olib borish; aholining ijtimoiy-ma’naviy hayotida bunyodkorlik g‘oyalarini kuchaytirish, diniy bag‘rikenglik va millatlararo totuvlik muhitini yanada mustahkamlash” kabi masalalar belgilab berilgan.

Ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar yoshlarda bag‘rikenglikni singdirishda pedagogik hamkorlik va integratsion omil bo‘lib xizmat qiladi. Shunday ekan, ma’naviy - ma’rifiy tadbirlarning yaxlit andozasini ishlab chiqish, samarali shakl, vosita va uslublarini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy XXI asr takomilini bag‘rikenglik tafakkurisiz tasavvur etib bo‘lmaydi. Chunki, bag‘rikenglik tafakkuri millatlar, elatlar, xalqlar, madaniyatlar, qarashlar, mafkuralar xilma-xilligi sharoitida ularning o‘zaro hamkorlik va bir- birini qabul qilish, tenglik va hurmat asosida yashash tartibi va jarayonlarini bildiradi.

Bag‘rikenglik sog‘lom aqida va g‘oya sifatida insonlararo munosabatlarni tartibga soladi, ularni sog‘lom muloqot qilishga o‘rgatadi. Shu nuqtai nazardan, bag‘rikenglik tushunchasi genotsid, rasizm, ksenofobiya, etnotsentrizm, ekstremizm kabi tushunchalarga qarshi bo‘lib, falsafiy-ijtimoiy ong tarkibidan joy oladi va inson tafakkurida, xulqida, fe’l-atvorida namoyon bo‘ladi.

Bag‘rikenglik davlat va din, din va inson munosabatlari, insonning davlat oldidagi majburiyatlari kabi masalalarda har bir fuqaroning aniq bilimlarga ega bo‘lishini taqozo etadi. Bag‘rikenglik inson va davlat hamda insonlar o‘rtasidagi rang- barang munosabatlarni tartibga solish tamoyillaridan iborat. Shunday ekan, bag‘rikenglik tafakkurini yoshlar dunyoqarashining uzviy bo‘g‘iniga aylantirish, shuningdek, ularni diniy bag‘rikenglik ruhida tarbiyalash dolzarb ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi.

Bag‘rikenglik tafakkurini shakllantirish davlatni mustahkamlash, xavfsizligini muhofaza qilish, yoshlarni turli mafkuraviy yot g‘oyalardan asrash, ularni bag‘rikenglik asosida hayotga tayyorlashda alohida o‘rin tutadi. Bag‘rikenglik dunyoviy davlatning eng zarur xususiyatlaridan biridir.

Ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar mazmunini ishlab chiqishda yoshlarni bag‘rikenglik ruhida tarbiyalashda ma’naviy va diniy bag‘rikenglik tamoyillarining o‘ziga xos etik va estetik aqidalar tizimida tarixiy shakllanish bosqichlari, xalqimizning milliy qadriyatlari tizimida bag‘rikenglik tushunchasi tarkibiga an’anaviy tarzda quyidagi insoniy xislatlar va tafakkur qirralari kiritilganligi va shakllantirilganligini inobatga olish muhim.

Pedagogika yo‘nalishidagi oliy ta’lim muassasalarida talabalarni bag‘rikenglik ruhida tarbiyalashda ma’naviy- ma’rifiy tadbirlarni tashkil etishning o‘ziga xos xususiyatlari quyidagi ko‘rib chiqiladi. Yoshlar bilan ishlash jarayonida ular quyidagi ish faoliyatlari asosida belgilangan pedagogik maqsadga yo‘naltiriladi:

- rasmiy ravishda belgilangan yoshlar guruhlarida ishlash(belgilangan ijtimoiy-gumanitar fanlar bo‘yicha dars soatlaridan unumli foydalanish);

- yoshlar bilan yakka tartibda ishlash (referatlar, ijodiy topshiriqlar,

maxsus topshiriqlar berish, ba’zi bo‘sh va muammoli yoshlar uchun yakka tartibda pedagog-yoshlar munosabatlarini tashkil etish);

- maxsus tashkil qilingan talabalar guruhlarida ish olib borish (bag‘rikenglikni rivojlantirish maqsadida tashkil qilingan turli kurslar, seminar-treninglar, testlar, bellashuvlar, tanlovlar, klublar, markazlar, fakultativ mashg‘ulotlar, yoshlarning qiziqishlari bo‘yicha to‘garaklar);

- guruhlararo raqobat va bellashuv asosida ish olib borish (bag‘rikenglik maqsadlariga yo‘naltirilgan turli ko‘rik-tanlovlar, musobaqalar, turnirlar, diskussion va yetakchilik klublari, davra suhbatlari va bahslar, uchrashuvlar, savol-javob turnirlari, intellektual o‘yinlarni tashkil qilish);

- shaxslararo bellashuv va ijodiy musabaqalar asosida ish olib borish(turli ma’naviy, ma’rifiy, ommaviy tadbirlar o‘tkazish, ularga barcha yoshlarni jalb qilishga erishish, tolerantlik tamoyillarini bilgan eng yaxshi talaba uchun tanlovlar e’lon qilish);

- tizimli tadbirlar uyushtirish, faoliyat jarayoniga barcha yoshlarni jalb etishga harakat qilish (mavjud ta’lim dargohining barcha yoshlari jalb etilgan umumiy tadbirlarni tashkil etish. Masalan, ta’lim muassasalarida har yili 16 noyabrni “Bag‘rikenglik kuni” deb e’lon qilish, bu kunni konsertlar, tanlovlar, a’lo o‘qiydigan talabalarni mukofotlash tarzida nishonlash, tadbirlarga milliy markazlar faollarini jalb etish, turli millat vakillarining o‘z millati urf-odatlari bo‘yicha suhbatlarini uyushtirish va h.k.);

- kurslararo jamoatchilik harakatini tashkil etish asosida yoshlarning umumiy harakatini vujudga keltirish (masalan, oliy ta’lim muassasalari doirasida talabalarning “Biz bag‘rikenglik tarafdorlarimiz” harakati dasturini tuzish, ish rejasini ishlab chiqish va o‘z faoliyatini nafaqat ta’lim tizimi doirasida, balki fuqarolik jamiyatining boshqa institutlarida ham olib borilishiga va harakat ko‘lamining kengayishiga erishish)zarurdir.

Mamlakatimizda ta’lim-tarbiyani xozirgi zamon talablari darajasida olib borishda mavjud barcha imkoniyatlar va vositalardan samarali foydalanganimizdagina ma’naviyati yuksak barkamol yoshlarni tarbiyalashga erishish mumkin bo‘ladi. Kelajak avlod hakida qayg‘urish, sog‘lom, barkamol naslni tarbiyalash xalqimizning milliy xususiyatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. Toshkent, “O‘zbekiston” 2017y. 412-bet.

2. X.Ibragimov, Sh.Abdullaeva. “Pedagogika nazariyasi” darslik. “Fan va texnologiya” nashriyoti. 2008 y. 14-b.

3. Umumiy pedagogika . -T .: “ Fan va texnologiya”, 2018y. 224-b.

4. I.Karimov. «Yuksak ma’naviyat-yengilmas kuch» T; «Ma’naviyat», 2008y, 55-b.

5. «Barkamol avlod orzusi»- T; «Shark», 1999y, 10-b.

6. M.Imomnazarov, M.Eshmuhammedova “Milliy ma’naviyatimiz asoslari”. - T; Toshkent Islom Universiteti, 2001y, 37-b.

7. S.Samadova, “Ma’naviy – ma’rifiy tadbirlar samaradorligini oshirishning pedagogik asoslari” o‘quv-uslubiy qo‘llanma. 2020. - 12 b.

8. Umumiy pedagogika . -T .: “ Fan va texnologiya”, 2018y. 223-b.

8-16 ЖАС АРАЛЫҒЫНДА ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕЗЛИК-КҮШ САПАЛАРЫН РАЎАЖЛАНДЫРЫЎ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ

Бекмуратов Манас Жамалатдинович

Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы ҳәм спорт университети Нөкис филиалы оқытыўшысы

Таяныш сөзлер: *техникалық-тактикалық шеберлик, жас футболшылар, күш, тезлик, физикалық сапалар.*

Ключевые слова: *технико-тактическое мастерство, молодые игроки, сила, скорость, физические качества.*

Keywords: *technical and tactical skills, young players, strength, speed, physical qualities.*

Ҳүрметли Президентимиз Шавкат Мирзиёевтың ҳәр бир шығып сөйлеген сөзлеринде жасларымызды саламат ҳәм де бәркәмал етип тәрбиялаў, буған байланыслы шараятлар жаратыў мәселесине айрықша итибар қаратылып келинбекте. Себеби, ертеңги күнги, келешек қандай болыўы, бүгинги өсип киятырған перзентлеримиз тәрбиясына байланыслы.

Буның айқын мысалы, Өзбекстан Республикасының 2015 жыл 4 сентябрде тастыйықланған жаңа редакциядағы “Дене тәрбия ҳәм спорт ҳаққында” ғы ЎРҚ-394-сан Нызамы [1]. Өзбекстан Республикасы Президентиниң 2020 жыл 24 январдағы “Өзбекстан Республикасында Дене тәрбия ҳәм спортты жәнеде жетилистириў ҳәм ғалабалығын асырыў ис-иләжлары ҳаққында” ғы PF-5924 санлы Пәрманын атап өтсек болады[2].

Мәмлекетимиздиң барлық жерлеринде халқаралық, заманагөй спорт комплекслериниң бой тиклеўи, спортшыларымыздың Жәҳән ҳәм Азия жарысларында сыйлы нәтийжелерин қолға киритип, елимиз байрағын бәлентлерге көтерип киятырғанлығы, Елимизде дене тәрбия ҳәм спортты мәмлекет сиясатының баслы ўазыйпаларынан бири екенлигин билдиреди.

Футбол спорт түри – өзиниң қызықлығы, мазмуны ҳәм түрли ойын комбинациялары менен миллионлаған адамларды өзине тартып келмекте. Заманагөй футбол өте тезликти ҳәм үлкен күш ҳәм шыдамлылықты талап ететуғын спорт ойынлары түрине киреди.

Жоқары техникалық-тактикалық шеберликке ерисиў ушын биринши нәўбетте жас футболшылардың физикалық сапалары турақлы дәрежеде раўажланған болыўы керек. Усы сапаларды ойыншының тез пикирлей алыўы бирлигинде басқарылыўы жарысларда жеңисти тәмийинлейди.

Бүгинги күн футболшысы ҳәрекетшең, зейни өткир тез пикирлеўши, өзгериўшең ойын жағдайларына мүнәсип ҳәрекет пенен жуўап қайтарыўы ҳәм еки тайм даўамында командада бирдей ойын көрсетиўи тийис.

Бирақ бундай дәрежедеги ойыншыларды ҳәр бир футбол командасында да көре бермеймиз. Соның ушын жас футболшылардың оқыў шынығыў процесслеринде физикалық сапаларды ҳәм жүклемелерди туўры бөлистирилиўи ҳәм шөлкемлестирилиўи зәрүр.

Тезлик - күш ҳәм ийилиўшеңлик сыяқлы сапалар менен бир қанша жақын, ал шыдамлылық пенен болса - кемрек байланыслы. Тезлик көрсеткишлериниң комплекси қурамына - старттағы тезлик, жуўырыў тезлиги, майданда жүзеге келген жағдайды баҳалаў тезлиги, тактикалық ойлаў тезлиги киреди.

Футбол майданында кескин тезлениўлерди, топ пенен секириўлерди, 25-30 адымнан қарсылас дәрўазасына қарай соққылар бериўди, шеригине узақтан топ узатыў, кескин тоқтап қалыў ҳәм жуўырыў бағдарын кескин өзгертиўди әмелге асырыў ушын футболшы күшке ийе болыўы керек.

Күш - бул, спортшының булшық ет қысқарыўы есабына сыртқы қарсылықларды жеңиў қәбилети. Футболшы ушын аяқларының күшин раўажландырыў, әсиресе әҳмиетли. Лекин, тренировкалар ўақтында мойын, дене, арқа, қарын булшық етлерин раўажландырыўға да итибар қаратыў зәрүр. бир сөз бенен айтқанда, футболшы үлкен күшке йие болыўы керек болып, ол, спортшыға топтың кейининен ҳәм майданның бос орнына кескин тезлениўлерди, топтың кейининен секириўлерди әмелге асырыўға жәрдем береди, кескин тоқтап қалыў ҳәм ҳәрекет бағдарын кескин өзгертиў, топқа күшли соққы бериў имканиятын береди. Соның менен бирге, күшти раўажландырыў ийилиўшеңликке, тезликке, ойынды анық қабыллаўға зыян жеткизбеўи керек.

Күш раўажланыўының ең үлкен темпи тийкарынан киши жаста ҳәм өспиримлик дәўиринде гүзетиледи: 8 жастан 9 жасқа шекем, 10 жастан 11 жасқа шекем ҳәм 14 жастан 15 жасқа шекем. Бунда, 8-11 жаста да снарядларда секириў, акробатикалық ҳәм гимнастикалық шынығыўларды қоллаў усыныс етиледи. 12-14 жастағылар ушын онша үлкен болмаған жүклемелер менен динамикалық шынығыўларды, канатқа асылып шығыўларды, ядро ылақтырыўларды қоллаў мүмкин. 15-16 жастағылар ушын жүклемелер менен орынланатуғын шынығыўлардың саны бир қанша көбейтириледи.

Футболшы ушын зәрүр болған сапалар комплексинде тезлик-күш мүмкиншиликлери әҳмиетли орын иелейди. 11-12 жасар ул балаларда энергия тәмийнатының хәрекетли механизмының жумыс өнимдарлығы артады, сол себепли, тезлик сапаларын раўажландырыўға қаратылған шынығыўларды кең қоллаўды усыныс қылыў мүмкин. Соны да айтыў керек, егер дәслепки спорт таярлығы басқышында тезлик-күш сапаларын тәрбиялаўдың қураллары ҳәм усыллары қолланылмаса, ол жағдайда шуғылланыўшылардың тезлиги ҳәм тезлик-күш сапалары қанатландырарсыз раўажланады.

8-9 жастан баслап, жуўырыў тезлиги жедел өсе баслайды, 10 -11 жасқа келип болса, көбирек дәрежеде ҳәрекетлер частотасының өсиўи менен белгиленген, жуўырыў адымлары частотасы максимал дәрежеге ериседи.

10-11 жасқа келип, балаларда тезлик жумысларын көп мәрте орынлаў қәбилети артады. Тезлик-күш сапаларының жедел өсиўи, 10 жастан 13 жасқа шекемги балаларда гүзетиледи.

Футболда, тезлик-күш ҳәрекетлери жетерлише көп орынланылады. Бул, тийкарынан секириўлер, жеке гүреслер, қарсыластан алдын ҳәрекетлер болып табылады. Тезлик ҳәм тезлик-күш ҳәрекетлерге қысқа аралықларға тезлениўлер ҳәм ривоклар киреди, олардан кейин дәрўазаға қарай соққы ямаса қандайда -бир басқа техникалық ҳәрекет әмелге асырилады.

Өспиримлердиң тренировка процессинде үлкен қурамалылықлар жүзеге келеди. 12 жастан 16 жасқа шекемги өспиримлик дәўири физикалық уқыплылықлардың тезлик пенен раўажланыўы менен характерленеди ҳәм спорттың ҳәр қыйлы түрлери менен мақсетке бағдарланған түрде шуғылланыў ушын оғада қолай есапланады. Соның менен бирге, өспиримлер организминдеги нейроэндокрин өзгерислер, спортты биологиялық процесслерди тәбий даўам етиўин жақсылаўы ямаса жаманласыўы мүмкин болған қосымша қозғаўтыўшы ретинде қараўға мүмкиншилик береди.

Жаслық дәўирдиң басланыўында тийкарғы физиологикалық системалар жетиледи, бирақ организмде жынысый жасы толыўға жетиў менен байланыслы болған гормонал қайта қурыўлар даўам етеди. Басқарыў процесслерин әпиўайыластырыўды тәмийинлейтуғын эндокрин системаның бөлек звенолари арасындағы өз-ара мунасәбетлер жетилисиўде даўам етеди. Барлық ағзалар ҳәм системалардың резерв мүмкиншиликлериниң кескин кеңейиўи гүзетиледи. Бул, периферик ағзалардың мүмкиншиликлерин раўажланыўы есабына ҳәм де басқарыўдың орайлық механизмлерин жетилисиўи есабына жүз береди. Вегетатив тәмийинлеў системасы 17 жасқа келип, функция қылыўдың жаңа дәрежесине көтериледи.

Д.В. Шулибаевтың пикирине көре, жас футболшылардың тренировка процесин дүзиўдеги төмендеги унамсыз тәреплер, тезлик-күш қәбилетлерди нәтийжели раўажланыўына көмеклеспейди [3]:

1. Қызып алыў шынығыўлары бир түрдеги улыўма физикалық қураллар жәрдеминде өткериледи (ийилиўлер, секириўлер, тезлениўлер). Тезлик-күш сапаларға концентрацияластырылған тәсир көрсететуғын шынығыўлар болмайды.

2. Тренировка жүклемелериниң әмелдеги бағдарлары жобаластырылғанына көбинесе уйқас келмейди, себеби тренерлар техникалық-тактикалық шынығыўлардың тезлик тренировка нәтийжесин басқарыў методикасына ийе болмайды.

3. Сабақтың тийкарғы бөлиминде, шынығыўлардың тезлик тренировка нәтийжесин унамлы тәсир етиўин есапқа алмаған ҳалда жүклемелер

қолланылады. Жүклемени бөлистириўдиң тийкарғы усылы - қайта усыл есапланады, интерваллы усыл болса улыўма қолланылмайди.

Жас футболшылардың тезлик сапаларын раўажландырыўға бағдарланған тренировка жүклемелери ретинде қысқа дистанцияларын (20 метрден 30 метрге шекем) максимал жеделлик пенен, шынығыўдың төмен координацион қурамалылығы ўақтында жуўырып өтиў хызмет етеди.

Лалаков Г.Н. тәрепинен өткерилген тренировка жүклемелери тәсириниң анализи, шынығыўлар сериясы даўам етиў ўақтын 3-4 тен 4-5 ҳәм 5-6 минутқа шекем асырыў, жүклеменің бирдей колеми ўақтында организмниң түрли келисиў реакцияларын шақырады [4]. Тренировка жүклемесиниң колемин 40 % дан 70 ҳәм 100% ға шекем асырыў, шынығыўлар сериясының бирдей даўам етиў ўақти ўақтында, организмниң түрли жуўап реакцияларында шақырады. Жас футболшыларды таярлаў ўақтында, тренировка процессинде қоллаў ушын тезлик сапаларды раўажландырыўға қаратылған, даўам етиў ўақти 3-4 ҳәм 4-5 минутқа тең болған киши көлемдеги жүклемелерди ҳәм де шынығыўлар сериясы даўам етиў ўақти 3-4 минутқа тең болған орташа көлемдеги жүклемелерди усыныс қылыў мүмкин. Áйне сол тренировка жүклемелери координацион қәбилетлер системасында унамсыз өзгерислерди шақырмайды.

Шынығыўлар сериясының даўам етиў ўақтына байланыслы болмаған үлкен көлемдеги тренировка жүклемелери ҳәм де даўам етиў ўақти 4-5 ҳәм 5-6 минутқа тең болған орташа көлемдеги жүклемелерди жас футболшылардың тезлик сапаларын раўажландырыў ушын тренировка процессинде қоллаў усыныс етилмейди. Буған, даўам етиў ўақти 5-6 минутқа тең болған киши көлемдеги жүклемелерди де киргизиў мүмкин. Оларды қоллаўдың мақсетке муўапық емеслигин, организмниң функционал жағдайында олар шақыратуғын унамсыз өзгерислер менен түсиндириў мүмкин.

Жумақластырып айтқанда тезлик-күш сапаларды раўажландырыўға бағдарланған тренировка жүклемелери ретинде бир серияға бирлестирилген ҳәм шынығыўдың төмен координацион қурамалылығы ўақтында субмаксимал жеделликте гезек пенен орынланылатуғын жуўырыў ҳәм секириў шынығыўлары хызмет етди.

Пайдаланылған әдебиятлар:

1. Өзбекстан Республикасының “Дене тәрбия ҳәм спорт ҳаққында” ғы ЎРҚ-394-сан Нызамы.

2. Өзбекстан Республикасы Президентиниң 2020 жыл 24 январдағы “Өзбекстан Республикасында Дене тәрбия ҳәм спортты жәнеде жетилистириў ҳәм ғалабалығын асырыў ис-иләжлары ҳаққында” ғы PF-5924 санлы Пәрманы.

3. Чулибоев Д.В. тренировочные микроциклы скоростно-силовой нагрузки в подготовке юных футболистов: Афтореф. Дис канд.пед.наук - М., 1987.-33с.

BOKSSHÍLARDÍ TAYARLAW PROCESINDE PEDAGOGIKALÍQ JANTASÍWDÍŃ ÁHMIYETI.

Qońırbaev Dastan Mırzabay ulı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
3-kurs studenti

Tayanısh sózler: *shınıǵıw procesin individuallastırıw, texnologiya, boksshınıń sportqa tayarlıǵı.*

Kirisiw. Joqarı tájiriybeli sportshılardı tayarlaw procesinde individual qatnastıń ústinligi kóplegen ilimiy izertlewler menen tastıyıqlanǵan. Bunnan tısqarı, sportshılardı tayarlawdıń bul baǵdarında júdá kóp paradoksal jaǵdaylar bar. Birinshiden, oqıtıw procesinde individual jantasıwdıń metodologiyası hám texnologiyası arasında sáykes kelmewshilikler bar, sebebi bunday usıldıń teoriyalıq kórsetpeleri metodikalıq hám texnologiyalıq tiykarlaw menen tastıyıqlanbaǵan. Ekinshiden, usı jumıs tarawında ilimiy izertlewler alıp barıwda sonı esapqa alıw kerek, individual qatnastıń barlıq áhmiyetli táreplerin tolıq dálillew ushın kompleksli baqlawlar ótkeriw kerek hám dálillewdiń áhmiyeti tómendegilerge tiykarlanadı. Barlıq topar kórsetkishlerin uluwmalastırıw. Bul úyrenilip atırgan oqıw procesinde belgili bir naǵıstı baqlaw ushın zárúr. Úshinshiden, hámme sportshılar birdey emesligin esapqa alıw kerek: hár bir sportshınıń ózine tán "tań qalarlıq" ózgesheligi bar hám eger bul kórsetkishler esapqa alınbasa, sportshınıń kórsetkishleri kemeyiwi múmkin. Sonıń ushın boksshılardıń shınıǵıw procesin individuallastırıw usılı qatnasıwshılardıń hár qıylı ózgesheliklerin hár tárepleme esapqa alıwdı óz ishine alıwı kerek.

Jumıstıń usılı hám mazmunı. Ilimiy hám metodikalıq ádebiyatlarda nerv sistemasınıń hár qıylı túrleri bolǵan sportshılar ushın optimal júkleme diapazonları haqqında maǵlıwmat berilgen. Solay etip, kúshli nerv sistemasına iye sportshılarda kúsh qábiletlerin rawajlandırıw ushın tosıqlardı jeńip ótiw múmkin bolgan maksimal awırlıqtıń 50%, nerv sisteması ázzi adamlar ushın - 30% awırlıqlar qollanıladı. Biz ulıwma fizikalıq shınıǵıwlardı tańlawda da, arnawlı shınıǵıwlardı tańlawda da usı nızamlılıqlardı esapqa aldıq. Arnawlı shınıǵıwlar qolda awırlıqlar menen orınlandı, olardıń awırlıq túrine qarap tipik soqqılar kúshin 30-50% ke kemeyttirdi.

Nátiyjeleri basılımlarda usınılǵan aldınǵı anıqlawshı izertlewde biz joqarı qánigeli boksshılardı tayarlaw procesin individuallastırıw texnologiyasın islep shıǵıw ushın tiykar bolatuǵın ayırım juwmaqlardı tiykarladıq. Olardan en áhmiyetlilerin juwmaqlap ótemiz: Boksshılardıń texnikalıq tayarlıǵı kórsetkishleri arasında, túrli individual ózgeshelikler menen sıpatlanadı. Boks jarısın ótkeriwdiń tipologiyalıq usıllarında kóbinese sezilerli ayırmashılıqlar bolmaydı. Ekstremal poziciyalar sızıǵında parıqlar baqlanadı. Máselen, "hárbir bellesiwde aldınǵı qol menen urıwlar sanı" kórsetkishi boyınsha túrli usıldaǵı boksshılar toparların bólistiriw tómendegi poziciyaǵa iye: eń úlken san nokautlar ushın tán bolıp, onnan keyin generalistler, geymerler, tempovikler hám qáwipsizlik kúshleri

qatardı juwmaqlaydı. Sonıń menen birge, sezilerli ayırmashılıqlar tek ǵana salıstırılǵan "nokautlar - qáwipsizlik xızmetkerleri" juplıǵında baqlanadı.

"Birden-bir soqqılar sanı" kórsetkishi boyınsha boksshılar toparlarınıń biraz basqasha bólistiriliwi anıqlandı: geymerler, nokautlar, generallar, qáwipsizlik kúshleri, tempovikiler, biraq sezilerli parıqlar tek geymerler hám tempovikler arasında ǵana baqlandı. Ekstremal poziciyalardaǵı sezilerli ayırmashılıqtıń shama menen uqsas súwreti "hár bir bellesiw ushın soqqılar sanı," "izbe-iz soqqılar," "tuwrıdan-tuwrı soqqılar," "tómennen soqqılar," "qollar menen qorǵaw," "qorǵanıw" sıyaqlı kórsetkishler ushın alınǵan. Háreket penen, "belgili bir aralıqta (jaqın, orta, uzaq) ótkeriletuǵın waqıt"; qaptal tárepinen "deneni qorǵaw," "qaptal tásirler sanı" kórsetkishleri statistikalıq birdeylikti anıqladı.

Alınǵan nátiyjeler boksshılardıń jawıngerlik bellesiwleriniń stilistikalıq kórinisleri arasında anıq shegaralar joq ekenligin aytıwǵa múmkinshilik beredi. Hár qıylı individual tipologiyalıq usıldaǵı boksshılardıń arnawlı fizikalıq tayarlıq dárejesi kórsetkishleri arasında anıq parıqlar joq (degen menen texnikalıq tayarlıqtaǵı parıqlar sanına salıstırǵanda kórsetkishlerinde sezilerli parıqlar kóbirek). Korrelyatsion analiz jawıngerlik háreketler nátiyjeliligi koefficientleri hám kúsh, tezlik, tezlik-kúsh sapaları hám soqqı háreketlerin muwapıqlastırıw sıyaqlı arnawlı fizikalıq sapalardı rawajlandırıw arasında isenimli baylanıslardı kórsetti. Solay etip, boksshılardıń básekige shıdamlılıǵı rásmiy tárepi menen emes, al sapa mazmunı - arnawlı fizikalıq sapalardıń kóriniw dárejesi menen baylanıslı dep boljaw múmkin. Joqarı dárejedegi sportshılardı tayarlaw procesin individuallastırıw metodologiyasında ilimiy dálillerdi beredi.

Sportshılardıń ózine tán sheberligi jáne de nátiyjeli soqqı beriw usılların támiyinleytuǵın arnawlı texnikalar menen baylanıslı. Biraq soǵan qaramastan, bunday soqqı beriw usıllarınıń nátiyjeliligine tásir etetuǵın bir áhmietli faktor bar - bul sportshınıń psixologiyalıq jaǵdayı. Bunnan tısqarı, eksperimental toparda biz hár bir sportshınıń individual usılı profilin anıqladıq hám oǵan tán bolǵan soqqılar hám jawıngerlik aralıqlar toplamın anıqladıq. Soǹınan, nerv sistemasınıń túrine sáykes, arnawlı fizikalıq pazıyletlerdi rawajlandırıw ushın awırlıqlar muǵdarı anıqlandı.

Awırlıq kóteriw shınıǵıwların shınıǵıw procesine kirgiziw shınıǵıwdıń tiykarǵı bólimi sıpatında ámelge asırıldı: kúshke baǵdarlanǵan shınıǵıw waqtında sporchı tikkeley, qaptallarda kúshtiń maksimal kóriniwin kemeytetuǵın awırlıqlar menen tipik soqqı háreketleri toplamın islep shıqtı hám tómengi soqqılar 30L 50% ke (nerv sistemasınıń túrine qarap), tezlik-kúsh sıpatındaǵi shınıǵıwlarda - awırlıqlardıń úlkenligi kemeydi. Arnawlı shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı 15 ten 30 minutqa shekem ózgerdi. Sonıń menen birge, soqqı háreketlerin orınlaw ushın durıs texnikanı saqlawǵa ayrıqsha itibar berildi. Belgili bir ózine tán usıldı qollanıwda nátiyjelilik dárejesi boksshınıń fizikalıq tayarlıǵına da baylanıslı. Eger sportshınıń fizikalıq tayarlıǵı jeterli dárejede bolmasa, ol jaǵdayda ol ózinıń jekpe-jektegi ózine tán taktikası hám usılların qollay almaydı. Sonıń ushın individuallastırıw usılı oqıw procesi barlıq kerekli siyrek ushırasatuǵın ájayıp háreketlerdiń tabıslı qollanılıwı ushın fizikalıq rawajlanıw dárejesin esapqa alıwı

kerek. Shınıǵıw procesin dúziw ushın texnologiyamızdıń eń áhmiyetli tárepi hár bir sportshıǵa individual qatnas jasaw, yaǵnıy onı baqlap, qaysı perkussiya texnikası kóbirek qollanılatuǵının anıqlawıńız kerek hám olardan qaysı biri dueldi tabıslı juwmaqlaw ushın eń nátiyjeli esaplanadı.

Hár bir oqıw procesiniń ortasında hám aqırında aqılıy proceslerdi rawajlandırıwshı shınıǵıwlar qollanılǵan; sonday-aq, arnawlı shınıǵıwlar toplamın orınlawdan aldın, ideomotor shınıǵıwlardıń elementleri qollanılǵan, shınıǵıwdıń juwmaqlawshı bóliminde artıqsha ruwxıy stressti saplastırıw ushın avtoshınıǵıw elementleri qollanılǵan. Nátiyjeleri basılımlarda usınılǵan aldınǵı izertlewde biz joqarı qánigeli boksshılardı tayarlaw procesin individuallastırıw texnologiyasın islep shıǵıw ushın tiykar bolatuǵın ayırım juwmaqlardı tiykarladıq. Olardan en áhmiyetlileri tómendegilerden ibarat: Boksshılardıń texnikalıq tayarlıǵı kórsetkishleri arasında, túrli individual ózgeshelikler menen sıpatlanadı. Boks jarısın ótkeriwdiń tipologiyalıq usıllarında kóbinese sezilerli ayırmashılıqlar bolmaydı. Ekstremal poziciyalar sızıgında ayırmashılıqlar baqlanadı. Máselen, "hárbir bellesiwde aldınǵı qol menen urıwlar sanı" kórsetkishi boyınsha túrli usıldaǵı boksshılar toparların bólistiriw tómendegi poziciyaǵa iye: eń úlken san nokautlar ushın tán bolıp, onnan keyin generalistler, geymerler, tempovikler hám qáwipsizlik kúshleri qatardı juwmaqlaydı.

Analiz hám nátiyjeler. Oqıw procesinde psixologiyalıq hám texnikalıq-taktikalıq tayarlıqtı rawajlandırıw ushın uluwma hám arnawlı psixologiyalıq rawajlanıw baǵdarındaǵı shınıǵıwlardan paydalanıw kerek (diqqat qábiletin rawajlandırıw shınıǵıwları, hár qıylı individual usıldaǵı boksshılar menen shınıǵıwlar ótkeriw, "saya boks", ideomotor reje shınıǵıwları hám basqalar). Boksshılardıń individual usılın rawajlandırıw ushın metodikalıq qurallardan aqılǵa say paydalanıwdı operativ rawajlandırıwshı shınıǵıwlardı orınlawda soqqı háreketiniń durıs texnikasın saqlaw, sportshınıń individual tásir etiw profili diapazonınıń turaqlılıǵı esaplanadı. Sparring sharayatında; oqıw procesin individuallastırıw nátiyjeliliginiń juwmaqlawshı kórsetkishi sıpatında húјim háreketleriniń nátiyjelilik koefficienti qollanıladı.

Juwmaq hám usınıslar. Juwmaqlap aytqanda, táriyiplengen individual shınıǵıw procesin jaratıw texnologiyası sportshınıń barlıq fizikalıq, psixologiyalıq maǵlıwmatların jaqsılawǵa imkan beredi. Arnawlı siyrek usıl sebepli olar jáne de shıdamlı boladı hám bul bellesiwdi tabıslı juwmaqlaw ushın qosımsha imkaniyatlar jaratadı.

Ádebiyatlar:

1. Tishchenko A.V. Boks janglarini o'tkazish uslublarining parametrlari va ularning jangovar harakatlar samaradorligi ko'rsatkichlari bilan aloqasi / A.V. Tishchenko // Omsk ilmiy byulleteni. - 2011. - No 4 (99). - S. 179-182.

2. Tishchenko A.V. Har xil individual jang uslubiga ega bokschilarning zarba va mudofaa texnikasining miqdoriy parametrlari va ularning jangovar harakatlar samaradorligi ko'rsatkichlari bilan aloqasi / A.V. Tishchenko Yu.V. Yatsin // Jismoniy tarbiya, sport va turizmning dolzarb muammolari: USTU / Ufa

davlat aviatsiya texnika universitetining 80 yilligiga bag'ishlangan VI Xalqaro ilmiy-amaliy konferentsiya materiallari. - Ufa, 2012. - S. 201-204.

3. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : дис. ... д-ра пед. наук : 13 00 04 / Таймазов В.А. - СПб., 1997. - 338 с.

IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARNI JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Ernazarova Raya Allanazarovna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrasi o‘qituvchisi

Allaniyazova Zamira Tenelbaevna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi

Jannazarova Altingul Ernazarovna

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq adabiyoti tariyxi davlat muzeyi ekskursovodi

Kalit so‘zlar. *Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, jismoniy imkoniyati cheklangan, nogironlar nazologiyasi, parasport turlari, integratsiya, moslashtirish, korreksion vosita va usullar, ijtimyilashuv, mashg’ulot jarayoni.*

Keywords: *Adaptive physical education and sports, physically disabled, disability nosology, parasports types, integration, adaptation, corrective tools and methods, socialization, training process.*

Ключевые слова: *Адаптивная физическая культура и спорт, лица с ограниченными возможностями, нозология инвалидности, виды параспорта, интеграция, адаптация, коррекционные средства и методы, социализация, процесс тренировок.*

Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni salomatlik darajasini yaxshilash hamda ularning harakat faolligini oshirishda hozirgi kunda ko’plab imkoniyatlar yaratilmoqda. Shu bilan birga eshitish qobiliyatida buzilishi bor sportchilarni tayyorlash vestibulyar funktsiyalarni yaxshilashda tuzatish vazifalarini hal qilishni o‘z ichiga oladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda harakatlarni muvofiqlashtirish, statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish, fazo va makonda bajariladigan harakatlarni aniq yo‘naltirish qobiliyatini rivojlantirish, vosita harakatlarini o‘zlashtirish, vosita tajribasini shakllantirish kabi vazifalar belgilab qo’yilgan. Ushbu maxsus vazifalar harakatlarni oqilona rejalashtirish va yuklamalarni to’g’ri taqsimlash tizimini shakllantirish, harakatlarning tezligi va ritmini aniqlash va nazorat qilish, vosita va usullar me’yorini bosqichma-bosqich oshirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish hamda maksimal natijaga erishish uchun sharoitlar yaratilmoqda.

Bundan tashqari sportchilarning mashg’ulotlari nozologik jihatdan aniqlangan sport turlarini yaratishni yoki olimpiya va noolimpiya sport turlari, masalan, nogironlar aravachasidagi musobaqalar, o‘tirgan chang’i sporti turlarining tuzilishi va mazmunini nozologik jihatdan aniqlangan moslashtirishni o‘z ichiga oladi.

Musobaqa faoliyati tuzilmasi musobaqa faoliyati tuzilmasi va tayyorgarlik tarkibining birligi printsipiga muvofiq nogiron sportchilarni tayyorlash vositalari va usullarini o‘zgartirishni belgilaydi. Shuni ta’kidlash kerak aynan ushbu muallif paralimpiya va Surdolimpiya sportlari nuqtai nazaridan moslashtirilgan sport o‘ziga xos sport tamoyillari bilan bir qatorda sportchilarni tayyorlash tizimining barcha tamoyillarini amalga oshirishni nazarda tutadi.

Imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligi to‘g‘ri tanlangan adaptiv jismoniy mashqlar va moslashtirilgan sport turlari orqali oshiriladi. Mashg‘ulotlar muvozanat, harakat koordinatsiyasi va chidamlilikni yaxshilashga qaratilgan bo‘lib, ularning ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, maxsus korreksion usullar va vositalar qo‘llanilishi jarayonning samaradorligini oshiradi. Jismoniy faollikning muntazamligi esa ularning umumiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda yuklamalarning bosqichma-bosqich ortib borishi va maksimal yuklanishga moyilligining birligi, yuklamalarning to‘lqinsimonligi va o‘zgaruvchanligi, mashg’ulot jarayonining siklik xususiyati, mashg’ulot jarayonining birligi va qo‘shimcha mashg’ulot omillari bilan musobaqa faoliyatining o‘zaro bog’liqligi o‘quv jarayonining samaradorligi va jarohatlarning oldini olishda muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son “Paralimpiya harakatini rivojlantirish”ga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-oktabrdagi PQ-599-son “O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘risida”gi qarori
3. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-iyuldagi PQ-302-son “Nodavlat sport-ta’lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo’yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo’llab-quvvatlash chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori
4. Mirjamalov M.X. Ko`rish imkoniyati cheklangan shaxslarda jismoniy tarbiya va sport texnikasiga o`rgatish asoslari // Jismoniy tarbiya, sport mashg’ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022. – B. 1641-1644.
5. Sobirova L.B., Odilov R.F., Baxtiyorov D.B., Saidov U.A. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni vositalar orqali yuqori natijalarga erishishda motivatsiyaning o’rni // Scientific journal Impact factor Scientific progress Vol.3 Iss. 10,2022 I Iss.2181-1601. - pp.97-103

BASKETBOLSHÍLARDÍŃ ARNAWLÍ FIZIKALÍQ TAYARLÍǴŃÍN RAWAJLANDÍRÍW

Jastlekova Madina Amirovna

Berdaq atındaǵı QMU 1-kurs magistrantı

Tayanısh sózler: *basketbolshilar, tezlik, kúsh, shaqqanliq, shidamliliq, shiniǵiwlar, uluwma fizikaliq tayarliq, kondinciya, aerob, júkleme, máwsim, intensive, imitaciya.*

Kirisiw. Arnawlı fizikalıq tayarlıq basketbol ushın tán bolǵan qıymıl-háreket sıpatların rawajlandırıw wazıypasın orınlawǵa baǵdarlanǵan. Arnawlı fizikalıq tayarlawdıń quralları bolıp shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq qábiletlerin rawajlandırıwda qollanılatıǵın arnawlı shınıǵıwlar bolıp esaplanadı.

Arnawlı fizikalıq tayarlıq tiykarınan fizikalıq sıpatlardı-kúshti, tezlikti, shıdamlılıqtı hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan. Buǵan qol hám ayaq kúshi, olardıń xreketsheńligi, qıymıldaw tezligi hám tezleniw, tez qıymıldap keyin birden (keskin) toqtay alıw, jiyi-jiyi hám biyikke sekire alıw, baqlaw qábileti, qıymıl háreket reakciyasınıń tezligi, baǵdarlana alıw, shaqqanlıq hám mayısqaqlıq sıyaqlı fizikalıq sıpayılıq kiredi. Olar quramalı koordinaciyalanǵan háreketlerdi ózlestiriw hám oyın usılların anıq orınlaw ushın zárúr.

Sonı ayrıqsha atap ótiw kerek, fizikalıq qábiletler bir tegis rawajlanbaydı: tezlik qábiletleri 9-11 jaslarda, al kúsh qábiletleri 14-16 jaslarda jaqsı rawajlanadı. Ulıwma shıdamlılıqtıń rawajlanıwı 6-7 jaslarda baslanadı, al keyinirek-organizmniń aerob múmkinshiliklerine qaray rawajlanadı.

Orınlaw barısında fizikalıq sıpatlardan hár bir háreket kúsh salıwdı, shıdamdı, shaqqanlıqtı talap etedi. Usı kóz qarastan qábiletlerdi rawajlandırıw hám usı sıpatlardı kompleksli júzege shıǵarıwda eń nátiyjeli qural-háreketli oyınlar hám tayarlıq oyınları esaplanadı. Shuǵıllanıwshılardan tek bir ǵana sıpattı yaki belgili bir sıpatlardı birlestirip júzege shıǵarıwdı talap etetuǵın shınıǵıwlar da bar: máselen, qısqa aralıqqa juwırıw-tezlik, sekiriw-kúsh, tezlik, sekirip ılaqtırıw-kúsh, tezlik - shaqqanlıq hám t.b.

Qaysı sıpattı rawajlandırıw zárúrligine qaray trener shuǵıllanıwshınıń organizimine tásir etiw xarakterine sáykes shınıǵıwlardı tayarlaydı.

Basketbol boyınsha hár bir trener óz komandasınıń kóbirek kúsh salıwın, kóbirek dıqqatın jámlewin hám kóbirek jeńip shıǵıwǵa umtıladı. Usı «kóbirek» haqıyqıy chempionlardıń ajıralıp turatuǵın belgisi bolıp, ol uzaq waqıt, kóp kúsh salıp shuǵıllanıw arqalı erisiledi. Bunday trenirovkanıń tiykarı bolıp máwsim aldınan ótkeriletuǵın trenirovka baǵdarlaması bolıp esaplanadı. Trenirovka ushın báhár, gúz hám jaz máwsimlerin tańlaǵan komandalar ózlerin jarıslarda erkin sezedi. Kóbinese jarıslar dáwiri oyınlar menen júdá bay boladı, sonlıqtan oyın tiykarların jetilistiriw hám fizikalıq arsenaldı bekkemlew ushın jeterli waqıt qalmaydı. Gúzgi trenirovkalar qaǵıydalar menen sheklengen, biraq báhárgi hám jazǵı trenirovkalar qollap-quwatlanadı.

Máwsimsiz tayarlıq oyınshılardıń uzaq waqıt hám jedel kúsh salıw zárúrligine isenimine tiykarlanadı. máwsimniń bası ushın xarakterli bolǵan qáte

kemshilikler azayadı, bulshıq ettegi seziletuǵın awrıwlar joǵaladı. Komandanıń ruwxı bálent, sebebi oyınshılarda ózin trenerge «kórsetiw» ushın júdá qolaylı sharayat jaratıladı. Eger de arnawlı maqset aldıǵa qoyılsa, máwsim aldınan ótkeriletuǵın trenirovkadan jaqsı nátiyjege erisiwge boladı. Rejedegi wazıypalar, tosınan qoyılǵan wazıypalarǵa qaraǵanda kóbirek jaqsı nátiyje beredi. Hár bir trener ámeliy sabaqlardı shólkemlestiriw boyınsha óz ideyalarına iye bolsa da, bir qatar rejelerdi esapqa almaydı

Birinshi kalendarlıq matchqa hár bir basketbolshı pútkil matchtı joqarı tezlikte ótkeriw ushın zárúr bolǵan fizikalıq tayarlıqtıń belgili dárejesine jetisken bolıwı kerek.

Basketbolshılarǵa pútkil oyın dawamında birden toqtaw, sekiriw hám juwırıwlarda orınlaw ushın úlken shıdam, nerv energiyası, psixologiyalıq tayarlıq zarúr boladı. Fizikalıq jaqtan jaqsı tayarlanǵan oyınshılar matchta onsha zorıqpaydı, al match tamamlanǵannan keyin kúshin tez qayta tikleydi.

Trenerler arasında keń tarqalǵan trenirovkanı ótkeriw boyınsha eki teoriya bar. Birinshi teoriya boyınsha, hár bir oyınshı birinshi trenirovkaǵa tolıq fizikalıq jaqtan tayar halında keliwi kerek. ekinshi teoriya boyınsha fizikalıq tayarlıqqa arnawlı tayarlıq, oyın tiykarların jetilistiriw hám trenirovka arqalı jetilisedi. Oyınshılar fizikalıq tayarlıqtıń joqarı dárejesine birinshi kalendarlıq match dawamında erisedi.

Hámmege málim, joqarı fizikalıq tayarlıq turaqlı, durıs shólkemlestirilgen trenirovka arqalı saqlanıp turadı. Arnawlı fizikalıq tayarlıq basketbolshılardıń sıpatların hám qıymıl - háreket qábiletlerin rawajlandırıwǵa hám jetilistiriwge oyınnıń tiykarǵı háreketleriniń kónlikpelerine jaqın bolǵan nerv bulshıq etke kúsh salınatuǵın shınıǵıwlar arqalı járdem beredi. Olara uqsas (imitaciyalıq) jaqınlastırıwshı shınıǵıwlar hám bul shınıǵıwlar artqa qarap hám qaptallap aldıǵa júriwdi, baǵdardı ózgertiw tezligin, júriw tezligin hám tempin, reakciya tezligin jetilistiredi.

Arnawlı fizikalıq tayarlıq joqarı sport nátiyjelerine tárbiyalaw ushın fiziologiyalıq tiykar bolıp esaplanadı. Bazıda onı fizikalıq kondinciya yaki basqasha aytqanda, fizikalıq sharayat dep te ataydı hám ol sportshınıń múmkinshiligin belgileydi. Arnawlı tayarlıqtıń baǵdarları tolıq belgilengen bolsa da, ol ulıwma tayarlıq penen tıǵız baylanısta boladı.

Fizikalıq tayarlıqtı ámelge asırıwdaǵı izbe-izlilik, sportshınıń qáliplesiw dáwiri menen tıǵız baylanıslı bolǵan bir neshe etapqa bóliniwi menen kózge taslanadı. Ulıwma fizikalıq tayarlıq etapınan baslap, izbe-izlik penen oyınshınıń profilin qáliplestiriwshi etapqa, al onnan arnawlı qıymıl-háreket sıpatların joqarı dárejede rawajlandırıw etapına ótedi.

Birinshi etap basketbolshılardıń tiykarǵı sıpatların, birinshi náwbette tezligin, shaqqanlıǵın hám mayısqaqlıǵın rawajlandırıw ushın júdá qolaylı. Usı etapta alınǵan kónlikpeler bekkemlenip, oyın is-háreketleri ushın xarkterli qıymıl-háreketleri tiykarın jaratadı.

Ekinshi etapta fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwǵa qánigelestirilgen tásir kórsetiwge múmkinshilik beretuǵın biraz jedel (intensiv) shınıǵıwlardı qollanıw

ushın qolaylı múmkinshilikler jaratıladı. Sonlıqtan, fizikalıq tayarlıq tar qánigelestiriwdiń jańa belgilerine iye boladı, biraq sol waqıttıń ózinde hár táreplemelilikti de saqlap qaladı.

Úshinshi etapta fizikalıq tayarlıq joqarı dárejede qánigelestirilgen boladı. Adam organizminiń funkcionallıq dárejesi kólemi hám jedelligi (intensivligi) boyınsha úlken júklerdi (nagruzka) qollanıwǵa múmkinshilik beredi.

Arnawlı fizikalıq tayarlıq dep fizikalıq sıpatlardı maqsetke muwapıq rawajlandırıw procesi túsiniledi. Sonday-aq oyın usılların ózlestiriwge, taktika háreketleriniń nátiyjeligin asırıwǵa, sport formasına erisiwge, sonday-aq psixologiyalıq tayarlıqtı jetilistiriwge járdem beredi. Onıń tiykarǵı maqseti-fizikalıq sıpatlardı hám olardıń birliktegi óz-ara baylanısların rawajlandırıw. Bul jerde texnikalıq–taktikalıq xarakterdegi shınıǵıwlar, basqa sport túrleriniń shınıǵıwları sáykes keledi. Ulıwma fizikalıq tayarlıq hám arnawlı fizikalıq tayarlıq arasındaǵı shegara tek shártli mániste ǵana boladı, sebebi tásir etiw effekti qollanıp atırǵan shınıǵıwǵa salıfstırǵanda kóbirek qollanılıp atırǵan metodqa baylanıslı.

Shınıǵıwlardıń tásirin tártiplestiriwshi faktlarǵa kúsh salıw dárejesi, qaytalanıwlar sanı, pauzanıń dawamlılıǵı, energiya menen támiyinleniw processleriniń ha'rakteri kiredi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. A..A..Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A..Pulatov "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" 2017 yil.
2. Портнов. Ю.М "Баскетбол" Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь. 1997г. -480с.
3. Ковалевский А..А, Комкина О.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Московсая область 2014г.

O'ZBEKISTON VA XORIJIY ADABIYOTLARDA 5-6 YOSHDAGI BOLALARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI O'RGANILISHINING BUGUNGI HOLATI VA TADQIQOTLAR YUZASIDAN MA'LUMOTLAR

Allambergenova Raushana Duisenbay qizi

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

Kalit so'zlar: *koordinatsion qobiliyat, harakat faoliyati, jismoniy rivojlanish, maktabgacha yosh, motorika, bolalar fiziologiyasi, o'yin faoliyati, psixofiziologik xususiyatlar.*

Ключевые слова: *координационные способности, двигательная активность, физическое развитие, дошкольный возраст, моторика, физиология детей, игровая деятельность, психофизиологические особенности.*

Key words: *coordination abilities, motor activity, physical development, preschool age, motor skills, child physiology, play activity, psychophysiological characteristics.*

Kirish. Ma’lumki, 5-6 yoshdagi bolalarning harakat faoliyati ularning yoshga doir rivojlanish xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy tarbiyaning samarali rivojlanishini ta’minlash uchun, avvalo, bolaning yoshga xos o‘ziga xos jihatlari hamda jismoniy imkoniyatlarini chuqur o‘rganish zarur bo‘ladi. Aynan maktabgacha davrda inson organizmida morfofunktsional o‘zgarishlar eng faol tarzda kechadi. Bu yosh oralig‘ida bola tez sur’atlarda harakat ko‘nikmalari va hayotiy harakat malakalarini egallab boradi. 5-6 yoshga kelib esa ular “maktabga tayyorgarlik” deb ataluvchi funksional va morfologik yetuklik darajasiga yetadilar. Bolaning keyingi hayoti va jismoniy rivojlanishidagi muhim poydevor aynan shu davrda shakllanadi [2].

Ba’zi tadqiqotchilar ta’lim-tarbiya jarayonini samarali tashkil etish uchun maktabgacha yoshdagi bolalarning ontogenez bosqichlarini hisobga olish zarurligini alohida ta’kidlaydilar. Ularning fikricha, aynan shu yondashuv orqali tarbiyaviy ishlarni oqilona boshqarish va to‘g‘ri yo‘naltirish mumkin. 5-6 yoshdagi bolalar organizmi jadal rivojlanish bosqichiga kiradi, ular tez o‘sib, tana tuzilishida sezilarli o‘zgarishlar yuzaga keladi.

Ayniqsa bu davrda bolalarda harakat faoliyatiga bo‘lgan qiziqish kuchayadi. Shu bilan birga, tana tuzilishida ilk jinsiy o‘zgarishlar - “yarim o‘sish” deb ataluvchi holat kuzatiladi. Bu davrda tana bo‘yi o‘sishi jadallashadi, oyoq va qo‘llarning o‘sishi tananing boshqa qismlariga nisbatan tezroq ro‘y beradi.

5-6 yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishning yosh xususiyatlari. Bolalik davri davomida bolalar skeleti bosqichma-bosqich suyaklashib boradi. Bola ilk yurishni boshlaydigan davrda, ya’ni hayotining birinchi yilidayoq, tovon suyaklarining shakllanishi hamda umurtqaning tabiiy egri chiziqlari paydo bo‘la boshlaydi va bu jarayon maktabgacha yosh davrigacha davom etadi. 6-7 yoshga kelib, bola organizmida tayanch-harakat tizimining rivojlanishi hali to‘liq tugallanmagan bo‘ladi. Tanadagi 206 ta suyaktan deyarli har biri bu davrda sezilarli o‘zgarishlarga uchraydi. Umurtqa pog‘onasi, asosan, tog‘ay moddasidan iborat bo‘lib, u tananing tayanch vazifasini bajaradi. Qo‘l va oyoq bo‘g‘imlarining tez-tez jarohatlanishi esa ko‘pincha bog‘lovchi to‘qimalar boylamlar, paylar va fastsiyalarning yaxshi rivojlanmaganligi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Mushak tizimi harakat aktida yetakchi rol o‘ynaydi. 4-7 yoshli bolalarda mushak massasi o‘rtacha tana vaznining 27 foizini tashkil etadi, pastki oyoq-qo‘llar va gavda mushaklari nisbatan yaxshi rivojlangan bo‘ladi. Yuqori oyoq-qo‘llar mushaklari esa 5-6 yoshda tezroq rivojlana boshlaydi. Qorin pressi mushaklari esa sust rivojlangan bo‘lib, katta zo‘riqishlarga bardosh bera olmaydi. Yuqori tonusga ega bo‘lgan bukuvchi mushaklarning morfologik rivojlanishi yozuvchi mushaklarga nisbatan orqada qoladi, bu esa yangi harakatlarni o‘zlashtirishda ma’lum qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning mushak to‘qimasi katta yoshdagilarnikidan tuzilishi jihatidan farq qiladi. Ularning mushaklarida kapillyarlar tarmog‘i yanada zich va keng rivojlangan bo‘lgani uchun qon aylanishi yaxshi ta’minlanadi hamda moddalar almashinuvi faolroq kechadi.

Biroq bu yoshdagi bolalar uchun nafasni ushlab turish yoki kuchli zo‘riqishni talab qiladigan jismoniy mashqlarni bajarish ancha murakkablik tug‘diradi.

Harakatni bajaruvchi mushaklar dam olish holatidagi mushaklarga nisbatan ko‘proq energiya va oziqa moddalarga ehtiyoj sezadi. Bu talab asosan yurak faoliyati orqali ta’minlanadi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda yurak urish tezligi (YuUT) odatda 92-95 urish/daqiqani tashkil etadi, bu ko‘rsatkich kattalarda esa 60-65 urish/daqiqani tashkil qiladi. 5 yoshli bolalarda yurak urishining tezlashuvi ko‘pincha yurak ritmining beqarorligi bilan kechadi. Yurak faoliyatining barqarorlashuvi esa odatda boshlang‘ich maktab yoshiga kelib, markaziy asab tizimining yetarli darajada shakllanishi natijasida yuzaga keladi.

Maktab yoshiga kirish bilan bola organizmiga qo‘yiladigan funktsional talablar ortadi, bu esa, avvalo, nafas olish tizimining yetarlicha rivojlangan bo‘lishiga bog‘liq bo‘ladi. Katta maktabgacha yosh davrida qovurg‘alarning joylashuvi o‘zgaradi va ularning faol o‘sishi kuzatiladi, bu holat ko‘krak qafasining shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shuning natijasida nafas olish jarayonida ko‘krak qafasining harakatlanish imkoniyati ortadi va bu nafas olish mexanizmining o‘zgarishiga sabab bo‘ladi. Aynan shu yoshdan boshlab, interkostal mushaklar nafas olish va chiqish jarayonlarida faol ishtirok eta boshlaydi. Shu tariqa nafas olish “ko‘krak tipi”ga xos tus oladi, bunda nafas olish jarayoni asosan diafragma hamda qorin devori mushaklarining ishtiroki orqali amalga oshiriladi. Jismoniy mashqlar vaqtida morfologik o‘zgarishlar tufayli nafas olish zaxira hajmining ortishi kuzatiladi, bu esa o‘pkaning samarali faoliyat ko‘rsatishi uchun qulay fiziologik sharoit yaratadi.

Harakat qobiliyati uchun asab tizimining rivojlanish darajasi katta ro‘l o‘ynaydi. 5-6 yoshdagi eng yuqori asab faoliyati boshqa organlardan farqli o‘laroq miyaning og‘irligi va hajmi bo‘yicha katta yoshdagi insonlar yuqori asab faoliyat darajasining 90% ni tashkil qiladi. Miya yarim sharlaridagi asab hujayralarining o‘sishi va strukturaviy differentsiatsiya bosqichi boshlang‘ich maktab yoshiga qadar yakuniga yetadi.

Har qanday rivojlangan vosita muvofiqlashtirish qobiliyatining rivojlangan vosita funktsiyasini ob’ektiv ravishda ko‘rsatip o‘tishi mumkin. Dvigatel analizatori (efferent qism) olti yoshda kattalar darajasiga yetadi, uning afferent qismi strukturaviy differentsiatsiyani yakunlaydi. Bu 6 yoshli bolalarga harakatlarni “kinetik” tahlil qilish va vosita harakatlarining fazoviy-vaqt parametrlarini yanada muvaffaqiyatli farqlash imkonini beradi. Shu munosabat bilan, maktab yoshida “qo‘pol” shakllarini o‘rganishdan “nozik” harakat shakllarin o‘rganishga o‘tish mumkin. Bu yoshga kelib muvozanatni saqlash qobiliyati va harakatlarning izchilligi darajasi oshadi, yurish balog‘at yoshiga yetadi, qo‘llarda aniq harakatlarini bajarish qobiliyati paydo bo‘ladi.

5-6 yoshdagi bolalarning harakatlarini boshqarishda og‘zaki bo‘lmagan xotira muhim rol o‘ynaydi, bu vosita muvofiqlashtirish qobiliyatining rivojlanishi bilan bog‘liq. Bola harakatlarining tezligi va kuchi sezilarli darajada oshadi, parvoz bosqichi yugurishda paydo bo‘ladi, muvofiqlashtirish qobiliyatlari yaxshilanadi, epchillik yaxshilanadi va moslashuvchanlik oshadi.

M.S Koshevaning (2021) ta‘dqioqtlarga ko‘ra 6 yoshli bola voqealar ketma-ketligini tahlil qilishga qodir. Mantiqiy fikrlash aniq (majoziy) fikrlashdan ustun kela boshlaydi. O‘rganilgan harakatlarning analitik idroki almashtiriladi imitatsiya va taqlid qilish qobiliyati oshadi [1].

O.N Trofimov (2011) va L.I Penzullaevaning (2014) tadqiqotlariga ko‘ra 5 yoshdan boshlab ko‘plab bolalar allaqachon parallel ravishda ikki turdagi harakatlarni bajarishga qodir. Mavhum, kontseptual fikrlash asoslari, 4 yoshli bolalarda assotsiativ fikrlashdan farqli o‘laroq, ichki nutqni shakllantirish imkoniyati tez o‘sib bormoqda. Shu bilan birga, maktabgacha yoshdagi bolalarning fikrlashidagi tabiiy xususiyatlar saqlanib qoladi [5., 4]. O‘yinning bolalar hayotidagi ahamiyati juda katta va u bola hayotidagi asosiy o‘rinni egallashda davom etmoqda. O‘yinni boshqa faoliyat turlari ya’niy yozish, arifmetika, o‘qish va boshqalar bilan almashtirishga urinishlar bolaning o‘zini va tashqi dunyoni bilish jarayonlarini sezilarli darajada sekinlashtirishiga olib keladi. O‘yin jarayonida harakatlar madaniyati oshadi, ilgari o‘rganilganlarning yangi kombinatsiyalari ishlab chiqiladi va ixtiyoriy harakatlar olinadi. O‘zini erkin o‘yinlarda ortiqcha yuklanishdan himoya qilib, bola mikropauzalar bilan yukni tartibga solishga qodir.

A.N Pavlovaning (2020) ma’lumotlariga ko‘ra O’yinnnig vazifasi bolaning barcha jismoniy qobiliyatlari va moyilliklarini rivojlantirish hisoblanadi O’yin o‘rgatadi, shakllantiradi, o’zgartiradi, tarbiyalaydi. O‘yin hissiy rivojlanish uchun muhimdir, travmatik vaziyatlar natijasida kelib chiqadigan qo‘rquvni yengishga yordam beradi, ijtimoiy normalar va rollarni yaxshiroq va muvaffaqiyatli o‘zlashtirishga yordam beradi” deb hisoblaydi [3]. Shu bilan birga, katta maktabgacha yosh davri boshlanishidan oldin, diqqat e’tiborni jamlash hali ham qiyinchilik bilan saqlanib turiladi, uning hajmi va barqarorligi esa biroz oshadi. 6 yoshga kelib bolalar 15-20 daqiqaga diqqat-e’tiborini qaratishlari mumkin, bu esa aqliy faoliyatini tiklash uchun pauza bilan mashg‘ulotlarni rejalashtirishni talab qiladi.

A.T Xasanovning fikricha 5-6 yoshli bolalarda koordinatsion qobiliyatlar ularning umumiy jismoniy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, muvozanatni saqlash, harakatni boshqarish va muvofiqlashtirish kabi ko‘nikmalar shu davrda shakllanadi. Ushbu yosh davrida tanlab olingan gimnastika vositalari orqali koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bolalarning harakat faoliyatini faol va samarali tashkil qilish imkonini beradi. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida maxsus mashq va usullardan foydalanish juda muhim hisoblanadi [6].

L.Z. Xolmurodovning tadqiqotida maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus jismoniy mashqlarning ahamiyati ilmiy asoslangan. Muallif bolalarning yosh xususiyatlariga mos, bosqichma-bosqich takomillashib boruvchi mashqlar tizimini ishlab chiqqan hamda ularni amaliyotda qo‘llab, sezilarli natijalarga erishgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tizimli va metodik yondashuv orqali bolalarda muvozanat, harakat aniqligi, fazoviy tasavvur va harakatlarni boshqarish qobiliyatlari

samarali rivojlanadi. Dissertatsiya natijalari pedagogik-amaliy faoliyat uchun katta ahamiyatga ega bo‘lib, maktabgacha ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuvlarni joriy etish imkonini beradi [7].

Maktabgacha yosh davrida bolaning asosiy kognitiv (aqliy) funksiyalari - idrok, tafakkur, xotira va nutq faol sur’atda shakllanadi. Bu bosqich yuqori sezuvchanlik (sensor sezgirlik) davri bilan bog‘liq bo‘lganligi sababli, bolalar bilan ishlashda yoki ularning kundalik faoliyatini tashkil etishda katta ehtiyotkorlik talab etiladi. Ayniqsa, bolaning asab tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan kuchli tashqi stimullarning (shovqin, zo‘ravon tasvirlar, haddan tashqari yorqin yoki keskin taassurotlar) ta’sirini kamaytirish muhim ahamiyatga ega. Shu sababli ota-onalar va tarbiyachilar bolaning kunlik mashg‘ulotlarini e’tibor bilan rejalashtirishlari zarur.

Bizga ma’lum katta maktabgacha yoshdagi bola psixikasining rivojlanishining muhim natijasi vosita harakatlarini taqlid qilish qobiliyatidan turli xil o‘zgaruvchan vosita holatlarida mustaqil qaror qabul qilishga o‘tish hisoblanadi. Bola hayotining bu davri bolalik qaramligidan bolalik mustaqilligiga o‘tish sifatida belgilanishi mumkin. Bola boshqa bolalar bilan birgalikda harakat qilishni hohlaydi va qila oladi, u jamiyatda o‘z o‘rnini egallash uchun iloji boricha tezroq o‘z xohish-istaklari va manfaatlarini ijtimoiy maqbul doiraga kiritishga yordam beradigan boshqa xatti-xarakatlarga erishishga intiladi.

Shu bilan birga ushbu ehtiyojni amalga oshirish shartlaridan biri bu vosita faoliyatining o‘z-o‘zidan va uyushgan shakllarida ishtirok etishdir. Ikkinchisi, o‘qituvchining tashkiliy ta’siri bilan tavsiflanadi va bolaning jismoniy rivojlanish jarayonida yetakchi sifatida taqdim etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Кошева М.С. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА // РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ НАУКОЁМКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИНТЕРЕСАХ МОДЕРНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА. - 2021. - С. 156-161.

2. Лукянченко А.М., Дворкина, Н.И. (2012). ДИАГНОСТИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ РУК У ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА. In Тезисы докладов XXXX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа (pp. 97-97).

3. Павлова А.Н. СОВРЕМЕННЫЕ ИГРЫ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ // Студент-Исследователь. Филин: физкультура, личность, наука. - 2020. - С. 319-322.

YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH TUSHUNCHASI, MAQSAD VA VAZIFALARI

Atashov Marat Tenelbayevich

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali v.b dotsenti

Kalit sozlar: *Jismoniy tarbiya, sport, ta’lim, tayyorgarlik, mashg‘ulot, jismoniy yuklama, jarayon.*

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, образование, подготовка, тренировка, физическая нагрузка, процесс.*

Keywords: *Physical culture, sport, education, preparation, training, physical load, process.*

Kirish. Prezidentimiz tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan Qaror, Qonun va Farmonlar hamda ularni bosqichma-bosqich hayotga tadbiq qilinishi, ayniqsa diyorimiz bo‘ylab, hatto uzoq qishloq hududlarida ham minglab jahon andozalariga mos sport inshoatlarining bunyod etilishi, soha kadrlarini tayyorlash, qayta tayyoriash va ularning kasbiy-pedagogik malakalarini oshira borishga siyosiy e’tibor qaratilib kelinmoqda.

Mamlakatimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol inson etib tarbiyalash davlat siyosatining bosh masalalaridan biri sifatida qaraladi. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha 2017-2021 yillarga muljallangan harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmoniga asosan davlat dasturi ishlab chiqildi. Bu dastur amalga oshirilgan ishlarimizning izchil davomi sifatida muhim xujjat bo‘lib, unda davlatchiligimizning barcha yo‘nalishlariga alohida e’tibor qaratilgan.

Asosan o‘quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, ulardan iste’dodli yoshlarni saralab olish (selektsiya) hamda sport maktablari sport bazasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy sport musobaqalarida ishnirok etish uchun jismoniy tarbiya ishlarining (sinfdan tashqari va boshqalar) maqsadi, vazifalari, sport to‘garaklari va mashg‘ulatlarini tashkil etish, o‘sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasi va uning madaniyati haqida fikrlarini bildirib, yigilishda Prezidentimiz jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yanada rivojlantirish bo‘yicha istiqbolli muhim vazifalarni belgilab berdi.

Asosiy qism. Ma’lumki, sportning har bir turi sportchining jismoniy qobiliyatlariga maxsus talablar qo‘yadi, xilma-xil jismoniy fazilatlar o‘ziga xos uyg‘unlashgan bo‘lishi va namoyon etilishi talab qilinadi. Masalan, sprinter (yaqin masofaga yuguruvchi)dan avvalo tezkor-kuchlilik fazilatlarining maxsus nisbatda bolishi (ba’zan uni sprinterlik qudrati deb ataladi), shuningdek, jumladan, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob (ozod kislorod yo‘qligida) foydalanishga asoslangan tezlik, chidam talab qilinadi. Stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) uchun esa, aksincha birinchi navbatda nafas olishdagi modda almashinish (kislorod almashinishi) jarayoni yuksak darajada bolishiga

asoslangan chidamlilik zarurdir. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda, ular tanlangan sport turi uchun xos bo‘lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin varatadi, ya’ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epshillikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi mazmuni uning qaysi sport turi bo‘yicha ixlisoslashganligiga bog‘liq. Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya’ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog‘iomlashtirishning tabiiy omillari (oftobda pishish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigiyenik sharoitlaridan foydalaniladi[1].

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg‘ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funktsional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy sport, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo‘yadi. Buni quyidagi omillar bilan izoxlash mumkin:

1) Sportdagi yutuqlarning o‘sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti;

Qo‘llaniladigan vositalarning ta’sir ko‘rsatish xususiyati va yo‘nalishiga ko‘ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo‘lib o‘rganiladi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi.

U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) yosh sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlarini oshirish;

2) jismoniy sifatlar - kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo‘q qilish.

Umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi; ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari - akrobatika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo‘lgan funktsional asosni yuzaga keltirishga muljallanadi. U maxsus yo‘nalishga ega bo‘lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo‘ladigan funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish;

2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo‘yadigan talablarga qat’iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

1) tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

2) tanlangan sport turi bo‘yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko‘proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) harakat ko‘nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta’sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo‘llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan uxshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog‘liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to‘sqinlik qiladi. Yosh sportchilarning mashg‘uloglarida umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) vositalari nisbati qo‘yiladigan vazifatar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg‘ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o‘zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi[2].

Xulosa. Soha mutaxassislari trener va o‘qituvchining pedagogik faoliyati serqirra va keng qamrovli murakkab jarayon bo‘lib, u barcha turdagi o‘quv-mashg‘ulot, ta’lim-tarbiya, o‘quv-uslubiy, tashkiliy va sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish bilan bog‘liq strategik vazifalarni hal etishga qodir mutaxassis bo‘lmog‘i lozim. Shunday ekan, ushbu pedagogik jarayonda trener-o‘qituvchi va sportchi o‘rtasidagi munosabat (hamkorlik), o‘rgatish (ta’lim) va tarbiyaning birligi, murabbiy va sportchining shaxsiyati muhim ahamiyatga egadir.

Adabiyotlar

1. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. darslik 2021-yil.

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O‘quv qo‘lpanma. Toshkent, 2005.

YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA TAYYORGARLIK USULLARI

Esemuratova Gulmira

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

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, sport, jismoniy rivojlanish, sog‟‟lik, tarbiya, sportchi, sakrash, tayyorgarlik.*

Kirish. Har bir shaxs har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog‟‟liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonib, o„z o„rnini topish uchun jismoniy va ma‟‟naviy irodaviy jihatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash kerak bo„ladi. Ana shu sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) – eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo„linadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining har tomonlama rivojlanishi, ya‟‟ni harakatlanish apparatini rivojlantirish, organizm va tizimlarni mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida qatnashuvchi organizm organlari va tizimlari hamda tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta‟‟sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida aytib o„tilgan 3 guruh mashqlardan, ayniqsa, turli xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo„ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, barcha organlar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika sport turining mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko„pgina umumiy ta‟‟sir ko„rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa aniq maqsadga yo„naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomatdagi ayrim kamchiliklarni yo„qotish uchun aniq yo„naltirilgan mashqlar qo„llaniladi. Yuqorida ta‟‟kidlanganidek, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik xususiyatlarini rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o„ynaydi. Aynan shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi. Yengil atletika sakrashlari ikki turga bo„linadi: 1) vertikal to„siqlarni yengib o„tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho„pga tayanib sakrash); 2) gorizontal to„siqlarni yengib o„tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash). Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo„ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

1) sakrovchi tanasining boshlang‟ich uchib chiqish tezligi; 2) sakrovchi tanasi UOMining uchib chiqish burchagi. UOMning uchish fazasidagi harakat yo„nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog‟liq bo„ladi. Uch hatlab sakrash uchta uchish fazasiga, langarcho„pga tayanib sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega. Yengil atletika sakrashlari o„z tuzilishiga ko„ra aralash turga taalluqlidir, Ya‟ni bu yerda ham tsiklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud. Sakrashni yaxlit harakat sifatida tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – harakat boshlanishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo„yish paytigacha;
- depsinish (itarilish) – depsinadigan oyoqni qo„ygan paytdan boshlab, to uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;
- uchish – depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab to yerga qo„nish joyiga tegish paytigacha; - yerga tushish
– yerga tushish joyiga tegish paytidan boshlab to tana harakati to„liq to’xtagunga qadar.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. To„rt xil sakrash turlari (uzunlikka, uch hatlab, balandlikka, langarcho„pga tayanib sakrash) yugurib kelishda o„ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma‟lum bir umumiy tomonlari ham bor.

Yugurib kelishning asosiy vazifasi – sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo„lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin tsiklik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi. Yugurib kelish maromi doimiy bo„lishi kerak, ya‟ni uni urinishdan urinishga o„zgartirib turish kerak emas.

Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funksiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o„zgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (ma‟lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o„zgarmaydi. Bu o„zgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog‟liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir. Yugurib kelishning boshlanishi odatiy, har doim bir xil bo„lishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, go„yoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish boshlanishining nazorat belgisigacha kelish bilan boshlashi mumkin. Yugurib kelishda sakrovchining vazifasi nafaqat optimal tezlikka erishish, balki depsinadigan oyoqni itarilish joyiga aniq qo„ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo„lishi kerak. Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin:

1) bir xil tezlanish bilan yugurib kelish;
2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish.

Bir xil tezlanish bilan yugurib kelishda sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha

yetkazadi. Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda sakrovchi deyarli darrov, birinchi

qadamlardanoq optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so‘nggi qadamlarda uni biroz oshiradi. U yoki bu yugurib kelish variantining qo‘llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog‘liq.

Xulosa. Yugurib kelishning oxirgi qismining (depsinishga tayyorlanish) ajralib turuvchi xususiyati sakrash turiga bog‟liq. Umumiy ajralib turuvchi xususiyati – yugurib kelish va yugurib kelish bo„lagida tana a‟zolari harakatlari tezligining oshishidir. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinishga tayyorlanishda oxirgi qadamlarning uzunligi biroz kamayadi va ularning sur‟ati oshadi. To„g‟ri chiziqli yugurib kelishga esa hamma usuldagi sakrashlarda (“hatlab o„tish”, “to„lqin”, “yumalab o„tish” (perekat), “to„ntarilib o„tish” (perekidnoy) depsinishga tayyorlanish oxirgi ikkita qadamda, qadam tashlaydigan oyoq ancha uzunroq qadam tashlagan paytda (shu orqali UOMni kamaytirgan holda), depsinuvchi oyoq esa ancha qisqa tez qadam tashlaydi, bunda sakrovchi yelkasi UOM proyeksiyasi ortiga tashlanadi.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни Халқ сўзи.- 2000. – 28 май.

2. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 1998.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1988.

14-15 YOSHLI KARATECHILARNING BOSHLANG‘ISH TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY NAZARIY ASOSLARI

Genjemuratov Alisher Kenesbay uli

O‘zbekston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash va tabiiy fanlar”kafedrasi stajyor-o‘qituvchisi

Mawlenbergenova Umida Salamatovna

O‘zbekston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Karate ta’lim yunalishi 1-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: *Harakat ko‘nikmasi, harakatga o‘rgatish bosqichlari, Karate WKF sporti maxsus qol va oyoq zarbalari, umumiy va maxsus tayyorgarlik, 1 haftalik mikrotsikl mashg’ulot jaroyani, Jugut orqali tezlikni rivojlantirish metodikasi.*

Dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasida sporti rivojlantirish oliy maqsadi hisoblanad. Bu oliy maqsad jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasidagi barcha tashkilotlar uchun umumiy hisoblanadi. Karate WKFsportida 14-15 yoshli karatechilarning umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jihatlari optimal ravishda takomillashtirilmaganligi mavzuimizning dolzarbligi hisoblanadi.Shu kunga qadar 14-15 yoshli

karatechilarning aniq rejalashtirilgan Karate WKF bo‘yicha chet el olimlari va yurtimiz olimlarning aniq rejalashtirilgan uslubiy qo‘llanmalari va nashr etilgan kitoblari va albatta rejalashtirilgan aniq metodik mashg‘ulotlari ishlab chiqilmagan.

Karate WKF sport turida 14-15 yoshli karatechilarning texnik jangovar holatini rejalashtirilgan yangi mashg‘ulotlar jaroyanlari orqali eng yuqori optimal holatga etkazish .

14-15 yoshli karatechilarning maxsus texnik tayyorgarlik vaqtidagi yo‘l qo‘ygan xatoliklari o‘rganish va uni to‘g‘irlash.

Karatechilarning maxsus jangovar holatini eng yuqori holatga yetkazish uchun eng sara hujumga o‘tuvchi maxsus jangovar zarbalarini takomlashtirish.

14-15 yoshli karatechilarning mashg‘ulot oldi tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda texnik tayyorgarligini takomillashtirish. Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba’zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o‘sayotganligi.

2. Harakatlar bajarilishining mukammallashgan usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.

3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Maqsadi. Karate WKF sportida 14-15 yoshli karatechilarning texnik tayyorligi rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulot jarayonini tashkillashtirish, asosan 14-15 yoshli karatechilarning jismoniy tayyorgarligini va jangovar holatini yaxshilash uchun bizga aniq rejalashtirilgan mezosikl mashg‘ulot davrini olamiz. Sababi 14-15 yoshli karatechilar yosh bolalarga nisbatan aqliy va jismoniy taraftan yaqshi rivojlangan boladi. Albatta 14-15 yoshli karatechilarning jismoniy tayyorligini hisobga olgan holda. Sportchining texnikasi kinematik dinamik va ritmik xususiyatlari bilan belgilanadi.

Texnikaning kinematik xususiyatlari makon va vaqtda namoyon bo‘ladi. Bularga fazoviy, vaqtinchalik va makon-vaqt xususiyatlari kiradi. Sportchi tanasi va qismlarining pozitsiyalari va harakatlari, ularning traektoriyasi va boshqalar texnikaning fazoviy xususiyatlari hisoblanadi. Vaqtinchalik ma‘lumotlar texnika, va harakatlar va ularning qismlarini bajarish muddatini o‘z ichiga oladi. Texnika va harakatlarni bajarishda tezlik va tezlashuv sport mashqlari texnikasining fazoviy-vaqt xususiyatlari bilan bog‘liq. Texnikaning dinamik xususiyatlari sportchining tana qismlarining bir-biri bilan, sportchi tanasining atrof-muhit va sport anjomlari bilan o‘zaro ta'sirida namoyon bo‘ladi.

Xulosa. Sportchi chidamliligi mashqlarni bajarishda o‘quv yuklamalari quyidagi beshta tarkibiy qism bilan tavsiflanishi kerak: mashqning intensivligi, mashqning davomiyligi, dam olish vaqtlarining davomiyligi, dam olish tabiyati va takrorlanish soni va chidamlilikni rivojlantirishning quyidagi usullari qo‘llaniladi: o‘lchangan yuk bilan doimiy mashqlar usuli, takroriy va oraliq mashqlar usuli, o‘yin usuli, raqobatbardosh o‘chirish usuli.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2015. 2 96 бет.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. с. Библиогр.: 1068 назв. Ил. 522. Табл. 206. 808

3. Olimov.M.S Yengil atletikachi talabalarni mashg'ulotlar jarayonida funktsional imkoniyatlarini shakllanishi va tiklanish surati, "FAN SPORTGA" илмий-назарий журнали Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади. 2023/8

ERKIN GÚRESSHI QÍZLARDÍ TAYARLAWDA FIZIKALÍQ SAPALARDÍ RAWAJLANDÍRÍW

Alimbetova Amina Urazimbetovna

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı stajyor oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *tezlik, shaqqanlıq, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik, kúsh, psixlogiya, texnika-taktika, fizikalıq sapalar, erkin gúresshi qızlar.*

Ózbekstanda dene tárbiya hám sportti jedel rawajlandırıw, xalıqtıń barlıq qatlamların, ásirese, hayal-qızlardı dene tárbiya hám ǵalabalıq sport penen turaqlı shuǵıllanıwǵa tartıw, jámiyette salamat turmis tárizin úgit-násiyatlaw boyinsha keń kólemli jumıslar ámelge asırılmaqta.

Dúnya kóleminde erkin gúres penen shuǵıllaniwshi hayal qızlardıń ornı kún sayın artıp barmaqta. Keyingi jıllarda ótkerilip kiyatırǵan abıraylı sport jarıslarında, sonıń ishinde, Olimpiada hám Aziya oyınları, Jáhán hám Aziya chempionatları, sonday-aq, bir qatar dástúriy xalıqaralıq turnirlerde sport nátiyjeleriniń úzliksiz ósip barıwı, básekiniń jáne de keskinlesiwine alıp kelmekte. Hayallar gúresi ámeliyatında joqarı sport nátiyjelerine erisiw maqsetinde fizikalıq tayarlıqtıń áhmiyeti artıp barmaqta. Bul óz gezeginde olardıń tayarlıǵına joqarı talaplar qoymaqta. Bul jaǵdaylar erkin gúresshi qızlardi tayarlawǵa baylanıslı jańa qurallar hám usıllar tiykarında jetilistirilgen metodikalardı islep shıǵıwdı talap etpekte. Bul bolsa qánigeler tárepinen ilimiy tiykarlanǵan izleniwler alıp barılıwın talap etpekte.

Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022-jil 29-iyuldegi PQ-336-sanlı "Sport gúresleriniń olimpiada túrlerin jáne de rawajlandırıw ilajları haqqında"ǵı Pármanı elimizde hayallar gúresi sport túrin joqarı basqıshqa kóteriw ushin nizamlı tiykar bolip xizmet etpekte.

Elimizde Olimpiada oyınları baǵdarlamasınan orın alǵan hayallar gúresi sport túrin xalıq arasında jáne de ǵalaba en jaydırıw, sportshılarǵa keńnen imkaniyatlar jaratıw baǵdarında mámleketimiz basshısı tárepinen bir qatar nátiyjeli jumıslar alıp barılıp atırǵanın atap ótiw kerek. Sol sebepli, hayallar gúresi sport túrinde nátiyjelerdiń toqtawsız ósiwi, xalıqaralıq maydandaǵı joqarı báseki sporshılardıń kóp jıllıq tayarlıq sistemasında bar metodikalıq,

shólkemlestiriw hám basqarıw shınıǵıwlarınıń nátiyjeli sheshimlerin tınımsız izlewdi talap etedi. Erkin gúresshi qızlardiń kóp jıllıq tayarlıq dáwirinde sporshılardıń tek fizikalıq hám texnikalıq-taktikalıq tayarlıqların jetilistiriw emes, al olardıń sport nátiyjelerine joqarı tásir kórsetiwshi qurallar hám usıllardı islep shıǵıw úlken áhmiyetke iye.

Házirgi kúnde hayallar gúresi sport túri boyınsha jumıs alıp barıp atırǵan trenerler erkin gúres penen shuǵıllanıwshı qızlardı tayarlawda fizikalíq sapalardi rawajlandiriw metodikasınıń jıllıq shınıǵıw cikllerinde tiykarınan texnikalıq-taktikalıq tayarlıqlarına itibar qaratıp kelmekte.

Insannıń organizminde túrli dárejede qáliplesken kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq, dene buwınları jıldamlıǵı hám iyiliwsheńligı fizikalıq sapalar dep ataw qabıl etilgen. Insan organizminiń sol sapaların qanday kórinetuǵın ete alıwına qaray individke kúshli, shaqqan, tezlik dep baha bergen. Bul sapalar ólshewge iye, onıń kórsetkishleri fizikalıq tayarlıq kórsetkishleri dep ataladı hám kórsetkishler arqalı sportshınıń shuǵıllanıw shınıǵıwlarına hám sport jarıslarına tayınlıǵı anıqlanadı. Mısalı, sportshınıń 100kg salmaqlıqtaǵı shtanganı jelkege alıp tek 3 márte otırıp tura alsa, basqası sol salmaq penen 5 márteden artıq otırıp tura alıwı múmkin. Sol shınıǵıwdı eki ret artıq atqarǵanlıǵı ushın ekinshisiniń kúsh sapası rawajlanǵan dep bahalanadı. Bul sapa organizmniń suyek, bulshıq et hám basqa aǵzalarınıń toqımaları, kletkaları rawajlanǵanlıǵına baylanıslı bolmay, ruwxıy psixikalıq paziyletlerine de baylanıslı. Sol sebepli háreket sapaların tárbiyalaw ruwxıy paziyletlerdi tárbiyalaw jumısı menen bekkem baylanıslı hám tárbiyanıń sol baǵdarına qural bolıp xızmet etedi. Háreket sapaların tárbiyalawǵa umtılıw insaniyattıń ázeliy ármanı. Miynet quralları, áskeriy úskene hám aslaxa menen mámile etiwdiń natiyjeliligi tábiyat insanǵa sawǵa etken hám onı tárbiya processinde rawajlandırıw múmkin bolǵan fizikalıq paziyletlerge baylanıslı tárbiyalaw kerekligi máselesin kese qoyadı. Dene tárbiyasın, atap aytqanda, fizikalıq sapalardı rawajlandırıwdı mazmunınıń joqarılıǵı hám salmaqlılıǵı kózge ayqın taslanıp turıptı. Sonı atap kórsetiw zárúr, fizikalıq sapalardı rawajlandırıwda olardıń (kúsh, tezlik, shaqqanlıq, shıdamlılıq, iyiliwshilik) barlıǵın texnikalıq usıllar menen óz-ara ajıralmas baylanıstırıp aparıwdı tárbiya procesi belgilep ótedi.

Biraq sporttıń málim bir túrinde arnawlı bir paziylet kúshlilew qáliplesedi, rawajlanadı hám ol jetekshi háreket sapası formasında boladı. Basqa sapalarǵa salıstırǵanda rawajlanadı, biraqolar járdemshi, háreket sapası formasında kóriniwi múmkin. Mısalı, sporttıń jeke gúres túrlerinen erkin gúreste tiykarınan shıdamlılıq sapasın rawajlandıradı dep esaplansa, shaqqanlıq járdemshi sapası jol menen de rawajlanadı. Biraq erkin gúresshi qızlarda shaqqanlıqtı da tárbiyalaw tiykarǵı zárúrli áhmiyetke iye boladı. Sonıń menen birge erkin gúresshi qızlarda kúsh fizikalıq sapası da jetekshi paziyletlerden esaplanadı. Jeńil salmaqlı qarsılası menen kóp shınıǵıw qılıw bolsa tezlikti rawajlantıradı. Ámeliyatda bul shınıǵıwlar arqalı shıdamlılıq hám iyiliwsheńlikte járdemshi fizikalıq sapa formasında rawajlanıwınıń guwasımız. Hayallar gúresi boyınsha ótkeriletuǵın jarıslar múddeti xalıqaralıq jarıslar qaǵıydaları menen belgilenedi. Sol jarıslar

múddetinde qaysı sportshı óz jumıs qábiletin sapası hám nátiyjeliligi tárepinen qanshellilik uzaq waqıt saqlay alsa yamasa onı asıra alıw kúshine iye bolsa, oǵan áwmet sonshelli kúlip baǵıwı anıq. Basqasha etip aytqanda is qábiletiniń sapa hám nátiyjelilik dárejesin kóp yamasa kem waqıt dawamında saqlanıwı ulıwma hám arnawlı shaqqanlıq sapalardıń,qánshelli dárejede rawajlanǵanlıǵı menen belgilenedi. Sonı aytıpótiwkerek, is qábileti haqqında gáp ketkende, ásirese sóz onıń sapası hám nátiyjeliligine tiyisli bolsa, fizikalıq sapalardıń qáliplesken yamasa qáliplespegenligine barıp taqaladı. Yaǵnıy nátiyjeli nátiyjege muwapıq ulıwma hám arnawlı shıdamlılıq kúsh, tezlik, shaqqanlıq, iyiliwsheńlik sapaların ózinde sáwlelendirgen boladı. Bul sapalardıń óz-ara tıǵız baylanıslılıǵı hám olardıń joqarı dárejedegi integral nátiyjesi sport sheberliginiń arnawlı bir natiyjesin belgilep beredi. Maqsetke muwapıq joybarlastırılǵan fizikalıq tayarlıq sportta uqıplılıqtı qáliplestiriw hám jarıs dawamında joqarı nátiyjege erisiwde júdá zárúrli faktorlardan biri bolıp tabıladı. Biraq, sport ámeliyatında mudamı joybarlastırılǵan fizikalıq shınıǵıwlarǵa muwapıq háreket sapaların rawajlandırıwda kútilgen nátiyjeni bermewi jaǵdayları tez-tez ushırasıp turadı. Bunıń tiykarǵı sebeplerinen biri shınıǵıwlarda qollanılǵan ol yamasa bul fizikalıq shınıǵıwlardıń kólemi hám kúshi hám de bul kórsetkishlerdi shuǵıllanıwshılar organizmine tásir etiw dárejesi (organizmdi júklemege bolǵan keri juwap reaksiyası) obiektiv túrde baxalanbaǵalıǵında bolıp tabıladı. Sol sebepli de oqıw – shınıǵıw processinde qollanılıp atırǵan fizikalıq júkleme (fizikalıq shınıǵıwlar)dıń shuǵullanıwshılar organizminiń funksional múmkinshiliklerine muwapıqlıǵı itibarǵa alınıwı, sol júklemeni maqsetke muwapıq joybarlaw múmkinshiliklerin jaratadı. Erkin gúresshilerdi tayarlawda háreket funksiyasınıń bir-birine tıǵız baylanıslı tárepine ayrıqsha itibar qaratıladı:

- sportshınıń texnika-taktikalıq tájiriybelerge úyretiw hám olardı jetilistiriw;
- sportshı fizikalıq sapaların saylanǵan sport túri qásiyetine muwapıq túrde tárbiyalaw. V.N.Platonovtıń pikirine qaraǵanda ulıwma fizikalıq tayarlıq túsinigi sportshınıń háreket sapaların hár tárepleme (garmonikalıq túrde) rawajlanǵanlıq dárejesin ańlatadı. Máselege sol tárizde jantasıw insan sawlıǵın (sportshıda) qáliplestiriw bolsa maqsetke muwapıq bolıp tabıladı. Álbette, «úlken» sportta bul da zárúr. Biraq, bunday ámeliyat hám soǵan tiykarlanǵan shuǵıllanıw metodikası tájiriybeli sportshılardı tayarlawda joqarı jarıs nátiyjesine erisiw nátiyjesin páseytiwi itimaldan shette emes. Sebebi, hár bir sport turiniń ózine tán hám ózine muwapıq qásiyetleri bar ekenligi sebepli bir sport túrine kóbirek kúsh-shaqqanlıq sapası ústin tursa, ekinshi bir sport túrinde shıdamlılıq sapası jetekshi orın oynaydı yamasa úshinshi bir sport túrinde iyiliwsheńlik sapası tiykarǵı áhmiyetke iye boladı. Biraq, belgilengen pikirden arnawlı bir sport túrine málim fizikalıq sapa júdá zárúr, basqası bolsa zárúrli emes degen juwmaq kelip shıqpaydı. Kerisinshe, hár bir sapanıń arnawlı bir sport jaǵdayında azı-kóbi menen zárúrli «ulisi» ámelde boladı Joqarıda belgilengen pikir hám oy-pikirler grek-rim gúresinde ásirese, ayqın kózge taslanadı. Sport tarawına tiyisli ilimiy-metodikalıq ádebiyatlarda bul mashqalaǵa ayrıqsha itibar qaratılǵan. Sońǵı jıllarǵa kelip ilimpazlar ortasında tájiriybeli sportshılardı tayarlawda fizikalıq tayarlıqtıń ornı,

atap aytqanda fizikalıq sapalardıń bir-birine tıǵız baylanıslılıǵı hámde olardı sport sheberligine bolǵan tásiri haqqındaǵı máseleler barǵan sayın úlken qızıǵıwshılıq oyatıp atır. Aldın tastıyıqlap ótilgenindey, kúsh hám shaqqanlıq sapaların óz-ara muwapıq tárizde qáliplestirip barıw sportshınıń tayarlıǵına unamlı tásir kórsetedi.

Sóz fizikalıq tayarlıq hám sonıń menen birge sportshılardı tayarlawda háreket sapaların (shaqqanlıq, kúsh, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik) bir-birine baylanıstırıp qáliplestiriw zárúrligi haqqında barar eken, buǵan baylanıslı shaqqanlıq sapasına ayrıqsha itibar beriw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı.Hár bir sport túrinde atqarılatuǵın háreket tájiriybesi negizinde shaqqanlıq sapaları sheshiwshi zárúrli derek bolıp esaplanadı. Mısalı, grek-rim gúresinde qol ishinen kirip kókrekten asırıp taslaw ushın, húJim háreketin jeńiw ushın shaqqanlıq sapası bul tájiriybe tabıslı támiyinleytuǵın faktor bolıp tabıladı. Usı sapa húJim yamasa qarsı húJim usılların nátiyjeliligi qısqa waqıtta úlken tezlik penen qollawda jaqsı nátiyje beredi. Haqıyqattında da, analiz nátiyjelerine kóre erkin gúres boyınsha Jáhán, Evropa, Aziya hám basqa xalıqaralıq jarıslarda jeńiske erisken kópshilik grek-rim gúresshiler joqarı dárejede rawajlanǵan shaqqanlıq sapası qábiletine iye bolǵan sportshılar bolıp esaplanadı. Erkin gúreste shaqqanlıq sapası da jeńiske jetekleytuǵın tiykarǵı dereklerden biri bolıp tabıladı. Buǵan baylanıslı belgili izertlewshi alım I.V.Verxoshanskiy dıqqattı tartıwshı oǵada zárúrli maǵlıwmatlar keltiredi. Mısalı, grek-rim gúresinde texnikalıq sheberlikke salıstırǵanda parıq etiwshi qásiyetlerinen biri bul ózgeriwsheń jarıs jaǵdayında shaqqanlıq sapasın rawajlandırıw tiykarında atqarılatuǵın quramalı háreket tájiriybeleri bolıp tabıladı. Usınıń menen bir qatarda uzaq múddet dawam etetuǵın jarıs processinde texnikalıq tájiriybelerdi joqarı nátiyjede orınlaw birinshi náwbette arnawlı shıdamlılıq apasına tikkeley baylanıslılıǵı tastıyıqtı talap etpeydi. I.V.Verxoshanskiydıń baqlawlarına qaraǵanda, grek-rim gúresi boyınsha Jáhán chempionatı qatnasıwshılarınıń jarıs dawamında orınlanǵan texnikalıq tájiriybeleri jarıstıń 3-dáwirinde óz nátiyjesin keskin tómenletken. Bul jaǵday áne sol tájiriybeli grek-rim gúresshileriniń arnawlı shaqqanlıq sapası joqarı dárejede qáliplespegenligine itibar qaratadı. Solay eken, bunnan kórinip turǵan texnikalıq sheberlik nátiyjesin uzaq waqıt saqlap turıwda arnawlı shaqqanlıq sapası ayrıqsha orın iyeleydi. Tájiriybeli grek-rim gúresshileriniń tayarlawda shaqqanlıq sapasın aytıp ótiw kerek, oqıw - shınıǵıw processinde barlıq fizikalıq sapalardı garmonikalıq túrde rawajlandırıw tájiriybeli grek-rim gúresshileriniń tayarlaw girewi bolıp tabıladı. Juwmaq: Fizikalıq apalardı rawajlandırıw ushın grek-rim gúresiniń tiykarǵı shárti qarsılasınıń qol menen ustap orınlanatuǵın shınıǵıwlar usınıs etiledi. Erkin gúresshi qızlaridiń fizikalıq sapalardı rawajlandırıwda tómendegi shınıǵıwlardan paydalanıldı:

Kúshti rawajlandırıw ushın: turnikti uslaǵan halda qoldı bulip jazıw; jerge tayanǵan halda qoldı bulip jazıw; tik turǵan halda otırıp turıw; gimnastikada tekshesine asılǵan halda ayaqlardı kóterip túsiriw; arqanda ayaqlı hám ayaqsız kóteriliw.

Tezlikti rawajlandırıw ushın: 10m, 20m, 30m juwırıwlar, orında turǵan halda uzınlıqqa sekiriwler, turnikti uslaǵan halda qoldı bulip jazıw 20sek, jerge tayanǵan halda qoldı bulip jazıw 20sek, 20sek manekendi kóterip taslaw.

Iyiliwsheńlikti rawajlandırıw ushın: Tik turǵan halda kópir halatına túsiw, tik turǵan halda kópir halatına tusip aldıǵa hàm arqaǵa sekiriwler, tik turǵan halda kópir halatına túsip óz aynalası atrapında aylanıwlar.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıw ushın: 3x10 juwırıw; aldıǵa arqaǵa domalawlar; hareketli oyınlar; estafetalar; uslaw ushın oyınlar.

Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın: 1000m ge juwırıw, 25m, 50m juziw. boladı.

Kórsetilgen shınıǵıwlar arqalı erkin gúres penen shuǵıllanıwshı qızlardıń fizikalıq sapaların rawajlandırıwda úlken áhmiyetke iye hàm jarıslarda joqarı nátiyje beredi dep isenemiz.

Ádebiyatlar

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022-jil 29-iyuldegi PQ-336-sanlı"Sport gúresleriniń olimpiada túrlerin jáne de rawajlandırıw ilajları haqqında"ǵı Pármanı.
2. Ф.А.Керимов Спорт кураш назарияси ва услубияти. Т., 2018. 88-б
3. Тастанов Кураш назарияси ва услубияти. Т., 2017. 170-б

DZYUDO KURASHIDA TA'LIM DASTURIDA ISHLAB CHIQISH METODIKASI

Kazakov Baxram Allayarovich

Qoraqalpoq davlat universiteti fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrasi katta-oqituvchisi

Allayarov Dilshod Bahramjanovich

Olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha Nukus oliy sport mahorati maktabi volleybol sport turi bo'yicha murrabiy

Kalit so'zlar: *jismoniy ish qobilati, nerv, gimnastika mashqlari, ATF, KF, yosh davrlari, muskul lar, suyaklar, o'pka, yurak qon-tomir tizimi.*

Ключевые слова: *физические возможности, нервы, гимнастические упражнения, АТФ, МВ, юный возраст, мышцы, кости, легкие, сердечно-сосудистая система.*

Key words: *physical abilities, nerves, gymnastic exercises, ATP, MV, age, muscles, bones, lungs, cardiovascular system.*

Biz ta'lim dasturini pedagogik asoslarini dzyudochilar uchun maxsus mashqlar, ta'lim va tarbiya (Ahloqiy tarbiya, oqitish metodlari, malakalarni takomillashtirish va sifatini oshirish, yuklamalarni muvofiqlashtirish, nazorat qilish) metodolarini eng samarali usullarini qisimlarga ajratib organib chiqdik. Xulosamiz boyicha chiziqli-tarmoqli dasturlashtirilgan tamoili boyicha mashg'ulot jarayonini tashkil qilish talim jarayonini togri boshqarib borish imkonini beradi.

Yani 1-bosqichda topshiriqlar: Usullar texnikasi togrisida shug‘ullanuvchilarda togri tassavur hosil qilish. Shuningdek zarur bolgan anjomlar (vositalar):

1. Usulni tushuntirib berish, musobaqa qoydasi boyicha uni bajarishning qonuniyatlari shartlarini korsatish.

2. Usul texnikasini namuna tarzida namoyon qilib ko‗rsatish.

3. Turli xil korkazmali qurollar yordamida usullar texnikasini korsatib berish hamda usulni egallash usullari togrisida korsatma berish.

4. Organiladigan texnik usulning oziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda shug‘ulanuvchilarning harakat sifatlarini rivojlantirga qaratilgan tayyorlov mashqlari kompleksidan iborat bolgan oquv topshiriqlari majmuasi: (seriaysi)

2-bosqich topshiriqlari: Usullarning asl zvenosini bajarishning texnik vositalari ularning detallarini va umuman butun usulni toliq bajarish texnikasini egallab olish. Vositalar:

1. Harakatli mashqlar (usullarni)ni egallab olish uchun maxsus tayyorlov mashqalari. Bunda asosiy e‘tibor harakatli mashqlarning eng muhim zvenosini egallab olishga qaratiladi. Bu yerda topshiriqning ikkinchi seriyasi-oz strukturasi boyicha organilayotgan mashqlarga oxshaydigan, lekin ulardan kora yengilroq bolgan mashqlar kompleksi qollaniladi.

2. Organiladigan mashqni soddaroq shaklda bajarib korish. Bu tidbir shug‘ullanuvchilarning diqqat e‘tiborini mashqning asosiy qismiga qaratish keyin esa harakatning asosiy tomonlarini detallar boyicha bajarishga qaratish uchun zarurdir.

3. Usulni musobaqalashuv sharoitiga yaqinlashtirib umimiy tarzda bajarishga orgatish.

3-Bosqich topshiriq: Oganilayotgan usul mashq texnikasi, shug‘ullanuvchilarning mashq bajarish sohasidagi qobilyati, kurashish texnikasining oziga xos xususiyatlarini aniqlash, hamda uni yana ham takomillashtirish yo‗llarini belgilab olish. Vositalar:

1. Oragnilayotgan usulning turli variantlarini bajarib korish hamda mazkur mashqni bajariyotgan dzyudochining individual hususiyatlariga kopiroq darajada muvofiq keladigan eng yaxshi variantini tanlab olish.

2. Natijalarni hisobga olish maqsadida (sust va faol qarshilik korsatish usullarini qollab) mashqa bajarish hamda osha mashqning bajarilish texnikasiga (bolalar hisobida) baho qoyish.

3. Organilayotgan mashqni yaxshi bajarip eng yuksak sport natijalarni qolga kiritish uchun har bir shug‘ullanuvchiga beriladigan individual topshiriqlarni aniqlab chiqish.

Oqitishning birinchi bosqichidan boshlab qollaniladigan sozlab berish va namoyish qilib korsatish usulini peadgog shundan keyingi hamma bosqichlarda ham qollaydi. Bunda u yangi-yangi vazifalar ortaga qoyilishi munosabati bilan ularga tegishli ozgartirishlar kiritib boradi. Mashqlarni bajarib boorish texnikasiga oid individual xususiyatar koproq ta‘limning uchunchi bosqichida aniqlab olinadi. Ta‘lim jarayonida murabiy shug‘ullanuvchilarining harakatlarni

qanday bajariyotganliklarini diqqat bilan kuzatib turishi va ular oldiga oz vaqtida yangi-yangi vazifalar qoyishi favqulotda muhim ahamiyat kasb etadi. Hatolarni yo'qotish uchun kuydagi usullarni qollash tavsiya etiladi. Mashg'ulotni takrorlab qayta tushuntirib berish, takroriy ravishda korsatib berish, rasmlardan foydalanish, maxsus usullar qollash, muayyam ma'noga ega bolgan topshiriqlar berish va boshqa shunga oxshash usullardan foydalanish tavsiya etiladi. Talim dasturini oquv topshiriqlaridan tashkil topgan har-bir oquv topshiriqdan keyin oquv materialini mumkin qadar ongli va samarali ozlashtirib olishni taminaydigan muayyan harakatlarning aniq maqsadini kozlagan sistemasi boshlanadi, yani ta'limning dasturlashtirilgan olgoritimi ishlab chiqilgan. Ushbu algoritim dzyudochilarda mashq harakatlarni tarbiyalash vazifalarni kompleks tarzda hal qilish imkonini beradi, malaka va maxoratlarni rivojalantirish va takomillashtirish vaqtini qisqartiradi.

Ta'lim dasturi 4 ta asosiy tamoil negziga qurulgan:

1. dastlabk malakalar (mashg'ulot materiali, jarayonlar) aniqlanadi.
2. shg'ullanuvchilar nimaga orgatilishi belgilanadi keyin uni taxlil qilinadi.
3. Mashg'ulot tarkibiy elementleriga ajratib chiqiladi.
4. Shundan keyingina puxta-pishiq oylagan izchillik asosida tayyorlangan material shug'ullanuvchilarga taqdim etiladi.

Ta'lim dasturini amalga oshirish korgazmali tarzda va muayyan izchillik bilan kechmog'i uchun har-bir material sxematik tarizda «Oqitish dasturi strukturasi» korinishidan bayon etiladi. Ushbu struktura oziga hos qadamlar va karlardan iborat bolib bunda kadr axborotni namoyish qilish vositasi, qadam esa harakat va pedagogik vazifalar mushtarakligi bilan birlashtirilgan kadrlar toplamidir. Shuningdek barcha harakatlarni bir tekis namoyon bo'lishini yo'lga qo'yish lozim.

1-qadam – Dasturga kirish

2-qadam – Usulni nazariy jihatdan organish

3-qadam – Tayyorlov mashqlarni ozlashtirilishi

4-qadam – Kirishish mashqlarining ozlashtirilishi

5-qadam – va undan keyingilari – Usulning ozlashtirilishi (maxsus mashqlar). 3-qadamdan boshlab shug'ullanuvchilarda topshiriqni amaliy jihatdan bajarishga oid axborot va metodik korsatmalar beriladi. Ularni harakatlari takroriy havola qilinadi va sportchilar bu harakatlarni takrorlashlari uchun sharoitlar yaratib beriladi. Har bitta usul malaka darajasiga yetguncha takrorlanadi. Usullarni sportchilar jismonan, qalbal va ruxan sezishlari lozim bo'ladi. Shundagina ular bu usullar texnikasini o'zlashtira olishadi.

Ishlab chiqilgan oqitish dasturidagi har-bir qadam oquv topshiriqlari seriyasiga bolinadi, har bir seriya esa navbatda qat'iy metodik izchillik asosida osib boradigan murakkablik boyicha tanlangan topshiriqlarga mashqlarga bolinadi. Dastur materialni organishda biror topshiriqni shug'ullanuvchilar tomonidan tola ozlashtirib olinganida va ular boyicha tuzulgan kontrol talablar bajarilgan taqdirdagini navbatdagi topshiriqlarga yokiy qadamlarga otish nazarda tutilgan.

Nazariy tayyorgarlikga texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni oshirib borishni oziga hos bir bazasi deb qaralmog‘i kerak. Dzyudochilar bilan nazariy mashg‘ulot otkazishga tayyorgarlik korayotgan vaqtda pedagog murabbiyga quydagilar tavsiya etiladi:

Otiladigan mashg‘ulot mavzularini oqib berish, har bir oquv yilida ularga ajratiladigan soatlarni qancha ekanini aniqlab chiqish.

Tegishli bolimdagi oquv materialining mazmuni bilan yaxshilab tanishib chiqish.

Shug‘ullanuvchilar nimani tushunib va ozlashtirib olishlari kerakligini bilish uchun metodik korsatmalarni, kotarilgan masalalarni puxta oylab oqib chiqish.

Nazariy mashg‘ulot otkazishning tashkiliy jihatdan qanday shaklda bolishini (suhbatlar otkazish, adabiyotlarni mustaqil ravishda organish va hokazolar) aniqlab olish kerak. Hozirgi kunda eng muhim bo‘lib borayotgan muammolar bu sportchilarga dzyudo sport turi bo‘yicha yangi texnikalarni o‘rgatishdir. Ularni eng qulay va samarali bo‘lishini taminlash maqsadida nafaqat amaliy balki nazariy malumotlarni ham qo‘llagan holda mashg‘ulot o‘tgazish joiz bo‘lib bormoqda. Buning uchun barcha usullarni video shakillarda olib ularni mashg‘ulot jarayonida sportchilarga ko‘rsatib borish va bu harakatlarni takrorlagan holda mustahkamlab borish lozimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Косллеина И.П Оснывы научно методической деятельности в физической культуре М. Спорта Академ. Пресс. 2001.

2. Догчский Д. Д. Зацорский В. М. Биомеханика М. Фис.

3. Совершенствование технического мостерство спортсмена М. Фис.

4. Радионов А. В Спортсмен прогнозирует решение М. Фис.

JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI

Kadirbaev Bayrambay Jaksibaevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrasi o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *boks, test, jismoniy sifatlar, chidamlilik, tezlik va kuch sifatlari.*

Ключевые слова: *бокс, тестирование, физические качества, выносливость, скоростно-силовые качества.*

Key words: *boxing, testing, physical qualities, endurance, speed and strength qualities.*

Kirish. Boksda, bazaviy texnikani o‘zlashtirishning samaradorligi, zamonaviy ijtiomiy sharoitlarda nafaqat kalendar yoshi bilan belgilanadigan maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi darajasi bilan aniqlanadi (1,3). Lekin, bolalar va o‘smirlar sport maktibidagi ish amaliyoti bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishini rag‘batlantirmaydi, chunki bolalar trenerining ishidagi asosiy leytmotiv – uning shogirdini sport natijasi hisoblanadi. Yosh sportchilarni

tayyorlashda ixtisoslashtirishning erta amalga oshirilishi, bir guruhdan boshqasiga o‘tish va ayniqsa, yuqori natijalar sportiga o‘tishi paytida, ularga o‘z sport potensiallarini to‘liq ochishga imkoniyat bermaydi. Shu tufayli, dastlabki o‘qitish bosqichida yosh bokschilarni umumiy jismoniy, maxsus jismoniy va maxsus tayyorgarlik vositalarining rasional strukturasini ilmiy asoslash muammolari, bolalar va o‘smirlar sporti mutaxassislari uchun ancha qiziqish uyg‘otadi va sport zahiralarini tayyorlashning dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: dastlabki o‘qitish bosqichida yosh bokschilarni maxsus jismoniy tayyorgarliklarining holatini o‘rganish.

Tadqiqotning vazifasi: yoshi 10-14 da bo‘lgan yangi shug‘ullanayotgan bokschilarning jismoniy tayyorgarliklari darajalarini aniqlash.

Jismoniy rivojlanishni baholash uchun quyidagi testlar qo‘llanildi:

1* - yugurish 100 m (vaqt);

2* - yugurish 800 m (vaqt);

3* - yakkacho‘pda osilib turgan holatda 10 ta o‘tishlarni bajarish;

4* - yotgan holatda tayanchda qo‘llarni 10 marta bukishlarni va rostlashlarni bajarish vaqti;

5* - yakkacho‘pda osilib turgan holatda qo‘llarni 10 marta bukishlarni va rostlashlarni bajarish vaqti;

6* - chalqancha yotgan holatda tanani 10 marta bukishlarni va rostlashlarni bajarish vaqti;

7* - qorinda yotgan holatda tanani 10 marta bukishlarni va rostlashlarni bajarish vaqti;

8* - yarim o‘tirgan holatda oldinga 10 marta sakrashlarni bajarish vaqti;

9* - orqadagi tayanch holatidan tosni 10 marta ko‘tarishlarni bajarish vaqti (yarim ko‘prik);

10* - baland joyda turgan holatdan oyoq uchlariga 10 marta ko‘tarilishlarni bajarish vaqti.

Keltirilgan 10 ta test mashqlaridan ko‘rinib turibdiki, biz, testlashning tadqiq qilinayotgan yoshdagi bolalarda rivojlanishning yuqori sur'atlariga ega bo‘lgan asosiy sifatlarini testlashga urindik, aynan:

- umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun – 10 dan to 12 yoshgacha;
- maxsus chidamlilikni - 13 dan to 14 yoshgacha;
- tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirish uchun - 9 dan to 10 yoshgacha va 13-14 yosh.

Tadqiqot natijalari. Boksda, musobaqalarda ishtirok etishning natijaviyligi, birinchi navbatda, portlovchi kuch, tezkorlik, reaktivlik va maxsus chidamlilik kabi harakat sifatlari bilan ta’minlanadi (2,4). Tadqiqotlar jarayonida, mualliflar, dastlabki o‘qitish bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik, keyingilarida esa – psixik tayyorgarlik yetakchi hisoblanishini ko‘rsatishgan.

Shu tufayli, bizning dastlabki tadqiqotlarimizda, boks sport maktabida shug‘ullanish ishtiyoqini bildirgan bolalarning jismoniy rivojlanishlarini testlash bilan bog‘liq bo‘lgan masalalar ko‘rib chiqildi. Bunda, boks bilan shug‘ullanish ishtiyoqini bildirganlarning kamchilik ekanligi tufayli, hozirgi vaqtda, biz,

dastlabki tayyorgarlik guruhlariga har xil yoshdagi bolalarni qabul qilishga majbur bo‘lmoqdamiz. Bizning tadqiqotlarimizda 10-14 yashar yoshga oid guruhlar ishtirok etishdi.

Boks bo‘yicha bolalar va o‘smirlar sport maktabi (BO‘SM), olimpiya zahiralarining ixtisoslashgan bolalar va o‘smirlar maktabi (OZIBO‘M), yuqori sport mahorati maktablari (YuSMM) va olimpiya zahiralari kollejlari (OZK) uchun o‘quv dasturi, tayyorgarlikning dastlabki bosqichi guruhlariga qabul qilishning quyidagi yoshga oid guruhlarini nazarda tutadi (1-jadval).

Shunday qilib, bizning tadqiqotlarimizda, o‘qitishning 2 ta bosqichidagi yoshga oid guruhlar ishtirok etishdi.

Sport maktabiga qabul qilish paytida har xil yoshdagi yosh bokschilarni testlash natijasida, zamonaviy shahar sharoitlarida yashaydigan va boks bilan shug‘ullanish istagi bo‘lgan bolalarning jismoniy rivojlanishlari to‘g‘risida tasavvur hosil qilishga imkon beradigan natijalar olindi.

1-jadval

Tayyorgarlikning bosqichlari bo‘yicha o‘quvchilarni sport maktablariga qabul qilishning minimal yoshlari

Sport turi	Tayyorgarlik bosqichlari													
	Dastlabki tayyorgarlik			O‘quv-trenirovka				Sport takomillashuvi			Yuqori sport mahorati			
Boks	1 yil	2 yil	3 yil	1 yil	2 yil	3 yil	4 yil	1 yil	2 yil	3 yil	1 yil	2 yil	3 yil	4 yil
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	0	21	22	25

Shug‘ullanishni yangi boshlagan bokschilarning jismoniy tayyorgarliklarini testlashning umumlashtirilgan ma’lumotlarini tahlil qilish orqali (2-jadval), jismoniy imkoniyatlarni yoshga oid aspektda umumiy ijobiy dinamikasini mavjudligini aytish mumkin.

2-jadval

Jismoniy sifatlarning yoshga oid dinamikasi (n=40)

Test	**Yoshi**				
	10 yosh	**11 yosh**	**12 yosh**	**13 yosh**	**14 yosh**
1*	19,18±1,2	18,48±0,26	18,2±0,35	17,42±1,36	16,5±1,13
2*	254±22,9	219,33±12,78	212,8±4,86	211,0±25,78	204,85±10,09
3*	15,47±5,66	14,1±3,07	12,58±1,70	11,98±3,34	10,12±3,52
4*	9,75±2,77	9,0±1,15	8,82±0,63	8,4±1,36	7,95±1,31
5*	20,01±5,18	15,78±2,70	14,42±0,71	14,41±2,41	10,27±4,49
6*	13,56±2,05	12,7±3,40	11,52±0,91	11,52±2,33	10,27±4,49
7*	10,03±3,28	9,18±1,83	8,38±2,29	8,12±1,23	6,2±1,19
8*	7,78±1,60	6,97±0,66	6,86±1,40	6,72±1,09	6,44±0,64
9*	8,73±1,74	8,16±1,70	7,76±1,96	7,51±1,48	7,2±1,07
10*	8,24±1,71	7,34±1,05	6,72±1,79	6,70±0,97	6,77±0,45
1*-10* bu yerda va keyinchalik test mashqlarining nomlari					

Lekin, testlarga lokal jalb qilingan har xil mushak guruhlari jismoniy imkoniyatlarining yoshga oid ijobiy dinamikasining ishonarli asinxronligi ko‘rinadi. Bunda, ushbu asinxronlik aniq yoshga oid bog‘liqlikka ega emas. Barcha test mashqlari bo‘yicha natijalarning maksimal yaxshilanishi, faqatgina 10-11 yosh davrlari orasida kuzatiladi (r<0,05): chidamlilik bo‘yicha ketma-ket ijobiy dinamika; 4* - qo‘llarning yuqori mushaklari tezkor-kuch imkoniyatlari; 6* va 9* testlar bo‘yicha – tananing oldingi yuzasi mushaklari.

Umumiy chidamlilik darajasi bo‘yicha (2* testi), 11 dan to 13 yoshgacha bo‘lgan yangi bokschilar bir-biridan farq qilmaydi (>r0,05). Oyoq mushaklarining tezkor-kuch imkoniyatlari (8* va 10* testlar) 12, 13 va 14 yashar o‘smirlarda ishonarli farq qilmadi (r>0,01). Qo‘llar mushaklari va tananing oldingi yuzasi mushaklarining tezkor-kuch imkoniyatlari bo‘yicha (3*,5* va 6* testlar) 12 va 13 yashar bolalar ham rivojlanishning ishonarli bir xil darajasida bo‘lishdi (r>0,05).

Xulosa. Bolalarning jismoniy rivojlanishlari darajalarini 10-14 yoshda tadqiq qilish, barcha test mashqlari bo‘yicha yoshga oid ijobiy dinamikani aniqladi. Shu bilan birga, bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ul-lanish ishtiyoqini bildirgan barcha bolalar, yoshiga qaramasdan, yuqori yoshga oid chegarasi 12 yosh bo‘lgan boks maktabidagi dastlabki sport o‘qitish guruhi uchun jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha nazorat normativlarini bajara olishmadi.

Adabiyotlar

1. Кшинин, И.И. Стабильность показателей физического развития и двигательных способностей у юных боксеров / И.И. Кшинин, В.А. Осколков // Научные и методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. Выпуск 12: материалы итоговой научно-методической конференции. - Волгоград: ВГАФК, 2006. - С.51-53.

2. Кузнецов, А.В. Специальная физическая подготовка юных боксеров в годичном тренировочном цикле: автореф. дис. канд. пед. наук / А.В. Кузнецов. - М., 2006. - 19 с.

3. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнинг турли босқичларида саралашнинг меъёрлари/ Ўқув-услубий қўлланма − ЎзДЖТИ., 2013. – 166 б.;

ULÍWMA BILIM BERIW MEKTEPLERINDE FUTBOL DÓGEREKLERINIŃ JÍLLÍQ REJESI

Seytmuratov Timur Shamshetovich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Sport oyınları" kafedrası baslıǵı p.i.b.f.d (PhD)

Yusupbaeva Barshınay Dawletbay qizi

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı 1-kurs studenti

Tayanısh sózler: *jıllıq reje, dógerek shınıǵıwları, rejelestiriw, fizikalıq, texnikalıq-taktikalıq, psixologiyalıq, tayarlıq, medicinalıq tekseriw.*

Kirisiw. Sport penen shuǵıllanıw organizmniń ulıwma fizikalıq rawajlanıwına unamlı tásir etedi, ishki organlardıń hár tárepleme rawajlanıwına járdem beredi, zat almasıwın jaqsılaydı hám háreket koordinaciyasın rawajlandıradı.

Ulıwma orta bilim beriw mektebi oqıwshılarınıń jıllıq dógerek shınıǵıwların rejelestiriwde tiykarǵı itibar salamatlıqtı bekkemlewge, hár tárepleme fizikalıq, texnikalıq-taktikalıq hám psixologiyalıq tayarlıqtı rawajlandırıwǵa qaratıladı.

Sport dógereklerin shólkemlestiriwden maqset: oqıwshılardıń bos waqıtların mazmunlı ótkeriw, olardıń salamatlıǵın bekkemlew hám jarıslarda joqarı nátiyjelerdi qolǵa kirgiziwden ibarat.

Sport dógereklerin shólkemlestiriwden aldın barlıq balalar medicinalıq tekseriwden ótiwi hám medicina xızmetkeriniń juwmaǵın alıwı kerek. Sport dógereklerine shuǵıllanıwshılardı qabıllaw, sport túrleriniń ózgesheliklerinen kelip shıqqan halda 10-11 jaslardan usınıs etiledi. Kishi toparǵa 10 jasqa jetpegen bolsa da, yaǵnıy fizikalıq tárepinen jaqsı rawajlanǵan hám shınıǵıwǵa medicina xızmetkeri tárepinen ruxsat etilgen oqıwshılar da qabıllawı múmkin. 1-kestede kórinip turganınday, medicinalıq tekseriw hám qadaǵalaw testlerin tapsırıw da hár bir toparda birdey waqıttı talap etedi.

Álbette, shınıǵıwlardı rejelestiriwde sportshılardı tayarlawdıń uluwma kórinisi principlerine qatań ámel etiw lazım. Sonda ǵana dógereklerdiń nátiyjeliligi unamlı boladı.

1-keste.

Futbol dógereklerinde shuǵıllanatuǵın oqıwshılar ushın jıllıq shınıǵıw qurallarınıń bólistiriliwi

№	Mazmunı	Saat kólemi
1	Teoriyalıq shınıǵıw	8
2	Ulıwma fizikalıq tayarlıq	62
3	Arnawlı fizikalıq tayarlıq	18
4	Texnikalıq tayarlıq	47
5	Taktikalıq tayarlıq	11
6	Jarıslar	Sport ilajları jumıs rejesi boyınsha
7	Qadaǵalaw testlerin ótkeriw	4
8	Medicinalıq kórikten ótkeriw	2
9	**Ulıwma saatlar**	**152**

Túsinik:

1. 11-12 jaslı balalar oyını kólemi kishireytirilgen maydanda ótkeriledi.
2. Shınıǵıwshılar medicinalıq tekseriwden ótkeriledi.
3. Testler oqıw jılının basında hám aqırında ótkeriledi.

Oqıtıwshı ilajı bolǵanınsha oqıw materialların - teoriyalıq shınıǵıwdı ámeliy shınıǵıw menen baylanıstırıp alıp barıwı kerek. Teoriyalıq shınıǵıwlar dawamında kórgizbeli qurallardan, video hám foto materiallarınan paydalanıw múmkin. Shınıǵıwshılardıń jasın esapqa alǵan halda shınıǵıwlarda salamatlandırıwǵa kóbirek áhmiyet qaratıladı (2-keste).

Ulıwma bilim beriw mekteplerinde 11-12 jaslı oqıwshılar ushın shólkemlestirilgen dógerek shınıǵıwlarınıń jıllıq rejesi

TEMALAR	Saatlar		
Jámi	**Jámi**	**Teoriyalıq shınıǵıw**	**Ámeliy shınıǵıw**
Teoriyalıq shınıǵıw	**8**		-
Ózbekstanda futboldı rawajlandırıw haqqındaǵı qarar hám pármanlar		1	-
Futboldıń payda bolıwı hám rawajlanıw tariyxı		1	-
Ózbekstanda futboldıń rawajlanıw tariyxı		1	-
Salamatlastırıw hám shınıqtırıw máseleleri		1	-
Ulıwma fizikalıq tayarlıq	**62**		**62**
Fizikalıq tayarlıq haqqında ulıwma túsinik		1	-
Sap shınıǵıwları. Júriw hám juwırıw túrleri		-	2
Qısqa, orta hám uzaq aralıqqa juwırıw		-	5
Tezlik qábiletin tárbiyalaw		-	6
Asılıp hám tayanıp orınlanatuǵın shınıǵıwlar		-	4
Kúsh qábiletin tárbiyalaw		-	6
Milliy hám háreketli oyınlar		-	5
Sport oyınları (voleybol, basketbol, gandbol)		-	6
Shıdamlılıqtı tárbiyalaw		-	6
Estafeta oyınları		-	6
Iyiliwsheńlikti tárbiyalaw		-	6
Milliy hám háreketli oyınlar			4
Koordinaciyalıq qábiletlerdi tárbiyalaw			6
Arnawlı fizikalıq tayarlıq	**18**		**18**
Arnawlı fizikalıq tayarlıq haqqında ulıwma túsinik		1	-
Toptı qaptal sızıqtan oyınǵa kirgiziw		-	2
8 metr aralıqqa toptı tosıqlar arasınan alıp júrip dárwazaǵa soqqı beriw		-	4
Uzaq aralıqqa top uzatıw		-	4
3x20 metrge top alıp júriw.		-	4
Jonglyorlıq qılıw		-	4
Texnikalıq tayarlıq	**47**		**47**
Texnikalıq tayarlıq boyınsha ulıwma túsinik		1	-
Ayaqta topqa soqqı beriwdi úyretiw		-	6
Toptı toqtatıwdı úyreti		-	4
Top alıp júriwdi úyretiw		-	6
Futbol elementleri bar háreketli oyınlar		-	4
Toptı uzatıw hám toqtatıwdı úyretiw		-	6
Toptı qaptal sızıqtan oyınǵa kiritiw		-	4
Toptı alıp qoyıwdı úyretiw		-	6
Topqa bas penen urıwdı úyretiw		-	4
Uzaq aralıqqa top uzatıwdı úyretiw		-	5
Dárwazaman oyın texnikası		-	2

Taktikalıq tayarlıq	**11**		**11**
Taktika hám taktikalıq sistemalar haqqında túsinik		1	-
Maydandı kóre alıw boyınsha shınıǵıwlar		-	4
Húјim hám qorǵanıw háreketleri		-	4
Top penen hám topsız taktikalıq háreketler		-	3
Eki tárepleme oyınlar	Oyınlarda balalardıń hár tárepleme tayarlıqları tekserilip barıladı, kemshilikler teoriyalıq sabaqlarda aytıp barıladı		
Jarıslar	Sport ilajları jumıs rejesi boyınsha		
Qadaǵalaw testlerin ótkeriw	**4**	Shuǵıllanıwshılardıń texnikalıq ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıǵın tekseriw boyınsha qadaǵalaw normaların alıw	
Medicinalıq kórikten ótkeriw	**2**		
Jámi	**152**	**8**	**138**

Juwmaqlaw: Shınǵıwlarda qoyılǵan maqsetke qarap teoriyalıq hám ámeliy bilimler berilip barıldı. Shınıǵıwlardıń teoriyalıq bóliminde futbol sport túrine kiriw, rawajlanıw tariyxı, ulıwma hám arnawlı tayarlıq jáne texnikalıq-taktikalıq tayarlıq boyınsha ulıwma túsinikler berip barıldı. Hár bir sabaqta shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq tayarlıǵın arttırıwǵa qaratılǵan qurallar qollanıldı alıp barılǵan shınıǵıwlarda shuǵıllanıwshılardıń jasın esapqa alǵan halda bólistirilgen júkleme normalarına qatań ámel etken halda shólkemlestirilip, olardıń keyingi shınıǵıwǵa shekem bolǵan jaǵdayları baqlap barıldı.

KURASH MILLIY MEROS VA ZAMONAVIY SPORT TURI SIFATIDA

UzDSMI Nukus filiali Jismoniy madaniyat o‘qituvchisi

Berdimuratov Razatdin

Kalit so‘zlar: *Kurash, milliy sport, xalqaro sport, tarbiya, yoshlar, IKA, sport falsafasi.*

Prezident Sh.Mirziyoyevning tashabbusi bilan Respublikamizda endi har yili 6-sentabr “Kurash” milliy sport turi kuni deb e‘lon qilishi sportchi va murabbiylarimizni to‘lqinlantirib yangi marralani zab etishga bel bog‘lashga turtki bo‘ldi. Millatimiz faxri, tarixiy merosi bo‘lgan, ota-bobolarimizdan ma’naviy boylik hisoblangan sport turlaridan biri kurash milliy sport turi hisoblanadi. Kurash milliy sport turini rivojlantitish bo‘yicha Prezidentimiz va davlatimiz tomonidan qaror va farmonlar qabul qilinishi sportchilarimiz va yoshlarimiz uchun katta imkoniyat echiklari ochishiga zamin yaratdi. Masalan, 2017-yil 2-oktabrdagi PQ-3306-sonli “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yili 7-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi to‘g‘risida”gi 893-sonli, 2018-yil 5-mart “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmon va qarorlarining

qabul qilinishi qisqa vaqt ichida kurash milliy sport turining rivojlanishida tarixiy hujjat sifatida e’tirof etildi.

Sportning inson hayotidagi roli beqiyosdir. Ayniqsa, milliy sport turlari xalqning tarixiy xotirasi, madaniyati va ma’naviy qadriyatlarining ajralmas qismidir. Shu nuqtai nazardan olib qaraganda, kurash sporti o‘zbek xalqining ajdodlardan meros bo‘lib kelayotgan bebaho boyligidir. Uning nafaqat jismoniy chiniqtirish, balki tarbiyaviy va ma’naviy jihatdan inson kamolotiga xizmat qilishi uni o‘ziga xos sport turi sifatida ajratib turadi.

Kurashning tarixiy manbalardagi aks etish Kurash sporti qadim zamonlardan beri Markaziy Osiyo xalqlari orasida ommalashgan bo‘lib, uning ilk ko‘rinishlari miloddan avvalgi davrlarga taalluqlidir. “Avesto”da kuch va jasorat timsoli sifatida kurashga ishora qilinadi. Shuningdek, kurash Amir Temur davrida harbiy tayyorgarlik vositasi sifatida keng qo‘llanilgan (Usmonov, 2006). O‘zbekistonda mustaqillik yillarida kurashga bo‘lgan e’tibor kuchaydi. 1998-yil Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasining (IKA) tashkil etilishi bilan ushbu sport turining xalqaro maqomi mustahkamlandi (Tursunov, 2010). Kurashning asosiy tamoyillari va musobaqa qoidalari

Kurash sportining asosiy prinsiplari halollik, jasorat va raqibga hurmat ko‘rsatishdir. Sportchilar faqat tik holatda kurash olib boradilar. Pastga cho‘zilish, oyoqdan ushlash kabi usullar taqiqlangan bo‘lib, bu kurashni xavfsiz va yoshlar uchun mos sport turiga aylantiradi.

Musobaqalarda ishtirokchilar belbog‘ kiyimida maydonga chiqadilar, harakatlar "halol", "yonbosh", "chala" kabi ballar orqali baholanadi. Kurashning xalqaro rivoji va sport tizimidagi o‘rni. Kurash bugungi kunda Osiyo, Yevropa, Afrika va Janubiy Amerika qit’alarida faol rivojlanmoqda. Jahon chempionatlari, qit’a birinchiliklari, xalqaro turnirlar orqali kurashning geografiyasi tobora kengaymoqda. 2022-yilgi Osiyo o‘yinlariga kurashning kiritilishi bu sport turining olimpiya yo‘nalishidagi rivojini tasdiqlaydi (IKA, 2022).

Kurashning tarbiyaviy va pedagogik funksiyalari Kurash sporti yosh avlodni jismoniy barkamollik sari yo‘naltirish bilan birga, ularni ma’naviy jihatdan ham tarbiyalaydi. Unda qatnashayotgan sportchilar sabr-toqat, halollik, do‘stlik, qat’iyatlilik kabi ijobiy sifatlarni egallaydilar. Shu sababli, O‘zbekiston maktablari va sport maktablarida kurash to‘garaklari faoliyat yuritmoqda.

Xulosa. Kurash – bu shunchaki sport turi emas, balki o‘zbek xalqining tarixiy va madaniy merosidir. Uning zamonaviy sport tizimidagi o‘rni, xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlari va yoshlar tarbiyasidagi ijobiy ta’siri kurashni strategik sport turiga aylantirmoqda. Uni yanada rivojlantirish, ilmiy tadqiqotlar orqali o‘rganish va xalqaro sport sahnasida mustahkamlash dolzarb vazifalardandir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonov, B. (2006). O‘zbek kurashi tarixi. Toshkent: “Fan”.

2. Tursunov, A. (2010). Kurash: tarix, rivojlanish va zamonaviy bosqichlar. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.

3. Karimov, F. (2015). Sport nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zSPU nashriyoti.

SPORT BO‘YICHA IXTISOSLASHGAN SINF FAOLIYATI SAMARADORLIGINI ANIQLASH MEXANIZMLARI

Allambergenov Aydos Alauatdinovich
Alfraganus Universiteti 2-bosqich magistri
E-mail: aydosallambergenov1717@gmail.com

Kalit so‘zlar: *Sport sinflari, samaradorlik, jismoniy tayyorgarlik, psixologik holat, pedagogik metod, motivatsiya, sport ta’limi, tahlil, innovatsion yondashuvlar.*

Ключевые слова: *спортивные классы, эффективность, физическая подготовка, психологическое состояние, педагогические методы, мотивация, спортивное образование, анализ, инновационные подходы.*

Keywords: *sports classes, effectiveness, physical fitness, psychological condition, pedagogical methods, motivation, sports education, analysis, innovative approaches.*

Kirish. Sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinf faoliyati samaradorligini aniqlash mavzusi, o‘zining dolzarbligi va ahamiyati bilan ta'lim tizimida muhim o‘rin tutadi. Bugungi kunda yoshlarni sportga yo‘naltirish va ularning sport salohiyatini rivojlantirish uchun turli usullar, metodlar va dasturlar ishlab chiqilmoqda. Ayniqsa, ixtisoslashgan sport sinflari, bu sohada ta'lim olishni xohlagan o‘quvchilarga zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar orqali eng yaxshi natijalarga erishishga imkon yaratadi.

Sport sinflarining faoliyati samaradorligini baholash, ularning o‘quvchilarga nafaqat sport ko‘nikmalarini o‘rgatish, balki jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Buning uchun sportchi o‘quvchilarning sportdagi yutuqlari, shaxsiy rivojlanish darajasi, psixologik holati va umumiy ijtimoiy moslashuvlari kabi ko‘plab omillarni hisobga olish zarur.

Ushbu ishda, sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinf faoliyatining samaradorligini aniqlash metodologiyasi, tahlil qilish jarayonlari va natijalarga ta'sir etuvchi omillar o‘rganiladi. Maqsad – sport ta'limining samaradorligini oshirish va o‘quvchilarning sportdagi muvaffaqiyatlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish.

Sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning faoliyati samaradorligini o‘rganish masalasi so‘nggi yillarda bir qancha ilmiy tadqiqotlar va amaliy ishlar orqali yoritilgan. Ta'lim sohasidagi izlanishlar, sportga ixtisoslashgan sinflarning o‘quvchilarga sport bilimlarini o‘rgatish bilan birga, jismoniy va psixologik jihatdan rivojlanishiga katta ta'sir ko‘rsatishini ta'kidlaydi. Biroq, bu sohada o‘rganilganlik darajasi hali ham cheklangan va ko‘plab masalalar ochiq qolmoqda.

Sport ta'limi va uning samaradorligini baholash borasida bir nechta yirik tadqiqotlar mavjud. Ularda, sportchi o‘quvchilarning jismoniy salohiyati, maqsadga yo‘naltirilgan treninglar va psixologik tayyorgarliklar o‘rtasidagi

o‘zaro bog‘liqlik o‘rganilgan. Biroq, ixtisoslashgan sinflarning ta'lim samaradorligini to‘liq o‘lchashga qaratilgan metodologiya hali mukammal rivojlanmagan. Shuningdek, pedagogik va psixologik yondashuvlar, shuningdek, sinf ichidagi o‘quvchilar o‘rtasidagi ijtimoiy va psixologik muhitning samaradorlikka ta'siri o‘rganilmagan.

Shu bilan birga, ayrim tadqiqotlar sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarda o‘qishning, o‘quvchilarning nafaqat sport ko‘nikmalarini, balki ularning psixologik barqarorligini ham rivojlantirishi mumkinligini ko‘rsatadi. Yana bir qator ishlarda sport sinflarining umumiy ta'lim dasturlari bilan integratsiyasi, o‘quvchilarning muvaffaqiyatlarini yanada oshirish uchun zarur omil sifatida ko‘riladi.

Shunday qilib, sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning faoliyat samaradorligini o‘rganish borasida hali ham ko‘plab ilmiy va amaliy savollar ochiq qolmoqda. Bu boradagi tadqiqotlar ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish, sport ta'limining yangi metodlari va yondashuvlarini ishlab chiqish uchun muhim ahamiyatga ega.

Sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning faoliyati samaradorligini o‘rganish borasidagi ilmiy izlanishlar asosan uchta asosiy yo‘nalish bo‘yicha olib borilmoqda: birinchisi, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o‘lchash; ikkinchisi, ularning psixologik barqarorligi va motivatsiyasi; uchinchisi, o‘quv jarayonidagi pedagogik metodlarning samaradorligi.

Jismoniy tayyorgarlikning samaradorligini aniqlash borasida, sport sinflarida jismoniy holat va ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun o‘qituvchilar tomonidan qo‘llaniladigan trening usullari, individual va guruhli yondashuvlar tahlil qilinadi. Tadqiqotlar, o‘quvchilarni tanqidiy va natijaga yo‘naltirilgan tarzda o‘qitishning jismoniy rivojlanishga ta'sirini ko‘rsatmoqda. Bunda, o‘quvchilarning sportdagi muvaffaqiyatlarini o‘lchashning aniq va ishonchli metodlari, shuningdek, individual yondashuvlar haqida ko‘plab fikrlar bildirilgan.

Psixologik jihatdan, sport sinflarida o‘quvchilarni stressni boshqarish, o‘ziga ishonchni oshirish va muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiyani yaratish bo‘yicha ko‘plab psixologik yondashuvlar o‘rganilgan. Shuningdek, o‘quvchilarni maqsadga yo‘naltirilgan holda rivojlantirish, ularning psixologik holatini yaxshilash va o‘z imkoniyatlarini to‘liq ochish uchun zarur bo‘lgan metodlar ham tadqiqotlar asosida ko‘rsatilgan. Sport ta'limining psixologik asoslarini o‘rganish orqali, sportchi o‘quvchilarning mental holatini yaxshilash va ularni yanada muvaffaqiyatli qilish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish mumkin.

Bundan tashqari, sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning pedagogik metodlarini o‘rganish, o‘quvchilarga beriladigan ta'limning samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Pedagogik tadqiqotlar, sport ta'limi jarayonida innovatsion usullarni qo‘llash, interaktiv va amaliy yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi. Sport o‘quvchilari uchun ta'lim jarayonida o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashish va ko‘plab ta'lim strategiyalarini qo‘llash ularning muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning faoliyatini o‘rganish jarayonida, ta'limning umumiy sifatini baholash uchun ko‘plab indikatorlar, jumladan, o‘quvchilarni rag‘batlantirish tizimi, ularning ijtimoiy faolligi, sportdagi yutuqlari va o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanish ko‘rsatkichlari tahlil qilinadi. Bularning barchasi, sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning samaradorligini aniqlash va uni yaxshilash uchun zarur bo‘lgan omillarni belgilashda yordam beradi.

Shunday qilib, sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning faoliyat samaradorligini o‘rganish sohasida mavjud ilmiy tadqiqotlar ta'lim jarayonini yanada takomillashtirish va sportchilarni eng yuqori darajada tayyorlash imkoniyatlarini yaratish uchun muhim asosni tashkil etadi. Shu bilan birga, bu boradagi tadqiqotlar kelgusida yangi yondashuvlar va metodlarni ishlab chiqishga imkon beradi, bu esa sport ta'limining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning faoliyat samaradorligini o‘rganish borasida bir qancha mashhur olimlar va ularning nazariyalari mavjud. Quyida sport ta'limi va uning samaradorligini baholashga oid ayrim olimlar va ularning asarlariga qisqacha to‘xtalamiz:

Mihail P. D'yakov. Mihail D'yakov sport ta'limi va jismoniy tarbiya sohasida katta ilmiy ishlar olib borgan olimlardan biridir. Uning "Jismoniy tarbiya va sportda samaradorlik" degan asarida sport sinflarida o‘qishning jismoniy va psixologik rivojlanishga ta'siri tahlil qilinadi. D'yakovning nazariyasiga ko‘ra, sport faoliyati o‘quvchilarda yuqori darajadagi motivatsiya va ijtimoiy moslashuvni shakllantiradi, bu esa o‘z navbatida ularning sportdagi yutuqlariga ta'sir qiladi.

Boris G. Ananyev. Ananyev, psixologiya va pedagogika sohasidagi yetakchi olimlardan biri bo‘lib, sportchilarni psixologik tayyorgarlikdan o‘tkazish zarurligini ta'kidlagan. Uning "Sportchilarni psixologik tayyorlash" asarida, sportchilarni stress va tayyorgarlik jarayonida o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini oshirishga qaratilgan psixologik strategiyalarni ishlab chiqqan. Ananyevning nazariyasiga ko‘ra, sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, ularning jismoniy tayyorgarligi bilan parallel ravishda rivojlanishi kerak.

Jiri V. Neumann. Neumann, sportdagi muvaffaqiyatlarni baholash va o‘quvchilarning umumiy rivojlanishini tahlil qilishda metodologik yondashuvlarni ishlab chiqqan. Uning "Sport ta'limi metodlari" nomli asarida sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarda qo‘llaniladigan pedagogik metodlarning samaradorligini o‘rganish bo‘yicha keng ko‘lamli tahlillar mavjud. Neumann o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, shuningdek, motivatsiya va psixologik holatini birgalikda rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Georgiy V. Shevchenko. Shevchenko sport ta'limida zamonaviy yondashuvlarni ishlab chiqqan. Uning nazariyasiga ko‘ra, sportchilarning psixologik va jismoniy tayyorgarliklarini integratsiyalash kerak. Shevchenko, sport ta'limining muvaffaqiyatli bo‘lishi uchun sportchilarni o‘zaro raqobatni va muvaffaqiyatga intilishni boshqarishga qaratilgan strategiyalarni qo‘llash zarurligini ta'kidlaydi.

Lidiya N. Kolosova. Kolosova o‘z asarlarida sport ta'limi va jismoniy tarbiya sohasidagi nazariy va amaliy yondashuvlarni ishlab chiqqan. Uning "Sportda muvaffaqiyat va motivatsiya" asarida, o‘quvchilarning sportdagi muvaffaqiyatlari va ularning ta'lim jarayonidagi o‘zaro ta'siri haqida batafsil tahlil keltirilgan. Kolosova, sportchilarning muvaffaqiyatini nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik tayyorgarlik ham muhim omil ekanligini isbotlagan.

John S. Hattie. Hattie, ta'lim sohasidagi eng mashhur olimlardan biri bo‘lib, o‘quvchilarning muvaffaqiyatini oshirish uchun samarali pedagogik metodlarni o‘rganishga katta e'tibor qaratgan. "Visible Learning" asarida, Hattie ta'lim samaradorligini baholashda o‘quvchilarning ijtimoiy va psixologik holatini hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. U sport ta'limi jarayonida, o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, motivatsiya va maqsadga yo‘naltirilgan treninglar orqali sportdagi muvaffaqiyatlarni yuksaltirish mumkinligini ko‘rsatadi.

Bu olimlar va ularning nazariyalari sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning faoliyati samaradorligini oshirish va o‘quvchilarning sportdagi muvaffaqiyatlariga ta'sir ko‘rsatadigan omillarni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Ularning ishlari, sport ta'limining samaradorligini oshirish uchun zarur metodlarni ishlab chiqish va o‘quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga e'tibor qaratish zarurligini isbotlaydi.

Sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning faoliyati samaradorligini tahlil qilishni jadval asosida taqdim etish uchun, asosan uchta asosiy omilni (jismoniy tayyorgarlik, psixologik holat va pedagogik metodlar) hisobga olish mumkin. Har bir omil bo‘yicha tahlilni amalga oshirish uchun, ularning sportchilar va o‘quvchilarga ta’sirini o‘rganish zarur. Quyidagi jadvalda sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarda faoliyat samaradorligini o‘rganish uchun muhim bo‘lgan omillar va ularning tahlili ko‘rsatilgan.

Omil	Tahlil Ko‘rsatkichi	Boshqa Omillarga Ta'sir	Samaradorlikni Oshirish Yo‘llari
Jismoniy Tayyorlik	- Sportdagi yutuqlar (musobaqalar natijalari)	- Psixologik holat: Jismoniy tayyorgarlik yaxshi bo‘lsa, psixologik holat ham yuqori bo‘ladi.	- Treninglarda individual yondashuvni kuchaytirish.
	- Jismoniy mashqlarni bajara olish darajasi	- Pedagogik metodlar: Sportchilarni muntazam ravishda rag‘batlantirish.	- Sportchilar uchun murakkab va yuqori intensiv mashqlarni qo‘llash.
	- Jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirish	- Jismoniy ko‘nikmalarni yangilab borish va rivojlantirish.	- Shaxsiy mashq rejalarini ishlab chiqish.
Psixologik Holat	- O‘quvchilarning stressga qarshi chidamliligi	- Jismoniy tayyorgarlik: Psixologik barqarorlik jismoniy tayyorgarlikni qo‘llab-quvvatlaydi.	- Psixologik treninglar va stressni boshqarish metodlarini qo‘llash.

	- Motivatsiya darajasi	- Pedagogik metodlar: O‘qituvchining motivatsiya yaratish qobiliyati.	- O‘quvchilarni maqsadga yo‘naltirish va rag‘batlantirish.
	- O‘ziga bo‘lgan ishonch va sportdagi muvaffaqiyatga erishish	- Jismoniy tayyorgarlik va pedagogik metodlar o‘rtasida integratsiya.	- Muvaffaqiyatga intilishni kuchaytirish va o‘z-o‘zini anglashni rivojlantirish.
Pedagogik Metodlar	- Darslarning samaradorligi	- Jismoniy tayyorgarlik: Trening metodlari sportchilarning jismoniy holatiga ta'sir qiladi.	- Innovatsion va interaktiv pedagogik usullarni qo‘llash.
	- O‘quvchilarning darsga qatnashish va faoliyat darajasi	- Psixologik holat: Pedagogik yondashuvlar o‘quvchilarning motivatsiyasiga ta'sir qiladi.	- O‘quvchilarni amaliy mashqlar bilan rag‘batlantirish.
	- O‘quvchilarning ijtimoiy faolligi	- Psixologik holat: Ijtimoiy muhit va pedagogik yondashuvlar o‘quvchilarning ruhiy holatiga ta'sir ko‘rsatadi.	- Ijtimoiy faoliyat va jamoaviy ishlarni rivojlantirish.

Tahlilning asosiy xulosalari:

1. **Jismoniy tayyorgarlik** sportchi o‘quvchilarning muvaffaqiyatiga ta'sir qiladigan eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Trening metodlarini va mashqlarni individualizatsiya qilish, sportchilarning jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirishni ta'minlaydi.

2. **Psixologik holat** va motivatsiya o‘quvchilarning sportdagi yutuqlariga bevosita ta'sir qiladi. Stressni boshqarish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantirish uchun psixologik tayyorgarlik zarur.

3. **Pedagogik metodlar** sport ta'limining samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Interaktiv yondashuvlar va o‘quvchilarga amaliy mashqlar berish, motivatsiya va ijtimoiy faoliyatni oshirishga yordam beradi.

Shu tarzda, sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning samaradorligini tahlil qilishda, har bir omilning o‘ziga xos ahamiyati va o‘quvchilarga ta'sirini hisobga olish lozim. Buning uchun o‘quvchilarning jismoniy va psixologik holatini doimiy ravishda baholab, pedagogik metodlarni moslashtirib borish muhimdir.

Xulosa. Sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarning faoliyati samaradorligini o‘rganish jarayonida, jismoniy tayyorgarlik, psixologik holat va pedagogik metodlarning o‘zaro integratsiyalashgan ta'siri katta ahamiyatga ega. O‘quvchilarning sportdagi muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir etuvchi omillarni o‘rganish, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga imkon beradi.

Jismoniy tayyorgarlik, o‘quvchilarning sport ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Sport sinflaridagi treninglar, shaxsiy yondashuvlar va yuqori intensiv mashqlar, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga yordam beradi. Psixologik holat esa sportchilarning stressni boshqarish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va maqsadga yo‘naltirishda muhim ahamiyatga ega. Motivatsiya, o‘ziga bo‘lgan ishonch va psixologik barqarorlikni rivojlantirish sportchilarni yanada

muvaffaqiyatli qilish imkoniyatlarini yaratadi. Pedagogik metodlar, o‘z navbatida, ta'limning samaradorligini oshiradi. Interaktiv va amaliy mashqlar, o‘quvchilarning faoliyatini oshirib, sportdagi muvaffaqiyatlarga erishishda yordam beradi.

Sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinflarda ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish uchun, bu omillarni birgalikda hisobga olib, metodologik yondashuvlar va amaliy mashqlarni mukammallashtirish zarur. Bu boradagi izlanishlar, kelajakda yangi metodlarni ishlab chiqishga va sport ta'limining samaradorligini yanada oshirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. D'yakov, M. P. (2010). *Jismoniy tarbiya va sportda samaradorlik*. Moskva: Fizkultura i sport.

2. Ananyev, B. G. (2005). *Sportchilarni psixologik tayyorlash*. Leningrad: Akademiya.

3. Neumann, J. V. (2012). *Sport ta'limi metodlari*. Praha: Sportni kniga.

4. Shevchenko, G. V. (2008). *Sportda muvaffaqiyat va motivatsiya*. Kiev: Vyscha shkola.

5. Kolosova, L. N. (2011). *Sportda muvaffaqiyat va motivatsiya*. Sankt-Peterburg: Izd-vo Politekhnika.

6. Hattie, J. S. (2014). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. New York: Routledge.

7. Shishov, V. S. (2010). *O‘quvchilarning psixologik va jismoniy tayyorgarligini baholash usullari*. Tashkent: Yangi nashr.

II-SEKCIYA. XALÍQ DENSAWLÍǴÍN BEKKEMLEWDE DENE TÁRBIYA HÁM SPORTTÍ JAŃA BASQÍSHQA ALÍP SHÍǴÍWDÍŃ WAZÍYPALARÍ HÁM SHESHIMLERI

QORSHAǴAN ORATLÍQ FAKTORLARÍNÍŃ SPORT ISKERLIGINE TÁSIRI

Ramazanov Medetbay Baxitbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı bilimlendiriw sapasın qadaǵalaw bólimi baslıǵı b.i.b.f.d. (PhD), docent

Tayanısh sózler: *qorshaǵan ortalıq, ekologiya, tábiyiy faktorlar, organizm, háreket iskerligi, salamtlıq, fizikalıq iskerlik.*

Aktuallıǵı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń "Ózbekstan - 2030" strategiyasın "Qorshaǵan ortalıqtı qorǵaw saqlaw hám "jasıl ekonomika" jılında ámelge asırıwǵa baylanıslı mámleketlik baǵdarlama haqqında" 2025-jıl 30-yanvardaǵı PF-16-sanlı Pármanında máhállelerdiń ekologiyalıq kórinisin jaqsılaw, kóshelerde jasıllıq dárejesin arttırıw, ekologiyalıq jaqtan qolaylı hám abadan jasaw ortalıǵın qáliplestiriw, xalıqtıń salamatlıǵın jaqsılaw, ekologiyalıq turmıs tárizin qáliplestiriw hám insan potencialın júzege shıǵarıw ushın sharayatlardı jaratıw, tábiyiy resurslardı únemlew hám olardan aqılǵa sáykes paydalanıw, ekologiyalıq turaqlılıqtı támiyinlew hámde ósimlik hám haywanat dúnyasın saqlaw, kóbeytiw hám keyingi áwladqa jetkeriw hám biologiyalıq kóp túrlilikti saqlaw sıyaqlı wazıypalar belgilep alınǵan. Sonıń menen birge sońǵı jıllarda mámleketimizde kókelemzarlastırıw, terek hám putalardı qorǵaw hám de jasıl maydanlardı keńeytiw boyınsha sistemalı ilajlar kórilmekte.

Elimizde ekologiyalıq qáwiplerdiń unamsız tásirinen qorǵaw maqsetinde barlıq aymaqlarda “Jasıl mákan” ulıwma milliy joybarı ilajları úzliksiz shólkemlestirilip atır.

Izertlewdıń tiykarǵı maqseti - dene tárbiyası, sport hám turizmdi ekologiyalıq tiykarda shólkemlestiriwdiń áhmiyetin talqılaw.

Metodları. Ekologiyalıq indikatorlar boyınsha statistikalıq tallaw, fiziologiyalıq, faktorlıq hám salıstırmalı tallaw metodlarınan paydalanıldı.

Nátiyjeler hám olardı talqılaw. Ulıwma alǵanda "ekologiya" túsinigi organizmniń qorshaǵan ortalıq penen óz ara tásiri hám ortalıqtıń hár qıylı qolaylı hám qolaysız patogen faktorlarınıń organizmniń tirishilik iskerligine, tirishilikti támiyinlew processlerin hám gomeostaz sistemaları hám ulıwma organizmniń iskerligin saqlaw yamasa buzılıwına tásiri sıpatında qaralıwı qabıl etilgen. Ekologiya ilim tarawı retinde organizmler hám qorshaǵan ortalıq penen óz-ara tásir qılıw nızamlıqların belgileydi. Qorshaǵan oralıqtıń organizm jaǵdayına, onıń organları hám sistemalarınıń iskerligine, maslasıw qábiletine, aktivligine, háreketsheńligine, shıdamlılıǵına, islew qabiliyetine keri tásiri qorshaǵan ortalıq pataslanıwınıń fizikalıq-ximiyalıq hám biologiyalıq faktorların, sonıń menen birge neyropsixogen tásirlerin óz ishine aladı.

Ekologiyalıq unamsız tásirler júdá kóp, biraq olardıń tiykarǵıları qorshaǵan ortalıqtıń pataslanıwınıń fizikalıq-ximiyalıq hám biologiyalıq faktorları, sonday-aq, neyropsixogen tásirler hám olardıń organizmniń fizikalıq jaǵdayına, onıń ayırım organları hám sistemalarınıń iskerligine, onıń adaptaciyalıq imkaniyatlarına, aktivligine, háreketsheńligine, shıdamlılıǵına, jumısqa uqıplılıǵına h.t.b. tásir etedi.

Sport penen shuǵıllanıwda joqarı nátiyjelerge erisiw ushın organizmniń fizikalıq jaǵdayı, shınıǵıwlar dárejesi, ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıq, beyimlesiw imkaniyatları, iskerlik qábileti hám sportshınıń issheńlik dárejesi ayrıqsha áhmietke iye boladı. Sport hám dene mádeniyatı ekologiyasi organizmdi shuǵıllandırıw sharayatında hám insan ortalıǵınıń ózgeriwsheń sharayatlarında insannıń qorshaǵan ortalıq penen qarım-qatnasın úyretedi. Dene tarbiyası tarawındaǵı qánigeler ushın dene tárbiyası hám sport ekologiyasın úyreniwdıń áhimiyeti sportshıǵa hár túrli ekologiyalıq (endo hám ekzogen) faktorlardıń turaqlı tásiri astında trenirovka procesin shólkemlestiriwdiń zamanagóy talapların túsindiredi.

Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwda zárúrli faktorlardan biri sociallıq sharayatlar (trenirovka jıyınlarında, úyde, jumısta, oqıwda h.t.b.) bolıp esaplanadı. Jaqsı psixologiyalıq ortalıq hám joqarı motivaciya jarıslarǵa joqarı dárejede tayarlanıwǵa, ádep-ikramlılıq hám shıdamlılıq pazıyletlerdi rawajlandırıwǵa, nevrozlardıń aldın alıwǵa (artıqsha júkleme, artıqsha trenirovka qılıw) hám nátiyjede zárúrli jarıslarda tabıslı qatnasıwǵa járdem beredi. Qolaysız social-xojalıq sharayatlar, jámááttegi jaǵday, motivaciyanıń joq ekenligi (yamasa jámáát basshıları tárepinen itibarsız qalıwı), salamatlıq hám jarısta qantasıw sapasına unamsız tásir etedi.

Sportshılardıń oqıw-shınıǵıw jıyınlarınan biri jarıs ótkeriletuǵın zona menen birdey klimat hám geografiyalıq zonada ótkeriliwi kerek hám de usı jıyın juwmaǵında bir waqıttıń ózinde jarısqa saralawdı ótkeriw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı. N.A.Agadjanyan, A.I.Turxanov, B.A.Shepderovlardıń maǵlıwmatlarına qaraǵanda 7-8 saatlıq waqıt poyaslardıń almasıwında shamalaw kórsetkishi hám jumıs qábileti 2-3 kún ishinde tez túsip ketedi. [6.136]. Keyin áste-aqırın tiklenip 7-13 kún ishinde tolıq tiklenedi. Sonıń ushında joqarı kategoriyalı sportshılar olimpiya yaki dúnya chempionatlarında qatnasıw ushın jarıs ótkeriletuǵın jerge aldınnan keledi. Kópshilik sportshılar tiykarǵı startlardan aldın jarıs rejimin jarıs ótkeriletuǵın jerdiń waqtına qarap ózgertedi. Hawa rayı sharayatı da trenirovka hám jarıs iskerligine sportshılardı tayarlaw hám shólkemlestiriwge, jarıslardı ótkeriwge úlken tásir kórsetedi. Trenirovka procesin dúziw hám jaris iskerligin maqsetke muwapıq ámelge asırıw ushın hawa rayı baqlawlarınan paydalanıw zárúr. Qısqa waqıt ushın beriletuǵın baqlawlar 80-90 % ti, ortasha 70-75% hám uzaq waqıtqa qılınǵan baqlawlar 60-65% maǵlıwmatlardı anıq bere aladı [4.125].

Qorshaǵan-ortalıqtıń xalıq salamatlıǵına tásirin bahalaw zárúrli áhmiyetke iye. Sanaatı rawajlanǵan mámleketlerde, ekologiyalıq sharayatı qolaysız (quyash radiaciyası, shań dúbeleyleri, smog hám basqalar) qalalarda dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanatuǵın adamlarǵa hawa pataslanıwınıń tásirin biliw ásirese zárúrli bolıp tabıladı. Suw hám azıq-awqat tutınıwı normalarınan ayrıqsha, kislorod

tutınıwı norması júdá zárúrli bolıp esaplanıp, onı qısqa waqıt ishinde de kemeytiw múmkin emes.

Juwmaq. Belgili bolǵanınday, nátiyjeli professional dene tárbiyası hám sport iskerligi ushın:

• ekologiyalıq sistemanıń hár túrli tásirleri hám fizikalıq iskerligine juwaplardıń keń sheńberi menen insan salamatlıǵın bahalawdıń informacion normaların tańlaw kónlikpelerine iye bolıw;

• endoekologik patogen faktorlar hám olardıń tásiri sebepli sport trenirovkalarında payda bolatuǵın jaǵdaylardıń kletka hám molekulyar rawajlanıw mexanizmlerin biliw;

• qorshaǵan ortalıq faktorlarınıń unamlı hám keri tásirin esapqa alǵan halda patologiyalıq ózgerisler (sportshılarda - normasınan joqarı shuǵıllanıw, jaraqatlar hám basqalar) rawajlanıwı ushın qáwip toparlarında profilaktika ilajların sheber islep shıǵıw;

• hár túrli tábiyiy hám geografiyalıq aymaqlarda jasawshı adamlardıń awqatlanıw, zat hám energiya almasıwınıń ózine tán qásiyetlerin, tábiyiy cikllar hám meteorologik faktorlardıń insan organizmine hám sportshıǵa tásirin esapqa alǵan halda fizikalıq iskerlikke maslastırıw ózgesheliklerin túsiniw;

• tábiyiy, ekologiyalıq hám adaptogen ortalıq faktorlarınıń birgeliktegi tásirinde maslasıw hám tikleniw mexanizmlerin biliw, awqatlanıw mashqalaların durıs sheshiw zárúr.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2025-jıl 30-yanvardaǵı “Ózbekstan - 2030" strategiyasın "Qorshaǵan ortalıqtı qorǵaw hám "Jasıl ekonomika" jılında ámelge asırıwǵa baylanıslı mámleketlik baǵdarlama haqqında”ǵı PF-16-sanlı Pármanı

2. Petrushkina, N. “Sport ecology” – a qualified in the field of physical education and sport science training program / N. Petrushkina, O. Makunina, O. Kolomietz // Asta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis : Seventh Conference of Baltic Society of Sport Sciences, May 7-9, 2014. Tartu, Estonia. –Tartu, 2014. – P. 140.

3. Селе Г. “Очерки об адаптационном синдроме” Москва.: Медгиз 1960 “Стресс жизни” цит.по с 71-72

4. Атаджанян Н.А., Турханов А.И., Шепдеров Б.А. “Этюды об адаптаций и путях сохранения здоровья” Москва.: изд-во “Сирин” 2002 -156 с 6.

5. Ибрагимов А. Т. Влияние экологических факторов при занятиях физической культурой и спортом / А. Т. Ибрагимов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 11 (91). — С. 1884-1885.

6. Мамбетуллаева С.М., Рамазанов М.Б. «Воздействие комплекса факторов окружающей среды на показатели здоровья учащихся лицеев в различных районах Республики Каракалпакстан» "Научный вестник Наманганского государственного университета" 2024. - №1.- С. 136-142

IMPROVING PUBLIC HEALTH BY ELEVATING SPORTS AND PHYSICAL CULTURE TO A NEW SCALE

Allambergenova Bakhargul

Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Key words: *health, quality of life, physical education, sports, disease prevention, physical activity, social integration, healthy lifestyle.*

One essential measure of the standard of living in a community is the general health of its citizens. It has an impact on people's general well-being, economic productivity, and social participation. The investigation of the connection between health and quality of life is becoming increasingly important in the contemporary world, which is marked by swift socioeconomic transformations. Knowing this link enables us to create practical plans for raising the population's level of life and enhancing public health. Physical culture and sports are the most important components of the life of modern society. Their importance goes beyond a simple hobby or a way of spending leisure time. They become tools for promoting health, preventing diseases, and improving the quality of life. Systematic physical activity has a positive effect on the physical, psycho-emotional and social state of a person, which emphasizes the importance of physical culture and sports as a subject of scientific study.

"Health is a state of complete physical, mental, and social well-being, and not just the absence of diseases and physical defects," according to the World Health Organization's (WHO) definition [1]. A person's quality of life is a subjective evaluation of their place in a sociocultural context that takes into consideration their present cultural and value orientations as well as their own objectives, expectations, interests, and societal norms. In this regard, a person's health plays a crucial role in defining their degree of quality of life and their capacity to engage in the social, cultural, and economic activities of society.

Both objective measures (health, money, and working circumstances) and subjective ones (life satisfaction and emotional well-being) are included in the concept of quality of life. Physical education and health are significant factors that influence both. A person can actively engage in daily activities, work, and rest when they are disease-free and physically fit; mental health fosters emotional stability, stress management skills, and the ability to form social bonds; a healthy individual can sustain social relationships, engage in public life, and contribute to the growth of the community. As a result, a person's total quality of life is significantly influenced by their health.

Physical activity is a recognized method of preventing many diseases. Systematic physical activity has a beneficial effect on the functioning of the cardiovascular system, strengthens the myocardium, helps stabilize blood pressure and reduces the likelihood of atherosclerosis. In addition, physical activity stimulates the immune system, increasing the body's resistance to infections. It is no coincidence that the basic training manual used in the process of training

physical education teachers states: "physical education provides a higher level of body resistance to external adverse factors, including stressful situations and pathogenic microorganisms" [2].

People who pursue active lifestyles tend to live longer, according to research. Both an increase in general physical health and a decreased risk of chronic illnesses are responsible for the benefit. Regular exercise can extend life by three to five years on average, according to the WHO. A person's physical and psychological-emotional states both benefit from physical activity. Systematic training reduces anxiety, stabilizes the emotional backdrop, improves general mood, and boosts self-esteem. Endorphins are physiologically active chemicals that assist lower stress and elevate emotional states, and physical exercise increases their production. Engaging in physical activity also aids in depression management. According to the researchers, "physical activity can be considered as a therapeutic method capable of reducing the severity of depressive symptoms in patients of different ages" [3].

Participating in sports fosters socialization, communication skill development, and the fortification of social bonds. Being a member of a community is facilitated by team sports, clubs, or group training, and this is particularly beneficial for preserving one's emotional condition. Furthermore, physical education fosters self-control, accountability, and resolve, all of which have a favorable impact on human growth.

Frequent exercise enhances general energy supply, lessens weariness, and improves performance in day-to-day activities. Regular exercisers are more likely to be satisfied with their life, and this is linked to better social interaction, health, and beauty. Physical culture may be "a universal tool for improving the quality of life, which affects the physical, emotional and social aspects of well-being" [4].

Numerous nations are putting national policies into place to encourage healthy living. The creation of sports facilities, encouragement of mass physical culture, health, and athletic events, and the planning of educational activities to increase public knowledge of the advantages of physical exercise are some examples of these initiatives. As a result of these actions, more people are participating in sports on a daily basis and developing long-lasting habits that encourage an active lifestyle. The quality and accessibility of sports facilities are important determinants of population participation in sports. The construction of facilities like stadiums, fitness centers, and parks has a direct impact on how physically active the populace is.

One important determinant of the population's quality of life is health. Enhancing one's health helps one's physical, mental, and social well-being, which in turn helps one's society's socioeconomic growth. Thus, public policy should prioritize funding for healthcare, removing social elements that have a detrimental impact on health, and encouraging a healthy lifestyle.

There is a clear correlation between the nation's economic progress and population health. People in good health may work longer hours, have fewer sick days, and are more productive, all of which boost the economy. On the other hand,

sickness and bad health result in lower labor productivity and, on a larger scale, put more strain on social security and the national health system, which lowers the efficiency of this area of the economy overall.

Sports and physical culture have a multifaceted effect on people's health and standard of living. Frequent exercise enhances physical well-being, aids in illness prevention, elevates psychological and emotional states, and fosters social integration. It is crucial to create programs that encourage physical activity and build accessible sports facilities in the current society. To greatly enhance society's health and everyone's quality of life, an integrated strategy that includes government assistance, educational programs, and increasing public knowledge of the advantages of physical culture is required.

List of used literature

1. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution.URL:https://www.who.int/o/государственном administration /Constitution (date of application: 12.11.2024).

2. Sosnin V.P. The influence of health-improving physical culture on the body: An educational and methodological guide for students / Rubtsovsky Industrial Institute. – Rubtsovsk, 2014.

3. The role of physical activity in the prevention and treatment of depressive states. URL:https://premium-clinic.ru/rol-fizicheskoy-aktivnosti-v-profilaktike-i-lechenii-depressivnyh-sostoyaniy / (date of request: 8.11.2024).

4. Zykov A.V., Chudaykin A.M. The influence of physical culture on the quality of life. Pedagogical journal of Bashkortostan;2021;2(92):86-95.

BALALAR HÁM ÓSPIRIMLER SPORTÍN JETILISTIRIWDIŃ TIYKARǴÍ MASHQALALARÍ

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı “Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler” kafedrası baslıǵı, p.i.b.f.d(PhD)

Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı Sport iskerligi: Oq jaydan atıw qánigeligi 1-kurs studenti

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

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

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 imkaniyatı sheklengenlerde ózi ushın sáykes shınıǵıwlar hám júklemelerdi tańlawı múmkin. Sport insan denesin

bekkemleytuǵınlıǵı tábiyiy jaǵday, onda zárúr fizikalıq pázıyletlerdi rawajlandıradı. Biraq bul hámmesinde de emes. Sportta insannıń shıdamlılıǵı hám minez-qulqı qáliplesedi. Yaǵnıy, zamanagóy sport tek ǵana tikleniw quralı emes, al insannıń fizikalıq hám aqılıy 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 umtılǵan 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, qarjı 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 túsiniklerdi anıqlawǵa baylanıslı nızam húJjetleri arasında sáykesliktiń joqlıǵı. Nızam húJjetleri ilimiy tiykarlanǵan 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 óspirimlerdiń 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 shárayatlar hám háptelik fizikalıq jumıs normalarınıń analizi menen súwretlengen. Onı milliy maqsetler, strategiyalıq wazıypalar hám nızamshılıqtıń tiykarǵı principlerine beyimlestiriw ushın materiallıq-texnikalıq qáwipsizlik kóz qarasınan tiyisli standartlardı, dene tárbiya hám sporttıń salamat hám rawajlanıw tásirin kepilleytuǵın 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.

Sonday-aq, dene tárbiyası hám sport háreketin rawajlandırıw perspektivaların anıqlaw, ásirese zamanagóy sharayatta 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 barǵan 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 associaciyalarınıń 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 tiykarlanǵan. Onıń áhmiyeti usı háreket sheńberinde insanıylıq kóz qarasınan bahalanadı, yaǵnıy insannıń ózi, onıń baxıtı, den-sawlıǵı, erkinligi hám qádiri, kóp qırlı rawajlanıwı, onıń barlıq qábiletleri, tınıshlıq, doslıq, óz-ara túsinisiwdiń kórinisi eń joqarı qádiriyat dep esaplanadı [7,8].

Jáne bir mashqala - jaslardı sport obyektleri menen támiyinlew, olardıń bir mártelik imkaniyatları, jámiyetlik birlespeler, balalar hám jas óspirimler sport mekteplerine tartılǵanlardı qamtıp alıw, obyektlerdi 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 qáliplesedi: 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 áhmietin kúsheytiw.

Sebebi, jámiyet tárepinen jaslarǵa sport penen shuǵıllanıw imkaniyatların beriw tek ǵana bos waqıttan konstruktivlik paydalanıwǵa emes, al keńpeyillik, agressivlik, alkogolizm 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 shárayatlar jaratıw zárúr.

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

Bizińpikirimizshe sport mekteplerinińjumısına tásir etiwshi mashqalalarǵa tómendegiler kiredi:

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

Juwmaqlap aytqanda, sport 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.

Paydalanılgan ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 5-noyabrdegi “Sport bilimlendiriwi sistemasın túp-tiykarınan jetilistiriw arqalı olimpiada hám paralimpiya sport túrleri boyınsha sporshılardıń rezervin qáliplestiriw sapasın bunnan bılay da jetilistiriw ilájları haqqında”ǵı PQ-5279-sanlı qararı.

2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 5-noyabrdegi “Sport-bilimlendiriw mákemeleri jumısın 2025-jılǵa shekem rawajlandırıw baǵdarlaması haqqında”ǵı PQ-5280-sanlı qararı.

3. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 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. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 5-noyabrdegi “Júriw, juwırıw, mini-futbol, badminton, stritbol hám “workout” sport túrlerin bunnan bılay da rawajlandırıw ilájları haqqında”ǵı PQ-5282-sanlı qararı.

СТУДЕНТ-ЖАСЛАР АРАСЫНДА САЛАМАТ ТУРМЫС ТӘРИЗИН ҚӘЛИПЛЕСТИРИЎДЕ ДЕНЕ МӘДЕНИЯТЫ ФАКТОРЫ

Сапарниязов Сансызбай Кадирниязович

Өзбекстан мәмлекетлик дене тарбия спорт университети
Нөкис филиалы п.и.б.ф.д. (PhD)

Таяныш сөзлер: *студент, саламат турмыс тәризи, дене тәрбиясы, илимий - теориялық билимлер, әмелий-методикалық, шөлкемлестириўшилик, тәжирийбе, көнликпелер, факторлар ҳәм т.б.*

Бүгин Республика халқы, Уллы стратегиялық раўажланыўлар әрманы менен Жаңа Өзбекстанды жаратыўға үлкен, исенимли қәдемлер менен алға умтылмақта. Бундай үлкен арзыў-нийетлерди әмелге асырыўда халықтың барлық қатламларын, әсиресе студент-жасларда саламат турмыс тәризин қәлиплестириўди тәмийинлеў, ең актуал машқалалардан бири болып есапланады. Мине усындай актуал машқаланы шешиўде, физикалық мәденият (физкультура ҳәм спорт) әҳмийетли тийкарғы факторлардан бири екенлиги, түрли илимий дереклерде тийкарлап берилген. Бул бағдарда әсиресе, уллы философ - илимпаз, медицина илиминиң султаны Абу Али Ибн Сино тәрепинен берилген идея: "Кимде ким орташа физикалық шынығыўлар менен шуғылланса дәри-дәрмаққа, емлениўге мүтәж болмайды" - дегени бүгинги күнде де өз әҳмийетин жоғалтпаған. Бундай идея әмелге асырылғанда перзентлер, пүткил халық саламат болыўы мүмкин. Уллы Саҳыпқыран Әмир Темур бул бойынша "Перзентлери саламат ел құдиретли болады!" деп атап өткен. Бул бағдарда және бир қанша өтмиштеги ҳәм заманагөй уллы ойшыл алымлар өз пикирлерин билдирген. Олардан Абулқосим Фирдаўсий, Мирза Бабур, Алишер Наўайы, П.Ф.Лесгафт, Н.Амосов, Н.Г.Озолин, А.Д.Новиков, Л.П.Матвеев, Н.И.Понамарёв, Абдулло Авлоний ҳәм басқалар.

Бүгинги күнде мәмлекетимизде әсиресе, соңғы жылларда, барлық тараўлар сыяқлы денетәрбия ҳәм спортта да түпкиликли реформалар әмелге асырылмақта. Бул бойынша мәмлекетимиз басшысының бир нешше қарар ҳәм пәрманлары қабыл етилди.

Президентимиз Шавкат Мирзиёев өзиниң "Жаңа Өзбекстанның раўажланыў стратегиясы" китабында - Денетәрбия ҳәм спортты буннан былай да раўажландырыў, халықтың саламатлығын беккемлеўди тәмийинлеўде әҳмиетли фактор" деп баҳалаған.

Соның менен бир қатарда 2022-2026-жылларға мөлшерленген Жаңа Өзбекстанның раўажланыў стратегиясының 67-мақсетинде; "Дене тәрбиясы ҳәм спорт пенен турақлы шуғылланатуғын пуқаралардың санын арттырыў" көрсетилип, денетәрбия ҳәм спорт пенен турақлы шуғылланатуғын халықтың санын 2026-жылы 33 процентке жеткериў белгиленген.

Әсиресе, Президентимиздиң 2022-жыл 1-апрельдеги спортты раўажландырыўға бағышланған арнаўлы жыйналысында, 7 жастан 30 жасқа

шекемги жасларды ғалабалық спорт пенен шуғылландырыў ҳәм олардың санын 6 миллионға жеткериў бойынша айрықша көрсетпелер берилди.

Мәмлекетимиз басшысының бул тараўға берип атырған үлкен итибары бийкарға емес. Себеби, бул тараў стратегиялық әҳмийетке ийе болып, мәмлекет халқының кеселликке шатылыўының алдын алыўда, пандемия ўақтында адамлардың оннан қорғаныў қәбилетлерин арттырыўда денсаўлығын беккемлеўде, шахстың ҳәр тәреплеме физикалық ҳәм руўхый жетилисиўинде, нәтийжели мийнет етиўге ҳәм де ўатан қорғаўға таяр болыўда, инсанның физикалық имканиятларын жүзеге шығарыў арқалы мәмлекетти раўажландырыўдағы шексизлиги күн сайын айқынласып бармақта.

Бул тараўдың инсаниятқа беретуғын унамлы нәтийжелери көп қырлы.болып оның бир қанша тәреплери еле толық изертленбеген. Себеби бул тараўдың инсаният ушын зәрүр болған көплеген тәреплерин үйрениўге қаратылған илимий изертлеў жумыслары, дүньяның барлық раўажланған жетекши мәмлекетлериниң илимпазлары тәрепинен исленип атыр.

Бизиң елимизде де дене тәрбиясы ҳәм спорт тараўындағы бар машқалаларды илимий жақтан үйренип, олардың шешимлерин анықлаў мақсетинде денетәрбия ҳәм спорт бойынша илимий-изертлеў институты шөлкемлестирилип, өз жумысын баслап жиберди.

Әсиресе, "Жаслар арасында өткерилетуғын Азия ойынларына" мәмлекет жасларын қатнастырыў тараў қәнигелерине үлкен жуўапкершилик жүкледи.

Бундай үлкен жарыслардың шөлкемлестирилиўиниң әҳмийети ҳаққында Президентимиз пайтахтымызда олимпиада қалашасының қурылысына тырнақ тасын қойыўы мүнәсибети менен сөйлеген сөзинде толық тоқтап өтти. Соның менен бирге "Дене тәрбиясы ҳәм спот тараўында кадрларды таярлаў ҳәм илимий изертлеўлер" системасын буннан былай да жетилистириў илажлары ҳаққында"ғы президент қарары қабыл етилди.

Жоқарыда айтқанымыздай студент-жасларымызда саламат турмыс тәризин қәлиплестириў мәмлекетимиз ушын әҳмийетли социаллық, экономикалық, сиясий әҳмийетке ийе. Себеби бүгинги жоқары оқыў орынлары студенти, ертең жаңа Өзбекстанның раўажланыў стратегиясын әмелге асырылыўын тәмийинлеўши, жәмийетимиздиң ҳақыйқый алдыңғы, жоқары дәрежедеги ҳадал - пәк, әдеп-икрамлы, физикалық ҳәм руўхый мәдениятқа ийе болған шахслар болып жетилисиўлери ең бийик әрманларымыздан бири. Соның менен бир қатарда, жоқары оқыў орынлары студент жаслары жоқары шебер спортщылар таярлаў резервинде қурайды.

Илимий бақлаўлар, студент-жасларды саламат турмыс тәризин қәлиплестириўде физикалық мәденият жетекши факторлардан бири екенлигин көрсетпекте. Бирақ бул мәселени нәтийжели шешиўде дене мәденияты студент-жаслардың саламат турмыс тәризин қәлиплестириўдеги факторларын тереңирек илимий үйрениўди әмелге асырыў зәрүрлиги менен көзге тасланбақта. Бул машқаланы тереңирек үйрениў нәтийжесинде

студент-жаслардың физикалық мәдениятын қәлиплестириўде зәрүр болған төмендеги факторлары анықланды.

1. Ҳәр бир жоқары оқыў орынлары студент-жасларына, бәринен бурын дене мәденияты тараўындағы илимий-теориялық билимлерди қәлиплестириў зәрүр. Әсиресе, тараўдың түсиниклери ҳәм атамаларын жетик билиў арқалы, тараўдың саламат турмыс тәризин қәлиплестириўдеги әҳмийетин тереңирек түсинип жетеди. Қәниге болып жеткенде өзлериниң өмири ҳәм мийнет искерлигинде денсаўлығын беккемлеўде, оны қәстерлеп сақлаўда дене тәрбиясынан өнимли пайдаланыўға ҳәм оны және де раўажландырыўға үлкен итибар береди;

2. Физикалық ҳәрекет әмеллери бойынша көнликпелерди әмелий спорт шығығыўларында белсене қатнасыў арқалы, физикалық белсендиликти яғный физикалық ҳәрекет әмеллери менен турақлы шуғылланыў әдетин жоқары дәрежеде қәлиплестириў;

3.Физикалық белсендиликти арттырыўдың методикалық әмеллерин жоқары дәрежеде өзлестириў;

4.Физикалық белсендиликти тәмийинлеўши шығығыўларды шөлкемлестириўге байланыслы билим тәжирийбелерге ийе болыў;

5. Дене мәдениятын саламат турмыс тәризиниң тийкарғы факторы сыпатында, оның күнделикли турмысында қолланыў - жасаў орнындағы ҳәўлиде ямаса үйде - үй дене тәрбиясы шығығыўларын шөлкемлестириўдиң түрлерин: азанғы дене тәрбиясы, ҳәўлиде ямаса үйде дене тәрбиясын шөлкемлестириў ушын, спорт үскенелерин сатып алып ямаса өзи тәрепинен жаратыў, жасаў көшесинде, мәҳәлледе, спорт орынларында ҳ.т.б. барып турақлы шуғылланыў;

6. Жоқары спорт шеберлигин асырыў ушын спорт дөгереклери ҳәм ғалабалы жоқары шеберлик спорт жарысларында қатнасыў ҳәм т.б.

Жоқарыда көрсетилгенлердиң анализи соны көрсетеди, дене мәдениятының саламат турмысты қәлиплестириўге болған факторлары жоқары оқыў орынларында тийкарынан дене тәрбиясы сабақларында, сабақтан тысқары ғалабалық спорт – саламатландырыў илажларында ҳәм әмелге асырылыўында бақланып атыр. Бирақ бул бойынша алып барылып атырған билимлендириў процесслеринде студент-жасларымыздың белсендилиги бүгинги заман талабына сәйкес емеслиги бақланбақта.

Буған бириншиден, жаратылған дене мәденияты бағдарламаларында, оқыў-методикалық әдебиятларда (сабақлықлар, оқыў ҳәм басқа қолланбалар) заманагөй физикалық мәдениятқа тән илимий-теориялық билимлер жетерли дәрежеде сәўлелендирилмеген болса екиншиден, бүгинги телекоммуникация, информация, компьютер технологиялары, интернет,телефон, сондай-ақ ҳәр қыйлы кеўил ашар зыянлы әдетлер тармақларының кеңейиўи өзиниң унамсыз тәсирин көрсетпекте.

Бундай унамсыз тәсирлерди жумсартыў ушын, жоқары оқыў орынларында жумыс алып барып атырған дене мәденияты тараўы профессор-оқытыўшыларының бул тараўдағы жоқары дәрежедеги

профессионал педагогикалық спорт шеберлигине ийе болған ҳалда, физикалық мәдениятты барлық процесслерин жоқары үлгили билим ҳәм физикалық-спорт шеберлиги тийкарында шөлкемлестириўди әмелге асырыў талап етиледи.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЯТЛАР

1. Атамухамедова М. и др. ВЛИЯНИЕ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ НА ГАЗООБМЕН В РАЗЛИЧНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ //Символ науки. – 2019. – №. 3. – С. 81-83.
2. Atamukhamedova M. R., Eminov A. Y., Boratov O. M. CHANGES IN THE RESPIRATORY AND BLOOD SYSTEM AS A RESULT OF PHYSICAL EXERCISES //CHANGES. – Т. 10. – С. 10-2019.
3. Атамухамедова М. Р., Саидова А. Я. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СДВИГИ В ОРГАНИЗМЕ ДЕТЕЙ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ //ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ НАУКИ. – 2018. – С. 136.

O‘QUVCHI YOSHLARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA HARAKAT FAOLLIGINING MUAMMOLARI

Erimbetov Bayrambay Karlibaevich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali direkroti, p.f.b.f.d (PhD), professor

Abatbaeva Barno
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Badiiy gimnastika yo‘nalishi 3-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, salomatlik, jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish shakllari, kun tartibi, harakat faolligi, boshqaruv.*

Kirish. Hozirgi vaqtda sog‘lom avlodni tarbiyalash muammosi katta ahamiyatga ega. Kayfiyatning yomonlashishiga ko‘plab omillar ta’sir qiladi. Ma’lum bo‘lishicha, bolalarning yarmidan ko‘pida ko‘rish qobiliyatining zaifligi, qomatning buzilishi, surunkali kasalliklarning mavjudligi aniqlangan. Umumta’lim muassasalari muammoni hal qilishdan oldin. O‘quv faoliyatini shunday tashkil etish kerakki, ta’lim oluvchilar “salomatlik” va “sog‘lom turmush tarzi” haqidagi bilim darajasini oshirsin.

Tadqiqotning maqsadi umumiy o‘rta ta’lim muassasalari o‘quvchilari o‘rtasida muammoni hal etish hamda jismoniy faollikni oshirishdan iborat.

Jismoniy faollik yurak, miya va butun inson organizmi salomatligini saqlash uchun foydalidir. Jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari, saraton va diabet kabi kasalliklarning oldini olish va davolashga katta hissa qo‘shadi; depressiya va tashvish alomatlarini kamaytiradi; fikrlashni yaxshilashga yordam beradi,

shuningdek, o‘sib kelayotgan yoshlarning o‘sishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi; umumiy farovonlik darajasini oshiradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishda bir qator muammolar mavjud:

- aholini jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanishga yetarlicha jalb etilmaganligi;

- jismoniy tarbiya va sportning moddiy bazasi va infratuzilmasi yetarli darajada rivojlanmaganligi, shuningdek uning ma’naviy va jismoniy eskirganligi;

- professional trener kadrlar sonining yetarli emasligi;

- sog‘lom turmush-tarzining tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish, shu jumladan kelajak avlod to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilish uchun davlat darajasida faol targ‘ibotning pastligi; Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda targ‘ibot yo‘nalishi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Targ‘ibot - kishilar ongi va kayfiyatiga ta’sir etuvchi g‘oyalar, ta’limotlar, qarashlar, nazariyalarni tarqatish va tushuntirishning turli shakllari (og‘zaki, bosma, internet, ko‘rgazmali va boshqalar).

Metodologiya: Hozirgi kunda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush-tarzini targ‘ib qilish masalalariga katta e’tibor berilmoqda. Shu bilan birga, O‘zbekiston Respublikasi qonunchiligida “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni 2030-yilgacha rivojlantirish strategiyasi”da e’lon qilingan strategik maqsadli yo‘nalish aniq ko‘rinib turibdi - bu jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan respublika fuqarolarining umumiy aholi sonidagi ulushini 2020-yildagi 19 foizdan 2025-yilga kelib 30 foizga, 2030-yilda 40 foizga oshirish, bu rejani amalga oshirishning asosiy shartlaridan biri sifatida sog‘lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishni targ‘ib qilish bo‘yicha chora-tadbirlar kompleksini ishlab chiqish va amalga oshirish samaradorligi ko‘rsatilgan. “2020-2030-yillarda O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish” dasturi quyidagi maqsadlarni ko‘zlaydi: Respublika aholisining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish, sport bilan tizimli shug‘ullanish imkoniyatini ta’minlaydigan shart-sharoitlarni shakllantirish; respublika aholisining turli guruhlari o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport darajasini oshirish; bolalar va o‘smirlar sportini, oliy yutuqlar sportini va professional sportni joriy etish; respublikada talabalar sportini shakllantirish. Mazkur hujjat “2018-2020-yillarda respublikada jismoniy tarbiya va sportni shakllantirish va takomillashtirish” dasturini amalga oshirishning mantiqiy davomi hisoblanadi. Mamlakatda sog‘lom turmush-tarzi, jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilish masalalari bilan Sport vazirligi, Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi, Yoshlar

agentligi va boshqa ijro etuvchi hokimiyat organlari shug‘ullanadi. Respublika Sport vazirligi tomonidan Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, hududiy jismoniy tarbiya va sportni boshqarish organlari bilan hamkorlikda turli sport tadbirlari o‘tkazilmoqda. Hududiy jismoniy tarbiya va sportni boshqarish organlari har yili “Umid nihollari” dasturi doirasida ommaviy jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish tadbirlari, maktab o‘quvchilari uchun “Salomatlik kunlari” bayramlari, shahar maktablari jamoalari o‘rtasida musobaqalar o‘tkazadi. O‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, respublika hududida jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush-tarzi sohasida bir qator muammolar aniqlandi, jumladan:

1. Respublikada jismoniy tarbiya va sport bilan mamlakat aholisining atigi 20 foizi muntazam shug‘ullanadi.

2. Umuman mamlakat bo‘yicha sohani boshqarish tizimining inqirozi.

3. Ijro etuvchi tuzilmalar tomonidan jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush-tarzini targ‘ib qilish samaradorligining pastligi.

4. Ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning samarali yo‘lga qo‘yilmaganligi.

5. Bolalar bog‘chalari, maktablar, o‘rta maxsus, kasb-hunar va oliy kasb-hunar ta’limi o‘quv yurtlari hamda mehnat jamoalarida sog‘lom turmush-tarzini shakllantirish hamda jismoniy tarbiya va sportni tizimli targ‘ib qilishning pastligi;

6. Hududda o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va sport tadbirlari axborot ta’minotining pastligi.

Tadqiqot natijalari: O‘zbekiston hududida jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush-tarzini targ‘ib qilish samaradorligini oshirishning quyidagi yo‘llari shakllantirildi.

1. Respublika ta’lim muassasalari va yoshlar ijtimoiy tarmoqlarida “Jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush-tarzi” mavzusida videoroliklar yaratish va efirga uzatish. Sport bilan shug‘ullanishga targ‘ib qiluvchi targ‘ibot plakatlarini joylashtirish.

2. Respublika hududida jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush-tarzini targ‘ib qilish masalalari bo‘yicha turli auditoriyalar: ko‘ngillilar; talabalar va o‘quvchilar; sport federatsiyalari va jamoat tashkilotlari rahbarlari; jismoniy tarbiya o‘qituvchilari; oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya kafedralari rahbarlari; yashash joyidagi sport klublari rahbarlari uchun konferensiyalar va davra suhbatlari o‘tkazish.

3. Respublikaning viloyatlari, shaharlari va tumanlari hududida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish, sport va sog‘lom turmush tarzini-targ‘ib qilish tadbirlari o‘tkazilishini puxta nazorat qilish.

4. Jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush-tarzini targ‘ib qilish mintaqaviy axborot markazini tashkil etish quyidagilarni qamrab oladi: - statistik diagnostika markazi - bunday markaz o‘rta ta’lim maktablari, litseylar, texnikumlar, oliy o‘quv yurtlari, BO‘SM, Ixtisoslashtirilgan BO‘SM va boshqa ommaviy ta’lim yoshlar tuzilmalarini o‘z ichiga olgan axborot tarmog‘ini tashkil etadi; - ilmiy-tadqiqot markazi - mintaqaning ilmiy xodimlarini jalb qilish bolalar va yoshlarning jismoniy salomatligi va sport faoliyati sohasida, umuman olganda, o‘sib kelayotgan avlodning salomatligini saqlash sohasida innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish uchun keng imkoniyatlarni ta’minlaydi; - maslahat markazi - jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush-tarzi masalalari bo‘yicha telefon orqali maslahat xizmatini tashkil etish; - axborot markazi - seminarlar, mahorat darslari, konferensiyalar, treninglar, PR-aksiyalarni tashkil etish va o‘tkazish, jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush-tarzi muammolari bo‘yicha targ‘ibot roliklari, axborot xaritalari, ilmiy maqolalar, sport seksiyalari va oilaviy dam olish joylarining manzillari, o‘tkaziladigan tadbirlarning e’lonlari va natijalari joylashtiriladigan markaz veb-saytini ishlab chiqish; - inqiroz markazi - yordam xizmati, ishonch telefoni, psixologning maslahat yordamini, xususan, turli xil qaramlikka ega bo‘lgan odamlar uchun tashkil etish.

5. Bolalar va o‘smirlar o‘rtasida madaniyat, sport va sog‘lom turmush tarzini, jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilish yo‘nalishini alohida ta’kidlash lozim.

Xulosa. O‘smir yoshdagi bolalar o‘rtasida jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush-tarzini targ‘ib qilish samaradorligini oshirish uchun quyidagi tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

Respublika o‘quvchilari uchun taniqli sportchilar ishtirokida sport bayrami shaklida “Sport sog‘lom turmush tarzi uchun!” jismoniy tarbiya va sport aksiyalarini o‘tkazish, respublika sport federatsiyalarining ko‘rgazmali chiqishlarini o‘tkazish, shu jumladan mamlakatning taniqli sportchilari - Olimpiya, qit’a va xalqaro musobaqalar g‘oliblari va sovrindorlari uchun o‘quvchilar uchun mahorat darslarini o‘tkazish; - maktab o‘quvchilari o‘rtasida fotosuratlar tanlovini o‘tkazish, - Olimpiya o‘yinlari arafasida maktab o‘quvchilari o‘rtasida rasmlar tanlovini o‘tkazish; - sog‘lom turmush-tarzini targ‘ib qilish va jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanishga qiziqishni oshirish uchun eng maqbul variant.

- turli darajadagi sport musobaqalarini o‘tkazish. Maktab jismoniy tarbiya tizimida agar biz sog‘lom bolalarni g‘olib psixologiyasi bilan tarbiyalamoqchi bo‘lsak, o‘quvchilarimizga maktab sport musobaqalarining puxta o‘ylangan tizimini taklif qilish orqali sport (musobaqalashish) tamoyilini qayta tiklashimiz kerak.

- jismoniy tarbiya, madaniyat, sport va sog‘lom turmush-tarzini targ‘ib qilish albatta birinchi o‘ringa qo‘yilishi kerak. Bunda ommaviy jismoniy tarbiyani rivojlantirishga ham, yuqori natijalar sportiga ham, ijtimoiy ahamiyatga ega targ‘ibot tadbirlarini o‘tkazishga ham e’tibor qaratish zarur. Jismoniy faollik darajasini oshirish quyidagilarni o‘z ichiga oladi: - barcha aholiga piyoda sayr qilish, velosipedda yurish, shuningdek, motorsiz transportning turli faol turlaridan foydalanish imkoniyatlarini taqdim etish va umumiy xavfsizlikni ta’minlash;

- faol transportda ishga borishni va ish kuni davomida jismoniy faollikni oshirish imkoniyatlaridan foydalanishni rag‘batlantiruvchi mehnat va bandlik siyosatini olib borish;

- bolalar bog‘chalari, maktablar va oliy o‘quv yurtlarida bolalar, o‘quvchilar va talabalar o‘zlarining bo‘sh vaqtlarini faol o‘tkazishlari uchun qulay va xavfsiz maydonchalar va xonalar yaratish;

- boshlang‘ich va o‘rta maktablarda sifatli jismoniy tarbiyani tashkil etish, bu bolalarga butun umri davomida jismoniy faol bo‘lib qolishlariga yordam beradigan xulq-atvor modellarini ishlab chiqishga yordam beradi;

- jismoniy tayyorgarligi har qanday darajada bo‘lgan har qanday yoshdagi xohlovchilarga jamoat va maktab sport dasturlarida ishtirok etish imkoniyatini berish;

- har bir kishi sportning har xil turlari, raqslar, jismoniy mashqlar va faol dam olish bilan shug‘ullanishi mumkin bo‘lgan sport va dam olish inshootlarini yaratish;

- muntazam jismoniy faollikni ta’minlash maqsadida tibbiyot xodimlari tomonidan bemorlarga maslahat yordami ko‘rsatish va qo‘llab-quvvatlash.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ситак Л. А. Формирование экологической культуры студентов педагогического колледжа во внеклассной работе // диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ М., 2004. -182 с.

2. Ярлыкова О.В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. // Профессиональная ориентация, №1, 2015, с. 75–79.

3. Усманходжаев Т.С. и др. Миллий ва харакатли уйинлар Т. - 2015.

4. Никоноров В.Т., Никоноров Д.В. Обучение подвижным играм учащихся дошкольного возраста: учеб. пособие. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014.-181 с.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

Djumaniyazova Tamara Rustamovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali dotsenti
Miyassar Xojabergenova
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi
Kongratbaeva Lola Ruslan qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi

Kalit so‘zlar: *innovatsion texnologiya, pedagogik texnologiya, interfaol, interaktiv, motiv.*

Ключевые слова: *инновационная технология, педагогическая технология, интерактивный, интерактивный, мотив.*

Keywords: *innovative technology, pedagogical technology, interactive, interactive, motive.*

Dolzarbligi. Hozirgi kunda ta’lim jarayoniga innovatsion texnologiyalar va interaktiv metodlarni qo‘llashga qiziqish tobora keng tus olmoqda. Bunday metodlarni qo‘llash ta’lim samaradorligi va ta’sirchanligini oshiradi, o‘quvchilarning o‘qish motivlarini o‘stiradi.

Innovatsiya (inglizcha innovation) yangilik yaratish, yangilikdir. Demak an’anaviy ta’limdagi kabi bir xil shablonlar asosida emas, balki yangiliklar asosida ta’lim jarayonining ta’sirchanligini oshirishga qaratilgan ish shaklidan foydalanish innovatsiya demakdir. Ta’limda pedagogik texnologiyalarga asoslanish va innovatsiyaga intilish, o‘quvchilarni faollashtirishga qaratilgan turli interaktiv metodlardan foydalanish ta’lim maqsadini samarali amalga oshirishga yordam beradi. Bu texnologiyada kommunikativ metodlardan keng foydalaniladi, ularningn ayrim asosiy belgilarini ko‘rib chiqamiz. Hozirgi interfaol mashg‘ulotlarni olib borishda ma’lumki, asosan interfaol usullar qo‘llanilmoqda. Kelgusida esa bu usullar ma’lum darajada interfaol texnologiyasiga o‘sib o‘tishi maqsadga muvofiq. Bu interfaol usul hamda texnologiya tushunchalarining o‘zaro farqini bizningcha, shunday ta’riflash mumkin. Interfaol ta’lim usul har bir o‘qituvchi tomonidan mavjud vositalar va o‘z imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi. Bunda har bir o‘quvchi o‘z motivlari va intellektual darajasiga muvofiq ravishda turli darajada o‘zlashtiradi. Interfaol ta’lim texnologiyasi – har bir o‘qituvchi barcha o‘quvchilar ko‘zda tutilgandek o‘zlashtiradigan mashg‘ulot olib borishni ta’minlaydi. Bunda har bir o‘quvchi o‘z motivlari va intellektual darajasiga ega holda mashg‘ulotni oldindan ko‘zda tutilgan darajada o‘zlashtiradi. Interfaol mashg‘ulotlarni amalda qo‘llash bo‘yicha ayrim tajribalarni o‘rganish asosida bu mashg‘ulotlarning sifat va samaradorligini oshirishga ta’sir etuvchi ayrim omillarni ko‘rsatishimiz mumkin. Ularni shartli ravishda tashkiliypedagogik, ilmiy-metodik hamda o‘qituvchiga, o‘quvchilarga, ta’lim vositalariga bog‘liq omillar deb atash mumkin. Ular o‘z mohiyatiga ko‘ra ijobiy yoki salbiy ta’sir ko‘rsatishini nazarda tutishimiz lozim.

Tashkiliy-pedagogik omillarga quyidagilar kiradi: o‘qituvchilardan interfaol mashg‘ulotlar olib boruvchi trenerlar guruhini tayyorlash; - o‘qituvchilarga interfaol usullarni o‘rgatishni tashkil qilish;

- o‘quv xonasida interfaol mashg‘ulot uchunzarur bo‘lgan sharoitlarni yaratish; - ma’ruzachining hamda ishtirokchilarning ish joyi qulay bo‘lishini ta’minlash;

- sanitariya-gigiyena me’yorlari buzilishining oldini olish;

- xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni ta’minlash; - davomatni va intizomni saqlash;

- nazorat olib borishni tashkil qilish va boshqalar. Ilmiy-metodik omillarga quyidagilar kiradi:

- DTS talablarining bajarilishini hamda darsdan ko‘zda tutilgan maqsadga to‘liq erishishni ta’minlash uchun maqsadga muvofiq bo‘lgan interfaol usullarni to‘g‘ri tanlash;

- interfaol mashg‘ulot ishlanmasini sifatli tayyorlash;

- interfaol mashg‘ulotning har bir elementi o‘rganilayotgan mavzu bilan bog‘liq bo‘lishini ta’minlash;

- mashg‘ulotlar mavzusi va mazmunini so‘nggi ilmiy-nazariy ma’lumotlar asosida belgilash;

- zamonaviy yuqori samarali metodlarni qo‘llash;

- o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini oldindan aniqlash va shunga mos darajadagi interfaol mashg‘ulotlarni o‘tkazish;

- interfaol mashg‘ulot uchun yetarlicha vaqt ajrata bilish va boshqalar. Ta’lim jarayonini innnovatsion metodlardan foydalanib tashkil etish uchun avvalo darsning rejasi va loyihasi aniq ishlab chiqilishi zarur. Dars loyihasini tuzishda o‘qituvchi o‘zining ish shakllari va o‘quvchilarning ko‘nikmani egallash jarayonidagi ishlari doirasini aniq belgilab olishi lozim. Shuningdek, u qanday o‘qitish metodlaridan foydalanishi ham muhim ahamiyatga ega. Metod tanlashda ko‘proq interaktiv metodlarga e’tiborni qaratish ta’lim samaradorligini oshiradi. (Interaktiv so‘zi inglizcha - interaction, ya’ni, inter - aro, o‘zaro, act - harakat ma’nosini anglatadi.) Interaktiv usullar – bu o‘zaro harakat, ya’ni hamkorlik asosida o‘qitish demakdir. Interaktiv usullarning 4 asosiy turi mavjud.

Bular: - kognitiv usullar;

- o‘yinlar, eksperimental faoliyat;

- ishbilarmonlik o‘yinlari, modellashtirish;

- amaliyot orqali o‘qitish, bevosita faoliyat.

Interaktiv usullarning barchasida ham o‘qituvchi va o‘quvchi faoliyati o‘rtasidagi hamkorlik, o‘quvchining ta’lim jarayonidagi faol harakati ko‘zda tutiladi. Masalan, biror bir mavzuni o‘rgatishda uni modellashtirish qismida o‘qituvchi o‘quvchilarga modelni namoyish qilish oldida “Aqliy hujum” metodidan foydalanishi mumkin. Ya’ni o‘quvchilar qo‘yilgan muammoni qanday tushunishlari va ko‘nikmani qanday egallashlari mumkinligi ulardan so‘ralib,

ularning fikrlari umumlashtiriladi. Bunda o‘quvchilar fikri mutlaqo tanqid qilinmaydi. Amaliy boshqaruv qismida o‘qituvchi “Hamrohingga o‘rgat”

metodidan foydalanishi mumkin. Bu metod darsni optimal tashkil etishga imkoniyat yaratib, o‘quvchilrning o‘z faoliyatini tanqidiy nazorat qilish va xatolarni bartaraf etishga o‘rgatadi. Uni qo‘llash quyidagicha:

- Sinf birinchi va ikkinchi hamkor qismlarga bo‘linadi.
- Darsni o‘tish modelidan foydalanib birinchi hamkor ikkinchisiga, ikkinchi hamkor esa birinchisiga modeldagi qismlarni o‘rgatadi.
- O‘qituvchi xohlovchilarga ta’lim metodlari vositasida model qismlarini avval tushuntiradi keyin ko‘rsatadi. O‘quvchilar o‘qituvchi aytgan va ko‘rsatganlarini takrorlaydilar va bajaradilar.
- O‘qituvchi sinfni nazorat qilish uchun o‘ziga ixtiyoriy 2 nafar hamkorni tanlaydi. O‘qituvchi o‘z hamkorlariga modelni bosqichma-bosqich bajartirib ko‘radi. Tushunmaganlarini tushunib o‘rganishlariga yordam beradi.
- O‘qituvchi sinfdagi hamkorlarga birinchi qismni bir-birlariga o‘rgatishlari va bajarishlarini aytadi. Ularni ishlarini nazorat qilib, kamchiliklarni bartaraf etishga yordamlashadi. Shundan keyingina navbatdagi bosqichgsha o‘tiladi. O‘qituvchining hamkorlri esa sinfni nazorat qilishga o‘qituvchiga yordamlashadilar.
- Bu ish usuli modelning boshqa qismlarini ham bajarishda davom etadi. Bu o‘quvchilarni bir-biriga va o‘ziga talabchan bo‘lishga, xatolarni o‘z vaqtida bartaraf etishga, ishni tanqidiy baholay bilishga o‘rgatadi. Tushunchalarni tekshirishda o‘qituvchi turli interaktiv metodlar (“Bumerang”, “Charxpalak”, “Aql charxi” va boshqalar)dan foydalanishi mumkin. Masalan, “Charxpalak metodi”. O‘quvchilar guruhlarga bo‘linib, ularga topshiriqlar yozilgan varaqa tarqatiladi. O‘quvchilar topshiriqni bajarganlaridan keyin ularning ishlari guruhdagi boshqa o‘quvchilarga tarqatildi. Ular tegishli o‘zgartishlar kiritganlaridan keyin yana boshqa o‘quvchilarga beriladi va shu tarzda o‘quvchilarning har birining ishi guruhdagi barcha o‘quvchilar qo‘lidan o‘tadi va oxiri o‘ziga qaytadi. Har birlari o‘zlari nuqtai nazaridan ishga o‘zgartirishlar kiritishlari mumkin. Keyin o‘qituvchi to‘g‘ri javobni ko‘rsatadi. Bu usulda o‘quvchilar ijodiy fikrlashga, o‘z fikrlarini erkin bayon etishga va o‘z kamchiliklarini bilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. “Aql charxi” usulida o‘quvchilarning mantiqiy fikrlash qobiliyatlari rivojlanadi, nutq ravonlashadi, tez va to‘g‘ri javob berish malakasi shakllanadi. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o‘quvchilarning o‘qish motivini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Chunki motiv o‘quvchilarni ta’lim jarayoniga qiziqtiradi, o‘quvchilarning darsga faol qatnashishga, bilimlarni egallashga undaydi. Interaktiv metodlar o‘qish motivini rivojlantirishga katta yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda interaktiv usullar darsning qiziqarliligi va ta’sirchanligini oshiradi, o‘quvchilarni ta’lim jarayonining faol subyektlariga aylantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. – T.: 2003.

2. Azizxo‘jayeva N.N. O‘qituvchi mutaxssislari tayyorlash texnologiyasi. – T.: «Nizomiy TGPU». 2000.

3. Sariboyev Sh., Komilov J. Jismoniy rivojlanish darajasi turlicha bo‘lgan o‘g‘il bolalar bilan mashg‘ulot o‘tkazish. Xalq ta’limi jurnali. 2002 y.

IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALAR HAYOTIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING O’RNI

Eshbaev Ali Jienbaevich

Nukus davlat pedagogika instituti, Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri, dotsent

***Kalit so’zlar**: sifatlar, adptiv jismoniy tarbiya, imkoniyati cheklangan bolalar, tartib, mutaxassis, usullar.*

***Ключевые слова**: качества, адаптивная физическая культура, дети с ограниченными возможностями, заказ, специалист, методика.*

***Key words**: qualities, adaptive physical culture, children with disabilities, order, specialist, methodology.*

Zamonaviy dunyoda ko’plab maxsus bolalar (nogiron bolalar - nogironlar) mavjud. Oddiy bolalar kabi, ular jismoniy tarbiya bilan shug’ullanishlari kerak. Nogiron bolalarning jismoniy tarbiya rivojlanishiga tizimli yondashuv bolaning to’g’ri tabiiy rivojlanishiga yordam beradi (aql, jismoniy tayyorgarlik, his-tuyg’ular va boshqalar). Tabiiyki, “tizimli yondashuv” aynan adptiv jismoniy tarbiya uchun ma’lum bir tartibni qurishni anglatadi. Bundan tashqari, individual yondashuv - bu tartib uchun zaruriy va muhimdir! Har bir nogiron bola o’ziga xos xususiyatlarga ega individualdir. Aynan shu xususiyatlar ostida adptiv jismoniy tarbiya orqali nogiron bolalar bilan ishlash bo’yicha mutaxassis moslashishi kerak.

Adptiv jismoniy tarbiya nafaqat oddiy bolalarda, balki nogiron bolalarda ham unga mos keladigan bilim, ko’nikma va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan. Bunday bolalar bilan ishlashda mutaxassislar vaqt o’tishi bilan bolalar qanday qilib tajriba va bilim orttira boshlaganini payqashadi. imkoniyati cheklangan bolalarda adptiv jismoniy tarbiya rivojlantiriladigan sifatlar qatoriga quyidagilar kiradi:

Chidamlilik, kuch, egiluvchanlik, tezlik, chaqqonlik.

Shuni ta’kidlash kerakki, bu sifatlarlarning rivojlanishi bir xil ko’nikmalarning rivojlanishiga teng emas, bu sifatlar sog’lom bolalarda allaqachon shakillanib ulgurgan. Bu ma’lumotlarning barchasi nogiron bolalarning rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarligiga mos keladi. Ularning ma’lumotlari oddiy bolalarga nisbatan pastroq (zaifroq). Va, albatta, nogiron bolalarda vaqt o’tishi bilan rivojlanadigan qobilyatlar ni eslatib o’tish kerak:

-iroda kuchi;

-o’z qobiliyatlariga ishonch;

-o’zini nazorat qilish qobiliyati.

Nogiron bolalarning hammasi ham jismoniy tarbiya mutaxassisi bilan ishlashga tayyor emas. Ular bajarishi kerak bo'lgan mashqlar va mashg'ulotlarni yoqtirmasligi, qiziqmasligi mumkin va shuning uchun ular murabbiylarining ko'rsatmalariga amal qilmaydilar. Bunday hollarda murabbiy muammoning asl mohiyatini topa olishi va uni bartaraf etishga harakat qilishi kerak. Bola uchun nafaqat bolaga nima qilishni va qanday qilishni aytadigan murabbiy bo'lishi, balki uning do'sti bo'lishi, u yolg'iz emasligiga va hamma narsaga bardosh berishiga va yanada yaxshi bo'lishiga ishonishi uchun juda muhimdir. undan ko'ra. Biz bolaning motivatsiyasi haqida gapiramiz - bu bolaning va u bilan ishlaydigan mutaxassisning o'zaro munosabatlarida eng ko'p qo'llaniladigan usul. Ko'pincha siz murabbiy hamma narsani misol bilan ko'rsatishiga duch kelishingiz mumkin. Masalan, qo'lida biror predmetni ushlab turishda qiynalayotganini ko'rsatishi mumkin, lekin u buni qilishga harakat qilmoqda. Bola o'xshash xususiyatlarga ega bo'lgan odam biror narsa qilishni xohlayotganiga ishonchni uyg'otadi (bu holda qo'lida ob'ektni ushlab turing). Shuning uchun u ham xuddi shunday qilishga harakat qiladi. Qo'llab-quvvatlash jismoniy madaniyatdagi oddiy usul emas, bu har doim va hamma joyda, ayniqsa nogiron bolalar uchun zarur bo'lgan narsadir.

Shuningdek, eng faol qo'llaniladigan usullardan biri bu raqobatli, o'yinli va intervalli (ma'lum bir oraliq uchun mashg'ulot; takroriy / almashinadigan mashg'ulotlar). Maxsus bolalar bilan shug'ullanadigan har bir o'qituvchi "o'z tilida" gapiradi, unga faqat tajriba bilan keladi. O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan metodika uning "tili" dir. Nogiron bolalar bilan jismoniy tarbiya bilan ishlash jarayonini diversifikatsiya qilish uchun muayyan vositalardan foydalanish kerak. Biz ulardan ba'zilarini sanab o'tamiz:

-amaliy faoliyat vosita faoliyati bilan birlashtirilishi kerak;

-topshiriqlar katta hajmda emas, balki bolalar bilan ishlashda haddan tashqari oshirib yubormaslik uchun butun hajmning kichik qismlarida berilishi kerak;

-bolalarni faollashtirish uchun ishlash uchun yorqin va jozibali ko'rgazmali vositalardan foydalanish;

-jismoniy mashqlar;

-tuzatish vazifalari;

-tuzatish uchun ochiq o'yinlar (sport elementlari bilan);

-sport anjomlari (nogiron bolalar uchun maxsus).

Nogiron bolalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ishlarning muhim, ajralmas qismi ularning ota-onalari bilan tegishli ishlarni amalga oshirishdir. Ta'limda bo'lgan bolalarning ota-onalari bilan to'g'ri munosabatda bo'lish uchun mutaxassis nima qilishi kerak? Biz ushbu ishda asos bo'lishi kerak bo'lgan asosiy narsalarni sanab o'tamiz:

- maslahatlashuvlar (ota-onalar har doim o’z farzandlarining muvaffaqiyati, yaxshi tomonga o’zgarishlar bor yoki yo’qligini bilishdan manfaatdordirlar - murabbiy ularga maslahat berishi kerak);

- ota-onalarni bolaning individual rivojlanish rejasini tayyorlashga jalb qilish;

- murabbiy bolaning oilasiga tashrif buyurish, uning mashg’ulotdan tashqari erishgan muvaffaqiyatlaridan xabardor bo’lish imkoniyatiga ega bo’lishi uchun o’zaro ishonchga asoslangan munosabatlarni o’rnatish;

- ota-onalarni bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini mustaqil ravishda ushlab turish qobiliyati, sabr-toqati va mas’uliyati uchun rag’batlantirish;

- ota-onalar va ularning farzandlari ishtirok etishi mumkin bo’lgan guruh mashg’ulotlarini o’tkazish talab etiladi Biroq, yuqorida aytilganlarning barchasini amalga oshirishning o’zi etarli emas imkoniyati cheklangan bolalarni jismoniy tarbiya ishlariga ixtisoslashgan.

Biroq, yuqorida aytilganlarning barchasini amalga oshirishning o’zi etarli emas imkoniyati cheklangan bolalarni jismoniy tarbiya ishlariga ixtisoslashgan. Bu murabbiy ega bo’lishi kerak bo’lgan eng muhim narsa – murabbiyuchun zarur bo’lgan fazilatlar bular quyidagilar:

- sabr;
- bolalarga muhabbat;
- insonparvarlik;
- do’stona va xushmuomalalik;
- o’ziga ishonch;
- empatiya qilish qobiliyati;
- va boshqa fazilatlar ega bo’lishi. Bunday fazilatlarga ega bo’lgan va nogiron bolalar bilan ishlashga ixtisoslashgan kishi ushbu soha uchun mukammaldir. U yo’lda katta muvaffaqiyatlarga erisha oladi va yaxshi mutaxassisga muhtoj bo’lgan ko’plab bolalarga jismoniy tayyorgarligini yanada rivojlantirishga yordam beradi. Adptiv jismoniy tarbiya O’zbekistonda ham, butun dunyoda ham juda dolzarbdir. Imkoniyati cheklangan bolalar bilan katta ishlar olib borilmoqda. Bunday bolalar hayotida adptiv jismoniy tarbiyaning o’rni nihoyatda katta.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR

1.Dilshod Baxtiyorovich Baxtiyorov AMPUNTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY TARBIYA VOSITALARI VA USLUBIYATI // Scientific progress. 2022. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ampuntant-futbolchilarni-jismoniy-tarbiya-vositalariva-uslubiyati (дата обращения: 15.11.2022).

2. Sherali Hoshimovich G’Ofurov, Dilshod Baxtiyor O’G’Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG’ULOTLARINI

TASHKIL ETISH // Scientific progress. 2022. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgachayoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish (дата обращения: 15.11.2022)

3. M. X.Mirjamolov, R. F.Odilov, N. Y.Valiyeva, D. B.Baxtiyorov KO'RISH QOBILYATIDA NUQSONI BO'LGAN TALABALARDA HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI // Academic research in educational sciences. 2021. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ko-rishqobilyatida-nuqsoni-bo-lgan-talabalarda-harakat-koordinatsiyasini-rivojlantirishuslubiyati (дата обращения: 12.12.2022)

4. М. Х. Миржамолов, Р. Ф. Одилов, Н. Ю. Валиева, Д. Б. Бахтиёров МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ // Scientific progress. 2022. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsii-dvizheniy-u-studentovs-narusheniyami-zreniya (дата обращения: 12.12.2022).

I–IV SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH METODIKASI VA TA'LIM USLUBLARINI TAKOMILLASHTIRISH

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali direktori, dotsent

Mamutov Quanishbay Tolibaevich

Kalt so'zlari: Jismoniy tarbiya, sog'lom, «sport gimnastikasi», «badiiy gimnastika», «trampolin», «akrobatika», sinf, jismoniy qobiliyat, ilg'or, sport, zaxira.

Ключевые слова: Физкультминутка, здоровая, «спортивная Гимнастика», «художественная гимнастика», «батут», «акробатика», класс, физические способности, продвинутые, спортивные, резервные.

Keywords: Physical activity, healthy, "Sports Gymnastics," "Artistic Gymnastics," "Batut," "Acrobatics," class, physical abilities, advanced, sports, reserve.

Dolzarbligi. So'nggi yillarda mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash hamda ularning jismoniy va ma'naviy kamolotini ta'minlashga qaratilgan turli pedagogik yondashuvlar keng qo'llanilmoqda. Jumladan, «sport gimnastikasi», «badiiy gimnastika», «trampolin» va «akrobatika» kabi sport turlarining ommaviyligini oshirish hamda iqtidorli yosh sportchilarni saralash tizimini takomillashtirish bo'yicha tizimli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ushbu yo'nalishlar jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining asosiy pedagogik vazifalaridan biri sifatida belgilangan.

Shu o'rinda, umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanining amaldagi mazmunini tizimli tahlil qilish va uni gimnastikaning

sog‘lomlashtiruvchi elementlari bilan boyitish imkoniyatlari haqida batafsil to‘xtalib o‘tishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Tadqiqot maqsadi. So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash hamda ularning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha turli innovatsion yondashuvlar keng qo‘llanilmoqda. Xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin va akrobatika kabi sport turlarining ommaviyligini oshirish hamda iqtidorli yosh sportchilarni saralash tizimini takomillashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, mazkur yo‘nalishlarda mavjud muammolarni hal etish jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining ustuvor vazifalaridan biri sifatida e’tirof etiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 26-dekabrdagi PQ-449-sonli «Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» qarorida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini bosqichma-bosqich kengaytirish va mazkur sport yo‘nalishidagi to‘garaklar faoliyatini tizimli ravishda yo‘lga qo‘yish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida belgilangan. Shu sababli, gimnastika sport turlarining o‘quv jarayonidagi o‘rni va samaradorligini ilmiy jihatdan chuqur o‘rganish zarurati yuzaga kelmoqda.

Hozirda amaliyotda mavjud bo‘lgan o‘qitish metodlaridan «O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi» hamda «Besh tashabbus olimpiadasi va paralimpiadasi»[3] mazmuniga, ya’ni ularning asosiy maqsadlari va rivojlanish yo‘nalishlariga mos keladiganlarini saralash uchun, avvalo, barcha ilg‘or va (yoki) intensiv o‘qitish metodlari hamda ularning klassifikatsiyasini tizimli tahlil qilish zarur. Buning sababi mazkur o‘qitish metodlari jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida hamkorlikda amalga oshiriladigan o‘quv jarayonini samarali tashkil etish, ularni rag‘batlantirish hamda ta’limiy monitoringni olib borish zaruratini yuzaga keltiradi.

«QOMUS.INFO» onlayn ensiklopediyasida qayd etilishicha, «Gimnastika (yunoncha “gymnastike” – mashq qilaman) – bu jismoniy mashqlar tizimi, jismoniy tarbiyaning muhim turi bo‘lib, kishilarning jismoniy jihatdan har tomonlama o‘sishi, salomatligini mustahkamlash, epchil, chaqqon va harakatchan bo‘lishiga yordam beradi»[3]. Tarixiy ma’lumotlarga ko‘ra, gimnastika qadimgi Yunonistonda shakllangan bo‘lib, yunonlar jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat tushunchalarini gimnastika atamasi bilan ifodalashgan. Ularning tasavvurida gimnastika «kurash», «atletika», «ot minish», «tosh ko‘tarish», «yugurish» va «suzish» kabi sport turlarini o‘z ichiga olgan kompleks jismoniy mashg‘ulotlar tizimi sifatida e’tirof etilgan. Zamonaviy gimnastikaning rivojlanish markazi esa Germaniya bo‘lib, XVIII asr oxiri – XIX asr boshlarida **Fridrix Lyudvig Yan** tomonidan «jismoniy milliy rivojlanish tizimi» ishlab chiqilishi bilan bog‘liq.

Ochiq ensiklopedik manbalar ma’lumotlariga ko‘ra, Markaziy Osiyo, xususan O‘zbekiston hududida gimnastika qadimdan davolash, sog‘lomlashtirish

va amaliy jismoniy tarbiya vositasi sifatida ilmiy asoslangan tarixiy an’analar bilan bog‘liq. Tarixiy manbalarga ko‘ra, aholi turli jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlardan marosimlar, bayramlar va to‘ylar doirasida keng foydalanib kelgan. Navro‘z, Hosil bayrami kabi tantanalarda otda poyga, yugurish musobaqalari, olomon-poygalar, chovgon o‘yinlari va dorbozlarning chiqishlari kabi ko‘ngilochar tadbirlar muntazam o‘tkazilgan.

Abu Ali ibn Sino o‘zining «Tib qonunlari» asarida «jismoniy tarbiya»ga katta e’tibor qaratgan. Buyuk mutafakkir salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini tahlil qilar ekan, jismoniy mashqlarning sog‘liqni mustahkamlash va davolash tizimidagi o‘rniga alohida urg‘u bergan. Ibn Sino jismoniy mashqlarning organizmga foydali ta’sirini ilmiy nuqtayi nazardan birinchi bo‘lib izohlab, ularni inson salomatligining ajralmas qismi sifatida baholagan. Uning fikricha, «uzluksiz va chuqur nafas olish jarayonini faollashtiruvchi erkin harakat jismoniy mashq sanaladi».

N.A.Pirimova o‘z tadqiqotida ta’kidlaganidek, boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalar bilan gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazishda zamonaviy metodlardan foydalanish va asosiy gimnastika vositalari yordamida o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayonida ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, gimnastik mashqlar elementlari va harakatlar majmuasi qanchalik murakkablashsa, ularni jismoniy va koordinatsion jihatdan to‘g‘ri ijro etish ham shunchalik qiyinlashadi, natijada mutaxassis-o‘qituvchilar va ilmiy xodimlar oldida bu boradagi masalalarni hal etish zaruriyati ortib boradi.

«Umumiy o‘rta ta’lim muassasalari uchun 2024/2025-o‘quv yiliga mo‘ljallangan tayanch o‘quv rejani tasdiqlash to‘g‘risida» buyruqqa ko‘ra, 2024/2025-o‘quv yilida umumiy o‘rta ta’lim maktablarining I-XI sinflarida 5 ta fan yo‘nalishida jami 18 ta fandan dars mashg‘ulotlari o‘tkaziladi. Ularning haftalik umumiy o‘quv yuklamasi 314 soatni tashkil etadi. Jismoniy tarbiya fani «Amaliy fanlar» yo‘nalishiga mansub bo‘lib, I-XI sinflar kesimida haftasiga jami 21 soatlik o‘quv yuklama ajratilgan. Faqat I sinflar uchun haftasiga 1 soat, qolgan barcha (II-XI) sinflar uchun esa haftasiga 2 soatdan dars o‘tilishi belgilangan.

Aniqlanishicha, taqsimotda eng ko‘p soat «Ona tili va adabiyoti» faniga – haftasiga 64 soat, 2-o‘rinda «Matematika» faniga – haftasiga 55 soat, 3-o‘rinda esa «Chet tili» faniga - haftasiga 29 soat ajratilgan. Nihoyat, 4-o‘rin «Jismoniy tarbiya» faniga tegishli bo‘lib, yuqorida ta’kidlanganidek, haftasiga 21 soatni tashkil etadi.

Ilmiy-uslubiy manbalar asosida o‘tkazilgan nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari mazmunini shakllantirishda gimnastika sport turiga qiziqish uyg‘otish orqali o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo‘naltirilgan amaliy yondashuvlar tobora keng qo‘llanilmoqda. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan yillik taqvim-ish rejani tizimli tahlil qilishda «hujjatlarni o‘rganish» metodologik asos sifatida qo‘llanilib, dars jarayonining samaradorligini baholash va takomillashtirish imkoniyatini beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 26-dekabrdagi PQ-449-sonli qarorida 2023/2024-o‘quv yilidan boshlab umumiy o‘rta ta’lim maktablarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun gimnastika sport turlariga oid maxsus dastur joriy etilishi belgilangan. Ushbu qarorga binoan, «Bolalar uchun gimnastika» nomli dastur ishlab chiqilib, uni tatbiq etish doirasida quyidagi jihatlarga e’tibor qaratish belgilangan: gimnastika bilan shug‘ullanishga yuqori qiziqish bildirgan o‘quvchilarga ega hamda yetarli sport infratuzilmasiga ega bo‘lgan umumiy o‘rta ta’lim maktablarini saralash; tanlangan maktablarda gimnastika mashg‘ulotlarini darsdan tashqari alohida sport seksiyalari shaklida tashkil etish; mazkur mashg‘ulotlarni maktab joylashgan hududdagi sport maktablaridan jalb qilingan trenerlar ishtirokida o‘tkazish va bu jarayonni samarali tashkil etishga qaratilgan tegishli chora-tadbirlarni amalga oshirish.

Mazkur muammoning yechimiga qaratilgan tadqiqot ishimiz doirasida «I-XI sinflar uchun jismoniy tarbiya fani bo‘yicha tuzilgan yillik taqvim ish reja» batafsil o‘rganildi va mazkur fan mazmunini gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi elementlari bilan boyitish imkoniyatlari aniqlab chiqildi.

Xususan, yillik taqvim ish rejasiga muvofiq, umumta’lim maktablarining **I sinf**larida jismoniy tarbiya darslari uchun 66 soatlik o‘quv yuklama belgilangan. Darslar to‘rt chorakka mo‘ljallangan bo‘lib, olti bo‘limdan iborat ish rejaga asoslangan. Gimnastika mashg‘ulotlari uchun sentyabr oyida 4 soat, yanvar va fevral oylarida esa har biri 6 soatdan, jami 16 soat ajratilgan.

«Jismoniy tarbiya» darslarining mashg‘ulot taqsimoti:

1-chorak: gimnastika (4 soat) → harakatli o‘yinlar (4 soat) → yengil atletika (7 soat) → harakatli o‘yinlar (3 soat);

2-chorak: harakatli o‘yinlar (14 soat);

3-chorak: gimnastika (12 soat) → harakatli o‘yinlar (6 soat);

4-chorak: yengil atletika (7 soat) → harakatli o‘yinlar (7 soat) → shashka (2 soat).

Mazkur rejada gimnastikaga ajratilgan vaqtning taqsimoti, shuningdek, harakatli o‘yinlar va boshqa mashg‘ulotlarning ketma-ketligi I sinf o‘quvchilari jismoniy rivojlanishini ta’minlashga yo‘naltirilgan.

Bizningcha, I sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, asosan, bolalarning tabiiy harakat ehtiyojlarini qondirish va ularni faol jismoniy mashg‘ulotlarga jalb qilishga yo‘naltirilgan. Ushbu bosqichda asosiy e’tibor o‘quvchilarning muvozanat, muvofiqlashtirish, asosiy motorik qobiliyatlarini shakllantirishga qaratilgan. Harakatli o‘yinlar orqali bolalar nafaqat jismoniy faollikni oshiradilar, balki o‘zaro muloqot qilish, jamoada ishlash va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini ham rivojlantiradilar. Gimnastika mashg‘ulotlari tanani boshqarish va moslashuvchanlikni oshirishga xizmat qiladi. Yengil atletika chidamlilikni shakllantirishga yordam beradi, shashka esa o‘quvchilarning fikrlash qobiliyatini rivojlantirib, ularning diqqatini jamlash va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

II sinfda jismoniy tarbiya darslari uchun 68 soatlik o‘quv yuklama belgilangan. Darslar to‘rt chorakka mo‘ljallangan bo‘lib, olti bo‘limdan iborat ish

reja doirasida gimnastika mashg‘ulotlariga sentyabr oyida 2 soat, yanvar oyida 6 soat va fevral oyida 8 soat ajratilgan bo‘lib, jami 16 soatni tashkil etadi.

«Jismoniy tarbiya» darslarining mashg‘ulot taqsimoti:

1-chorak: gimnastika (2 soat) → harakatli o‘yinlar (2 soat) → yengil atletika (6 soat) → harakatli o‘yinlar (8 soat);

2-chorak: gimnastika (14 soat);

3-chorak: gimnastika (14 soat) → harakatli o‘yinlar (6 soat);

4-chorak: yengil atletika (8 soat) → harakatli o‘yinlar (6 soat) → shashka (2 soat).

Yanvar va fevral oylarida gimnastika mashg‘ulotlariga ajratilgan vaqtning ko‘paytirilishi, shuningdek, harakatli o‘yinlar va yengil atletika mashg‘ulotlarining tizimli taqsimoti II sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va ularning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishga qaratilgan.

Fikrimizcha, II sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslari eng avvalo, ular uchun tabiiy bo‘lgan harakat ehtiyojlarini qondirishga, faol o‘yinlar orqali jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan. Ushbu bosqichda asosiy e’tibor harakat muvozanatini saqlash, tanani boshqarish va chaqqonlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Harakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilarning tezkorlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari mustahkamlanadi, gimnastika esa ularning moslashuvchanlik va jismoniy chidamliligini oshirishga xizmat qiladi. Yengil atletika esa jismoniy faollikni oshirib, chidamlilik va umumiy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishga imkon yaratadi. Shashka o‘quvchilarning diqqatni jamlash, mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini shakllantirishga yordam beradi.

III sinflar uchun jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik o‘quv yuklama belgilangan. Dars 4 chorakka bo‘lingan bo‘lib, 7 qismdan iborat ish rejasiga asoslanadi. Ushbu reja bo‘yicha gimnastikaga dekabr oyida 2 soat, yanvar oyida 6 soat va fevral oyida 8 soat ajratilgan bo‘lib, jami 16 soatni tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya» darsining mashg‘ulot taqsimoti:

1-chorak: harakatli o‘yinlar (4 soat) → yengil atletika (7 soat) → futbol (3 soat) → harakatli o‘yinlar (4 soat);

2-chorak: harakatli o‘yinlar (12 soat) → gimnastika (2 soat);

3-chorak: gimnastika (14 soat) → harakatli o‘yinlar (6 soat);

4-chorak: harakatli o‘yinlar (4 soat) → yengil atletika (7 soat) → futbol (3 soat) → shashka (2 soat).

Mazkur mashg‘ulotlarning bosqichma-bosqich tashkil etilishi o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Harakatli o‘yinlar, gimnastika va yengil atletika mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilarning harakat ko‘nikmalari takomillashib, ularda sog‘lom raqobat muhiti hamda ijtimoiy moslashuv qobiliyatlari shakllanadi.

Fikrimizcha, III sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ularning tabiiy harakat faoliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, o‘yin

metodlari asosida bilim va ko‘nikmalarni egallash imkonini yaratadi. Ushbu bosqichda asosiy e’tibor o‘quvchilarning koordinatsiya, chaqqonlik, muvozanatni saqlash hamda tezkor reaksiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki ijtimoiy moslashuv va jamoaviy hamkorlikni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Gimnastika va yengil atletika mashg‘ulotlari esa tanani boshqarish, chidamlilikni oshirish va tana muvozanatini saqlashni o‘rgatishga xizmat qiladi. Shashka orqali esa bolalar fikrlash qobiliyatini rivojlantirib, mantiqiy tahlil qilish va strategik qaror qabul qilish ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar.

IV sinfga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik o‘quv yuklama belgilangan. Dars 4 chorakka bo‘lingan bo‘lib, 7 qismdan iborat ish rejasiga asoslanadi. Ushbu reja bo‘yicha gimnastikaga dekabr oyida 2 soat, yanvar oyida 6 soat va fevral oyida 8 soat ajratilgan bo‘lib, jami 16 soatni tashkil etadi.

«Jismoniy tarbiya» darsining mashg‘ulot taqsimoti:

1-chorak: yengil atletika (8 soat) → futbol (4 soat) → sport elementlari bilan harakatli o‘yinlar (6 soat);

2-chorak: sport elementlari bilan harakatli o‘yinlar (12 soat) → gimnastika (2 soat);

3-chorak: gimnastika (14 soat) → sport elementlari bilan harakatli o‘yinlar (6 soat);

4-chorak: sport elementlari bilan harakatli o‘yinlar (2 soat) → yengil atletika (8 soat) → futbol (4 soat) → shashka (2 soat).

Mazkur mashg‘ulotlarning taqsimlanishi o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, harakat malakalari shakllanishi va rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quv dasturi doirasida harakatli o‘yinlar hamda sport elementlari asosida boyitilgan mashg‘ulotlar nafaqat o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga xizmat qiladi, balki ularning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini oshirishga ham yo‘naltirilgan.

Hulosa. Nazarimizda, IV sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslari ularning tabiiy harakat ehtiyojlarini qondirish, faollik va chaqqonlikni rivojlantirish hamda sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirishga yo‘naltirilgan. Ushbu yosh bosqichida o‘quvchilarning asosiy maqsadi – harakat koordinatsiyasini yaxshilash, tezkorlik va moslashuvchanlik kabi muhim jismoniy xususiyatlarni shakllantirishdir. Harakatli o‘yinlar va sport mashg‘ulotlari o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ko‘maklashadi, gimnastika esa egiluvchanlik va tana nazoratini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yixati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 26-dekabrdagi PQ–449-son «Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» qarori // https://lex.uz/uz/docs/-6325917.

2. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi // https://lex.uz/docs/4711327#4712426

3. Sayidahmedov N.S. Pedagogikada yangicha fikrlash. – Toshkent:

«Istiqbol», 2002. – 62 b.

4. Xolbayeva, Sh.T. (2021). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani taraqqiyotining ustuvor yo‘nalishlari. Academic Research in Educational Sciences, 2(1), 850-858-betlar.

ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ В РАБОТЕ ШКОЛЬНЫХ СЕКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мамутов Полатбай Жумамуратович

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

Турганбаев Женисбай Конысбай улы

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

Ключевые слова: школьные секции, физическая культура, мотивация, оздоровительный подход, цифровизация, управление спортом.

Kalit so‘zlar: maktab to‘garaklari, jismoniy tarbiya, motivatsiya, sog‘lomlashtirish, raqamlashtirish, sport boshqaruvi.

Key words: school sports sections, physical education, motivation, health-oriented approach, digitalization, sports management.

Актуальность темы: В условиях современного общества, характеризующегося снижением уровня физической активности среди молодежи, проблема организации эффективной работы школьных секций физической культуры и спорта приобретает особую значимость. Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни начинается именно в школьные годы. Однако, несмотря на наличие секционной работы в образовательных учреждениях, эффективность её функционирования часто оставляет желать лучшего, что связано с рядом организационных, методических и мотивационных проблем.

Изучаемая тема: Данная работа посвящена анализу актуальных проблем, с которыми сталкиваются школьные секции физической культуры и спорта, а также поиску возможных решений, направленных на повышение эффективности их деятельности.

Цель исследования: Целью настоящего исследования является выявление основных проблем в работе школьных секций физической культуры и спорта и обоснование возможных направлений их решения с учетом современных требований к физическому воспитанию.

Задачи исследования:

1. Изучить научные подходы к организации физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях.
2. Проанализировать факторы, влияющие на мотивацию школьников к участию в секциях.
3. Рассмотреть существующие модели управления и развития секционной деятельности.

4. Выявить успешные практики организации физической культуры в школах и предложить рекомендации по их внедрению.

Методы исследования:

В процессе исследования были использованы следующие методы:

- анализ научной литературы по теме;
- сравнительный анализ организационных моделей;
- систематизация теоретических положений;
- обобщение практического опыта организации физкультурной деятельности.

Анализ результатов:

Как отмечает Челнокова Е. А. и соавт. (2018), одной из ключевых проблем в развитии школьных секций является недостаточная мотивация учащихся к занятиям физической культурой. Причины этого кроются в однообразии занятий, отсутствии индивидуального подхода, а также в нехватке квалифицированных кадров. Авторы подчеркивают важность формирования устойчивой внутренней мотивации, что требует педагогической гибкости и креативности.

Ревякина В. И. (2014) делает акцент на оздоровительном подходе в школьной физической культуре, который должен быть основой всей секционной работы. Однако реализация этого подхода сталкивается с такими трудностями, как перегруженность учебных программ, недостаточная оснащенность спортивным инвентарем, а также слабая вовлеченность родителей и педагогов в процесс формирования культуры здоровья.

Болтабаев М. Р. и соавт. (2020) предлагают многоуровневый системный подход к организации массовой спортивно-оздоровительной деятельности, который может быть адаптирован для школьных условий. Такой подход предполагает тесное взаимодействие между школой, местными органами управления и спортивными организациями, что позволяет создавать устойчивую инфраструктуру и координировать усилия на всех уровнях.

Особое значение имеет цифровизация физической культуры, о которой говорит Тангриев А. Т. (2021). Создание единой информационной системы "Физическая культура и спорт" позволяет повысить прозрачность, контролируемость и эффективность деятельности секций, а также обеспечивает мониторинг физической активности учащихся в режиме реального времени.

Заключение. Эффективная работа школьных секций физической культуры и спорта требует комплексного подхода, включающего как методическое обновление содержания занятий, так и совершенствование организационно-управленческих механизмов. Важно не только обеспечить доступность и разнообразие секционных занятий, но и развивать мотивацию школьников через индивидуальный подход, цифровые инструменты и активное вовлечение всех участников образовательного процесса. Интеграция передового опыта и современных технологий позволит вывести школьную физическую культуру на новый уровень.

Список использованной литературы:

1. Челнокова Е. А., Агаев Н. Ф. О., Тюмасева З. И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе // *Вестник Мининского университета*. – 2018. – Т. 6. – № 1 (22). – С. 6.
2. Ревякина В. И. Оздоровительный подход к организации физической культуры в школе // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. – 2014. – № 1 (142). – С. 127-130.
3. Болтабаев М. Р., Ахматов М. С., Султонов Ш. Ф. Многоуровневый системный подход к организации массовой спортивно-оздоровительной деятельности в Узбекистане // *Fan-Sportga*. – 2020. – № 4. – С. 2-6.
4. Тангриев А. Т. Создание единой информационной системы "Физическая культура и спорт" в Узбекистане // *Проблемы педагогики*. – 2021. – № 7 (58). – С. 37-40.

ORTIQCHA TANA VAZNI BO‘LGAN MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY MASHQLARNI KOMPLEKS QO‘LLASH METODOLOGIYASI

Yuldashev Bobirjon Noibjon o‘g‘li

Andijon davlat pedagogika instituti mustaqil izlanuvchisi

Kalit so‘zlar*: ortiqcha tana vazni, maktab o‘quvchilari, jismoniy faollik, kompleks mashqlar, sog‘liq*.

Ключевые слова*: избыточный вес, школьники, физическая активность, комплексные упражнения, здоровье.*

Key words*: excess body weight, schoolchildren, physical activity, complex exercises, health*

Kirish. So‘nggi yillarda maktab yoshidagi bolalarda ortiqcha tana vazni muammosi global miqyosda, shu jumladan O‘zbekistonda ham jiddiy xavotirlarga sabab bo‘lmoqda. Dunyo Sog‘liqni Saqlash Tashkilotining (WHO) ma’lumotlariga ko‘ra, semizlik bolalarda yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va psixologik muammolar xavfini oshiradi. O‘zbekiston maktablarida jismoniy tarbiya darslari ko‘pincha standart dasturlarga asoslanadi, bu esa ortiqcha vaznli o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini qondirmaydi. Ushbu tadqiqot maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda kompleks jismoniy mashqlar dasturining samaradorligini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, bu yondashuv sog‘liqni yaxshilash va semizlikni kamaytirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi ortiqcha tana vazniga ega maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirish uchun kompleks jismoniy mashqlar metodologiyasini ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental ravishda baholashdan iborat. Ushbu metodologiya maktab jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiyalashish imkonini beradi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadqiqot sifat va miqdoriy usullarni qo‘llash orqali amalga oshirildi:

Tadqiqot ortiqcha tana vazniga ega maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirish uchun kompleks jismoniy mashqlar dasturining samaradorligini baholashga qaratilgan bo‘lib, sifat va miqdoriy tadqiqot usullarini qo‘llash orqali amalga oshirildi. Ushbu jarayonda bir nechta metodlar integratsiyalashdi, bu esa natijalarning ishonchliligini ta’minladi. Quyida asosiy usullar va ularning qo‘llanilishi batafsil yoritiladi.

1. Anketalashtirish. Tadqiqotning dastlabki bosqichida o‘quvchilarning jismoniy faollik darajasini aniqlash maqsadida anketalar tarqatildi. Anketalar 12–16 yoshdagi o‘quvchilarning haftalik jismoniy faollik muddati, afzal ko‘rgan mashq turlari va jismoniy tarbiya darslariga munosabatini aniqlashga xizmat qildi. Anketalar 100 nafar o‘quvchidan iborat namunada o‘tkazildi, bu esa umumiy holatni tahlil qilish uchun yetarli ma’lumot berdi.

2. Antropometrik o‘lchovlar. O‘quvchilarning tana vazni, bo‘y uzunligi va tana massasi indeksi (BMI) maxsus o‘lchov asboblari yordamida aniqlandi. Ushbu ko‘rsatkichlar tadqiqotning boshida va oxirida qayd etilib, dastur samaradorligini baholashda asosiy mezon sifatida ishlatildi. O‘lchovlar professional mutaxassislar tomonidan standartlashtirilgan sharoitlarda amalga oshirildi.

3. Eksperimental usul. Tadqiqotning asosiy qismi sifatida kompleks jismoniy mashqlar dasturi ishlab chiqildi va 3 oy davomida sinovdan o‘tkazildi. Dastur haftada 3 marta 60 daqiqalik mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oldi, ularda kardio (yugurish, velosiped), kuch (vaznli mashqlar) va moslashuvchanlik (yoga, stretching) mashqlari muvozanatlashtirildi. Eksperimentda 50 nafar o‘quvchi ishtirok etdi, ular eksperimental (dastur ishtirokchilari) va nazorat (oddiy jismoniy tarbiya darslari) guruhlariga bo‘lindi.

4. Statistik tahlil. Tadqiqot natijalari SPSS dasturiy ta’minoti yordamida tahlil qilindi. T-test va ANOVA usullari orqali eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar aniqlandi. BMI, chidamlilik va faollik darajasidagi o‘zgarishlar foizlarda hisoblab chiqildi.

1-jadval

Quyidagi jadval tadqiqot usullari

Usul	Maqsad	Namuna hajmi	Davomiyligi
Anketalashtirish	Jismoniy faollik darajasini aniqlash	100 o‘quvchi	1 hafta
Antropometrik o‘lchovlar	Tana vazni va BMI ni baholash	50 o‘quvchi	Boshida va oxirida
Eksperimental usul	Kompleks mashqlar dasturini sinovdan o‘tkazish	50 o‘quvchi	3 oy (12 hafta)
Statistik tahlil	Natijalarni solishtirish va xulosalar chiqarish	50 o‘quvchi	2 hafta

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Eksperiment natijalariga ko‘ra, kompleks mashqlar dasturi eksperimental guruhda BMI ni o‘rtacha 5–7% ga

kamaytirdi, chidamlilik darajasi 10% ga oshdi. Nazorat guruhida esa sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmadi. Kardio mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamladi, kuch mashqlari mushak massasini oshirdi, moslashuvchanlik mashqlari esa harakatchanlikni yaxshiladi. O‘quvchilarning o‘ziga ishonchi va darslarga qiziqishi ortdi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, kompleks yondashuv individual va guruh mashg‘ulotlarini muvozanatlashtirish orqali yuqori samara beradi.

Xulosa. Kompleks jismoniy mashqlar metodologiyasi ortiqcha tana vazniga ega maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda samarali yechim sifatida o‘zini ko‘rsatdi. Ushbu dastur maktab jismoniy tarbiya darslariga kiritilishi va kengroq miqyosda sinovdan o‘tkazilishi tavsiya etiladi. Tadqiqot natijalari sog‘liqni saqlash va semizlikni oldini olishda muhim qadam bo‘la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Norkulov D.R, Jahbarov A.S, Nematov M.,O.F. Qambrov “Lider-Trener” dasturi 2024-yil.
2. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике спорта / И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.
3. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры : учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин ; Ленингр. гос. обл. ун-т. - СПб., 1999. - 352 с.
4. Баранов, В.А. Физическая культура: ценностно - гуманистическая основа качества жизни современного общества.: автореф. дис. ... доктора филос. наук : 09.00.11 / В.А. Баранов. - М., 2010. - 44 с.
5. Барановский, Ю.А. Диетология. Руководство. - 3-е издание. - СПб. : Питер, 2008. - 1024 с.

ФЕХТОВАНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ КАРАКАЛПАКСТАН ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ПУТЕМ РАЗВИТИЯ СПОРТА НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Уразбаева Нафиса

студентка Нукуского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Ключевые слова: *физическая подготовка, виды спорта, тренинговые программы, современные методы, мастерство тренеров.*

Введение: Высокая интенсивность тренировок по современному фехтованию и конкурентная деятельность, предъявляющая специфические требования к организму спортсмена отличается. Современная спортивная теория-специальная работа спортсменов способности и конкурентоспособности функциональных систем их организмов эффективность рациональной физической подготовки в ходе деятельности. Планируемая и организованная система. Физическая подготовка спортсменов по фехтованию. Проблема повышения эффективности развития навыков не

нова, хотя он и не потерял своей актуальности, но был опубликован последними исследованиями. подтверждено. Комплекс по организации физической подготовки фехтовальщиков. Эти подходы широко представлены в работах Тюшлера и Рыжковой. Авторы о физической подготовке спортсменов в фехтовании развивать психофизиологические качества, проявляющиеся при Тем не менее, простой и латентное время сложной реакции руки и глаза скорость среди фехтовальщиков является наиболее заметным компонентом проявления способности. А.Сорель и др. в процессе физической подготовки фехтовальщиков внимание к различным компонентам взрывной силы, координации и скоростной способности, которые должны быть сосредоточены на развитии ее частей.

Результаты наших предыдущих исследований показали, что спортсмены, специализирующиеся на фехтовании также показывает важность развития навыков между. Это образование и простой и сложный под влиянием дополнительно-заготовительного экспериментального комплекса скорость визуального ответа означает, что были обнаружены более заметные изменения означает. рассматриваются как совокупность многомерных инструментов и методов. Для изучения различных аспектов конкурентной деятельности в фехтовании было проведено множество исследований. Широкий круг авторов на элитном уровне непосредственное влияние на характеризующую спортсмена и эффективность конкурентной деятельности.

Одно из самых заметных качеств фехтовальщика - это его скорость. Они пришли к выводу, что это соответствует их способностям. Также экспериментальные занятия и дополнительные применение тренировочных средств для заметного улучшения скоростных способностей спортсменов, а также положительная конкуренция отражает эффективность его деятельности. Сила, выносливость среди спортсменов, специализирующихся на фехтовании, развитие координационных способностей и гибкости и научные исследования, посвященные особенностям совершенствования очень мало.

Ди Кагно изучал воздействие эксцентрических рабочих нагрузок на нижние конечности сила квалифицированных спортсменов, специализирующихся на фехтовании и их показатели [3]. Результаты исследования показали, что применение дополнительной рабочей нагрузки с помощью механических устройств, атака во время продвижения, достигнутого за счет увеличения силы флексоро помогли увеличить интервал их движений. В их исследованиях Дж. Редондо 12-недельная программа силовых упражнений. Описано влияние на показатели взрывной силы. Специальные авторы экспериментальная программа, представленная вместе с средствами обучения фехтованию в свою очередь, положительная скорость фехтовальщиков (скорость единичного движения) [4] проявление способностей влияние показало совершенствование силовых способностей.

Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в фехтовании посвященный особенностям развития соответствующих навыков анализ исследований показал, что исследователи и тренеры средства и методы, улучшающие процесс изготовления ищут. Вместе с тем, проведенный анализ показал, что квалифицированных спортсменов по фехтованию в системе подготовки научно-обоснованный, направленный на развитие координационных способностей. Подходов нет. Это подтверждает актуальность следующего исследования. формирует.

Приложение Специально разработанные комплекты учебных упражнений для фехтования повышение координационных способностей квалифицированных спортсменов по возможно. Целью исследования является изучение фехтования в Республике Каракалпакстан повышение координационных способностей квалифицированных спортсменов по изучение эффективности направленных и предназначенных учебных комплексов.

Исследование включало несколько этапов. На первом этапе особенности физической подготовки в фехтовании, в частности, средства последние научные исследования по подходам к развитию навыков. Мы изучили данные. квалификационных спортсменов по фехтованию экспериментальное обучение, направленное на развитие координационных способностей по фехтованию для определения содержания и направленности комплексов проведен опрос тренеров (n=20). Последующее исследование последовательные педагогические этапы, позволяющие проверить рабочую гипотезу эксперимент. Выбор последовательного педагогического эксперимента это, конечно, связано с справедливостью.

Участники исследования являются квалифицированными спортсменами, и это нам удалось достичь получение более информативных выборок для анализа результатов дал. Координационные способности спортсменов на втором этапе (n=22) предварительное испытание. Следующие тесты во время предварительного тестирования применено:

1. Линейные лошади (см)

Условия задания: участник стоит на ящике для прыжков высотой 90 см. В сигнале "Идите!" участник направляется к линии на полу в 1 м от ящика для прыжков прыгает. Участник должен приземлиться пяткой как можно ближе к линии. Расстояние от каблуков участников до линии с измерительной лентой измеряется. Отмечается наилучший результат двух испытаний.

2. Гоночный бег 4х9 (с).

Условия задания: участники должны как можно быстрее провести две параллельные линии. Они бегают вперёд и назад между. В качестве символов используются две линии, за одной из линий устанавливаются два деревянных блока. Начальный позиции на линии на противоположных сторонах блоков. В будильнике " готово? Есть!," участники бегут на другую линию и берут блок, затем его возвращаются для размещения за исходной линией. После

этого, спортсмены возвращаются, чтобы получить второй блок, после чего они выбирают линию. Они бегут назад вдоль. Секундомер при пересечении участником линии будет остановлено. Отмечается самая быстрая из двух дорог.

3. Т-проба (ы).

Условия задания: участник начинается со стартовой/финишной линии. В будильнике "готово? Есть!," участники бегут к конусу a и правой рукой касаются дна конуса. Затем они поворачивают налево и бегут к конусу b. Также, на этот раз они касаются его подошвы левой рукой. Затем они C и прикасаются левой рукой к подставке. Потом они Вернувшись к конусу, они касаются его правой рукой, а затем бегут к стартовой/финишной линии. Когда участник пересекает финишную черту, секундомер останавливается. Из двух путей Зарегистрирована самая быстрая. При выполнении упражнений основное внимание правильную последовательность движений и различные элементы данного упражнения должны быть направлены на развитие отношений между. Динамика и необходимо сформировать представление о параметрах кинематического движения. Обратить внимание спортсменов на рациональное перемещение элементов тела, последовательность и количество движений, а также напряжение и Расслабление.

Элементы специальных упражнений фехтование для второго комплекса и партнера включает упражнения, выполняемые с. Этот комплекс моторики рук развитие, скорость перехода от одного движения к другому и между спортсменами направленный на улучшение произвольной концентрации. Данный комплекс представляет собой включает в себя: 1. Спортсмен, держа теннисный мяч в ведущей руке, начинается с позиции "гарде" на боковой стороне фехтовальной стрелы. Развитие и совершенствование координационных способностей квалифицированный играет важную роль в системе физической подготовки фехтовальщиков. Уровень координационных способностей Развитие инструментальных навыков, технических и играет важную роль в процессе освоения тактики. Постоянно меняющиеся действия и их конкурентная деятельность осуществляется в условиях. Координационные способности спортсменов несмотря на то, что проблема развития квалифицированных фехтовальщиков не нова, различные методические подходы, которые могут быть применены в системе подготовки есть потребность искать. Развитие координации в фехтовании отсутствуют только последние исследования, охватывающие вопрос. Этот особую актуальность вопросов, а также координационную способность различные виды проявления связаны со специфичностью спорта. Это координация правды квалифицированными спортсменами по фехтованию разработку специализированных учебных комплексов, направленных на повышение необходимо учитывать при выходе.

Исследования, представленные в этой статье, показали, что фехтование Большинство тренеров по различным видам координационных способностей

Наиболее важными для фехтовальщиков являются временные, пространственные и способности управлять физическими параметрами и общей подвижностью согласование. Мы думаем, что эти тренеры - фехтовальщики. в связи с особенностями конкурентоспособной деятельности по считаем, что действия в соответствии с нечеткими условиями этой фехтовальной игры требует постоянных изменений.

Заключение. Здоровье подрастающего поколения в Каракалпакстане фехтование как средство укрепления и всестороннего развития с акцентом на научно-педагогические основы развития показывает преимущества спорта. Фехтование - это не только физическое усиливают подготовку, а также когнитивное развитие и жизненно важные также способствует развитию навыков. В Каракалпакстане Стремясь обеспечить инклюзивность и гендерное равенство усилия по развитию направленный на воспитание здорового поколения отражает целостный подход. Использованная литература:

Литература

1. М. Айтымбетов, Р. Реймбаева, М. Рамазанов, Қ. Кеңесбаев “Дене тәрбиясы ҳәм спортты ғалабалық раўажландырыў арқалы зыянлы әдетлерге қарсы иммунитетти қәлиплестириў тийкарлары”, Нөкис - 2020

2. Ильичева О. В. Безопасность жизнедеятельности. Современные системы реабилитации после чрезвычайных ситуаций / О. В. Ильичева, М. В. Петровская, О. М. Холодов. — Воронеж: ВГИФК, 2012. — 114 с.

3. Яшин В. Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни / В. Н. Яшин. — М.: Наука, 2011. — 128 с.

BASKETBOL SPORT TURI YORDAMIDA BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Nazirov Murodjon Odiljon o‘g‘li

Farg‘ona davlat universiteti “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport sinovlari, yugurish, uzunlikka sakrash, uloqtirish, tortilish, matematik–statistik usullar.*

Kirish. Mamlakatimizda aholi, ayniqsa, bolalar va o‘quvchi yoshlarning sport bilan ommaviy shug‘ullanishlari, faol dam olish shakllaridan foydalanishni ta’minlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash respublikamiz davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylangan, «... butun ta’lim tizimining eng muhim vazifasi – yosh avlodga puxta ta’lim berish, ularni jismoniy va ma’naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir». Shu bois 2017-2021 yillarda mo‘ljallangan “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi”ning “Ijtimoiy sohani rivojlantirish”ga yo‘naltirilgan to‘rtinchi ustuvor yo‘nalishida ta’lim ilm-fan, tarbiya, adabiyot,

san’at va sport sohalarini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilgani bejiz emas.

Mazkur masalalarni amaliy jihatlarini hayotga tadbiq etish uchun mamlakatimizdagi barcha jabhalariga jismoniy tarbiya va sportni kirib kelmoqda, shu jumladan ta’lim tizimining asosiy bo‘g‘inlaridan biri bo‘lmish o‘rta ta’lim tizimida ham sport va jismoniy tarbiyaga kata ahamiyat berilmoqda. Chunki yoshlarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashning asosiy samarrador vositasidan biri bu sport bilan doimiy shug‘ullanish hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonining asosiy qismi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funktsional imkoniyatlari umumiy darajasini rivojlantiradi, inson sog`lig‘ini mustahkamlaydi va undagi jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalaydi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo`linadi. jismoniy tarbiiya jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalar doimo uzviy bog‘langan hamda bir-birini to‘ldiradi.

Yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi. Basketbol mashg‘ulotlaridagi umumrivojlantiruvchi va mahsus mashqlar o‘quvchilarning organizmiga ijobiy ta'sir ko`rsatuvchi asosiy vosita sifatida qo`llaniladi. Bu jarayonda inson mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, morfo funksional holatini takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining rivojlanishiga ko‘maklashadi.

O‘quvchi yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida ishlatiladigan ko`plab mashqlar organizmga har tomonlama ijobiy ta'sir ko`rsatadi, yani ularning har biri qaysidir jismoniy sifatlarni ko`proq rivojlantirishga qaratilgan bo`ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko`proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o`stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar basketbol mashg‘uloti jarayononing tarkibiy qismiga kiritiladi. Basketbol mashg‘ulotlaridagi maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – yosh basketbolchilarga zarur bo`lgan jismoniy sifatlar va ularning individual funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga qaratiladi. [20.45]

Yuqoridagilarning inobatga olgan holda sport bilan shug‘ullanuvchi hamda sport bilan shug‘ullanmaydigan o‘quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida biz o‘z oldimizga bir bechta vazifalarni qo‘ydik:

1. Yangi “Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari” test majmuasining 4-yosh bosqich standartlarini topshirish natijalariga ko‘ra sport bilan shug‘ullanuvchi hamda sport bilan shug‘ullanmaydigan o‘quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarliglarining boshlang‘ich darajasini aniqlash.

2. “Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari” test majmuasining 4- yosh bosqichi bo‘yicha ular uchun normativlar talablarining qiyinchilik darajasini belgilash.

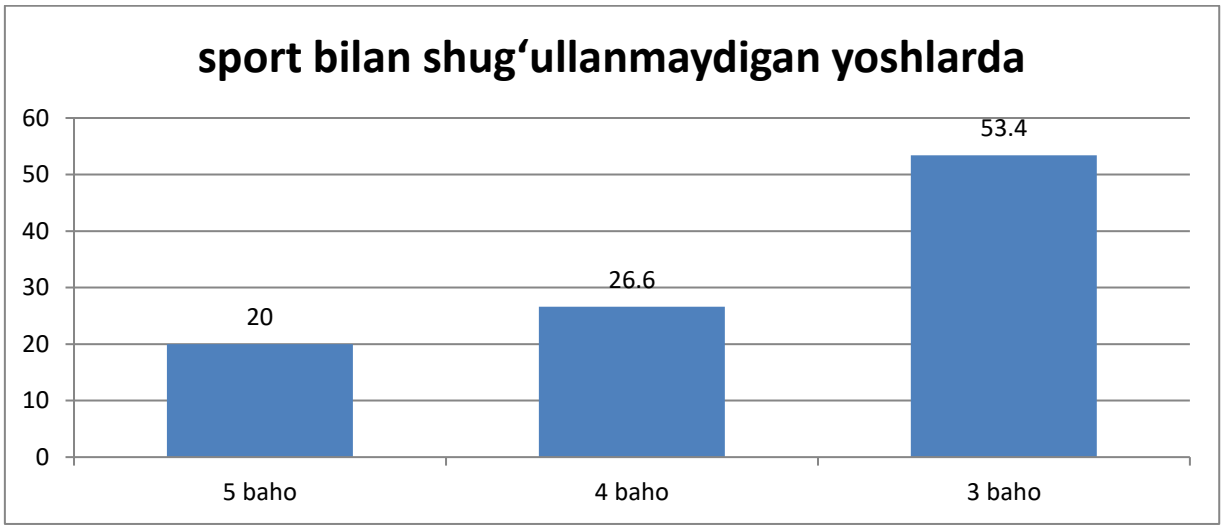
3. Yoshlarning tayyorgarlik darajasining yangi “Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari” test majmuasining me’yoriy talablariga muvofiqligini aniqlash.

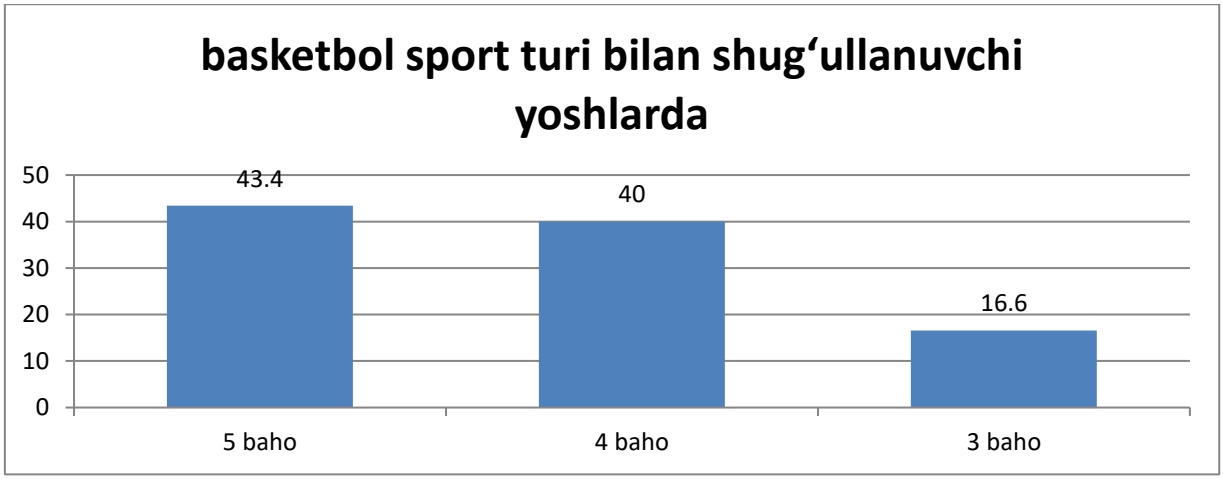
Talabalarning motrlilik fazilatlarini rivojlantirish darajasini baholashning asosiy mezoni sifatida biz Farg‘ona shahardagi 13- o‘rta ta’lim maktabining basketbol seksiyasi shug‘ullanuvchilari va sport bilan shug‘ullanmaydigan o‘quvchilarda yangi “Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari” test majmuasining turlari bo‘yicha nazorat-pedagogik testlar natijalarini tanladik. Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini matematik statistik qayta ishlash natijalari 1-jadvallarda keltirilgan.

Natijalar va ularning muxokamasi.

13- o‘rta ta’lim maktabi o’quvchilaridan jismoniy tayyorgarlig darajasini aniqlash maqsadida “Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari” testini 5-toifasi talablari asosida “60 m masofaga yugurish”, “Joyidan turib uzunlikka sakrash”, “Baland turnikda tortilish”, “Tennis to‘pini uloqtirish” va “Bir daqiqa davomida arg‘amchida sakrash” sinovlari qabul qilindi

Olingan natijalar shuni ko‘rsatib turibtiki, “Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari” test majmuasining 5 toifasi I darajasi me’yoriy talablariga javob beradiganlarning foizi basketbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi yoshlarda 43.4% ni tashkil qilgan bo‘lsa, sport bilan shug‘ullanmaydigan yoshlarda 20 % ni tashkil qilib umumiy miqtorda 23.4 % farqni ko‘ramiz. II darajasi me’yoriy talablariga javob beradiganlarning foizi basketbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi yoshlarda 40% ni tashkil qilgan bo‘lsa, sport bilan shug‘ullanmaydigan yoshlarda 26.6 % ni tashkil qilib umumiy miqtorda 13.4 % farqni ko‘ramiz. III darajasi me’yoriy talablariga javob beradiganlarning foizi basketbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi yoshlarda 16.6 % ni tashkil qilgan bo‘lsa, sport bilan shug‘ullanmaydigan yoshlarda 53.4 % ni tashkil qilib umumiy miqtorda 36.8 % farqni ko‘ramiz.





Farg‘ona shahar 13-o‘rta ta’lim maktabidagi o‘quvchilari (o‘g‘il bolalar)ni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zaro farqi

1- jadval

№	Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari	Guruh	n	$\overline{x} \pm \sigma$	m	Absalyut farqi	%
1	Baland turnikda tortinish (marotaba)	N	30	7,1 ± 1,73	0,31	3,13	30,6
		E	30	10,2 ± 1,73	0,31		
2	Tenis to‘pini uloqtirish (m)	N	30	36,4 ± 2,79	0,50	5,8	13.7
		E	30	42,2 ± 2,38	0,43		
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	N	30	189,5 ± 12,79	2,15	20,9	9,9
		E	30	210.4±10,77	1,96		
4	60 metr masafaga yugurish (daqiqa)	N	30	9,6 ±0,36	0,06	0,7	7,9
		E	30	8,9 ± 0,30	0,05		
5	1 daqiqa davomida arg’amchida sakrash (marotaba)	N	30	84,6 ±5,56	1,01	25,5	23,1
		E	30	110.1±3,87	0,70		

Xulosa: 13-o‘rta ta’lim maktabi o’quvchilaridan jismoniy tayyorgarlig darajasini aniqlash maqsadida “Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari” testini 5- toifasi talablari asosida “60 m masofaga yugurish”, “Joyidan turib uzunlikka sakrash”, “Baland turnikda tortilish”, “Tennis to‘pini uloqtirish” va “Bir daqiqa davomida arg‘amchida sakrash” sinovlari natijalari shuni ko‘rsatdiki basketbol sport turi bilan shug‘ullullanuvchi yoshlarga qaraganda sport bilan shug‘ullanmaydigan bollarda jismoniy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada pastligi aniqlandi.

Yangi “Jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari” test meyyorlari eski “Alpomish va Barchinoy” test meyyorlariga qaraganda qiyinligi ham aniqlandi.

O‘quvchilar tomonidan jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshilash va “Jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport sinovlari” test majmuasining me’yoriy talablarini bajarishga har tomonlama tayyorgarlik ko‘rish uchun ham maktablarda basketbol va boshqa sport seksiyalariga qatnashib turishlari foydaliy ekanliginin ko‘rishimiz mumkin. Shuningdek mashg‘ulot jarayonida shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini doimiy ravishda kuzatib borish va o‘rganish tavsiya etiladi. Bu holda, optimal metadalogiyani aniqlash va JTDSS majmuasiga muvofiq darslarni tayyorlash va o‘tkazishni tashkil etishiga alohida e’tibor berilishi kerak. Basketbol sport mashg‘ulotlari tarbiyalanuvchilari jismoniy tayyorgarligi darajasini tizimli o‘rganish, standartlarni amalga oshirish natijalarini tahlil qilish va umumlashtirish yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishning eng muhim vazifalarini hal qilishda yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ozolin N.G. tahriri ostida, /Yengil atletika. – T.: 1989 y.
2. Qudratov R., Basketbol. – T.: 2012 y
3. N. Mamadjanov, M.Nazirov. Farg‘ona shahar umumiy o‘rta ta’lim maktablari yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik natijalari tahlili.Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS). ISSN (online): 2181-2454 Volume 2 | Issue 5 | May, 2022 | SJIF: 5,965 | UIF: 7,6 | ISRA: JIF 1.947 | Google Scholar |
4. Olimov Sh.Sh., Axmetjanov M.M. Pedagog kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta 91 tayyorlash tizimini takomillashtirishning ayrim yo‗llari. ―Razvitie nauki i texnologiy‖ Nauchno–texnicheskiy jurnal. 2016 yil №4, 118-bet.

ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИ АСОСИЙ АЛМАШИНУВИ

М.Р. Атамухамедова

Фарғона давлат техника университети
ООТ ВА Ҳ кафедраси, катта ўқитувчи

Калт сўзлар: *Асосий алмашинув, кимёвий иш, мускул қисқариши, АТФ, энергия сарфи, Рид формуласи.*

Одам организми ҳаёти давомида узлуксиз турли ишларни бажариб туради. Бундай ишлар 1) механик иш – мушак ҳаракати; 2) кимёвий иш - ҳужайраларда мураккаб бирикмаларни синтезланиши пайтида; 3) электр иш - протоплазма ва ташқи муҳит ўртасида потенциалларнинг фарқини ҳосил қилиш пайтида; 4) осмотик иш - ташқи муҳитдан ўзида кам бўлган моддаларни ҳужайра ичига, бу ерда ўша моддалар кўп бўлса уларни ташқарига ўтказиш пайтида содир бўлади. Номлари кўрсатилган асосий 4 тип ишдан атроф-муҳит ҳароратини пасайиши иссиқликни одам организмидан ўтказиш, нурланиш ва парланиш йўли билан ҳам ташқарига чиқиб туради. Организм энергияни атроф-муҳитдан ёғ, оқсил ва углевод молекулаларининг кимёвий боғлари таркибидаги потенциал энергия

кўринишида қабул қилади. Мураккаб органик молекулалар маълум бир муддатда оксидланади, бунда кимёвий боғларнинг узилиши пайтида энергия ажралиб чиқади.

Энергиянинг йиғилиши асосан АТФ нинг юқори энергетик фосфатли боғларида содир бўлади. Шу билан бирга, АТФ энергияни ташиш воситаси сифатида ҳам ҳизмат қилади, чунки у, энергия талаб қилинадиган жойларга диффузия йўли билан боради. Энергияга эҳтиёж пайдо бўлганда гидролиз йўли билан оҳирги фосфат гуруҳининг боғи узилади ва ундаги кимёвий энергия ажралиб чиқади. Шу шаклдаги энергияни ҳужайралар томонидан фойдаланиши тирикликни белгилайди. Бу қуйидагича тақсимланган: Жигар-27%, мия-19%, мушақлар-18%, буйрак-10%, юрак-7% ушбу энергияни тирик туришлари учун ишлатадилар. Машқ пайтида фақат 20% энергия мушакларнинг ўзига қискариши учун сафланиб механик энергияга айланади холос, қолган 80% эса, иссиқлик сифатида ташқарига чиқиб кетади. Танада маълум бир вақтда (масалан, 20-24 соат ичида) ҳосил бўлувчи иссиқлик миқдорининг организм қабул қилган озиқ моддаларнинг оксидланиш тўла цикли натижасида юзага келиши мумкин бўлган иссиқлик энергиясининг миқдорига мутлақо тўғри келиши ушбу жараёнларни бошқариш имконини берди. Спортчилар учун қувват сарфларини ҳисоблаган пайтда спортчи организмини тирклигини ушлаб турувчи энергияни-асосий алмашинув энергиясини ҳам ҳисобга олишга тўғри келади. Булардан ташқари бу алмашинув экологик шароитга, жинсга, ёш даврларига ва иқлим шароитларига ҳам боғлиқ.

Биз асосий алмашинувни Фарғона давлат университетининг Жисмоний маданият факультетида ўқиётган 10 нафар талаба қизларда ўтказдик. Текширилувчи чалқанча ётқизилгач, мускул бўшашган ва эмоционал тинч ҳолатда пульс саналади ва ўнг қўлда бирин-кетин 3 марта 1-2 мин оралиқ билан максимал ва минимал артериал босим Коротков усули билан ўлчанади. Ҳисоблаш учун минимал кўрсаткичлар олинади.

Асосий алмашинувни махсус формулалар орқали эркак ва аёлларда ўрганса бўлади.

Асосий алмашинув қуйидаги формулалар орқали ҳисобладик.

Аёллар учун = 655 + (9,5 Ҳ вазни, кг.) + (1,9 Ҳ бўйи. см.) - (4,7 Ҳ ёши, йил) Эркаклар учун = 66 + (13,8 Ҳ вазни, кг.) + (5 Ҳ бўйи. см.) - (6,8 Ҳ ёши, йил)

Оғиш даражасини аниқлагани Рид формуласи;

Ридни оғиш даражаси = 0,75 - (75 пульс/мин +(40 пульс босими - 0,74) - 72 дан фойдаланилди. Дастлаб талаба қизларни айрим антропометрик ўлчамлари олинди. Талаба қизларни ҳафтасига неча марта шуғулланишларига қараб улар организмини энергия сарфини ҳисобланди.

Жисмоний маданият ва спорт билан ҳафтасига шуғулланишга караб энергия сарфини ҳисоблаш коэффициенти:

Жисмоний машғулотлар	**Коффициентга кўпайтиринг**
Шуғуланмайман	1,2
Енгил ишлар билан шуғулланаман	1,375
Ҳафтасига 3 ва 5 марта ўртача шуғулланаман	1,55
Ҳафтасига 8 марта шуғулланаман. Оғирлик қиляпти	1,725
Мусобақадан олдин кунига 2 ёки 3 марта шуғулланаман. Жуда оғир	1,9

Юқорида келтирилган тажриба натижаларидан қуйидаги хулосалар чиқариш имконини берди.

Талаба қизларни асосий алмашинувда сарфлаган ва машғулотда сарфлаган энергиялари ўртасида тўғри пропорционал боғлиқлик мавжуд.

Стьюдент мезонида фарқлар ишончли:

X = 1639,8 У = 2509,2 d=870 t-статистика-22,2 P=0,001 t_{st}.=1,85

Корреляцион тахлил бўйича: Dx = 7691,3 Dy=32232,7 r=+0,83

Жисмоний машқлар учун кетган энергия миқдори асосий алмашинувнинг ортиб боришини ҳам ортишига олиб келди.

Юқорида келтирилган тажриба натижалардан ташқари биз талаба қизларни 100 м югуриш туфайли бўладиган энергия сафларини ҳам ўргандик.

Талаба қизларнинг тезлиги ва вазнига мос ҳолда 100 м. югургандаги энергия сарфи қуйдаги формула орқали аниқланади.

$$\sum \upsilon = 1{,}54 + 0{,}526 \cdot P + 0{,}049 \cdot P \cdot \upsilon^2 \quad кж/мин\ (ккал/мин)$$

бу ерда, P - қизларнинг вазни (кг.) υ – тезлик, м/с

100 м. га югуриш тезлиги $\bar{x}$ = 5,47 м/с. тенг бўлиб, Dx = 0,08 м/с. ва шу машқни бажаргандаги энергия сарфи $\bar{y}$ = 424,86 ккал Dy = 21,2. Корреляция коэффициенти γ = +0,66 $t_ф$ = 3,4 tgt = 2,26. P = 0,05

Биз бу атропометрик ўлчовларини қайси бири қай даражада асосий алмашинув билан боғлиқ эканлигини аниқлаш учун улар ўртасида корреляцион тахлил ўтказдик.

Асосий алмашинувни талабаларни бўйи билан боғлиқлиги

X = 166,43 y = 1643,23

Дх = 10,52 Ду = 7443

Корреляция коэффициенти r = +0,71 St=57,7

$T_{кр}$= 1,86 P = 0,001

Корреляцицион боғлиқлик талабаларни вазни билан юқори даражада тескари боғлиқ эканлиги ҳам исботланди.

X = 56 y = 1643,6 Дх = 17,5 Ду = 7443

r = 0,94 t_{st} = -57,8 t_{kp} =1,86

Асосий алмашинув талабаларни ёши билан паст даражада, лекин ишончли боғланган.

X 23,9 y 1633,5 Дх 1,43 Ду 75630,4

r = + 0,35 t_{st} = -57,8 P = 0,001 t_k =1,86.

Экспериментлар бўйича хулосалар

1. Талаба қизларни асосий алмашинувда сарфлаган ва тренировкада сарфлаган энергиялари ўртасида тўғри пропорционал бағлиқлик мавжуд.
2. Асосий алмашинувни ортиб бориши жисмоний машқлар учун кетган энергия миқдорини ҳам ортишига олиб келади.
3. Талаба қизларнинг югургандаги тезлиги бўйига ва вазнига мос ҳолда 100 м. югургандаги энергия сарфи тўғри боғланган.
4. Асосий алмашинувни талабаларни бўйи ва вазнига боғлиқлик яна бир бор тасдиқланди.

FUTBOLDÍŃ JÁMIYET TURMÍSÍNDAǴÍ ORNÍ HÁM ONÍŃ JAS ÁWLAD TÁRBIYASÍNDAǴÍ ÁHMIYETI

Abdikamalov Xojabay Ismamutovich

Qaraqalpaq màmleketlik Universiteti, Dene madeniyati fakulteti, fakultetler aralıq dene madeniyati kafedrasi assistent oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *futbol, jaslar tárbiyası, salamat turmis, sporttıń sociallıq áhmiyeti, komandalıq.*

Búgingi globallasıw procesinde sport jámiyet turmısınıń ajıralmas bólegine aylanıp barmaqta. Ásirese, futbol pútkil dúnya boylap eń kóp ıqlasbentke iye bolgan, eń kóp shuǵıllanatuǵın hám eń ǵalabalıq sport túrine aylanǵan. FIFA maǵlıwmatlarına bola, dúnya boyınsha eki milliardtan aslam adam futbol menen tikkeley yamasa tikkeley emes shuǵıllanadı. Bunday keń kólemli tarqalıw futboldıń tek ǵana sport emes, al sociallıq, mádeniy hám tárbiyalıq jaqtan da áhmiyetli orın iyelep atırǵanın ańlatadı.

Futbol oyını insan ómirinde kóplegen unamlı pazıyletlerdi qáliplestiriwshi qural sıpatında qaralmaqta. Bul oyın arqalı jaslar fizikalıq belsendilikke tartıladı, salamat turmıs tárizine úyrenedi, komandada islew, básekilesiw, jeńis hám jeńilisti durıs qabıl etiw, awızbirshilik hám tártip sıyaqlı áhmiyetli kónlikpelerdi iyeleydi. Sol sebepli de futbol kóplegen mámleketler, atap aytqanda, Ózbekstan ushın da jaslar tárbiyasında strategiyalıq qural sıpatında tán alınbaqta.

Elimizde dene tárbiya hám sporttıń rawajlanıwına úlken itibar qaratılmaqta. Mámleketimiz basshısı tárepinen alǵa qoyılǵan “Jaslar – keleshegimiz” principine tiykarlanıp, elimizde jas áwladtı fizikalıq jaqtan salamat, ruwxıy jaqtan bekkem etip tárbiyalawda sport, ásirese, futboldıń ornı ayrıqsha áhmiyetke iye. Hár bir

aymaqta sport mektepleri, stadionlar, balalar futbol dógerekleri jumıs alıp barmaqta, bul bolsa futboldıń keńnen ǵalaba en jaydırılıwına xızmet etpekte.

Futbol tek ǵana dene tárbiyası quralı emes, al milletler hám xalıqlar arasındaǵı doslıqtı bekkemlewshi, jámiyettegi sociallıq turaqlılıqtı támiyinlewshi, jaslar arasında salamat báseki ortalıǵın jaratıwshı kúshli tárbiya quralı sıpatında óz ornına iye. Bul maqalada áyne usı tárepler - futboldıń jaslar turmısındaǵı tárbiyalıq, fizikalıq hám sociallıq áhmiyeti ilimiy talqılanadı.

Futbol jaslar tárbiyasında keń kólemli pedagogikalıq imkaniyatlarga iye. Ol tek fizikalıq háreketler kompleksi emes, al ádep-ikramlılıq, intellektual hám sociallıq jaqtan rawajlanıwǵa xızmet etiwshi tárbiya quralı sıpatında qaralmaqta. Komandalıq oyın sıpatında futbol jaslardı bir maqsetke umtılıw, óz-ara birge islesiw, ózine hám basqalarǵa bolǵan húrmet, shıdamlılıq, miynet súygishlik sıyaqlı áhmiyetli sociallıq pazıyletler menen qurallandıradı.

Bilimlendiriw procesinde futboldan paydalanıw, ásirese, jas óspirimler ushın unamlı motivaciya dáregine aylanadı. Oyın dawamında balalar óz imkaniyatların sınaydı, mashqalalardı óz betinshe sheshiwdi úyrenedi, jeńiske erisiw yaki jeńilisti qabıl etiw arqalı turmıslıq tájiriybe arttıradı.

Bunnan tısqarı, futbol arqalı jas áwladta watan súyiwshilik, sportqa mehir, salamat báseki, tártip sıyaqlı sezimler rawajlanadı. Bul bolsa, olardı tek ǵana sportta emes, al kúndelikli turmısta, bilimlendiriwde hám miynette de tabıslı bolıwına tiykar jaratadı. Bilimlendiriw procesinde futboldan paydalanıw, ásirese jas óspirimler ushın unamlı motivaciya deregine aylanadı. Oyın dawamında balalar óz imkaniyatların sınaydı, mashqalalardı óz betinshe sheshiwdi úyrenedi, jeńiske erisiw yaki jeńilisti qabıl etiw arqalı turmıslıq tájiriybe arttıradı. Bunnan tısqarı, futbol arqalı jas áwladta watan súyiwshilik, sportqa mehir, salamat báseki, tártip sıyaqlı sezimler rawajlanadı. Bul bolsa, olardı tek ǵana sportta emes, al kúndelikli turmısta, bilimlendiriwde hám miynette de tabıslı bolıwına tiykar jaratadı.

Izertlewler sonı kórsetedi, háptede keminde 2-3 márte futbol oynaytuǵın jaslar salamat awqatlanıw, jaman ádetlerden waz keshiw, unamlı keypiyatta júriw sıyaqlı turmıslıq kónlikpelerge tezirek iye boladı. Sonıń ushın da futboldı tek ǵana sport túri emes, al salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlawshı sociallıq qural sıpatında kóriw zárúr.

Ózbekstanda salamat áwladtı qáliplestiriwge qaratılǵan mámleketlik baǵdarlamalarda futbol tiykarǵı sport túrlerinen biri sıpatında ayrıqsha orın iyelegen. Mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemeleri, mektepler hám sport mekteplerinde futbol sabaqlarınıń engiziliwi - jaslardıń fizikalıq tárbiyasın bekkemlewde áhmiyetli qural bolıp esaplanadı.

Futbol - bul tek ǵana oyın emes, al jámiyettegi túrli qatlamlar, milletler, dinler hám mádeniyatlar arasındaǵı sociallıq kópir bolıp esaplanadı. Ol xalıqaralıq kólemde adamlar arasında birge islesiw hám tatıwlıqtı bekkemlep qoymastan, jergilikli dárejede de puqaralardıń óz-ara qatnasıqların jaqsılaydı. Stadionlar, futbol maydanshaları, máhálle turnirleri - bulardıń barlıǵı adamlar arasında doslıq hám awızbirshilik ortalıǵın jaratadı. Futbol sonday-aq, jaslardıń sociallıq belsendiligin arttıradı. Olar jámiyette óz ornın tabıwǵa, óz kózqarasın bildiriwge, sociallıq

joybarlarda qatnasıwǵa umtıladı. Házirgi waqıtta futbol arqalı mayıplıǵı bolǵan shaxslardı da sportqa tartıw, olardıń jámiyetke integraciyalasıwı ámelge asırılmaqta. Paralimpiya futbolı, mini-futbol, hayal-qızlar futbolı sıyaqlı baǵdarlar bunı ayqın dálilleydi. Sonday-aq, futbol arqalı jámiyettegi mashqalalar - jınayachılıq, náshebentlik, jumıssızlıq sıyaqlı sociallıq illetlerge qarsı gúresiwde de unamlı nátiyjelerge erisiw múmkin. Bul baǵdarda futbol klubları, trenerler, sport mektepleri hám jergilikli hákimlikler birgelikte jumıs alıp barmaqta.

Juwmaqlap aytqanda, futbol tek sport túri emes, al keń sociallıq-ruwxıy, pedagogikalıq hám salamatlandırıwshı ózgesheliklerge iye bolǵan ǵalabalıq qural bolıp esaplanadı. Onıń jaslar tárbiyasındaǵı áhmiyeti sheksiz. Futbol arqalı jaslar tek fizikalıq jaqtan rawajlanıp qalmastan, olarda ádep-ikramlılıq hám psixologiyalıq jaqtan kúshli, erk-ıqrarlı, tártipli, birgelikte islewge uqıplı shaxslar qáliplesedi.

Futbol óziniń jámáátlik ózgesheligi, báseki ortalıǵı, strategiyalıq pikirlewdi talap etiwi arqalı jaslardı turmıstıń hár qanday tarawında tabısqa erisiw ushın zárúr bolǵan kónlikpeler menen támiyinleydi. Ásirese, jaslarda jetekshilik potencialı, qarar qabıl etiw qábileti, stresske shıdamlılıq, sociallıq belsendilik hám salamat báseki ortalıǵında jasaw kónlikpesi qáliplesedi.

Elimizde dene tárbiya hám sport salasında alıp barılıp atırǵan mámleketlik siyasat, ásirese, mektep hám mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemelerinde futbol boyınsha dógereklerdiń jumısınıń keńeytiliwi, sport obektleriniń qurılısı hám xalıqaralıq dárejedegi jarıslarda qatnasıw imkaniyatlarınıń jaratılıwı - bul baǵdarda úlken imkaniyatlar esigin ashpaqta. Bul bolsa jaslardıń salamat hám belsendi turmıs tárizine umtılıwın támiyinlewde áhmiyetli faktor esaplanadı. Sonday-aq, futbol sociallıq birlesiw hám tatıwlıqtı bekkemlewshi kúshli faktor bolıp xızmet etedi. Ol hár qıylı sociallıq qatlamlar, milletler hám jaslar arasında doslıq, awızbirshilik hám birge islesiw ortalıǵın kúsheytedi. Futbol maydanında jaslar milletine, sociallıq dárejesine, diniy isenimine qaramastan, bir maqsetke qaray háreket etedi - bul bolsa joqarı insanıylıq qádiriyatlardıń qáliplesiwiniń tiykarı bolıp esaplanadı.

Keleshekte futbol arqalı jaslarda salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaw, olardıń sociallıq belsendi hám bárkamal shaxs bolıp jetilisiwine járdemlesiw baǵdarında sistemalı jumıslardı dawam ettiriw áhmiyetli. Futboldı tárbiya quralı sıpatında qollanıw tek ǵana sport tarawınıń emes, al pútkil jámiyettiń turaqlı rawajlanıwına xızmet etedi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Abdukarimov B., Xudoyberganov Q. *Sport pedagogikasi*. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2018.

2. G‘aniyev S., Salimov A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2020.

3. FIFA Technical Report. *Youth Football Development: Models and Practice*. – Zurich: FIFA Publications, 2019.

4. Nurmuxamedova L. *Futbol orqali yoshlar tarbiyasini tashkil etishning pedagogik asoslari*. – “Ilm va taraqqiyot” jurnali, 2021, №3.

5. Azizov B. *Futbol o‘yinining bolalar psixologik rivojlanishiga ta’siri*. – “Pedagogika va psixologiya” jurnali, 2020, №4.

DENE TÁRBIYA HÁM SPORT ARQALÍ JASLARDÍŃ SALAMATLÍQ MÁDENIYATÍN RAWAJLANDÍRÍW

Darmenbaeva Klara Azatbay qızı

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

“Jeke gúres hám tabiyiy pánler kafedrası” stajyor-oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *jismoniy tarbiya, salomatlik madaniyati, o‘quvchi yoshlar, ta’lim tizimi, irsiyat.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, культура здоровья, учащаяся молодежь, система образования, наследственность.*

Key words: *physical education, health culture, student youth, education system, heredity.*

Kirisiw. Ózbekstanda bilimlendiriw tarawında ámelge asırılıp atırǵan jańalanıwlar sharayatında tiykarǵı wazıypalardan biri ósip kiyatırǵan jas áwladtıń salamatlıq dárejesin arttırıwdan ibarat. Bilimlendiriwdiń jańa modeli oqıwshılarda bilim, kónlikpe hám mamanlıqlardı qáliplestiriw menen birge, anıǵıraq aytqanda, birinshi gezekte, bir pútin shaxstı rawajlandırıwdı óz aldına maqset etip qoyadı.

Biraq, bilimlendiriw sistemasın jetilistiriwdiń baǵdarları anıq belgilep alınǵanına qaramastan, sońǵı jılları fizikalıq hám ruwxıy salamatlıq dárejesi tómen bolǵan óspirimler hám oqıwshı jaslardıń sanı artıp baratırǵanın baqlaw múmkin.

Mámleketimizdiń pedagogika páni hám bilimlendiriw sisteması aldına strategiyalıq jaqtan áhmietli wazıypa qoyılǵan bolıp, ol bilimlendiriwdiń mektep oqıwshıları hám studentlerdiń salamatlıǵın sınaqtan shıǵarıw emes, al saqlaw hám rawajlandırıwǵa járdem beriwi boyınsha barlıq sharayatlardı jaratıwdan ibarat.

Bunday jaǵdayda oqıwshılarda olardıń ómirdegi arzıw-nietlerin ámelge asıra alıwı ushın tiykar tayarlaytuǵın salamatlıq mádeniyatın qáliplestiriwdiń sociallıq hám pedagogikalıq áhmieti oǵada artadı.

Jas óspirimde salamatlıq mádeniyatın qáliplestiriwdiń áhmietli faktorı bilimlendiriwde izbe-izlikti, basqasha aytqanda, úzliksizlikti támiyinlew bolıp esaplanadı.Búgingi kúnde alıp barılıp atırǵan izertlewlerdiń nátiyjelerinen alınǵan juwmaqqa bola, ulıwma bilim beriw mektepinen kásip-óner úyretiw sistemasına ótiw dáwirinde jaslardıń turmıs tárizinde unamsız jaǵdayǵa ózgeris kiritiw áhmiyetli.

Salamatlıq mádeniyatı degende biz shaxstıń ulıwma mádeniyatınıń bir bólegin túsinemiz, onıń quramına insannıń óz salamatlıǵı, ruwxıy-fizikalıq jaǵdayın diagnozlaw usılları, salamat turmıs tárizin shólkemlestiriwshi túsinikler haqqındaǵı bilimleri sisteması;

salamatlıq hám salamat turmıs tárizi qádiriyatlarınıń áhmiyetin óziniń jeke rawajlanıwınıń faktorları ekenligin ańlaw;

salamatlıǵın saqlaw hám rawajlandırıw jolların islep shıǵıw qábileti kiredi.

Izertlewdiń maqseti. Ulıwma bilim beriw mekteplerініń joqarı klass oqıwshıları hám joqarı oqıw orınları studentlerініń salamatlıq mádeniyatın qáliplestiriwde úzliksizlikti támiyinlewdiń shólkemlestiriwshilik-pedagogikalıq sharayatların anıqlaw hám tiykarlap beriw.

Izertlewdiń usılı hám shólkemlestiriliwi. Onda oqıwshılardıń salamatlıq mádeniyatın qáliplestiriw kózqarasınan bilimlendiriw mazmunına, óspirimler hám oqıwshı jaslarda salamatlıq mádeniyatın qáliplestiriwdiń zamanagóy jolların ámelge asırıw teoriyası hám ámeliyatın ulıwmalastırıwǵa qatnaslar tallanǵan.

Sonday-aq, sáwlelendiriw-salıstırıw, intervyu túrindegi soraw usıllarınan paydalanılıp, alınǵan nátiyjeler ulıwmalastırılǵan.

Izertlew nátiyjeleri. Ulıwma bilim beriw mekteplerinen kásip-óner bilimlendiriwi sistemasına ótiw dáwirinde kóp jaǵdaylarda jaslar turmıs tárizinde unamsız tárepke keskin ózgeris baqlanadı. Buǵan tómendegi sebepler bar:

- turmıs iskerliginiń sociallıq sharayatları ózgeredi, mektep oqıwshısınıń miynet, dem alıw hám awqatlanıw tártibiniń buzılıwı sebepli ruwxıy-sezimshilik kúsheyiw júzege keledi, jańa sharayatqa beyimlesiw hámmege de ańsat ótpeydi;
- oqiwdiń jumis penen birge alıp barılıwı (1,2-basqıshlarda-aq studentlerdiń kópshilik bólegi isley baslaydı);
- az hareketlilik, yaǵnıy jaslardıń háreket belsendiligi dárejesiniń páseyip barıwı (oqıwshı hám student jaslardıń 80% bólegi az hareketlilik, sonıń tiykarınan monitorǵa baylanıslı zıyanlı ádetler sebepli).

Izbe-izlik bilimlendiriwdiń barlıq basqıshları ushın onıń tiykarǵı ideyası, mazmunı, oqıtıw hám tárbiyanıń usılları jáne shólkemlestiriwshilik formaları, nátiyjelilikti anıqlaw usılı ulıwma bolıwın názerde tutadı. Miyraslılıq bilimlendiriw mazmunın rejelestiriw; oqıtıwdıń usılları, túri hám quralların aqılǵa muwapıq tańlaw hám maqsetke muwapıq úylestiriw; pedagogikalıq qural hám talaplar birligine ámel etiw; ózlestirilgen oqıw iskerliklerin úzliksiz qollanıw hám rawajlandırıw ushın zárúr sharayatlar jaratıw sebepli ámelge asırıladı.

Jas áwladtıń salamatlıǵındaǵı unamsızlıqlar mámlekettiń tiykarǵı maqseti bilimli, joqarı mamanlıqtaǵı, sociallıq jaqtan beyimlesken, salamat qánigeni tayarlawdan ibarat bolǵan sapalı bilimlendiriw sistemasın jaratıw jolındaǵı barlıq háreketlerin biykar etiwi múmkin. Joqarı klass oqıwshıları hám studentlerdiń salamatlıq mádeniyatın qáliplestiriwde izbe-izlikti támiyinleytuǵın shólkemlestiriwshilik-pedagogikalıq shártler kompleksi, pikirimizshe, tómendegishe bolıwı kerek:

1. Bilimlendiriw shólkeminde salamatlıqtı saqlawǵa qaratılgan ortalıqtı júzege keltiriw. Bul shárttiń ámelge asırılıwı oqıw júklemelerin optimallastırıw qurallarınan paydalanıw, oqıw kúni dawamında oqıwshılardıń háreket belsendiligin shólkemlestiriw, qolaylı ruwxıy ortalıq jaratıw, oqıw procesine salamatlıqtı saqlawshı texnologiyalardı engiziwdi názerde tutadı.

2. Oqıwshılardıń dene tárbiyasın sportqa tartıw. Bir qatar izertlewshilerdiń jumısları tiykarında qáliplestirilgen usı shárt boyınsha dene tárbiyası tarawına dóretiwshilik tárizde sport elementleri kirgiziledi.

3. Oqıwshılardıń fizikalıq jaǵdayın bahalaw. Sport penen shuǵıllanıwshı jaslar organizminde júz berip atırǵan ózgerislerdi turaqlı túrde qadaǵalap barıw, bahalap barıw olarǵa berilip atırǵan fizikalıq júklemelerdi optimallastırıw ushın zárúr.

4. Shaxstiń salamatlıq mádeniyatın qáliplestiriw máselelerinde pedagoglardıń kásiplik kompetenciyasın asırıw.

Juwmaq. Joqarıda atap ótilgen shártler tiykarında ulıwma bilim beriw mekteplerініń joqarı klass oqıwshıları hám studentleriniń salamatlıq mádeniyatın qáliplestiriwde izbe-izlikti támiyinlew hár qıylı dárejedegi bilimlendiriw mákemeleri arasında birge islesiwdi rawajlandırıw, olardıń birden-bir maqset jolındaǵı kúshlerin birlestiriw tiykarında nátiyjeli ámelge asırılıwı múmkin.

Ádebiyatlar:

1. Должикова Р.А. Реализация преемственности при обучении и воспитании детей в ДОУ и начальной школе. / Р.А. Должикова и др. – М.:Школьная Пресса, 2008.

2. Гаркуша Н.С. Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения. Монография. Челябинск, 2012.

3. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике. Монография. М.: НИЦ Теория и практика физ. Культуры и спорта, 2017.

4. Преемственность формирования культуры здоровья учащихся в юбразовательной среде региона. Коллективная монография. Пенза: Информационно-издательский центр ПГУ, 2006.

YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA YO‘L QO‘YILADIGAN XATO VA KAMCHILIKLAR

Jaksimova Gulmira

Berdaq nomidagi Qoraqolpoq davlat univrsiteti 1-kurs magistranti

Kalit so’zlar: *Kuch, chidamkorlik, tezkorlik, sport mashg’ulotlari, jarohatlar, yuklama.*

Har qanday sport turida trenirovka jarayonining to’gri va xavfsiz olib borilishi katta ahamiyat kasb etadi. Bunda asosan sport mashg’ulotlarining umumiy jihatdan to’g’ri tashkillashtirilishi va har bir sport turiga xos bo’lgan yo’l qo’yilishi mumkin bo’lgan kamchilik va xatolarni tuzatishga ahamiyat qaratish zarur.

Qanday jismoniy sifatni rivojlantirishdan va mashg’ulot turini olib borishdan qat’iy nazar quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlanishga sabab bo’lishi mumkin:

1.Mashg’ulotlardagi xavfsizlik qoidalari va tartib buzilsa.

2.Sifatsiz inventarlar va jihozlar bo’lsa.

3.Mashg’ulotda qoniqarsiz sanitariya-gigiyena qoidalariga roya qilinmagan bo’lsa. Bular har bir sport turida amal qilinishi lozim bo’lgan talablar hisoblanadi.

Sportchilar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yo’l qo’yiladigan ayrim xatolarga yo’l qo’yish tufayli, sportchilarda yuz beradigan jarohatlarini oldini

olish va odam organizmiga salbiy tasirlaridan himoyalash zarur. Bunda asosan mashg'ulot paytida yuz beradigan kichik jarohatlardan himoyalash zarurdir. Ayniqsa, sportchilarning mashqlarni to'g'ri bajarishi, murabbiy tamonidan beriladigan yuklamalar ham to'g'ri tahsimlanishi lozim.

1. Bir tomonlama mashg‘ulotlar. Ko‘pchilik faqat bitta jismoniy sifat (masalan, kuch yoki tezlik) ustida ishlaydi. Bu holat boshqa sifatlarning rivojlanishini cheklaydi.

2. Yuklamaning noto‘g‘ri taqsimlanishi. Mashg‘ulotlar jadvali va yuklamaning noto‘g‘ri rejalashtirilishi mushaklarning haddan tashqari charchashiga yoki aksincha, yetarlicha rag‘batlantirilmasligiga olib keladi. Bu esa mashg‘ulot samaradorligini kamaytiradi va jismoniy sifatlarning to‘laqonli rivojlanishiga xalaqit beradi.

3. Tayyorgarlik darajasiga mos kelmaydigan mashqlar. Boshlang‘ich darajadagi sportchilar uchun professional darajadagi mashqlarni qo‘llash turli jarohatlarga olib keladi. Bu nafaqat jismoniy salomatlikka, balki ruhiy holatga ham salbiy ta'sir ko‘rsatadi.

4. Takrordan iborat mashg‘ulotlar. Mashqlar turi va shakllarining bir xil bo‘lishi organizmning ma'lum yuklamaga moslashib qolishiga olib keladi, bu esa rivojlanishni to‘xtatadi. Shu bilan birga, motivatsiya pasayadi.

5. Dam olish va tiklanishning yetarli emasligi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish faqat mashqlar orqali emas, balki tiklanish jarayonlari orqali ham sodir bo‘ladi. Yetarli uyqu, ovqatlanish va passiv dam olish bo‘lmasa, hatto samarali mashg‘ulotlar ham o‘z natijasini bermaydi.

6. Texnikaga yetarlicha e'tibor berilmasligi. Mashqlarni noto‘g‘ri bajarish — nafaqat jarohatlarga olib keladi, balki jismoniy sifatlarning noto‘g‘ri shakllanishiga sabab bo‘ladi. Bu xato, o‘z navbatida, boshqa sifatlarning (masalan, tezlik bilan epchillik) o‘zaro uyg‘un rivojlanishiga xalaqit qiladi.

Kuch sifatining rivojlantirishta etiborsiz qoldiriladigan holatlardan biri bu - berilayotgan yuklamaning tana muskullarga teng taxsimlanmasligi tufayli yuzaga keladi. Bu asosan tayanch-harakat apparati va yetarlicha kuchsiz, yaxshi shug'ullanmagan a'zolarida namoyon bo'ladi. Bu esa ularning jarohatlanishiga yoki o'ta kata yuklamalarda boshqa a'zolarning shikastlanishiga olib keladi.

Ma'lumki, katta yuklamalarni bajarishda tayanch- harakat apparatining eng jarohatlanadigan a'zosi tovon hisoblanadi. Yani, oyoq osti mushaklariga barcha yuklamalardagi og'irlik yuklanadi. Buning natiyjasida o'zining funksional xususiyatlarini yo'qotadi va yassi oyoqlik yuzaga kelishi mumkin bo'ladi. Chidamkorlikni rivojlantirishda beriladigan yuklamalar asosan organizmning vegetativ tizimi va uni mustahkamlash ishini shakllantirishga samarali tasir qiladi. Agar mashg'ulot yuklamalari sportchining individual xususiyatlariga javob bermasa, bunda ular organizmning ba'zi azolariga yomon ishlashiga va hatto ulardagi patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Tezlik sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida uning sust a'zolari rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Tezlik mashqlarini charchagan vaqtda bajarmaslik kerak, chunki mushaklarda yetarlicha tiklanish holati

yakunlanmagan bo'lishi va mushaklarning mo'ljallashtirish ishlarining buzilishi jarohatlarga olib kelishi mumkin. Mushaklarda og'riq yoki qaltirashlar yuzaga keshi kuzatiladi. Bunday hollarda mashqlarni to'xtatish lozim. Chunki bu mushaklar tuzilishining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lishi ham mumkin. Bunday hollarda tezlik mashqlarini davom ettirish jarohatga olib keladi.

Tezkorlik mashqlari bilan mashg'ulotlarda jarohatlar umumiy sonining 25%i mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmning asta-sekin ishga kirish tamoyilining buzilishida, shug'ullanish vositalarining xato tanlanganligidan guhohlik berishidan ham anglash mumkin. Bu jarohatlarni quyidagi omillar olib kelishi mumkin;

-Tezlik mashqlarini qamrovini birdaniga oshirish

-Tezlik mashqlarini bajarishda sifatsiz bevosita tayyorlanish.

-Berilayotkan yuklama mashqlaridan song organizmning qayta tiklanishi uchun beriladigan vaqtning kamligi v.h.k

Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirishda yo‘l qo‘yilayotgan asosiy xatolar – bu mashg‘ulotlarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos kelmasligi, mashqlarni bir xillikka yo‘l qo‘yish, tiklanish davrlariga e’tibor berilmasligi va ruhiy tayyorgarlikning yetarli darajada inobatga olinmasligidir. Sportchilarni jismoniy sifatlarining rivojlanishi bir-biriga bo'liqligini inobatga olish asosiy masalalardan biridir. Har qanday jismoniy sifatni rivojlantirish uchun organizmga beriladigan yuklama boshqa bir jismoniy sifatning rivojlanishiga salbiy tasirini ko'rsatnasligi va organizmi o'sib, rivojlanishida namoyan bo'lmasligi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yixati:

1. Raximov.M.M. “Sport trenerovkasining nazariyasi va metodikasining asoslari” Toshkent-2010

2. F.T.Miraxmedov**,** A.T.Ibragimov “Voleybol” 2017

3. R.S.Salomov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2017

JÚZIW SPORTÍNDA TEXNIKA QÁWIPSIZLIGI QAǴÍYDALARÍ

Ametov Salauat Umbetbayevich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı oqıtıwshısı

Zaripov Berikbay Tazabay ulı

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studenti

Tayanısh sózler: *Júziw sportı, texnikalıq qáwipsizlik, júziw sabaǵı, shomılıw qaǵıydaları.*

Kirisiw. Baxtsız hádiyselerdıń aldın alıw hám eskertiw. Xalıqtı júziwge ǵalabalıq úyretiwdiń áhmiyetli máseleleri sheshimi etip, suwda bolatuǵın baxıtsız hádiyselerdiń aldın alıwǵa qatań itibar beriw kerek. Júziwdi qay dárejede bilseńiz de tábiyiy suw háwizlerinde shınıǵıw baslanıwdan aldın tómendegi saqlıq ilajların kóriw lazım.

1. Júziw sabaǵı baslanıwınan aldın medicina kóriginen ótiw hám shıpaker ruxsatın alıw.

2. Awqattan soń dárriw shomılmaw.

3.Suwga júdá qızǵan yamasa suwıq halda túspew.

4.Qırǵaqdan tereńlikke belgisiz yamasa sayız suwlarǵa sekirmew.

5.Shomılǵannan soń qulaqlardı ızǵar qaldırmaw.

6.Shomılıwdan aldın qulaqlarǵa vazelinli paxta tıǵıp qoyiw kerek.

7. Kóller qasındaǵı dáryalardı suw otları ósetuǵın iyrim, suwıq hám tez aǵatuǵın jerlerde abaylı bolıw kerek.

Suwdaǵı baxıtsız hádiyselerdiń aldın alıw.

-suw hám jaǵalardı pataslandırmaw;

- topalań qılmaw hám ótirik shaqırıqlar qılmaw;
- Uzaqqa matras hám ballon, kameralar menen júzbew;
- eskertiwshi belgiler tárepke júzbew;
- suwda júziw ushin jaramsız bolgan zatlar menen sekirmew;
- adamlardı tez-tez gúmanlanıw qorqıtadı.

Suwda baxıtsız hádiyse bolǵanda, ózin basqarıwdı saqlaǵan jaǵdayda, tez háreket etiw kerek. Adamlar shógip qalıwdan tez-tez qorqadı. Olarda júziwge tayarlıq jeterli emesliginen kórinedi. Jaqsı júziwshilerde usınday jaǵdaylar ushıraspaydı. Eger bulshıq et tartılıp qalsa, ayaqtı qol menen bulshıqtı sıypap qoyıw kerek. Ne bolsada buǵan hawlıqpay itibar beriw kerek. Hár qanday baxıtsız hádiyse bolatuǵını belgisiz, biraq onnan qalay qutılıw jolları usınıs etiledi. Eń baslısı - suwdaǵı háreketlerdi abaylap orınlaw. Suwda baxıtsız hádiyseni aldın ala biliw qábileti hám shógip baratırǵanın qutqarıw - trener hám dene tárbiyası oqıtıwshılardıń tiykarǵı tárepi professional tayarlıǵında. Shógiwdi saplastırıw ushın, qutqarıw úskenelerinen paydalanıwdı jaqsı biliw, qaysı úskeneler bul massalıq shomılıw orınlarındaǵı qutqarıw orınlarında bolıwı kerek. Bular qutqarıw sebetleri, ılaqtırıw arqanı, sharlar, qutqarıw aǵashı, qutqarıw belbewler, jeletler, arnawlı kiyimler hám t.b.

Dodalaw. Qutqarıw sebetleri. Qutqarıw sebetleri jábirlengenlerge tek 15m aralıqta járdem bere aladı. Sebetti qayıqtan yamasa jaǵada uzaytqanda onı oń qolǵa alıp, eki -úsh qulash etip, gorizontal baǵıtta sonday atıw kerek, ol shógip atırǵannıń qasına barıp tússin.

Ílaqtırıwshı arqan. Ol aǵash qabıǵı 30 metr, qalınlıǵı 5 - 10 mm boladı. Bir ushında kishi sheńber uzınlıǵı 350 - 400 mm bolıp, ol qutqarıwshı ushın, ekinshi ushında - ilmek 600 - 900mm, shógip atırǵan ushın arnalǵan. Úlken arqan aqırǵı 250-300gr li júk bekkemlenedi, ol tross ushın jawıp turadı. Ílaqtırıwshı arqan járdeminde jaǵadaǵı 25m aralıqta shógip atırǵan adamdı qutqarıwǵa boladı. Ílaqtırıwdan aldın, kishkene ilmek shep qolǵa alıp, trostıń hámmesin sol qolǵa erkin orap, oń qol menen aqırǵı júk hám arqan baylanatın tárepin alıp, eki-úsh aylandırıp, júkti aldıǵa joqarı shógiwshi tárepke baǵıtına, bir waqıtta qolǵa urılıp trostıń sheshiliwdi ańsatlastırıw ushin shep qoldi aldıǵa sozip ilaqtıradı. Shógip atırǵanda arqandı uslap, oni ózine baylawi menen, oni jaǵaǵa qaray tartıladı.

Juwmaq. Qutqariw belbewi, jeletleri, bushlatlar hám kókirek uslaǵishları. Qutqarıw qurılmasına kiredi. Bul úskenelerdiń júziwsheńligi arnawlı hawa úplengen kamera menen támiyinlenedi yamasa jeńil material (penoplast) h.t.b.) bolıwı múmkin. Kókirek hám moyın átirapı menen taǵılatuǵın kókirek tutqıshı júziwde jaqsı sharayatta isleydi, sebebi ol jaraqatlanǵan adam betin suw betinen qutqarıp turadı hám esinen ayırılǵanda da onıń awızına suw kirmeydi. Júzip qutqarıwǵa qaraǵanda, qayıq hám katerde qutqarıw júdá nátiyjeli, sebebi ol shógip atırǵan adamnıń aldına tez jetip baradı. Shógip atırǵan adamǵa jaqınlasıp atırǵanda qayıq yamasa eskekke tiyip ketpewi ushın abaylap háreket etiw kerek. Jabırlenıwshınıń qayıqtıń artqı tárepinen kóterip alǵan maqul, sebebi qayıq buralıp ketpeydi, katerdenqaptal tárepinen kóteriw kerek, sebebi artında aylanıwshı oǵan jaraqat jetkiziwi múmkin. Eger qutqarıwshı bir urınısda qayıqqa yamasa bir kishkene júziwshi úskene menen bolsa, onda suwdan kótermesten buksige alıp jaǵaǵa júzip barıw kerek. Muzdaǵı háreket - suwıq túsiwi menen suw háwizleri muz benen kóbeyedi. Muz belgili qalıńlıqtı alǵanda táwekelsiz onıń ústinde júriw múmkin. Muz ústinde júriwshi piyadalar bir qatar bolıp júriwi, tek ǵana bunda muzdıń qalınlıǵı 5 sm den kem bolmawı tastıyıqlanǵan. Muzda háreket ete baslaǵanıńızda tayaq penen muzǵa urıp bekkemligin tekserip keyin áste háreket etiw, ayaq penen hesh qashan muzdı tebiw qadaǵan etiledi, muz jarılıp ketip jıǵılıw múmkin. Tek eki adammuzdıń qalıńlıǵı 7 sm bolsa muzdıń ótiwi múmkin, biraq olardıń aralıǵı 5 - 6 metr baǵıtında bolıwı kerek.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Зоитова Г.М. “Теория и методика плавания” Учебник. Ташкент – 2023 год. 621-с.
2. Muminov F.M., Islamov I.S. “Suzishni o’rgatish metodikasi” Darslik. Toshkent 2021 yil. 210-b.
3. Islamov I.S. “Suzish nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2021 yil. 128-b.

ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРНИШ УСЛУБИЯТИ

Жарылкапов Улугбек Бахадырович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали катта ўқитувчиси п.ф.б.ф.д (PhD)

Эрматова Дилноза Рашитовна

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали талабаси

Калит сўзлар: *Эркин курашчи қизлар, оғир атлетиканинг махсус машқлари, жисмоний тайёргарлик машғулот дастури, куч ва чидамкор-куч.*

Ключевые слова: *Борцы вольного стиля, тяжелоатлетические специальные упражнения, программа физической подготовки, сила и выносливость.*

Долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 29-июлдаги ПФ-336-сонли “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони юртимизда эркин кураш спорт турини юқори поғонага кўтариш учун қонуний асос бўлиб хизмат қилмоқда.

Эркин курашчи қизларнинг кўп йиллик тайёргарлик даврида спортчиларнинг нафақат психологик ва техник-тактик имкониятларини шакллантириш, балки жисмоний сифатларини ҳам ривожлантириш ва уларнинг спорт натижаларига юқори таъсир кўрсатувчи услубларни ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади.

Эркин курашчи қизларнинг юқори натижаларга эришишида унинг куч ва чидамкорлик сифатлари муҳим аҳамиятга эга. Лекин эркин курашчи қизларнинг мушаклари нафақат юкламаларга чидамлилиги, балки мусобоқа даврида жисмоний тайёргарликлари билан ажралиб тургани учун куч сифатларини тарбиялашда машғулотларда, албатта, оғир атлетика воситаларини тўғри тартибда ва кўрсатмалар асосида қўллаш ўринли бўлади. Шундай қилиб, эркин курашчи қизлар учун куч, яъни ўзига хос куч чидамлилиги ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчининг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши муҳим. Ушбу воситалар ҳажми, шиддати, қайтарилиш ва давом этиш вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машғулотлар юкламаси эркин курашчи қизларнинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу спортчининг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, машғулотлар юкламаси имкониятдан кам бўлса, шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Эркин курашчи қизлар учун шундай статик машқларни танлаш муҳим аҳамият касб этади. Шу орқали статик зўриқишларни бажаришга қаратилган юкламани тўғри меъёрлаш вазифасини ҳал этиш мумкин.

Тадқиқот мақсади. Оғир атлетика махсус машқлари орқали эркин курашчи қизларнинг куч сифатини ривожлантириш услубиятини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Маълумки, юқори натижаларга эришишда эркин курашчи қизларнинг кучи ва чидамлилиги муҳим аҳамиятга эга. Эркин курашчи қизларда ташқи оғирлик билан амалга ошириладиган машқларни бажаришда шуни ёдда тутиш керакки, юқори тезлик билан оёқ ва бел мушак кучларини ривожлантирувчи машқларда ҳаракат бошидаги мушакнинг максимал кучайиши снарядга тезлик беради. Кейинги иш эса асосан снаряд ҳаракатининг пайдо бўлган инерцияси фонида бажарилади.

Эркин курашчи қизларнинг куч сифатини ривожлантиришда асосан қўл, бел, оёқ мушак кучларига эътибор қаратилади, негаки мусобоқа даврида техник-тактик усулларни бажаришда асосий куч ва чидамкорлик сифатлари катта роль ўйнайди. Шу томонларини ҳисобга олган ҳолда биз эркин

курашчи қизлар учун ишлаб чиққан оғир атлетика махсус машқлари орқали уларнинг куч сифатларини оширишга қаратилган ҳафталик машғулот дастури амалиётга жорий этилди (1-жадвал).

1-жадвал

Нукус шаҳридаги Республика якка кураш спорт турларига ихтисослашган спорт мактаби эркин курашчи қизларинг куч сифатини оғир атлетика махсус машқлари орқали ривожлантириш бўйича ҳафталик машғулот режаси

Ҳафталик машқлар мазмуни	Оғирликлар, бажаришлар ҳамда такрорлашлар сони	ШКС	Умумий юклама (кг)	Ўртача оғирлик (кг)
Душанба				
Елкада штанга билан ўтириб-туриш	$\frac{50}{5}$ 3, $\frac{60}{5}$ 2	25	1350	54
Елкада штанга билан юриш	$\frac{20}{10}$ 3, $\frac{25}{10}$ 2	50	1100	22
Даст кўтариш	$\frac{45}{5}$ 4, $\frac{50}{5}$ 4	40	1900	47,5
Силтаб кўтариш	$\frac{50}{5}$ 4, $\frac{60}{5}$ 2	30	1600	53,3
Штангани белгача кўтариш	$\frac{50}{5}$ 2, $\frac{55}{5}$ 2, $\frac{60}{5}$ 2	30	1650	55
Жами :		175	7600	46.36
Чоршанба				
Тиззаларни буккан ҳолда штангани тиззадан белгача кўтариш	$\frac{30}{5}$2, $\frac{40}{5}$2	20	700	35
Штанга билан олдинга эгилиш	$\frac{25}{5}$2, $\frac{30}{5}$3	25	700	28
Қадоқтош (Гиряни) даст кўтариш	$\frac{8}{10}$2, $\frac{16}{5}$3	35	400	11,4
Штангани ётиб кўтариш	$\frac{50}{5}$2, $\frac{60}{5}$2	20	1100	55
Гантеллар билан қўл-мушак кучини ривожлантириш	$\frac{12}{10}$2, $\frac{15}{10}$3	50	690	13,8
Жами :		150	3590	28,64
Жума				
Елкада штанга билан ўтириб-туриш	$\frac{50}{10}$1, $\frac{55}{8}$2,$\frac{60}{5}$2, $\frac{65}{5}$1	41	2305	56,2
Елкада штанга билан юриш	$\frac{20}{10}$1, $\frac{25}{8}$2, $\frac{30}{5}$2, $\frac{35}{3}$1	39	1005	25,7
Даст кўтариш	$\frac{45}{5}$1, $\frac{50}{5}$ 2, $\frac{55}{5}$2, $\frac{60}{5}$1	30	1575	52,5
Силтаб кўтариш	$\frac{50}{5}$ 1, $\frac{55}{5}$2, $\frac{60}{5}$2, $\frac{65}{5}$2	35	2050	58,5
Штангани белгача кўтариш	$\frac{50}{10}$1, $\frac{55}{8}$2, $\frac{60}{5}$ 2, $\frac{65}{5}$2	46	2630	57,1
Жами :		191	9365	50

Изоҳ: **ШКС-штанга кўтариш сони, 50-оғирлик, 5-такрорлашлар сони,3-уринишлар сони, машғулот бошланинишида 10 дақиқа УРМга, охирида 10 дақиқа гимнастиканинг эгилувчанлик машқлари учун ажратилади.**

Хулоса. Тажриба жараёнида режалаштирилган машғулот юкламаларини деярли тўлиқ амалга оширдилар. Машғулотларни ўтказиш жараёнида хафталик циклни режалаштириш услубиятида қўлланилган. Биз томонимиздан қўлланилган янги режалаштириш услубияти ҳафталик цикларни етарлича самарали тузиб чиқиш имконини берди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 29-июлдаги ПҚ 336-сонли «Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида »ги қарори.

2. Маткаримов Р.М Оғир атлетика назарияси услубияти: Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик / Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги.-Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2015 й. -129б.

3. Тоштурдиев Ш.Х. Велосипедчиларнинг куч сифатини оғир атлетика воситалари орқали ривожлантириш услубияти/ Фан спортга илимий назарий журнал. 2020 й 1-сон.

SPORTSHÍNÍŃ ATLETIKALÍQ SAPALARÍN RAWAJLANDÍRÍW USHÍN SHÍNÍǴÍWLAR

Mambetkasimova Qırmızı Baltabaevna

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filialı jeke gúres hám tábiyiy pánler kafedrasınıń oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *sportshı, shınıǵıwlar, júklemer, jeńil atletika.*

Ключевые слова: *легкоатлет, упражнения, нагрузки, легкая атлетика.*

Key words: *athlete, exercise, exercise, athletics.*

Kirisiw. Fizikalıq tayarlıqtıń áhmiyetli kórsetkishi - kúshtiń rawajlanıw dárejesi (bulshıq etler háreketi arqalı sırtqı tásirlerge qarsılıq kórsetiw yaki onı jeńiw qábileti) esaplanadı. Kúshtiń tiykarǵı roli onıń járdeminde tek ǵana dene háreketlerin emes, al energiya islep shıǵarıwdı da funkcional túrde támiyinleytuǵın zárúr bulshıq et massasınıń payda bolıwı menen belgilenedi. Individual rawajlanıw procesi, kúshtiń qáliplesiwi teń ólshewli bolmaydı: háreket qábiletleri ushın juwapker bolǵan bulshıq etler tezirek rawajlanadı hám kishi bulshıq et toparları ásterek rawajlanadı. Kúshtiń kórinisiniń tiykarǵı faktorı bulshıq etlerdiń kúshleniwi bolıp tabıladı. Sonıń menen birge, bunda insannıń dene salmaǵı áhmiyetli rol atqaradı.

Insannıń hár qanday háreketi hár qıylı fizikalıq sapalardıń kórinisi tabıwı menen baylanıslı. Kúsh júklemeleri shıdamlılıq, shaqqanlıq hám tezlikke unamlı

tásir kórsetedi. Demek, insannıń derlik barlıq fizikalıq sapaların bir waqıtta rawajlandırmastan turıp, kúshti rawajlandırıw múmkin emes.

Ádebiyatlar analizi hám metodologiya. Zamanagóy jeńil atletika - bul júriw, juwırıw, sekiriw, ilaqtırıw hám kóp gúres sıyaqlı shınıǵıw túrlerin óz ishine algan sport túri. Sportshılardıń hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwına úles qosatuǵın hár qıylı fizikalıq shınıǵıw túrleri arasında jeńil atletika áhmiyetli orın tutadı. Bunıń sebebi, tiykarǵı atletika háreketleri insanǵa balalıqtan pútkil ómiri dawamında joldas bolıp, kúndelikli turmısta hám fizikalıq tárbiyada eń kóp ushırasadı. Bizge belgili, "jaqsı atletika shınıǵıwları basqa sport túrlerinde úlken tabıslarǵa erisiwge imkaniyat beredi".

Jeńil atletika shınıǵıwların turaqlı túrde orınlaw insan denesiniń barlıq aǵzaları hám sistemalarınıń rawajlanıwına unamlı tásir kórsetedi (olardı ámelge asırıwdıń optimal metodologiyasına bola). Kópshilik ilimpazlardıń pikirinshe, jeńil atletika shınıǵıwları járdeminde, eger olar sistemalı túrde ámelge asırılsa, barlıq toparlardaǵı sportshılardıń úylesimli fizikalıq rawajlanıwı mashqalası sheshiledi. Jeńil atletika ámeliy sport túri sıpatında úlken áhmiyetke iye, onıń járdeminde tiykarǵı fizikalıq sıpatlar: kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq, beyimlesiwsheńlik rawajlandırıladı, olar kúndelikli turmısta hám kásiplik xızmette keń kórinedi. Jeńil atletika shınıǵıwları waqtında háreketlerdi muwapıqlastırıw, keńislikte tez háreket etiw hám hár qıylı túrdegi fizikalıq shınıǵıwlardı optimal orınlaw kónlikpeleri hám uqıpları qáliplesedi. Jeńil atletika menen shuǵıllanıwshılar fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw texnikası, shınıǵıwlardı shólkemlestiriw tiykarları, jeke gigiena, awqatlanıw, miynet hám dem alıw boyınsha bilimlerge iye boladı.

Jeńil atletikada fizikalıq shınıǵıwlar birneshe toparlarǵa bólinedi. Olardan biri ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar esaplanadı. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar - ulıwma fizikalıq rawajlanıw ushın qollanılatuǵın basqa sport túrlerinen shınıǵıwlar esaplanadı. Sonıń menen birge, uzaq aralıqqa juwırıwshılar awırlıq shınıǵıwlarına az itibar beredi. Biraq, ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw hám salamatlıqtı jaqsılaw ushın barlıq jeńil atletikashılar ushın ayırım shınıǵıwlar májbúriy. Jarıs shınıǵıwları elementlerin óz ishine alǵan hár qanday shınıǵıwlardı arnawlı tayarlıq shınıǵıwları dep esaplaw múmkin.

Nátiyjeler. Jarıs shınıǵıwların orınlaw sheberligin arttırıwda ulıwmalıq abzallıqlar bar:

1. Háreketler texnikasın ózlestiriwde olar ańsatıraq.
2. Hár qıylı orınlaw shártleri keń qollanılıwı múmkin.
3. Ayırım bulshıq et toparlarına tańlap tásir etiw.
4. Siz dárhal unamlı aqıbetler járdeminde arnawlı shınıǵıwlardı básekige shıdamlı shınıǵıwlar menen birlestire alasız.

Arnawlı shınıǵıwlardı orınlawdıń metodikalıq principleri maksimal tásir menen fizikalıq sapalardı rawajlandırıwǵa járdem beredi.

I princip - hár qanday shınıǵıwdı tákirarlaw sanınıń kóbeyiwi menen olardı orınlaw múddeti artadı, ulıwma shıdamlılıq artadı hám orınlaw dawamlılıǵınıń artıwı menen shıdamlılıq qáliplesedi.

II princip - bulshıq et tosıqların jeńip ótiwde bulshıq etlerdiń kúsh sapaları qáliplesedi.

III princip - hár qanday shınıǵıwlardı eń úlken háreket aralıǵı menen orınlaw beyimlesiwsheńlikti hám oǵan joldas bolǵan jeńillikti rawajlandıradı.

IV princip - kóp sanlı bulshıq et toparların óz ishine algan shınıǵıwlardı orınlaw.

V princip - bulshıq et seziwlerin turaqlı túrde baqlap barıw, olardı erisilgen nátiyjeler menen salıstırıw, jumısta qatnaspaytuǵın bulshıq etlerdi bosastırıwda qadaǵalawdı ózlestiriwge járdem beredi.

Jeńil atletika shınıǵıwların orınlaw aralas dinamikalıq rejimlerde júz beredi. Tezlik hám kúsh shınıǵıwlarınıń anıq mashqalaların sheshiw ushın tómendegi shınıǵıwlar qollanıladı:

- óz dene salmaǵın jeńiw;
- juwırıw, sekiriw hám ilaqtırıwda hár túrli qosımsha awırlıqlar;
- sırtqı ortalıq tásirin qollanıw;
- eń tez háreketlerde sırtqı tayanıshlardı jeńiw.

Kórsetiw waqtı hám kúsh muǵdarı jarıs shınıǵıwlarınıń arnawlı formalarınıń baǵdarın hám nátiyjede nátiyjeliligin belgileydi.

Pikirlesiw. Atletshi ilaqtırıwshılardıń kúsh sapaların rawajlandırıw ushın arnawlı shınıǵıwlar, olardıń ayırım háreket birliklerine ústin tásiriniń tómendegi ózgesheliklerine qaray bólinedi:

I. uluwma tásir.

II. Jergilikli tásir.

II. (a) qol hám iyin bulshıq etlerin rawajlandırıw ushın;

II. (b) magistral bulshıq etlerdiń rawajlanıwı ushın;

II. (c). ayaq bulshıq etleri hám jambas boslıǵınıń rawajlanıwı ushın.

III. ilaqtırıwshılardıń qolların tákirarlaw.

I topardıń arnawlı shınıǵıwları bir waqıttıń ózinde háreket bólimleriniń kópshiliginde isleydi. Tańlangan hárekettiń II toparınıń arnawlı tayarlıq shınıǵıwları ılaqtırıwshılardıń kúsh shınıǵıwlarınıń tiykarǵı bólegin quraydı.

III topar shınıǵıwları jarıs shınıǵıwlarınıń óz aldına elementleri bolǵan barlıq hár qıylı háreketlerdi óz ishine aladı. Olar túrli qánigelik hám jastaǵı sportshılardıń, ásirese, hayal-qızlardıń tezlik hám kúsh sapaları boyınsha tańlap háreket etiw

esabına tezlik-kúsh tayarlıǵın asıradı. Birinshi topar (I) 60 tan 80% ke shekem bolǵan salmaqlardı óz ishine aladı, bir qatnasıwda úsh-bes márte kóteriledi. Shınıǵıwlardıń ekinshi toparı (II) 30-50% shtanga awırlıǵı menen orınlanadı. Bir toplamda segizden on eki mártege shekem bolǵan bul shınıǵıwlar bulshıq et kúshin salıstırmalı az sırtqı qarsılıq penen arttırıw imkaniyatın beredi.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, bir qatnasta bes kóteriliw múmkin. Ekinshisi, sportshılardı tayarlaw - shınıǵıw variantı - 50% - altı kóteriw - sportshılar túrli ózgerislerdi qollanıw, 40% - segiz kóteriw hám 30% - kúsh shınıǵıwlarınıń kóteriliwi bir jaqınlasıwda kóteriliwlerge alıp keledi. Rawajlanıw dárejesindegi sezilerli ózgerisler hám úshinshi variant júkti birlestiredi hám hár qanday dárejedegi jarıslarda úlken tabıslarǵa erisiwge imkaniyat beredi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1. Головко Н.Г. Реализация правила «рычага» в спортивных упражнениях легкоатлета / Н.Г. Головко // Бюллетень научных работ Белгородской государственной сельскохозяйственной академии им. В.Я. Горина. - 2013. - №35. - С. 130-137.
2. Кузнецов Г.В. Основы применения упражнений на силовые качества в тренировочном процессе бегунов-легкоатлетов / Г.В. Кузнецов, Б.Ф. Прокудин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. - 2015. - С. 623-630.
3. Лалаева Г.С. Комплекс прыжковых упражнений для легкоатлетов на начальном этапе подготовки / Г.С. Лалаева, Е.Ю. Дьякова // Современные тенденции в образовании и науке. - 2013. - С. 88-90.

«КЛУБ – САЙЛАНДЫ КОМАНДА» СИСТЕМАСЫН БАСҚАРЫЎДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛАР

Султамуратов Джумамурат

Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбия ҳәм спорт университети Нөкис филиалы "Жеке гүрес ҳәм тәбийий пәнлер" кафедрасы доцент у.у.а.

Сапаргелдиева Сарвиназ

Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбия ҳәм спорт университети Нөкис филиалы 2-курс студенти

Абдуллаева Умида

Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбия ҳәм спорт университети Нөкис филиалы 2-курс студенти

Таяныш сөзлер: Федерация, клуб, сайланды команда, жарыс, Олимпия, спорт, денетәрбия, шығыў.

Ключевые слова: Федерация, клуб, сборная команда, соревнование, Олимпиада, спорт, физкультура, тренировка.

Keywords: Federation, club, national team, competition, Olympics, sports, physical education, training.

Кирисиў.Заманагөй жоқары жетискенликлер спорты ҳәм профессионал спортта табысқа денетәрбия ҳәм ғалаба спорт деп аталатуғын нәрселерден парқлы түрде, улыўма ҳәм арнаўлы шынығыўлардың үлкен көлеми ҳәм жоқары интенсивлиги менен турақлы шынығыўлар фонында үлкен физикалық ҳәм психикалық кескинлик арқалы ерисиледи.

Ҳәзир жоқары жетискенликлер спорты ҳәм професстнал спорт таярлық қураллары ҳәм усыллари ҳәм де жарыс искерлигиниң улыўма нызамлылықлары ҳаққында сөз болғанда өз-ара тәсир ҳәм өз-ара енисиў менен характерленеди. Кемирек дәрежеде, бул мәселениң коммерциялық тәрепине тийисли, себеби, профессионал спорт спецификалық технологияға ийе қуўатлы заманагөй индустрияға айланды, бул көп көрсеткишлери бойынша жоқары жетискенликлер спорты ушын имкансыз.

Изертлеw мақсети. Жоқары жетискенликлер спортын басқарыў – бул спортты раўажландырыў стратегиясын, спорт нәтийжелери ҳәм халықаралық аренадағы жетискенликлердиң өсиўин белгилейтуғын шөлкемлескен системалар функциясы.

Федерацияның инновациялық сиясатын қәлиплестириў ҳәм әмелге асырыў жаңа структуралық бөлимлерди жаратыў ямаса жетилистириў, федерация искерлигиниң шөлкемлестириў жойбарын жетилистириў, кадрларды басқарыў, «клуб – сайланды команда» системасын жетилистириў арқалы толық шынығыў ҳәм жарыс процесин шөлкемлестириў ҳәм әмелге асырыў бойынша зәрүр ис-илажлар комплексин өткериўге тийкарланады.

Инновациялық жантасыўлар төмендеги бағдарларда әмелге асырылды: искерликти шөлкемлестирип жойбарластырыў, кадрларды басқарыў, мәлимлеме-реклама искерлиги.

«Күшли клублар – күшли сайланды команда» факти ҳәммеге мәлим. Бул аксиоматик-гүмансыз көринген тастыйық, егер ол олимпия таярлығының жақсы дүзилген киши системалары – «клуб – сайланды команда киши системасы»нга тийкарланған болса, биз ушын жүдә туўры, логикалық ҳәм әмелде тийкарлы болып түйиледи.

«Клуб – сайланды команда» системасының тийкарғы позициясы – бул мақсет ҳәм ҳәрекетлердиң улыўмалығы. Олимпия мақсетлери ҳаққындағы улыўма көринис ҳәм оларға ерисиў ушын улыўма жуўапкершилик сезими базасында оның биринши компоненти (клуб) ҳәм екинши компонети (сайланды команда) ушын актуал, стратегиялық машқалаларды шешиўге жәрдем берсе, реал мәниске ийе болады.

«Клуб – сайланды команда» системасын клуб позициясынан көрип шығамыз. Клублар мәмлекет сайланды командасы ушын спортшыларды тийкарғы жеткерип бериўшилер болып, бул клуб ҳәм сайланды команда арасындағы өз-ара ҳәрекетлер ҳәм мүнәсибетлерди тәртипке салыўда федерацияның айрықша әҳмийети ҳәм ролин асырады.

Жуwмақ. Сайланды ҳәм клуб командаларындағы жумыс процесиниң қарама-қарсылығыф төмендеги айрмашылықларда конкретлестириледи:

- жарысты қурыўдың стратегиялық ҳәм тактикалық концепцияларында, ҳүжим ҳәм қорғаныс кесиминдеги звенолардағы өз-ара тәсирлер ҳәм индивидуал ҳәрекетлерде;

- спортшы өзиниң таярлығы дәрежесине ҳәм индивидуал-жарыс искерлиги усылына сәйкес келмейтуғын функцияларды орынлаўында;

- бир жағынан, ойыншы организминиң физикалық ҳәм психикалық ҳәдден тысқары жүклениўи менен байланыслы оптимал болмаған жарыс режимлеринде, басқа тәрепинен, аўысық ойыншылар скамейкасында узақ ўақыт (жийи ақланбаған) қалыўында;

- қолланылатуғын шынығыўлар жүклемеси, атлетикалық ҳәм функционал таярлық дәрежесинде;

- қарсыласлардың салыстырмалы күши ҳәм таярлық сапасында;

- сайланды командада болыў ҳәм ислеўдиң климатлық, ўақытша ҳәм басқа да шараятларда.

Пайдаланылған әдебиятлар

1. Кусякова Р.Ф. Особенности преподавания физкультуры в вузе / Р.Ф. Кусякова, А.Б. Лопатина // Успехи современной науки и образования, 2016. Т. 1. № 12. С. 38- 40.

2. Акишин Б.А. Особенности реализации учебного процесса по физической культуре как элективной дисциплины / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, Э.В. Галимова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма, 2018. С. 50-53.

3. Пащенко А.Ю. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурноспортивной специализации / А.Ю. Пащенко, Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова // Мир науки. Педагогика и психология, 2016. Т.

4. Кутепов М.М. Информационные технологии обучения физической культуре в вузе / М.М. Кутепов, Н.В. Ямбаева, К.А. Елыгина // Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2016. Т. 5. № 2 (15).

TALABA KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK NAZORAT QILISH USULLARINI RIVOJLANTIRISH

Xudayorov Doniyor Davlatyor o‘g‘li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialining o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *Jismoniy sifatlar, kurash, pedagogik nazorat, sportchilarning tayyorgarligi, yosh sportchilar, motivatsiya, jismoniy tarbiya, samarali usullar.*

Kirish: Jismoniy sifatlar — sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim omildir. Xususan, kurash sporti talab qiladigan texnik va taktik ko‘nikmalarni samarali egallash uchun sportchining jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lishi lozim. Talaba kurashchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida pedagogik nazorat qilish usullari asosiy rol o‘ynaydi. To‘g‘ri pedagogik nazorat yordamida jismoniy tayyorgarlik darajasi

yaxshilanadi, shuningdek, sportchining motivatsiyasi va o‘zgarishlarga bo‘lgan munosabati ham o‘zgaradi.Shu bois, ushbu tezisda talaba kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda pedagogik nazorat qilish usullarini o‘rganish va ularni yanada takomillashtirish yo‘llari tahlil qilinadi.

Tadqiqot maqsadi: Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida talabalar o‘rtasida kurash sportini rivojlantirish, ayniqsa ularning jismoniy sifatlarini oshirish, yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning eng muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Talaba kurashchilarining jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlik) sportdagi muvaffaqiyatni belgilovchi asosiy omil bo‘lib, ularga pedagogik nazorat qilish orqali tizimli yondashuv zarurdir.Pedagogik nazorat qilish usullarini rivojlantirish va samarali boshqarish metodlari orqali talaba sportchilarining jismoniy tayyorgarligini yuqori darajaga ko‘tarish mumkin. Bunday nazorat nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni oshirishga, balki sportchilarning psixologik holatini va motivatsiyasini ham mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, kurash sportida yuqori natijalarga erishish uchun zamonaviy pedagogik yondashuvlar va metodikalarni joriy qilish dolzarb masala hisoblanadi.

Talaba kurashchilarining jismoniy sifatlari tushuncha va ahamiyati: Jismoniy sifatlar — bu sportchining kurashga tayyorligini belgilovchi asosiy omillar bo‘lib, ularga kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, koordinatsiya va reaksiya tezligi kiradi. Kurashda bu sifatlarning o‘zaro uyg‘unligi va rivojlanishi sportchining muvaffaqiyatini belgilaydi. Talaba kurashchilari uchun bu sifatlarni rivojlantirish nafaqat sportdagi yutuqlarni oshirish, balki ularning umumiy jismoniy va ruhiy salomatligini ta’minlash uchun ham zarur.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida pedagogik nazorat qilish o‘quv jarayonining tarkibiy qismi sifatida faol ishtirok etadi. Bu jarayonda murabbiylarning pedagogik nazorati orqali talabaning jismoniy tayyorgarligi, bilimlari va ko‘nikmalari doimiy ravishda baholanadi va takomillashtiriladi.

Pedagogik nazorat qilishning asosiy usullari: Pedagogik nazorat qilish jarayoni o‘quvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish va uni yaxshilashga qaratilgan bir qator metodlarni o‘z ichiga oladi. Bu usullar quyidagilardan iborat:

Amaliy mashg‘ulotlar asosida baholash. Talaba kurashchilarining mashg‘ulotlarida qatnashishi va ularning ko‘rsatkichlari (yengillik, chidamlilik, kuch) doimiy ravishda tekshiriladi. Har bir mashg‘ulotdan keyin olingan natijalar tahlil qilinadi va keyingi mashg‘ulotlar rejalashtiriladi.

Test va sinovlar yordamida nazorat qilish. Jismoniy tayyorgarlikni baholashda maxsus testlar (kuch, tezlik, chidamlilik) yordamida o‘lchovlar olib boriladi. Bu testlar sportchilarning jismoniy holatini kuzatib borish va uning o‘zgarishlarini baholash imkonini beradi.

Individual yondashuv-Har bir talabaga individual yondashuvni qo‘llash, uning jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, mashg‘ulotlar davomida pedagogik

nazoratni amalga oshirish zarur. Bu usul talabaga o‘z kuchini va zaif tomonlarini yaxshiroq anglashga yordam beradi va uning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik yondashuv-Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda psixologik yondashuv ham muhimdir. Talabalar sportdagi muvaffaqiyatsizliklarga qarshi psixologik bardoshli bo‘lishi kerak. Shuning uchun pedagogik nazoratda psixologik tahlil va motivatsiya metodlari ham qo‘llaniladi.

Har bir talabaning jismoniy tayyorgarligi uchun maxsus reja tuziladi, unda har bir mashg‘ulotning maqsadi, vazifasi va vaqt chegaralari belgilab qo‘yiladi.Boshqaruv va o‘z-o‘zini nazorat qilishKurashchilarga o‘zlarining jismoniy va texnik ko‘rsatkichlarini nazorat qilishni o‘rgatish, ularning o‘z-o‘zini baholash qobiliyatini oshirish.Periodik testlar va o‘qituvchining tahlil qilish funksiyasi, Testlar va sinovlar yordamida talabalar jismoniy holatini baholash va nazorat qilish. Bu esa o‘qituvchiga to‘g‘ri tahlil va maslahatlar berish imkonini yaratadi.

Xulosa va takliflar: Pedagogik nazorat qilish talaba kurashchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. U orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi doimiy ravishda yaxshilanib boradi va ularning o‘zgarishlariga tezkor javob berish mumkin bo‘ladi. Natijada, talaba kurashchilari nafaqat kurashda, balki boshqa sport turlarida ham muvaffaqiyatlarga erishadilar.

1. Har bir talaba uchun individual tayyorgarlik rejalarini ishlab chiqish;
2. Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun ko‘proq testlar va metodik yondashuvlar joriy etish;
3. Talabalarning psixologik holatini ham hisobga olish, motivatsiya tizimini mustahkamlash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–5110-son qarori, 2021-yil 5-may.

2.“O‘zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish konsepsiyasi”, 2019-yil.

3.Mahallalarda sportni rivojlantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar. Toshkent, 2022.

MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARINING KICHIK VA O‘RTA GURUHLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH USLUBLARI

Berdimuratova Janigul Jaqsımurat qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *Jismoniy rivojlanish, jismoniy kamolot, jismoniy mashq, sport, jismoniy madaniyat, sog’lomlashtirish, jismoniy holat, nazorat qilish, to’garak.*

Ключевые слова: *Физическое развитие, физическая зрелость, упражнения, спорт, физическая культура, фитнес, физическое состояние, контроль, кружок.*

Keywords: *Physical development, physical maturity, exercise, sports, physical culture, fitness, physical condition, control, circle.*

Kirish. Amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilar maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish metodikasini o'rganadilar. Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan bilim va amaliy ko'nikmalar hosil qiladilar. Amaliy mashg'ulotlar o'quv uslubiy xarakterdagi mashg'ulotlar, namunali mashg'ulotlar va o'quv gruppalaridagi o'quv amaliyoti tarzida o'tkaziladi.

Tadqiqot maqsadi. Kichik va o'rta guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.O'quv uslubiyati mashg'ulotlarida o'quvchilar maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatishning usul va uslublarini ertalabki badan tarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlarni o'tkazish yo'llarini o'rganadilar. Hamda jismoniy qo'llanmalar tayyorlash usullari bilan tanishadilar. Bu mashg'ulotlar nazariy qoidalarini bayon qilish bilan birga jismoniy mashqlarga o'rgatishning usullarini amalda ko'rsatish, o'quvchilarni o'qituvchi topshiriqlarini bajarish yo'li bilan o'tiladi. Namunali mashg'ulotlar bog'chada o'tkazilib pedagogik amaliyotning tarkibiy qismi bo'lib, kursni o'qish bilan parallel olib boriladi. O'quv amaliyoti o'quvchilarni quyidagi malaka va ko'nikmalar hosil qilishga qaratgan bo'lishi kerak.

• Farmoyish va buyruq berish;

• Mashqlarni ko'rsatish, tushuntirish uchun to'g'ri joy tanlash.

• Terminalogiyani bilish;

• Jismoniy mashqlarga o'rgatishda xilma-xil va uslublardan foydalanish;

• Mashqlarni tushuntirishni, ularni bajarib ko'rsatish bilan birga qo'shib olib boorish;

• Jismoniy mashqlarni bajarish sifatini baholash, xatolarni aniqlash ularni bartaraf qilish usullarini topish; Ertalabki badantarbiya mashqlarini tashkil etish. Ertalabki badantarbiya mashqlarining sog‘lomlashtiruvchi turlari. Maktabgacha ta'lim muassasalar tarbiyalanuvchilari ertalabki badan tarbiya mashqlarini o‘z ichiga oladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarining bu turlari shug‘ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarida sport turlari. Bu guruhga sport ertalabki badantarbiya mashqlari, badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari kiradi. Bu turlar sport yo‘nalishiga ega bo‘lib, sport turlari sifatida targ‘ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko‘rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida ertalabki badantarbiya mashqlari ko‘p murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat.

Ertalabki badan tarbiya mashqlarining amaliy turlari. Ertalabki badantarbiya - amaliy mashqlarning bir ko‘rinishidir, ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to‘la ravishda bolaning sog‘lig‘ini tiklash uchun qo‘llaniladi, yana jismoniy

sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo‘llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg‘imchoqlar, to‘plar va boshqa), mashqiy devordagi mashg‘ulotlar halqlarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o‘rmalash, oshib o‘tish). Maktabgacha ta’lim muassasalarda ertalabki badantarbiya mashqlarining asosiy shakllari: 45 Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotdan oldin o‘tkaziladi. Uning ahamyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlash. Ertalabki badantarbiya 7-15 dakika davom etadi.

Badantarbiya mashqlari 5-7 ta mashg‘ulotlardai iborat. Eng kup og‘irlik mashg‘ulotlarning o‘rtasida o‘tkaziladi. Bolalar bog‘chalari guruhlarida ertalabki mashqlar sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo‘lgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uyg‘ongach (5-7 daqiqadan so‘ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to‘g‘ri o‘sishidagi ko‘nikmalarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo‘lgan har kuni bajariladigan estalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta’minlaydi. Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo‘ladi. Ertalabki jismoniy mashg‘ulotlarning ahamyati markaziy nerv sistemasiga kuchli analizatorlarnnng retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniksa proporsiya retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez ko‘zg‘alishiga va mehnatga yarokliligi me’yorini qayta tiklaydi. Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo‘ladigan ta’sirlari birgalikda o‘tkazilsa, nerv sistemasining qo‘zg‘alish jarayoni tezroq yo`lga qo‘yiladi. Tashqi muhitdagi ayrim kuzatuvchilarni ta’sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta’siri) nerv tizimining ko‘zg‘alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi. Badantarbiya mashqlarning harakteristikasi. Safda turib bajariladigan mashqlar bu qiyin bo‘lmagan harakatlantiruvchi mashqlardir. Umumrivojlantiruvchi mashq (ertalabki badanarbiya mashqlari xamma turlarida keng foydalaniladi. Bu unchalik qiyin bo‘lmagan harakatiga keltiruvchi mashq), ya’ni har xil muskullar guruxini jismoniy layoqatini yanada chuqurlashtirish, elementlar, harakatga keltiruvchi ko‘nikmani qo‘lga kiritish, predmetlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikii rivojlantirish maqsadida bajariladi. Qo‘shimcha mashqni va ko‘nikmani atrof- muxit bilan bir-biriga aktiv ta’sir etuvchi badantarbiya vositadir. Erkin mashq bu ertalabki badantarbiya mashqlarining bir turi bo‘lib chidamlilikni oshirishga rivojlantirishga yunaltirish.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Maktabgacha ta’lim tizimini takomillashtirish, ta’lim tarbiya jarayonini tarbiyachilar tomonidan to’g’ri tashkil etilishi ma’sul shaxslar tomonidan uni nazorat qilishning afzalligini ta’minlydi, maktabgacha yoshdagi bolalar ota-onalarining oilada bola tarbiyasi bilan shug’ullanishlari uchun qulaylik yaratish maqsadida “Bolajon” tayanch dasturi “Ta’lim to’g’risidagi” qonun maktabgacha ta’lim konseptsiyasi hamda maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo’yiladigan Davlat talablari

asosida ishlar olib boriladi. Shuningdek maktabgacha tarbiya muassasalarida o'quv jarayonini samarali olib borishda olimlarning o'rni alohida ekanligini qayd qilish joiz Nuraddinova M.M.dotsent, K.M. Mahkamjonov professor, dotsent M.SH.Rasulova, TDPU dotsentlari Sh.Toshpo'latova, Sh.Xasanova, G.Sharinova, p.f.n. M.Tajiyevalarning hissalarini alohida qayd etishga arziydi.

Natijalar. Jismoniy mashqlarni bajarishda ehtiyot choralarini ta'minlash va jarohat olishning oldini olish.Yilning turli fasllarida jismoniy mashg'ulotlarni o'tkazish uslubi. Ilk yoshdagi bolalar bilan va yosh jihatdan aralash gruppalarda jismoniy mashg'ulotlarni o'tkazish uslubi. Tarbiyachining jismoniy mashg'ulotlarini baholash. Bilimlarini o'zlashtirib olishi, jismoniy mashqlarni to'g'ri va tez bajarishi ustidan nazorat qilish. Bolalarning mashg'ulotgacha va 46 mashg'ulotdan keyingi ahvoli va hatti-harakatini kuzatish. Jismoniy mashg'ulotlarini o'tkazishni tahlil qilishga doir savollar. Turli yosh guruhlarda jismoniy tarbiya ish formalaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotini va kundalik hayotda olib boriladigan jismoniy mashqlarni mustaqil olib borishni talab qilish. Amaliyotda jismoniy tarbiya mashg'ulotini mustaqil bajarish va tahlil qilish. O'quvchilarga dastur bo'yicha turli yosh guruhlarga mashg'ulot konspektini berish. Sport elementi o'yinlari harakatli o'yin turkumiga kirishi, bolalarni har tomonlama tarbiyalashdagi ahamiyati. Sport elementi o'yinlari tarkibiga asosiy harakat mashqlarini kirishi va bu o'yinni o'ynash orqali fazoda mo'ljal olishga,ko'z bilan chamalash malakalarini rivojlantirish uslubidan foydalaniladi. Sport mashqlariga bolalarni uyushtirish, tayyorlov mashqlari, o'rgatish usullari, xatolarni oldini olish va tuzatish, jarohatlanish va sovuq olishini oldini olish. Sport mashqlariga bolalarni uyushtirish, tayyorlov mashqlari, o'rgatish usullari, xatolarni oldini olish va tuzatish, jarohatlanish va issiq olishini oldini olish. Kichik guruhlarda asosiy harakatlar yurish, oyoq uchida yurish, tavonda yurish, qo'l ushlab yurish, ikki chiziq orasida yurish, bosmasdan yurish. Skameykadan sakrash, uni ustida muvozanat saqlab yurib sakrash, irg`itish va emaklash, bu mashg`ulotlar oyma-oy taqsimlanib estafeta o'yinlar, harakatli o'yinlar bilan birgalikda olib borilishi zarur. Ertalabki badantarbiya tuzilishi. Jismoniy mashqlarni tanlash.

Jismoniy qo'llanmalari (bayram, tayoqcha, halqacha boshqalar…)dan foydalanish. Komplekslar tuzish . komplekslar o'tkazish davomiyligi va ularni almashtirib turish. O'quvchilarni ertalabki badan-tarbiyani to'g'ri tashkil qilishini, uning tuzilishi, jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash, jismoniy qo'llanmalardan foydalanish. Komplekslar o'kazish davomiyligi ularni almashtirib turish. Bolalarni charchash holatini yo'qotish va ularning ishchanlik qobiliyatini oshirish maqsadida rasm , loy va plastilindan buyumlar yasash, sanoq, nutqni o'stirish va boshqa mashg'ulotlar prosessida jismoniy daqiqalarni o'tkazish zarurligi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Kichik va o'rta guruhlarda ertalabki badantarbiyani ahamiyati va o'tkazish uslubi. Bolalar organizmiga ertalabki badan-tarbiyani ahamiyati. Bolalar bog'chasida ertalabki badan-tarbiyani o'rni va o'tkazish uslubi. Kichik va o'rta guruhlarda adabiyotlar va dasturdan foydalanib, ertalabki badantarbiya plan-konspektini tuzish va o'tkazish yo'llarini tahlil qilish.Bolalar organizmiga ertalabki badan-tarbiyani ahamiyati. Bolalar

bog’chasida ertalabki badan-tarbiyani o’rni va o’tkazish uslubi. Kichik va o‘rta guruhlarda adabiyotlar va dasturdan foydalanib, ertalabki badantarbiya plan-konspektini tuzish va o’tkazish yo’llarini tahlil qilish. Kichik va o‘rta guruhlarda ertalabki badan tarbiyani dastur asosida plan konspektini tuzish va o’tkazishga o’rgatish. O’quvchilar o’tkazgan ertalabki badan tarbiyani kuzatish va tahlil qilish. Jismoniy tarbiyaga doir istiqbol reja va oylik rejalarni ma’lum bir davrga mo’ljallangan jismoniy qo’llanmalarini tanlash va taqsimlash. Bolalarni kun mobaynida jismoniy mashqlarni bajarishini kuzatish va bolalarni bog’chaga qatnashini hisobga olish.

Xulosa. Bolalarning o’sishi va rivojlanishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bolaning shaxs sifatida shakllanishi ilk bor olamni atrofdagi ashy ova buyumlar orqali anglab, undan o’zicha ma’no topishga intilishi, qiziqish va xissiyotlari rivojlanishi kuzatiladi. Hayotning har bir davri , rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko’ra o’ziga xos bosqichlarga ega. Kichik va o’rta guruh bolalarga harakatlarning shakllanishiga yordam berish, gavdani tik tutishga o’rgatish. Bolalarni mustaqil o’ynayotgan paytlarida harakatlari faolligini barqarorlashuviga yordam berish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo’yiladigan talablar. Davlat talablari T.2011y. -9b.

2. K.M.Mahkamjonov Maktabgacha ta’lim muassasalarida ta’lim-tarbiya jarayonni rejalashtirish.T.2011y. -118b.

3. D.Sharipova va bosh. “Agar bolam sog’lom bo’lsin desanggiz” ilm ziyo 2006y. -58b.

HAR BIR FUQARONI SALOMATLIGINI SAQLASH VA MUSTAHKAMLASH VA U ORQALI MILLAT GENOFONDINI YAXSHILASHDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING O‘RNI

Genjemuratov Alisher Kenesbay uli

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *Salomatlik, jismoniy kamolatining, marfo-funkcional, koordinaciya, qánige, salomatlik, aqliy mehnat, kam harakatlilik, travma.*

Ключевые слова: *Здоровье, физическое развитие, морфо-функциональный, координация, специализация, здоровье, умственный труд, малоподвижность, травма.*

Keywords: *Health, physical development, morpho-functional, coordination, specialist, health, mental work, physical inactivity, trauma.*

Dolzarbligi. Salomatlik va qaddi rasolik inson jismoniy kamolatining asosiy ko‘rsatkichi hisoblanadi va u organizm hamda uning a’zolarini aniq sharoitlarda hayotiy funksiyalarini to‘laqonli ishlashini ta’minlaydi. Vatanimizni mustaqillikka erishishi milliy jismoniy madaniyatimizning tarixiy mazmunini bilib olishimizga yo‘l ochib berdi. Badan tarbiya dori-darmonsiz inson tanasining sog‘lomlashtiruvchi mexanizmini safarbar qilishga imkon yaratadi. Xalqimiz

salomatligini mustahkamlash yo‘lida jismoniy tarbiyadan milliy an’analar asosida foydalanish uchun keng yo‘l ochildi. Nasl haqida g‘amxo‘rlik qilish xalqimiz va mamlakatimiz ertangi kuni haqidagi muqaddas burch ekanligini xalqimiz juda yaxshi tushunadi. Mustaqillik yillarida aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashga mamlakatimiz miqyosida katta e’tibor berildi. Jumladan 2005 yil “Sihat-salomatlik yili “,- deb e’lon qilingan va shu bo‘yicha Davlat dasturi ishlab chiqilgan edi. Dasturga ko‘ra Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimiov “Sog‘lom xalq, sog‘lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo‘lishi” ni har tomonlama asoslab berdi. Yana, Birinchi Prezidentimiz “Bu dunyoda hayot bor ekan, odamzod tinch va farovon, baxtli saodatli umr kechirishni orzu qiladi.13 Shu ma’noda odamlarga munosib turmush sharoitini yaratib berish, aholi sog‘lig‘ini saqlash masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat markazida bo‘lib kelmoqda”,-deb ko‘rsatib o‘tadi. Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov hozirda o‘rtacha uzoq umr ko‘rish bo‘yicha dunyoda oldingi o‘rinlarni egallab kelayotgan yapon xalqining uzoq umr ko‘rishiga sabab bo‘layotgan asosiy omillar quyidagilarda,- deb ta’kidlaydi:

Izertlew maqseti. Jismoniy madaniyat va sport talaba-yoshlar va ishchilarning, aqliy mehnat kishilarining salomatligini saqlash va mustahkamlashda ham keng foydalaniladi.

Jismoniy madaniyat va sportning sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishi, uni rivojlantirishning qonuniy asosi bo‘lib xizmat qiladi. Bu asos aholi keng qatlamlari orasida uchraydigan kam harakatlilikka (gipodinamiya) qarshi kurash tamoyili bilan ifodalanadi. Sababi, hozirgi ishlab chiqarishning zamonaviy xususiyatlari ko‘pgina mutaxassisliklarda kishilarni o‘tirib, kam harakat qilib ishlashini talab etadi. Kam harakatlilik o‘z navbatida turli xil kasalliklarni, jumladan kasb kasalliklarini keltirib chiqaradi, organizmning asosiy hayotiy tizimlari faoliyatini buzadi. Bunday salbiy oqibatlarga qarshi kurashishda, ularni oldini olishda va davolashda jismoniy madaniyat va sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarining o‘rni beqiyosdir. Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari organizmning qarishi bilan bog‘liq jarayonlarni 10-15 yilgacha kechiktiradi, uzoq va sermazmun hamda ijodiy umr ko‘rishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlarining sport mashqi, ishlab chiqarish gimnastikasi, kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik va boshqalarda salomatlik samaradorligiga erishishni muhim zaruriy qoida sifatida belgilab qo‘yish kerak. Jismoniy madaniyat vositalarini, shakllarini tanlashda jismoniy yuklamalarni salomatlik nuqtai-nazaridan boshqarib, muvofiqlashtirib borish tamoyiliga asoslanish kerak. Buning uchun o‘tkaziladigan va har bir odamga tavsiya qilinadigan jismoniy mashqlarni bajarishga va mashg‘ulotlarga kirishishdan oldin, albatta salomatlikni tekshirib ko‘rish o‘qituvchi va murabbiylarning, tibbiyot xodimlarining majburiy vazifalaridan biridir. Aksari hollarda vrach va murabbiylarning xatolari tufayli tuzatib bo‘lmaydigan holatlar yuzaga kelishi mumkin. Jismoniy madaniyat bilan ongli, ilmiy asoslangan, amaliy sinab ko‘rilgan tavsiyalarga asosan shug‘ulllanilgandagina ijobiy natijalarga erishish mumkin.

Xulosa. Har bir fuqaroni salomatligini saqlashda jismoni tarbiya va ertalap bantarbiya bilan muntazam shigillanish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Korneva M.A., Makhov A.S., Stepanova O.N. Osobennosti motivatsii sportsmenov-invalidov s porazheniem oporno-dvigatelnogo apparata k uchastiyu v trenirovochnom protsesse po russkomu zhimu.

2. The Peculiarities of Motivation of Handicapped Athletes with Spinal Cord Injuries to Participation in Russian Press Work-Out Sessions].

3.Teoriya i praktika fiz. Kultury, 2014, no. 6, pp. 37–43.

JISMONIY TARBIYA VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI

Atashov Marat Tenelbayevich

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali, dotsent v.v.b.

Kalit sozlar: *Jismoniy tarbiya, sport, ta’lim, mashg‘ulot, jismoniy sifatlar, jismoniy rivojlanish.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, спорт, образование, тренировка, физические качества, физическое развитие.*

Keywords: *Physical education, sports, education, training, physical qualities, physical development.*

Kirish. Hozirgi davrda eng muhim masala aholi sogligini muhofaza qilish va mustaxkamlashdir. Mustaqil O‘zbekiston Respublikasi bu masalani keng miqiyosda sotsial nuqtai nazarda ko‘rib chiqib, bunda muhim o‘rinni sog‘lom turmushni tashkil etishga qaratilmoqda. O‘tish davrining murakkabligi, iqtisodiy muammolar, atrof muhitni musaffoligini saqlash, epidemiyalar, turli voqea va hodisalar demografik qarama-qarshiliklar va boshqalar inson salomatligini yomonlashuviga sabab bo‘lmoqda.

Faqatgina soglom, uzini yaxshi xis etadigan, optimist, psixik jixatdan chidamli aqliy va jismoniy ish qobiliyatiga ega, faol yashaydigan odam kasbiy va turmush qiyinchiliklarini yenga oladi. Sog‘lom turmush tarzini tashkil etish faqatgina iqtisodiy ta’minlanish jixatidan emas, balki sog‘liqni saqlash insonlarni ma’naviy, ma’rifiy madaniy saviyasini oshirishni ham taqozo etadi.

Olimlarning ta’kidlashicha “donolik, komillik va jamiyatning taraqqiyoti ko‘p hollarda intellektual va ahloqiy potensial bilan belgilanadi”.

Asosiy qism. Mamlakatimiz kelajagi va ravnaqi hozirgi davr bolalari, yoshlari salomatligi, bilimlari, ilmu-salohiyati, iqtidori va e’tiqodlariga ko‘p jihatdan bog‘liqdir. Yosh avlod tarbiyasi faqat oila uchungina emas, balki millat oldida turgan muhim vazifa hisoblanadi. Sog‘lom bola va barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportni o‘rni ham beqiyosdir. Shuning uchun ham Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan ustivor masalalar qatoriga qo‘yilib, unga doir bir necha o‘nlab direktiv hujjatlar qabul qilindi. Ularni ijrosi borasida avvalo jismoniy tarbiya va sportni

moddiy bazasi shakllantirilib, ommaviyligi ortib bormoqda. Shu bilan birgalikda yosh avlodni sport bilan shug‘ullanishi uchun qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda. Bular iqtidorli yoshlarni sport turlariga saralash imkoniyatini toboro kengaytirmoqda. Prezidentimiz ta’kidlaganlaridek: - “Tabiyki, barcha ezgu niyatlarimiz markazida farzandlarimizni ham jismoniy, ham ma’naviy jihatdan sog‘lom qilib o‘stirish, ularning baxti saodati, farovon kelajagini ko‘rish, dunyoda hech kimdan kam bo‘lmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi turadi”.

Jismoniy tarbiya aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko‘zlangan natijaga erishiladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiyaning printsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyligi tushuniladiki, u jamiyat a’zosini manan boy va har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo‘lsin (A.D. Novikov 1967).

Vatanimiz mudofasi masalasi ham jamiyatimizda yo‘lga qo‘yilgan jismoniy tarbiya jarayoniga qator talablar qo‘yadiki, bu talabalarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining obyektiv xususiyatlari namoyon bo‘ladi. Mamlakatimiz xalqlarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganligi Vatan mudofasiga tayyorgarligining ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, O‘zbekistonda jismoniy tarbiyaning maqsadi O‘zbekiston xalqini jismonan kamolotga erishgan, huquqiy davlatning aktiv quruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofasiga tayyor qilib tarbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir.

Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta ahamiyaga egadir. U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yo‘ldan ketayotganligi, yo‘nalishini, fizkultura amaliyoti, vazifalarini hal qilish uchun tavsiya etilgan uning xilma-xil turlari imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Agarda maktabda jismoniy bilim (ma’lumot), umumiy jismoniy tayyorgarlik berish vazifalari hal qilinsa, uning hayoti davomida foydalanadigan jismoniy madaniyatning bazasi yaratiladi. Madaniyatning boshqa barcha turlari qayd qilingan vazifalarni yechishi mumkin bo‘lsada, inson jismi madaniyati uchun o‘rnini almashtira olmaydi.

Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi quyidagi ko‘rsatkichlar bilan baholanadi:

-jamiyat a’zolarining kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilganligi darajasi bilan;

- jamiyat a’zolarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligi bilan;

-jismi madaniyatining mashg‘ulotlarining moddiy-texnik ta’minlanganligi va ularni sifati bilan;

-jismoniy madaniyatga rahbarlik qilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiya va faolligi va iqtidori bilan;

-jamiyat a’zolarining sportdagi natijalari bilan baholanadi.

Mamlakatimiz mustaqilligi, jamiyatimizdagi kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy islohotlar yurtimiz farzandlarining jisman kamolotga erishgan bo‘lishi kerakligi talabini qo‘ymoqda. Har bir millat, elat o‘zining paxlavonlari, jismonan barkamol o‘g‘lonlari bilan faxrlanishgan. O‘z farzandlarini xalk og‘zaki ijodidagi Alpomish, Rustam, Go‘ro‘g‘li, Barchinoy kabi jisman va manan shakllangan bo‘lishlarini orzu qilganlar.

O‘rta asrning o‘rtalarida jismoniy tarbiya usuliyatlarining xillari ortdi. Gimnastika, suzish, o‘yinlar, kamon otish, otda chopish, qilichbozlik bo‘yicha dastlabki qo‘llanmalar paydo bo‘ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylarning tan tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi (Usmonxo’jaev T.N. 1995).

Jumladan, shvetsariyalik demokrat pedagog I.G.Pestalotsii tomonidan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun tuzilgan jismoniy mashqlar tizimida bo‘g‘inlar (sustavnaya) gimnastika umumiy pedagogika nazariyasi ichida alohida o‘rinni egallaydi. XVIII-asrda anatomlar tomonidan jismoniy mashqlar «biomexanika»si bo‘yicha izlanishlar olib borildi, 19-asrda esa jismoniy tarbiya haqida ilmiy- nazariy ishlar vujudga keldi.

Aynan shu davrda jismoniy tarbiya nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soha bo‘yicha ilmiy farazlar va bilimlar to‘planishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi.

Xulosa. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan bo‘lagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1.Q.Sodiqov Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2007.

2. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik Toshkent-2023.

3. Abdullaev.A. Xongeldiev.Sh.X Jismoniy tarbiya va usuliyati. Toshkent: /darslik -2005.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI TARBIYALASH TA’LIM TIZIMI VA HAR TARAFLAMA O‘QITISH METODLARI

Utepbergenov Amangeldi Qutlimuratovich

Nukus davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, b.f.n. professor

Jastlekova Madina Amirovna

Berdaq nomidagi QQDU 1-bosqich magistranti

Kalit so‘zlar: *maktabgacha ta’lim, bolalar, og’zaki metod, amaliy metod, o’yin metod, musobaqaviy metod, individual metod, farmon, komponentlar, mashg’ulotlar.*

Maktabgacha yosh – bu bolaning jismoniy, ruhiy va aqliy jihatdan shakllanishida asosiy poydevor qo‘yiladigan bosqichdir. Jismoniy tarbiya sog’lom, faol va ijtimoiy moslashgan shaxsni shakllantirishda muhim ro’l o’ynaydi. Ushbu jarayonning samaradorligi to’g’ri tanlangan va qo’llanilgan tarbiyaviy usullarga bog’liq. Shu bois, jismoniy tarbiya sohasi davlat miqyosida muhim yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan maktabgacha ta’lim tizimini modernizatsiya qilish va sog‘lom avlodni shakllantirishga oid qator huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Bunga O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-maydagi PF–133-sonli Farmoni misol bo’la oladi. "Sog‘lom avlod – barqaror taraqqiyot kafolati" konsepsiyasi doirasida maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va jismoniy tarbiyani yangi bosqichga olib chiqish haqida" Ushbu farmon asosida quyidagi muhim vazifalar belgilandi:

-Maktabgacha ta’limda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish.

-Har bir MTTda sport va harakatli o‘yinlar uchun sharoitlar yaratish.

-Tarbiyachilar va jismoniy tarbiya instruktorlari uchun zamonaviy o‘quv-modul tizimini ishlab chiqish.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimi, ayrim asosiy komponentlar orqali bolalarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu komponentlar quyidagi asosiy yo’nalishlar orqali amalga oshiriladi:

Ertalabki badantarbiya mashqlari: bolalarni kun davomida faol bo'lishga tayyorlaydi. Rejalashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar: bolalarning harakat ko'nikmalarini rivojlantiradi. Harakatli o'yinlar: bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini va jamoaviy ishlash qobiliyatini oshiradi. Chiniqtirish tadbirlari: bolalarning sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi. Madaniy-gigiyenik ko‘nikmalarni shakllantirish: shaxsiy gigiyena va sog'lom turmush tarzini o'rgatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun yuqorida atab o'tilgan komponentlar, ularning har tomonlama rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash, harakat ko'nikmalarini rivojlantirish, aqliy va emotsional barqarorlikni ta'minlash, ijtimoiy va axloqiy fazilatlarni shakllantirish hamda sportga bo'lgan qiziqishni oshirishga xizmat qiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni o‘qitishda turli metodlardan foydalanish ularning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. O‘yin asosidagi, interfaol, vizual, amaliy va hikoya metodlari bolalarning aqliy, jismoniy va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Pedagoglar ushbu metodlarni bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda tanlashlari va qo'llashlari zarur.

1. Og’zaki metod.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni o'qitishda og'zaki uslubiy yondashuv ularning nutqiy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Quyida ushbu metodning asosiy jihatlari va ta'siri haqida batafsil ma'lumot beriladi:

1. Og'zaki uslubiy yondashuvning mohiyati

Og'zaki uslubiy yondashuv - bu bolalarga bilim va ko'nikmalarni og'zaki muloqot orqali yetkazish usulidir. Bu metod orqali tarbiyachi bolalarga hikoya qilish, tushuntirish, savol-javob, suhbat kabi usullar bilan ta'lim beradi. Bu yondashuv bolalarning eshitish, tushunish va ifoda etish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

2. Maktabgacha yoshdagi bolalarga qo'llanilishi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun og'zaki uslubiy yondashuv quyidagi shakllarda qo'llaniladi:

Hikoya qilish: bolalarga ertaklar, qiziqarli voqealar aytib berish orqali ularning tasavvuri va eshitish qobiliyatini rivojlantirish.

Savol-javob: bolalarga savollar berish va ularning javoblarini tinglash orqali muloqot ko'nikmalarini oshirish.

Suhbatlar: muayyan mavzular bo'yicha bolalar bilan suhbatlashish orqali ularning fikrlash va ifoda etish qobiliyatlarini rivojlantirish.

Topishmoq va tez aytishlar: bolalarning eshitish va diqqatini oshirishga xizmat qiladi.

3. Og'zaki uslubiy yondashuvning ta'siri. Ushbu metodning bolalar rivojlanishiga ta'siri quyidagicha:

Nutqiy rivojlanish: bolalarning so'z boyligi oshadi, grammatik tuzilmalardan to'g'ri foydalanish ko'nikmalari shakllanadi.

Aqliy rivojlanish: bolalarning fikrlash, tushunish va eslab qolish qobiliyatlari rivojlanadi.

Ijtimoiy rivojlanish: bolalar o'z fikrlarini erkin ifoda eta boshlaydilar, muloqot madaniyati shakllanadi.

Axloqiy tarbiya: hikoya va suhbatlar orqali bolalarga axloqiy qadriyatlar singdiriladi.

4. Pedagogik tavsiyalar

Og'zaki uslubiy yondashuvni samarali qo'llash uchun quyidagi tavsiyalarni inobatga olish lozim:

Bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish.

Og'zaki materiallarni bolalarning qiziqishlariga mos ravishda tanlash.

Muloqot jarayonida bolalarning faol ishtirokini ta'minlash.

Og'zaki yondashuvni boshqa metodlar bilan uyg'unlashtirish.

Og'zaki uslubiy yondashuv maktabgacha yoshdagi bolalarning nutqiy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ushbu metod orqali bolalar o'z fikrlarini erkin ifoda eta boshlaydilar, muloqot madaniyati shakllanadi va axloqiy qadriyatlar singdiriladi. Pedagoglar og'zaki uslubiy yondashuvni samarali qo'llash orqali bolalarning har tomonlama rivojlanishiga erishadilar.

2. Amaliy (praktik) metod.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni o'qitishda amaliy metod - ya'ni, faoliyat orqali o'rgatish - ularning bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Ushbu metod bolalarning mustaqil fikrlashi, harakatlari va ijodiy salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Amaliy metodning mohiyati. Amaliy metod - bu bolalarni real hayotiy vaziyatlar va faoliyatlar orqali o'rgatish usulidir. Bu yondashuvda bolalar o'zlari

ishtirok etadigan mashg'ulotlar orqali yangi bilimlarni o'zlashtiradilar. Masalan, rasm chizish, qurilish bloklari bilan o'ynash, bog'da o'simlik ekish kabi faoliyatlar orqali bolalar nafaqat yangi ma'lumotlarni o'rganadilar, balki ularni amalda qo'llashni ham o'rganadilar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga qo'llanilishi. Amaliy metod maktabgacha yoshdagi bolalar uchun quyidagi shakllarda qo'llaniladi:

Didaktik o'yinlar: bolalarning bilim va ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ijodiy mashg'ulotlar: rasm chizish, haykaltaroshlik, qo'l mehnati orqali bolalarning tasavvuri va ijodiy fikrlashini rivojlantiradi. Tabiat bilan tanishish: bog'da ishlash, hayvonlarga g'amxo'rlik qilish orqali bolalarning atrof-muhitga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Amaliy topshiriqlar: kiyim kiyish, ovqat tayyorlash kabi kundalik hayotiy faoliyatlar orqali bolalarning mustaqilligini rivojlantiradi.

Amaliy metodning ta'siri. Amaliy metodning bolalar rivojlanishiga ta'siri quyidagicha:

Aqliy rivojlanish: bolalar muammolarni hal qilish, sabab-oqibat aloqalarini tushunish kabi ko'nikmalarni o'zlashtiradilar.

Jismoniy rivojlanish: mayda va yirik motorika harakatlari orqali bolalarning jismoniy salohiyati oshadi.

Ijtimoiy rivojlanish: jamoaviy faoliyatlar orqali bolalar muloqot qilish, hamkorlikda ishlash kabi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradilar.

Emotsional rivojlanish: muvaffaqiyatli faoliyatlar orqali bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchi va ijobiy emotsiyalari kuchayadi.

3. O’yin metod.

O'yin metodi maktabgacha ta'limda bolalarning rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Ushbu metod bolalarning qiziqishini uyg'otish, bilimlarni mustahkamlash va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda samarali vositadir.

O'yin metodining mohiyati. O'yin metodi - bu ta'lim jarayonini o'yin shaklida tashkil etish orqali bolalarning bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish usulidir. Bu yondashuv bolalarning yoshiga mos ravishda ularning qiziqishini oshirib, o'rganish jarayonini qiziqarli va samarali holda uyg’unlashtirib beradi.

O'yin metodining maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'siri:

1. Aqliy rivojlanish: O'yinlar orqali bolalar muammolarni hal qilish, mantiqiy fikrlash va xotirani rivojlantiradilar.

2. Ijtimoiy ko'nikmalar: Jamoaviy o'yinlar bolalarda hamkorlik, muloqot va boshqalar bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

3. Ijodiy fikrlash: Rolli va syujetli o'yinlar bolalarning tasavvuri va ijodiy fikrlashini rivojlantiradi.

4. Jismoniy rivojlanish: Harakatli o'yinlar bolalarning motorika ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi.

O'yin metodining turlari:

Didaktik o'yinlar: Bilim va ko'nikmalarni mustahkamlashga qaratilgan o'yinlar.

Rolli o'yinlar: Bolalar turli rollarni bajarib, ijtimoiy vaziyatlarni o'rganadilar.

Harakatli o'yinlar: Jismoniy faollikni oshiradigan o'yinlar.

Ijodiy o'yinlar: Tasavvur va ijodiy fikrlashni rivojlantiradigan o'yinlar.

4. Musobaqaviy metod.

Musobaqaviy yondashuv metodi maktabgacha yoshdagi bolalar ta'limida muhim o'rin tutadi. Ushbu metod bolalarning tabiiy raqobatga bo'lgan qiziqishini rag'batlantirib, ularni faol ishtirok etishga undaydi.

Musobaqaviy yondashuv metodining mohiyati

Musobaqaviy yondashuv metodi - bu bolalarni o'zaro raqobatlashishga undovchi ta'lim usulidir. Bu metod orqali bolalar o'z imkoniyatlarini sinab ko'radilar, muvaffaqiyatga erishish uchun harakat qiladilar va o'zlarining kuchli tomonlarini aniqlaydilar.

Musobaqaviy yondashuv metodining maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'siri

1. Motivatsiyani oshiradi: Raqobat bolalarda o'z maqsadlariga erishish istagini kuchaytiradi.

2. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi: Bolalar o'zaro muloqot qilish, hamkorlikda ishlash va boshqalarni hurmat qilishni o'rganadilar.

3. Muammolarni hal qilish qobiliyatini oshiradi: Raqobatli vaziyatlarda bolalar tez va samarali qarorlar qabul qilishni o'rganadilar.

4. O'z-o'zini baholashni rivojlantiradi: Bolalar o'z yutuq va kamchiliklarini tahlil qilib, o'z ustida ishlashga intiladilar.

Musobaqaviy yondashuv metodining qo'llanilishi

Musobaqaviy yondashuv metodi maktabgacha ta'limda quyidagi shakllarda qo'llaniladi:

Didaktik o'yinlar: Bilim va ko'nikmalarni mustahkamlashga qaratilgan raqobatli o'yinlar.

Sport musobaqalari: Jismoniy faollikni oshiradigan va sog'lom raqobatni rag'batlantiradigan tadbirlar.

Ijodiy tanlovlar: Rasm chizish, qo'l mehnati kabi ijodiy faoliyatlar orqali bolalarning tasavvuri va ijodiy fikrlashini rivojlantiradi.

5. Vizual (ko’rgazmali) metod.

Ko'rgazmali metodning mohiyati. Ko'rgazmali metod - bu o'quv materiallarini vizual vositalar orqali taqdim etish usulidir. Bu metod bolalarning diqqatini jalb qilish, tushunchalarni aniqroq anglash va eslab qolishlariga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'siri

1. Tushunchalarning aniq shakllanishi: Ko'rgazmali vositalar orqali bolalar mavzuni yaxshiroq tushunadilar.

2. Qiziqishning oshishi: Rangli va jonli tasvirlar bolalarning o'rganishga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi.

3. Ijodiy fikrlashni rivojlantirish: Ko'rgazmali materiallar bolalarning tasavvurini kengaytiradi.

4. Mustaqil o'rganish ko'nikmalarini shakllantirish: Bolalar ko'rgazmali vositalar ordamida mustaqil ravishda bilim olishni o'rganadilar.

Qo'llaniladigan vositalar. Ko'rgazmali metodda quyidagi vositalardan foydalaniladi:

Rasmlar va suratlar: Mavzuga oid tasvirlar orqali tushunchalarni mustahkamlash.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining maktabgacha ta’lim sohasini rivojlantirishga doir farmonlari maktabgacha yoshdagi bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va barkamol shaxs tarbiyalashni asosiy strategik yo‘nalish etib belgilaganligi sababli jismoniy tarbiya sohasida turli tarbiyaviy usullardan uyg‘un va maqsadli foydalanish orqali sog‘lom, harakatchan va ma’naviy yetuk avlodni shakllantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. O’ylaymizki bunday amalga oshirilayotgan ishlar kelajagimiz yoshlarini har tomonlama yetuk, barkamol qilib tarbiyalaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-maydagi PF–133-sonli Farmoni misol bo’la oladi. "Sog‘lom avlod – barqaror taraqqiyot kafolati" konsepsiyasi doirasida maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va jismoniy tarbiyani yangi bosqichga olib chiqish haqida"
2. Maktabgacha ta’lim jurnali. 2022 y.
3. Bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash tayanch-sinov dasturi. Toshkent-2019 y.

OLIMPIYA HÁM PARALIMPIYA SPORT TÚRLERINE TAYARLAW ORAYLARÍ 12-15 JASLÍ VOLEYBOLSHÍ SPORTSHÍLARÍNDA HÁREKET TEZLIGIN RAWAJLANDÍRÍWDÍŃ NÁTIYJELILIGI

Allanazarov Ikram Genjeyevich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı assistent oqıtıwshısı

Kochanov Abat Erejepovich

Qaraqalpaq Mámleketlık Universiteti fakultetler aralıq dene mádeniyatı kafedrası aǵa oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *12-15 jaslı sportshılar, kúshti rawajlandırıw, tezlik, epshillik hámde iyiliwsheńlikti rawajlandırıw.*

Ключевые слова: *Спортсмены 12-15 лет, развивающие силу, скорость, ловкость и гибкость.*

Key words: *12-15 years old athletes, developing strength, increasing speed, agility and flexibility.*

Kirisiw. 12-15 jaslı balalar hám óspirimler olimpiya hám paralimpiya sport túrlerine tayarlaw orayı dáslepki tayarlıq basqıshı voleybolshı oqıwshılarında háreket tezligin rawajlandırıw olardı tayarlawdıń eń áhmiyetli wazıypalarınan biri esaplanadı.

12-15 jaslı balalar hám óspirimler olimpiya hám paralimpiya sport túrlerine tayarlaw orayı dáslepki tayarlıq basqıshı voleybolshı oqıwshılarında olardıń somatotipların esapqa alǵan jaǵdayda háreket tezligin rawajlandırıw zárúrligin belgilewshi baǵdarlar bar. Buǵan tómendegiler kiredi:

- oqıwshılarda háreket tezligin rawajlandırıwǵa qoyılatuǵın joqarı talablar;

- antropometrik maǵlıwmatlardıń genetik jaqtan anıqlanǵan ayırmaları;
- jas sportshılardıń komandadaǵı roliniń ózine tán qásiyetleri;
- oqıwshılardıń fizikalıq rawajlanıwındaǵı ayırmalar;
- háreket tezligin rawajlandırıwǵa individual jantasıwdan paydalanıw zárúrligi;
- háreket tezligin rawajlandırıw xarakterindegi fizikalıq iskerligin rawajlandırıwda hár qıylı tayarlıq dárejesi.

Ádebiyatlar analizinen belgili bolǵanınday, "házirgi waqıtta dáslepki tayarlıq basqıshı oqıwshıları arasında háreket tezligin rawajlandırıw zárúrligi máselesi áhmiyetli bolıp turıptı" [1; 32-b.]. Ótkerilgen izerlewler sonı kórsetedi, dáslepki tayarlıq basqıshı voleybolshı oqıwshılarınıń háreket tezligin kúsheytiw boyınsha shınıǵıwlar dawamında olarda tezlikti kúsheytiw boyınsha shınıǵıwlardı individualizaciyalawdıń hár túrli formaların qollanıw zárúr. Sol tiykarda oqıw processine oqıwshılardıń tezlik-kúsh tayarlıǵın asırıwǵa qaratılǵan innovacion usıllar hám texnologiyalardı kiritiw kerek.

Ádebiyatlar analizine qarasaq, 12-15 jaslı dáslepki tayarlıq basqıshı voleybolshı oqıwshıların tezlik penen shuǵıllanıw waqtında tipologik toparlarǵa ajıratıwda tómendegi qásiyetlerdi esapqa alıw kerek [2; 4-b.]:

- fizikalıq rawajlanıw dárejesi hám fizikalıq tayarlıǵı;
-Hár túrli sapa qásiyetleri rawajlanıwınıń kórinerli dáwirleri;
- fizikalıq kórsetkishler hám basqa somatotipik belgiler.

Alınǵan nátiyjelerden sonı aytıwımız múmkin, 12-15 jaslı dáslepki tayarlıq basqıshında voleybolshı oqıwshılardı háreket tezligine úyretiw processinde hár túrli somatotipli oqıwshılar ushın tezlik - kúshke baǵdarlanǵan hár túrli shınıǵıwlardan paydalanıw kerek.

Izertlew dawamında anıqlanǵanınday, 12-15 jaslı dáslepki tayarlıq basqıshı voleybolshı oqıwshıları ushın háreket tezligine baǵdarlanǵan shınıǵıwlardı ayırıw hár túrli somatotipli oqıwshılardıń shınıǵıwlarında individual-tipologik jantasıwdı qollanıw maqsetke muwapıqlıǵın kórsetedi.

Ótkerilgen izerlewler nátiyjeleri 12-15 jaslı dáslepki tayarlıq basqıshı voleybolshı oqıwshılarda háreket tezligin rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlardıń eń nátiyjeli formaları, metod hám usılların izlew maqsetke muwapıqlıǵın kórsetpekte.

Izertlew dawamında 12-15 jaslı dáslepki tayarlıq basqıshı voleybolshı oqıwshılardıń shınıǵıw processine básekiles rejimde ámelge asırılatuǵın shınıǵıwları kiritildi. Shınıǵıwlar processinde, ilajı bolǵansha básekiles momentlerge jaqın bolǵan shınıǵıwlardan paydalanıw, oqıwshılardıń tezlik-kúsh shınıǵıwların hár túrli hám qızıqlı etiwge imkan berdi.

Orayda "dáslepki tayarlıq basqıshındaǵı balalar qısqa múddetli tezlik-kúsh júklemelerine jaqsı shıdaydı. Olar menen shınıǵıw ótkerilgeninde, sekiriw, akrobatika shınıǵıwları, gimnastika, snaryadlardaǵı dinamik shınıǵıwlar keń túrde qollanıladı" [3; 45-b.]. Sonıń menen birge, balalar dem alıwın qatań qadaǵalaǵan jaǵdayda turaqlı momentlerdi saqlap turıwdı biliwi kerek. Shınıǵıwlardı orınlawda tuwrı jaǵdaydı uslap turıw mútájligi sebepli turaqlı shınıǵıwlardı qollanıw zárúrligi

júzege keledi. Bul jasta qáddi-qáwmetti qáliplestiriw ushın turaqlı shınıǵıwlardıń ózine tán ornı bar. Qáddi-qáwmetti saqlawda arqadaǵı bulshıq etlerdiń turaqlı shıdamlılıǵı menen tıǵız baylanıslı. Sonıń ushın onı rawajlandırıw qáwmet buzılıwınıń aldın alatuǵın usıl esaplanadı. “Izertlewde 12-13 jaslı balalarda tezlik-kúsh sapalarınıń jedellikli ósiwi gúzetiledi. Tezlik-kúsh sapaların rawajlandırıwda partlaw qásiyetine iye bolǵan dinamik shınıǵıwlarǵa ústinlik beriledi. Shuqırǵa sekiriwdan soń joqarıǵa sekirip shıǵiwdiń nátiyjeliligi júdá joqarı boladı. 14-15 jaslar arasında tiykarınan tezlik-kúsh sapalarınıń rawajlanıwı esabına háreketleniw tezligi ham jedel pátler menen ósip baradı. Sonıń ushın tezlik-kúsh shınıǵıwlarınan keń túrde paydalanıw usı sapanıń kúsheyiwine qolaylı sharayat jaratadı” [1; 26-b.].

Óspirimlik dáwirinde tez juwırıw texnologiyasın úyreniw ushın fiziologiyalıq imkaniyatlar payda boladı. Tezlikti rawajlandırıw usıllarına:

- imkan shegarasındaǵı yamasa shegara aldı tezligi menen 20 m den 60 m ge shekem juwırıw,
- mayda qádemlep juwırıp, keyin tezlesiw,
- bulshıq etlerdiń zorıǵıwına góre bir-birine qarsı shınıǵıwlar kiredi.

Jas sportshılarda “13-14 jaslarǵa barıp, tezlik tiykarındaǵı jas penen baylanıslı funkcional hám morfologik qayta qurıwlardıń pátleri ástelesedi. Sol sebepli tezlik hám tezlik-kúsh shınıǵıwlarınıń nátiyjeliligi de tómenleydi. 15 jastan keyin tek shınıǵıwlar járdeminde ǵana tezlik-kúsh sapalarınıń unamlı ózgerislerine erisiw múmkin” [4; 24-b.].

Jas sportshı jigerliliginiń maksimal dárejede sáwleleniwi talap etiletuǵın jarıs momentleri maksimal kúshtiń rawajlanıwında úlken nátiyje beredi, biraq bul júdá keskir quraldan onıń tayarlıǵın qatań individuallastırıp bahalawda paydalanıw kerek. Kishi salmaqlar (maksimal salmaqtıń 10% ten kem) kúshti rawajlandırıw da maqsetke muwapıq emes. Olar bulshıq et kúshin arttırıw ushın zárúrli sharayat jaratpaydı, bul jaǵdayda normadan artıq tikleniwh tásiri (effekti) júdá kishi boladı.

“Kúshti rawajlandırıw ushın qolaylı morfologik hámde funkcional sharayat 9-10 jaslarda júzege keledi” [3; 37-b.]. Er balalarda dinamik kúsh shınıǵıwlarına joqarı sezgirlik 2 dáwirden ibarat boladı:

1) 9 jastan 10-12 jasqa shekem

2)14 jastan 17 jasqa shekem

“Qız balalarda 11-12 jasqa kelip kúsh shıdamlılıǵı joqarılawın baslaydı” [67; 49-b.]. 7-10 jaslı oqıwshılarda turaqlı kúsheniwler sharshawdıń tez rawajlanıwı menen boladı. Mekteplerde 5-8 klasslardıń dene tárbiya sabaqlarında kishi júkler (12 kg) menen dinamik kúsh shınıǵıwları, arqanǵa shıǵıw, júk tasıw, shoyın top ılaqtırıw sıyaqlılardan nátiyje menen paydalanılmaqta. 15-16 jasta kúsh shıdamlılıǵınıń artı múnásebeti menen 23 kg lı júkler menen ótkeriletuǵın shınıǵıwlar sanı kóbeyedi, arqanǵa waqıtqa qarap shıǵıw, gúres elementleri qollanıladı. Bul jastaǵı qızlarda kúsh shınıǵıwları salıstırmalı dárejede bulshıq et kúshınıń kemeyiwi sebepli shegaralanadı. Óspirimler menen alıp barılatuǵın shınıǵıwlarda turaqlı momentlerdi, dáslepki jaǵdaylardı, asılıp, tayanıp turıwlardı talap etiwshi shınıǵıwlardan paydalanıwı kerek. Balalarda maksimal kúshtiń

sáwleleniwi menen baylanıslı bolǵan sport túrlerine erte qamtıp alıw ózin aqlamaydı.

11-12 jaslarda tezlik, epshillik hámde iyiliwsheńlikti rawajlandırıw maqsetke muwapıq boladı. 14-15 jaslı óspirimlerde kúsh rawajlanıp, tezlik-kúsh shınıǵıwların orınlaw qábiletleri payda bola baslaydı. 16-18 jaslarda kúsh hám tezlikti talap etiwshi shınıǵıwlardı ózlestiriwi ańsat boladı. Bunsa shıdamlılıqtı jetilistiriw ushın sharayat payda boladı. Shıdamlılıqtı basqa fizikalıq sapalar menen bir waqıttıń ózinde rawajlandırıw kerek. Professor V.P.Filinniń atap ótiwinshe "Bul jasta shıdamlılıqqa qaratılǵan uzaq múddetli hám bir tárepleme shınıǵıwlarda jaslarǵa tán bolǵan tezlik júklemelerine maslasıwshılıq dárejesi tómenleydi", – dep esletip ótken". 12-15 jaslarda kúshti rawajlandırıw, tiykarlanǵan, shuǵıllanıwshınıń óz dene massası, toltırma toplar, ganteller, gimnastika snaryadlarında ámelge asırılatuǵın shınıǵıwlar járdeminde ámelge asırıladı. Júkler sıpatında hár qıylı salmaqdaǵı taslar hámde shtanga qollanıladı. Professor V.P.Filinniń izertlewleri sonı kórsetedi, 13 jastan baslap buwınlardaǵı háreketsheńlikte ósiw baslanadı, 15 jasta ol eń joqarı dárejege erisedi, 16-17 jaslarda kórsetkishler tómenleydi. Soǵan góre, óspirinlik dáwirinde iyiliwsheńlik hám buwınlardaǵı háreketsheńlikti asıratuǵın shınıǵıwlardı qollanıw shárt. Sonday-aq, úlkenlerge qaraǵanda qáwmetti kóbirek qáliplestiriwshi shınıǵıwlar qollanıladı. Solay etip, hár túrli usıllar hár tárepleme fizikalıq tayarlıqtı támiyinleydi.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanımızda 12-15 jaslı balalar hám óspirimler olimpiya hám paralimpiya sport túrlerine tayarlaw orayı dáslepki tayarlıq basqıshı voleybolshı oqıwshılarında háreket tezligin rawajlandırıw olardı tayarlawdıń eń áhmiyetli wazıypalarınan biri esaplanadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Монография. – М: Советский спорт, 2013. - 1048 с.
2. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становиться олимпийским чемпионом: монография. –М.: Спорт, 2018. – 288 с.
3. Скворцова М.Ю., Букреева Н.А. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе. Кемерово: КузГТУ, 2012. -112 с.

BOSQON ULOQTIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIK

Arzibekov Tolibay Kalenderovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, metall shar, tezlik, kuch, chaqqonlik, epchillik.*

Kirish. Yengil atletika uloqtirishlari yuqori jismoniy tayyorgarlik va mukammal texnikani talab qiladi, shu sababli uloqtiruvchi yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va yuqori darajada tezlik-kuch sifatlariga ega bo‘lishi darkor. Biroq snaryadning uchish uzoqligi ko‘p jihatdan sportchining oqilona uloqtirish texnikasini qay darajada o‘zlashtirganligiga ham bogliq.Bosqon metall shardan iborat bo‘lib, po‘lat sim orqali dastaga biriktirilgandir. Shar temir, po‘lat, cho‘yan

yoki lutundan yasaladi. U yaxlit qo‘yilgan yoki ichiga ancha og‘ir metall (qo‘rg‘oshin, simob) to‘ldirilgan bo‘lishi mumkin. Uloqtirish uchun sportchining yoshiga qarab, bosqon turli xil og‘irlikda bo‘ladi: erkaklar uchun 7 kg dan 265 grgacha, katta o‘smirlar uchun 6 kg, kichik o‘smirlar uchun 5 kg, ayollar uchun 4 kg qilib belgilangan. Barcha asboblarning uzunligi bir xil (118-122 sm). Bosqon uloqtirish musobaqasi 2,135 m diametrga ega bo‘lgan stement yoki asfalt doiradan turib, 34,92° sektorda o‘tkaziladi. Uloqtirish doirasi balandligi kamida 3,5 m bo‘lgan ehtiyot to‘ri bilan to‘silgan bolishi kerak.

Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan ko‘proq foydalanish, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun qo‘l keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida ham jismoniy o‘sishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli bo‘lmagan vaqtlarda va boshqa shunga o‘xshash kamchiliklarni yo‘qotish uchun ham bunday aniq maqsadga yo‘nlatirilgan mashqlarga foydalanish mumkin. Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo‘ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o‘ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlar rivojlanishning har tamonlama bo‘lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo‘lishi tabiiydir, chunki ko‘rsatib o‘tilgan jismoniy sifatlar sportchining ayrim a'zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg‘un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epchillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo‘ladi. Mazkur masalalarlarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko‘proq ta’sir etib, sportchining uyg‘un rivojlanishini ta’minlaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning muayyan darajasini ta’minlash sportchining funksional imkoniyatlarini uning ixtisosligi uchun zarur yo‘nalishda rivojlantirish asosi hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ta'sir doirasi keng bo‘lgan mashqlardan foydalaniladi. Ma’lumki, har bir jismoniy mashq sportchi organizmiga turli ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa, ko‘pincha, sport trenirovkasida bir vaqtning o‘zida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik sifatlari rivojlanadi, qat'iyatli bo‘lish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib o‘tish uchun zarur bo‘lgan iroda mustahkamlanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchi barcha a’zolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori ta’sir ko‘rsatishga qaratilgan bo‘lib, sportchi organizmining barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol o‘yinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana shu maqsadga xizmat qiladi. Bu qoida yengil atletikaning barcha turlari uchun juda muhim sanaladi. Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmining barcha a’zolari

va tizimlariga kuchli ta’sir ko‘rsatish ta’minlanishi, u gavdada a’zolarning barcha qismiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan a’zolariga keng miqiyosda ta’sir ko‘rsatish ta’minlanishi kerak.

Bosqon uloqtirish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasining birinchi kunida sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari amalga oshiriladi. Shtanga bilan bajariladigan mashqlarga quyidagilar kiradi: shtangani yelkaga olib burilishlar, egilishlar; dast ko‘tarish, ustunchalardan va ularsiz dast ko‘tarib tortishlar, yelkada va ko‘krakdagi shtanga bilan o‘tirib-turishlar 6-10 martadan takrorlash, jami 20-25 yondashuvni (65-80%) o‘z ichiga oladi. Mashg‘ulotning ikkinchi kunida gimnastika snaryadlarida mashq bajarish kerak. Undan so‘ng to‘ldirma to‘plar bilan badantarbiya mashqlari, shuningdek qadoqtoshlarni aylantirish (16-22 kg) - ikki qo‘llab har ikkala tomonga 8-10 martadan, jami 10 marta yondashuv bilan qilinadi. Yadro, qadoqtoshlar yoki og‘irlikni (16 kg) joyidan turib va bir bor burilish bilan uloqtirish, jami 60-80 marta takrorlash zarur. Joyida va oldinga siljib sakrashlar 15 martadan, har bir oyoqda 4-5 marta takrorlash talab etiladi. Startdan yugurish 6-8 marta va 100 m tezlanishlar soni esa 2 marta. Yuqoridagi mashqalar qilinib bo‘lingandan so‘ng uchunchi kun mashqlari, ya’ni badan qizdirish mashqlari qilinadi. Bularga gimnastika devori va yakkacho‘pda qorin, orqa va yelka kamari mushaklarini rivojlantiruvchi kabi mashqlar kiradi. Bundan tashqari akrobatika, basketbol, voleybol o‘ynash (45 daqiqa) tavsiya etiladi. 4-kun. Dam olish. 5-kun. 1-kun dasturi bo‘yicha. 6-kun. 2-kun dasturi bo‘yicha. Sust sur’atda yugurish 15-20 daqiqa. 7-kun. Dam olish. Jami: qadoqtoshni aylantirish 160-200 marta, qadoqtosh, og‘irlikni uloqtirish 120-160 marta, shtanga bilan bajariladigan 158 mashqlar, jami 40-50 yondashuv, takrorlar 300-500, sakrashlar 240- 300 martagacha qilinishi talab etiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (M JT) haftasining birinchi kunida sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari va shtangani yelkaga olib burilish va egilishlar qilinadi. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar quyidagilar kiradi: cho‘nqayib o‘tirmay, tor va keng ushlagan holda dast ko‘tarib ustunchaga qo‘yish, dast ko‘tarib tortishlar, shtanga bilan o‘tirib-turishlar 6-8 martadan, jami 20 yondashuvgacha (70-85%). 16-32 kg qadoqtoshni bir yoki ikki qo‘l bilan (bosqonni ushlagandek) ikkala tomonga 8-10 martadan aylantirish, jami 8-10 yondashuv. Tayyorgarlikning ikkinchi kuni to‘ldirma to‘plar bilan badan qizdirish mashqlari qilinadi. Bosqonni burilishlar bilan dastlabki aylantirish 30 daqiqa. Turgan joyda va bir marta burilish bilan yadro, to‘ldirma to‘plar, qadoqtoshlar yoki og‘irlikni uloqtirish 100-120 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga va bir oyoqda o‘n karra sakrash, jami 10 marta, tezlanib yugurib kelishdan 2-4 yugurish qadamida amalga oshiriladi. Startdan yugurish esa 6-8 marta, 60-80 m tezlanishlar 3-4 marta. 3-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanib badan qizdirish. Shtanga bilan burilish va egilishlar; qaychisimon usulda ko‘krakka yoki ustunchaga ko‘tarish, tagliklardan yoki ularsiz tortib ko‘tarish, yarim cho‘nqayib va cho‘nqayib o‘tirib turishlar 5-6 martadan, jami 25 yondashuv (70-90%). Gimnastika devori va halqalarda bajariladigan mashqlar. 4-

kun. Dam olish. 5-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Bosqonni bir va uch burilishdan uloqtirish 25-30 marta (yaxshisi ochiq havoda). Basketbol o‘ynash yoki sust sur’atda yugurish 15-20 daqiqa. Mashg‘ulotning oltinchi kunida to‘ldirma to‘plar bilan badan qizdirish mashqlari qilinadi. Undan so‘ng qadoqtosh bilan mashqlar: bir va ikki qo‘l bilan aylantirish, jonglyorlik qilish, siltab ko‘tarishlar, jami 8-10 yondashuv. Shtangani yelkaga ko‘krakka olib cho‘nqayib va yarim cho‘nqayib o‘tirib-turishlar 5-8 martadan, jami 20 martagacha yondashuv (70- 85%). Har xil usulda sakrashlar 100-159 120 bor itarilishgacha. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar. Yettinchi kun dam olish kunidir. Jami: bosqon uloqtirish 25-30 marta, qadoqtoshni aylantirish 130-200 marta, qadoqtosh, og‘irlikni uloqtirish 100-120 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar 55-65 yondashuv, takrorlar 345-455, 200-220 marta sakrashni o‘z ichiga oladi. Bajarilganda mashg‘ulot samarador bo‘lib to‘liq jismoniy tayyorgarlik amalga ishiriladi. Jismoniy tayyorgarlik samarali bo‘lsa, sportchining kuch quvvati, chaqqonligi va tezligi oshadi.

Xulosa. Umuman olganda bosqon uloqtirishda jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg‘un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a’zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epchillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo‘ladi. Mazkur masalalarlarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko‘proq ta’sir etib, sportchining uyg‘un rivojlanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika), M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B.Sh. Haydarov, Toshkent 2017
2. https://usport.uz/uz/kinds
3. Yu. Yu. Aripov, Q. I. M. Sharapova , Sportchilarni tayyorlashda texnik-taktik mahoratlarini shakllantirishning o‘ziga xos xususiyatlari, Central asian research journal for interdisciplinary studies (carjis)

TALABALARDA CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

Nurmedov Nurmuxammed Axmed o‘g‘li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi

Esemuratova Gulmira

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

Kalit so‘zlar: *Tarbiya, chidamlilik, umumiy, maxsus, sport, vaqt, mashq, jismoniy sifat, harakat, energiya, faol.*

KIRISH. Tarbiyalash - jismoniy harakat sifatida organizmning charchoqni yenga olish qobiliyatidir. Bu markaziy asab tarmog„i xususiyatlariga va energetik

almashinuvga bog„liq. Chidamlilik shunday fazilatki, u qiyinchilik bilan tarbiyalanadi, yo„qotish esa oson. Chidamlilikni tarbiyalayotgan organizmda o„tayotgan bir necha jarayonni ajratish mumkin: Chidamlilik jismoniy harakat sifati bo„lib, odam organizmining uzoq vaqt davomida mushaklar ishini faol bajarilishida toliqishni yengish qobiliyatidir. Chidamlilik sifati ikki xil bo‟ladi, umumiy va maxsus. Umumiy chidamliliik - organizmning uzoq vaqt davomida har qanday mushaklarning ish bajarganida charchoqni yengish qobiliyatiga aytiladi. Maxsus chidamlilik - jismoniy mashqlar yoki sport turlarining biriga xos bo„lgan mushaklar ishi uzoq vaqt davomida bajarilganda charchoqni yengish bilan belgilanadi. Maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik asosida rivojlanib, tezkorlik, kuch va chidamlilik mashqlarini aniq va puxta bajarish jarayonidan kelib chiqadi. Chidamlilikni tarbiyalash darajasi avvalambor yurak tomirlari, nafas olish, mushak va asab tarmoqlari, buyrakda qonning glikogenni tez va foydali parchalanishi, funksional imkoniyatining oshishi biläh ifodalanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI. Organizmning yaxshi funksional holatga yetishishi uchun chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hammasini ishlatish lozim. Energiya almashinuvi ko„rsatkichlari sportchining berilgan jismoniy tayyorgarlik hajmi va me‟yorida uning funksional holatini baholash uchun zarurdir. Buni aniqlashda asosiy va qo„shimcba ko„rsatkichlar ishlatiladi;

g) aerob bardoshlilikning asosiy ko'rsatkichlari quyidagilardir; o„pkaning maksimal havo almashinishi qonning kislorod bilan to'yinish hajmi, qonning minutli hajmi, kislorod bo„yicha arteriavinoz farqiga teng:

d) anaerob chidamlilikning asosiy ko'rsatkichi - bu organizmni maksimal kislorodga to„yintirish vazifasidir, ya‟ni organizmda og'ir jismoniy mashqlardan so„ng yig„ilib qoladigan moddalar almashinuvining hamma mahsulining oksidlanishiga va ularni zarur bo„Igan yuqori darajali miqdorida organizmdan chiqarib yuborish. Maksimal darajada kislorodga to'yintirish vazifasining bir qismi, ya‟ni anaerob glikogenning asosiy mahsuli sut kislotasi oksidlanishiga ketadigan qismi “laktat fraksiyaning maksimal kislorod vazifasi” deb ataladi. Anaerob chidamlilikning qo„shimcha ko„rsatkichi sifatiga muvofiq fermentatin tizimining faollik darajasi, adenazatrifosfatning anaerob resitezi uchun ishlatiladigan moddalarning umumiy zaxirasi, shuningdek, turli to„qima va organlardagi moslashuv va kompensasion o„zgaruvchanlikning ko„rsatkichi bo„lib xizmat qilishi mumkin;

e) jismoniy tayyorgarlikning turlari o„z parametrlari bo„yicha bir-biridan farq qiladi (mushak sonining hajmi, mushak kuchlanishining turi, bajarilayotgan mashqning rejasi, quvvati). Tayyorgarlikning har bir asosiy parametnga, ish bajarishda mushakning alohida bir ish turi muvofiq keladi. Masalan, shunday bir jismoniy mashq tanlash mumkinki, unda mushak ishi o „z faoliyati bo„yicha mahalliy, ushlab qoluvchiga teng, maksimal bo„lishi mumkin. Aerob va anaerob rejimda chidamlilikning rivojlanishi aniq bir mushak ish tun bajarilishi yordamida amalga oshiriladi. Bunda orgamzmda fiziologik va biokimyoviy almashinuvlar rivoilanadi. Bu o‟zgaruvchanlilarning hajmi jismoniy mashqlarning organizm

ayyorgarhgi darajasiga mosligini nazorat qilishga imkon beradi. undan tashqan, odam organizmidagi o„zgaruvchanlik masalalarining qanday hal qilinishi, u sohadagi muvaffaqiyat va bardoshlilikni oshishi baholanadi. Chidamlilikni tarbiyalashda uning tarbiya uslublarini to„g„ri tanlash katta ahamiyatga ega. Bir tekis yoki bir xil tezlikdagi uslub kichik va o„rta quvvatdagi bir tekis ish bilan ta‟riflanadi. Anaerob jarayonlarni tarbiyalashda va takomillashtirishda katta rol oynaydi. Bu usulni qo„llash boshlang„ich davrda va tayyorgarhk bosqichlarida tavsiya etiladi, eng oson va foydali uslub sifatida boshlovchi sportchilar uchun shartdir. Qaytarish uslubi - yuklanishlarning asosiy uch parametri bilan ifodalanadi: davomiylik, tezlik (shiddat), takrorlash muddatining qisqaligi va dam olishning 2 ta parametri davomiylik va tezlik Masalan, Sprinter 100 m ga yugurishni tezlik bilan 10 marotaba yugurib o„tadi: dam olish oralig„i 10 daqiqa, dam olish - sust. Bu uslub asosan yuqon malakali sportchilar tomonidan qo„llaniladi, ya‟ni asosiy musobaqa oldidan yakuniy tayyorgarliklarda qo„llaniladi. Almashinuv uslubi - u ham zo„riqishning uch bosqichi bilan (davomiylik, shiddat, takrorlash oralig„ining qisqaligi) va bir dam olish parametri davomiylik bilan ifodalanadi. Masalan: 2000 m masofaga almashinuv uslubi bilan yuguriladi, undan 50 m tez, 50 m sekin. Bu usulda har bir masofaning keyingi tez yugurish qismining qaytarilishi opkaning to„liq tiklanmagan holida bo„ladi. Bu usul yosh shug„ullanuvchilardan to razryadli sportchilargacha bo„lgan sportchilar tomonidan qo'llaniladi. Tez yugurish qismining, shuningdek sekin yugurish qismining uzunligini o„zgartirish. Bu usul erishilgan natijani saqlashda kerak bo'ladi va uni takomillashtirishda samarali qo„llanishi mumkin.Interval qaytarish murakkablashtirish uslubining 4 ta parametri bilan ifodalanadi: davomiylik (seriyalarning qaytarilish soni, seriyalar 134 soni) va 4 ta dam olish parametri (seriya ichidagi dam olish intervali, seriyalar orasidagi dam olish intervali va bu dam olish intervalining xarakteri bilan ifodalanadi). Masalan: 4 seriya yugurish 50x60 m, kuchni 3/4iga, seriya orasida dam olish oraliq 1 daqiqa, seriyalar orasida 5 daqiqa, seriya orasidagi dam olish oraliq ifodasi sust, seriyalar orasida aralash (birinchi daqiqada sust, Keyingi 3 daqiqa - tez-sekin yuguriladi oxirgi daqiqa - sust). Interval qaytarish usulda mashqlarni ko„p variant bilan bajarish mumkin, shuning uchun uning qo„llanilishi juda keng, buni chidamlilikni tarbiyalashda asosiy uslub deb hisoblash mumkin:

MUHOKAMA VA NATIJALAR. Chidamlilik belgilari va sifatlari juda ko'p mashqlarni takrorlash, uzoq vaqtlar mashq bo'lishini talab etadi. Chidamlilikda nafas olish, nafasni ichda saqlab turish, mushaklar va barcha bo'g‟inlarning og‟ir-yengil harakatlarni bajarishga odatlanishi ustuvor turadi. Chidamlilik belgilari va sifatlar ko'proq quyidagi faol harakatlarda uchraydi va belgilanadi. 1 Yengil atletikaning qisqa, o'rta va ayniqsa uzoq masofalarga (10-20 km. va undan ortiq) yugurish jarayonlarida nafas olishning qiyinlashishi, oyoqlar va qo'llarning charchashi, holsizlanishi sodir bo'ladi. Ayniqsa, qo'llar, elka, bel va natijasida yuqoridagi faoliyatlar yengil o'tishini yoki ularga chidash imkoniyatlari yaratiladi. 2. Suvda suzish, futbol o'yini (90 daqiqa davomida yugurish, to'p surish) va boshqa sport turlarida ham u yoki bu darajada toliqishi tabiiydir. Ularni yengish

va bardosh berish uchun har bir shug‟ullanuvchi ko'proq mashq bo'lishini talab etiladi. O'quvchi yoshlar va talabalar jismoniy tarbiya darslarida (yengil atletika, gimnastika, kurash va h.k.) charchashi, toliqishi tabiiydir. Chunki ko'pchilik yoshlarda jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik jihatlari to'la yetishmaydi. Shu sababdan eng avvalo, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarliklarga ega bo'lishi lozimdir. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlar, jismoniy mehnat va sportda jismoniy sifatlar tushunchasi bir-biri bilan bevosita bog‟langan. Ya'ni har kungi yurish-turish, o'quv jarayoni va jismoniy mehnatda “chaqqon”, “yengil”, “abjir”, “zo'r”, “kuchli”, “botir-jasur”, “bardoshli-chidamli” kabi xalq iboralari ko'p uchraydi. Ularning mazmunida fanda qo'llaniladigan “chidamlilik”, “kuchlilik”, “egiluvchanlik”, “chaqqonlik” kabi iboralar jismoniy sifatlar deb tushuniladi. Bular o'z navbatida “jismoniy tayyorgarlik”, “jismoniy rivojlanish”, “maxsus jismoniy tayyorgarlik”, “sport mahorati”, “sport shakli” kabi iboralar va tushunchalar bilan mujassamlashgan. Ularning eng muhim belgilari haqida ba'zi fikr-mulohazalar yuritish mumkin bo'ladi. Kuchlilik-jismoniy sifatlarning asosi (otasi) hisoblanadi. Chunki uning qo'llanilish va bajarilish xususiyatlar, turlari barcha amaliy harakat faoliyatlarda, shuningdek, barcha sport turlarida o'ziga xos yo'l bilan qo'llaniladi va zaruriyati, ehtiyoji tug‟iladi.

XULOSA. Turnikda qo'llarga osilib tortilishda kuch va bajarish usuli (texnik) o'zaro bog‟liqdir. Ya'ni elka, bo'yin va boshini yuqoriga ko'tarishda tezlik, oyoqlarni to‟g‟ri tutgan holda oldinga ozroq ko'tarish qo'llarda tortilishiga qulaylik tuqdiradi. Demak, kuchli bo'lish uchun tezlik sifatlarni ham egallash lozim bo'ladi.Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda kuch ko'p ishlatiladi, to'la qopni (50-70 kg) ulovlarga (ot, eshak, mashina) ko'tarib ortish yoki uni tushirish. Bundan qo'llar, bel, oyoqlarda kuch bo'lishi lozim. Bu faoliyatni bajarish texnikasi ham turli xil bo'lishi mumkin. Ya'ni ikki qo'lda ko'tarish yoki quchoqlab olib ko'tarish; qishloq sharoitlarda kurash va ko'pkari (uloq) o'yinlarida “polvon” (kuchli) va chovondoz-polvon (yengil-kuchli) iboralari qadimdan buyon ishlatilib kelinadi. Bu fazilat va jismoniy sifatga (kuchli) ega bo'lish uchun ular ko'p yillar davomida mashqlar qiladi. Unda turli xil vositalar va usullardan foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Венера Айтековна Бабажанова, Аман Кутлымуратович Утепбергенов, Гулбахар Аймуратовна Баймуратова, Гулзар Джумабаевна Ережепова ИССЛЕДОВАНИЕ КРЕПОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ (ИНДЕКС ПИНЬЕ) У ЮНОШЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ РАЙОНАХ ПРИАРАЛЬЯ. 1 13 Инновационные технологии в образовании и науке, 2017

2. Kutlimurotovich, U. A. (2020). GENERAL PHYSIOLOGICAL PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(9), 2366-2371.

3. Бабажанова, В. А., Утепбергенов, А. К., Баймуратова, Г. А., & Ережепова, Г. Д. (2017). Исследование крепости телосложения (индекс Пинье) у юношей, проживающих в различных районах Приаралья. In Инновационные технологии в образовании и науке (pp. 11-14)..

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHĠULOTLARINING YOSHLAR HAYOTIDAGI AMALIY AHAMIYATI

Darmenbaeva Klara Azatbay qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrasining stajyor-o’qituvchisi

Tayanch so‘zlar: jismoniy tarbiya, mashqlar, harakat, ta’lim, tarbiya, estetika, metod, jarayon, vosita, o‘quvchi, dars, emotsiya, sport, o‘yin.

Ключевые слова: физическое воспитание, упражнения, движение, образование, воспитание, эстетика, метод, процесс, средство, ученик, урок, эмоция, спорт, игра.

Key words: physical education, exercises, movement, education, upbringing, aesthetics, method, process, means, student, lesson, emotion, sport, game.

Kirisiw. Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlar, sport o‘yinlari, yengil atletika, gimnastika va harakatli o‘yinlardan foydalanishda ularni bajarib ko‘rsatish mashg‘ulotning bir-biri bilan o‘zaro bog‘liqligi, harakat faoliyati haqidagi birlamchi tushuncha o‘quvchilarda harakatlarning natural shaklda bajarilishini ko‘rgandan so‘ng hosil bo‘ladi. Ko‘rgazmali qurollar, suratlar, chizmalar, maketlar, ayniqsa sekinlashtirib olingan kinolar, hujjatli, o‘quv filmlari, video, multvideo va hokazo vositalarda namoyon bo‘ladi. Ulardan foydalanish, taqlid qilib bajarish mashg‘ulotlarning estetik mazmunini anglash jarayonining ta’limiy va tarbiyaviy imkoniyatlarini orttiradi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida turli metodlardan keng qo‘llaniladi. Bu esa o‘quvchilarning estetik xususiyatlarini takomillashishiga olib keladi.

Tadqiqot maqsadi: Jismoniy tarbiya va sport yordamida inson harakatini rivojlantirish.

Harakat faoliyati jarayonida estetik tarbiya vositalariga quyidagilar kiradi:

-o‘qituvchi o‘quvchilarga go‘zallik daqiqalarini ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan jismoniy tarbiyaning har xil (jismoniy tarbiya bo‘limlari) turlari.

-bayramlar, tomoshalar;

-tabiiy va gigiyenik sharoitlar;

-musiqa va san’at asarlaridan foydalangan holda darslarni tashkl etish.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: Yuqori sinf o‘quvchilarini jismoniy trbiya darslarida estetik tarbiyalashni amalga oshirish maqsad qilib qo‘yilgan darsga quyidagi didaktik talablar qo‘yildi:

- jismoniy tarbiya jarayonida yengil atletika, gimnastika, sport o‘yinlari, shaxmat va harakatli o‘yinlarning vazifalari, o‘quv materiallari mazmuni bilan o‘quvchilarning bilish faoliyatlari hamda mashg‘ulotlarni tashkil etishning metodlari va usullarining o‘zaro uyg‘unligi;

- mashg‘ulotdagi vazifalarni aniq qo‘yish hamda ularning asosiy harakatlaridagi estetik jihatlarga alohida e’tibor berish;

- o‘quvchilarda bajariladigan harakat elementlarining estetik go‘zalligini anglash ko‘nikmasini faollashtirish;

- mavjud didaktik imkoniyalardan unumli foydalanish;

- darsning mazmuni va metodlarining qulay bo‘lishini ta’minlash;

- materiallarni o‘zlashtirish jarayoni qulayligini ta’minlashda mashg‘ulotlarning optimal darajasiga erishish (9-11-sinflar bo‘yicha);

- yuqori sinf o‘quvchilarning yosh va jinsiy xususiyatlarini hisobga olish;

- o‘quvchilarga individual va tabaqalashtirilgan yondashuv

Misol tariqasida biz biron bir muammoning yechimi borasida kunlab oylab bosh qotiramiz va uni yechimini topganimizda o‘zimizning ichki olamimiz defferensial tartibda uzimizga bo‘y sinmagan holda kulishimiz, yig‘lashimiz, ko‘tarinki ruhga ega bo‘lishimiz, o‘zgalar bilan o‘rtoqlashishimiz, yechilgan masalani ko‘rib undn baxra olish kabi estetik zavqlanish xislari bizni qamrab oladi. Bu esa bizning ma’naviy olamimizda estetik xususiyatning nechog‘lik muhim ekanligini anglatdi.

Yuqori sinflarda o‘qitiladigan jismoniy tarbiya o‘quv fanidan tayyorlangan davlat ta’lim standarti (DTS) o‘zining tuzilishi va mazmuniga ko‘ra jismoniy tarbiyani o‘qitish jarayonida o‘quvchi shaxsi, uning jismoniy rivojlanishi, intilishlari, qobiliyati va qiziqishlari ustuvorligidan kelib chiqadi. Ammo amaldagi dasturlar bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv qo‘llanmalarida taqdim qilinayotgan topshiriqlar har doim ham o‘quvchilarning estetik tarbiyalanganlik darajasini o‘stirishga mo‘ljallangan emas. Shu maqsadda amaldagi dasturning tuzilishi, mazmuniga putur yetkazmagan holda unga o‘quvchilar bilimi, ko‘nikma va malakasiga qo‘yiladigan asosiy talablarni hisobga olib, dars mazmuniga emotsional yuklama, o‘zining estetik mazmuniga ega bo‘lgan jismoniy mashqlar va harakat elementlariga oid materiallar kiritildi. Ular yuqori sinf o‘quvchilarining mashg‘ulotlar mazmunidagi nafosatni anglashga bo‘lgan qiziqish va ehtiyojlarni faollashtirishga hizmat qiladi.

O‘quvchilar jisoniy tarbiyaga bo‘lgan qiziqishlari, turli sport o‘yinda qatnashib, undagi zarur harakatlarni bajarish jarayonlari estetik jihatdan yo‘naltirilgan bo‘lishi ishimizda tadqiq etilayotgan muammoni hal etishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, o‘qituvchilarni zarur bo‘ladigan talablar, tavsiyalar, eslatmalar, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining estetikaga bog‘liq bo‘lgan jihatlaridan foydalanish bo‘yicha metodik ishlanmalar bilan ta’minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq mashg‘ulotlarga qiziqish muammosi asosiy maqsadni chetlab o‘tmasligi kerak.

Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni estetik tarbiyalash jarayonini takomillashtirish modeli va uni amalga oshirish shartlarida belgilangan bosqichlar asosida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

- **1-bosqich.** O‘quv mashg‘ulotlarida shaxsiy va jamoa gigenasi talablarini o‘quvchilar ongida shakllantirish. Yani, kun tartibi, shaxsiy va jamoat gigiyena qoidalariga rioya qilish, turli asbob-uskunalardan foydalanishda xavfsizlik texnikasi qoidalari va sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish, gigiyena qoidalariga rioya qilish kerakligi haqida tushunchaga ega bo‘lish, ikki tomomonlama o‘yinda o‘yin qoidasi va jamoa gigiyenasi qoidalariga qat’iy rioya qilgan holda mashg‘ulotda ishtirok etish. Buning zamirida o‘quvchilarning shaxsiy kiyimlarining go‘zalligi, harakatlar nafisligi va boshqa o‘ziga bo‘lgan ichki go‘zallikning shakllanib borishi;

- **2-bosqich.** Dars va darsdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning estetik sifatlarini tarkib topishida jarayonga ongli ravishda yondashishga o‘rgatish. Ushbu bosqichda yuqori sinf o‘quvchilari asosan sport to‘garaklarida ko‘proq ishtirok etishi hammaga ma’lum, buning natijasida o‘quvchilarda mashg‘ulotlar jarayonida o‘rganilgan harakat elementlari va uning mazmanidagi estetik jihatlarni o‘zi shug‘ullanayotgan sport turi mazmunida ham xis etishi;

- **3-bosqich.** Egallagan bilim, ko‘nikma va malakalarini o‘zgalarga tushuntira olish qobiliyatiga ega bo‘lishi. Jismoniy tarbiya darslarida o‘rganilgan mashg‘ulotlarning oilada, mahallada, o‘rtoqlar bilan surli sport o‘yinlarida, musobaqalarda o‘z jamoasiga tushuntirish va o‘rgatish nazarda tutiladi. Natijada o‘quvchi tomomnidan jismoniy faoliyatdan baxra olish ko‘nikmalari keng jamiyat mazmuniga singib boradi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tajriba-sinov ishlarini tashkil etishda izchillik, uzviylik, xususan jismoniy harakatlarning bir-biriga aloqadorligiga alohida e’tibor qaratildi. Shuning uchun ham eksperiment doirasida tadqiq etilayotgan mashg‘ulotlarning turlari o‘quvchilar yoshiga hamda fiziologik imkoniyatlariga mosligi ta’minlandi. Shuningdek, o‘quvchilarda harakat texnikalari mazmunidagi estetik jihatlarni o‘zlashtirganlik darajalari o‘quvchilarining yoshiga va fiziologik imkoniyatlariga muvofiq tarzda aniqlandi. Unda tadqiqot maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan mezonlarga asoslanindi.

Tajriba-sinov ishlari to‘rt bosqichda, ya’ni ta’kidlovchi, izlanuvchi, shakllantiruvchi hamda yakunlovchi bosqichlarda amalga oshirildi.

Tadqiqot muammosiga oid manbalarni o‘rganish natijasida shakllantirilgan nazariy xulosalar, amaliyotni kuzatish natijalari, tadqiqotda ilgari surilgan ilmiy g‘oyalarni samaradorlik darajasini eksperimental sinab ko‘rish maqsadida tajriba-sinov ishlari o‘ztkazildi. Tajriba-sinovda qo‘yidagi masalalarga amaliy yechim topish asosiy vazifalar sifatida belgilandi, ya’ni o‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslari jarayonini kuzatish; ular bilan savol-javob, so‘rovnomalar, suhbat o‘tkazish; ilg‘or pedagogik tajribalarni amaliyotga tatbiq etish; tajriba-sinov materiallarini amaliy darslarda sinovdan o‘tkazish kabi metodik yondashuvlardan foydalanildi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya darslarida yuqori sinf o‘quvchilarini estetik tarbiyalashning didaktik imkoniyatlaridan optimal tarzda foydalanish asosida o‘yinlarning asoslarini anglash ko‘nikmasini shakllantirsh tanlangan hamda ilmiy asoslangan o‘quv materiallar bo‘yicha maxsus ishlab chiqilgan metodika doirasida amalga oshirildi.

Adabiyotlar:

1. Lixachev.B.T. Teoriya esteticheskogo vospitaniya. – M.: Prosvesheniye, 1995. – 175 s.

2. Makhmudov B.A. Methodology for improving the training mechanism of physical culture specialists. OVATEUR PUBLICATIONS JournaINX - A Multidisciplinary Peer ReviewedJournal ISSN No: 2581 - 4230 VOLUME 9, ISSUE 5, May -2023 Impact Factor (2022): 8.155.

3.Холодов, Ж.К. - Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

TALABA YOSHLARNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA YENGIL ATLETIKANING ORNI

Balmuratov Kayirjan Konisbaevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti Nukus filiali o'qituvchisi

Nurabullaev Janibek Mambetulla uli

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti Nukus filiali 2-bosqich talabasi

***Tayanch so'zlar**: Jismoniy tarbiya, yengil atletika, talaba yoshlar, sport, o'rgatish metodikasi, ilmiy-tadqiqot.*

***Ключевые слова:** Физическое воспитание, легкая атлетика, студенческая молодежь, спорт, методика преподавания, научные исследования.*

***Key words:** Physical education, athletics, student youth, sports, teaching methods, scientific research.*

Dolzarbligi. Oliy o‘quv yurtida jismoniy tarbiya jarayoni ta’limning ajralmas qismi bo‘lib, turli jismoniy tarbiya, sport va turizm vositalaridan foydalanishni o‘z ichiga oladi [3]. Talabalar jismoniy tarbiyasi uchun asosiy sport turlari ro'yxatiga yengil atletika ham kiradi. Yengil atletika o'quv fani sifatida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi.

U sportdan tashqari bo'limlar talabalari uchun jismoniy tarbiya tizimida bir xil o'rin egallaydi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, zarur vosita ko'nikmalarini egallashga yordam beradi va jismoniy faoliyat etishmasligining salbiy ta'sirini kamaytiradi. Shu munosabat bilan ushbu maqolaning mavzusi ayniqsa dolzarb bo'lib qoladi. Shuni ta'kidlash kerakki, "Yengil atletika" kursining mazmuni engil atletika musobaqalarini o'tkazish texnikasini o'rganish, mashg'ulot va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ishlatiladigan maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi. Yengil atletika mashqlari texnikasini o'rgatish metodikasi batafsil ko'rib chiqiladi. Bolalar va turli malakali sportchilar bilan sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish bo‘yicha nazariy va amaliy ishlanmalar o‘rganiladi. Yengil atletika turlarining rivojlanish tarixini va mashq qilish texnikasining shakllanish tarixini o'rganish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy rivojlanishning barcha jihatlarini, jismoniy tayyorgarligini, jismoniy sifatlar dinamikasini, turli xil o'qitish va tarbiyalash usullarining samaradorligini baholashga imkon beradigan turli testlarni o'rganish va amaliy foydalanish. Ilmiy-tadqiqot faoliyatini amalga oshirish yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi [1].

Yengil atletika sport turi sifatida hech kimdan kam emas. Jismoniy sifatlar: chidamlilik, kuch, tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik, shuningdek, amaliy ko'nikmalar: yugurish, sakrash, uloqtirish mehnatda juda keng qo'llaniladi. Yengil atletika mashg‘ulotlari insonning xarakterini shakllantiradi, irodasini mustahkamlaydi, qiyinchiliklardan qo‘rqmaslikka va ularni mardona yengishga

o‘rgatadi. Jamoada yengil atletika, jamoaviy musobaqalarda qatnashish olingan ish uchun mas'uliyatni tarbiyalaydi.

Yengil atletikaning maqsadi yaxlit shaxsni rivojlantirish, uning ma'naviy va jismoniy kuchlarini uyg'unlashtirish, sog'lom va samarali turmush tarzida, kasbiy faoliyatda, zarur ijtimoiy-madaniy qulay muhitni o'z-o'zini qurishda uning muhim kuchlarini to'liq ro'yobga chiqarishga tayyorlikni faollashtirishdir. universitet ta’lim maydonining ajralmas elementi hisoblanadi. Ushbu sport shaxsning jamiyat madaniyati bilan birlikda rivojlanishi, bilim va ijodiy harakat, his-tuyg'ular va muloqot, jismoniy va ma'naviy uyg'unlikka erishish, tabiat va ishlab chiqarish, mehnat va mehnat munosabatlari o'rtasidagi ziddiyatlarni hal qilishga imkon beradigan shunday xususiyat va yo'nalishlarni qamrab oladi. dam olish, jismoniy va ma'naviy. Inson tomonidan bunday uyg'unlikka erishish uning ijtimoiy barqarorligini, hayot va mehnatda samarali ishtirokini ta'minlaydi va unga ruhiy qulaylik yaratadi.

Yengil atletika - bu odamlar uchun tabiiy jismoniy mashqlarni birlashtirgan sport turi: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish. Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi va yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishdagi yukni o'zgartirish uchun keng imkoniyatlar turli yoshdagi va turli darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalar uchun ushbu mashqlardan muvaffaqiyatli foydalanish imkonini beradi. Yengil atletika mashqlarini bajarishda inson mushaklarining ko'p qismi ishda ishtirok etadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tana tizimlarining faolligi kuchayadi. Yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida konditsionerlik (tezlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik) va muvofiqlashtirish qobiliyatlari rivojlanadi. Yengil atletika natijalari qat'iy miqdoriy o'lchovga ega bo'lib, bu ularning ob'ektivligini va ulardan o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi uchun mezon sifatida foydalanish imkoniyatini ta'minlaydi.

Bundan tashqari, ko'plab mashqlar maxsus qimmatbaho jihozlarni talab qilmasligi va oddiy platformalarda bajarilishi mumkinligi ham muhimdir. Shunday qilib, yengil atletika eng qulay sport turlaridan biri bo'lib, u bilan shug'ullanuvchilarning maqsadli jismoniy tayyorgarligi uchun eng keng vositalar arsenaliga ega [2].

Atletik yurish odatdagi yurishga qaraganda ko'proq ish intensivligini talab qiladi va natijada energiya sarfini oshiradi. Shu nuqtai nazardan, poygada yurish mashqlari o‘quvchilar tanasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi, uning ichki a’zolari va tizimlarini mustahkamlaydi, ish faoliyatini yaxshilaydi, kuch va ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, irodali fazilatlarni tarbiyalaydi.

Yugurish mashqlarning eng keng tarqalgan shakli bo'lib, o'quv dasturining boshqa yo'nalishlariga kiritilgan. Yugurish paytida, yurishdan ko'ra ko'proq darajada, butun tananing ishlashiga yuqori talablar qo'yiladi, chunki ishda tananing deyarli barcha mushak guruhlari ishtirok etadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarning faoliyati kuchayadi, va metabolizm sezilarli darajada oshadi. Masofa uzunligini va yugurish tezligini o'zgartirish orqali siz yukni dozalash, chidamlilik, tezlik va boshqa fazilatlarni rivojlantirishga ta'sir qilishingiz mumkin.

Yuqori tezlikda yugurish o‘quvchilarga, ayniqsa ularning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga katta talablar qo‘yadi va chidamlilikni rivojlantirishning ajoyib vositasi hisoblanadi. Juda yuqori tezlikda yugurish kuch va tezlikni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Yugurish jarayonida kuchli irodali fazilatlar rivojlanadi, o'z kuchini hisoblash, to'siqlarni engib o'tish va er yuzida harakat qilish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Otish yengil atletika turlaridan biri bo'lib, ular nafaqat qo'l mushaklari, elkama-kamar, torso, balki oyoqlarning qisqa muddatli, ammo maksimal harakatlari bilan tavsiflanadi. Yengil atletika jihozlarini uzoqqa uloqtirish uchun sizga yuqori darajadagi kuch, tezlik, chaqqonlik va kuchingizni jamlash qobiliyati kerak. Otish mashg'ulotlari nafaqat ushbu muhim fazilatlarni rivojlantirishga, balki butun tananing mushaklarining uyg'un rivojlanishiga ham hissa qo'shadi.

Yengil atletika oliy ta’lim muassasasida jismoniy tarbiyaning asosiy shakli hisoblanadi. U uch qismdan iborat: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy [1].

Tayyorgarlik qismining maqsadi minimal vaqt sarflagan holda samarali jismoniy mashqlar orqali talaba tanasining barcha funktsional tizimlarini ishga kiritishdir. Darsning tayyorgarlik qismidagi mashqlar topshiriqlarga mos kelishi kerak. Yengil atletika darsida bu poygada yurish, sekin yugurish, yugurish mashqlari, turli sakrashlar, tezlashuvlar bo'lishi mumkin. Tayyorgarlik mashqlari darsning asosiy qismida o’quvchilar shug’ullanadigan yengil atletika turi uchun qo’llaniladi.

Asosiy qismda darsning maqsadlaridan biri yangi materialni o'rganishdir. Birinchidan, atletika texnikasining ma'lum bir turining yangi harakatlari (elementlari) o'rganiladi. Ilgari olingan ko'nikmalarni mustahkamlash va takomillashtirish darsning asosiy qismining o'rtalarida va oxirida amalga oshiriladi. Darsning asosiy qismi boshida tezlik, tezlik-kuch sifatlari, nozik koordinatsiya va chaqqonlik namoyon bo`lishini talab qiluvchi mashqlar, oxirida esa kuch va chidamlilikka oid mashqlar bajariladi. Darsning asosiy qismidagi barcha mashqlarning tarkibi shunday bo'lishi kerakki, ular turli xil ta'sir ko'rsatadi.

Darsning yakuniy qismi tananing funktsional holatini normal faoliyatga olib borishga qaratilgan. Yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining qo'zg'alishini kamaytirish va mushaklarning kuchlanishini engillashtirish uchun sekin yugurish, turli xil yurish turlari, bo'shashish mashqlari, to'g'ri holat va e'tibor qo'llaniladi.

Xulosa. Shunday qilib, yengil atletika jismoniy tarbiya tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. U nafaqat insonni hayotga tayyorlash, unga tabiyatan xos bo'lgan jismoniy va aqliy qobiliyatlarni o'zlashtirishning ko'p asrlik qimmatli tajribasini, balki bundan ham muhimi, bu jarayonda namoyon bo'ladigan shaxsning axloqiy fazilatlarini rivojlantirish tajribasini ham o'zlashtiradi. shakllari va usullarining xilma-xilligi tufayli jismoniy tarbiya. Ular o'rtasida shunchaki ajralmas bog'liqlik mavjud emas, bu ikki tushuncha shu qadar chambarchas bog'liqki, endi boshqacha bo'lishi mumkin emas. Shunday bo'lishi kerak, inson o'zining rivojlanish jarayonida tabiiy ravishda egallagan fazilatlari eng muhimi hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Легкая атлетика: учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.

2. Шуняева Е.А. Физическое воспитание студентов с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости средствами легкой атлетики: автореф. дис. канд. пед. наук / Е.А. Шуняева. – М., 2007. – С. 11-13.

3. Шуняева Е.А., Четайкина О.В., Шиндина И.В. Эффективность воздействия средств фитнеса на развитие физических качеств студенток педагогического вуза 18-20 лет // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – №10 (2). – С. 83-85.

QORAQALPOG'ISTON RESPUBLIKASIDA VELOSIPED SPORTINI OMMALASHTIRISHNING TARIXIY MASALALARI

Serimbetov Qarlibay Orazimbetovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali "Yakka kurash va tabiiy" fanlar kafedrasi o'qituvchisi

Kuanıshbaev A.B.

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

***Kalit so'zilar**: velosport, sport ustasi, velosiped federatciyasi, shosse yo'nalishi, musobaqalar tashkil etish.*

***Ключевые слова:** велоспорт, мастер спорта, федерация велоспорта, шоссейное направление, проведение соревнований.*

Kirish. Bilamizkiy O'zbekistonda velosiped sportining rivojlanishini 4 davrga ajratish mumkin: Oktabr qo'zg'olonidan oldingi davr, I jahon urushidan keyingi davr, Ulug' Vatan urushidan keyin va hozirgi zamonaviy davrlardir. Turkistonda velosiped XIX asring 90-yillarida paydo bo'ldi. 1894 yilning iyul oylaridayoq mahalliy velosipedda uchish havaskorlari tashabbusi bilan Turkistonda birinchi Toshkent havaskor-velosipedchilar jamiyati tashkil topgan. O'zbekistonda eng birinchi 1895 yili 16 aprel kuni velosipedchilar jamiyatining yig'inida trek qurilishi to'g'risidagi qaror qabul qilindi va 1896-yil 4 avgust kuni uni foydalanish uchun topshirildi. 1894 yildan 1903 yilgacha Turkistonda, ayniqsa Toshkent shahri velosiped sportining eng rivojlanish davri deb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. O'zbekiston va Qoraqalpog'istonda velosiped sportining rivojlanish tarixini o'rganishdan va uni rivojlanishini kengaytirishdan iborat.

Urushdan keyingi birinchi yillardan 1951 yilga qadar o'tkazilgan musobaqalarda velosipedchilar ko'pincha velosiped sportining shosse yo'nalishi boyicha ishtirok etar edilar, chunki maxsus poyga velosipedlari bu vaqt keng ommali tarzda chiqarilmagan. 1951 yil oktabr oyida birinchi bor yosh poygachilar ishtirokida sport jamoalarining Respublika Spartakiadasi bo'lib o'tdi. 100 km poygaga uch qatnashchi sport ustasi unvonidan baland natija ko'rsatishdi. Musobaqa g'olibi 2.39,8 soniya natija bilan "Burevestnik" jamoasining a 'zosi Umar Muqimov bo'ldi, II o'rinni 2,39,40 soniya natija bilan "Nauka" jamoasining a'zosi V.Karpenko, III o'rinni 2.39,54 sonya natija bilan "Nauka" jamoasining

yana bir vakili V.Bochar egalladi. Bu sportchilar O‘zbekistonda sport ustasi degan oliy unvonni egallagan birinchi sportchilar bo‘lishdi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tadkiqotda ilmiy adabiyotlardagi ma‘lumotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 1991 yilda mustaqillikni qo‘lga kiritgandan keyin O‘zbekistonda velosiped sportining rivojlanishiga katta hissa qo‘shgan velosipedchimiz Jamolddin Abdujaparov. Jamoliddin Abdujaparov “Tour de Frans” musobaqasida ishtirok etib, yashil mayka sovrindori (1991 yildan 94 yilgacha) va 9 marotaba guruh sprint bahslarida g‘oliblikni qolga kiritgan. Shuningdek shu qatorda 1997-yil O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy B.T.Muminov qol ostida shug‘illangan jahon chempionatining “B” guruhida nufuzli birinchi o‘rini egallagan Fatima Galiulina.

2002-2006-2010 yillarda o‘tkazilgan Osiyo o‘yinlari, Italiya va Frantsiya xalqaro musoboqalari g‘oliblari va sovrindorlari Sergey Krushevskiyni, Rafaelg‘ Nurutdinovlarni xamda O‘zbekiston Respublikasi chempionatining shosse bo‘yicha guruh poygasining 5 marotaba chempioni va U-23 klassifikatsiyasi bo‘yicha 2003 yil Kanadaning Gamelg‘ton shahrida o‘tkazilgan jahon chempionati g‘olibi Sergey Lagutinn.

O‘zbekiston velosport federatsiyasi 1991-yil tashkil topib uning Birinchi prezidenti deb L.A. Kostin saylangan, bosh kotibi esa V.SH. Ravilov bo‘lishgan. O‘zbekistonning velosipedchilari birinchi marotaba Olimpiyada o‘yinlarida ishtirok etishi 1980 yil Rossiyaning Moskva shahrida boshlanib. 1994-yildan boshlab bizning poygachilarimiz Osiyo o‘yinlarida muntazam ravishda qatnashib kelmoqdalar va shu kunga qadar ikkita oltin, bitta kumush va bitta bronza medallarini qolga kirishgan.

2011-2016 yillarda boshlab O‘zbekiston velosiped sporti federatsiyasi Raisi lavozimida Narbaeva Tanzila Kamalovna, rais o‘rinbosari Chernikova Yelena Nikolaevna va federatsiya bosh kotibi Karimov Ismoiljon Ibrohimjonovichlar ishlab kelmoqdalar. O‘zbekistonning velosipedchilari birinchi marotaba Olimpiyada o‘yinlarida ishtirok etishi 1980-yil Rossiyaning Moskva shahrida boshlanib. 1994-yildan boshlab bizning poygachilarimiz Osiyo o‘yinlarida muntazam ravishda qatnashib kelmoqdalar. 2017-yildan O‘zbekiston velosiped sporti federatsiyasi Raisi lavozimida Narbayeva Tanzila Kamolovna, rais o‘rinbosari O‘rinboyxo‘jaev Kosimxo‘ja Baxtiyorxo‘jaevich tayinlandi.

Qoraqalpog‘istonga velosiped sporti 1937-yillarda kirib kelgan. 1972-yil Nukus shaxrida Bolalar va o‘smirlar sport maktabi da Samarqand viloyatidan kelgan trener Singabullina Alisa Rashidovna ish yuritgan. Eng birinchi Qoraqalpog’iston chempionati 1975-yil bo’lip o’tgan. Qoraqalpog‘istonda velosiped sporti bo'yicha birinchi sport ustasi Kudaybergenov Kuuanishbay Mambetmuratovich.

Kudaybergenov Kuwanishbay Mambetmuratovich - Qoraqalpog‘iston Respublikasi da velosiped sporti bo'yicha birinchi sport ustasi (1978). Kudaybergenov K. M. 1975 yilda trener Aleksandr Shchuchkin rahbarligida

velosport bilan shug‘ullanishni boshlagan. Sportdagi muvaffaqiyatlari tezda unga yetib keldi: 1977 yilda sport ustasi bo‘ldi. Keyinchalik u ikki murabbiy A. Shchuchkin va xalqaro klassdagi sport ustasi Aleksandr Jarkov rahbarligida mashq qilgan. Kudaybergenov K. M. Leningrad shahridagi ko‘plab ko'p kunlik "oq tunlar" velosiped poygasi (1981), Nukus shahridagi velosiped yulduzlari umumittifoq turnirida (1980) va boshqa ko'plab musobaqalarda ishtirok etgan.Velosport bo'yicha murabbiy bo‘lib ishlaganida u sport ustasiga besh nomzod tayyorlagan: Tukayeva Yunus, Usenova Serbek, Aryslanbayev Fazila, Gulmurzayeva Gulyu, Ibrohimova Raushan (1982-1992) G.

Moliyaviy qiyinchiliklar tufayli 1995 yilda Nukus shahridagi velosport bo‘limi yopilgan. 2015-yilda esa, oradan 20 yil o‘tib, Arislanbaev Fazilbek Mangitbaevich Qoraqalpog‘iston Respublikasi velosiped sporti federatsiyasining Qoraqalpog‘iston Respublikasi bo‘limi yana qayta ochilgan. Shu paytdan e‘tiboran velosport yana rivojlana boshladi va shu tariqa maktab o‘quvchilarimizni Qoraqalpog‘iston Respublikasida velosportni rivojlantirishga jalb qila boshladi. 20 yillik tanaffusdan keyin velosport rivojlana boshladi.

Xulosa. Velosiped sport turi hozirgi vaqtda eng omma bob va rivojlangan sport turi hisoblanadi. Velosport oldingi davrda shosse yonalishi boyicha kop yutuqlarga erishgan bolsa, ho‘zirgi vaqtda trek yonalishi bo‘yicha ham kop lab yutuqlarga erishmoqda. Zamonaviy shart-sharayotlar va prezidentimizning sportga degan e‘tibori bilan sportchilarimiz Osiyo va Olimpiya musobaqalarida yaxshi natiyjalarga erishmoqda. Va biz sportchilar velosiped sportining rivojlanishiga o’z hissamizni qoshishga harakat qilamiz.

Adabiyotlar:

1. Chernikova Ye.N, Karimov I.I, Xolmuratov O.Yu Velosport nazariyasi va uslubiyati (darslik) Toshkent 2018-y, 171-177 b

2. Анатомия велосипедиста Совндаль Ш. 2011 г

3. Y.N.Chernikova, I.I.Karimov, O.Yu.Holmurotov, Sport pedagogik mahoratini oshirish Velosport (darslik) Toshkent 2017 yil

O‘ZBEKISTONDA MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

Nurekeev Bayrambay Temirbaevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali assistent-o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *kurash,tarix, rivojlanish, musoboqa qoidalari, yonbosh, bazri, dzyudo, sport.*

Kirish. Zamonaviy sport kurashining asosiy qoidalari XVIII asr oxiri -XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912-yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 mamlakat, O‘zbekiston 1993-yildan a’zo). Xalqaro maydonda sport kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi

yillarda o‘zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shugullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o‘zbek turmush tarzining uzviy qismi bo‘lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo‘lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O‘zbekiston janubi) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan.

Tadqiqotning maqsadi: dastlabki o‘qitish bosqichida yosh bokschilarni maxsus jismoniy tayyorgarliklarining holatini o‘rganish.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo‘lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (II-III asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o‘zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart ko‘yish yo‘li bilan aniqlashgan va bu shartda kurash musobaqasi bo‘lgan. Bunga o‘zbek xalq qahramonlik dostoni — “Alpomish”dagi Barchin shartlarini misol qilib ko‘rsatish mumkin. Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o‘z raqibining belbog‘idan ushlab o‘ziga tortadi, shu bilan birga o‘z raqibidan qutulishning chorasini qiladi. Bu ta’rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Koshg‘ariyning “Devonu lug‘otit turk”, Alisher Navoiyning “Hamsa”, “Holoti Pahlavon Muhammad”, Zayniddin Vosifiyning “Badoye’ ul- vaqoye’”, Husayn Voiz Koshifiyning “Futuvvatnomai sultoniy”, Zahiriddin Muhammad Boburning “Boburnoma” asarida kurash haqida qimmatli ma’lumotlar bor. IX-XVI asrlarda kurash xalqo‘rtasida keng ommalashgan. Shudavrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon qabilar kurash dovrug‘ini oshirishgan. O‘zbek xalqining an’anaviy sport turlaridan biri bo‘lmish kurash uch yarim ming yillik tarixga ega. Kurash o‘zbekcha so‘z bo‘lib, u qator qadimiy sharq adabiy manbalarida yakkama- yakka olishuv va ijtimoiy ko‘ngilochar sport turi sifatida tilga olingan.

Bundan ming yil muqaddam paydo bo‘lgan afsonaviy Alpomish eposida kurash olis o‘tmishda O‘zbekiston zaminida ommaviy tus olgan eng sevimli va nufuzli sport turi bo‘lganligi qayd etiladi.

Qadimda va o‘rta asrlarda yashab ijod etgan qator faylasuf va tarixchilar o‘z asarlarida kurashni alohida ehtirom ila tilga olganlar.

Natijalar. Sharqning buyuk mutafakkirlaridan biri bo‘lmish Abu Ali Ibn Sino kurash bilan shug‘ullanmoq jon va tan sog‘ligini ta’minlashning eng yaxshi vositasidir, deya e’tirof etgan. Shunga qaramasdan hali-hanuz kurash aynan qachon va qaerda paydo bo‘lganligi xususida aniq ma’lumotlar mavjud emas. O‘z navbatida bunday mavhumlik qator olimlar tomonidan kurashni qadimiy sport turlaridan biri sifatida e’tirof etilishi uchun to‘siq bo‘la olmadi.

Eramizning IX asrida kurash rivoji yangi bosqichga ko‘tarildi. O‘sha kezlarda zamonaviy O‘zbekiston hududida istiqomat qiluvchi aholi an’anaviy bayramlar, to‘y- hashamlar va yirik jamoatchilik tadbirlari davomida kurashdan ko‘ngil ochish

va dam olish vositasi sifatida foydalanganlar. Keyinroq kurash ko‘ngil ochish vositasidan mustaqil sport turi va jismoniy chiniqish usuliga aylandi. Eng kuchli kurashchilar xalq orasida ma’lumu-mashhur bo‘lib, ular haqida afsonalar to‘qila boshlandi.

XII asrda yashab o‘tgan Pahlavon Mahmud buning yaqqol namunasidir. Hali-hanuz uning qabri ziyoratchilarning sevimli maskani va muqaddas qadamjolardan biri hisoblanadi.

XIV asrda insoniyat tarixida yorqin iz qoldirgan tengi yo‘q sarkarda va davlat arbobi Amir Temur o‘z askarlarini chiniqtirish va jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida kurashdan foydalangan. Ma’lumki, Amir Temur armiyasi zamonasining eng qudratli va yengilmas qo‘shini hisoblangan.

Vaqt o‘tishi bilan kurash zamonaviy O‘zbekiston hududida istiqomat qiluvchi aholining eng sevimli va ardoqli an’analaridan biriga aylandi. Shu ma’noda kurash o‘zbeklarning qon-qoniga singib ketgan, deb aytish mubolag‘a bo‘lmaydi. Ushbu sport turiga bo‘lgan muhabbat otalardan bolalarga meros sifatida o‘tib keladi. Bugungi kunga kelib birgina O‘zbekistonda kurash bilan muntazam shug‘ullanuvchilarning soni ikki millionga yetgan. Ushbu sport ishqibozlari va havaskorlarning soni esa behisobdir.

Muhokama.1980 yillarning boshida mashhur o‘zbek kurashi ustasi, dyuzdochi va sambochi Komil Yusupov o‘zbek kurashining boy merosini tadqiq etish ishlarini boshlab yubordi. Ushbu sport turining qayta tiklanishining faollaridan biri bo‘lgan mazkur zotning asosiy maqsadi kurashning xalqaro me’yorlarga mos bo‘lgan yangicha qoidalarini ishlab chiqishdan iborat bo‘ldi. To‘qsoninchi yillarning boshlariga kelib u ushbu sharafli vazifani muvaffaqiyatli ado etib o‘zbek kurashini xalqaro arenaga olib chiqishni o‘z oldiga maqsad qildi. Avvaliga u o‘zi ishlab chiqqan kurash qoidalarini jamoatchilik, mutaxassislar va ishqibozlar e’tiboriga havola etdi.

Yangi qoidalar o‘zbek kurashining eng ardoqli an’analari va maxsus kiyim bosh, musobaqalarni o‘tkazish joyi va bellashuvning davom etish muddati kabi xalqaro sport me’yorlarini o‘zida mujassam etdi. Sport mutaxassislari Komil Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan kurash qoidalari to‘laligicha xalqaro sport talablariga javob berishini e’tirof etdilar. Kurash qoidalarining asosiy afzalliklaridan biri shundaki, ular yotgan holda bellashuvni davom ettirilishiga yo‘l qo‘ymaydi. Sportchilardan birining tizzasi gilamga tegishi bilanoq hakam bellashuvni to‘xtatadi va kurashchilar turgan holda musobaqani davom ettirishadi. Bu hol kurashni tez sur’atlarda olib borilishi va muxlislar uchun qiziqarli va maroqli bo‘lishini ta’minlaydi. Bundan tashqari kurash qoidalari belbog‘dan pastki qismni ushlovchi yoki og‘riq qo‘zg‘atuvchi va bo‘g‘uvchi uslublarni ishlatishni ta’qiqlaydi. Shu tariqa kurash sportchilarga tan jarohati yetkazilishining oldi olingan eng xavfsiz sport turlaridan biriga aylandi. 1991-yilda O‘zbekiston o‘z mustaqilligini e’lon qilishi kurashga yangicha hayot baxsh etdi.

Respublika hukumati 70-yil totalitar tuzum davrida oyoq-osti qilingan o‘zbek xalqining milliy qadriyatlari va an’analarini qayta tiklashni o‘z oldiga maqsad qilib

qo‘ydi. Milliy sport turi hisoblanmish kurashni qayta tiklash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida belgilandi.

1992-yilda K.Yusupov O‘zbekiston Respublikasi prezidenti qabulida bo‘ldi. Bo‘lib o‘tgan suhbat chog‘ida o‘zbek kurashini nafaqat ona diyorimizda, balki chet ellarda ham rivojlantirish masalalari muhokama etildi. Kurashni haqiqiy xalqaro sport turiga aylantirish, keyinchalik esa olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritish eng asosiy maqsad bo‘lib qolmoqda.

O‘sha uchrashuvdan so‘ng, K.Yusupov boshchiligidagi faollar gruhi o‘zbek kurashini xalqaro miqyosda rivojlantirishga qaritilgan faoliyatni boshlab yubordilar. Ular tomonidan O‘zbekistonning turli hududlarida uyushtirilgan qator yirik musobaqalar muvaffaqiyati haqiqatdan ham barchani hayratga soldi. Mamlakatning turli chekkalaridan kelgan minglab kurashchilar musobaqalarda ishtirok etish istagini bildirgan bo‘lsa, millionlab kurash ishqibozlari ushbu jozibali musobaqalardan bahra olish ishtiyoqida respublika bo‘ylab stadionlarni to‘ldirdilar.

Kurash faollarining sa’y-harakatlari O‘zbekiston bilan chegaralanib qolmadi. Ular 1992-yildan boshlab Janubiy Koreya, Kanada, Yaponiya, Hindiston, AQSh, Monako va Rossiyada o‘tkazilgan qator nufuzli sport anjumanlarida o‘zbek kurashini tanitishga qaratilgan tadbirlarga bosh qosh bo‘ldilar.

Xulosa.Ushbu sa’y-harakatlar natijasida O‘zbekiston poytaxti Toshkentda bo‘lib o‘tgan kurash bo‘yicha birinchi xalqaro musobaqalarda dunyoning 30 ga yaqin mamlakati vakillari ishtirok etdilar. Toshkent markazida 30 ming kishiga mo‘ljallangan stadion tomoshabinlarga to‘lib ketdi. O‘zbekiston va uning tashqarisidagi millionlab teletomashabinlar televizorda batafsil olib ko‘rsatilgan musobaqalarni yaqindan kuzatib bordilar. Kurash eng qadimiy bellashuv turlaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga jahon sahnasida u eng yosh sport turi hamdir. O‘zining uzoq o‘tmishiga qaramasdan kurash faqatgina 1998-yilda jahon sport sahnasida shahdam odim tashladi. Ushbu odimlar na yengil va na qisqadir. Avval boshidanoq kurashning porloq odimlari va undan kutilgan maqsad aniq belgilangan edi. U ham bo‘lsa O‘zbek kurashini xalqaro sport turiga aylantirishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida‖gi 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’grisida‖gi 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.

FUTBOL KOMANDALARÍNDA QARÍM-QATNAS MÚNÁSIBETLERDIŃ AYÍRÍM ÓZGESHELIKLERI

Bekmuratov Manas Jamalatdinovich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *futbol klubları, selekcioner (skaut), analizshi, tóreshi, marketolog, sport psixologiyası, sportshılardıń psixologiyalıq tayarlıǵı, psixik jaǵday.*

Ключевые слова: *футбольные клубы, селекционер (скаут), аналитик, арбитр, маркетолог, спортивная психология, психологическая подготовка спортсменов, психическое состояние.*

Keywords: *football clubs, scout, analyst, referee, marketer, sports psychology, psychological preparation of athletes, mental state.*

Házirgi waqıtta dúnyada sport insan iskerliginiń eń keń tarqalǵan túrlerinen biri esaplanadı. Áyne payıtta sport tek ǵana salamatlandırıw funkciyasın atqarıp qalmastan, kúshli social-psixologiyalıq hádiysege de aylanıp úlgerdi.

Mámleketimizde jámiyet turmısında sporttıń rolin arttırıwǵa úlken itibar qaratılmaqta. Ásirese, millionlar oyını bolǵan hám mámleketimizde ayrıqsha orınǵa iye sporttıń futbol túrine xalıqtı, ásirese jaslardı keńnen qamtıw boyınsha bir qatar ilajlar ámelge asırılıp kiyatır. Sonıń menen birge, búgin mámleketimizde joqarı qábiletke iye bolǵan jas futbolshilardı tańlaw, saralap alıw (selekciya) sisteması hám futbol infrastrukturasın jáne de rawajlandırıw, futbol boyınsha sport mektepleri iskerligin jańa basqıshqa kóteriw, taraw qánigelerin tayarlaw hám olardı materiallıq xoshametlew sistemasın jaqsılaw, ótkerilip atırǵan jarıslar dárejesin kóteriw sıyaqlı máseleler aktual wazıypalardan biri bolıp qalmaqta.

Sońǵı jıllarda Prezidentimiz tárepinen futboldı ele de rawajlandırıwǵa baylanıslı bir qatar qarar hám pármanlar qabıl etildi. Atap aytqanda, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2018-jıl 16-marttaǵı «Futboldı jáne de rawajlandırıw ilajları haqqında»ǵı PQ-3610-sanlı Qararı, 2019-jıl 4-dekabrdegi «Ózbekstanda futboldı rawajlandırıwdı ulıwma jańa basqıshqa alıp shıǵıw ilajları haqqında»ǵı PF-5887-sanlı Pármanı sheńberinde mámleketimizde 2030-jılǵa shekem futboldı rawajland ırıw koncepciyasınıń tastıyıqlanıwı mámleketimizde ǵalabalıq sport túri bolǵan futboldı rawajlandırıw, usı tarawda futbol klubları, sport tálim mákemeleri ushın sport shıpakeri, sport psixologı, sport farmakologi, sport yuristi hám sport dietologı baǵdar ları boyınsha maman qánigeler tayarlawdı shólkemlestiriw, sonday-aq, zamanagóy ilimiy jetiskenlikler hám innovaciyalıq texnologiyalardan paydalanǵan halda trener, selekcioner (skaut), analizshi, tóreshi, marketolog hám futbol menejeri baǵdarları boyınsha joqarı maǵlıwmatlı futbol qánigelerin tayarlaw, qayta tayarlaw hám mamanlıǵın asırıw maqsetinde jergilikli hám de shet el qánigelerin keńnen tartıw arqalı

Ózbekstan futbol associaciyası janında futbol qánigelerin tayarlaw orayın shólkemlestiriw wazıypaları belgilep berildi. Usı wazıypalardı ámelge asırıw ushın ilim jetiskenliklerinen paydalanıw, bul tarawda keń kólemli izertlewler ótkeriliwin talap etedi.

Sport psixologiyasida sportshılardıń psixologiyalıq tayarlıǵı hám psixik jaǵdayların basqarıw, sport komandalarındaǵı óz-ara múnásibetler teması júdá aktual bolıp, bir qatar alımlar tárepinen izertlew jumıslarında ilimiy tiykarlap beriwge háreket etkenler. Biraq, milionlar oyını hám kópshiliktiń súyikli sport túri bolıwına qaramay sporttıń futbol túri psixologiyalıq izertlewlerdiń keń kólemli obyekti bolıp úyrenilmegen. Sport iskerliginiń Zamanagóy sharayatta dene tárbiyası hám sport tarawı boyınsha joqarı maǵlıwmatlí qánigeler tayarlaw teoriyası hám ámeliyatı shaxs qáliplesiwine tásiri máseleleri kóbirek individual sport túrlerinde hám ayırım komandalıq sport túrleri sheńberinde kórip shıǵılǵan. Degen menen, elimizde bul temaǵa baylanıslıǵı ilimiy jumsılar jeterli emes.

Zamanagóy sportta sportshılardıń trenerler, pedagoglar hám komandalasları menen óz-ara múnásibetlerin durıs shólkemlestiriw, nátiyjeli baylanıs kónlikpelerinen paydala biliw, sheriklikke tiykarlanǵan iskerlikti nátiyjeli shólkemlestiriw zárúrli máselelerden esaplanadı. Múnásibetlerdi durıs jolǵa qoya alıw, birinshi náwbette, komandadaǵı socialpsixologiyalıq ortalıqtıń salamat bolıwında, birdemlik sapalarınıń qáliplesiwinde, komandalıq ruwxıyat ústin bolıwında sheshiwshi rol oynaydı. Usı processte sportshılarda nátiyjeli baylanıs kónlikpelerin qáliplestiriwde xoshametlew eń alı menen trener menen sportshılar jáne sportshılardıń bir-birin durıs túsine alıwın támiyinlep beredi.

Futbol milionlar oyını sıpatında bársheniń kewlinen orın alǵan ǵalabalıq sport túri esaplanadı. Usı sport túrinde shaxstıń idividual jetiskenligi komanda jetiskenligi menen baylanıslı tárzde keship, sportshınıń tek ǵana idividual qáliplesiwine emes, bálkim komanda sharayatında topar sheńberinde social tájiriybelerdi, sporttıń fizikalıq hám ruwxıy jetiskenlikleri ózlestiriwine alıp keledi.

Komandalıq oyın sıpatında futbol shaxstıń tek ǵana fizikalıq rawajlanıw kórsetkishleri jetilisiwine emes, al individual qábiletlerdiń rawajlanıwına, shıdamlılıq sapalardıń qáliplesiwine, komanda aǵzaları menen múnásibetleri tiykarında zárúrli sociallıq tájiriybelerdi iyelewinde, jámiyetlik sana rawajlanıwında, basqalar aldında juwapkershilik seziminiń qáliplesiwine, bir sóz benen aytqanda, shaxs qáliplesiwi hám rawajlanıwında áhmiyetlik orın tutadı.

Komandalıq sport túrlerinde óz-ara múnásibetler kóp tárepten trener shaxsınıń kásiplik jetikligi hám onıń social-psixologik bilimine baylanıslı boladı. Bunda trenerdiń jeke hám social sapaları komandalıq ortalıqtıń hám sol ortalıqtaǵı ústin ruwhıyattıń tiykarın belgilep beredi.

Trener qol astındaǵılarda kúshli shıdamlılıq hám joqarı etikalıq normalarǵa iye bolǵan shaxs sapaların kórsete alsa, sportshılarda da sonday motivaciya oyatıp bir-birin durıs túsiniw jáne social perceptivlikning ónimli

usılı jaratıladı. Bul bolsa trener hám sportshı múnásibetleri vertikal bolıwında social-psixologiyalıq hám pedagogikalıq ónimliliktiń asıwında zárúrli faktor bolıp esaplanadı.

Jarıstıń túrli basqıshlarında sportshınıń psixologiyalıq háreketi hám iskerligin támiyinlewde tiykarǵı roldi onıń treneri atqaradı. Trenerdiń wazıypası tek ǵana sportshınıń sport jetiskenlikleri emes, al hár tárepleme rawajlanǵan, bilimli hám óz-ózin rawajlandırıwǵa ılayıq bolǵan shaxstı tárbiyalaw da bolıp tabıladı.

Solay eken, komandadaǵı óz-ara múnásibetler trenerdiń social-psixologiyalıq hám kásiplik jetikligi menen tikkeley baylanıslı. Sonday-aq, trenerlik jumısındaǵı tabıs kóp tárepten, trenerdiń bilimine, sportshılar hám komanda menen múnásibetlerin durıs ornata Zamanagóy sharayatta dene tárbiyası hám sport tarawı boyınsha joqarı maǵlıwmatlí qánigeler tayarlaw teoriyası hám ámeliyatı alıwına hám de óz bilimlerin shákirtlerine jetkere alıwdaǵı uqıpına baylanıslı boladı.

Trenerdiń sportshılar hám sportshılardıń trener haqqında jeterli maǵlıwmatlarǵa iye bolıwı óz-ara túsiniw hám isenimge, maqsetler birligin ańlawǵa alıp keledi.

Ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2018-jıl 16-marttaǵı «Futboldı jáne de rawajlandırıw ilajları haqqında»ǵı PQ-3610-sanlı Qararı.
2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2019-jıl 4-dekabrdegi «Ózbekstanda

futboldı rawajlandırıwdı ulıwma jańa basqıshqa alıp shıǵıw ilajları haqqında»ǵı PF-5887-sanlı Pármanı.

3. А.Сидоров ва бошқ. Педагогика спорта. – М. 2000.

16-17 YOSHLI ESHKAK-ESHUVCHILARDA KUCH VA CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Utepbergenov Amangeldi Qutlimuratovich

Nukus davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, b.f.n., professor

Begmuratov Umid Hamid o‘g‘li

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti magistranti

Tayanch so‘zlar: *Akademik eshkak eshish, chidamlilik, kuch, mashg‘ulot, sportchi, musobaqa.*

Ключевые слова: *Академическая гребля, выносливость, сила, тренировка, спортсмен, соревнование.*

Keywords: *academic rowing, endurance, strength, training, athlete, competition.*

Kirish. Akademik eshkak eshish - bu akademik qayiqlarda orqaga qarab suzish sporti. Bu sport turi G‘arbiy Yevropa mamlakatlari, Rossiya, AQSH,

Avstraliya, Yangi Zelandiya va Ruminiyada keng tarqalgan va mashhur. Akademik eshkak eshish Olimpiya sport turiga kiradi. Musobaqalar maxsus eshkak eshish kanallarida o‘tkaziladi. Bu sport turi jamoaviy yoki yakka tartibda bo‘lishi mumkin.

Akademik eshkak eshish 1896-yildan beri Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan (ayollar uchun 1976-yildan). Olimpiya o‘yinlaridan tashqari, har yili jahon chempionatlari, jahon kuboklari, millatlar kuboklari, talabalarning jahon chempionatlari va o‘smirlarning jahon chempionatlari o‘tkaziladi. Bundan tashqari, qo‘sh eshkakli eshkak eshish ham mavjud bo‘lib, bunda sportchi ikkita eshkak bilan suzadi, yoki yakka eshkakli, bunda sportchi bitta eshkak bilan suzadi. Olimpiada masofasi 2000 metrni tashkil etgani uchun, mashg‘ulotlar asosan chidamlilikni oshirishga qaratilgan. Bu sport turi o‘ziga xos deb hisoblanadi: eshkak eshuvchi mashg‘ulotlar davomida o‘z mushaklarining 95 foizini ishga soladi. Shu bilan birga, bu eng xavfsiz sport turlaridan biri hisoblanadi: bu yerda jiddiy jarohatlar deyarli uchramaydi.

Tadqiqotning asosiy qismi. Eshkak eshishda sport natijalariga erishishning ustuvor yo‘nalishi umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishdir. Eshkak eshuvchi tanasining aerob tizimini rivojlantirish muvaffaqiyatli mashg‘ulot uchun poydevor bo‘ladi.

Chidamlilik - organizmning charchoqqa qarshi tura olish qobiliyatidir. Odatda maxsus, musobaqa, tezlik, umumiy va kuch chidamliligi farqlanadi. Maxsus chidamlilik musobaqa mashqlariga o‘xshash mashqlarni bajarishda namoyon bo‘ladi. Bunda ish anaerob metabolizmning chegara darajasidan past bo‘lmagan holatda amalga oshiriladi va aerob energiya ishlab chiqarish bilan ta’minlanadi. Musobaqa chidamliligi musobaqa yuklamalarini taqlid qiluvchi mashqlarni bajarishda yoki musobaqa masofalarida namoyon bo‘ladi. Tezlik chidamliligi mashqlarni raqibga nisbatan yuqori tezlikda bajarishda ko‘rinadi. Eshkak eshishdagi umumiy chidamlilik uzoq muddatli nospetsifik mashqlar paytida namoyon bo‘ladi. Kuch chidamliligi kuch qobiliyatlarining ajralmas qismi hisoblanib, O‘zgaruvchan usul o‘zgaruvchan shiddat bilan uzluksiz mashq qilish va yurak urish tezligining daqiqasiga 180 martagacha ko‘tarilishi bilan tavsiflanadi. Amaliy mashg‘ulotlarga tezlikni vaqti-vaqti bilan o‘zgartirib eshkak eshish, sport o‘yinlari, hamda belgilangan vaqt yoki masofada vazifani bajarish uchun yugurish kiradi.

- Muqobil usul mashg‘ulot davrining yakunida umumiy chidamlilikni va musobaqalar paytida maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qo‘llaniladi.

- Takroriy usul sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarining ma’lum hajmi va shiddatini bajarishga tayyorlash maqsadida ishlatiladi.

- Interval usuli bir xil mashqlarni takrorlash, biroq ma’lum dam olish oralig‘i bilan amalga oshirish orqali xarakterlanadi.

Musobaqa usuli yordamida sportchi yurakka tushadigan yukni kamaytiruvchi ruhiy zo‘riqish holatiga moslashadi [3, 74-bet]. Maxsus chidamlilik harakat xususiyatlariga ko‘ra, vazifani bajarish usullariga ko‘ra va harakat muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun zarur bo‘lgan boshqa jismoniy fazilatlar bilan

o‘zaro ta’sirga ko‘ra tasniflanadi. Maxsus chidamlilikning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

Musobaqa mashqlarida chidamlilik; Turli xil musobaqa mashqlarida chidamlilik; Fiziologik va biokimyoviy imkoniyatlarni, ish ko‘rsatkichlarini, shuningdek asosiy a’zolar va tizimlar funksiyalarini tiklash; Tez va sekin mushak tolalarining nisbati; Mushaklarning elastikligi va kuchi. Bularning barchasi, odatda, "vazifani samarali bajarish" uchun amalga oshiriladi: ya’ni, samaradorlikni pasaytirmasdan raqibni mag‘lub etish uchun texnik harakatlarni bajarish. Amaliyotda bu maxsus chidamlilikning yakuniy namoyon bo‘lishiga erishish eng qiyin, chunki teng yoki kuchliroq raqib ustidan g‘alaba sportchi unga erishish uchun taktik kurashni, chidamlilikni namoyish etish uchun musobaqa mashqlarini, tobora ko‘proq qo‘shimcha harakatlarni - tezlanish, harakat va boshqalarni ko‘rsatishni talab qiladigan qo‘shimcha harakatlarni ko‘rsatgandagina keladi.

Chidamlilik inson organizmining ko‘p funksiyali xususiyati bo‘lib, turli darajalarda: hujayradan butun organizmga qadar sodir bo‘ladigan ko‘plab jarayonlarni birlashtiradi. Biroq, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, ko‘p hollarda chidamlilikning namoyon bo‘lishida yetakchi rol energiya almashinuvi omillari va uni qo‘llab-quvvatlovchi vegetativ tizimlar - yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, markaziy asab tizimiga tegishli. Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vazifasi harakat faoliyatining har xil turlari asosida umumiy aerob chidamlilikning barqaror o‘sishi uchun sharoit yaratishdir. Shuningdek, s ni ishlab chiqish uchun vazifalar ham mavjud.

Kuch tayyorgarligi 16-17 yoshli akademik eshkak eshuvchilarning mashg‘ulot jarayonining ajralmas qismi hisoblanib, umumiy tayyorgarlik vaqtining 10-20 foizini tashkil etadi.

16-17 yoshli akademik eshkak eshuvchilar uchun yillik tayyorgarlik siklini rejalashtirish jarayonida kuch tayyorgarligi bloki quyidagicha taqsimlangan:

1. O‘tish davri.

a) Jalb qiluvchi bosqich (oktyabr-noyabr) - maksimal kuch va kuch chidamliligi sinovlari, shuningdek, kuch sifatlarini rivojlantirish bloki. Asosiy vazifa mushak korsetini mustahkamlash va tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishdan iborat.

b) 1-tayyorgarlik bosqichi (noyabr-dekabr). Asosiy vazifa - maksimal kuchni rivojlantirish. Asosiy nazorat choralari maksimal kuch darajasini tekshirishdan iborat.

c) 2-tayyorgarlik bosqichi (yanvar-fevral). Asosiy vazifa - kuch chidamliligini rivojlantirish. Asosiy nazorat choralari maksimal kuchni sinashdan iborat.

2. Musobaqa davri.

a) 1-musobaqa bosqichi (fevral-aprel). Asosiy vazifa - maxsus kuchlarni rivojlantirish.

b) 2-musobaqa bosqichi (aprel-may). Asosiy vazifa

Sinov tariqasida quyidagilar tanlab olindi: 3000 m ga yugurish; og‘irligi 45 kg bo‘lgan shtangani tortish (erkaklar), 5 daqiqa davomida taxta ustida yotish; 1 daqiqada 60 sm balandlikdagi turnikka sakrash; shtangani yelkaga qo‘yib o‘tirish

(maks); 5 daqiqada 24 kg tosh bilan o‘tiring. Ushbu testlar sportchilarni kuch, tezlik, kuch chidamliligi va umumiy chidamlilik bo‘yicha baholash imkonini berdi. Maxsus chidamlilik va barcha sportchilarning (istisnolardan tashqari) reytingi 2 (bo‘shashish); 1 ta (issiqxona) poyga baholandi.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganib chiqib, tadqiqot mavzusini nazariy jihatdan asoslashga muvaffaq bo‘ldik. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati ma’lumotlari asosida maxsus chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirish usullari ko‘rib chiqildi. Xulosa qilish mumkinki, mashg‘ulot jarayonida sportchining maxsus chidamliligi va kuchini rivojlantirishga qaratilgan uslubiyatni o‘z ichiga olishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Барчуков И.С. Физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков. – 7-2 изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528с. – ISBN: 978-5-4468-0198-5. – Текст: непосредственный.

2. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ / А. Г. Скалозуб, В. А. Гоголин. - Текст : непосредственный // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в россии и в мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова. – Казань, 2021. – С. 358-361.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – ISBN: 978-5-7695-9526-4. – Текст: непосредственный.

KATTA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

Suleymanov Ergashboy

Farg‘ona davlat texnika universiteti ijtimoiy fanlar va sport kafedrasi o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, Bolalar salomatligi, Kognitiv rivojlanish, Xotira va diqqat, Jismoniy faollik, Akademik muvaffaqiyat, Ijtimoiy ko‘nikmalar, Intizom, O‘zini boshqarish, Stress va tashvish, Endorfinlar, Jamoaviy o‘yinlar, Jismoniy madaniyat, Harmonik rivojlanish, Ruhiy sog‘liq, Duruş, Motivatsiya, Stressga chidamlilik, Shaxsiy rivojlanish, Sinfda faoliyat, Guruh aloqasi.*

Jismoniy tarbiya orqali bolalarning jismoniy salomatligini yaxshilash

Bolalar salomatligini mustahkamlash, ularning barkamol jismoniy rivojlanishiga ko‘maklashish, ko‘plab kasalliklarning oldini olishda jismoniy tarbiya muhim o‘rin tutadi. Jismoniy mashqlar tufayli yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ishi yaxshilanadi, bu ayniqsa o'sayotgan tana uchun muhimdir. Ushbu mashqlar qondagi kislorod miqdorini oshirishga, qon aylanishini

yaxshilashga va yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi, bu esa kelajakda yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Bundan tashqari, muntazam jismoniy faoliyat mushaklarning kuchini, moslashuvchanligini va muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. Bu fazilatlar bolalik davrida ayniqsa muhimdir, chunki ular mushak-skelet tizimining to'g'ri shakllanishini ta'minlaydi, bu ko'pincha maktabda va uyda uzoq vaqt o'tirish tufayli paydo bo'ladigan holat bilan bog'liq muammolardan qochishga yordam beradi. Jismoniy faollik tufayli bolalar yanada chidamli bo'lib, ularning jismoniy ko'rsatkichlari yaxshilanadi, bu umumiy ish faoliyatini oshiradi va charchoqni kamaytiradi.

Jismoniy tarbiya shuningdek, semizlikning oldini olishga yordam beradi, bu ko'plab bolalar harakatsiz turmush tarzi tufayli duch keladigan muammodir. Muntazam jismoniy mashqlar sog'lom vaznni saqlashga yordam beradi, metabolizmni yaxshilaydi va ortiqcha vazn bilan bog'liq surunkali kasalliklar, masalan, diabet va gipertenziya rivojlanishining oldini oladi. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzi uchun asos yaratadi, bolalarda butun umri davomida ularga hamroh bo'lishi mumkin bo'lgan barqaror odatlarni yaratadi.

Jismoniy faollik orqali bolalarning ruhiy salomatligini rivojlantirish

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy salomatligini mustahkamlashda, balki bolalarning ruhiy holatini yaxshilashda ham muhim rol o'ynaydi. Muntazam jismoniy faollik bolalarga stressni engishga yordam beradi va ularning hissiy holatini yaxshilaydi. Mashq qilish "baxtli gormonlar" deb nomlanuvchi endorfinlarni chiqaradi, ular tabiiy ravishda kayfiyatni yaxshilaydi va tashvishlarni kamaytiradi.

Sport bilan shug'ullanayotganda, bolalar o'zlarining his-tuyg'ularini ifodalash va akademik stress va kundalik tashvishlar tufayli to'planishi mumkin bo'lgan stressni bartaraf etish imkoniyatiga ega. Bu stressni kamaytirish va dam olishga yordam beradi, bu ayniqsa maktab yoshida, psixo-emotsional stress asta-sekin kuchayganda muhimdir.

Jismoniy faollik, shuningdek, o'ziga bo'lgan ishonchni va o'zini o'zi qadrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Bolalar o'zlarining muvaffaqiyatlarini ko'rishadi, ularning natijalari har safar qanday yaxshilanishini payqashadi va bu ularning o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi. Qiyinchiliklarni yengib, maqsadlariga erisha olishlarini tushunish bolalarning muvaffaqiyatsizlikka chidamli bo‘lishiga va hayot qiyinchiliklariga dosh bera olishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya orqali bolalarda ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish

Jismoniy tarbiya darslari, ayniqsa, guruh shaklida, bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga sezilarli hissa qo'shadi. Sport o'yinlari va ijtimoiy tadbirlar muloqot, o'zaro ta'sir va hamkorlik uchun imkoniyatlar yaratadi, bolalarga jamoa bo'lib ishlashga va birgalikda maqsadlarga erishishga yordam beradi. Sport mashg'ulotlari orqali bolalar qo'llab-quvvatlash va o'zaro yordamning muhimligini o'rganadilar, bu ijobiy ijtimoiy aloqalarni shakllantirishga yordam beradi va ularda jamoaga tegishlilik hissini kuchaytiradi.

Guruh o'yinlari davomida bolalar raqiblarni hurmat qilishni, o'yin natijalarini qabul qilishni va belgilangan qoidalarga rioya qilishni o'rganadilar. Bu ko'nikmalar sog'lom o'zaro munosabatlarning asoslari bo'lib, ular nafaqat bolalarda boshqalar bilan uyg'un munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi, balki mas'uliyat va adolat kabi fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin qoidalarini qabul qilish bolalarni boshqalarning huquqlarini hurmat qilishga o'rgatadi va chegaralarni belgilaydi, bu ularning ijtimoiylashuvi va psixologik etukligi uchun muhimdir.

Jismoniy tarbiya nizolarni hal qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi, chunki sport o'yinlari paytida ko'pincha murosaga kelish va tushunishni talab qiladigan vaziyatlar yuzaga keladi. Shunday qilib, bolalar empatiya ko'rsatishni, yechim topishni va nizolardan qochishni o'rganadilar. Bu fazilatlar maktab muhitida muvaffaqiyatli moslashishga va kelajakda jamoada o'zaro munosabatlarga tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya orqali bolalarda intizom va o‘zini o‘zi boshqarishni shakllantirish

Jismoniy tarbiya bolalarda intizom va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Muntazam mashg'ulotlar bolalardan mas'uliyatli bo'lishni, rejimga diqqat bilan rioya qilishni va doimiy ravishda g'ayratli bo'lishni talab qiladi, bu esa tashkilotning rivojlanishi uchun asos yaratadi. Jismoniy mashqlar o'z-o'zini tarbiyalash va sabr-toqatni talab qiladi, chunki u natijalarga erishish uchun muntazam va yo'naltirilgan ishni talab qiladi.

Sport mashg'ulotlari bolalarga belgilangan vazifalarni rejalashtirish va bajarishga o'rgatadi. Masalan, ma'lum ko'rsatkichlarga erishish yoki yangi sport ko'nikmalarini egallash uchun bolada o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalari, o'z vaqtini va kuchini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish kerak. Bu bolaga muvaffaqiyat faqat tizimli mehnat va qiyinchiliklarni engishga tayyorlik orqali kelishini tushunishga yordam beradi, bu esa, o'z navbatida, uning motivatsiyasi va o'zini o'zi nazorat qilishni kuchaytiradi.

Bu ko'nikmalar nafaqat sport mashg'ulotlarida, balki maktabda va kundalik hayotda ham muhimdir. Qoidalarga rioya qilish, tashkilotchilik va mas'uliyat bolalarga o'quv vazifalarini yaxshiroq bajarishga yordam beradi, shuningdek, o'qish va dam olishni birlashtiradigan kundalik tartibni yaratishga yordam beradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya bolada intizom va o'zini o'zi boshqarishni singdiradi, bu esa unga yanada muvaffaqiyatli va ishonchli shaxs bo'lishga yordam beradi.

Jismoniy faollik orqali bolalarning akademik samaradorligini (o‘quv faoliyatini yaxshilash) oshirish

Jismoniy faollik bolalarning xotira, diqqat va konsentratsiya kabi kognitiv funktsiyalariga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar miya faoliyatini faollashtiradi, miyani qon bilan ta'minlashni yaxshilaydi va uni kislorod bilan to'yintiradi. Bu o'rganish va xotira jarayonlari uchun muhim bo'lgan neyron faolligini oshirishga yordam beradi.

Faol jismoniy mashqlar bolalarga yuqori energiya darajasini saqlab qolishga va ko'pincha akademik bosim tufayli paydo bo'ladigan charchoqni kamaytirishga

yordam beradi. Jismoniy faollikdan so'ng bolalar o'zlarini hushyor his qilishadi, bu ularning ma'lumotni idrok etish qobiliyatini yaxshilaydi va sinfda diqqatni saqlashga yordam beradi. Bu, ayniqsa, bolalar o'z e'tiborini nazorat qilishni va diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirishni o'rganayotgan dastlabki sinflarda ayniqsa muhimdir.

Jismoniy tarbiya shuningdek, stress va tashvishlarni kamaytirish orqali kayfiyatni yaxshilaydi, bu esa bolalarga topshiriqlar va akademik qiyinchiliklarni engishda yordam beradi. Natijada, bolalar o'z qobiliyatlariga ishonchlari ko'proq bo'ladi, bu ularning motivatsiyasi va o'quv samaradorligini oshiradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya maktab o'quvchilarining barkamol rivojlanishining ajralmas qismidir. Bu salomatlik, aqliy va ijtimoiy fazilatlarni rivojlantirish, shuningdek, intizomni o'rnatish va bolalarga maktabda ham, hayotda ham muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Shu bois ota-onalar va o‘qituvchilarning jismoniy tarbiyaga alohida e’tibor qaratishi, bolalarning muntazam va xavfsiz jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishi uchun shart-sharoit yaratishi zarur.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Matveev, L.P. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi". - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 2004.
2. Krutsevich, T.Yu. "Yoshga bog'liq fiziologiya va maktab gigienasi". - Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2005 yil.
3. Balsevich, V.K. "Bolalarni jismoniy tarbiya va tarbiyalash". - Moskva: Sovet sporti, 2001 yil.

ORGANIZMNING O‘SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA’SIR ETUVCHI OMILLAR

Kazakov Baxram Allayarovich

Qoraqalpoq davlat universiteti fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrasi katta-oqituvchisi

Allayarov Dilshod Bahramjanovich

Olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy sport mahorati maktabi volleybol sport turi bo‘yicha murrabiy

Калит сўзлар: *jismoniy ish qobilati, nerv, gimnastika mashqlari, ATF, KF, yosh davrlari, muskul lar, suyaklar, o‘pka, yurak qon-tomir tizimi.*

Ключевые слова: *физические возможности, нервы, гимнастические упражнения, АТФ, МВ, юный возраст, мышцы, кости, легкие, сердечно-сосудистая система.*

Key words: *physical abilities, nerves, gymnastic exercises, ATP, MV, age, muscles, bones, lungs, cardiovascular system.*

Dolzarbligi. Yosh organizm normal o‘sishi va rivojlanishida qad-qomatning shakllanishida gimnastik mashqlar, jismoniy ishlar, muhim rol o‘ynaydi. Mehnat va gimnastik mashqlar bilan muntazam shug‘ullanganda ishlab turgan muskul va

suyaklarga qon oqib kelishi kuchayadi. Natijada o‘sha muskul va suyaklar pishiq va yiriqroq bo‘lib qoladi, suyaklarning musqullar birikadigan joylari esa ancha sezilarli bo‘lib qoladi. Muskullarning ko‘ndalang qismi va hajmi kattalashadi, nafas organlarning rivojlanishi hamda yurak-qon tomirlari faoliyati ritmi roslanadi.

Gimnastik mashqlar bilan shug‘ullanish bolalarda yangi harakatlar kabi jismoniy rivojlanish bilan birga, aqliy rivojlanishiga ham yordam beradi. Aqliy va jismoniy ish qobiliyati ko‘tariladi. Nerv-psixik sohasining oliy darajada aktivlanishini talab etadigan ishni bajarishda odamning potensial qobiliyatini, aqliy ish qobiliyatini nerv muskul tizimini esa jismoniy ish qobiliyatini tashkil etadi. Yosh organizmda barcha fiziologik jarayonlar yagona sutkalik kecha-kunduzlik ritmiga bo‘ysunadi. Sutka mobaynida orga nizm bir xil holatda bo‘lmaydi. Sutkaning ayrim davrlarida uning aktivligi va ish qobiliyati yuqori, bosh qa davrlarda past bo‘ladi.(1)

Bunga ta’sir qiladigan asosiy omillar kun bilan tunning almashinuvi harorat, havo namligi, atmos fera bosimining sutka davomida o‘zgarish, shuningdek, kundalik rejim, ishning turi, vaqti va boshqalar kiradi. Ko‘pgina fiziologik jarayoning yuqori aktivlik fazalari yig‘indisi organizm harakatini uning ishqo biliyatini ifodalaydi. Ko‘p jarayonlar kunduz kuni aktiv kechgani tufayli butuno rganizm ham kunduzi ak tiv bo‘ladi.

Dars jarayonida harakatsiz o‘tirish natijasida aqliy ishdan keyin tolqish boshlanadi, shuning uchun qisqa vaqtichida ayrim gimnastik harakatlar qilish kerak.

Jismoniy tarbiya va sportni, aqliy mehnat deb taqsimlashning o‘zi ma’lum darajada shartlidir, chun ki aqliy charchash, ayni vaqtda, ish qobiliyatining pasayishi bilan o‘tadi. Harakat aktivligi yetarli bo‘lma gan holda, uzoq vaqtgacha aqliy mehnat bilan shug‘ullanish natijasida organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari funksional holatning sustlashuvi, garmonal faoliyatning zaflashishi kuzatiladi.

Jismoniy ish aqliy mehnat bilan unumli shug‘ullanishga imkon beradi. Jismoniy tarbiya odam orga nizmning normal o‘sishi rivojlanishida, qad-qomadning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Muntazam ravishda mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish natijasida muskul to‘qimasida moddalar almashinuvi kuchayadi, muskullarga qon kelishi ko‘payadi bu esa ularning ozi moddalar bilan ta’minlani shini yaxshilaydi. Tekshiruvlardan ma’lum bo‘lishcha jismoniy mashq bilanshug‘ullanuvchi kishilarning har 100 ta muskul tolasiga mayda qon tomirlari (kapillarlar)ning soni boshqalarning muskulidagiga nis batan ikki marta ko‘p bo‘ladi. Bunday odamlar muskullarining qon, kislorod, oziq moddalar bilan ta’min lanishi yaxshi bo‘lganligi uchun muskul hujayralari sitoplazmasida oqsil, ATF, KF, gemoglobin miqdori ko‘payadi. Bu esa muskul tolalarining yo‘g‘onlashuviga va ular mustahkam bo‘lishiga, qisqarish kuchi ning ortishiga olib keladi.(2)

Muskullarning yaxshi rivojlanishi, tolalari va paylarining baquvvat mustahkam bo‘lishi, o‘z navba tida, suyaklarning yaxshi rivojlanishida, ularning mustahkam bo‘lishiga imkon beradi. Shuning uchun ham odam yoshligidan

boshlab jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug‘ullansa, tayanch harakat sistemasining o‘sishi, rivojlanishi, shakllanishi yaxshi bo‘ladi. Shu bilan birga, organizmning boshqa hayotiy muhim organ va sistemalar (o‘pka, yurak, yuqon-tomir, jigar, buyraklar, oshg‘ozon-ichak, nervlar) funksiyasi ham yaxshilanadi. Buning natijasida odam organizmi har tomonlama garmonik rivoj langan, baquvvat, tashqi muhitning noqulay ta’siriga chidamli chiniqqan bo‘ladi. Ma’lumki, bunday ki shilar kasalliklarga ham chalinmaydi va uzoq umr ko‘radi. Mashhur fizilogik olim I.P.Pavlov 87 yil umr ko‘rdi. U juda ishchan, sog‘lom, o‘tkir zehnlik, harakatchan, tetik odam bo‘lgan, u jismoniy mehnatning ahamiyati haqida shunday deb yozgan edi: «Men butun umrim bo‘yi aqliy va jismoniy mehnatni sevib keldim, ikkinchisini, hatto ortiqroq sevaman».

Jismoniy tarbiya sog‘liqni mustahkamlash, yuqori ish qobiliyatiga erishishga hayotiy muhim harakat o‘quv va malakalarni egallashga yo‘llangan. U odamning unumli mehnat qilishga tayyorlashda mu him ahamiyatda ega. Jismoniy xususiyatlardan tashqari, tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik bu vaqt da qimmatli ruhiy xususiyatlar (matonat, iroda, maqsadga intilish, qat’iylik, o‘zini idora qilabilish) ham rivojlanadi. Turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar, sport jismoniy tarbiyaning vositalari hisobla nadi. Ular bilan uy sharoitida (ertalabki gimnastika) maktabda (jismoniy tarbiya darslari) sport va turistik seksiyalarda, bolalar hamda o‘smirlar sport maktablarida shug‘ullanadi.

Turli gruppa muskullar bug‘im va bog‘lamlarni muntazam ravishda mashq qildirish ularning funk siyasi va koordinatsiyasini kuchli rivojlantiradi. Jismoniy yuklama organlar va organizm sistemasini (yu rak-muskul, nafas olishni) harakat apparatlarining normal faoliyatini ta’minlaydi, moddalar almashinuvi prosessini mashq qildiradi. Turli xil mashqlarni har kuni ma’lum miqdorda bajarish, o‘zini hech qanday bo‘shashtirishga yo‘l qo‘ymay, ularni to‘g‘ri va oldindan belgilangan hajmida bajarishga intilishi odatini keyin esa axloqiy qoidalariga qat’iy rioya qilish ehtiyojini shakllantiradi. Shular tufayli odamning intizo mi ortadi, ular irodasi mustahkamlanadi.1 Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega 7–10 yoshda muskul sezgilarini harakat tempi va harakatlar ko‘llamini, muskullar taranglashishini va bo‘sha shini farq qilish qobiliyatini takomillashtiradilar. Ular harakatlarning, uni kerakli yo‘nalishlarda, ritmda va tempida, tegishli muskullar tarnglashishi bilan mashqlar bajaradilar. Agar maktab o‘quvchilari harakat larning asosiy elementlarini to‘g‘ri bajarishini o‘rganish magani bo‘lsalar (sakrash, irg‘atish, gimnastika, akrobatik mashg‘lar va h.k.), harakatni oxirigacha yetkazishga intilsalar, birinchidan, ular sportda yaxshi natijalariga erisha olmaydilar, ikkinchidan, ularda intizomlik va o‘zini nazorat qilish rivojlanmaydi.(2)

Harakat texnikasini takomillashtirish bilan bog‘liq. 11–14 yoshda egallangan malakalarni mustah kamlash bilan birga sharoitning murakkabligi va sport texnikasi bo‘yicha (chang‘i, konkida uchish, su zshi, yengil atletika, koptok o‘yinlari bilan) bajariladigan harakatlarni asosiy turlarini ham egalaydilar.

Bu yoshda jismoniy mashqlar bilan sistemali ravishda shug‘ullanishga odatlanish shakllanadi va mustahkamlanadi. Umuman, o‘smir yoshdagi

o‘quvichlarda jismoniy yuklama kichik yoshdagi maktab o‘quvchilaridagiga qaraganda ko‘p bo‘lishi mumkin. Tasodifiy emas, masalan, boshlang‘ich sport tayyor garligi gruppalarda sport gimnastikasi, suzish, figurali uchish, tennis mashg‘ulotlariga 7 yoshdan, futbol, haqiqiy beshlik musobaqa o‘yini kurashga 12 yoshdan kiradi. O‘rta yoshdagi maktab o‘quvchilari, ko‘ pincha o‘z jismoniy imkoniyatlarini ortiqcha baholaydigan bo‘ladilar. Mana, o‘shanda muvaffaqiyatsizlik, uzilishi, jismoniy mashqlarning turli hillardagi past natijalarularda o‘ziga bo‘lgan ishonchning yo‘qoli shiga, shu bilan birga, jismoniy mashg‘ulotlarga salbiy munosabatga bo‘lishiga olib keladi. 15–17 yoshda ilgari o‘zlashtirilgan harakatlar asosiy turlarini takomillashtiradilar, chidamlilikning ko‘pstatik va tezlik turlarini rivojlantiradilar, sport mashqlarining mustaqil metodikasi bo‘yicha bilimlarini egallaydilar, jis moniy mashqlarni tanlash va bajarish malakasini shakllantiradilar, harakatlarsifati, ularni analiz qilish yu zasidan o‘z-o‘zini kuzatish qobiliyatini hosil qiladilar.3 Bu yoshda kuch yuklamasi oshirilgan bo‘lishi mumkin, ammo katta yoshdagi makta bo‘quvchilari organizmning muhim xususiyatlarini esda tutish za rur, ularning chidamliligi kuchidan orqada qoladi. Bundan tashqari, bu yoshda tayanch harakatlanish sis temasining imkoniyatlari yurak-qontomir sistemasining imkoniyatlaridan ortib ketadi. Shuning uchun jis moniy yuklama yurak faoliyatini biror-bir izdan chiqishiga olib kelmasligi kerak.4 Erkak va ayolor orga nizmning jismoniy imkoniyatlari bir xil emas. Erkaklar jadal fizik yuklamani engil bajaradilar, ular katta kuchdagi harakatlar amplitudasiga ega.

Ayollar chidamli, bo‘lib, uzoq muddatli ishlarni yaxshi bajaradilar. Shuning uchun o‘g‘il bolalar ning jismoniy tarbiyalash metodlari birmuncha farq qiladi. Chidamlilikni, tezlikni rivojlantirish mashqla ri, harakatlari aniqligi o‘quvchilarning har ikkala jinsi uchun bir xil foydali, lekin o‘g‘il bolalarga kuchni rivojlantirish mashqlari, qiz bolalarga esa elastiklikni rivojlantirish mashqlari qo‘shilishi zarur. Ko‘pchilik o‘smir qizlar va voyaga yetgan qizlar jismoniy mashqlarni qadriga yetmaydilar. Ular jismoniy jihatdan yetarli aktiv emas, 10–12 yoshdagi qizlarni jismoniy imkoniyatlari 16–17 yoshdagi qizlarga qaraganda ancha yuqori bo‘lishi bejiz emas, bu ayollar organizmning shakllanishiga salbiy ta’sir etadi.

O‘g‘il bolalar, o‘smirlar va o‘spirinlar o‘zlarining jismoniy imkoniyatlariga ortiqcha baho berish xususiyatiga ega bo‘ladilar. Buularni ma’lum darajada o‘ylamasdan ishqilishga majbur etadi. Masalan, ular kuchi yetmaydigan o‘g‘irlikni ko‘tarishga, juda katta balandlikdan sakrashga shunday qilib noo‘rin kuch sarflashga jasurlik ko‘rsatishga harakat qiladilar. Ular, ko‘pincha, jismoniy kuchlariga ortiqcha baho beradilar, kam namoyish qilinadilar, ammo hayotiy birmuncha muhim xususiyatlarning mensimaydilar, ayniqsa, chidamlilikni qadriga yetmaydilar. Xususan, o‘smirlar, birinchi navbatda, shuni esda tutish ke rakki, atrofdagilar hurmatiga, jismoniy xususiyatlarning namoyish qilib emas balki faqat foydali ishlar bi langina sazovor bo‘lishi mumkin. Jismoniy tarbiya organizmga rivojlantiruvchi, takomillashtiruvchi va tuzatuvchi ta’siretadi. U qaddi-qomatdagi nuqsonlarni umurtqa pog‘onasining qiyshiqligini, bukchaygan ligini yo‘q qiladi.

Jismoniy mashqlar yordamida qomatdagi ayrim kamchilikla niya'ni ko'krak botiqligi, yelka qiyshiqligi va muskullarning yaxshi rivojlanmaganligini ham to'g'rilash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. N.G. Azimov, Sh.Sobitov. Fiziologiya. Jismoniy tarbiya instituti uchun o'quv qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyot bo' limi. 1996, 123-bet.

2. U.Z. Qodirov. Odam fiziologiyasi. T., "Ibn Sino", 1996, 167-bet.

3. Sh. Aminjanov. "Jismoniy madaniyatning fiziologik asoslari" fanidan ma'ruzalar matni, 2003, 140-bet.

MEKTEP OQÍWSHÍLARÍNA BASKETBOL OYÍNÍ TEXNIKASÍN ÚYRETIW

Aytjanov Salamat Qurbanbaevich

Tayanısh sózler: *basketbol, metodikalıq tayarlıq, dene tárbiyası, texnika, dene sıpatları.*

Ключевые слова: *баскетбол, технико-тактическая подготовка, физическая культура, техника, физические качества.*

Key words: *basketball, technical and tactical training, physical culture, technique, physical qualities.*

Kirisiw. Házirgi dáwirde insan salamatlıǵın saqlaw áhmiyetli máselelerden biri bolıp esaplanadı. Qorshaǵan ortalıq insan salamatlıǵına keri tásir etedi. Sonıń ushın hár bir adam mektep dáwirinen baslap salamat turmıs tárizine úyretiwimiz kerek. Oqıwshınıń barlıq salamat turmıs tárizin saqlaw tiykarın biliw júdá zárúr. Sebebi ol tek ǵana bekkem densawlıq ushın emes, al belsendilik hám miy ushın da juwap beredi. [1].

Basketbol - oqıwshılardıń fizikalıq háreket kónlikpelerin rawajlandırıwda ayrıqsha áhmiyetke iye tásir etiwshi komandalıq oyın túri bolıp esaplanadı. Kóplegen dene tárbiyası qurallarınıń ishinde basketbol oyını aldınǵı orınlardan birinde bolǵanlıqtan, oqıwshılardıń háreketin arttırıwdıń eń nátiyjeli quralı sıpatında ulıwma bilim beriw mektebiniń baǵdarlamasına baslawısh klasslardan baslap kirgizilgen. "Basketbol oyını - zamanagóy hám hár tárepleme shınıqqan shaxstı qáliplestiriwde ózine tán ornı bar, belgili sport túri" esaplanadı [2].

Ózbekstan Respublikasınıń ulıwma bilim beriw mekteplerinde dene tárbiyası boyınsha oqıwshı yamasa klasstıń qáliplesken háreketleri hám is-háreketleriniń xarakterin; al oyın sharayatlarınan kelip shıqqan halda oqıw materiallarınıń tiykarǵı hám ekinshi dárejesin anıqlawǵa bolǵan jańa kóz-qaraslardı tiykarlawǵa urınıwlar bar. Dene tárbiyası sistemasın jetilistiriwdiń (optimizlewdiń) áhmiyetli shártlerinen biri oqıwshılardıń tiplik hám individual ózgesheliklerin esapqa alǵan halda oqıw-tárbiya procesin individuallastırıwdı ámelge asırıw bolıp tabıladı[3].

Máseleni optimal nátiyjeler arqalı sheshiw ushın bir qatar sebeplerge bola óz sheshimin tabılmaǵan máselelerdi atap ótiw kerek dep esaplaymız:

- sabaq waqtında basketbol oyını boyınsha oqıwshılardıń texnikalıq hám taktikalıq háreketlerin qáliplestiriwde isenimli texnologiyalıq kózqaras jaratılmaǵan, sol sebepli baslawısh oqıtıwǵa qoyılatuǵın pedagogikalıq talaplar kóbinese orınlanbay qaladı;

- oyın usılların ózlestiriwdiń orınlanǵan determinantları jeterli dárejede orınlanbay atır. Úyretiwdiń baslanǵısh dáwirdegi joqarı áhmiyeti hám usı dáwirdegi sport-pedagogikalıq texnologiyalardı joybarlaw (rejelestiriw) sharayatları hám usıllarınıń jeterli dárejede islep shıǵılmaǵanlıǵı basketbolshı-oqıwshınıń qáliplesiwindegi obyektiv qarama-qarsılıq másele bolıp tabıladı [4].

Dene tárbiyası sabaqlarında basketbol oyını texnikasına úyretiwdiń baslanǵısh basqıshın; sabaqlar sistemasında tómendegi metodikalıq kózqaraslardı ámelge asırıw esabınan sezilerli jaqsılaw imkaniyatı kórip shıǵıldı:

- oyın texnikası usılların basqıshlar boyınsha qáliplestiriw;

Teoriyalıq analiz procesinde qáliplestirilgen ayırım qaǵıydalardı empirikalıq materiallar járdeminde anıqlastırıwǵa háreket ettik. Salıstırmalı informaciyanı jıynaw ushın, usı miynettiń wazıypalarına qaray ózgertilgen, túrli avtorlardıń sorawnamaları hám sorawlar dizimi qollanıldı. Bul jerde olardı túsiniw hám qayta

modernizaciya ushın bul qádemniń ayrıqsha tárepleriniń payda bolıwı hám qurılısın anıqlaw zárúr boldı. Usı múnásibet penen pedagogikalıq tájiriybeler izleniwsheń hám diagnostikalıq qáliplestiriwshi xarakterge iye boldı. Juwmaqlawshı diagnostikalıq-qáliplestiriwshi ámeliyatta basketbolshı-oqıwshılardıń haqıyqıy nátiyjeliligin kórsetetuǵın, basketbol oyını esaplanadı. Texnikanıń tiykarǵı usılların qáliplestiriwdiń pedagogikalıq texnologiyasın tekseriw ótkeriledi.

Ulıwma bilim beriw mekteplerinde islep shıǵılǵan baǵdarlamaǵa hám olardı júrgiziw ilajlarına muwapıq ótkeriledi. Eksperimentlerdi shólkemlestiriwde bir-biri menen baylanıslı úsh wazıypa orınlanadı:

1. Baslawısh hám orta tálimde oqıw procesin dástúriy shólkemlestiriw nátiyjeliligi izertlenip, onı nátiyjeli etiw hám jetilistiriw jolları anıqlanadı.

2. Basketbol oyınlarınıń texnikalıq usılların qáliplestiriwdiń tiykarǵı qaǵıydaları hám pedagogikalıq shártler toplanadı, usı usıllarǵa úyretiwdiń modul texnologiyası qaraladı.

3. Oyın háreketi menen kórsetkishli muwapıqlastırılǵan shártlerge muwapıq islengen, eksperimentallıq pedagogikalıq texnologiyalardıń nátiyjeliligi izertlenedi.

Demek, izleniwshilik dáwiri, ásirese, pedagogikalıq eksperimenttiń tiykarı esaplanadı. Dáslepki maǵlıwmatlardı tallaw oqıw aldınǵı shárt anıqlaw imkaniyatın beredi.

Izertlew nátiyjelerin bayanlawdan aldın, oqıwshılardı basketbolǵa úyretiwdiń baslanǵısh dáwirin táriyiplewde "oqıw - tárbiya procesin dástúriy shólkemlestiriw" túsinigíniń mazmunın; anıqlastırıp sóyleymiz.

Onıń jumısshı túsinigi bir neshe kózqaraslardı óz ishine aladı. Ilimiy izertlew nátiyjeleri hám ámeliy jumıstıń toplanǵan tájiriybesi oqıw materiallarınıń mazmunın, háreketin háreketke úyretiw hám fizikalıq jaqtan qáliplesiw qásiyetlerin

rawajlandırıw shártleri hám metodologiyalıq principlerin shólkemlestiriw tiykarların tártipke salatuǵın bir qatar qaǵıydalardı tayarlaw imkaniyatın berdi.

Texnikalıq tayarlıq metodikasın muǵallimler basqıshpa-basqısh process dep esaplaydı, bunda hár bir basqısh ushın texnikanıń tiykarǵı buwını hám buwınların ózlestiriwdiń jeke wazıypaları qáliplestiriledi.

Oqıtıwshılar arasında oqıtıwdıń hár bir basqıshı (múddeti) ushın oqıtıw quralların tańlap alıw, sonday-aq, usınıw hám ilaqtırıwda qol háreketleriniń anıqlıq ólshemlerin qoyıw.

Integraciyalıq qádemlerin qollanıw qıyınshılıq tuwdıradı. Texnikalıq usıllardı jetilistiriw muǵallimlerdiń 70% óz aldına tapsırma beriw arqalı hám oyın tájiriybesinde ámelge asıradı.

Juwmaqlap aytqanımızda, ádebiy shıǵarmalarda hám sport-pedagogikalıq tájiriybede bul hár túrlilik túrli variantlarda kórinedi. Nátiyjede dene tárbiyası muǵallimleri sabaqlardı ótkeriwdiń anıq qurallardı tańlaw hám shólkemlestiriw máseleleri boyınsha zárúr bilimlerge iye emes, tiyisli wazıypalardı ishki sezim menen, eń baslısı, jeke pedagogikalıq hám sport tájiriybesin arttırıw basshılıqqa alıp, sheshiledi.

Oqıwshılardı basketbolǵa úyretiwdiń baslanǵısh tayarlıǵı waqtındaǵı texnologiyalıq tiykarları tómendegishe;

Qádemniń tiykarǵı strukturaları:

- maqsetli - basketbol oyının texnikalıq usılların basqıshpa-basqısh qáliplestiriwge;

hám hár tárepleme fizikalıq tayarlıq hám psixomotor processlerdiń únles rawajlanıwına baǵdarlanǵan;

- shólkemlestiriwshilik-oqıw-tárbiya procesin rejeli individuallastırıwdı ámelge asırıw ushın;

modulli oqıtıwdı joybarlaw menen baylanıslı;

- qadaǵalaw - ayırım operaciyalar hám háreket háreketlerin óz waqtında dúzetiw ushın;

oyınnıń texnikalıq usıllarınıń ólshemlerin ózinshe qadaǵalawdıń obektiv qadaǵalawı xızmetin qáliplestiriwdi bildiredi.

Strukturalarǵa muwapıq háreket háreketlerin basqıshpa-basqısh qáliplestiriw tiykarında basketboldı úyrenip atırǵan oqıwshılardıń texnikalıq tayarlıǵı texnologiyası tiykarlanǵan.

ÁDEBIYATLAR:

1. O’zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport» to’g’risidagi qonuni (yangi tahriri). - T., 2000. 26 may.

O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori

2. Obuchenie texnike igrı v basketbol: Metodicheskie rekomendatsii dlya studentov / Sost. V.A. - Tula, 1992. - 27 b.

3. Aniskina S.N. Metodika obucheniya texnike igrı v basketbol. - M., 2003.

Portnov Yu.M. Basketbol: Uchebnik dlya vuzov fizicheskoy kulturı / Yu.M. Portnov. - M., 2000.

TAJRIYBELI DZYUDOSHÍLARDÍŃ FIZIKALÍQ TAYARLÍQLARÍN RAWAJLANDÍRÍW METODIKASÍ

Qadirbaev Bayram Jaksimuratovich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
Jeke gúres hám tabiyiy pánler kafedrası assistent-oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *dzyudoshılar, fizikalıq tayarlıq, texnikalıq tayarlıq, oqıw-shınıǵıwlar, kúsh tayarlıǵı, tezlik, kúsh, mikrocikl, rejelestiriw.*

Aktuallıǵı. Mámleketimiz ǵárezsizlikke eriskennen soń dene tárbiya hám sporttı jáne de rawajlandırıw boyınsha Prezident pármanları hám Ministrler Kabineti qararlarınıń qabıl etiliwi tarawǵa berilip atırǵan itibardıń tastıyıǵı bolıp esaplanadı. Ózbekstan Respublikası Prezidenti Sh.M.Mirziyoevtiń 2020-jıl 24-yanvardaǵı PQ-5924-sanlı "Ózbekstan Respublikasında dene tárbiya hám sporttı jáne de rawajlandırıw jetilistiriw hám ǵalaba en jaydırıw ilajırı" haqqındaǵı pármanı elimizde dene tárbiya hám sporttı jáne de joqarı basqıshqa kóteriw ushın nızamlı tiykar bolıp xızmet etedi.

Rawajlanǵan mámleketlerde dzyudoshılardıń qánigeligi hám arnawlı kórsetkishlerin arttırıw boyınsha ilimiy izertlewler alıp barılmaqta hám olardıń sheshimi tikkeley oqıw hám oqıw procesiniń metodikalıq baǵdarın tańlawǵa, ulıwma fizikalıq hám arnawlı tayarlıq qurallarınan aqılǵa say paydalanıwǵa baylanıslı. Zamanagóy jaslar dzyudosında fizikalıq sıpatlardan kúsh hám texnikalıq tayarlıqları hámde dzyudoshılardıń sheberligi hám arnawlı kórsetkishlerin arttırıwdıń áhmietli faktorlarınıń biri bólip esaplanadı. Sporshılardıń fizikalıq hám texnik-taktik tayarlıq usılların rawajlandırıw mashqalası turaqlı túrde sport ilimpazları itibarında (Y.Verxoshanskiy, O.Dadaboyev, F.Karimov, S.Qodirov, G.Tumanyan).

Texnikalıq-taktikalıq sheberlik degende joqarı dárejeregi hár qıylı gúresshilerge tán bolǵan háreketlerdi orınlawdıń tiykarǵı nızamlılıqları, principleri túsiniledi Bul principler joqarı sport sheberliginiń ózine tán modeli, úlgisi bolıp esaplanadı.

Izertlewdiń maqseti: Kóp jıllıq tayarlıq processinde dzyudoshılardiń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqlarin rawajlandırıw boyınsha usınıslar islep shıǵıwdan ibarat.

Izertlew wazıypaları tómendegilerden ibarat:

1. Ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analizlew, qánigeli dzyudoshılardı tayarlawdıń ózine tán ózgesheliklerin úyreniw, hár qıylı texnikalıq hám taktikalıq wazıypalardı orınlawda fizikalıq rawajlanıw kórsetkishleri, funkcional jaǵdayın úyreniw.
2. Dzyudoshılardıń salmaq kategoriyalarin esapqa alǵan halda kúsh hám tezlik-kúsh qábiletlerin rawajlandırıw ushin shınıǵıwlar kompleksın islep shıǵıw.

Izertlewde qollanılǵan usıllar: Ilimiy metodikalıq ádebiyat maǵlıwmatların ulıwmalastırıw hám analiz qiliw, pedagogikalıq baqlaw, antropometriya,

pedagogikalıq qadaǵalaw testleri, pedagogikalıq tájiriybe hám matematikalıq statistikausılları.

Izertlewdiń obyekti: Olimpiada hám milliy sport túrleri boyınsha Nókis joqarı sport sheberligi mektebinde shuǵıllanıwshı 16-17 jasar tajtibeli dyudoshılardiń oqıw-shınıǵıw procesi alınǵan.

Izertlew nátiyjeleri hám oniń talqılawı: Dzyudoshılardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqların tekseriw ushın bir qatar pedagogikalıq tájiriybeler ámelge asırıldı. Tájiriybe toparı dzyudoshılardıń shınıǵıw procesinde fizikalıq sipatların hám texnikalıq hújimlerdi úyreniw, orınlaw hám olardı bekkemlew usılların úyretiw ushın ajratılǵan saatlar kólemi sheńberinde 45% ke shekem arttırlǵan.

Izertlew qatnasıwshıları dzyudoshılar eki toparǵa bólindi:

1-topar qadaǵalaw toparı (15 sportshı) bunda qadaǵalaw toparındaǵı dzyudoshılar dástúriy usılda oqıw-shınıǵıwların dawam ettirdi.

2-topar izertlew toparı (15 sportshı) bunda izertlew toparı dzyudoshıları 3 ay dawamında (2024-jıl, ush ay múddette) fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqların bizler islep shıqqan metodika boyinsha oqıw-shınıǵıwların alıp barıldı.

Dzyudoshılardıń texnikalıq hán fizikalıq sipatlarınıń rawajlanıw dárejesin bahalaw ushın eń áhmiyetli qadaǵalaw testlerı qollanildı:

1. 30 metrge juwırıw.
2. turnikte tartılıw 20 sekund dawaminda (márte).
3. jatqan halatta qollardı búgip jazıw 20 sekund dawaminda (márte).
4. Orınnan turıp uzınlıqqa sekiriw.
5. 4 metrli arqanǵa shırmasıp shıǵıw (sekund)
6. 4x10 m ge juwırıw.
7. Tik turǵan jaǵdayda kópir halatina túsıw 5 márte (sekund)
8. Kópir jaǵdayında aylanba juwiriw 5 márte onǵa márte 5 shepke. 20 sekund dawaminda (márte).
9. Belden asırıp taslaw 10 márte (seo-nage) (sekund).
10. Iyilip taslaw 10 márte (ura-nage) (sekund).

Qadaǵalaw testlerınıń ortasha kórsetkishlerin salıstırmalı statistikalıq analiz nátiyjeleri tómendegishe keltirilgen.

Tájiriybe basında qadaǵalaw hám tájiriybe toparları dzyudoshılarınń UFT hám AFT kórsetkishleriniń salıstırmalı analizi (n-30);

1-keste

T /s	Ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıq kórsetkishleri.	tájiriybe toparları		qadaǵalaw toparları		t	P
		$\overline{X} \pm \sigma$	V%	$\overline{X} \pm \sigma$	V%		
1	30 metrge juwırıw	5,3±0,4	8,0	5,4±0,4	7,6	0,4	>0,05
2	turnikte tartılıw 20 sekund dawaminda (márte).	11,1±1,1	9,0	10,8±0,9	8,3	0,5	>0,05
3	jatqan halatta qollardı búgip jazıw 20 sekund dawaminda (márte)	18,3±1,7	9,1	19,1±1,2	6,3	1,3	>0,05
4	Orınnan turıp uzınlıqqa	202,4±4,1	2,0	204,1±4,3	2,1	1,8	>0,05

	sekiriw						
5	4 metrli arqanǵa shırmasıp shıǵıw (sekund)	8,6±0,9	10,5	8,6±0,7	8,1	0,03	>0,05
6	4x10 m ge juwırıw	6,9±0,7	10,1	7,0±0,6	8,57	1,4	P>0.05
7	Tik turǵan jaǵdayda kópir halatina túsıw 5 márte (sekund)	13,7±1,2	8,7	13,6±1,5	11,0	0,2	>0,05
8	Kópir jaǵdayında aylanba juwiriw 5 márte onǵa márte 5 shepke. 20 sekund dawaminda (márte).	21,5±1,8	8,5	21,6±1,9	8,6	0,08	>0,05
9	Belden asırıp taslaw 10 márte (seo-nage) (sekund).	26,4±2,4	9,09	25,3±2,9	11,46	1,3	P>0.05
10	Iyilip taslaw 10 márte (ura-nage) (sekund).	28,4±3,1	10,9	27,3±2,9	10,62	0,8	P>0.05

1-kesteden kórinip turganınday, qadaǵalaw shınıǵıwları boyınsha dáslepki nátiyjelerde qadaǵalaw toparı hám tájiriybe toparı dzyudoshıları arasında sezilerli statistikalıq ayırmashılıqlarǵa iye emesligi anıqlandı. Bul bizge úyrenilip atırǵan toparlardıń texnikalıq hám fizikalıq tayarlıq dárejesi birdey bolǵan toparlar tańlanǵanlıǵın anıqlawǵa múmkinshilik beredi.

JUWMAQLAW:

Sońǵı izertlewler sonı kórsetti, sport kórsetkishlerine tásir etiwshi hám esapqa alınıwı kerek bolǵan eń áhmietli faktorlar bul fizikalıq hám texnikalıq tayrlıqlar bolıp esaplanadı.

Pedagogikalıq baqlaw tiykarında tájriybelı dzyudoshılar ushın fizikalıq tayarlıqların asırıwda salmaq kategoriyasın itibarǵa almastan (oǵan shekem tiykarınan salmaǵınıń 100%-120% júklemeleri berilip kelgen), salmaq kategoriyasın itibarǵa almastan 100%-120% júklemeleri berılıwı sporshılar organizminiń zorıǵıw hám óte zorıǵıw jaǵdaylarına alıp keliwi hám nátiyjelerdiń tómenlep ketiwine sebep bolıp atırǵanlıǵı anıqlandı.

16-17 jasar tájriybeli dzyudoshılardıń salmaq kategoriyasınan kelip shıǵıp olardıń ulıwma fizikalıq tayarlıq jaǵdayına tásir etiwshi jukleme zonalarındaǵı shınıǵıwlardıń qaytalaw sanınıń ózgeriwsheńligin (normallastırıwda) fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqların rawajlandırıwdıń 3 aylıq shınıǵıw rejesi islep shıǵılıp, 30 m.ge juwiriw 9,3% ǵa, turnikte tartılıw 20 sekund dawaminda (márte) 23,3% ǵa, 4 metrli arqanǵa shırmasıp shıǵıw (sekund) 16 % ga, tik turǵan jaǵdaydan kópir halatina túsıw 5 márte (sekund) 19,3% ǵa, kópir jaǵdayında aylanba juwiriw 5 márte onǵa márte 5 shepke 20 sekund dawaminda (márte) 5,6 % ǵa, nátiyjelerı jaqsılandı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmani.

2. Qodirov, S. E. (2021). Development of strength and operational strength skills of qualified judoists aged 15-17 years in sports improvement groups. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 131-135.

3. Qodirov, S. E., Djumanov, B. M., Kubitdinov, J. A., & Bo‘Riyev, Z. R. (2021). MALAKALI DZYUDOCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO ‘YICHA MASHG ‘ULOTLARNING XUSUSIYATLARI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 70-77.

ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ ВА УЛАРГА ТАСНИФИ

Машарипов Расул Рахманович

Қорақалпоқ давлат университети ассистенти

Калит сўзлар. *Кучлилик, тезкорлик, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, ҳаракат, сакровчанлик, энергия.*

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб ғалаба сари қўлланиладиган ўйин воситалари, усуллари ва шаклларини аниқлаб, қўллай олишдан иборат.

Волейболда ўйин тактикаси деб муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан якка, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида ғалабага эришиш санъатига айтилади. Тактик комбинация - бу бир ўйинчига ҳужум қилиши учун қулай шароит яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг ҳаракат фаолиятидир.

Ўйин интизоми - ҳар бир ўйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсуниши, бўлажак ўйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, ўйин қоидалари ва умуминсоний хислатларга амал қилиш ва ҳоказо.

Ўйин тактикасида қуйидаги тушунчалар қўлланилади:

Биринчи темп атамаси ҳужум комбинациясини биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчига тегишли бўлиб, у деярли паст ва тез узатиладиган тўп билан ҳужум уюштиради.

Ҳужумчиларни темп бўйича ажратиш шартли асосда қабул қилинган, шунинг учун ҳужумчилардан барча ҳужум усулларини ва тактик комбинацияларни амалга ошириш талаб этилади.

Боғловчи ўйинчи ўйиннинг боришини тўғри баҳолай олиши ва турлича бўлган ўйин вазиятларидан ҳужумни самарали ташкил эта олиши лозим. Шу сабабли бу функсияни бажаришга ўйинни нозик жиҳатларигача тушунадиган, жамоанинг фикрини тезда англаб, ўйин моҳиятига мос комбинацияларни ташкил эта оладиган, кенг фикрли, вазмин ўйинчилар танланади.

Ўйинни самарали ташкил этишда жамоа имкониятларидан келиб чиқиб, уни қуйидаги тамойилда ташкил этиш мумкин: 4+2 (тўртта ҳужумчи ва

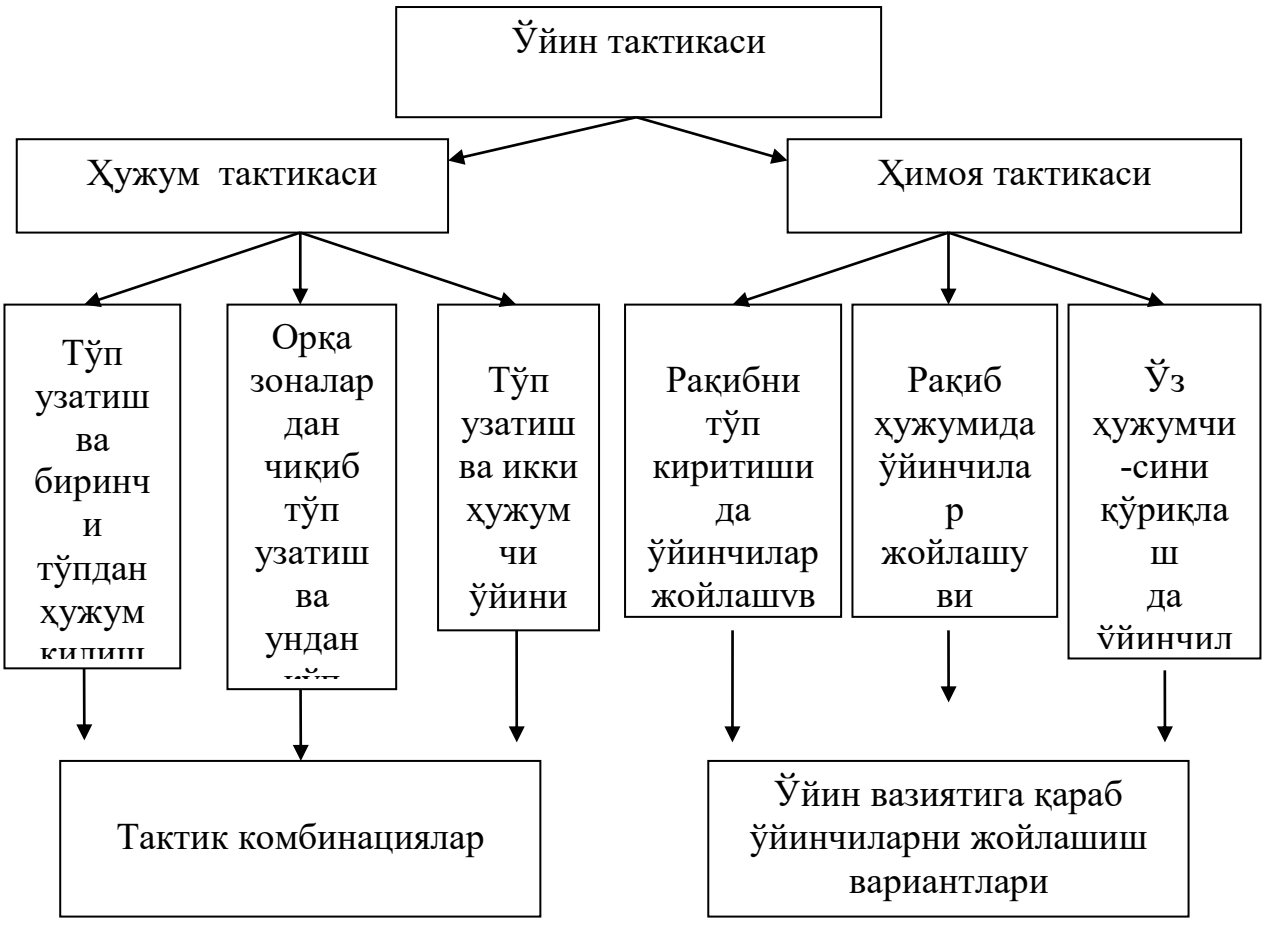
иккита боғловчи ўйинчилар) ва 5+1 (бешта ҳужумчи ва битта боғловчи ўйинчи). Охирги вариант ҳозирги замон волейболида жуда кенг қўлланилади.

Тактиканинг якка гуруҳ ва жамоа шакллари мавжуд. Тактиканинг усуллари ўйин тизимларидан ва комбинациялардан иборат. Тактиканинг воситаларига эса ўйин малакалари ва уларни барча турлари киради. Муайян мусобақаларга мўлжалланган тактик йўналиш, тактик шакл, усул ва воситалар олдиндан режалаштирилган стратегик дастурга бўйсиниши лозим. Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофиқ қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак.

Тактик ҳаракат кибернетика нуқтаи назаридан мураккаб вазиятда энг самарали қарорни топиш ва унга муносиб ҳаракат қилиш билан боғлиқ бўлган ўз-ўзини созлаб бошқарувчи фаолиятни англатади.

Тактик ҳаракат марказий нерв системасининг афферент нерв рецепторлари, толалари иштирокида ташқи муҳит таъсуротларини қабул қилиш, хотирада сақлаш, таҳлил қилиш, вазиятга муносиб равишда қайта ишлаб, мотивизацияни қониқтирувчи қарорга келиш каби фаолиятлар билан боғлиқ бўлган психофизиологик жараёндан иборатдир.

Ўйин тактикаси икки қисмдан: ҳужум ва ҳимоя тактикасидан иборат бўлиб, индивидуал, гуруҳли ва жамоа тактик ҳаракатлари асосида амалга оширилади.



Тактик ҳаракатнинг самарали бўлишида бош мия ярим шарлари вазиятни олдиндан билиш қобилияти алоҳида ўрин эгаллайди. Мазкур қобилият мусобақа вазиятларига нисбатан тўғри қарорга келиш ва мақсадга мувофиқ тактик ҳаракат қилиш самарасини оширишга имкон яратади. Албатта, бундай қобилиятни такомиллашуви спортчини ўйин тажрибасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўқув-машғулотлар жараёнида ҳали рўй бермаган вазиятни олдиндан фаҳмлаш, унга хос қарорни тайёрлаш ва тахминий ҳаракат режасини хотирада акс эттириш қобилиятларини ривожлантиришга оид машқларни танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эга. Юқори даражада такомиллашган мазкур қобилият тактик ва стратегик режани амалга оширишда муҳим пойдевор бўлиб ҳисобланади.

АДАБИЁТЛАР

1.Л.Р Айрапетянтц, А.А.Пулатов Волейбол назарияси ва услубияти // Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2011 йил.

2. Л.Р.Айрапетянтц. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол) учебник для высших учебных заведений. «Издательско-полиграфический отдел УзГИФК» 2017 год.

3. Л.Р. Айрапетянтц, М.А. Годик Спортивные игры // Монография. Т. Ибн Сино, 1991 год.

4. Л.Р.Айрапетянтц . Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений.Т. Зар қалам. 2006 год.

ҲИМОЯДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ЯККА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ ВА ЎЙИН ЖАРАЁНИДА САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ

Мамутов Арслан Бердибекович

Қорақалпоқ давлат университети катта ўқитувчиси

Калит сўзлар. *Кучлилик, тезкорлик, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, ҳаракат, сакровчанлик, энергия.*

Ҳимояда қўлланиладиган якка тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади рақиб жамоа ўйинчилари ҳаракатини кузатиш ва аниқлаш, тўп киритишдан, ҳужум зарбасидан, тўсиқдан қайтган тўпларни олиш учун жой танлаш ва уларни йўналишига қараб, ўз вақтида зарур жойга етиб келиш, энг мақбул ҳимоя усулини танлаш, қўриқлаш (страховка) жойини билиш ва шунга асосан ҳаракат қилиш, зарба йўналишини олдиндан пайқаб олиш ва тўсиқ қўйишдан иборат.

Тўпни қабул қилиш жойини ва тўпни қабул қилиш усулини танлаш.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

1. Олдинги (ҳужум зоналари) чизиқ атрофида икки ҳужумчи бир-бирига тўлдирма тўпни ташлайди, кутилмаганда уларнинг бири сакраб тўпни тўр ортига ирғитади. Қарши майдончада турган икки ҳимоячи ўз вақтида жой танлаб, тўпни илиб олиши лозим.

2. Тўпни пастдан икки қўллаб, юқоридан икки қўллаб, пастдан бир қўллаб йиқилиб, тўпни қабул қилиш учун 2 та ёки 3 та тўп турли баландликка осилиб қўйилади. Махсус сигнал бўйича ўйинчи у ёки бу қабул усулини бажаради.

Техникага оид машқлар:

1. Юқоридан киритилган тўпни пастдан икки қўллаб, пастдан киритилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш. Тўп киритиш гоҳ юқоридан, гоҳ пастдан амалга оширилади. Ушбу машқлар жуфтликда ёки бир неча тўп киритувчи иштирокида бажарилади.

2. 3 та шуғулланувчи олдинги чизиқ ортида 4-нчи 3-нчи 2-нчи зоналарда жойлашади ва қарши майдоннинг 3- нчи зонасида турган 4- нчи ўйинчини кузатади. 4-нчи ўйинчи ўз устига тўп ташлаб кутилмаганда тўпни сакраб тўр ортига 4-нчи 3-нчи 2-нчи зоналарнинг бирига йўллайди. Тўп йўналтирилган жойда турган ўйинчи тўпга ўз вақтида чиқиб, энг мақбул усул ёрдамида уни қабул қилади.

3. Ҳужум зарбасидан қайтган тўпни пастдан икки қўллаб, пастдан икки ва бир қўллаб йиқилиб, юқоридан икки қўллаб йиқилиб қабул қилиш. Зарбани қарши майдондан мураббий йўллайди. Зарба чалғитувчи секин тўп ташлаш билан алмаштирилиб турилади.

Тактикага оид машқлар:

1. Мураббий (ёки бирор шуғулланувчи) юқоридан ёки пастдан (аниқ ёки кучли) тўп киритади. Қабул қилувчи олдиндан тўп киритиш усули ва йўналишини пайқаб жой танлайди.

2. Мураббий ўз устига тўп ташлаб, тўр устидан ҳужум зарбаси ёки чалғитувчи тўп ташлаш усулини бажаради. Ҳимоячи ўйинчи олдиндан ҳужум усулини пайқаб, ё қўриқлашга чиқади.

3. Ҳужум қилувчи ёки тўсиқ қўювчи ўйинчи ортида қўриқлаш ўйинини бажариш.Тўсиқ қўйишда шу малаканинг техникаси ва тактикаси ягона омил сифатида амалга оширилиши лозим:

техникаси – зарба йўналишига нисбатан қўлларни тўғри қўйиш (кафтларнинг узоқ-яқинлиги);

тактикаси – сакраш учун тўрдан зарур ораликда жой танлаш, қўлларни кўтариш вақтини аниқлаш, зарба йўналишини аниқлаган ҳолда, қўлларни жойлаштириш.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

1. Ҳужумчи тўр олдида ҳаракатланиб, кутилмаган ҳолда тўхтаб турли йўналишда ҳужум зарбасини тақлид қилади. Тўсиқ қўювчи ўйинчи тўғри жой танлаб, сакраб зарбага тўсиқ қўйишни тақлид қилади.

2. Ўриндиқда туриб тўсиқ қўйиш. Тўсиқ қўювчи ўйинчи қўлларига бокс қўлқоп (лапа) кийгизилган. Қарши майдоннинг 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналаридан тўсиқчига қараб тўп ташланади. Тўсиқ қўювчи ўйинчи қайси зонадан тўп ташланишини билмайди.

3. Шу машқ табиий ҳолатда бажарилади.

Техникага оид машқлар:

1. 4- нчи ва 2- нчи зоналарда диагонал бўйлаб берилган ҳужум зарбасига 3- нчи зонадан ҳаракатланиб тўсиқ қўйиш.

2. Муайян йўналишига тўсиқ қўйиш (муайян зонани тўсиш учун).

3. Турли баландликдан берилган ҳужум зарбасига тўсиқ қўйиш.

4. Турли тезликда узатилган тўпдан зарба беришга тўсиқ қўйиш.

Тактикага оид машқлар:

1. Кўрсатма берилган йўналишда ижро этиладиган ҳужум зарбасига тўсиқ қўйиш;

2.Турли зоналардан (кўрсатма бўйича) берилган зарбага тўсиқ қўйиш.

3. Бир зонадан турли усулда ижро этиладиган ҳужум зарбаларига (тўғри йўналишда , диагонал, гавдани ўнгга ва чапга буриб, ёнлама, заиф қўл билан) тўсиқ қўйиш.

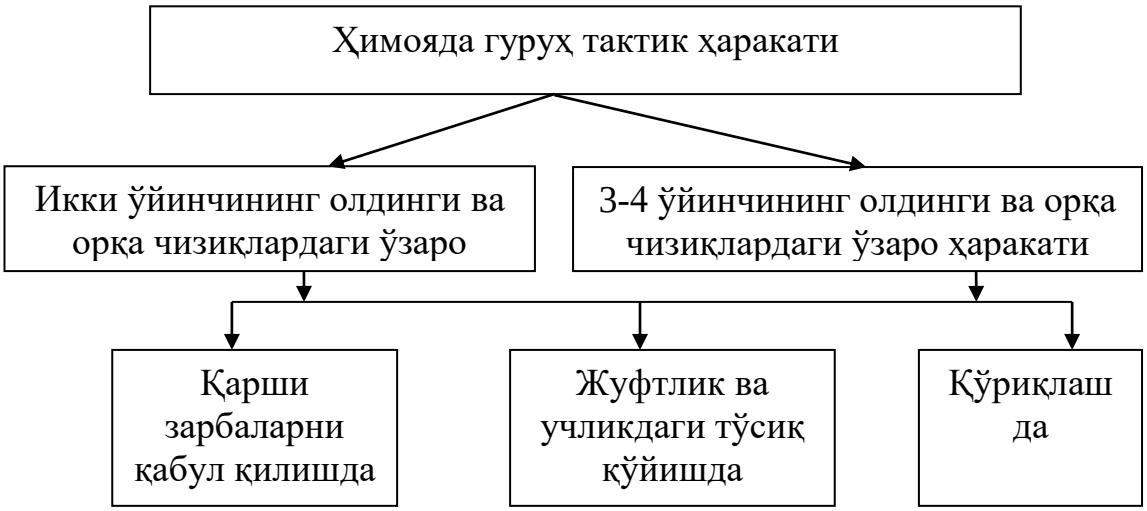
4. Шу машқ, фақат бошқа зоналардан ижро этиладиган ҳужум зарбасига тўсиқ қўйиш.

5. Узатувчи (боғловчи) ўйинчи кутилмаган зонага тўп узатган жойдан берилган зарбага тўсиқ қўйиш (тўсиқ қўювчи ўйинчи тўпни қайси зонага узатилишини пайқаб олиши, шунга яраша жой танлаш ва ўз вақтида тўсиқ қўйиши лозим).

Ҳимояда фойдаланиладиган гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш

Орқа чизиқ ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:



Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар ўз хусусиятлари бўйича бир-бирига ўхшаш бўлади. Масалан, тўлдирма тўпни ўйинчилар бир-бирига узатиб илиш машқи, волейбол тўпи билан бажарилади; волейбол тўпини аввал ўз устига

ирғитиб, сўнг тўп узатиш. Бу машқларни ижро этишда техника ва тактикага урғу берилиши лозим.

Техникага оид машқлар:

Мисол: ўйинчилар 1- нчи 6- нчи 5- нчи зоналарда жойлашади. Тўр олдидан 6- нчи зонага зарба берилади, бу ерда турган ўйинчи тўпни қабул қилиб ўз устига ёки ён шеригига узатади. 1- нчи ва 5- нчи зоналарда турган ўйинчилар қўриқлашда иштирок этади. Шу машқ, фақат зарба йўналиши гоҳ 1- нчи, гоҳ 6- нчи, гоҳ 5- нчи зоналарга йўналтирилади. Қўриқлашда иштирок этадиган ўйинчилар мувофиқ равишда ўзгариб туради.

Тактикага оид машқлар:

Мисол: ўйинчилар 1- нчи 6- нчи 5- нчи зоналарда жойлашади; 4- нчи нчи (3-нчи 2-нчи) зонада турган ўйинчилар ҳужум зарбаси ёки «чалғитувчи» зарба бажарадилар. Тўп йўналтирилган жойдаги ўйинчи жой танлайди ва қабул қилиш усулини аниқлаб, қабулни бажаради. Қўшни ўйинчи қўриқлашда иштирок этади.

Олдинги чизиқ ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

Якка тўсиқ қўйиш бўйича қўлланилган машқлар бажарилади, лекин уч ўйинчидан иккитаси гуруҳли тўсиқ қўяди.

Техникага оид машқлар:

1. Сигналга биноан ўйинчилар 4- нчи ва 2- нчи зоналардан ҳужум зарбасини бажаради. Тўсиқ қўйиш мувофиқ равишда 2- нчи ва 3- нчи ёки 4- нчи ва 3- нчи зоналарда ижро этилади. Зарба йўналиши маълум.

2. Шу машқ, фақат зарба номаълум йўналишда ижро этилади. Тўсиқ қўювчилар зарба йўналишини аниқлаши, жой танлаши ва тўсиқ ўз вақтида ижро этилиши лозим.

3. Шу машқ 3 та тўсиқ қўювчи ўйинчи иштирокида ижро этилади.

2 таси мувофиқ йўналишдаги зарбага тўсиқ қўяди, 1 таси (тўсиқда иштирок этмагани) қўриқлашда иштирок этади.

Тактикага оид машқлар:

1. Боғловчи ўйинчи узатган тўпдан 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналарда ҳужум зарбаси бажарилади. Қайси зонадан ва қайси йўналишда зарба берилишига қараб 2-нчи ва 3-нчи ёки 4-нчи ва 3-нчи зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. Тўсиқдан бўш ўйинчи қўриқлашда иштирок этади. Зарба йўналиши олдиндан маълум.

2. Маълум машқ , фақат зарба йўналиши номаълум ҳолда бажарилади.

3. Шу машқ , фақат тўп узатиш 3- нчи зонадан ижро этилади. Қайси зонага (4- нчи ёки 2- нчи зона) тўп узатилса, шу зонадан берилган зарбага 2- нчи ва 3- нчи ёки 4- нчи ва 3- нчи зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди.

Олдинги ва орқа чизиқ ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатлари.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

Юқорида қайд этилган ушбу турдаги машқлар олдинги ва орқа чизиқ ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатларини шакллантиришда ҳам қўлланилади.

Лекин бунда асосан машқларни техникаси ва тактикасига кўпроқ эътибор қаратилади.

Техникага оид машқлар:

1. 4- нчи ва 2- нчи зоналардан навбатма-навбат ҳужум зарбаси ёки чалғитиб ташлаш бажарилади; қайси зонадан зарба ёки чалғитиб ташлаш ижро этилса, мувофиқ равишда 2- нчи ва 3- нчи ёки 4- нчи ва 3- нчи зоналар ўйинчилари тўсиқ қўйишади. 6- нчи зонадаги ўйинчи қўриқлашда бўлади.

2. Шу машқ, фақат қўриқлашда» 1- нчи ва 5- нчи зоналардаги ўйинчилар иштирок этади.

3. 2- нчи ва 3- нчи зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди: қарши майдоннинг 4- нчи зонасидан тўсиқ устидан чалғитувчи тўп ташланади. 1- нчи ёки 4- нчи зонадан ўйинчилар тўпни қабул қилади.

4. Шу машқ, фақат тўсиқ устидан чалғитувчи тўп ташлаш 2-нчи зонада амалга оширилади.

Тактикага оид машқлар:

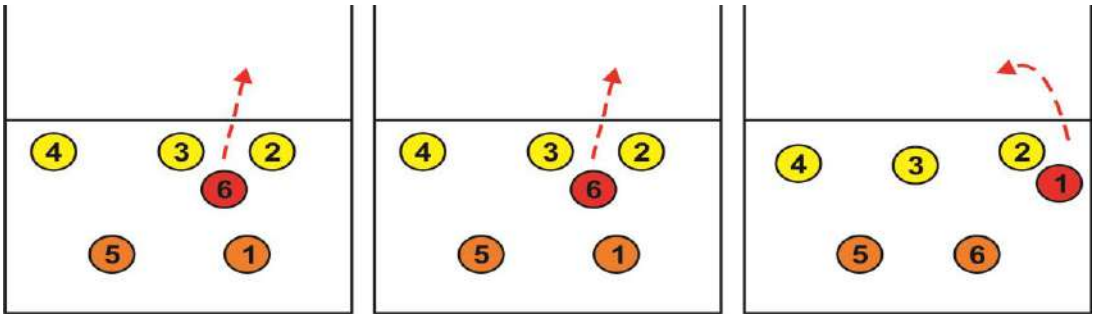
Мисол: сигналга биноан 3-нчи зонадан 4-нчи ёки 2-нчи зонага узатилган тўпга зарба берилади, мувофиқ равишда 2- нчи ва 3- нчи ёки 4- нчи ва 3- нчи зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. Вазиятга қараб (тўпни узоқ яқинлиги ва йўналиши) 1- нчи ва 5- нчи зонадаги ўйинчилар тўпни қўриқлайди.

Шу машқ, фақат қўриқлашда 6- нчи зонада турган ўйинчи иштирок этади. Бундан тўсиқ қўйиш, қўриқлаш ва зарбани қабул қилиш ҳаракатларига эътибор қаратилади.

Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш

Тўп киритишда ўйинчиларни жойлашиши.

Киритилган тўпни мувафаққиятли қабул қилиш учун ўйинчиларни майдонда жойлашиши ҳолати муҳим аҳамият касб этади.



Майдонда ўйинчиларнинг жойлашиш усулини танлашда қуйидагилар эътиборга олиниши лозим:

- жойлашишда мусобақа қоидасига риоя қилиш;

- кўрсатма бўйича жамоа ва гуруҳ қандай тактик тизимни қўллашини эътиборга олиш; қайси ўйинчи ва қандай маҳоратга эга ўйинчига тўп киритилаётганлиги;

- жамоа қайси тактик тизим бўйича (4+2 ёки 5+1) жамланган.

Олдинги чизиқ ўйинчиси (боғловчи) иштирокида ҳужум зарбасини ташкил этишда учта асосий ҳолатни эътиборга олиш лозим:

биринчиси 3- нчи зонадан тўп узатилганда;

иккинчиси 2- нчи зонадан тўп узатилганда;

учинчиси 4- нчи зонадан тўп узатилганда.

Шу ҳолатларда биринчи тўпдан ёки тўпни шеригига ирғитиб (откидка) беришдан зарба ижро этишда, қолган ўйинчилар ҳам зарба беришга шай бўлиб туришлари керак. Орқа чизиқ ўйинчисининг олдинги чизиққа чиқиб тўп узатишдан зарба беришда ҳам 3 та ҳолатни эътиборга олиш лозим:

биринчи ҳолат 1- нчи зонадаги ўйинчи (боғловчи) 2- нчи зонадаги ўйинчи орқасидан олдинги чизиқ атрофига тўп узатиш учун чиқишида;

иккинчи ҳолат 6- нчи нчи зонадаги ўйинчи (боғловчи) 3- нчи зонадаги ўйинчи олдига чиқиб тўп узатиш.

учинчи ҳолат 5- нчи зонадаги ўйинчи (боғловчи) 4- нчи зонадаги ўйинчи олдига чиқиб тўп узатиш.

Ҳужумни мазкур тизимларда ташкил қилишда олдинги чизиқда жойлашган (2- нчи 3- нчи 4- нчи зоналарда) барча ўйинчилар ҳужум зарбасига шай туришлари шарт.

Замонавий волейболда орқа чизиққа ўтган боғловчи ўйинчининг олдинги чизиққа чиқиб, 3 та ҳужумчига тўп узатиш имконини яратиш одат тусига кирган. Боз устига сўнгги йилларда ҳужумга орқа чизиқ ўйинчиларини жалб этиш ҳужум салоҳиятини янада ортишига олиб келди.

«Бурчаги олдига» тизими асосида ҳимояда ўйнаш

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

Бу машқлар «бурчаги олдига» тизимига хос ҳаракатларни тақлид қилиш, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан ижро этилади.

Техникага оид машқлар:

1. 2- нчи ва 3- нчи зоналардан навбатма - навбат қарши майдоннинг 5- нчи ва 1- нчи зоналарига зарба берилади, ҳимоячилар эса бу тўпларни қабул қиладилар. 6- нчи зонада турган ўйинчи тўсиқ қўювчи ўйинчилар орқасига чиқиб, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилади.

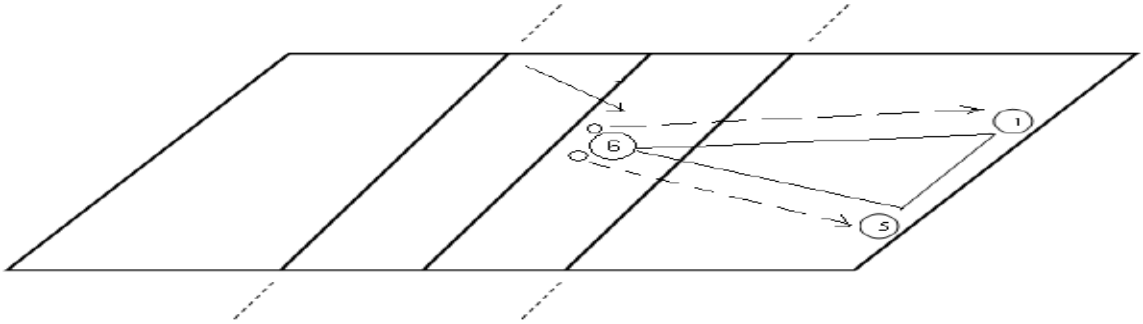
2. Шу машқ, фақат зарбалар 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналардан навбатма-навбат ижро этилади.

Тактикага оид машқлар:

1. 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналарда учта ҳужумчи жойлашади, боғловчи ўйинчи 2- нчи нчи ва 3- нчи нчи зоналар ўртасида туради. Мураббийнинг сигнали бўйича тўп боғловчига узатилади, боғловчи эса учта ҳужумчидан бирига тўп узатади. Тўсиқ қўювчи ўйинчиларни 6- нчи зона ўйинчиси қўриқлайди. Ҳужум зарбаси чалғитувчи тўп ташлаш билан алмаштириб турилади.

2. Шу машқ, фақат зарбалар гоҳ 1- нчи зонага, гоҳ 5- нчи зонага йўналтирилади. Шу зоналардаги ўйинчилар тўпни қабул қилишади.

«Бурчаги олдига» тизими асосида ҳимояда ўйнаш андозаси расмда акс эттирилган.



«Бурчаги орқага» тизими асосида ҳимояда ўйнаш

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар:

«Бурчаги олдига» тизими асосида ҳимояда ўйнашда қўлланиладиган машқлар аксинча йўналишда бажарилади. Бунда ҳам тақлид машқлари, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан машқлар бажарилади.

Техникага оид машқлар:

1. Сигнал бўйича 4-нчи ва 2-нчи зоналардан ҳужумчилар навбатма-навбат зарба беради. 2-нчи ва 3-нчи ёки 4-нчи ва 3-нчи зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. 5- нчи ва 1- нчи зонадан ўйинчилар зарба зонаси ва йўналишга қараб тўпни «қўриқлашга» тўсиқчилар орқасига чиқади.

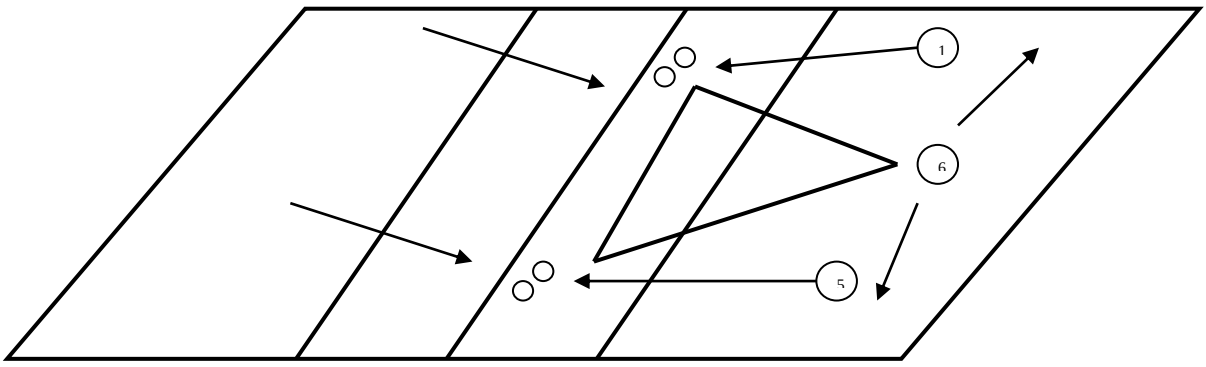
2. Шу машқ, фақат чалғитувчи тўп ташлаш асосида бажарилади.

Тактикага оид машқлар:

1. Ҳужумчилар 4- нчи 3- нчи 2- нчи зоналарда жойлашади, боғловчи ўйинчи тўп олдида туради. Иккинчи тўп узатиш навбатма-навбат учта зонага йўналтирилади. Тўсиқ қўювчи ўйинчилар атайин зарбани ўтказиб юборади. Зарбани қайси зонадан берилганига қараб 5- нчи ёки 1- нчи зонадаги ўйинчи тўсиқлар орқасига «қўриқлашга» чиқади. 6- нчи зонадаги ўйинчи зарба йўналишига қараб чиқади ва тўпни қабул қилади.

2. Шу машқ, фақат тўпни тўсиқчилар устидан чалғитиб ташланади. 5-нчи ёки 1- нчи зонадаги ўйинчилар зарба йўналишига мувофиқ тўсиқчилар орқасига тўпни «қўриқлашга» чиқади.

«Бурчаги орқага» тизими асосида ҳимояда ўйнаш андозаси 15-расмда акс эттирилган.



АДАБИЁТЛАР

1.Л.Р Айрапетянтц, А.А.Пулатов Волейбол назарияси ва услубияти // Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2011 йил.

2. Л.Р.Айрапетянтц. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол) учебник для высших учебных заведений. «Издательско-полиграфический отдел УзГИФК» 2017 год.

3. Л.Р. Айрапетянтц, М.А. Годик Спортивные игры. // Монография. Т. Ибн Сино, 1991 год.

4. Л.Р.Айрапетянтц . Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений.Т. Зар қалам. 2006 год.

ЖОҚАРЫ ТӘЖИРИЙБЕЛИ ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖАРЫС ИСКЕРЛИГИНДЕ ТЕЗЛИКТИ АНЫҚЛАЎШЫ АЙЫРЫМ ТӘРЕПЛЕРИ

Нажимов Илал

Қорақалпоқ давлат университети доценти

Еденбаев Жахангир

Қорақалпоқ давлат университети стажёр ўқитувчи

Калит сўзлар. *Кучлилик, тезкорлик, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, ҳаракат, сакровчанлик, энергия.*

Футбол жарысларын педагогикалық бақлаў ҳәм анализ қылыў нәтийжелери, қәнигелерге жаңа мағлыўматларды усыныс етеди. Бул мағлыўматларға тыйкарланып болса, ҳәзирги күн тенденциялары анықланады. Сондай бақлаў ҳәм анализ етиў жумыслары нәтийжелеринен мәлим болыўыша, бир қатар итибарлы жихатлар хозирда көзге тасланып атыр. Соңғы жыллар ишинде футболды раўажланыў тенденциясы, техника-тактикалық ҳәрекетлерди қысқа ўақыт ишинде орынлаў, тез пикирлай алыў ҳәм футбол майданын ҳәр бир карич жеринде катъий гүрес апарыў тәреп раўажланып бармокда.

Буған мысал тарикасида болып өткен соңғы Жәҳән ҳәм Европа чемпионатлари мысал етиў мүмкин. Бул жарысларда көплеген командаларде ҳәрекетлерди керек болған жағдайларда оғада тезликликте ҳәм аникликда әмелге асырылғанлығына исеним болдық.

Заманагөй футбол тәрбияшыларды ҳәм футболшылардың ҳүжим ҳәм қорғаныў фазаларында ойын тезлигин асырыўға қаратылған усыл ҳәм қуралларды табыўды мәжбүр қылмақта (Р.Акрамов 2002).

Р.А.Акрамов алып барған изертлеўлерине тийкарланып айтыў мүмкин, ҳәзирги күнге келип футбол жарысларының тезлигин анықлаўшы бир қанша факторларды көрсетип өтиў мүмкин. Қәнигениң атап өтиўише, ойынның тезлигин анықлаўшы факторлар болып, төмендегилер түсиниледи:

1. Футболшылардың жоқары дәрежедеги физикалық таярлығы;

2. Футболшылардың техникалық тәрептен қәлиплескенлиги ҳәм шеберлик дәрежеси;

3. Қысқа ўақыт ишиндеги нәтийжели ҳәм тез қарар қабыл ете алыў;

4. Футбол майданының түрли зоналарында топ узатыўлардың көлеми ҳәм сапасы;

5. Техникалық ҳәрекетлери орынлаўлардың пухталығы, топ узатыўлардың күши, анықлығы ҳәм өз ўақтындалығы;

6. 5-6 адамнан ибарат топарлы ҳәрекетлерди ҳүжимде ҳәм 8-10 адамнан ибарат топарлы ҳәрекетлерди қорғаныўдағы нәтийжели ҳәрекетлери;

7. Прессингти қоллаў тактикасы;

8. Ең кем топ узатыўлар санын қоллап, қарсылас дәрўазасы жанына жақынласыў;

9. Футболшылардың командалық ойынға жақынлаўлары ҳәм усының менен 10-15 секундқа шекем даўам етиўши қысқа мүддетли, тез ҳүжимлерди шөлкемлестириў.

Ойын процесинде футболшылар тәрепинен атқарылып атырған ҳәр қыйлы ҳәрекетлениў актлары, спортшынан тек ғана ҳәрекетлерди туўры орынлаў бәлким, ҳәр тәреплеме физикалық раўажланыўды ҳәм әсиресе, тезлик-күш таярлығын талап етеди (Р.И.Нурымов, 2005). Футболшының бундай таярлыққа ийе болғанда ғана, тезлик ҳәрекетлерди әмелге асырыўы мүмкин болады.

Футболда жоқары нәтийжелерге ерисиўди тийкары болып, кең көлемдеги ҳәрекет көнликпе ҳәм тәжрийбелерин қәлиплестириў ҳәм ҳәр тәреплеме физикалық сапаларды раўажландырыў есапланады. (Г.М.Сергеев, Р.И.Нурымов 2005). Спорт әмелиятындағы илимий әдебиятларда барған сайын арнаўлы физикалық таярлыққа үлкен әҳмийет берилип атырғанын көриўимиз мүмкин.

Әлбетте, футбол ойыны да, тезлик-күш бағдары менен де ҳәрактерленеди. Қайсы футболшыда сол сапа раўажланған болса, сол футболшы жарыста салыстырғанда жақсы нәтийжеге ериседи. Болып өткен соңғы жәҳән чемпионат жарыслары буны айқын көрсетип берди.

Германияда болып өткен Жәҳән чемпионатында жетекши футбол командаларын ойынды апарыў усылында бир қанша парықланыўлар бақланды. Бул чемпионатта алдынғы чемпионатларға салыстырғанда тезлик ҳәрекетлениўлар кем болды деп бир қатар қәнигелер жуўмаққа келди. Мысал ушын, 2014 жылғы чемпионатда бир қатар сайланды командалардың ойын усылы тезлик ҳәрекетлер менен байланыслы болған еди.

Футболшылар тәрепинен орта ҳәм узақ аралықларға топты жеткизиў ҳәрекетлери қатнасы сезилерли дәрежеде артты. Топ ушын гүрес техника-тактикалық ҳәрекетлериниң үлеси хам асды.

Бундай ҳәрекетлерди нәтийжели әмелге асырыў болса, футболшылардан арнаўлы физикалық таярлықларды талап етеди. Атап айтқанда, узок

аралыққа топты жеткизиўде ҳәм топ ушын гүрес ҳәрекетлеринде футболшылардың тезлик-күш сапалары талап етиледи (Пагиев В. П. 1977).

Ойын техникасын ҳәм тактикасини жақсы өзлестириў ушын тийкар болып, физикалық таярлық есапланади. Үлкен тезликте қыйын техника-тактикалық ҳәрекетлерди орынлаў ушын, ракибни каршилигини жеңиў ушын, футболшы жүдә күшли, шаққан, шыдамлы болыўы керек. Сол себепли, жоқары маман футболшыларни таярлаўда шөлкемлестирилген өкув-шынығыўларда физикалық сапаларды раўажландырыўға айрықша итибар қаратыў керек.

Футболшыларни техникалық ҳәм тактик ҳәрекетлерди нәтийжели орынлаўлары, оларды тезлиги менен туўрыдан-туўры байланыслы.

Ойыншылар арасындағы тактик бөлеўлерди кеңейиўи, әсиресе сызық ойыншылары арасында, футболшыларни ойын активлигин асырыў, күшини асырыўды талап етип, буның менен олар тезлик манёврларни қоллап, тактик бөлеўлерди чизик қатарларында, айникса ҳүжим сызығында қоллаў имканиятын береди (Г.Д.Качалин, 1989).

Заманагөй футболды жоқары дәрежедеги манёврланиши, футболшылардан және де анық ҳәм узын топ узатыўларды талап килди. М.Д.Таваровский заманагөй футболда топ узатыўлар, күшли ҳәм көп қалларда қәпелимдеде әмелге асырылып атырғанлығын айтып отеди. Топты дәрўазаға жоллаўда соққы күши артты, тезлик асты ҳәм бул тенденция келесинде хам гүзетиледи, яғный нафакат техникалық жихатдан раўажланған футболшылар керек болады, бәлким жоқары тезликлерде техникалық ҳәрекетлерди атқара алатуғын футболшылар талап қылынады деп ўақтында айтып өткен еди. Ҳақыйқаттан да, ҳәзирги күнде оның шамалары айқын көзге тасланып атырғанлығына исеним болып атырмыз.

Футболшылар ойын ҳәрекетлериниң нәтийжеси көбинесе ойыншының "шаўқым" нан қаншеллилик тез узақласыўы, қорғаныўшының болса ҳүжимшиниң қаншеллик тоқтата алыўына байланыслы. Изертлеўлер, максимал тезлик менен жуўыратығын тийкарғы аралықлар - 7-15-20 метрден аспаўын көрсетпекте. Солай екен, ойыншы тезликти қаншеллик асыра алса, буның сонша әҳмийетлилиги өз - өзинен түсиникли. Қарсыластан бир метр алдыға озада алса, ҳәтте тезликти пәсейтирген түрде де, геўде менен қарсылас алдын тосыў арқалы, тактикалық ўазыйпаны орынлаў мүмкин екенлиги мәлим. Буннан тысқары, старттағы жеделлиги қәдемниң жылдамлығы ҳәм узынлығына, соның менен бирге, жерден итерилиў сыяқлыда таяныш реакциясына кеткен ўақытқа да байланыслы.

Ҳәрекетлер частотасы көбинесе нәсилий "пазыйлет" болып, шынығыўлар жәрдеминде оған тәсир көрсетиў жүдә қыйын. Сонлықтан, оны жетилистириў ушын еки өзгермейтуғын жол қалады: яғный, қәдемди үлкенлестириў ҳәм силтенип кетиў ўақтын кемейтиў. Бул еки өлшем де аяқ булшық етлериниң «старт» алыў күшине байланыслы. Жуўырыўдан алдын тепсинип кетиў қаншелик күшли болса, таяныш реакциясының фазасы да соншалық кем, қәдемниң сол ўақыт аралығындағы тезлиги ҳәм ҳәтте

тезликке қосымша тезликтиң өсиўи де жоқары болады. Сол себепли, тағы "портлаўшы" күшти раўажландырыў ҳәм сол арқалы старттағы баслаўшы тезликке салмақлы үлес қосыў ҳаққында сөйлеўге туўры келеди.

Әдетде, футболшылар дәслепки 10 - 15 метр арасында тезлик резервине ийе болады. Усы ўақытта футболшылардың 15 метрлик қысқа аралықтағы тезлиги ҳәм пүтинлей тезлиги дурыс болады. Бирақ оны узақ сақлай алмайды. Ойын жағдайында болса, мәлим аралықты шаўып өткеннен, асығыслық менен максимал «жоқары» тезликти алыўлары зәрүр. Сол мүнәсибет пенен футболшылар мәлим қысқа аралыққа орнынан ҳәм жүрип турып 50 метрге шекем жуўырыўға үлкен әҳамийет бериўлери керек. 10, 15, 30, 50 метр аралық футболшылардың ойын искерлигине толық сәйкес келеди. Дистанцияны узайтырыў тезликке емес, бәлким 25 тезлик мәҳәлиндеги шыдамлылықты асырыў ушын керек. Бирақ футболда спортшылардың жуўырыўы мәлим шәртлерге бойсыныўы кереклигин естен шығармаўы керек. Ойын процесинде ол тоқтай алыўы ҳәм ҳәр қандай мүйеш пенен бурылып, қайталдан ҳәрекет баслай алыўы керек. Изертлеўлер футболшылар 15 метрди орыннан (старт ўақтын қосқанда) 2,9 - 3,1 секундта басып өтсе, тап сол аралықты жылан изи етип жуўырса, 4,4 - 4,5 секундта, мәксисимақ жуўырып болса, 5,0-5,1 секундта өтиўге қәбилетли екенликлерин көрсетип атыр. Атап айтқанда геўде инерциясын демде жеңип өтиў менен байланыслы бул барлық ҳәрекетлер аяқ булшық етлериниң қысқарып – созылып турыў режимине муўапық ислеўге мәжбүр етеди. Амортизация фазасы қаншеллилик «кескин» болса, ол ўақыт тәрепинен сонша қысқа болады ҳәм булшық етлер футболшының керекли бағдарда «атып жибериў» ушын сонша күшли созылады. Солай екен, бул орында да секириў шынығыўларын түрли бағдарларда жуўырыў менен қосып апарыў керек екен.

Футболда тезлик, майданда тез ҳәрекет етиўдегидей ибарат болмайды, усының менен бирге пикирлеў тезлиги, топ менен ислеў тезлиги де әҳмийетли болып табылады. Футбол көз қарастан тезлик болған ойыншы қарсыласын ҳәр ўақыт, ашық орынға шығып алыў тәрепинен утады. Бул салыстырғанда еркин түрде, тактикалық ўазыйпаны табыслы шешилсе табыслы шеше алады.

ӘДЕБИЯТЛАР ДИЗИМИ

1. Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг қарори Т., 1996 йил 17 январь.

2. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг қарори. Т., 27 май, 1999.

3. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида Ўзбекистон Республикасининг қонуни. (янги таҳрири) Т.,2000 йил 26 май.

4. Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. Т., 24 октябрь, 2002.
5. Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида / Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг қарори Т., 31.10.2002.
6. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., 1991.
7. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. // Тренерское наследие. -М.: Физкультура и спорт, 1990.

ҲҮЖИМ ҲӘРЕКЕТЛЕРИН ШӨЛКЕМЛЕСТИРИЎ ТИЙКАРЛАРЫ ҲӘМ СОЛ ЖАҒДАЙДА КОМАНДАЛЫҚ ТЕХНИКА-ТАКТИКАЛЫҚ ҲӘРЕКЕТЛЕР ӘҲМИЙЕТИ

Абдимуратов Муратбай

Қорақалпоқ давлат университети ассистенти

Калит сўзлар. *Кучлилик, тезкорлик, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, ҳаракат, сакровчанлик, энергия.*

Командалық техника-тактикалық ҳәрекетлер команда ҳүжимге өткенде қарсылас майданында ямаса ҳүжим табыслы жуўмақланғаннан кейин, демде қорғаныўды шөлкемлестириўде, ҳәр бир футболшының жеке ҳәрекетинен пайда болады. Ойынның түрли жағдайларында ойыншы ҳәр қыйлы ҳәрекетлерди атқарады: топты тоқтатыў ҳәм узатып бериў, дәрўазаға соққы бериў, топты басқарыў ҳәм алдап өтиў, топты тартып алыў, еркин, жәрийма топлары, мүйештен топ узатыў ҳәм басқалар.

Футбол әмелиятында футболшыларды түрли амплуа бойынша ҳәрекетлениў хызметлерин көплеген қәнигелер үйрениўге ҳәрекет еткен. Буларға: Б.А.Тимофеев, Ю.А.Морозов, М.А.Годик, Г.Г.Гаджиев ҳәм басқа бир қатар излениўшилер тәрепинен де жас, ҳәм жоқары тәжирийбели ҳүжимшилердиң ҳүжим искерлигин бақлаў жумыслары алып барылған.

Бақлаўлар алып барылғанда ҳәрекетлерди қадағалаў мақсетинде, арнаўлы протоколлардан пайдаланған болып, футболшылардың искерлиги үйренилген. Футбол майданының көриниси сызылған жумысшы протоколда шәртли белгилер менен ҳүжимшилердиң ҳәрекетлери сәўлелендирилген. Ушырасыў жуўмақланғаннан кейин, топланған мағлыўматлар улыўмаластырылған ҳәм есаплаў жумыслары алып барылған.

Ҳүжим ҳәрекетлериниң тийкарғы бағдарлары

Арнаўлы әдебиятларды үйрениў нәтийжесинде мәлим болыўыша, команда ҳүжим ҳәрекетлери бир неше көринисте болыўы мүмкин. Ҳүжимлердиң юналишлари бойынша гәпириладиган болса, олар орайдан исленген ямаса қанатлардан исленген ҳүжимлерге бөлиниўи мүмкин.

Соны айтып өтиў керек, ҳүжимлер тағы, өзиниң тезлиги менен де парық етеди яғный, команда тезлик ҳүжимди шөлкемлестириўи ямаса позициялық ҳүжимди шөлкемлестириўи мүмкин.

Кейинги жылларда алып барылған изертлеўлерден мәлим болыўынша, ҳүжим ҳәрекетлерин нәтийжели жуўмақ таптырыўда майданның базы бир бөлимлери әҳмийетли мазмунды ийелеп атыр. О.А.Курбонов тәрепинен алып барылған изертлеў жумысларында, бас пенен ойнаў ҳәрекетлери үйренилинип, ол жағдайда ҳүжим ҳәрекетлерин жуўмақлаўдағы жағдайлар терең үйренилген. Ҳүжимлерди бас пенен ямаса аяқта соққы берип жуўмақлаўдағы ҳәм бул соққыларды майданның мәлим бөлимлеринен әмелге асырылыў ҳәрекетлери усынылған. Мәлим болыўынша, ҳәзирги күнде футбол ушырасыўларында көпшилик бас пенен киритилген голлар жәрийма майданының орай бөлеминен киритилип атырған екен.

Лекин, орайдан ҳәм де, қанатлардан уйымластырып атырған ҳүжимлердиң үлесиниң артыўы, олардың ҳәр дайым да, нәтийжели болып атырғанын билдирмейди. Кейинги жыллардағы илимий бақлаўлардың көрсетиўише, орайдан шөлкемлестирилип атырған ҳүжимлердиң нәтийжелилиги қанатлардан шөлкемлестирип атырған ҳүжимлердиң нәтийжелилигинен талай кем болмақта (Тюленьков С.С., Цубан Ю.Л.).

Бундай көрсеткиштиң себеби сонда, көп командалар қорғаныў орайын беккемлеўге жәрдем беретуғын 4 қорғаныўшыдан пайдаланыў усылына өтти. Усының менен бирге, қанаттан пәстлеп жеткериў ҳүжимшилерге көбирек нәтийже береди.

К.Н.Бесков, В.В.Лобановский, О.И.Базилевич, Ю.А.Морозов ҳәм басқалардың ойынды шөлкемлестириў бойынша, еткен жумыслары үлкен әҳмийетке ийе болады. Команда жарыс искерлигин бақлаўдың ҳәзирги системасын атап көрсетиў менен де байланыслы. Бунда команда көрсеткишлерине қосымша тәризде ҳәр бир футболшының жеке тактикасы да өз мазмунын табады. Ойынды ғалабалық шөлкемлестириўди сүўретлеў ушын, футболшылардың ғалабалық ҳәрекетин белгилейтуғын көрсеткишлер зәрүр (О.И.Базилевич, Г.М.Газиев, М.А.Годик, Г.С.Зонин, 1982 ж). Мысал ушын, ҳүжим ҳәрекетлерин белгилеў мақсетинде, педагогикалық бақлаўдың төмендеги сызылмасы усыныс етиледи. Футбол майданы шәртли 4 бөлимге бөлинип, бул бөлимлер саны ҳәр бир команданың дәрўазасынан басланады. Авторлар ҳүжимде команда ҳәрекетти топты қолға киритиў менен, қарсылас дәрўазасын ийелеўди мақсет етип қойған команда футболшылары ҳәрекети ретинде атап көрсетиледи.

Кирип баратуғын ҳүжимлер деп, дәрўазаға шынлап қәўип туўдыратуғын яғный, дәрўазаға 28-30 метр ҳәм одан жақынлаў аралыққа жақынласып баратуғын ҳүжимлер қабыл етиледи. Қанат ҳүжимлери кирип баратуғын ҳүжимниң бир бөлими есапланады.

Табыслы ҳүжим бул - ҳүжим етип атырғанлар ушын дәрўазаға соққы бериў, мүйеш ҳәм жәрийма топларына хуқық алып берген кирип баратуғын ҳүжимлер түсиниледи.

Ҳүжим ҳәрекетлериниң басланыў зоналары

Әдебиятларды үйрениў нәтийжесинде мәлим болыўынша, футболшылардың ҳүжим ҳәрекетлерин қадағалаўда, ҳәрекетлерди майданның түрли зоналарында белгилеў ҳәм анализ етиў менен белгиленеди (М.С.Полишкис 1980 ҳәм т.б.). Бир қатар авторлар әмелиятта футбол майданын төрт зонаға бөлип үйрениўди усыныс етеди. Айрымлары болса, майданды үш зонаға болып үйрениўди көрсетип өтеди (Н.И.Нурымов ҳәм т.б.).

Ҳәзирги күнде команда ҳүжим ҳәрекетлерин шөлкемлестириўде, ойын майданының бос орнының турақлы излеў әҳмийетлилигин көрсетеди. Ойында бос орынды жарата алыў, майдан бойлап турақлы ойыншылардың үлкен топарының ҳәрекетлениўи шараятында, көп тәрептен командалық ҳәрекетти шөлкемлестириўге байланыслы. Ҳүжим қарсылас дәрўазасына салыстырғанда қаншелли узақ орыннан басланса, ҳүжим ҳәрекетлериниң нәтийжелилиги сонша төмен болыўы итимал күшейеди. Биринши бөлимнен басланған табыслы ҳүжимлер саны жеңимпаз команда да, жеңилиске ушыраған команда да, ҳүжимлердиң улыўма саны менен байланыслы емес. Басқа бөлимлерде болса, табыслы ҳүжимлер саны көбирек. Қарсылас дәрўазасы зонасына топты жеткериў көрсеткишлерин ҳәм де ҳүжимниң өтиў пурсатларында ойыншылардың бир-бири менен өз-ара ҳәрекетлерин анализ етиў, ҳәр дайым қадағалаў барыў команда шынығыўын ўақтында жақсылаўға шараят жаратады.

Европа чемпионатындағы Германия-Белгия командалариы ортасындағы финал ушырасыўын анализ етиў футбол раўажланыўының тийкарғы бағдарын тәсәўирлеўге жәрдем береди. Ойын даўамында Германия футболшылары 469 рет топ узатқан. Соннан 254 топ узатыў биринши тараўда, 215 топ узатыў екинши бөлимде әмелге асырылған. Ойын ҳәрекетлериниң саны артыўын 15 минутлы бөлимлерге ажыратып қаралғанда, пүткил ойын даўамында күшлер бир тегис бөлистирилиўи мәлим болады.

Биринши, екинши, үшинши 15 минутларда барлық техника-тактикалық ҳәрекетлердиң 18 % орынланған. Төртинши 15 минутлықта бул көрсеткиш 14%, бесинши ҳәм алтыншы 15 минутлықта 16 % шөлкемлестирген.

Түрли зоналардан уйымластырылған 116 ҳүжим белгиленген. Ең көп әўметсиз әмелге асырылған ҳүжимлер төртинши зоналардан уйымластырылған ҳүжимлерде туўры келеди. Германия футболшылары пайдасына шешилген топты алып қойыў ҳәм топ ушын гүрес ҳәрекетлери, оларға екинши ҳәм төртинши зоналарда ҳүжимлерди баслаўға мүмкиншилик береди. Ҳүжимлердиң ярымынан көби төртинши зонада таўсылғанлығы, Европа чемпионатында кирип баратуғын ҳүжим ҳәрекетлериниң қатнасы жоқарылығынан дәрек береди. Германия-Белгия сайланды командалары ортасындағы ушырасыўды бақлаў нәтийжелери де қызықлы болып табылады. А.М.Невмянов, Ю.М.Портновлардың изертлеўлерине тийкарынан, ойын даўамында Германия сайланды командаи үйинчилари 391 рет топ

узатқан. Олардан 125 сы қыска, 164 сы орта ҳәм 102 сы узақ аралыққа узатыў болған. Бағдар бойынша узатыў төмендегише бөлистирилген: 57 (15 %) қапталына, 49 (12 %) узынына, 285 (73) мүйештен-мүйешке.

Ҳүжим ҳәрекетлерин принциплери

Футбол ушырасыўларының нәтийжеси көплеген факторларға байланыслы болады. Команда ҳүжим ҳәрекетлерин шөлкемлестириўде мәлим таярлыққа ыелеўи керек. Жарыс шараятта ҳүжим ҳәрекетлерин нәтийжели қоллаў ушын, футболшылар арнаўлы таярлыққа ийе болып, бунда командати бирдемлиги үлкен әҳмийетке ийе.

Басқа таярлық түрлеринде болғаны сыяқлы, ҳүжим ҳәрекетлерин хам өзине муўапық низамлықлары бар болып табылады. Буны тағы әмелиятда принциплер хам деп аталады. Принциплерге тыйкарланып турыпғана, нәтийжели ҳүжим ҳәрекетлерин шөлкемлестириў мүмкин болады.

Футбол бойынша Жәҳән чемпионатлари ҳәм басқа ири жарыслар нәтийжесине көре бүйдеў мүмкин, заманагөй футболда табыс, тек ғана барлық сызық ойыншыларын гармоник яғный өз-ара келисим ҳалда ҳәрекетлениўи нәтийжесинде ериўилади. Бунда, бөлек әҳмиетке ҳүжим ҳәрекетлерин айтып өтиў мүмкин. Соның ушын, ҳүжим ҳәрекетлери футбол қәнигелери турақлы гүзетиў объектине айналған.

Ҳүжим ҳәрекетлерин нәтийжелилигине төмендеги фактор ҳәм принциплерди көрсетип өтиў мүмкин:

1. Тезлик ҳүжим.

Командати қорғаўдан ҳүжимге демде өтиўди шөлкемлестириўди түсиниледи. Буған командате тезлик футболшылар болғанында ҳәм техника-тактикалық ҳәрекетлерди анық ҳәм қәтесиниҗ атқарғанда ерисиў мүмкин. Алдынға узатылған орта ҳәм узын топ узатыўлар анық болыўы керек. Бундай ҳүжимлерди тийкарғы ўазыйпасы өз қорғаў зонасынан топты қарсылас дәрўазасы жақинына ылажы барынша тезликте жеткизиўге ҳәрекет қылыў ҳәм ҳүжимди жуўмақлаўға умтылыў керек.

2. Позициялық ҳүжим.

Ойын ўақтында командаке тезлик ҳүжимди баслаўда қарсылас командаи көп қалларда мүмкиншилик бермейди. Бул болса позитсион ҳүжимди шөлкемлестириў етиўге жай жаратады. Позитсион ҳүжимди әмелге асырыўда ҳәрекетлер сустроқ болады ҳәм тийкарғы ўазыйпаны хал қылыў ўақыты узаяди, яғный ҳүжим ўақыты узаяди. Футболшылар түрли топ узатыўларды, топты алып жүриўге ҳәм финтларни қоллаўға мәжбүр болыўады. Ҳәрекетлерди ҳәр қандай әстелетиў жоллары қарсылас командаин қорғаныўсини беккемлеўге жақсы жай жаратады. Қарсылас артқа қайтыўға улгуради ҳәм бос зоналарды жабыўға ҳәрекет етеди. Сол менен бирге қарсылас ойыншылары азмаз нәпес ретлеб алыўларына мүмкиншилик туўылады. Бундай шараятта табысқа ерисиў азмаз қыйын болады. Соның ушын жалғаншы ҳәрекетлерди қоллаў, узақ аралықлардан соққы бериў мүмкиншилигине ийе болыў ҳәм қанатларынан узатылып берилетуғын топларды бас менен дәрўазаға жибеш мүмкиншилиги жоқарылаў болыўы

керек. Буның ушын болса ҳүжимшилерге жақсы физикалық таярлық керек болады. Көп санлы қорғаўшылар қорғаўды шөлкемлестириў етиўгенда, бир ғана туўры жол бул топты ҳаўадан ҳәм анық серикке жеткизиў есапланады.

3. Ҳүжимниң тереңлиги.

Ол ҳүжимде командати ҳүжимшилери менен бирге орта ҳәм қорғаў сызық ойыншыларды қатнасыў етиўи менен аңлатпаланады. Лекин түрли жағдайларда оларды саны түрлише болыўы мүмкин. Қашанда топ ҳүжимде болса ол жерде ҳүжимшилер тийкарғы ўазыйпаны орынлаўлары керек. Оларға бунда орай ойыншылары жақыннан жәрдем бериўлери ҳәм ҳүжимге кескин жәрдем бериў моментин пойлашлари зәрүр. Бунда, қорғаў ойыншылары да алдынға ҳәрекетленип ҳүжимши ҳәм қорғаўшылар арасында үлкен ашық аралықты жабыўлары зәрүр. Бул менен олар қарсыласке кескин ҳүжим етиўге мүмкиншилик бермеген болыўады.

4. Ҳүжимниң кеңлиги.

Бунда ҳүжим ўақтында ҳәрекетлерин кеңлиги тушунилиб, бир қаптал сызықтан екинши қаптал сызыққача болған аралық ишиндеги ҳәрекетлер түсиниледи. Ҳүжим ўақтында қарсылас дәрўазасы алдына барған сайын жақынласқан тәрепке ҳүжимди кеңлиги қысқариб барады. Шунки, бунда ҳүжимде қатнасыў жетип атырған футболшылар тиккелей қарсылас дәрўазасы қарсысындасына ҳәрекетлениўип жақсы жағдайлы пайитда дәрўаза тәреп соққы бериўге ҳәрекет қылыўады.

5. Ҳүжимде қатнасып атырған ҳүжимшилер саны.

Бул фактор командати ҳүжим ҳәрекетлерин шөлкемлестириў қылыўда тактикалық принциплерден есапланады. Егер командалар күши бир қыйлы болса ямаса қарсылас күшлилеў болғанда қорғаўшы ҳәм ҳүжимшилер саны тең болса ҳүжимшилерге ҳәрекетлениў ҳәм ҳүжимди даўам еттириў қыйын кешеди. Себеби олардың ҳәр бирин биримлеп қорғаўшы аңылып жүреди. Соның ушын ҳүжим етип атырған команда ҳүжимде қарсылас ойыншыларына салыстырғанда ойыншыларды сан артықмашлығын тәмийинлеўи керек. Буның мақсетинде ҳүжим етип атырған команда ойыншылары үзликсиз ҳәрекетде болыўлары, бос орын излеўлери жалғаншы ҳәрекетлерди орынлаўлары ҳәм бул менен бир секундқа болса да, қарсыластан қашып кетиў мүмкиншилигине ийе болыўлары мүмкин болады. Бунда ҳәрекетлер нәтийжелигин асырыўда орта сызық ойыншыларды жәрдем бериўлери үлкен әҳмийетке ийе. Оларды актив ҳәрекетлери сан тәрептен үстинликти тәмийинлеўде тийкарғы факторлардан есапланады.

6. Ҳүжим ҳәрекетлерин аритмиясы.

Команданың ойын алып барыўда ҳәрекетлерди аритмиясын шөлкемлестириў әҳмийетли есапланады. Себеби, керек жағдайда тезлик ҳүжимлерин ямаса позициялық ҳүжимлерди қоллаў мүмкиншилиги туўылады. Бунда қайсы ҳүжим түрин қоллаў футболшылардың аритмия түсинигин билиўлерине байланыслы. Егер команда турақлы тәризде тек ғана тезлик ҳүжимлерден пайдаланылса, қарсылас ойыншылары бундай ҳәрекетлерге демде көнлигип алыўлары мүмкин ҳәм бул ҳәрекетлерге қарсы

өз қорғаў ҳәрекетлерин шөлкемлестириў қылыў алыўлары аңсат болады. Буны ҳәкиси да болыўы мүмкин, яғный команда турақлы тәризде тезлик ойнай алмаўы мүмкин. Бунда ҳүжимди демде жуўмақлаў мүмкиншилигине ийе бола алмайды. Мысал ушын, қорғаўнып атырған команда демде өз жайларына қайтып, барлық бос зоналарды жабыў мүмкиншилигине ийе болады, ямаса болмаса ҳүжим етип атырған командың ойыншылары шаршаған жағдайда болып күшти азмаз топлаў мақсетинде ойынды әсте темпте апарыўлары мүмкин. Буның ушын олар топты өзинде басқарып ҳәрекетленеди. Тағы бир жағдай футболда ушрайды. Команда қарсыласқа билген жағдайда үстинликти берип қояды. Бунда олар қарсылас қәтелерин қыйқымлық менен бақлап барады. Мүмкиншилик туўылды дегенше, қарсылас қәтесинен пайдаланып, кескин тезлик ҳүжимди әмелге асырыўы мүмкин.

7. Командың ҳүжим ҳәрекетлеринде мәлим ойыншылардың әҳмийети.

Соны айтып өтиў керек, командате он дана майдан ойыншысы әмелдеги болады. Әдетде, ҳәттеки ең алдыңғы команда да физикалық сапалар көрсеткишлери, техникалық уқып ҳәм ойын тактикасы таярлығы бойынша бир хилда таярлыққа ийе болған футболшылар болмайды. Айырым ойыншылар тезлик болыўлары мүмкин, лекин олар шыдамсыз болыўлығы мүмкин. Айырымларында болса, керисинше болыўы мүмкин. Бирпара ойыншылар жақсы дриблингке ийе болыўы мүмкин ҳәм жетилискен соққы ийеси болыўы мүмкин. Тарийхта ҳәтте ең атақлы футболшылар да, барлық футболға тән сапаларға бир тәриздже жақсы ийе болмаған. Футболшы жоқары таярлыққа ийе болыўы менен бирге, ол өзин ең күшли тәреплерин есапқа алған ҳалда ойын усылын тузиб шығыў керек. Футболшылардың қәсийетлерин билген жағдайда, тәрбияшылар оларды ҳәрекетлерин командың мақсетине қаратыўлары керек ҳәм керекли жағдайда бул өзгешеликлерден өнимли пайдаланыўлары керек. Өз ўақтында Киевнинг “Динамо” командаи сондай ойынларды көрсетиў еткен, командати ярым қорғаўшылары (А.Коңков, В.Колотов, В.Веремяев, В.Бессонов, В.Мунтъян, А.Балъ) ҳүжим уйымластырыў ўақтында, ҳүжимшилер функциясын артықмаш дәрежеде орынлаў уқыплығына ийе болғанлар. Олар мүмкиншилик туўылды дегеше, ҳүжимди нәтийжели жуўмақлаған. Ҳәзирги күнде заманагөй футболда бул сыяқлы жағдайлар әдетли ҳалға айланып барып атыр ҳәм футболшылар универсал таярлыққа ийе болыўлары талап етилип атыр.

ӘДЕБИЯТЛАР ДИЗИМИ

1. Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг қарори Т., 1996 йил 17 январь.

2.Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг қарори. Т., 27 май, 1999.

3. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида Ўзбекистон Республикасининг қонуни. (янги таҳрири) Т.,2000 йил 26 май.

4.Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. Т., 24 октябрь, 2002.

5.Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида / Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг қарори Т., 31.10.2002.

6.Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., 1991.

ҲИМОЯДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАР ВА УЛАРДАН ЎЙИН ЖАРАЁНИДА САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ

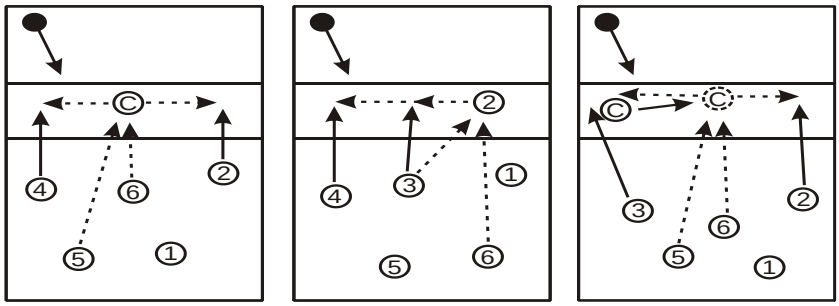
Курбанбаев Абат Даулетбаевич

Қорақалпоқ давлат университети катта ўқитувчиси

Калит сўзлар. *Кучлилик, эгилувчанлик, тезкорлик, чаққонлик, ҳаракат, сакровчанлик.*

Ҳужум тактикаси деганда жамоанинг тактик ҳаракати, гуруҳли тактик ҳаракат ва индивидуал тактик ҳаракатлар тушунилади. Ҳужумдаги кенг қамровли тактик фаолият маълум бир тактик комбинация асосида бошланади ва комбинация сўнггида индивидуал ҳаракат усули билан якунланади. Ҳужум тактикасининг мантиқий кетма - кетлигини ва мазмунини қуйидаги тартибда кўриб чиқамиз. Ҳужумдаги жамоавий тактик ҳаракатлар қуйидаги учта йўналиш бўйича амалга оширилади: иккинчи тўп узатишдан сўнг олдинги қатор (ҳужум зонаси) даги ўйинчилар томонидан; иккинчи тўп узатишдан сўнг иккинчи қатор (ҳимоя зонаси) даги ўйинчилар томонидан; шунингдек биринчи тўп узатишдан сўнг.

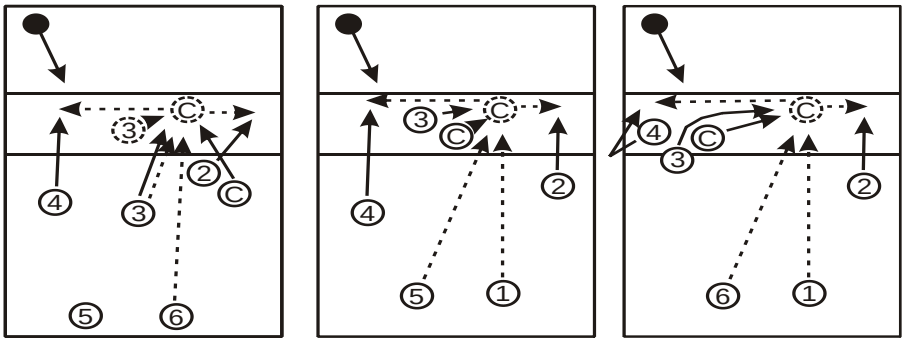
Боғловчи ўйинчи олдинги зонада жойлашганда ҳужумни уюштириш вариантлари 1-расмда берилган. Бундай ҳужумни уюштиришнинг сезиларли камчиликларидан бири - бу ҳужумда олдинги қатор ўйинчиларидан икки кишининг иштирок этиши мумкинлигидир. Лекин замонавий волейболда



1-расм.

ҳимоя зонасидан ташкил қилинадиган ҳужум зарбалари ушбу камчиликни деярли бартараф этган деса бўлади.

Ҳужумни уюштиришда боғловчи ўйинчи орқа қатордан тўр олдига чиқиб иккинчи тўпни узатганда, ҳужум қилиш ва унинг самарасини ошириш имконияти кенгаяди. Боғловчи ўйинчи орқада жойлашган 1,5,6-зоналардан тўр олдига чиқиб, турли ҳужум комбинацияларини ташкил қилиш чизмаси 2-расмда келтирилмоқда.



а б в

2-расм.

Биринчи тўпни узатишдан сўнг ҳужум қилиш ёки алдаб тўп ташлаш (откидка) ҳужум ҳаракатларини (3-расм) самарали ҳал қилишга имкон берсада, аммо бу усулларни бажариш учун зарур шароит (узатилган тўпнинг жуда қулай бўлиши) ва ҳужумчидан катта малака талаб этилади. Алдаб тўп ташлаганда, ҳужумчи ёки боғловчи ўйинчи (олдинги зонада жойлашган вақтдагина) сакраб ҳужум зарбасини бажараётгандай (имитация) бўлиб, алдамчи ҳаракатни амалга оширади.

Гуруҳли тактик ҳаракат деганда икки ёки ундан ортиқ ўйинчиларнинг ҳужум вазифасини ҳал қилиши тушунилади. Гуруҳли тактик ҳаракатлар қуйидагича амалга оширилади:

1. Боғловчи ўйинчи олдинги қаторда бўлганда, унинг иштирокида ҳужум уюштириш;

2. Худди шундай, фақат боғловчи ўйинчи орқа қаторда жойлашганда;

3. Тўпни қабул қилиш ва ҳужумчи томонидан иккинчи тўпнинг зарба берувчи ҳужумчига етказиб берилиши;

4. Ҳужумчининг ҳужум зарбасига тақлид қилиш билан алдамчи тўп ташлашни амалга ошириши.

Ҳар бир гуруҳли ҳаракат олдиндан келишилган ва ўргатилган тактик комбинациялар орқали бажарилади. Ҳужумчилар ҳужум ҳаракатларини амалга оширишда қуйидаги тартибда ҳаракатланадилар:

- ҳаракат йўналишини ўзгартирмасдан (ҳар ким ўз зонасида);
- ҳаракат йўналишини ўзгартириб;
- чалкаш ҳаракат йўналишида.

Юқорида кўрсатилган йўналишлар бўйича ташкил қилинадиган тактик комбинацияларни кўриб чиқамиз.

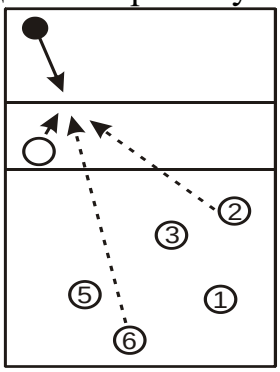
1. Тўпни қабул қилувчи уни 3-нчи зонада жойлашган боғловчига етказиб беради, ўз навбатида, боғловчи тўпни 4- нчи ёки 2- нчи зонага (бош орқасидан) узатади. Агарда боғловчи 2- нчи зонада жойлашган бўлса, у тўпни 4- нчи ёки 3- нчи зоналарнинг бирига узатади. Ушбу комбинацияни боғловчи орқа зонадан олдинги зонага чиқиб тўп узатишда ҳам қўллаши мумкин. Бу комбинацияда асосий вазифани 3- нчи зонадаги ўйинчи бажаради. У рақибда паст, қисқа ёки тезлашиб учиб борувчи тўпни ҳужум қилиниши мумкин деган тасаввурни ҳосил қилиши керак.

2. Тўпни қабул қилувчи уни 3- нчи зонадаги боғловчи ўйинчига етказиб беради. Боғловчи ўйинчи эса тўпни қуйидагича узатиб бериши мумкин:

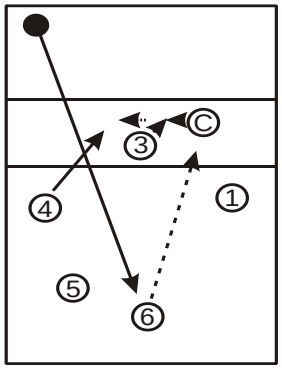
4- нчи 3- нчи зоналар оралиғига қисқа зарба учун; паст траектория бўйича ўз зонасига; паст траектория бўйича бош орқасига;

3- нчи 2- нчи зоналар оралиғига қисқартирилган масофа бўйича.

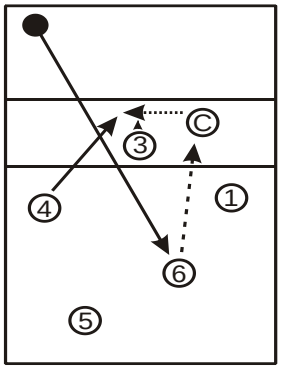
Ҳужумчилар зарба бериш учун маълум бурчак асосида ҳаракатланадилар. Ҳужумчиларнинг шу тартибдаги бир қатор ҳаракатлари маълум маънодаги комбинацияларнинг номланишига сабаб бўлади. Буларга «эшелон» ва «тўлқин» комбинацияларини мисол келтириш мумкин. «Тўлқин» комбинациясида учта ўйинчи – боғловчи ва 3- нчи 4- нчи зоналардаги ҳужумчи иштирок этади (4-расм). 3- нчи зонадаги ўйинчи паст тўп узатиш (қисқа, учишда) билан бўладиган ҳужумни бошлаб бериш учун югуриб келади. Тўп 4- нчи зонадаги ўйинчига, 4- нчи ва 3- нчи зоналар оралиғига узатиб берилади. 3- нчи зонадаги ўйинчи ҳужум зарбасига тақлид қилиб, рақибнинг тўсиқ қўювчи ўйинчиларини чалғитади. Бу эса 4- нчи зона ўйинчисининг ҳужумни самарали якунлашига (тўсиқсиз ёки тўсиқ қўйиш кечикканлиги билан боғлиқ) имкон яратади. Келишувга асосан тўп узатиш узунлиги ўзгартириб борилади. Агарда тўпни қабул қилиш 4- нчи зонага яқин жойда содир бўлган бўлса, «эшелон» (5-расм) комбинациясини амалга ошириш учун қулай шароит яратилади. Бу ҳолда 3- нчи зонадаги ўйинчининг ҳаракати юқоридаги каби бўлади, 4- нчи зонадаги ўйинчи югуриш йўналишини ўзгартириб, 3- нчи зонадаги ўйинчининг орқасига ўтмоқчи бўлади, аммо бу ҳаракатни бир темп кейинроқ бажаради. Ушбу комбинацияни тўп 2- нчи зона яқинига узатилган бўлса, 3- нчи ва 2- нчи зоналарда ҳам бажариш мумкин.



3-расм.



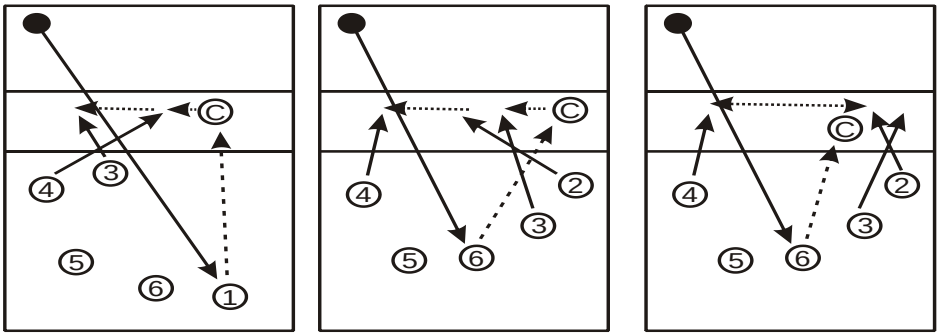
4-расм.



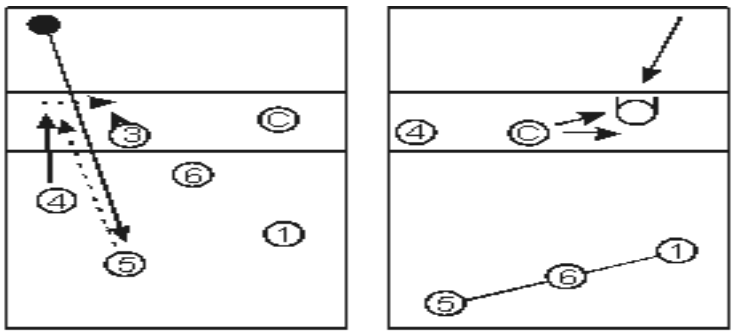
5-расм.

3. Чалкашма кесим ҳаракатланишлар билан амалга ошириладиган тактик комбинацияларни бажариш юқори тайёргарлик ва малака талаб этади. Буларга «Крест» (асосий), «Олдинга крест», «Орқага крест» комбинациялари киради. «Крест» ҳужумида 3- нчи ва 4- нчи зоналардаги ҳужумчилар иштирок этади. 4- нчи зонадаги ҳужумчи тезкор ҳаракат билан боғловчи ўйинчи ёнига паст (қисқа, учиб) узатилган тўпга ҳужум зарбасини бериш ёки тақлид қилиш учун боради (6-расм). 3- нчи зонадаги ўйинчи бир оз кейинроқ 4- нчи зона ўйинчисининг орқасига ўтади ва ҳужумни якунлайди. Тўп узатиш траекторияси олдиндан келишиб олинади, аммо тўп узатиш ўртачадан баланд бўлмаслиги зарур, акс ҳолда комбинация ўз моҳиятини йўқотади.

«Олдинга крест» комбинациясини 3- нчи зона ўйинчиси бошлайди (7 а-расм), 2- нчи зонадаги шериги унинг орқасига ўтиб, бир оз кечикиб сакрайди ва ҳужумни якунлайди.



«Орқага крест» комбинациясида эса ҳаракатланишни биринчи бўлиб 2-нчи зона ўйинчиси бошлаб беради, 3- нчи зона ўйинчиси эса унинг орқасидан 2- нчи зонада ҳужум қилиш учун ҳаракатланади. Бу вариантдаги комбинация бирмунча мураккаброқ ҳисобланади. Гуруҳли ҳужум ҳаракатлари биринчи тўп узатишдан кейин ҳам амалга оширилиши юқорида баён этилган эди. Бундай ҳужум ҳаракатларини фақатгина биринчи тўп сифатли қабул қилинганда (рақиб жамоаси ўз ҳаракатларини ҳужум билан якунлай олмаса, ўйинга киритилган тўп қийинчилик туғдирмаса) амалга ошириш мумкин. Бунда ҳужум икки хил вариантда якунланиши мумкин. Биринчи вариантда ҳужум зарбаси берилади (8 а-расм), иккинчи вариантда алдамчи тўп ташлаш (8 б-расм) амалга оширилади.



а б

8-расм.

Афсуски, ёш волейболчилар билан ишлаганда, тактик комбинацияларни ўргатиш ва уларни ўйин жараёнида қўлланилишига кам эътибор берилади. Тактик комбинацияларни қўллашда қуйидаги икки ҳолатдан келиб чиқиш зарур:

1.Тактик комбинацияларни қўллаш аниқ ўйин шароитидан келиб чиқиши керак;

2. Комбинациялар жамоанинг техник-тактик тайёргарлик имкониятларига асосланиши керак.

Якка тактик ҳаракатлар жамоа ва гуруҳли ўйин ҳаракатларининг асосий таркиби бўлиб ҳисобланади. Улар тўпсиз ва тўп билан бўладиган ҳаракатларга бўлинади. Тўпсиз ҳаракатларга тўпни ўйинга киритиш, тўп узатиш, ҳужум қилиш учун жой танлаш ва жамоа, гуруҳли ҳаракатларга кўра мос ҳаракатланишлар киради.

Ҳужум зарбаси учун тўп узатишда ўйинчининг ҳаракатларига қуйидагилар киради:

1) боғловчи ўйинчи олдида турган ҳужумчига тўп узатиш;

2) боғловчи ўйинчи орқасида турган ҳужумчига тўп узатиш;

3) ҳужумчиларга бир меъёрда тўп узатишни тақсимлаш;

4) рақиб жамоасининг кучсиз тўсиқ қўювчисига нисбатан тўп узатиш;

5) тўпни қабул қилиш ва ўйиннинг тактик режасидан келиб чиқиб тўп узатиш траекториясини белгилаш;

6) тўпни алдамчи ҳаракатлар билан тақлид тарзида узатишлар:

олдинга тўп узатаётгандай бўлиб, уни рақиб майдончасига ташлаш;

олдинга тўп узатгандек кўрсатиб, бош орқасига тўп узатиш;

бош орқасига тўп узатишни кўрсатиб олдинга тўп узатиш.

Тўпни ўйинга киритишда қуйидагилар асосий тактик ҳаракатлар ҳисобланади:

1) тўпни куч жиҳатига кўра навбатлаштириш;

2) тўпни рақиб жамоасининг самарасиз қабул қилувчи ўйинчиси томон йўналтириш;

3) тўпни рақибнинг асосий ҳужумчисига йўллаш;

4) тўпни янги тушган ўйинчига йўллаш;

Ҳужумдаги ва ҳужум зарбаларини беришдаги асосий тактик ҳаракатларга қуйидагилар киради:

1) ҳужум қилиш усулини танлаш;

2) ҳужум зарбасини ва алдамчи ҳаракатларни имитация қилиш;

3) ўйин вазиятидан келиб чиқиб, ҳужум зарбаларини бериш усулларини навбатлаштириш;

4) тўсиқ устидан зарба бериш, тўсиқ учун кўтарилган қўллар орасидан, тўпни тўсиқдан майдон чеккасига чиқариб юборишни мўлжаллаб зарба бериш;

5) ҳужум зарбасини имитация қилиб, сакраб тўп узатиш;

6) сакраб тўп узатишни имитация қилиб алдамчи ҳаракат билан тўпни рақиб майдонига ташлаш.

АДАБИЁТЛАР

1.Л.Р Айрапетянтц, А.А.Пулатов Волейбол назарияси ва услубияти // Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2011 йил.

2. Л.Р.Айрапетянтц. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол) учебник для высших учебных заведений. «Издательско-полиграфический отдел УзГИФК» 2017 год.

3. Л.Р. Айрапетянтц, М.А. Годик Спортивные игры // Монография. Т. Ибн Сино, 1991 год.

4. Л.Р.Айрапетянтц Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений.Т. Зар қалам. 2006 год.

16-17 JASLÍ BOKSSHÍLARDÍŃ KÚSH SAPALARÍN RAWAJLANDÍRÍW HÁM ONÍŃ ÁHMIYETI

Kochanov Dauletbay Yerejepovich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filialı, docenti

Qonirbaev Dastan Mırzabay ulı

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filialı studenti

Tayanısh sózler: *boks, tezlik-kúsh sapaları, boks qaltasın urıw, otırıp turıw, turnikte tartılıw.*

Boksshılardıń kóp jıllıq tayarlıǵınıń barlıq basqıshlarında sport nátiyjelerin arttırıwǵa tásir etetuǵın eń áhmiyetli quramlı bólegi tezlik-kúsh sapaları bolıp, ol ósiw dáwirinde insan organizminiń rawajlanıwına járdem beredi. Usı múnásibet penen bizler tezlik-kúsh sapaların rawajlandırıwshı ayrım shınıǵıwlardı qollanıwdı usınıs etemiz. Boksshılarda tezlik-kúsh sapaların rawajlandırıwdıń ahmiyeti haqqında bir qatar alımlar ózlerininń izertlew jumaslarında keltirip ótedi. Mısalı: E.Raxmanovtıń pikirinshe boksshılardıń háreket tezligin rawajlandırıw ushın gantellerden paydalanıw usılı tájiriybede tastıyqlanǵan. Onıń pikirinshe kúsh qábiletlerin 3 jol menen rawajlandırsa boladı: 1. Sırtqı qarsılıq penen baylanıslı bolǵan shınıǵıwlar, 2. Óziniń dene awırlıǵın jeńiw menen baylanıslı bolǵan shınıǵıwlar, 3. Izometrik shınıǵıwlar. Ian Oliver pikirine qaraǵanda awır qurallar járdemindegi shınıǵıwlar boks ushın júda kerek dep ótken. Bunda kúshti payda etedi hám bulshıq etlerdiń fizikalıq jaǵdayın jaqsılaydı.

16-17 jaslı boksshılardıń aylanba shınıǵıwlardı ámelde qollaw tájiriybesi Nókis qalalıq boks mektebinde ámelge asırıldı. Bunda boks penen shuǵıllanatuǵın 24 baladan ibarat eki topar dúzildi. Qadaǵalaw toparına 12 bala tańlap alındı olar ushın boks boyınsha jumısshı baǵdarlamaǵa muwapıq shınıǵıwlar ótkerildi. Tájiriybe toparına 12 bala tańlap alındı, bul topar ushın jumısshı baǵdarlamaǵa sáykes keletuǵın biraq shınıǵıwdıń tayarlıq hám tiykarǵı bólegin ótkeriwde tezlik-kúsh qábiletlerin rawajlandırıwǵa qaratılǵan aylanba shınıǵıwlardı orınladı. Tájiriybeni baslamastan burın biz tezlik-kúsh sapalarınıń kórsetkishlerin aldıq. Eki topardaǵı boksshılardıń kórsetkishleri boyınsha maǵlıwmatlar 1-kestede keltirilgen.

Bunda boksshılarǵa trenajor úskenelerinde shınıǵıwlar, awırlıqlardan paydalanǵan halda hám jeke awırlıq penen shınıǵıwlar islew dástúri kirgizilgen. Jumıs tákirarlanıwlar sanına qarap orınlandı, tiykarǵı jumıs ganteller menen ótti (hár bir raundlar 2 minut).

1-keste.

Tájiriybeni baslamastan burın qadaǵalaw hám tájiriybe toparı boksshılarınıń kórsetkishleri.

№	Testler	Qadaǵalaw toparı	Tajiriybe toparı
1	Skakalka (10 sekund sekiriw)	24	25
2	Tik turǵan halda uzınlıqqa sekiriw (sm)	150	154
3	Toptı alısqa ılaqtırıw (m)	6,5	6,9
4	Boks qaltasın urıw (10 sekuntta soqqılar sanı)	34	37
5	10 márte otırıp turıw (sekund)	9,3	9,2
6	Qollardı iyiw hám jazdırıw (brusta)	11,8	11,6
7	Turnikte tartılıw	11	11

Gantellerdiń salmaǵı hár bir sporshı ushın óz aldına tańlandı. Shınıǵıwlar aralıǵında sporshılar 1 minut dem aldı. Shınıǵıwdıń birinshi bólim juwmaǵında bulshıq etlerdi bosastırıw maqsetinde “saya menen bellesiw” shınıǵıwları 1 raund dawamında orınlandı. Boksshılar 2 minut dem alıwdan keyin ekinshi aylanıwdı orınladı. Shınıǵıwlardıń birinshi háptesi úsh marte, ekinshi hám úshinshi háptelerde tórt márte aylanba shınıǵıwlardı orınladı. Soń keyingi 5 hápte shınıǵıwlar arasında 1 minutlıq dem alıs penen raund dawamlılıǵı 3 minuttan qatań waqıt aralıqları engizildi.

2-keste.

Qadaǵalaw hám tájiriybe toparlarında tezlik-kúsh sapalarınıń ósiw kórsetkishleri.

№	Testler	Qadaǵalaw toparı	Tajiriybe toparı
1	Skakalka (10 sekund sekiriw)	25	27
2	Tik turǵan halda uzınlıqqa sekiriw (sm)	152	160
3	Toptı alısqa ılaqtırıw (m)	7	8
4	Boks qaltasın urıw (10 sekuntta soqqılar sanı)	35	41
5	10 márte otırıp turıw (sekund)	8,8	7,5
6	Qollardı iyiw hám jazdırıw (brusta)	12	14
7	Turnikte tartılıw	14	16

Shınıǵıwlardıń texnikalıq jaqtan durıs orınlanıwı baqlap barıldı. Tájiriybe juwmaǵında biz tárepten islep shıǵılǵan aylanba shınıǵıw kompleksiniń

boksshılardıń tezlik-kúsh sapalarına tásiri anıqlandı. Qadaǵalaw hám tájiriybe toparlarında ekinshi qadaǵalaw testi ótkerildi (2-keste).

Joqarıda keltirilgen maǵluwmatlarǵa qaraǵanda, tájiriybe toparı boksshılarınıń tezlik-kúsh sapaları jaqsılanǵanlıǵın atap ótiw múmkin.

Ótkerilgen izertlew nátiyjesinde tómendegi juwmaqlardı qáliplestiriw imkaniyatın berdi:

1. Tájiriybe hám qadaǵalaw toparları boksshılarında tájiriybe baslanıwında parıqlar baqlanbadı.

2. Segiz hápte dawamında biz aylanba shınıǵıw usılın qollanıp boksshılarda uluwma fizikalıq tayarlıǵınıń zárúr kóleminiń artıwına, absolyut hám partlawshı kúsh, tezliginiń rawajlanıwına erisildi.

Solay etip biz tárepimizden 16-17 jaslı boksshılardıń tezlik-kúsh sapaların rawajlandırıw ushın aylanba shınıǵıw quralların kirgiziwdiń nátiyjeliligi tájiriybe jolı menen dálillendi.

Ádebiyatlar

1. E.Raxmanov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2023. 259 b.

2. Ian Oliver. Boxing fitness. 2005. 160 b.

3. R.Xalmuxamedov, V.Anashov, P.Adilshaev, I.Allanazarov. Boks teoriyası hám metodikası. Toshkent 2023. 644-bet.

ҲУЖУМДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАР ВА УЛАРДАН ЎЙИН ЖАРАЁНИДА САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ

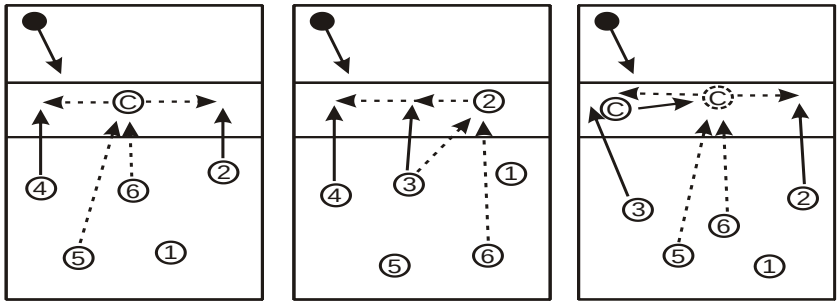
Оразбаев Рахими Мирзамуратович

Қорақалпоқ давлат университети ассистент укитувчи

Калит сўзлар. *Кучлилик, эгилувчанлик, тезкорлик, чаққонлик, ҳаракат, сакровчанлик.*

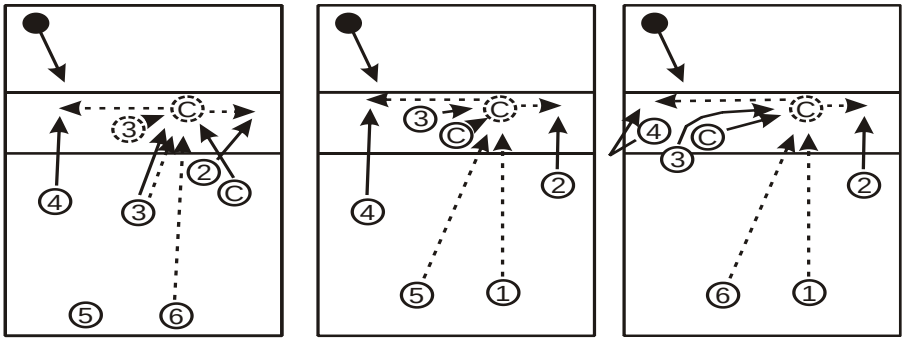
Ҳужум тактикаси деганда жамоанинг тактик ҳаракати, гуруҳли тактик ҳаракат ва индивидуал тактик ҳаракатлар тушунилади. Ҳужумдаги кенг қамровли тактик фаолият маълум бир тактик комбинация асосида бошланади ва комбинация сўнггида индивидуал ҳаракат усули билан якунланади. Ҳужум тактикасининг мантиқий кетма - кетлигини ва мазмунини қуйидаги тартибда кўриб чиқамиз. Ҳужумдаги жамоавий тактик ҳаракатлар қуйидаги учта йўналиш бўйича амалга оширилади: иккинчи тўп узатишдан сўнг олдинги қатор (ҳужум зонаси) даги ўйинчилар томонидан; иккинчи тўп узатишдан сўнг иккинчи қатор (ҳимоя зонаси) даги ўйинчилар томонидан; шунингдек биринчи тўп узатишдан сўнг.

Боғловчи ўйинчи олдинги зонада жойлашганда ҳужумни уюштириш вариантлари 1-расмда берилган. Бундай ҳужумни уюштиришнинг сезиларли камчиликларидан бири - бу ҳужумда олдинги қатор ўйинчиларидан икки кишининг иштирок этиши мумкинлигидир. Лекин замонавий волейболда ҳимоя зонасидан ташкил қилинадиган ҳужум зарбалари ушбу камчиликни деярли бартараф этган деса бўлади.



1-расм.

Ҳужумни уюштиришда боғловчи ўйинчи орқа қатордан тўр олдига чиқиб иккинчи тўпни узатганда, ҳужум қилиш ва унинг самарасини ошириш имконияти кенгаяди. Боғловчи ўйинчи орқада жойлашган 1,5,6-зоналардан тўр олдига чиқиб, турли ҳужум комбинацияларини ташкил қилиш чизмаси 2-расмда келтирилмоқда.



а б в

2-расм.

Биринчи тўпни узатишдан сўнг ҳужум қилиш ёки алдаб тўп ташлаш (откидка) ҳужум ҳаракатларини (3-расм) самарали ҳал қилишга имкон берсада, аммо бу усулларни бажариш учун зарур шароит (узатилган тўпнинг жуда қулай бўлиши) ва ҳужумчидан катта малака талаб этилади. Алдаб тўп ташлаганда, ҳужумчи ёки боғловчи ўйинчи (олдинги зонада жойлашган вақтдагина) сакраб ҳужум зарбасини бажараётгандай (имитация) бўлиб, алдамчи ҳаракатни амалга оширади.

Гуруҳли тактик ҳаракат деганда икки ёки ундан ортиқ ўйинчиларнинг ҳужум вазифасини ҳал қилиши тушунилади. Гуруҳли тактик ҳаракатлар қуйидагича амалга оширилади:

1. Боғловчи ўйинчи олдинги қаторда бўлганда, унинг иштирокида ҳужум уюштириш;
2. Худди шундай, фақат боғловчи ўйинчи орқа қаторда жойлашганда;
3. Тўпни қабул қилиш ва ҳужумчи томонидан иккинчи тўпнинг зарба берувчи ҳужумчига етказиб берилиши;
4. Ҳужумчининг ҳужум зарбасига тақлид қилиш билан алдамчи тўп ташлашни амалга ошириши.

Ҳар бир гуруҳли ҳаракат олдиндан келишилган ва ўргатилган тактик комбинациялар орқали бажарилади. Ҳужумчилар ҳужум ҳаракатларини амалга оширишда қуйидаги тартибда ҳаракатланадилар:

- ҳаракат йўналишини ўзгартирмасдан (ҳар ким ўз зонасида);
- ҳаракат йўналишини ўзгартириб;
- чалкаш ҳаракат йўналишида.

Юқорида кўрсатилган йўналишлар бўйича ташкил қилинадиган тактик комбинацияларни кўриб чиқамиз.

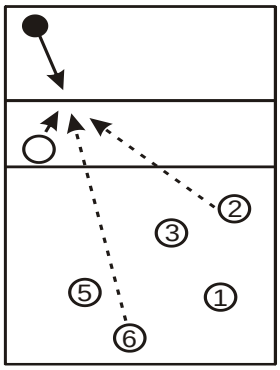
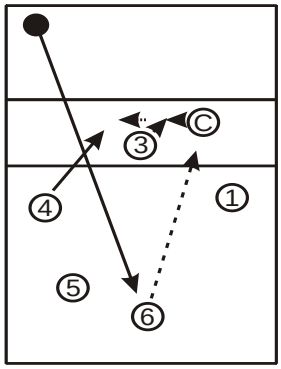
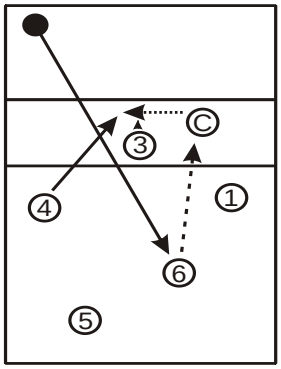
1. Тўпни қабул қилувчи уни 3-нчи зонада жойлашган боғловчига етказиб беради, ўз навбатида, боғловчи тўпни 4- нчи ёки 2- нчи зонага (бош орқасидан) узатади. Агарда боғловчи 2- нчи зонада жойлашган бўлса, у тўпни 4- нчи ёки 3- нчи зоналарнинг бирига узатади. Ушбу комбинацияни боғловчи орқа зонадан олдинги зонага чиқиб тўп узатишда ҳам қўллаши мумкин. Бу комбинацияда асосий вазифани 3- нчи зонадаги ўйинчи бажаради. У рақибда паст, қисқа ёки тезлашиб учиб борувчи тўпни ҳужум қилиниши мумкин деган тасаввурни ҳосил қилиши керак.

2. Тўпни қабул қилувчи уни 3- нчи зонадаги боғловчи ўйинчига етказиб беради. Боғловчи ўйинчи эса тўпни қуйидагича узатиб бериши мумкин:

4- нчи 3- нчи зоналар оралиғига қисқа зарба учун; паст траектория бўйича ўз зонасига; паст траектория бўйича бош орқасига;

3- нчи 2- нчи зоналар оралиғига қисқартирилган масофа бўйича.

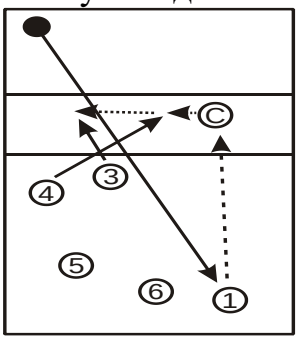
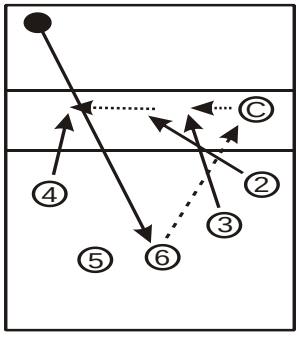
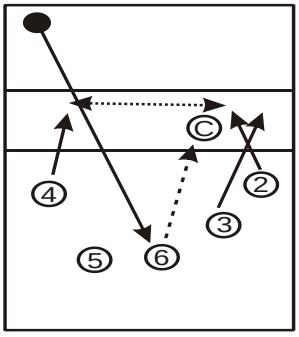
Ҳужумчилар зарба бериш учун маълум бурчак асосида ҳаракатланадилар. Ҳужумчиларнинг шу тартибдаги бир қатор ҳаракатлари маълум маънодаги комбинацияларнинг номланишига сабаб бўлади. Буларга «эшелон» ва «тўлқин» комбинацияларини мисол келтириш мумкин. «Тўлқин» комбинациясида учта ўйинчи – боғловчи ва 3- нчи 4- нчи зоналардаги ҳужумчи иштирок этади (4-расм). 3- нчи зонадаги ўйинчи паст тўп узатиш (қисқа, учишда) билан бўладиган ҳужумни бошлаб бериш учун югуриб келади. Тўп 4- нчи зонадаги ўйинчига, 4- нчи ва 3- нчи зоналар оралиғига узатиб берилади. 3- нчи зонадаги ўйинчи ҳужум зарбасига тақлид қилиб, рақибнинг тўсиқ қўювчи ўйинчиларини чалғитади. Бу эса 4- нчи зона ўйинчисининг ҳужумни самарали якунлашига (тўсиқсиз ёки тўсиқ қўйиш кечикканлиги билан боғлиқ) имкон яратади. Келишувга асосан тўп узатиш узунлиги ўзгартириб борилади. Агарда тўпни қабул қилиш 4- нчи зонага яқин жойда содир бўлган бўлса, «эшелон» (5-расм) комбинациясини амалга ошириш учун қулай шароит яратилади. Бу ҳолда 3- нчи зонадаги ўйинчининг ҳаракати юқоридаги каби бўлади, 4- нчи зонадаги ўйинчи югуриш йўналишини ўзгартириб, 3- нчи зонадаги ўйинчининг орқасига ўтмоқчи бўлади, аммо бу ҳаракатни бир темп кейинроқ бажаради. Ушбу комбинацияни тўп 2- нчи зона яқинига узатилган бўлса, 3- нчи ва 2- нчи зоналарда ҳам бажариш мумкин.

3-расм. 4-расм. 5-расм.

3. Чалкашма кесим ҳаракатланишлар билан амалга ошириладиган тактик комбинацияларни бажариш юқори тайёргарлик ва малака талаб этади. Буларга «Крест» (асосий), «Олдинга крест», «Орқага крест» комбинациялари киради. «Крест» ҳужумида 3- нчи ва 4- нчи зоналардаги ҳужумчилар иштирок этади. 4- нчи зонадаги ҳужумчи тезкор ҳаракат билан боғловчи ўйинчи ёнига паст (қисқа, учиб) узатилган тўпга ҳужум зарбасини бериш ёки тақлид қилиш учун боради (6-расм). 3- нчи зонадаги ўйинчи бир оз кейинроқ 4- нчи зона ўйинчисининг орқасига ўтади ва ҳужумни якунлайди. Тўп узатиш траекторияси олдиндан келишиб олинади, аммо тўп узатиш ўртачадан баланд бўлмаслиги зарур, акс ҳолда комбинация ўз моҳиятини йўқотади.

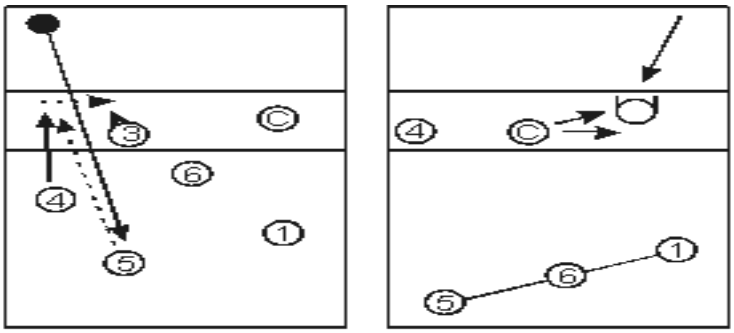
«Олдинга крест» комбинациясини 3- нчи зона ўйинчиси бошлайди (7 а-расм), 2- нчи зонадаги шериги унинг орқасига ўтиб, бир оз кечикиб сакрайди ва ҳужумни якунлайди.

6-расм 7-расм.

«Орқага крест» комбинациясида эса ҳаракатланишни биринчи бўлиб 2-нчи зона ўйинчиси бошлаб беради, 3- нчи зона ўйинчиси эса унинг орқасидан 2- нчи зонада ҳужум қилиш учун ҳаракатланади. Бу вариантдаги комбинация бирмунча мураккаброқ ҳисобланади. Гуруҳли ҳужум ҳаракатлари биринчи тўп узатишдан кейин ҳам амалга оширилиши юқорида баён этилган эди. Бундай ҳужум ҳаракатларини фақатгина биринчи тўп сифатли қабул қилинганда (рақиб жамоаси ўз ҳаракатларини ҳужум билан якунлай олмаса, ўйинга киритилган тўп қийинчилик туғдирмаса) амалга ошириш мумкин. Бунда ҳужум икки хил вариантда якунланиши мумкин. Биринчи вариантда

ҳужум зарбаси берилади (8 а-расм), иккинчи вариантда алдамчи тўп ташлаш (8 б-расм) амалга оширилади.



а б

8-расм.

Афсуски, ёш волейболчилар билан ишлаганда, тактик комбинацияларни ўргатиш ва уларни ўйин жараёнида қўлланилишига кам эътибор берилади. Тактик комбинацияларни қўллашда қуйидаги икки ҳолатдан келиб чиқиш зарур:

1.Тактик комбинацияларни қўллаш аниқ ўйин шароитидан келиб чиқиши керак;

2. Комбинациялар жамоанинг техник-тактик тайёргарлик имкониятларига асосланиши керак.

Якка тактик ҳаракатлар жамоа ва гуруҳли ўйин ҳаракатларининг асосий таркиби бўлиб ҳисобланади. Улар тўпсиз ва тўп билан бўладиган ҳаракатларга бўлинади. Тўпсиз ҳаракатларга тўпни ўйинга киритиш, тўп узатиш, ҳужум қилиш учун жой танлаш ва жамоа, гуруҳли ҳаракатларга кўра мос ҳаракатланишлар киради.

Ҳужум зарбаси учун тўп узатишда ўйинчининг ҳаракатларига қуйидагилар киради:

1) боғловчи ўйинчи олдида турган ҳужумчига тўп узатиш;

2) боғловчи ўйинчи орқасида турган ҳужумчига тўп узатиш;

3) ҳужумчиларга бир меъёрда тўп узатишни тақсимлаш;

4) рақиб жамоасининг кучсиз тўсиқ қўювчисига нисбатан тўп узатиш;

5) тўпни қабул қилиш ва ўйиннинг тактик режасидан келиб чиқиб тўп узатиш траекториясини белгилаш;

Тўпни ўйинга киритишда қуйидагилар асосий тактик ҳаракатлар ҳисобланади:

1) тўпни куч жиҳатига кўра навбатлаштириш;

2) тўпни рақиб жамоасининг самарасиз қабул қилувчи ўйинчиси томон йўналтириш;

3) тўпни рақибнинг асосий ҳужумчисига йўллаш;

4) тўпни янги тушган ўйинчига йўллаш;

5) тўпни орқа зонадан чиқаётган боғловчи ўйинчига йўллаш;

6) тўпни ўйинчилар орасига йўллаш;

7) тўпни майдоннинг бўш ва қийин қабул қилинадиган жойларига йўллаш.

Ҳужумдаги ва ҳужум зарбаларини беришдаги асосий тактик ҳаракатларга қуйидагилар киради:

1) ҳужум қилиш усулини танлаш;

2) ҳужум зарбасини ва алдамчи ҳаракатларни имитация қилиш;

3) ўйин вазиятидан келиб чиқиб, ҳужум зарбаларини бериш усулларини навбатлаштириш;

4) тўсиқ устидан зарба бериш, тўсиқ учун кўтарилган қўллар орасидан, тўпни тўсиқдан майдон чеккасига чиқариб юборишни мўлжаллаб зарба бериш;

5) ҳужум зарбасини имитация қилиб, сакраб тўп узатиш;

6) сакраб тўп узатишни имитация қилиб алдамчи ҳаракат билан тўпни рақиб майдонига ташлаш.

АДАБИЁТЛАР

1.Л.Р Айрапетянтц, А.А.Пулатов Волейбол назарияси ва услубияти // Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2011 йил.

2. Л.Р.Айрапетянтц. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол) учебник для высших учебных заведений. «Издательско-полиграфический отдел УзГИФК» 2017 год.

3. Л.Р. Айрапетянтц, М.А. Годик Спортивные игры. // Монография. Т. Ибн Сино, 1991 год.

4. Л.Р.Айрапетянтц Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений.Т. Зар қалам. 2006 год.

5.А.А.Пулатов. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қулланма. Т. 2008 йил.

GIMNASTIKA SPORT TURIDA TANLOVGA TAYYORLOV MASHG‘ULOTLARINING KOMPLEKS TAHLILI

Paraxatova Aynura

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

Kalit so‘zlar: *gimnastika, tayyorgarlik, kompleks mashg‘ulot, musobaqa, metodika, jismoniy tarbiya*

Ключевые слова: *гимнастика, подготовка, тренировочный процесс, соревнования, методика, физическая культура*

Keywords: *gymnastics, preparation, training process, competition, methodology, physical education*

Kirish. Gimnastika bugungi kunda nafaqat sport sohasining estetik va murakkab shakllaridan biri sifatida, balki yosh avlodning har tomonlama rivojlanishida muhim rol o‘ynaydigan sport turi sifatida ham keng e’tirof etilmoqda. U insonning harakat koordinatsiyasi, jismoniy quvvati, chidamliligi,

chaqqonligi, epchilligi va ijodiy yondashuvini rivojlantiruvchi omillardan biridir. Xususan, musobaqalarga tayyorgarlik jarayoni gimnastikaning asosiy bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon faqatgina jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmay, balki sportchining texnik, taktik va psixologik holatini bir butun tizimda yondashuvni talab etadi.

So‘nggi yillarda jahon miqyosida gimnastikani rivojlantirishga oid ilmiy-tadqiqot ishlarida ko‘proq kompleks yondashuvga urg‘u berilmoqda. Bu esa shuni ko‘rsatadiki, faqat alohida mashg‘ulot turlarini takomillashtirish emas, balki ularning o‘zaro bog‘liqligini chuqur o‘rganish muhim ahamiyatga ega. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda ularga yuklatilayotgan jismoniy va psixologik bosim yuqori bo‘lib, natijada, faqat kuch va texnikani emas, balki ruhiy barqarorlik va strategik tafakkurni ham rivojlantirish muhim bo‘ladi.

Gimnastika mashg‘ulotlarining xususiyati shundaki, u murakkab va bir nechta elementlardan iborat bo‘lgan harakatlar tizimiga asoslanadi. Har bir mashq elementining mukammallikka erishishi uchun uzluksiz takrorlanish, texnik tahlil va psixologik tayyorgarlik zarur. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishda individual yondashuv muhim o‘rin tutadi. Har bir sportchining yosh xususiyati, jismoniy salohiyati, psixotipi va motivatsiyasi o‘ziga xos bo‘lganligi sababli, tayyorgarlik dasturi ham differensial tarzda tuzilishi zarur.

Ushbu ilmiy tadqiqot gimnastika sport turi bo‘yicha musobaqaga tayyorgarlik mashg‘ulotlarining kompleks tahliliga qaratilgan bo‘lib, bunda quyidagi asosiy omillar o‘rganiladi: sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasi, texnik harakatlar avtomatizatsiyasi, ruhiy holatning barqarorligi va mashg‘ulot jarayonining didaktik uslublari. Shuningdek, tadqiqotda musobaqa oldi davrida qo‘llanilayotgan mashg‘ulot metodikalarining samaradorligi eksperimental asosda tahlil qilinadi.

Gimnastikada muvaffaqiyatli ishtirok etish nafaqat harakatlar aniqligi, balki sportchining har bir detaldagi o‘zini boshqara olish qobiliyatiga ham bog‘liq. Aynan shuning uchun ham bu sohada psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda olib borilishi talab etiladi. Psixologik bosim ostida o‘zini yo‘qotmay, texnikani aniq bajara olish ko‘nikmasi sportchining yutuqlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Gimnastika sport turida musobaqalarga tayyorgarlikning muhim jihati shundaki, bu bosqichda sportchilar faqat jismonan emas, balki emotsional va ijtimoiy tayyorgarlik jihatidan ham yuksak holatga yetkazilishi lozim. Bu esa trener, sportchi va psixolog o‘rtasidagi o‘zaro hamkorlikni kuchaytirishni talab etadi. Har bir mashg‘ulot — bu nafaqat mexanik harakatlar ketma-ketligi, balki sportchining ichki dunyosi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va irodasini shakllantirish vositasidir.

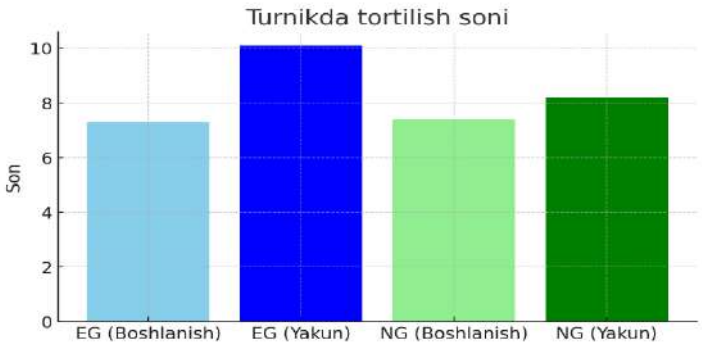
Mazkur tadqiqot doirasida tajriba sifatida sportchilarning tanlov davriga tayyorgarlik mashg‘ulotlari 6 haftalik eksperimental dastur asosida amalga oshirildi. Dastur doirasida texnik elementlar mashqlari, qiyinchiliklar darajasiga ko‘ra guruhlarga bo‘lingan jismoniy mashqlar, psixologik relaksatsiya va autogen treninglar o‘tkazildi. Har bir bosqichda sportchilarning yutuqlari qayd etilib, ularning ko‘rsatkichlari statistik tahlil orqali baholandi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u amaliyotchi trenerlar, sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport internatlari hamda sport ilm-fani vakillari uchun nazariy asos va metodik qo‘llanma sifatida xizmat qilishi mumkin. Ayniqsa, tanlov bosqichlarida qatnashadigan sportchilar uchun individual tayyorgarlik tizimlarini ishlab chiqishda bu tadqiqot muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, gimnastika sport turida musobaqaga tayyorgarlik jarayonini kompleks tahlil qilish orqali mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish, sportchilarning yuksak natijalarga erishishini ta’minlash mumkin. Ushbu tadqiqot aynan ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Natijalarni grafik tarzda ifodalash. Tadqiqotda olingan raqamli natijalar yanada ko‘rgazmali tarzda ifodalash uchun quyida grafik shakllar orqali taqdim etiladi. Ushbu bo‘limda egri chiziqli grafiklar, ustunli diagrammalar, aylana grafiklari yordamida eksperimental guruh (EG) va nazorat guruhi (NG) sportchilarining mashg‘ulot jarayonidagi o‘sish dinamikasi yoritiladi.

1. Jismoniy tayyorgarlik dinamikasi — ustunli diagramma. Turnikda tortilish sonining o‘zgarishi ustunli grafikda aniq aks ettiriladi. Bu grafikda EGda 7.3 dan 10.1 ga o‘sish (+38%), NGda esa 7.4 dan 8.2 ga (+11%) ko‘tarilish kuzatilgan.



Ustunlar:

- X o‘qi: Guruhlar va bosqichlar (EG boshlanish, EG yakun, NG boshlanish, NG yakun)

-Y o‘qi: Tortilish soni

Natijada EG ustunining yakuniy balandligi NGga nisbatan ancha baland bo‘lib, metodikaning samaradorligini ko‘rsatadi.

2. Epchillik — chiziqli grafik. “Ilon yo‘li”dan o‘tish vaqti ikki guruhda ham kamaygan, ammo EGda ancha tez (14.6s → 12.2s), NGda esa (14.3s → 13.9s). Bu farqni chiziqli grafik orqali ko‘rsatish juda qulay:

-X o‘qi: Vaqt (boshlanish va yakun)

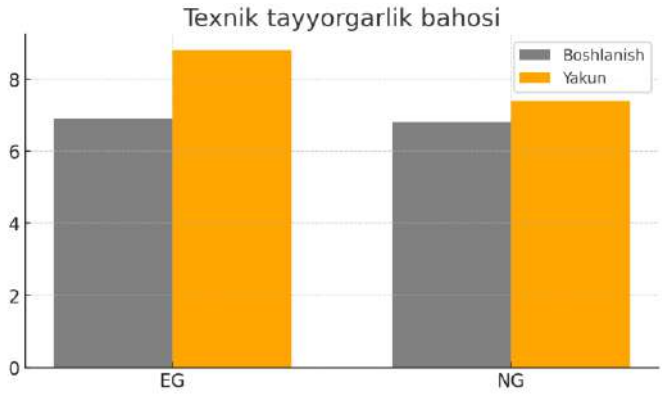
-Y o‘qi: Sekundlar (kamroq – yaxshi)

Har bir guruh uchun alohida chiziqtan qo‘llanildi. Chiziqlar keskin pastga

tushishi EGdagi ijobiy o‘zgarishni ifodalaydi.

3. Texnik aniqlik — ustunli diagramma. Murabbiylar bahosi bo‘yicha texnik tayyorgarlik darajasidagi o‘sish quyidagicha: EG: 6.9 → 8.8 (26.7% o‘sish) va NG: 6.8 → 7.4 (8.8% o‘sish).

Ustunli diagrammada har bir harakat uchun alohida ustun chiziladi. EG ustunlari NG ustunlariga nisbatan ancha baland chiqadi.

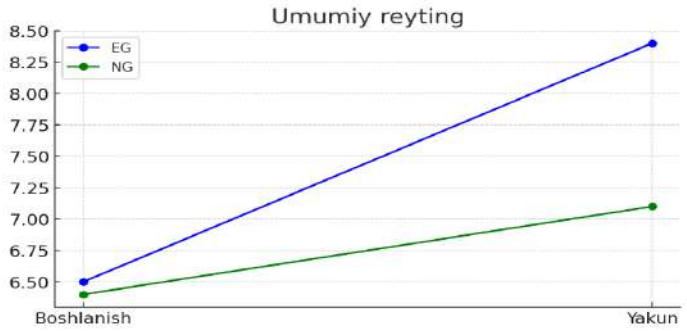


4. Psixologik tayyorgarlik — aylana diagrammalar. Xavotir darajasi (1–10 ballik): EG – 3.2 ballgacha pasaygan, NG – 5.1 da qolgan. O‘ziga ishonch**:** EG – 7.3 gacha ko‘tarilgan, NG – 5.9

Aylana grafik orqali ikki guruhning, ya’ni xavotir va o‘ziga ishonch holatlari foizlarda taqqoslab, rangli sektorlar bilan ko‘rsatiladi. EG sektorlarida “Yaxshi” zonasi kengaygan, NGda esa o‘zgarish kam.

5. Umumiy reyting — egri chiziqli grafik. O‘quv dasturining umumiy samaradorligi bo‘yicha baholar: EG: 6.5 → 8.4 va NG: 6.4 → 7.1.

Bu grafikda ikkita egri chiziq chiziladi, biri EG, biri NG uchun. EG chizig‘i tik ko‘tarilib ketadi, NG esa nisbatan tekisroq bo‘ladi. Bu esa murakkab metodika sportchilarni umumiy rivojlanishga olib kelishini isbotlaydi.



6. O‘zgarish foizi — bar chart. Eng ko‘zga ko‘ringan natijalarni foizlarda umumlashtirish uchun bar chart (foizli ustun grafik) ishlatiladi:

Ko‘rsatkich	EG (%)	NG (%)
Tortilish	+38	+11
Epchillik	+16.4	+2.8
Texnik aniqlik	+26.7	+8.8
O‘ziga ishonch	+42	+13
Umumiy reyting	+29.2	+10.9

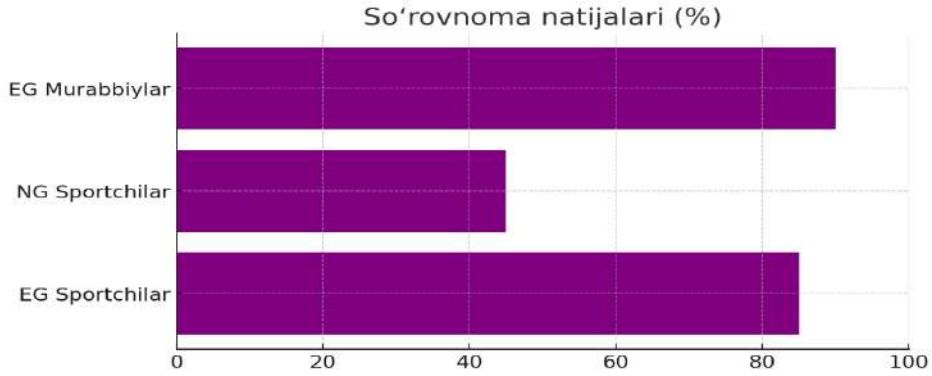
Bu bar chartda har bir ustun ikki rangda bo‘ladi: EG (ko‘k), NG (sariq). Har bir indikator bo‘yicha EGda ustun ancha balandroq.

7. So‘rovnoma natijalari — gorizontal diagramma. Sportchilarning fikrlari quyidagi shaklda aks ettiriladi:

-85% EG sportchilari kompleks mashg‘ulotlardan mamnun

-45% NG sportchilari an’anaviy mashg‘ulotlardan mamnun

-90% EG murabbiylari metodikani foydali deb topgan



Gorizontal ustunli grafik bu farqni ko‘rsatishda juda qulay: har bir toifa uchun ustunlar bo‘yicha yuzalarga ega foizlar ifodalanadi.

Xulosa tarzida grafik tahlil. Grafik tahlillar asosida quyidagi natijalar aniq ko‘rinadi:

-kompleks mashg‘ulot metodikasi jismoniy, texnik va psixologik o‘sishning har bir aspektida sezilarli ustunlik bergan.

-EG sportchilari nafaqat kuchliroq va epchilroq bo‘lishgan, balki o‘ziga ishonchi yuqori, xavotiri esa kamroq bo‘lgan.

-grafiklar orqali vizual farqlar aniq ko‘rinib, metodikaning samaradorligi isbotlangan.

Munozara.Gimnastika sport turida tanlovga tayyorlov mashg‘ulotlarining kompleks metodikasi asosida olib borilgan tadqiqot natijalari ko‘rsatdiki, jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikning uyg‘unlashtirilgan usullari sportchilarning umumiy rivojlanishida ancha samaraliroq bo‘ladi. Ushbu bo‘limda yuqoridagi natijalar ilmiy adabiyotlar, ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlar bilan taqqoslanib, ularning asosiy sabab va omillari tahlil qilinadi.

1. Jismoniy tayyorgarlikdagi o‘zgarishlar muhokamasi. Eksperimental guruhda jismoniy ko‘rsatkichlarning sezilarli o‘sishi (tortilish, epchillik, qorin

mushaklari kuchi) bu sohadagi mashg‘ulotlar tizimli va individual yondashuvlar bilan boyitilganini ko‘rsatadi. Xususan, kompleks mashg‘ulotlar jarayonida kuch, chidamlilik va tezlik elementlari birgalikda takomillashtirildi. Bu natijalar Avstriya olimi G. Weineckning sport fiziologiyasi bo‘yicha olib borgan tadqiqotlari bilan uyg‘un keladi. Unga ko‘ra, kombinatsiyalashgan mashg‘ulot usullari izolyatsiyalangan mashg‘ulotlarga qaraganda organizmda ko‘proq neyromuskulyar javob uyg‘otadi, bu esa sportchining umumiy tayyorgarligini tezroq rivojlantiradi (Weineck, 2002).

2. Texnik tayyorgarlikdagi farqlar muhokamasi. Eksperimental guruh sportchilarining texnik bajaruv aniqligi murabbiylar tomonidan sezilarli baholandi. Bu esa mashqlarni takomillashtirishda nafaqat ko‘p takrorlash, balki harakatlarning tahliliy yondashuvi, videoanaliz, vizual izohli mashg‘ulotlar qo‘llangani bilan bog‘liqdir. Rossiyalik tadqiqotchi V.I. Lyax va uning hamkasblari tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlarda ham videoanaliz va mental repititsiya texnikalarining qo‘llanilishi sportchilarda texnik harakatlar avtomatizatsiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgani qayd etilgan (Lyax V.I., 2011).

Xulosa.O‘tkazilgan eksperimental tadqiqot natijalari asosida quyidagi asosiy ilmiy xulosalarga kelindi: tanlovga tayyorlov mashg‘ulotlarida kompleks yondashuvni qo‘llash sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik darajasini bir maromda, izchil va barqaror rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, eksperimental guruh (EG)da olingan ko‘rsatkichlarning nazorat guruhiga (NG) nisbatan sezilarli ustunligi ushbu metodikaning samaradorligini yaqqol namoyon etdi.

Jismoniy tayyorgarlik yo‘nalishida EG sportchilarida kuch, chidamlilik, epchillik va muvozanat kabi asosiy fazilatlar jiddiy darajada yaxshilandi. Masalan, turnikda tortilish soni 38% ga oshgani, epchillik mashqida vaqt 16,4% ga kamaygani yuqori jismoniy o‘sishni ifodalaydi. Boshqa tomondan, NGda bu kabi o‘zgarishlar uncha muhim bo‘lmagan darajada bo‘ldi.

Texnik tayyorgarlikda esa EG sportchilari gimnastika mashqlarini ancha aniq va ishonchli bajara boshlagan bo‘lib, bu murabbiylar tomonidan berilgan ballar va xatoliklar sonining keskin kamayishi orqali tasdiqlandi. Bu esa izchil texnik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining samaradorligidan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weineck, J. (2002). *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag.

2. Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

3. Lyax, V.I. (2011). *Psikhologicheskiye osnovy sportivnoy podgotovki detey*. Moskva: Sport Akademiya.

ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН БОЛАЛАРДА ГОЛБОЛ СПОРТИНИ ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ

Жарылкапов Улугбек Бахадырович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали Якка кураш ва табиий фанлар кафедраси катта ўқитувчиси, п.ф.б.ф.д. (PhD)

Калжанов Рахман Пулатович

Инновацион технологиялар университети, Мактабгача ва бошланғич таълим кафедраси ассистент ўқитувчиси

***Калит сўзлар**: Имконияти чекланган болалар, Голбол спорти,Жисмоний тарбия, Тинглаш қобилияти, Жамоавий ишлаш,Физик ривожланиш,Тинглаш орқали ҳаракат,Тўпни узатиш.*

***Ключевые слова**: Дети с ограниченными возможностями, Голбол, Физическая культура, Слушание, Работа в команде, Физическое развитие, Движение на слух, Передача мяча*

***Keywords:** Children with disabilities, Goalball, Physical education, Listening skills, Teamwork, Physical development, Movement through listening, Passing the ball.*

Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти, умуман олганда, ҳар бир инсоннинг жисмоний ривожланишини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга. Айниқса, имконияти чекланган болалар учун спорт фаолияти нафақат жисмоний мувозанатни сақлаш, балки руҳий барқарорликни таъминлаш, ижтимоийлашиш ва шахсий ривожланиш учун ҳам жуда муҳимдир. Голбол – кўриш имконияти чекланган одамлар учун мўлжалланган спорт тури бўлиб, унинг ўрганилиши ва ўқитиш жараёни болаларда фаол ҳаёт тарзига интилиш, ҳамда жамоавий ишлаш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради.

Голбол – бу кўриш имконияти чекланган инсонлар учун махсус ишлаб чиқилган спорт тури бўлиб, унда ўйинчилар ўз вазифаларини тинглов ҳисси орқали бажарадилар. Майдонда 3 нафар ўйинчи бўлиб, улар рақиб жамоасининг дарвозасига тўпни узатишга ҳаракат қилади. Тўпни ушлаш ва узатишда ўйинчи у тўпнинг ҳаракатини эшитиш орқали назорат қилади. Бу ўйин кўриш имконияти чекланган болалар учун жуда муҳим, чунки у уларнинг сезгичлигини, жисмоний қобилиятларини ва жамоада ишлаш кўникмаларини ривожлантиради.

Имконияти чекланган болаларда голболни ўргатиш усуллари

Голболда тўпни эшитиш орқали назорат қилиш муҳим бўлгани учун, болаларни биринчи навбатда тинглаш ва эшитиш қобилиятларини ривожлантириш керак. Бунинг учун махсус ишлатиш техникалари, масалан, тўпнинг ҳаракатини аниқ сезиш ва унга эътибор бериш машқларини амалга ошириш мумкин.

1. Амалий ўйинлар ва мини турнирлар: Болаларга қоидаларни кўргазмали амалда, ўйин шароитида ўргатиш самаралидир. Бунга қўшимча,

кичик гуруҳларда машқлар ўтказиш ва жамоавий ўйинлар ташкил қилиш, уларнинг жамоада ишлаш қобилиятини оширади.

2. Қисқа ва аниқ кўргазмалар: Болаларга қоида ва ҳаракатларни аниқ ва кўргазмали тушунтириш муҳим. Масалан, майдоннинг чегараларини, жамоа позициясини ва тўпни қай тарзда узатишни амалий намоиш қилиш орқали ўргатиш мумкин.

3. Мукофотлаш ва рағбатлантириш: Талабаларнинг фаолиятини рағбатлантириш ва мукофотлаш уларнинг мотивациясини оширишга ёрдам беради. Бу ёш болаларни кўпроқ ҳаракат қилишга ва яхши натижаларга интилишга рухлантиради.

4. Жисмоний ва психо-эмоционал жараёнларнинг мослашуви: Голбол ўйинини ўргатиш жараёнида болаларнинг психо-эмоционал ҳолатини кузатиб, уларнинг хавотирларини ва қийинчиликларини аниқлаш муҳим. Тренер ёки педагог болаларни эмпатия ва ҳурмат билан тинглаши ва ёрдам бериши керак.

Имконияти чекланган болаларда голбол спорт турини ўргатишнинг аҳамияти жуда катта. Бу фаолият болаларда жисмоний, психологик ва ижтимоий ривожланишга ёрдам беради. Голбол ўйини уларга нафақат спортни ўйнашни, балки жамоада ишлашни, қарор қабул қилишни ва муаммоларни ечишни ўргатади. Шунингдек, голбол болаларнинг ўзларига бўлган ишончини оширади ва уларни жамиятга интеграция қилишга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия мураббийлари, педагоглар ва спорт мутахассисларининг ушбу спорт турини жорий этиш ва болаларга самарали ўргатишдаги рўли жуда муҳимдир. Голбол спорт тури орқали имконияти чекланган болаларга фаол, ижтимоий ва барқарор ҳаёт кечириш имконияти яратилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов, Ш. (2015). Спортнинг имконияти чекланган болаларга таъсири. *Тошкент: Жисмоний тарбия ва спорт илмий-методик маркази*.

2. Қурбонов, А. (2018). Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида паралимпик спорт турларининг аҳамияти. *Таълим ва жисмоний тарбия журнали, 3(2), 45-49*.

3. **Янгаева, И. (2017).** Голбол ўйинининг махсус спорт тури сифатида ривожланиши ва аҳамияти. *Махсус таълим ва педагогика*.

4. **Рустамов, М. (2020).** Имконияти чекланган болаларда жисмоний фаолликни оширишда спортнинг роли. *Соғлом турмуш ва спорт журнали, 7(4), 23-28*.

III-SEKCIYA. JAŃA ÓZBEKSTANDA ETNOSPORT: MILLIY SPORT TÚRLERI HÁM XALÍQ OYÍNLARÍN RAWAJLANDÍRÍWDÍŃ MASQALA HÁM SHESHIMLERI

ÓZBEKSTANDA ETNOSPORT HÁM QARAQALPAQLARDÍŃ TRADICIYALÍQ MILLIY OYÍNLARÍ

Mamutov Polatbay Jumamuratovich
Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti oqıtıwshısı

Turganbaev Jeńisbay Qonısbay ulı
Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti studentı

Tayanısh sózler: etnosport, traditsiya, milliy oyinlar, fizikalıq háreket, qaraqalpaqlar, epshillik, komandalıq háreket.

Ключевые слова: этноспорт, традиция, национальные игры, физическое движение, каракалпаки, командное действие.

Key words: ethnosport, tradition, national games, physical movement, Karakalpaks, team action.

Temanıń aktuallıǵı. XXI ásirde etnosport tek ǵana fizikalıq aktivlilik forması bolıp qalmastan, bálkim mádeniy hám diplomatiyalıq qural, milliy o‘zlik kórinisi sıpatında óz áhmiyetin tappaqta. Óziniń bay hám etnikalıq miyrasına iye Ózbekstan respublikası tardiciyalıq sport túrlerine tayanǵan halda usı baǵdardı aktiv túrde rawajlandırmaqta. Ásirese, qaraqalpaqlar mádeniyatında milliy oyınlar tek ǵana kewlashar qural sıpatında qaralmastan, bálkim tárbiyalıq, sociallasıw, etnikalıq identifikatsiya quralı sıpatında áhmiyetli xaraterge iye.

A.V.Kylasovtıń pikirinshe, etnosport zamanagóy jámiyet sharayıtında tradiciyalıq fizikalıq háreket formaların qayta tiklew hám transformatsiya qılıw processi bolıp esaplanadı. Bul óz gezeginde etnomádeniy qádiriyatlardı saqlaw hám áwládtan-áwladqa jetkeriwde xızmet etedi (Kylasov, 2013). Ozbekstanda bul process bilimlendiriw, mádeniyat hám sport tarawwlarınıń qollp-quwatlawları arqalı ámelge asırılmaqta.

Izertlewdiń maqseti hám waziypalari. Etnosport hám Ózbekstan sport imijini qáliplestiriw bolıp esaplanadı. I.Yu. Razuvaevanıń pikirinshe, Ózbekstanda sporttı rawajlandırıw strategiyasanda etnosport eń bir áhmiyetli faktorlardıń biri sıpatında qaralmaqta. Bul óz gezeginde, mámlekettiń xalıqaralıq maydandaǵı unamlı imijin qáliplestiriwde áhmiyeti orın tutatı (Razuvaeva, 2024). Búgingi kúnde etnosport is-ilajları kóplegen mádeniy forumlar hám festivallarǵa qosılıp, “jeńil kúsh” quralı sıpatında qollanılmaqta.

Izertlew usılları hám nátiyjeleri. Tariyxıy-mádeniy kontekst: qaraqalpaqlardıń tradiciyalıq milliy oyınların analizlew.

Qaraqalpaqlardıń milliy oyınları olardıń etnikalıq mádeniyatınıń ajıralmas bir bólegi bolıp esaplanadı. Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetedi: bul oyınlar tek ǵana dem alıs yamasa kewil ashar quralı sıpatında emes, bálkim dene tárbiyası, fizikalıq tayarlıq, kúsh-jiger, epshillik hám jámáátlik, komandalıq joqarı keypiyattı kóteriw

hám rawajlandırıwda áhmiyetli quralı bolǵan (Nuridinova, Usmanxojaev, 2023). Eń ataqlı oyınlar arasında **"Qız quwıw"** (qizdı atta quwıp jetiw), **"Ózińe tart"** (tayoq tartıw), **"At shabıs"** (at báygisi) hám **"Toǵızqumalaq"** (intellektual stol oyını) bar.

P. Shylmanov 1973 jıllardan baslap-aq, qaraqalpaqlardıń tradiciyalıq milliy oyınların úyrenip, olardıń xalıq pedagogikasında hám jaslar tárbiyasındaǵı áhmiyetin kórsetip bergen (Shılmanov, 1973).

Nátiyjeler analizi. Etnosporttıń rawajlanıwı hám propagandalawdaǵı zamanagóy baǵdarlamalar tómendegishe:

Sanlı texnologiyalardıń rawajlanıwı menen etnosporttı ǵalabalastırıw ushın jańa imkaniyatlar payda boldı. M.Ergeshov hám M.S.Turk etnosporttı túrkiy dúnya kino sanaatı arqalı propogandalaw mısalların úyrengen. “Turaqlılır waqtıi”, “Biziń chempion” hám “Julur: Mass-restling” filmleri tek ǵana mádeniy derek sıpatında emes, bálkim etnikalıq identifikaciyanı qáliplestiriw quralı sıpatında xızmet etpekte (Ergeshov, Turk, 2024). Bunnan tısqarı, arnawlı platformalar, mobil qurılmalar hám sociallıq tarmaqlar arqalı jaslardı etnosportqa qamtıp alıw jumısları ámelge asırılıp kelinbekte.

Juwmaqlaw. Ózbekstanda etnosport mádeniy hám sport siyasatınıń áhmiyetli ajıralmas bólegine aylanǵan. Qaraqalpaqlardıń tradiciyalıq milliy oyınları – bul tek ǵana folklor emes, balkim xalıqtıń ruwxın, kúsh-jigerin, ǵayratkerligin sáwlelendiriwshi tiri mádeniy kod bolıp tabıladı. Bunday tradiciyalar hám innovatsiyalar uyǵınlıǵı arqalı xalqımız óziniń etnikalıq ózligin, mádeniy miyrasların saqlap qalmaqta hám zamanagóy dúnya da óz ornın bekkemlep barmaqta.

Ádebiyatlar dizimi:

1. Kylasov A. V. Etnosport. Degeneratsiya davrining yakuni. – Nashriyot uyi "Kelajak hududi", 2013.
2. Razuvaeva I. Yu. O‘zbekistonda sport imijini shakllantirishga yangi yondashuvlar // Ilm-fan, texnika va ta’lim. – 2024. – №1 (93). – B. 53–56.
3. Nuridinova M., Usmanxojaev T. S. Milliy harakatchan o‘yinlarning paydo bo‘lishi va rivojlanishi tarixi // Research Focus. – 2023. – T. 2. – №10. – B. 113–119.
4. Ergeshov M., Turk M. S. Turkiy dunyo raqamli kinosi orqali etnosportni ilgari surish (filmlar misolida: "Qat’iyatlilar vaqti", "Bizning chempion", "Julur: Mass-restling") // Rossiya jamoatchilik bilan aloqalar maktabi. – 2024. – №33. – B. 86–106.
5. Shylmanov P. Qoraqalpoq harakatchan o‘yinlari // "Maktab jismoniy tarbiyasi" jurnali. – Moskva, 1973. – №6.

DENE TÁRBIYA SABAQLARÍNDA MILLIY XALÍQ OYÍNLARÍNAN PAYDALANÍW

Utemuratov Ixlas Tileumuratovich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı oqıtıwshısı

Urazbaeva Arıwxan Atabek qızı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı studentı

***Tayanısh sózler**: dene tárbiyası, fizikalıq sıpatlar, fizikalıq jetiklik, milliy xalıq oyınları.*

Kirisiw. Oqıwshılardıń densawlıǵın bekkemlewde hám bárkamal, fizikalıq bekkem etip tárbiyalawǵa imkaniyat beretuǵın, olardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwǵa qaratılǵan dene tárbiyasın milliylestiriw zárúr. Bul xalqımız umıtılıp baratırǵan milliy xalıq oyınların jıynaw, turmısqa - mektepke engiziw, rawajlandırıw jolları hám usılların izertlew zárúrligin keltirip shıǵaradı.Qaraqalpaq xalqınıń mıń jıllar dawamında jaratqan, áwladtan-áwladqa ótip kiyatırǵan milliy xalıq oyınların jıynaw, úyreniw, olar tiykarında jas áwladtı ruwxıy bay, ádep-ikramlılıq jaqtan pák, fizikalıq bárkamal etip tárbiyalaw búgingi kúnde pedagogika páni aldındaǵı áhmiyetli máselelerden biri bolıp esaplanadı. Bunnan tısqarı Qaraqalpaq xalıq milliy oyınları arqalı jas áwladtıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıw júdá qolaylı esaplanadı.

Ózbekstan Respublikasında sporttı rawajlandırıw haqqında Kadrlar tayarlawdaǵı milliy dástúr úlken áhmiyetke iye. Sol sebepli dene tárbiyasınıń maqset hám wazıypaları respublikalıq dene tárbiyası hám sport mámleketlik komitetiniń qararlarınan kelip shıqqan halda ámelge asırıladı. Elimizde ámelge asırılıp atırǵan dene tárbiyasınıń óz aldına qoyǵan maqseti salamat, ruwxıy jaqtan jetilisken hám dóretiwshi insandı turmısqa tayarlawdan ibarat. Bul maqset Ózbekstanda dene tárbiyası menen shuǵıllanıwshı barlıq mákeme shólkemleri ushın zárúr wazıypalar bolıp esaplanadı. Insan ózin fizikalıq tárbiyalaw ushın dene tárbiyası hám sporttıń zárúrligin túsinip jetiwi hám qunt penen ózine jaqqan belgili bir fizikalıq shınıǵıwlar sisteması tiykarında salamatlıǵın qáliplestiriwi kerek. Jas áwladtıń fizikalıq qábiletin hár tárepleme rawajlandırıw tárbiyanıń ajıralmas bólegi bolǵan dene tárbiyası procesinde ámelge asırıladı.

Dene tárbiyasınıń maqseti jámiyettiń salamat, kewilli, hár tárepleme fizikalıq rawajlanǵan, miynet hám Watandı qorǵawǵa tayar bolǵan qorǵawshıların tárbiyalawdan ibarat uzaq múddetli, shólkemlestirilgen pedagogikalıq process bolıp tabıladı. Jaslardı hár tárepleme fizikalıq kúshli etip tárbiyalawǵa imkaniyat beretuǵın, oqıwshılardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwǵa qaratılǵan bul mashqalanı ulıwma bilim beriw mektebi oqıwshılarınıń fizikalıq tárbiyasın shólkemlestiriwshilik hám pedagogikalıq processler menen birge bir-birine baylanıstırıp kelgen úzliksizlikte kórip shıǵıw zárúrligin keltirip shıǵaradı, bunda milliy xalıq oyınlarınıń roli úlken ekenligin qayta-qayta atap ótpekshimiz. Sonıń ushın xalqımızdıń ásirlerden ásirlerge ótip kiyatırǵan milliy xalıq oyınların

qásterlep-saqlap, keyingi áwladqa jetkeriw jolların izlew, islep shıǵıw hám turmısqa engiziw biziń maqsetimiz bolıp tabıladı.

Milliy xalıq háreketli oyınları oqıwshılarda xalıqtıń áyyemgi dástúrleri haqqındaǵı túsiniklerin belgili dárejede keńeytedi, olardı házirgi turmısqa sińdiriwge járdem beredi. Sonıń ushın balalar oyınlarınıń ruwxı, tábiyatı, xarakteri, qatnasıwshılardıń is-háreketleri sıyaqlı táreplerine de itibar beriw zárúr. Joqarı klass oqıwshılarınıń dene tárbiyasın qızıqlı hám paydalı ótkeriw ushın biz usınıs etip atırǵan ayırım milliy oyınlardan paydalanıwda da tap usı ózgesheliklerge itibar beriw kerek.

Ǵárezsizlik dáwirinde Xalqımızdıń milliy oyınları bolsa mine usı maqsette júdá keń qollanılıp kiyatırǵan áhmiyetli dene tárbiyası hám sport qurallarınan biri bolıp esaplanadı. Sonlıqtan xalıqımız milliy oyınlarına itibardı kúsheytiw zárúrligi jáne de ayqın kórinbekte. Xalıqımız milliy oyınları balalardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda áhmiyetli rol oynaydı. Oyın balanıń qızıǵıwshılıǵın arttıradı, oǵan zawıq baǵıshlaydı, jumıs qábiletiniń tezirek tikleniwin támiyinleydi. Oyın arqalı balalar sharshawdı umıtadı, shınıǵıwlardı dıqqat penen orınlawǵa háreket etedi.

Xalıqımızdıń milliy oyınlarınıń barlıǵı balalardıń organizmine birdey tásir kórsetiw kúshine iye. Sonıń ushın da oyınlarǵa ulıwma fizikalıq tásir kórsetiwshi shınıǵıw sıpatında qaraw kerek. Joqarı klass oqıwshılarına dene tárbiyası menen tikkeley baylanıslı bolǵan bilimler oyınlardıń paydalı tárepi, fizikalıq shınıǵıwlardıń áhmiyeti hám texnikalıq orınlanıwı, olardı orınlaw usılların analizlep rawajlandırıw esaplanadı. Milliy xalıq oyınların úyretiw procesinde ádep-ikramlılıq, aqılıy, estetikalıq hám miynet tárbiyasın ámelge asırıw ushın úlken imkaniyatlar bar. Milliy xalıq oyınların orınlaw waqtında balalardıń háreketinde unamlı (awızbirshilik, intizamlılıq, kishipeyillik, miyrim-shápáátlilik) hám ruwxıy pazıyletler (hadallıq, ádillik, doslıq tuyǵısı, birge islesiw, tapsırmalardı juwapkershilik penen orınlaw)di tárbiyalaw, sonday-aq, erk-ıqrar qásiyetlerin (mártlik, qatańlıq, óz kúshine isenim, qıyınshılıqlardı sabırlılıq penen jeńiw, shıdamlılıq hám basqalar) kórsetiw ushın eń jaqsı sharayat hám imkaniyatlar júzege keledi.

Dene tárbiyası sabaqlarında xalıqtıń áyyemgi oyınları arqalı balalardı xalıqlıq ruwxta tárbiyalawǵa, onıń túrli forma hám usılların izlep tabıwǵa muǵallimler úlken itibar qaratıw kerek. Mektepte dene tárbiyası shınıǵıwları, geyde klasstan tıs jumıslarda xalıq oyınlarınıń durıs shólkemlestiriliwi oqıwshınıń tańlaǵan milliy xalıq oyınları tiykarında rawajlandırıw ayrıqsha áhmiyetke iye. Minez-qulıqtıń ayrıqsha pazıyletleri sıpatında ıqtiyarlılıqtı rawajlandırıw tárbiyanıń hám sonıń menen birge dene tárbiyasınıń tiykarǵı wazıypalarınan biri bolıp tabıladı. Íqtıyarlılıq háreket maqsetin sanalı túrde belgilew, oǵan erisiw quralların tabıw, maqset jolındaǵı qıyınshılıq hám tosqınlıqlardı jeńiwde ańlatıladı. Joqarı klass oqıwshıları tárbiyalaw procesi ádep-ikramlılıq, fizikalıq, miynet hám estetikalıq tárbiya wazıypalarınıń keńeyiwi esabınan biraz quramalasadı.

JUWMAQ. Juwmaqlap aytqanımızda, milliy xalıq oyınlarınıń insandı hár tárepleme jetik, kámil etip tárbiyalawday ullı maqsetlerdi ámelge asırıwdıń pedagogikalıq qolaylı quralı ekenligin jáne bir márte ayqın kórsetedi.

ÁDEBIYATLAR

1. Usmonxójayev T. S., Murodxójayeva G. Sh. Xalq harakatli óyinlari. T.: Oqıtıwshı. 1968-j.
2. Usmonxojaev F.S. Xojaev F. Harakatli oyinlar. T.: Oqıtıwshı, 1992.
3. Usmonxojaev T.S. 1001 oyin. - T.: Ibn Sino, 1990.
4. Háreketli oyınlar: Metodikalıq qollanba. Dúziwshi: A. Qosimov. -T: Muǵallim. 1983-j.
5. Rasulov O.T., Pulatov O.O. hám basqalar. Ózbek milliy oyinlari...met.qól., T.: ÓzDJTI nashr.. 1996.

MILLIY HÁREKETLI OYÍNLAR – BALALAR DENE TÁRBIYASÍNÍŃ TIYKARÍ

Kenjebaev Qulmurat

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Sport oyınları kafedrası úlken oqıtıwshısı"

Oralbaeva Iroda

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı 3-basqısh studenti

Tayanısh sózler: *Sport, milliy hárektli oyınlar, balalar dene tárbiyası, shınıǵıw, háreket kónlikpeleri, salamat turmıs-tárizi.*

Ключевые слова: *Спорт, национальные подвижные игры, детская физическая культура, тренировки, двигательные навыки, здоровый образ жизни.*

Kirisiw. Dene shınıǵıwlarınıń milliy túrleri ásirler dawamında adamlardıń miynet iskerligi belgilerin qáliplestiriwde mudamı shaxstı funkcional tayarlawdıń jeke quralına aylanıp barǵan hám anıq iskerlik maydanında miynet ónimliligin kóteriw quralı sıpatında paydalanǵan. Dene shınıǵıwlarınıń ayrıqsha milliy túrleri tájiriybe hám sheberliklerdiń zárúrli háreketsheńligin tolıq jetilistiriw ushın paydalanıladı. Xalıq dástúrlerinde kóbinese háreketsheń mazmunda kórinetuǵın fizikalıq shınıǵıwlardıń túrleri rawajlanǵan.

Qánigelerdiń atap ótiwinshe, oyın óz ózinen payda bolmaydı, onıń ushın keminde úsh jaǵday bolıwı kerek.

- balanıń sanasında onı qorshap turǵan bolmıs haqqındaǵı hár-túrli kózqaraslardıń payda bolıwı;
- hár túrlı kórinistegi qural hám tárbiyalıq tásir usıllarınıń bar ekenligi;
- balanıń úlkenler menen tez-tez qarım-qatnas hám baylanısqa kirisiwi.

Bunda úlkenlerdiń balaǵa tikkeley tásir kórsetiw usılı baslı rol oynaydı. Bul obiektiv shárt-sharayattıń ózi milliy háreketli oyınların payda etiw, jaratıw ushın

ele jetkilikli emes. Onıń ushın bala menen úlkenler ortasındaǵı munasábetti túpten ózgertiw kerek.

Oyın iskerligi óziniń mazmunı hám mánisi menen sociallıq bolıp tabıladı. Milliy háreketli oyınlar bala ǵárezsiz iskerliginiń jarqın úlgisi bola aladı, bul tárepten oyınlardıń mazmunı arqalı ol jámiyettegi adamlardıń ómiri menen jaqınnan tanısadı. Oyında áne sol sharayat hám predmetli hárekettiń óz-ara munasábetinde tiykarǵı itibar predmetler menen kóbinese háreket etiwge qaratılıwı, buǵan predmetli oyınlar bala háreketi ushın jetekshi iskerlik wazıypasın ótewin da aytıp ótiw kerek boladı. Biraq bala oyınlarda qanday da wazıypanı atqara aladı, bunı da itibardan qashırmaw kerek. Mısalı, qandayda bir predmetti bir obiektten ekinshisine jetkiziwge belgilengen oyınlardan sonday jaǵday júz beriwi múmkin. Milliy háreketli oyınlardan paydalanıw procesinde mektep oqıwshılarınıń tómendegi ayrıqsha qásiyetlerin esapqa alıw kerek:

- balalardıń úlkenler iskerligi, olardıń predmetlerge múnásebeti hám óz-ara qarımqatnasına, múnásebetine qızıǵıwshılıǵı;
- balalar milliy háreketli oyınları átiraptaǵı hádiyselerdiń eń sırtqı túsinikli, kúshli sezimli táreplerin sáwlelendiriwi;
- milliy háreketli oyınlarda balanıń úlkenler menen birdey sharayatta, birden-bir jerde jasap atırǵanın sezingen halda óz qálewin ámeliyatqa baǵdarlay alıwı.

Bizge belgili oqıwshılardıń bir toparı úyreniw materialların tez, ekinshi toparsalıstırmalı ortasha, úshinshi topar bolsa kesh ózlestirip aladı. Bunnan tısqarı, úyreniw materialların ózlestiriwinde ulıwma fizikalıq tayarlıq úlken áhmiyetke iye.

Mektepke shekemgi jastaǵı bala az-azdan úlkenlerdiń ómiri hám iskerlik dúnyasına kirip baradı, aldın birgeliktegi iskerlikke bolǵan unamlı sezimler, ǵayratlılıq hám batırlıqqa jetekleytuǵın ruwxıy sezimler úlgi dárejesindegi úlkenlerdiń ruwxıy álemine kóteriledi. Mektep jasında balanıń ózi ǵárezsiz túrde úlkenlerdiń turmısı hám iskerligine kirisiw jolların taba baslaydı. Ol keyinirek úlkenler ómiri hám iskerliginiń barlıq tarawında, shaxslar arasındaǵı múnasábetlerinde qatnasıwdı qálewin kórsetetuǵın boladı.

Juwmaq. Ulıwma, balalıq turmıstıń eń gózzal, eń gúllegen dáwiri bolıp, bul dáwirde insan dúnyaǵa pák sezimler, pák názer menen qaraydı. Balalardıńbir-birinen ayırmashılıǵı, olardıń potenciyalı qaysı dárejede ekenligi, bilimi, oylawına qaray jámiyette tutqan ornıda tábiyiy belgilenedi. Balalardıń minez-qulqı, úrııp-ádetleri hám hár qıylı jasaw tárizi, sociallıq shárt-sharayatları hár qıylı. Lekin jámiyet turmısındaǵı sociallıq-etikalıq munasábetleri birlemshi bolıp tabıladı. Bul bolsa insanlardı óz-ara tatıwlıqqa hám birlikke jetekleydi, olarǵa bir-birine mehir-muhabbat hám isenim sezimlerin qáliplestiredi, adamlardı birlestirip, hár qanday jawızlıq hám ádalatsızlıqtı joq etiw ushın sharayat jaratadı. Bulardıń barlıǵı mánisi boyınsha jetik bolǵanda ǵana, yaǵnıy oqıw proceslerinen soń júz beredi. Sol sebepli xalıq milliy háreketli oyınları úlkenler menen bala ortasında jańasha múnásebetti payda etedi jáne bul múnásebetke milliy ózgeshelikler: óz watanın qádirlew, húrmet qılıw, úlkenlerge húrmette bolıw sıyaqlı paziyletl erin qáliplestirip, rawajlanıp, quram tabıp baradı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1. Васильева Т.Н. Саногенное мышление учащегося, учителя. Калининград: ГИПП Янтарный сказ», 2000. 152 с.
2. Карнеги Д. Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей / Пер. с англ. М. А. Островцовых. М. :Мартин, 2005. 400 с.
3. Пил Н.В. Сила позитивного мышления / Пер. с англ. Л.А.Бабук. 2-е изд. Мн. : ООО «Лопурри», 2003. 336 с.
4. Гельмут Ф. Детская агрессивность // Дошкольное вос питание. 2006.

MILLIY OYÍNLAR - JASLARDÍŃ DENE TÁRBIYASÍNDA TUTQAN ORNÍ

Utemuratov Ixlas Tileumuratovich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı Jeke gúres hám tábiyiy pánler kafedrası stajyor oqıtıwshı

***Tayanısh sózler**: dene tárbiyası, fizikalıq sıpatlar, fizikalıq jetiklik, milliy xalıq oyınları.*

Kirisiw. Házirgi zaman joqarı bilimlendiriw sisteması tereń bilimge iye, mashqalalı jaǵdaylarda belgili bir sheshimge kele alatuǵın, bilimli qánigelerdi tayarlawdı maqset etip qoyadı.

Hár qanday, sonıń ishinde, ápiwayı emes máselelerde, miynet bazarında básekige shıdamlı, ruwxıy tárbiyalı hám fizikalıq jaqtan salamat bolıw ushın dene tárbiyası ulıwma mádeniyat sıpatında ayrıqsha orın iyeleydi. Sociallıq máselelerdi óz-ara baylanıstırıwǵa imkaniyat beretuǵın tábiyǵıy kópir esaplanadı.

Bunnan tısqarı adamnıń rawajlanıwında biologiyalıq, dene tárbiyası insanda qáliplesetuǵın eń dáslepki hám tiykarǵı mádeniyat túri bolıp esaplanadı. Dene tárbiya organizmniń, psixikanıń jaǵdayı, adamnıń statusı, xalıqtıń dene mádeniyatı onıń bir bólegi sanaladı. Onıń qáliplesiwi hám rawajlanıwı mámleket xojalıǵınıń, jámiyettiń siyasiy hám ruwxıy turmısınıń qáliplesiwi hám rawajlanıwına tásir kórsetetuǵın tariyxıy faktorlar menen tıǵız baylanıslı.

Zamanagóy mekteptiń tiykarǵı wazıypalarınan biri balanıń belgilengen waqıt ishinde ózin-ózi anıqlawın shólkemlestiriw, yaǵnıy onıń etnomádeniy identifikaciya procesi bolıp, bul shaxstıń qáliplesiwiniń áhmiyetli shárti hám onıń dúnya jámiyetshiligine integraciyalasıwınıń shárti bolıp esaplanadı.

Keleshekte bolajaq muǵallimlerdi tayarlawda, mektep jasındaǵı balalardı fizikalıq tárbiyalawda xalıq oyınlarınan paydalanıw ayrıqsha áhmiyetke iye.

Qaraqalpaqlar miynetkesh xalıq bolıp, kópshilik bólimi diyqanshılıq hám balıqshılıq penen shuǵıllanǵan. Sonday-aq, ayırım xalıq qatlamları jallanba miynet etken. Xalıq arasında bay hám jarlı qatlam wákilleri júzege kelgen. Bay qatlam wákilleri balaların medreselerde oqıtıw múmkinshilikleri júzege kelgen bolsa, kambaǵal xalıq wákilleri balaların oqıtıwda kishi medreselerde oqıtqan. Qaraqalpaq kambaǵal xalıq qatlamı ata-anaları balalarına oqıwı ushın imkaniyatlar jaratıp bereb almaǵan. Balalardıń derlik kóp waqıtları oyınlar oynaw menen ótken.

Bul oyınlardı qaraqalpaq milliy oyınları dep atasaq ta boladı. Sebebi bul oyınlar áwladtan áwladqa balalarımızdıń oynawı arqalı jetip kelgen.

Milliy oyınlardıń ayırım túrlerine toqtalatuǵın bolsaq; "Qazan", "Qasharman", "Bes tas", "Láńki", basqada oyınlar esaplanadı. Qabusnamada aytılǵanınday, bala tárbiyasında ata-ananıń ornı úlken, balalar tárbiyasına itibar beriwi haqqında jazılǵan edi. Haqıyqatında da, bala tárbiyasında ata-ananıń ornı úlken, balanıń qanday bolıp jetilisiwi búgingi alǵan tárbiyasına baylanıslı. Bala tárbiyasında ata-ana jetekshi sanaladı, ata-ana balası ushın janın beriwge tayyar boladı. Sonıń ushın da balalar ata-anasın húrmetlewi, jıllı sózler menen ata-anasın húrmetlewi kerekligi haqqında jazılǵan. Solay eken, hár bir balaǵa miyrimli bolıw kerek.

Qaraqalpaq xalqında da oyın áhmiyetli orın iyeleydi, sebebi balanıń tárbiyasında úlken áhmiyetke iye sanaladı. Qaraqalpaq xalqı ushın "Qazan" oyını tán bolıp, qazan jerge yamasa qumǵa sızıp alınadı. Qazanda belgili baǵıttaǵı sızıqlar, yarım sheńberdegi dem alıw múyeshi hám hár bir topardıń óz ǵáziynesi (ball toplaw ornı) boladı. Bunda balalar belgili sızıqta háreket etedi, dem alıw mùyeshinde dem aladı hám òz ǵáziynesin qorǵaydı. Hár bir toparda bes oyınshı (oqıwshı, talaba) boladı hám olarda heshqanday top, tayaqsha hám basqada úskeneler talap etilmeydi. Balalar eki toparǵa bólinedi hám balalar sanı da teń bolıwı kerek. Olar belgili bir maqset jolında háreket etedi hám oyın barısında oyınshılar sızıqtan shıǵıp ketpesten juwırıp qarsılas topar ǵáziynesin toplaw kerek. Solay eken, eki topar oyınshılarınıń maqseti de jeńiw bolıp tabıladı.

Oyın barısında topar oyınshıları qarsılas topar oyınshıların sızıqtan shıǵarıp jiberiwi yáki ózi tárepke tartıp oyınnan shetletiwi múmkin. Jaslar arasında bunday oyınlardı oynatıw arqalı, olardı birge, bir maqsetke erisiw jolında birgelikte háreket etiwge shaqıradı. Sonıń menen birge tuwılıp ósken jerin qorǵaw, oǵan sadıq perzent bolıwǵa shaqıradı. Qaysı toparda eń sońǵı qatnasıwshı qarsılas topardıń ǵáziynesine jetip kelse oyında sol jeńimpaz boladı. Mine, bul xalıq oyınında balalarda shaqqanlıq, epshillik, tezlik sıyaqlı sıpatlardı rawajlandıradı. Bul oyındı mektepke tayarlaw toparı balalarında, mektep oqıwshılarında, joqarı oqıw orınları talabalarına oynatıw usınıs etiledi.

Kishi topar balaları ushın bul oyın ayrıqsha jaǵdaylardı keltirip shıǵarıwı múmkin. Sonlıqtan da, kishi topar balaları ushın bul oyın usınıs etilmeydi, bul balalardıń jasına hám fizikalıq jaǵdayına tuwrı kelmewi múmkin dene tárbiyası xalıq mádeniyatı menen óz-ara baylanısta anıq gumanistlik baǵdarǵa iye boladı, sebebi dene mádeniyatı mektep páni, xalıq mádeniyatı bolsa insan iskerliginiń tarawı bolıp tabıladı. Olardıń óz ara bayıtılǵan sintezi integraciyalıq, kóp funkcionallıq hám variaciyalıqqa iye bolıp, olardıń múmkinshiligin támiyinleydi.

Qaraqalpaq milliy oyınları ázelden bay tarıyxqa iye. Ata-babalardan balalarına ótip kelmekte hám elege deyin óz qádrin joǵaltpaǵan. Bul xalıq milliy oyınları menen qosa, milliy folklarına, milliy mádeniyatına iye xalıq. Bul milliy oyınlar balalardıń shaqqan bolıwında, til alǵısh bolıwında, epshil bolıwında hám topar bolıp awızbirshilikli bolıwında áhmiyetli sanaladı. Bala fizikalıq miynet

penen birge, aqılıy kònlikpegede oyın barısında iye bolıp baradi. Bala oyın arqalı ósedi hám rawajlanadı.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanımızda, bala oyın menen birge sóylew mádeniyatıda qáliplesip baradı. Ol oyında basqa balalar menen sáwbetlesedi hám oyında liderlik qılıwǵa háreket etedi. Bala júda háreketsheń sol sebebli tárbiyashi balanı baqlap turıwı talap etiledi. Tárbiyashi oyındı ótkermesten aldın balalardıń dıqqatın tartıp oyındı durıs túsindirip beriwi shárt. Oyınnıń túsinikli hám jaqsı shólkemlesken bolıwı tárbiyashınıń sheberligine baylanıslı.

Ádebiyatlar

1. M. Norqulov "Inson manfaatlari hamma narsada ustun" Toshkent 2017-yil.
2. G.Eshbaeva "Oriental art and culture" Scientific-methodical jurnal 2020-yil.
3. Sh.Mirziyoyev "Buyuk kelajagimizni mart va oliyjanob xalqimiz bilan quramiz" Toshkent 2017-yil
4. Háreketli oyınlar: Metodikalıq qollanba. Dúziwshi: A. Qosimov. -T: Muǵallim. 1983-j.
5. Rasulov O.T., Pulatov O.O. hám basqalar. Ózbek milliy oyinlari...met.qól., T.: ÓzDJTI nashr.. 1996

DEVELOPING AND EXTENSION OF ETHNOSPORT IN UZBEKISTAN

Duysenbaeva Nilufar

Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

***Keywords**: Uzbekistan, ethnosport, national sports, folk games, development.*

Abstract. The thesis explores novel strategies for the development of the sports sphere in order to promote, image and popularize Uzbekistan's ethnosports or national sports and folk games.

National sports in Uzbekistan are an integral part of the country's cultural heritage and have deep historical roots. The state pays great attention to their preservation, development and popularization. Thanks to government support, numerous events are held in the country aimed at popularizing and developing national sports. For example, within the framework of the Navruz festival, competitions in traditional sports such as kurash, ulak and tug of war are organized. In addition, Uzbekistan regularly hosts competitions in national sports among youth and students.

The development of national sports is of great importance not only for the physical, but also for the cultural development of the country. Athletes engaged in national sports not only develop their physical abilities, but also join the cultural traditions of their people. The Government of Uzbekistan is also actively encouraging the development of national sports at the international level. So, in 2017, Uzbekistan became a member of the International Kurash Federation, which

allowed Uzbek athletes to participate in international kurash competitions. In recent years National sports have been flourishing in Uzbekistan for years. This is due to the fact that the government pays great attention to the development of sports infrastructure, the training of coaches and athletes, as well as the popularization of national sports among the population.

As a result of the events, national sports in Uzbekistan are gaining more and more popularity, both among the local population and among tourists. This contributes to the preservation and development of the richest traditions of the Uzbek people, as well as increasing the international prestige of Uzbekistan.

Ethnosports are currently being actively developed in Uzbekistan, both in country and abroad. This initiative was given further momentum by the May 2022 Presidential directive on the creation and popularization of ethnosports. Motorsport encompasses traditional sports and folk games, and these sorts of physical exercise serve a vital part in conserving the cultural legacy of mankind. Based on centuries-old game tradition, every ethnic group in the globe has developed its own ethnosports, some of which are unique. The growth of these sports is consistent with UNESCO's guiding principles and action plans, which support cultural diversity, intercultural communication, and the protection of intangible cultural assets for the long-term well-being of society.

Outdoor games, intellectual games, military games, board games, shepherd games, and hunting games are the six categories into which the nation's folk games and national sports (ethnosport) can be separated [1]. Folk sports and games are an essential component of Uzbekistan's rich history and culture. For instance, belt wrestling is one of the most well-liked sports in the nation and has historical roots. Uzbek wrestlers have won several awards at international tournaments, including first place at the 2020 World Championships.

There are still some issues with the growth of ethnosports in Uzbekistan in spite of all the attempts. Both the construction of suitable infrastructure in the mahallas and a more methodical approach to hosting festivals and contests in various ethnosports are necessary. Additionally, more should be done to advertise national games and sports abroad. The rich cultural legacy of Uzbekistan will be further developed and strengthened if these issues are resolved.
The Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated June 17, 2021 No. PP-5149 established that, starting in 2023, on a traditional basis, in order to strengthen international relations, promote and popularize national sports and folk games (ethnosports) in the nation, and engage children and adolescents in them on a large scale [2]:

- The republican festival known as the "Uzbekistan Ethno Games" is held annually in Tashkent and features a variety of ethnosports.

- Every two years, Khiva hosts the International Ethnosport Festival. Concurrently, the festival's opening and closing rituals were organized in the Ichan Kala complex. Every two years, Palvan and Dorboz participate in the Palvan Dynasty pageant is held.

- Training circles for the art of Palvans and Dorboz are being organized in an effort to increase the popularity of these crafts, which are passed down from Ustoz Shogird traditions.

- Annual competitions between the Armed Forces in national kurash, horse racing, ulok kupkari, and other ethnosports.

-Research and suggest the creation of sports federations (associations) to promote the growth of certain ethnosports.

Bel Orish and Uchukurash wrestling, heroic games, tightrope walking (dolboz), equestrian sports, Chavgon, Tangi Ilf, Kupkari Lesson, and archery are among the traditional folk sports of Uzbekistan that are promoted by the National Sports Association of Uzbekistan [3]. The organization was founded to preserve and promote bird displays and wildflow.

The First International Ethnosport Festival, held in Khiva, Khorezm region of Uzbekistan, attracted 1,884 participants from 63 nations. The festival schedule includes various activities like as the International Belt Wrestling Tournament, the World Championship in Uzbek Martial Arts, mass wrestling, stone lifting, archery contests and equestrian competitions.

The association was founded in 2021 and is leading the way in the promotion and preservation of folk sports. It hosts tournaments, festivals, and training sessions to make sure that traditional sports thrive in the contemporary world.

List of used literature

1.[Electronic resource]. Accessode: https ://plov.press/news/ sport /entsiklopediya _i_ezhegodnyy festival_v_uzbekistane_populyarizuyut_etnosport/ (date of access: 03/05/2024).

2. [Electronic resource]. Access mode: https://sports.uz/ru/news/view/v-uzbekistane-sozdana-assotsiatsiyaetnosporta-10-10-2021 / (date of access: 03/05/2024).

4. Lavitskaya , E. S. Features of the formation of professional competence of physical education students in sports games classes / E. S. Lavitskaya . — Text : immediate // Young scientist. - 2015. - No. 11 (91). — P. 600-604. — URL: https://moluch.ru/archive/91/19777/

ZAMANAGOY TÁLIM PROCESINDE MILLIY HÁM HÁREKETLI OYÍNLARDÍŃ ROLI HÁM ÁHMIYETI

Kenjebaev Qulmurat

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Sport oyınları kafedrası" úlken oqıtıwshısı

Oralbaeva Iroda

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı 3-basqısh student

Tayanısh túsinikler: *Sport, dene tárbiyası, tálim, milliy háreketli oyınlar, shınıǵıw.*

Ключевые слова: *Спорт, физическая культура, образование, национальные подвижные игры, тренировка.*

Key words: Sports, physical education, education, national movement games, training.

Kirisiw. Búgingi kúnde balalardı jámiyetti súyiwshilikke, miynetkeshlikke hám jámiyetke paydası tiyetuǵın insanlar etip tárbiyalaw eń baslı wazıypalarınan biri bolıp tabıladı. Sonlıqtanda balalar mektepke qádem qoyǵan kúnnen baslap-aq olardı watansúyiwshilik, milliy maqtanısh sezimlerinde, miynetkeshlik ruwxında tárbiyalaw baslı maqset etip alınǵan. Bunıń ushın tárbiyanıń bárshe quralların, atap aytqanda balalardıń jaqsı kóretuǵın háreketli oyınlarınan paydalanıw maqsetke muwapıq dep oylaymız.

Búgingi kúnde Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoevtıń basshılıǵında hár bir tarawdı rawajlandırıǵa keń múmkinshilik jaratıp berilmekte. Sonıń ishinde mektepke shekemgi bilimlendiriwdi ele de jetilistiriwge ayrıqsha dıqqat qaratılmaqta. Haqıyqatında da mektepke shekemgi tálim salamat áwladtı hám aqıllı, ziyrek balalardı tárbiyalap shıǵaradı. Egerde biz balalardı milliy oyınlar menen shınıqtıratuǵın, tárbiyalaytuǵın bolsaq, álbette, keleshekte olimpiya chempionları, dúnya júzine belgili alımlar, miynetsúygish hám eń baslısı salamat áwlad etip tárbiyalaǵan bolamız.

Mektepke shegemgi tálimde balalardı sportqa qızıqtırıwda milliy hám háreketli oyınlardıń tásiri haqqında aytqanımızda, olardı sportqa qızıqtırıp miynetke iykemlestirse, mektep jastaǵı balalarǵa miynetti úyretip insanıylıq pazıyletlerdi sińdirip baramız. Usı orında «Balalardı miynetke úyretiwde qanday jollar menen yaki qanday háreketli oyınlardan paydalanǵanımiz durıs? degen soraw keledi. Miynet oyınlarına mısal etip, búgingi kúnde milliy bayramlarǵa, ásirese Nawrız bayramında oynalatuǵın “Ílaq oyını”, “Egin egiw”, “Gúres oyını”, “Qoraz urıstırıw” taǵı basqa oyınlardı keltirsek boladı. Bul oyınlar járdeminde balalar miynetke áste aqırınlıq penen tárbiyalanıp baslaǵan.

Jas óspirim balalarǵa milliy háreketli oyınlardı úyretiwdiń tiykarı esaplanadı. Sonıń ushın mektep baǵdarlamasında oyınlar basqa materiallarǵa qaraǵanda kóbirek orın aladı. Bunıń sebebi baǵdarlamaǵa kiritilgen hár qıylı dene shınıǵıwların balalar túrli oyınlar járdeminde ańsatıraq qabıl qıladı hám ózlestiredi. Mısalı olarǵa juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwge úyretiw boyınsha óz aldına shınıǵıwlar ótkerilse, oqıtıwshı qoyǵan wazıypa ámelge aspay qalıwı múmkin, sebebi shınıǵıwdı túsindiriw, ámelde kórsetiw, orınlaw hám qanday orınlawın anıqlaw, qátelerin dúzetiw hám taǵı basqaları balalar ushın zerigerli boladı. Eger bul iste «Qasqır qora ishinde» oyınınan paydalanılsa, maqsetke ańsat ǵana jetiwge boladı.

Oyınlarda juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw yaki sekirttiriw sıyaqlı háreketlerdi orınlawǵa ayrıqsha dıqqat awdarıw kerek. Jas óspirim balalar menen tiykarınan ápiwayı hám orta qıyınlıqtaǵı oyınlar ótkeriledi. Eger balalar jeterli dárejede tayarlanǵan bolsa, jáne de qıyınıraq, yaǵnıy komandalarǵa bólinip oynalatuǵın oyınlardı da ótkeriw múmkin. Balalar bul oyınlarda «Bir kisi hámme ushın, hámme bir kisi ushın» principi boyınsha birgelikte háreket qılıwdı úyrenedi. Bul jaǵday jámáttiń, komandadaǵı barlıq qatnasıwshılardıń juwapkershiligin arttıradı.

Milliy háreketli oyınlardıń wazıypasın tolıq dene tárbiyası sabaǵı waqtında sheshiw qıyın boladı. Sonlıqtan oqıtıwshı oqıwshılardıń tapsırma boyınsha ózinshe jumıs islewin, keyninde qalıwshılar menen qosımsha sabaq ótiwdi shólkemlestiriw kerek.

1. Oqıwshılardıń denesi jaqtan ósip rawajlanıwına, den sawlıǵınıń bekkemleniwine hám ulıwma jumıs qábiletiniń ósiwine járdem beriwi.

2. Oqıwshılarda hár qıylı jaǵdayda erkin háreket ete alıw imkaniyatın beretuǵın bilimler hám erkin háreket kónlikpelerin payda etiwi.

3. Oqıwshılardıń turmıs sharayatına járdem beretuǵın aqıllı hám jaqsı sıpatlardı payda etiwi.

4. Oqıwshılarda hár qıylı oyınlar hám dene shınıǵıwlarına qızıqtırıw.

5. Oqıwshılarda milliy háreketli oyınlardı ǵárezsiz túrde shólkemlestirip barıw hám olardı ótkeriw ushın zárúrli bolǵan bilimdi hám tájiriybelerdi payda etiw. Bul wazıypanıń áhmiyetli tarawları ulıwma bilim beretuǵın mekteplerde iske asırıladı. Milliy háreketli oyınlardı ótkeriwde oqıtıwshınıń shólkemlestiriwshiligi úlken wazıypanı tutadı.

Komandalıq oyınlar jeterli dárejede shaqqanlıq, juwapqa tayar, parasatlılıq hám denesi jaqtan tayarlıqtı talap qıladı hám sol waqıttıń ózinde bul qásiyetler jetilistiredi. Mekteplerde dene tárbiyası sabaqları kóbinese túrli oyınlardan ibarat boladı hám olarǵa gimnastika menen sporttıń tiykarǵı túrleri bolǵan-basketbol, voleybol hám taǵı basqalar kirgiziledi. Oqıtıwshı milliy háreketli oyınlar járdeminde dene shınıqtırıw sabaqların qızıqlı etip ótkeredi. Sonıń menen birge, balalarda túrli háreket kónlikpelerin payda etedi. Balaları milliy háreketli oyınlarǵa qatnasqanda olardıń háreketleri aktivlesip, tártipli hám anıǵıraq bolıp baradı.

Háreketli oyınlar dene tárbiyası sabaqlarındaǵı payda bolatuǵın háreket kónlikpelerin jetilistiriw hám bekkemlew ushın xızmet qıladı. Sabaqtıń tiykarǵı bólimi anıq wazıypanı ámelge asırıwǵa, máselen basketbol oyınınıń tiykarǵı elementlerin úyretiwge qaratılǵan oyın materiallarınan ibarat bolsa, onıń kirisiw bóliminde, “Toplar jarısı” sıyaqlı milliy háreketli oyınlardan paydalanıw múmkin. Bunday jaǵdaylarda sabaqtıń tiykarǵı bólimine “Ańshılar hám úyrekler”, “Atıspaq oyınları” t.b. kiritiledi. Oyınlardan paydalanıwda tek olardıń elementleriniń qansha tez orınlanǵanlıǵın emes, bálkim orınlanıw sıpatın da esapqa alıw kerek.

7-10 jastaǵı oqıwshılar menen ótkeriletuǵın sabaqlarda milliy háreketli oyınlar dene tárbiyasınıń basqa túrlerine orın bere baslaydı. Biraq áne usı jastaǵı balalarǵa tuwrı keletuǵın hár qıylı milliy háreketli oyınlar da ótkeriledi.

Oqıtıwshı milliy háreketli oyınlardı ótkeriwde 1-4 klass oqıwshılarınıń jas ózgesheliklerin, olardıń organizminiń tezirek ósiwi menen ayrılatuǵınıń umıtpaw hám sonıń ushın sabaqlarda ótkeriletuǵın shınıǵıwlar waqtında uyımlastıratuǵın oyınlardı áste aqırın qıyınlastırıp, maqsetke muwapıqlastırıp barıwı kerek.

Oyın dawamında bul jasta oqıwshılar hádden tıs awır denesi háreket qılmawı hám oqıtıwshı olardıń hár birine tiyisli múnasebette bolıwı tiyis. Toparlarda ótkeriletuǵın milliy háreketli oyınlar shólkemlestiriwshilik tárepten de, háreketlerdiń mazmunı jaǵınan da biraz qıyınıraq boladı. Bunda sport elementlerin óz ishine jámlegen oyınlarǵa, jáne de sport oyınlarına keńirek orın beriledi.

Milliy háreketli oyınlardı sabaqtıń ekinshi hám úshinshi bóleklerinde ótkeriw usınıladı. Sabaqtıń tiykarǵı bóliminde oqıwshılardı qanday da bir qıyınlaw sport oyınların úyretiwge tayarlaw ushın sabaqtıń tayarlanıw bólimine bazı oyınlardı kiritiw múmkin. Milliy háreketli oyınlardan kózde tutılatuǵın tiykarǵı maqset-oqıwshılardı sport oyınlarına tayarlaw. Bunday oyınlarda qanday da bir sport oyını texnikası hám taktikasınıń elementleri jetilistiredi. Islep shıǵılǵan metodikaǵa tiykarlanıp milliy háreketli oyınlardan paydalanatuǵın sabaqlar sherektiń aqırında, kanikul aldınan tekseriw normativlerine baha qoyılıp bolǵannan keyin ótkeriledi.

Sabaqtıń puxtaraq bolıwına erisiw, sonıń menen birge arttırılǵan kónlikpelerdi bekkemlew hám oqıwshılarǵa beriletuǵın nagruzkanı asırıw maqsetinde oyınlardan sabaqtıń tiykarǵı bóliminiń sońında paydalanıw múmkin. Oqıw baǵdarlamasınıń talapları joqarǵı klass oqıwshıları aldında anıq maqset hám wazıypalardı qoyadı. 8-10 hám 11 klass oqıwshıları jámiyetlik jumıslar menen shuǵıllanadı. Bul bolsa xarakterli oyınlar ushın ajıratılǵan waqıttan únemli paydalanıw ushın onı únemlewdi talap qıladı. Bunday jaǵdayda xarakterli oyınlarda dene tárbiyası sabaqlarında hám de dene tárbiyası boyınsha ótkeriletuǵın basqa shınıǵıwlarda jetekshi orın alıwı tábiyiy.

Juwmaq. Hátte háreketli oyınlar sabaqlarǵa kiritilse de, bunda sporttıń hár qıylı túrleri boyınsha arttırılǵan háreket kónlikpelerin jetilistiriw menen bekkemlew názerde tutıladı. Demek, muǵallim oyındı ótkeriw processinde oyın xarakterleriniń orınlanıwın ayırıqsha dıqqat penen gúzetiw kerek. Bul jastaǵı oqıwshılar ushın dúzilgen mektep baǵdarlamasında gimnastika hám sporttıń basqa túrlerine úlken orın berilgen. óz-ózinen málim, sabaqqa kiritiletuǵın oyınlar háreketlerdiń ana yaki mına elementlerin ózlestiriwge járdem beretuǵın shınıǵıwlardan ibarat bolıwı lazım. Eger sabaqtıń tiykarǵı bólimine sport oyınlarınan birewi engizilgen bolsa, onıń kirisiw bóliminde óziniń ayırım xarakterleri menen usı oyınnıń taktikasıa tuwrı keletuǵın háreketli oyınlardan birewin ótkeriw júdá paydalı.

Sabaqtıń juwmaqlawshı bólimine de ótkeriletuǵın háreketli oyınlardıń wazıypası-jaqsı dem alıw keypiyattı jaqsılaw ushın bulshıq etlerge kúsh bueriwdi kemeyttiriw, dem alıw organları menen qan aylanısın azǵantay tınıshlandırıwdan ibarat.

Ádebiyatlar

1 P.U.Serimbetov. Qaraqalpaq milliy háreketli oyınların úyretiw. / Nókis «Qaraqalpaqstan», 2006.

2. O.U.Hasanboyeva, M.X.Tojiyeva va boshq. Maktabgacha ta’lim pedagogikasi. T., 2011.

3. O‘smanxojaev T., Meliev U., Milliy harakatli o’yinlar. – T., «O‘qituvchi», 2000-y.

4. Shılmanov P. Xalıq dástanlarındaǵı milliy xalıq oyınlarınıń jaslardı tárbiyalawdaǵı áhmiyeti, Nókis, 1996.

5. Shılmanov P., Háreketli oyınlar 1–4 klass oqıwshıları ushın metodikalıq qollanba. «Bilim» baspası, 1997.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ В ПАРАВЕЛОСПОРТЕ

Тойлибаев Султанбек Мухидович

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, д.ф.п.п.н. (PhD), доцент

Акманова Дурдона Аллаяр кизи

студентка 3-го курса Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Ключевые слова: *Паравелоспорт, Паралимпиада, педагогические проблемы, психологическая поддержка, спортсмены-инвалиды, спортивное образование, мотивация.*

Keywords: *Paracycling, Paralympics, pedagogical problems, psychological support, athletes with disabilities, sports education, motivation.*

Kalit so‘zlar: *Paravelosport, Paralimpiya, pedagogik muammolar, psixologik yordam, nogiron sportchilar, sport ta’limi, motivatsiya.*

Введение. Паралимпийский спорт является неотъемлемой частью современной спортивной системы. Паравелоспорт (направление велоспорта, предназначенное для лиц с ограниченными возможностями), занимающий важное место в его структуре, имеет неоценимое значение в укреплении здоровья спортсменов, повышении их интеграции в общество и социальной активности. Паравелоспорт также является своеобразным реабилитационным средством, особенно для спортсменов с нестабильным психологическим состоянием. Вместе с тем, в процессе поднятия спортсменов на более высокий уровень в этом направлении существует множество проблем, связанных с недостатками педагогических подходов и психологической координации.

Цель исследования, педагогические проблемы в паравелоспорте. Тренерская педагогика требует особого подхода при работе со спортсменами-инвалидами. Этот подход должен учитывать тип инвалидности, физическое состояние, психическое состояние и психологический портрет каждого спортсмена. К сожалению, в Узбекистане до сих пор недостаточно разработаны специальные методические пособия по паравелоспорту. Многие спортивные учреждения по-прежнему применяют общие стандарты велоспорта, что не подходит для спортсменов с ограниченными возможностями.

Также не в полной мере налажена система подготовки тренеров национального уровня по паралимпийским видам спорта. Большинство

тренеров не обладают навыками психологического общения при работе со спортсменами-инвалидами, в результате интерес спортсменов к спорту и чувство самосознания снижаются.

Адаптированные велосипеды - еще одна актуальная проблема. Например, "handbike" (велосипед с ручным управлением) или "tandem bike" (велосипед, которым ездят вместе с тренером для слепых спортсменов), используемый параспортсменами высокого уровня, будет стоить от 3 000 до 10 000 долларов. В настоящее время спортивные школы Узбекистана не могут полностью поставить такое оборудование.

Кроме того, серьезной проблемой является недостаточность знаний учителей по инклюзивной педагогике на занятиях. Инклюзивный подход означает создание среды, в которой спортсмен не только физически активен, но и чувствует себя полноправным членом спортивного сообщества. В этой среде должны быть взаимное уважение, мотивация, поощрение и адаптированная система оценки.

Психологические проблемы и их анализ. Паравелосипедисты часто чувствуют себя "исключёнными из социального общества." Это состояние приводит к усилению пассивности на занятиях, отказу от участия, депрессии и иногда депрессии. Система психологической помощи до сих пор недостаточно налажена в сфере спорта. Во многих спортивных школах нет даже штатной единицы спортивного психолога.

Психологическое давление на соревновательном этапе - еще одна важная проблема. Большинство спортсменов сравнивают себя со здоровыми спортсменами, а не со своим состоянием. Этот неверный внутренний критерий ослабляет мотивацию спортсмена, особенно когда он не может достичь ожидаемого результата на соревнованиях. Также были зафиксированы случаи самообвинения, отчаяния и отказа от спортивной деятельности.

Уровень семейной и социальной поддержки также играет прямую роль в психологическом здоровье. Иногда члены семьи считают занятия спортом своими детьми опасными или считают, что спорт не является полезной профессией. Это усиливает у спортсмена чувство внутреннего страха и низкой самооценки. Для решения этой проблемы необходимо проводить масштабную просветительскую работу не только в спортивной системе, но и в социальной среде.

В центрах паравелоспорта, действующих в Европе и США, спортсмены проходят психологические тренинги и групповую терапию несколько раз в неделю наряду со специальными тренировками. Благодаря этим тренингам спортсмены учатся справляться со стрессом, восстанавливать уверенность в себе, ставить цели и работать над собой. Внедрение такого подхода становится все более актуальным и в Узбекистане.

Также за рубежом эффективные результаты дает система "peer mentoring" - практика консультирования и мотивации новых участников передовыми параспортсменами. В этой системе спортсмен обменивается

мнениями не только с тренером, но и непосредственно с человеком, имеющим схожий жизненный опыт, что приводит к положительным психологическим изменениям.

На основе анализа, проведенного в этом направлении, выделяются следующие основные педагогические и психологические проблемы:

Таблица 1. Основные педагогические и психологические проблемы в паравелоспорте

№	Название проблемы	Частота встречаемости (%)	Объяснение
1	Нехватка персонализированного оборудования	85%	Самая распространённая проблема; нет специальных велосипедов для спортсменов
2	Отсутствие специальных методик	75%	Тренеры не знают инструкций по работе со спортсменами с ограниченными возможностями
3	Низкий уровень квалификации тренеров	70%	Тренеры часто не имеют специальной подготовки.
4	Недостаток психологической поддержки	65%	Спортсмены чувствуют себя одинокими и подавленными
5	Низкий уровень социальной поддержки	60%	Внимание к паравелоспорту в обществе низкое, спонсорство слабое

Заключение. Паравелоспорт является важным инструментом для укрепления здоровья спортсменов-инвалидов, их реинтеграции в общество, самосознания и уверенности в своих силах. Однако для эффективной организации учебного процесса в этом направлении необходимы глубокие педагогические знания, психологический подход, специальное оборудование и, самое главное, искреннее человеческое отношение. Паравелоспорт служит не только улучшению физической подготовки спортсменов, но и их социально-психологического состояния. Специальные спортивные методики и инструменты психологической поддержки должны стать неотъемлемой частью этого процесса. Также необходимо уделять постоянное внимание паравелоспорту со стороны государственных и негосударственных организаций, проводить системную работу по укреплению инфраструктуры и материально-технической базы, повышению квалификации тренеров. Развитие паравелоспорта - это не только спорт, но и возрождение человеческих ценностей, открытие пути для людей с ограниченными возможностями найти свое место в обществе.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. (2018). *Психология инвалидов: проблемы и пути социальной адаптации*. Москва: Академия.

2. Миронов, Ю.П. (2020). *Спортивная подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья*. Санкт-Петербург: Лань.

3. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2023). *Nogironligi bor shaxslar uchun sport dasturlarining metodik qo‘llanmasi*. Toshkent.

4. International Paralympic Committee (IPC). (2021). *Classification in Para-cycling*. Retrieved from: https://www.paralympic.org/cycling/classification.

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI REABILITATSIYA QILISH VA INTEGRAL BAHOLASH USLUBIYATI

Reymbaeva Roza Saparbaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali katta o‘qituvchisi b.f.n

Ernazarova Raya Allanazarovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi

Allambergenova Laura
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi

Kalit so‘zlar. Tayanch-harakat apparati shikastlangan talabalar, adaptiv jismoniy tarbiya va parasport ixtisosligi.

Dolzarbligi. Jahonda tayanch-harakat apparati shikastlangan shaxslarni muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish uslubiyatini tadbiq qilish, parasport turi bilan shug’ullanuvchi imkoniyati cheklangan talabalarni o’quv-mashg’ulotlari jarayonini samarali tashkil etish orqali ularni jismoniy imkoniyatlarini oshirish va shug’ullanuvchilarni individual va guruhli mashg’ulot rejalarini tashkil qilish evaziga ularda harakat ko’nikmalarini rivojlantirish jismoniy, texnik hamda funksional tayyorgarligini yaxshilash bo’yicha ko’plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Tayanch-harakat apparati shikastlangan talabalarni koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning nazariy va amaliy tajribalar asosida mashg’ulot vosita va usullari hamda ularni nazorat qilish imkoniyatlari tadbiq etilmoqda. Ko’plab ilmiy izlanishlarda parasportchilarni tayyorlash, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni harakat faolligini oshirish bo’yicha muammolar keng o’rganilganligiga qaramasdan adaptiv jismoniy tarbiya va parasport ixtisosligi talabalarini muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish uslubiyati bo’yicha ular uchun nozologik jihatdan harakat imkoniyatlari oshirishga qaratilgan tabaqalashtirilgan dasturlar, mashg’ulotlarda talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning moduli yaratilmaganligi sababli jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish metodikasini takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni reablitatsiya qilish va integral baholash usubiyatini ishlab chiqish bo’yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy manbaalarni tahlil qilish va umumlashtirish. 2. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni reablitatsiya qilish va integral baholash usubini ishlab chiqish. 3. Ishlab chiqilgan metodikani pedagogik tajribada ilmiy asoslash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Parayengil atletika va sport o'yinlar hamda boshqa sport turlarida ishtirok etganlar tahlil qilindi. Energiya hosil bo'lishini ta'minlaydigan metabolik jarayonlarni optimallashtirishning aniqlangan belgilari muhimdir. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar masofada shamol qarshiligini yengib o'tish tezligini sezilarli darajada (15-20 soniya) oshirish imkoniyatini yaratadi. Nozologik guruhlarga asosan yuklamalar me'yorini qo'llash davomida tavsiya etilgan sinov doiralarini bajarish tezligi 5-20% ga oshdi. Eng yuqori tezlikda o'sish bo'lgan para yengil atletika guruhida aniq namoyon bo'ladi.

Besh oylik siklda funksional ko'rsatkichlarini tahlil qilish jismoniy imkoniyati cheklangan talabalalarning yurak-qon tomir tizimida patologik o'zgarishlar yo'qligini ko'rsatadi. Tadqiqot yuklamalariga reaktsiya, qoida tariqasida, fiziologik jihatlarini yaxshilash imkonini berdi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni qon aylanishining holati qo'l va oyoqlar odatda o'xshash ko'rsatkichlar bilan tavsiflangan hamda salbiy o'zgarishlar aniqlanmagan. Qon tomir tonusining ko'rsatkichlari vegetativ asab tizimining funktsiyalari sport mashg'ulotlarida ta'sir qilmasligini ko'rsatadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mashg'ulotlarida qon oqimi, qon tomirlarining barqarorligi va umurtqa pog'onasi hamda orqa miya shikastlanish darajasidan past bo'lgan talabalar mushaklar elastikligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishganligi aniqlandi.

O'tkazilgan tadqiqotlar davomida sport o'yinlari bilan kasallangan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning kardiorespirator tizimining funktsional holatining dinamikasi o'zgarishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Adaptiv jismoniy mashqlar jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun harakat faolligini oshirish foydasini ko'rsatadi. Bundan tashqari parasport turlari bilan shug'ullanadigan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar organizm tizimlari dinamikasi maqshlar, odatda, yuqori darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning muvozanat saqlash qobiliyati xususiyatlarining o'zgarishiga mos keladi. Adaptiv reablitatsion vositalar yodrdamida harakat og'ishlarni o'zgarishi muntazam jismoniy mashqlar bilan bir qator omillarga bog'liq hisoblanadi. Bunda kasalliklarning asosiy patologik jarayon va birga keladigan nazologik guruhlar, ovqatlanish, psixo-emotsional holati kabi xusisyatlari nazorat qilib borildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning funktsional holatini ishonchli va aniq xususiyatlarini hamda tayyorgarlik turlari bo'yicha boshqa ko'rsatkichlarini olish uchun tadqiqotlar olib borildi.

Tadqiqotimiz davomida qo'llanilgan usullar hozirgi vaqtda individual fiziologik ko'rsatkichlar asosida maxsus vositalarni qo'llash imkonini berdi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan yuklama me'yorini baholashga imkon beradi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy holatini ommaviy nazorat tekshiruvlari hamda uslubiy asos sifatida foydalanildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni mashg'ulotlarga moslashish jarayonining intensivligi va tananing zaxira imkoniyatlarining holatini

adekvat baholash imkonini berdi. Ularning funktsional holat dinamikasi tuzatish harakat rejimida faoliyat olib borish muhim hisoblanadi.

Yuqoridagi zamonaviy vositalar jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda kuzatiladigan charchoqni bartaraf etishda ham muhim vosita bo'lib xizmat qildi. Bunday munosabatlarning haqiqati jismoniy reabilitatsiyaning asosiy mezoni sifatida vosita fazilatlari dinamikasini an'anaviy baholab borildi. Bundan tashqari jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni funktsional holat va moslashuvchan zaxiraning fiziologik ko'rsatkichlari asosida maxsus vositalar saralandi. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalar mashg'ulot jarayonida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni muvozanat saqlash qobiliyatini aniqlash va baholash hamda doimiy o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitiga moslashtirishga e'tibor qaratildi.

Tadqiqot davomida mashg'ulotlarga moslashish jarayoni uchun asos bo'lgan yetakchi funksiyalarning maqsadli nazorat va tahlil qilish usullari sinaluvchining fiziologik imkoniyatlariga mos kelmaydigan o'quv yuklamalari va mashg'ulotlar yuklamalarini tanlashda xatolar sonini sezilarli darajada kamaytirish imkonini beradi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning funksional holati asosida mashqlar me'yori va ular orasidagi dam olish intervallarini ishlab chiqish muhim hisoblanadi. Bu esa, reabilitatsiya jarayonining samaradorligini oshiradi. Parasportchilarning zaxira imkoniyatlarini va navbatdagi reabilitatsiya tadbirlarining samaradorligini oshiradi hamda o'quv mashg'ulot ta'sirining haddan tashqari me'yorini kamaytirish orqali turli hildagi jarohatlarni oldi olinadi.

Turli xil nazologik guruhga ega bo'lgan shaxslarga xos bo'lgan juda past darajadagi jismoniy faolligi (gipodinamiya va gipokineziya - hayot faoliyatining hodisasi va tarkibiy qismi sifatida) belgilanadi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar va boshqa toifadagi (yuqori yoshli odamlar) reabilitatsiya vositalari orqali yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilashga sabab bo'ladi. Reabilitatsiya jarayonini yanada murakkablashtiradigan va jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning sport faoliyatini yomonlashtiradigan jiddiy metabolik, evdokrin, immun, mikrosirkulyatsiya, aqliy va boshqa funksional faoliyatini qayta tiklash imkonini beradi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni funksional holatini yaxshilashda reablitatsion vositalardan foydalanishga e'tibor qaratildi. Bunda tibbiy, ijtimoiy, psixologik, pedagogik, intelektual va kasbiy reablitatsiya komplekslaridan foydalanildi. Jismoniy reablitatsiya qilish jarayonida gigiyenik omillar bilan bir qatorda mashg'ulotlar jarayonida qat'iy tartiblashtirilgan metod yordamida tananing umumiy nospitsifik qarshiligining kuchayishiga asosiy adaptive jismoniy tarbiya vositalarini qo'llash orqali erishildi.

Xulosa. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalari mashg'ulotida yugurish yo'lakchasida maksimal ishning umumiy vaqti sezilarli darajada oshishiga erishildi. Bunda 13,5 dan 19,0 daqiqagacha yaxshilandi hamda ishonchlilik darajasi ($p < 0,05$) dan yuqori ekanligi aniqlandi. Maksimal harakat

tezligi - 1,5 dan 2,1 m/s gacha yaxshilandi. Shu bilan birga anaerob chegarasida ham o'zgarishlar kuzatildi.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalari mashg'ulotlarida muvozanat saqlash mashqlaridan foydalanishda harakat faolligi oshirildi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar tanasining jismoniy stimulyatsiyaga fiziologik reaktsiyasini integral baholash natijalari ham tahlil qilindi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Тузлукова, М.Д. Особенности ритмограмм паралимпийцев / М.Д. Тузлукова, Ю.А. Гаврилова, О.А. Чурганов // Мат.-ли конф. «Безопасный спорт». СПБ, 2017. - С. 30-32.

2. Тузлукова, М.Д. Функционалние методи контроля за тренировочным процессом слепих / М.Д. Тузлукова, Ю.О. Чурганов, К.А. Заборовский, И.В. Бобунова // Вестник Всероссийской гилдии протезистов-ортопедов. - №3. – Т.57. – 2014.- С. 104.

3. Ўринбоев Э. А., Муродов Ф.М. Соғлом турмуш тарзини муаммоларини шакллантиришда касаллик, касалланиш, ногиронлик, тушунчалари // Academic resenrch in educational sciennces"Journal 2021: Vol. 2 Iss.1 P-109-115. [13.00.00 № 2].

4. Ўринбоев Э.А. "Таянч ҳаракат аппарати шикастланган талабаларнинг ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш" // Scientific-theoretical journal international education research 2023.- № 1. B. 20-25. [13.00.00 №1].

START ALDÍ JAǴDAYLARÍNŃÍŃ PSIXOLOGIYALÍQ ÓZGESHELIKLERI

Kalilaeva Ulbosın Ayapbergenovna

Ózbekstan mámleketlık dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis fılıalı úlken oqıtıwshısı, ps.i.b.f.d (PhD)

Tayanısh sózler: sport psixologiyası, start aldı jaǵdayı, emocional zorıǵıw, motivaciya, sport jarısı.

Ключевые слова: психология спорта, предсоревновательное состояние, эмоциональное напряжение, мотивация, спортивное соревнование.

Keywords: sports psychology, pre-start condition, emotional stress, motivation, competition.

Kirisiw. Sport jarısları sportshılar turmısınıń ajıralmas bólegi bolıp, bul process joqarı dárejedegi psixologiyalıq tayarlıqtı talap etedi. Jarıs - bul sportshınıń jıllap orınlaǵan shınıǵıwları, miyneti hám isenimliligin sınaqtan ótkeretuǵın ekstremal jaǵday. Hár bir sportshı jarıs aldınan ruwxıy jaǵdaydıń túrli basqıshların basınan keshiredi. Áyne usı basqıshta sportshınıń psixologiyalıq shıdamlılıǵı, itibar, motivaciya hám ózin tuta biliw kónlikpeleri sheshiwshi rol oynaydı.

Tiykarǵı bólim. Sport jarıslarınıń psixologiyalıq ózgeshelikleri. Sport iskerligin jarıslarsız kóz aldımızǵa keltirip bolmaydı. Sportshı ushın jarıstıń tiykarǵı

maqseti - jetiskenlikke erisiw yaki bar nátiyjelerdi jaqsılaw. Jarıs procesindegi

psixologiyalıq júkleme kóbinese qısqa waqıt ishinde úlken kúshti jumsawdı talap etedi. Bul bolsa sportshınıń tek fizikalıq emes, al ruwxıy jaǵdayın da sınaqtan ótkeredi.

Start aldı jaǵdaylarınıń túrleri hám ózgeshelikleri.

a) Start aldı temperaturası.

Bul jaǵdayda sportshı kúshli tolqınlanıwdı basınan keshiredi. Bul jaǵday diqqattıń tarqalıwı, este saqlawdıń tómenlewi, sezimlerdiń turaqsızlıǵı menen ótedi. Fiziologiyalıq belgiler qatarında júrek uriwi tezlesedi, terlew, qol ayaqlardıń suwiwi hám basqalar baqlanadi.

Saplastırıw jolları:

- Sportshınıń itibarın jarıstan basqa nársege qaratıw (sóylesiw usılı);
- Tınıshlandırıwshı fizikalıq shınıǵıwlar;
- Massaj hám ózin-ózi massaj etiw;
- Dıqqattı aljastırıw texnikası.

b) Start aldı apatiyası.

Starttan aldınǵı apatiya - bul psixikalıq proceslerdiń páseyiwi, shınıǵıwdıń páseyiwi, hálsizleniw jaǵdayı. Ol kóbinese fizikalıq sharshaw, artıqsha júkleme nátiyjesinde júzege keledi.

Saplastırıw jolları:

- Aktivlestiriwshi shinigiwlar, motivaciyalıq sáwbetler;
- Dinamikalıq muzikalar;
- Xoshametlew hám psixologiyalıq treningler.

c) Jawingerlik jaǵdayı.

Bul ideal start aldı jaǵdayı bolıp, sportshı kúshli unamlı tolqınlanıw, itibardıń joqarı dárejesi, anıqlıq hám isenimlilikti bastan keshiredi. Jawingerlik jaǵday eń joqarı sport nátiyjelerine alıp keletuǵın psixologiyalıq teńsalmaqlıq jaǵdayı bolıp esaplanadı.

d) Arqayınlıq jaǵdayı.

Bul jaǵdayda sportshı júdá salmaqlı, sezimler derlik bildirilmeydi. Bul jaǵday jaqsı nátiyjelerge alıp keliwi múmkin, biraq emocional "tómen"lik ayırım jaǵdaylarda passivlikti keltirip shıǵaradı.

Sportshılardıń start aldındaǵı jaǵdayların basqarıw strategiyaları. Sportshılardıń jarıs aldınan payda bolatuǵın psixologiyalıq jaǵdayların nátiyjeli basqarıw - bul olardıń sporttaǵı jetiskenliklerin belgileytuǵın áhmiyetli faktor. Sonıń ushın sportshılar hám olardıń trenerleri tómendegi strategiyalardan paydalanıwı usınıs etiledi:

1. Vizualizaciya usılı: Bul usil sportshınıń starttan aldın jarıstı kóz aldına keltiriw arqalı ózin isenimli seziwine járdem beredi. Sportshı óziniń hár bir háreketi, jeńisin kóz aldına keltiredi hám bul sanasına unamlı programma sıpatında tásir etedi.

2. Tánepisler arqalı ruwxıy jeńillik: Jarıs aldınan qısqa tánepisler yamasa dem alıw shınıǵıwları sportshınıń nerv sistemasın tınıshlandırıwǵa járdem beredi. Bul usil júrek urıwınıń tezligin tómenletedi, stress gormonların kemeyttiredi.

3. Jarıs simulyaciyası: Sportshılardı jarısqa tayarlawda simulyaciyalıq oyınlar shólkemlestiriliwi múmkin. Bul olardı haqıyqıy start aldı jaǵdayına jaqınlastıradı hám real sharayatlarda ózin tutıwǵa úyretedi.

4. Avtogen shınıǵıwlar hám ózin-ózi analiz etiw: Sportshılar óz sezimleri, qorqıwları hám gúmanların ańlaw arqalı olar menen gúresiwdi úyrenedi. Óz ústinde islew - bul sportshınıń emocional jaqtan jetilisiwin támiyinleydi.

5. Unamlı pikirlewdi rawajlandırıw: Bárqulla tabıs haqqında oylaw, jeńis itimalı haqqında pikir júrgiziw, sportshıǵa ruwxıy jeńillik hám motivaciyanı arttıradı. Bul usıl ózine bolǵan isenimdi bekkemlewde áhmietli rol atqaradı.

Sport psixologiyasında trenerlerdiń roli. Trenerler sportshılar psixologiyasın qáliplestiriwde sheshiwshi rol oynaydı. Olar tómendegilerge itibar qaratıwı kerek:

- Sportshınıń jeke emocional jaǵdayın analiz etiw hám oǵan sáykes jantasıwdı tańlaw.
- Motivaciyanı uslap turıw hám turaqlı xoshametlew.
- Jarıstan aldınǵı dáwirde artıqsha basımnan qashıw, unamlı ruwxıylıqtı qáliplestiriw.
- Sportshılarǵa qáteler arqalı úyreniw zárúrligin túsindiriw hám olardı ruwxıy túskinlikten alıp shıǵıw.

Trenerdiń sportshıǵa bolǵan isenimi, turaqlı psixologiyalıq járdemi hám unamlı baylanısı sportshınıń start aldı jaǵdayın jeńip ótiwi hám joqarı nátiyjelerge erisiwi ushın tiykar jaratadı.

Sol sebepli, hár bir trener sport psixologiyasınıń tiykarların biliwi, sportshınıń ruwxıy jaǵdayın baqlap barıwı hám zárúr bolsa, sport psixologı menen birge islesiwi kerek.

Juwmaqlaw. Sport psixologiyasında start aldı jaǵdayların úyreniw sportshılardıń joqarı nátiyjelerge erisiwinde áhmietli faktor esaplanadı. Hárbir sportshı óziniń psixologiyalıq jaǵdayın durıs túsiniwi, onı normallastira alıwı, hayajandı unamlı energiyaǵa aylandıra alıwı kerek. Trenerler hám sport psixologları ushın sportshınıń starttan aldınǵı jaǵdayın anıqlaw hám onı durıs basqarıw strategiyasın islep shıǵıw sportta jeńiske qaray áhmiyetli basqıshlardan biri.

OQÍWSHÍLARDÍŃ KÁSIPLIK QÍZÍǴÍWSHÍLÍQLARÍNÍŃ PSIXOLOGIYALÍQ ANALIZI

Arzimbetov Tleubergen Tlepbergenovich

Ózbekstan mámleket dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler" kafedrası docent w.a., ps.i.b.f.d.(PhD)

Tayanısh sózler: *jas áwlad, insan, psixolog, process, individuallıq, kásip, qızıǵıwshılıq, jámiyet, qádiriyat.*

Ключевые слова: *молодое поколение, человек, психолог, процесс, индивидуальность, профессия, интерес, общество, ценность.*

Key words: *young generation, human, psychologist, process, individuality, profession, interest, society, value.*

Mámleketimizde ámelge asırılıp atırǵan tálim siyasatınıń áhmiyetli maqsetlerinen biri jas áwladtı hár tárepleme kámil insan etip tárbiyalaw bolıp esaplanadı. Álbette kámil insan degende ruwxıy tárepten jetik, óz watanınıń tariyxı, búgini hám keleshegi ushın qayǵıratuǵın, sonday – aq, jámiyettiń ekonomikasınıń rawajlanıwına óz úlesin qosatuǵın shaxstı túsiniw búgingi kún talabına mas keledi. Biraq usı túsinikti talıqlay otırıp, onıń bir qansha quramalı hám hár tárepleme ulıwma insanıylıq qádriyatlarǵa sáykes keletuǵınlıǵın kóriwimiz múmkin.

Sonı aytıwımız múmkin, kámil insannıń qáliplesiwi, onıń múnásip kásip – ónerdi iyelewi, jámiyet rawajlanıwı ushın ilajı barınsha óziniń úlesin qosıp jasawı hám sol arqalı jámiyette ózligin kórsetiwi, yaǵnıy shaxs sıpatında kamal tabıwı názerde tutıladı. Kámillikke qaray umtılıw shaxstıń kásiplik qáliplesiwi menen birgelikte bir pútin halda keshetuǵın pútkil ómir dawam etetuǵın quramalı process bolıp esaplanadı. Keń mániste kásiplik qáliplesiw degende insannıń óz aqılıy qábilietleri, fizikalıq imkaniyatları, anaw yamasa mınaw tarawǵa bolǵan uqıpları, qızıǵıwshılıq hám umtılıwları, sonday – aq, qádriyat hám dún`yaǵa kóz qaraslarına qaray belgili bir kásip tarawına qaray tálim alıwı, keyinshelli sol tarawǵa kirisip, maslasıp barıwı hám nátiyjede jıllar dawamında jetik hám tájiriybeli qániyge bolıp jetilisiwi túsiniledi.

Haqıyqatında da bul sheksiz quramalı, arqaǵa qaytarılmaytuǵın, áhmiyetli process bolıp, onnan insan mápleri jolında ónimli paydalanıwdı shólkemlestiriw, búgingi kúnniń eń áhmiyetli máselelerinen biri bolıp tabıladı.

Kásiplik qáliplesiw procesiniń dáslepki hám júdá áhmiyetli basqıshı bolajaq kásipti tańlaw, yaǵnıy anıq bir kásiplik qararǵa keliwge shekem olǵan dáwirdi óz ishine aladı.

Pikir júritip kóretuǵın bolsaq, bul dáwir kásiplik tálimniń baslanǵanına shekem óz aqırına jetken bolıwı kerek. Yaǵnıy 9 – klasstı pitkerip, akademiyalıq licey hám kásip óner mektebine jol alatuǵın hár bir óspirim óziniń bolajaq kásibin tańlaǵan, bul haqqında belgili kóz qarasları qáliplesip úlgergen bolıwı kerek. Biraqta, kúndelikli ómirimizde kópshilik jaslarımız tek ǵana orta arnawlı oqıw orınların ǵana emes, bálkim joqarı oqıw orınların pitkergennen soń da kásiplik ózliklerin ańlawda úlken qıyınshılıqlardı basınan keshirmekte. Orta, orta arnawlı hámde joqarı oqıw orınlarında kásipke baǵdarlaw, onı engiziw hám kásiplik diagnoz jumıslarınıń tómen dárejede alıp barılıwı aqıbetinde kópshilik jaslarımız óz kásiplik imkaniyatları, qaysı kásip tarawına kóbirek jaramlı ekenligi haqqında derlik hesh qandaykóz qaraslarǵa iye emes. Gáp bul jerde jaslardıń kásip tańlawǵa tayarlıq dárejesiniń júdá tómen ekenligin kórsetpekte.

Oqıwshılardıń kásiplik qızıǵıwshılıqları olardıń individual ózgesheliklerine baylanıslı bolıwı múmkin. Olardıń individual ózgesheliklerine qaray olardı kásipke durıs baǵdarlay alamız hám óz kásibiniń jetik qánigesin tayarlawǵa erisiwimiz múmkin.

Qızıǵıwshılıq bul adamnıń anaw yamasa mınaw zattı, qubılıstı yamasa xızmetti aktiv tárizde bilip alıwǵa baǵdarlanıwshılıǵı bolıp, ol usılarǵa unamlı emocionallıq qatnas jasaw menen baylanısqan. Adamnıń qızıǵıwshılıǵı onıń

turmısınıń jámiyetlik tariyxıy hám shárayatları menen belgilenedi. Qızıǵıwshılıqtıń áhmiyeti ullı – ol bilimdi iyelewge, oy-óristi keńeytiwge túrtki boladı, mektep oqıwshısın qıyınshılıqlardı hám de tosqınlıqlardı jeńe otırıp, tereń tárde bilip alıwdıń jolların hám usılların aktiv tárizde izlewge májbúr etedi.

Mektep pitkeriwshileriniń kópshiligi óz keleshegin ádewir kesh belgileydi. Al olardıń ayırımları mektepti tamamlap atırǵanda ómir jolın belgilemeydi. Joqarı klass oqıwshıları kásiplerdiń kópshiligi haqqında anıq tásinigi bolmaǵanlıqtan kásipke durıs baǵdarlana almaytuǵın jaǵdaylar da boladı. Belgili bir kásiptiń adamǵa qanday talaplar qoyatuǵını, onnan qanday sıpatlardı talap etetuǵının bilmeydi.

Joqarı klass oqıwshıların kásipke durıs baǵdarlaw, olarda óndirislik kásiplerge súyispenshilik hám húrmet sezimin oyatıw, mámleketlik zárúrli bir qatar kásiplerdiń sociallıq abıroyın kóteriw ushın arnawlı jumıs júrgiziw kerek.

Házirgi zaman mektep oqıwshıları kásip tańlawǵa ámeliy jaqtan jantasıwǵa háreket qıladı, ózleriniń bar bolǵan imkaniyatların esapqa alǵan halda anaw yamasa mınaw kásipti jaqtırıwı haqqında pikir bildiredi. Biraq tańlaǵan kásip adamǵa ruwxıy qanaatlanıw sezimin oyatadıma yamasa, joqpa, jámiyet ushın qay dárejede payda keltiriwi oqıwshılar tárepinen ańlanadı, degen sorawǵa juwap berilgen waqıtta ǵana unamlı nátiyje beriwi múmkin. Joqarı klass oqıwshılarınıń kópshiligi kásiplerdi joqarı bahalaydı, biraq barlıq kásipler olar ushın da bir tegis jokarı emes. Kóbinshe oqıwshılar tárepinen tańlanǵan kásiptiń jámiyet ushın, xalıq xojalıǵı ushın ámeliy áhmiyetti pútkilley umıtıp qaldıradı, mine usı sebepli orta mekteptiń pitkeriwshileri kásipti tańlap aladı, dep isenimli dálilge iye emespiz. Olardıń kópshiligi keleshekte kim bolıp jetilisiwin kóz aldına keltire almaydı, biraq sol nárseni ayırıqsha kórsetip ótiw kerek, kásipti kútilmegende tańlaw oqıwshılarda awır ishki keshirmeler, qolaysız halatlar, úmitsizleniwler, ekileniwler hám ruwhıy qıyınshılıqlardı júzege keltiredi.

Kásip – óner haqqında hár qıylı múnásibetler payda bolıwınıń tiykarǵı sebeplerinen biri – mektep oqıwshılarında kásip tańlaw procesinde hár qıylı motivlerdiń kóriniwi boladı, olar ortasında óz – ara gúres anaw yamasa mınaw qararǵa keliw ushın sebep wazıypasın atqaradı. Solay eken, barlıqqa sanalı múnásibette bolıw ob`ektiv hám qatań qabıl etiwdi keltirip shıǵaradı. Oqıw motivleri qatarına oqıwshınıń belgili bir kásipke, pánge bolǵan meyilligi, óz aldına qoyǵan maqseti, onı ámeliyatqa engize alıw ushın umtılıwı, quntı, kásipke uqıplılıǵı hám jaramlılıǵı, kásip haqqındaǵı maǵlıwmatlar jıynaǵı, onıń tártipliligi, shaxsı salamatlıǵınıń kásip talabına sáykes tásiwi, nerv sisteması ózgeshelikleri hám temperamentine baylanıslı motivlerdi aytıp ótiw múmkin.

Mektep ámeliyatında kásip adminstraciyası yamasa en jaydırıw jumısları tómendegi tárizde ámelge asırıladı: máhálle gazeta hám jurnallarında kásip – ónerge tiyisli maqalalar menen oqıwshılardı úziliksiz túrde tanıstırıp barıw, kásiptiń medicinalıq, fiziologiyalıq hám psixologiyalıq áhmiyeti haqqında, sheber kásip iyeleri haqqında radio hám televidenie esittiriw, kórsetiwlerine olardıń dıqqatın tartıw, arnawlı qollanba menen olardı tanıstırıw, jurnal betlerinde ushıraytuǵın kásip – ónerge tán ocherkler hámde hikayalarǵa oqıwshılar itibarın

qaratıw, islep shıǵarıwlarǵa ekskursiyalar shólkemlestiriw, kásip haqqında stendler tayarlaw tádbirlern ótkeriwge olardı shaqırıw. Kásip adminstraciyasın kúsheytiriw arqalı kásiptiń psixologiyalıq xarakteristikası, túpkilikli áhmiyetin túsindiriw, onıń professiogrammasın islep shıǵıw, kino ocherkler, kino úzindiler, kinofil`mlerdi kórsetiw kásip adminstraciyasınıń quramına kiredi.

Oqıwshılardı kásiplik tańlaw ushın, aldı menen, olardıń belgili bir kásipke uqıplılıǵı hám jaramlılıǵı dárejesi kórsetkishlerin anıqlaw maqsetinde olardıń fizikalıq dúzilisi hámde psixikalıq sıpatlır izbe – iz tárizde, sınalǵan ólshemler járdeminde tekseriledi. Nátiyjede kásipke tán áhmiyetli pazıyletler qanday kóriniwi oqıwshılarda úyreniledi, solay eken, bunday ózgeshelikler óz – ara bir – biri menen salıstırıladı. Kásipke tańlawdı keltirip shıǵarıwshı baslı faktor – bul miynet túrleriniń, kásip áhmiyetiniń oqıwshılar tárepinen bir tegis iyeley almaslıǵı bolıp tabıladı. Mektep ámeliyatınıń kórsetiwinshe: jigit qızlar anaw yamasa mınaw kásipti iyelew ushın ajıratılǵan múddet ishinde kónlikpeler menen tanısıw hám bilimlerdi ózlestiriwdi epley almaydı. Sonıń ushın olardıń uqıplılıǵı hám kásipke jaramlılıǵın esapqa alıw, yaǵnıy kásiptiń oqıwshılardıń belgili individual – tipologiyalıq ózgeshelikler talap etiwin baslı ólshem sıpatında názerde tutıw maqsetke muwapıq. Kásipti durıs tańlaǵanlıq, tańlaw ólshemi sociallıq sınawlar hámde jeke tájiriybeler arqalı tekseriledi. Sol sebepli kásiptiń muqaddesligi jaslardı isendiriw, ata – babalar dástúrlerine sadıqlılıq seziminde olardı tayarlawıń nátiyjeliligin támiyinleydi.

Keltirilgen pikirlerdi juwmaqlap sonı aytsaq boladı, rawajlanıp atırǵan shaxstıń jaqın keleshekte belgili bir kásipke yamasa xızmetke baǵdarlanǵanlıǵın támiyinlewshi áhmiyetli individual – psixofiziologiyalıq hám psixologiyalıq ózgeshelikleri jıynaǵı onıń kásiplik muwapıqlıǵın quraydı. Shaxstıń kásiplik qáliplesiwinde kásiplik baǵdarlanǵanlıq hám kásip tańlawǵa tayarlıq qásiyetleri birgelikte, bir pútin halda rawajlanıp, bir – birin támiyinlegen halda qáliplesip barıwı lazım. Solay eken, bolajaq kásipti durıs tańlaw, adaspaw, shaxstıń kásiplik baǵdarlanǵanlıǵı negizinde ámelge asadı.

Bul proceste pedagog hám psixologlar, kásipke baǵdarlawshı qániygeler wazıypasın atqarıwı shárt.

Ameliyatshı psixologlar hám kásipke baǵdarlawshı qánigelerdiń kúndelik xızmetlerinde paydalanıwları múmkin bolǵan, milliy ortalıqqa maslastırılǵan hám bir neshe mártebe ámeliy sınawlardan ótkerilgen metodikalardı usınıs etiledi hám olardan paydalanıw jolları tolıq kórsetildi.

Ámeliyatshı psixologlar hám kásipke baǵdarlawshı qánigeler óz jumısında, kásipke baǵdarlaw jumısların alıp barıwda dáslep shaxstıń aqılıy hám ruwxıy rawajlanǵanlıǵın, túrli xızmet tarawlarına bolǵan uqıplılıqların analiz etiwge qaratılǵan metodikalardı ótkeriw kerek boladı. Bunda sociometriya metodikası, shaxs baǵdarlanǵanlıǵın anıqlaw metodikası hám qádriyatlar baǵdarların anıqlaw sorawnamalarınan paydalansa boladı.

Rawajlanıp atırǵan shaxstıń kásiplik qızıǵıwshılıqları hám oqıw predmetlerine bolǵan meyillikleri kásiplik qáliplesiw procesiniń mazmunlı tárepin quraydı, adamnıń qaysı xızmet tarawına umtılıwı, qálewi hám qızıǵıwshılıqların úyrenbey

turıp, onıń kásiplik baǵdarlanǵanlıǵı haqqında pikir júritip bolmaydı. Sol sebepli ilimiy jumısımızda kópshilik qánigelerge tanıs bolǵan qızıǵıwshılıqlar kartası sorawnaması hám Dj. Kellidiń repertuar tablicalar teoriyası negizinde arnawlı islep shıǵılǵan mektep oqıwshılarınıń tálim baǵdarlarına meyilliklerin anıqlaw metodikası usınıs etilmekte.

Sońında, shaxstıń bolajaq kásibin tańlawǵa tayarlıǵı hámde kásiplik ózligin ańlaǵanlıq dárejesin anıqlawǵa, sonday aq, oqıwshılar toparında bunday sıpatlardı qáliplestiriwge qaratılǵan psixologiyalıq metodikalar orın alǵan.

Kásiplik diagnoz metodikaların isletiw oqıwshılardı kásipke baǵdarlaw jumıslarınıń birinshi basqıshlarınan esaplanadı. Usı metodiklardan ónimli hám talap dárejesinde paydalanılsa, gáp sózsiz, bala menen qay baǵdarda hám qaysı kólemde kásip tańlaw jumısların ámelge asırıw kerekligi anıqlasadı, oqıwshı óziniń baǵdarlanǵanlıǵın ańlawı ushın shárayat jaratıp beriw imkaniyatları ashıladı. Bul orında ata –analardıń, jámiyetshiliktiń de ornı bar.

Ulıwmalastırıp atqanda, ilimiy jumısımızda kásipke baǵdarlaw, qásiplik qızıǵıwshılıqlardı anıqlaw wazıypaların ámelge asırıwshı pedagoglar, ámeliyatshı psixolog hám kásipke baǵdarlawshı qánigelerge oqıwshılar menen qáliplestiriwshi psixologiyalıq jumıslar alıp barıwları ushın ámeliy usınıslar berilgen.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Goziev E. Umumiy psixologiya. T. 2010
2. Jurayeva S.N., Avlayev O.U., Kasbiy psixologiya. " Toshkent 2018 y. 557b
3. Haydarov F.I., Xalilova N., "Umumiy psixologiya"-"Fan va texnologiyalar" markazi bosmaxonasi. Toshkent-2009
4. B.M.Umarov "Psixologiya" Toshkent- 2012 y. "Voris-nashriyot"
5. Нишанова З.Т. Психологик хизмат. Т. 2001.

SPORT BILAN DOIMIY SHUG‘ULLANUVCHILARDA OZIQ-OVQAT REJIMI VA UNING ILMIY TAHLILI

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Jumabekova Zulfiya Turǵanbaevna

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, sport, oziq-ovqat, energiya, jismoniy yuklama, gidratatsiya, termoregulyatsiya, vitamin-minerallar.*

Kirish. Tayyorgarlik (ya’ni trenirovka yoki asosiy mashg‘ulotlar) davrida asosiy e’tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgani sababli bu davrda bajariladigan yuklamalar, asosan, muskul massasining ortib borishiga yo‘naltiriladi. Shu bois ushbu davrda oqsilga boy taomlarni kunlik ratsionga ko‘proq kiritish, shuningdek, bir kunda kamida 4-5 marta ovqatlanish maqsadga muvofiq. Agar tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanishdan asosiy maqsad chaqqonlikni rivojlantirish bo‘lsa, 3 martalik ovqatlanish tartibiga o‘tilishi lozim. Kunlik ratsiondagi jami ovqat mahsulotlarining 60%ini uglevodlar tashkil qilishiga erishish lozim. Tayyorgarlik davrida sportchilarning kunlik ovqatida tiamin (B1), riboflavin (B2), nikotin kislota (PP), askorbin kislota (C) va boshqa vitaminlar yetarli miqdorda bo‘lishi tavsiya qilinadi. Chunki bu vitaminlar organizmda

moddalar va energiya almashinuvining jadal kechishida muhim ahamiyatga ega. Xuddi shunday talab sportchilar faoliyatining boshqa davrlari uchun ham tegishli. Aytib o‘tilgan bosqichda mashq qilish natijasida qon tarkibida bir qator o‘zgarishlar yuzaga keladi va bu, o‘z navbatida, sportchilarning ovqatlanish holatini belgilovchi muhim mezon bo‘lib hisoblanadi. Masalan, gemoglobin yoki mioglobin sintezining ortishi temir elementini, glyukoza miqdorining kamayishi esa uglevodlarni, ATF kabi energiya beruvchi moddalarning jadal sintezlanishi fosfor elementini ovqat bilan ko‘proq qabul qilishni taqozo etadi. Mashg‘ulotlar jarayonida kuchli nerv-psixologik yuklama tushadigan sport turlari bilan shug‘ullanuvchilar (gimnastlar, bokschilar, qilichbozlar, chang‘ichilar va h.) ovqatida oson hazm bo‘ladigan oqsillar, fosfor, magniy elementlari, vitaminlardan B1, B2, PP kabilar ko‘proq bo‘lishi maqsadga muvofiq. Tezlikni oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar (qisqa masofalarga yugurish, uzunlik va balandlikka sakrash, sport o‘yinlari va b.) esa iste’mol taomlarida tez hazm bo‘ladigan oddiy oqsillar, karbonsuvlar hamda fosfor ko‘proq bo‘lishini taqozo etadi. Katta energiya sarfini talab etadigan, ko‘proq issiqlik yo‘qotilishi bilan bog‘liq bo‘lgan sport turlarida (masalan suzish, sportning qishki turlari va b.) kunlik yeyiladigan yog‘lar miqdorini ko‘paytirish ma’qul hisoblanadi. Zero yog‘lar oqsil va karbonsuvlarga qaraganda ikki baravardan ko‘proq energiya ajratadi. Umuman olganda, tayyorgarlik davri sportchilar faoliyatining eng uzoq davom etadigan davri bo‘lib, bunda kunlik ratsion tarkibida vitaminlar, ayrim mineral moddalar yetarli bo‘lishiga alohida e’tibor qaratish lozim. Aytib o‘tilgan oziq moddalar tayyorgarlik davrida organizmda boradigan umumiy moddalar almashinuvi jarayonlarining bir maromda kechishiga yordam beradi. Bu esa sportchi organizmining optimal faoliyatini ta’minlashda muhim asos vazifasini bajaradi. Buni birgina vitaminlar misolida yaqqol ko‘rish mumkin. Masalan, odatdagi sport musobaqalari davrida retinolga bo‘lgan talab 2 mg, karotinga bo‘lgan talab 2 mg, tiaminga bo‘lgan talab 3 mg, riboflavinga bo‘lgan talab 2 mg, nikotin kislotaga bo‘lgan talab 20 mg, askorbin kislotaga bo‘lgan talab esa 75 mg ga teng. Asosiy trenirovkalar davrida esa yuqoridagi vitaminlarga bo‘lgan talab quyidagicha bo‘ladi: retinol – 2 mg, karotin – 3 mg, tiamin – 10 mg, riboflavin – 2,5 mg, nikotin kislota – 25 mg, askorbin kislota – 100-150 mg.

Energiya ta’minoti: Jismoniy yuklamalar davomida tananing energiyaga bo‘lgan ehtiyoji sezilarli darajada oshadi. Ushbu ehtiyojni qondirish uchun uglevodlar asosiy energiya manbai hisoblanadi. Jismoniy faoliyat davomida tananing energiyaga bo‘lgan ehtiyoji sezilarli darajada oshadi. Yengil atletikachilar uchun, bu jarayonlarda uglevodlar asosiy energiya manbai hisoblanadi. Uglevodlar organizmda glyukozaga aylanishi va energiya ta’minlash jarayonida ishtirok etishi sababli, ularning iste’moli mashg‘ulotlar oldidan va keyin juda muhim. Misol uchun, musobaqa oldidan yengil ovqatda yuqori uglevodli mahsulotlar, masalan, jo‘xori, makaron va mevalar iste’mol qilinishi tavsiya etiladi.Mushaklarni tiklash: Mashg‘ulot va musobaqadan so‘ng mushak to‘qimalarini tiklash uchun oqsil yetarli miqdorda iste’mol qilinishi kerak.Mashg‘ulot va musobaqadan so‘ng mushak to‘qimalarini tiklash uchun

oqsilning yetarli miqdorda iste’moli juda muhimdir. Oqsillar mushaklarning qisqarishida va tiklanishida muhim rol o‘ynaydi, shuning uchun sportchilar oziq-ovqatlarida tovuq, baliq, tuxum, yogurt va no‘xat kabi yuqori sifatli oqsil manbalarini kiritishlari kerak. Ayniqsa, mashg‘ulotlardan so‘ng 30 daqiqa ichida oqsil va uglevodlar bilan boyitilgan ovqat iste’mol qilish tavsiya etiladi, chunki bu mushaklarning tuzilishi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.Gidratatsiya: Suv tanqisligi (dehidratatsiya) jismoniy samaradorlikni sezilarli darajada pasaytirishi mumkin, shuning uchun suyuqlik iste’moli doimiy nazorat qilinishi lozim. Bunday vaziyatda sportchilar o‘z jismoniy harakat faoliyatini va sport natijalarini yo‘qotishi, mushaklarning zo‘riqishi va hatto jarohatlar olish xavfi oshishi mumkin. Shuning uchun, suyuqlik iste’moli doimiy nazorat qilinishi lozim. Sportchilarni suv yoki elektrolitlar bilan boyitilgan ichimliklar iste’mol qilishini ta’minlash, ularni mashg‘ulotlardan oldin, mashg‘ulotlar davomida va keyin ichimlik iste’mol qilish orqali gidratatsiya darajasini saqlashga yordam beradi.Vitamin va minerallar: Asosiy mikroelementlar mushak va suyaklarni mustahkamlashda, immunitetni kurashuvchanligini oshirishga yordam beradi. Sportchilar uchun, vitaminlar (A, C, D, va E) va minerallar (kaltsiy, magniy va temir) ozuqalarining to‘g‘ri taqsimoti muhimdir. Masalan, kalsiy suyaklarning mustahkamligini ta’minlashda yordam bersa, temir esa kislorod tashish jarayonida o‘zining ajralmas qismiga ega. Rang-barang sabzavotlar, mevalar va dukkaklilar, vitaminlar va minerallar yetarli darajada ozuqaviy manba hisoblanadi.

Xulosa: sport bilan shug‘ullanuvchilar uchun individual ovqatlanish rejimi ishlab chiqish muhimdir. To‘g‘ri ovqatlanish sport natijalarini yaxshilash, jarohatlarning oldini olish va umumiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Sportchilar va murabbiylar tajribali dietolog yoki sport ovqatlanishi bo‘yicha mutaxassis bilan maslahatlashishlari tavsiya etiladi. Energiya ta’minoti, mushaklarni tiklash, gidratatsiya va zarur vitaminlar va minerallarni iste’mol qilish sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lib. To‘g‘ri ovqatlanish nafaqat sport faoliyatini yaxshilaydi, balki umuman sog‘liqni saqlashga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun, sportchilar o‘z oziq-ovqat rejimlariga e’tibor berishlari va to‘g‘ri ozuqa tanlovlarini amalga oshirishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yixati:

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida 2020 yil 24 yanvardagi PF5924-son Farmoni.

2. M.Dunford and J. Andrew Doyle. 4th Edition “Nutrition for Sport and Exercise” (2018)

FUTBOL JAMOASIDAGI O‘ZARO MUNOSABATLARNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Majidov Jasur Baxtiyarovich

Jizzax davlat pedagogika universiteti Umumiy psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi, ps.f.b.f.d (PhD)

Kalit so‘zlar: *guruh, jamoa, futbol, o‘zaro munosabatlar, murabbiy, murabbiy va sportchi munosabati.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda butun dunyoda sport inson faoliyatining eng ommalashgan turlaridan biri hisoblanadi. Ayni paytlarda sport faqatgina sog‘lomlashtirish funksiyasini bajarib qolmasdan, kuchli ijtimoiy hodisaga ham aylanib ulgurdi. Mamlakatimizda futbolni rivojlantirish borasida keng ko‘lamli islohatlar olib borilmoqda.Jumladan: 2019- yil 4-dekabrdagi PF-5887–sonli “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni doirasida mamlakatimizda 2030 yilgacha futbolni rivojlantirish konsepsiyasining tasdiqlanishi mamlakatimizda ommaviy sport turi bo‘lgan futbolni rivojlantirish, mazkur sohada futbol klublari, sport ta’lim muassasalari uchun sport shifokori, sport psixologi, sport farmakologi, sport huquqshunosi va sport dietologi yo‘nalishlari bo‘yicha malakali mutaxassislar tayyorlashni tashkil qilish. Shuningdek, zamonaviy ilmiy yutuqlar va innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda trener, seleksioner (skaut), tahlilchi, hakam, marketolog va futbol menejeri yo‘nalishlari bo‘yicha yuqori malakali futbol mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish maqsadida mahalliy hamda xorijiy mutaxassislarni keng jalb qilish orqali O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi huzurida futbol mutaxassislarini tayyorlash markazini tashkil etish vazifalari belgilab berildi [1]. Mazkur vazifalarni amalga oshirish uchun ilm-fan yutuqlaridan foydalanish ushbu sohada keng ko‘lamli tadqiqotlar o‘tkazilishini taqazo etadi. Mazkur jarayonda kichik guruh sifatida professional futbol jamoalarida o‘zaro munosabatlarni o‘rganish dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi.

Har bir insonning jamiyat bilan bo‘lgan o‘zaro aloqalari guruh orqali amalga oshadi. Kichik guruh-bu faqatgina jamiyat va katta guruhlarning insonga ta’sirining yo‘lboshlovchisigina emas, balki uning ijtimoiy hayotda o‘zini ijtimoiy shaxs sifatida namoyon qilish sohasi hamdir. Kichik guruhlarni o‘rganmay turib, jamiyat va shaxsning o‘zaro munosabatlari mehanizmlarining mohiyatini ochib bo‘lmaydi.Kichik guruhlarning asosiy belgilaridan biri uning a’zolari sonidir.Uning chegarasi haqida aniq fikr aytilmasa ham, a’zolar soni 30, ko‘pi bilan 40 ta odamgacha deb hisoblanadi.Ushbu chegarada (eng kichik 2-3 odam) barcha sport komandalari joylashadi. Sport komandasi real kichik guruh sifatida barcha a’zolar uchun bitta maqsad bilan birlashadi. Maqsad birligi kichik guruhlarning boshqa xarakteristikasi, xususan o‘zaro munosabatlarga olib keladi.Maqsadning bir xilligi esa, aksincha guruh a’zolarining o‘zaro qarama-qarshiligiga olib kelishi mumkin (masalan: g‘alaba uchun kurash).Maqsad birligi har xil a’zolarda turli qiziqishlar asosida kelib chiqishi mumkin: ba’zilar valeybol

o‘yinini ko‘ngilxushlik uchun, ba’zilar jismoniy rivojlanish, uchinchilar muayyan ijtimoiy statusga erishish uchun o‘ynaydilar.

Jamoa a’zolarining o‘zaro munosabatlari kichik guruhning yana bir tavsifidir. Katta maqsad, odatda barcha jamoa a’zolarining o‘zaro yordami bilan amalga oshiriladi. Jamoadagi o‘zaro munosabatlar yuzaga kelishining shart-sharoitlariga ko‘pincha sportchilarning intiladigan maqsadi deb qaraladi. SHuning uchun o‘zaro munosabatlar –kichik guruhlar va sport komandalarining effektiv xususiyati deb qaraladi. Yana bir asosiy belgilardan biri-har bir a’zoning o‘zining tegishliligini ayniqsa jamoada his qilish juda ham muhimdir [2].

Sport komandalarining maqsadlari, asosan jamoaviy (ya’ni, jamoa, shahar, mamlakat sharafini himoya qilish) bo‘lishiga qaramay, ular shu bilan birga shaxsiy tor guruhiy (musobaqada aynan shu sportchilar jamoasini yutishni xohlaydi).Ushbu bilan bog‘liq holda, sport guruhining yana bir belgisi uning atrofdagilardan ongli ravishda ajralib turishi va hayotdagi muayyan avtonomiya tashkil etadi. Avtonomiya esa o‘z navbatida doimiylikni talab qiladi, bu esa uzoq vaqt davomida maqsad birligi, qoida, an’analarning birligi tufayli guruh xususiyatini saqlab turadi. Kerakli natijalarga erisha olgan guruh o‘z tuzilishini va faoliyat doimiyligini saqlab qolsa, yutuqqa erisha olmagan guruh esa ichki nizolarga, tuzilishining buzilishi, ichki sportchilar almashuvi yoki yangilarga almashtirishgacha yetib keladi. Bundan kelib chiqadiki, jamoa a’zolari yoki jamoa va murabbiy o‘rtasida nizolar paydo bo‘ladi.Yana nizoga bir yoki bir nechta jamoa a’zolari o‘z qiziqishlarini guruhdan yuqori qo‘yishi va oldingi sharoitlarga ba’zi a’zolarning noroziligi ham sabab bo‘lishi mumkin.Bundan kelib chiqadiki, komanda hayotini doimiy nazorat qilib turish va kerak bo‘lganda boshqaruv choralarini qo‘llab turish kerak.

M.Argayl, R.Beylsning qarashlariga binoan, sotsial psixologiyada guruh deb shunday odamlarning umumiy birligiki, ularning birlashuvi asosida ba’zi bir belgilar (alomatlar) mavjud bo‘lib, ularning yordami bilan hamkorlik faoliyati, shuningdek, guruhiy muomala amalga oshishi ro‘y beradi [4].

AQSH olimlarining tadqiqotlarida kupincha “kichik guruh” terminidan foydalaniladi, xuddi shu boisdan, kichik guruh (small group), xatto xorijiy mamlakatlarning sotsial psixologiya tarmog‘ida yetakchi yo‘nalishiga aylandi. Shuning uchun jamoalarda shaxslararo munosabatlarning muhim mezonlari sifatida jamoadagi o‘zaro munosabatlar, murabbiy va sportchi munosabati, jipslik, moslik jamoatchilik va boshqalar tadqiq qilinmoqda. Buning natijasida “guruhiy dinamika”, “sotsial persepsiya”, “sotsial ekspektatsiya” (kutilma), “sotsial adaptatsiya” (moslashuv) tushunchalari vujudga kelib, sotsial psixologiyaning tadqiqot predmetiga kiritildi va bu kabi masalalar sport jamoalarini o‘rganishda ham qo‘llanila boshlandi.

Muayyan bir jamoadagi sportchilarning psixologik aloqasi, sportchilar o‘rtasidagi shaxslararo munosabatlarga doir masalalar ko‘plab olimlarni qiziqtirgan. I.Volkov, G.Gorbunov, V.Nekrasov, O.V. Petuxov, E.P.Ilin, N.P. Fetiskin, V.. Kozlov, Yu.A.Kolomeytsev, G.M. Manuilov va boshqa tadqiqotchilar bu muammoni atroflicha tadqiq etganlar. Olimlar tomonidan

olimpiya o‘yinlaridan so‘ng musobaqa ishtirokchilarining muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz chiqishlari tahlil qilinadi.

Bizga ma’lumki, “jamoaviy” sport turlarida muvaffaqiyatga erishish ko‘plab psixologik ko‘rsatkichlarga bog‘liq. Bunday mezonlarga quyidagilarni kiritishimiz mumkin: o‘zaro tushunish, uyushqoqlik, jipslik, birdamlik, o‘zaro ko‘mak va boshqalar.Bularni qaror toptirishda shaxslararo munosabatlar alohida rol o‘ynaydi. Yagona jamoaning birdamligiga yagona maqsad – g‘alaba mavjudligi bilan erishiladi. Sportchilar ko‘p vaqtlarini mashg‘ulotlarda birga o‘tkazadilar, shuning uchun ham munosabatlar tizimi bunday jamoada bo‘lishdan qoniqish hissini keltirishi kerak. Murabbiyning faoliyati jamoada shaxslararo munosabatlarni shakllantirishga katta ta’sir ko‘rsatadi. Shuni yodda tutish kerakki, futbol jamoasida asosiy tarkibdagi o‘yinchilar ham, zahira futbolchilari ham bo‘ladi. Ushbu ishtirokchilar o‘rtasidagi munosabatlar, jamoaning psixologik iqlimi birinchi navbatda murabbiyga bog‘liq. Agar murabbiy rahbar sifatida asosiy o‘yinchilarga ishonch bildirsa va shu bilan birga “zahira” tarkibidagi sportchilar uchun musobaqalarda o‘zini namoyon qilish imkoniyatini beradigan bo‘lsa, unda jamoa ichidagi munosabatlar do‘stona, salbiy hissiy-emotsional holatlarsiz bo‘ladi. Murabbiy va jamoa o‘rtasidagi ish jamoada psixologik muhitni shakllantirishning alohida hamda o‘ta ahamiyatli bo‘lgan omilidir.

Jamoaning tegishli tanlovi va rahbarning nafaqat taktik va texnik mahoratni, balki jamoaning barcha ishtirokchilarida o‘zaro tushunishini o‘rgatish qobiliyati musobaqalarda g‘alaba va muvaffaqiyat garovidir.

Shunday qilib, “klub rahbariyati” ning eng muhim ko‘rsatkichlaridan biri - bu sportchilarning professional jamoasida mavjud bo‘lgan shaxslararo munosabatlarning tabiati va murabbiyning shaxsiyati yetakchi rol o‘ynaydi.

Murabbiyning shaxsiyati deganda avvalo uning rahbar sifatidagi shaxs xususiyatlari, qobiliyatlari tushuniladi.

Yu.A.Kolomeytsevning qarashiga binoan jamoadagi o‘zaro munosabatlarda murabbiy shaxsi asosiy o‘rinni egallaydi. Uning ta’kidlashicha “Murabbiy qo‘l ostidagilarda kuchli iroda va yuqori axloqiy me’yorlarga ega bo‘lgan jasur ritsar imijidagi shaxs sifatlarini namoyon eta olsa, sportchilarda ham shunday motivatsiya uyg‘otib bir-birini to‘g‘ri idrok etish va ijtimoiy perseptivlikning unumdor uslubi yaratiladi. Bu esa murabbiy va sportchi munosabatlari (vertikal) kechishida ijtimoiy-psixologik va pedagogik unumdorlikning oshishida muhim omil bo‘lib hisoblanadi.

Sport jamoasining mohiyati tashkilot va faoliyat shakllarini doimiy ravishda takomillashtirish, doimiy ravishda oldinga siljish, sportning izchil rivojlanishini ko‘rish, tobora ko‘proq yangi va yaxshi vazifalarni belgilash va hal qilish istagini o‘zida mujassam etadi.

Sport jamoasi yuzaga kelgan muammolarini hal qilishda barcha a’zolarini umumiy faol ishlarga jalb qilish bilan tavsiflanadi. Bu sport mahoratini oshirish, jamoa a’zolarini texnik va taktik jihatdan takomillashtirish, boshqa jamoalar orasida erishilgan mavqeni yuqori darajada ushlab turish kabi masalalar bo‘lishi

mumkin.Shu bilan birga, jamoa o‘z oldiga ma’lum bir sport turini umumiy rivojlantirishga qaratilgan maqsad va vazifalarni ham qo‘yadi: nafaqat keng tarqalgan o‘qitish vositalari va usullaridan foydalanish, balki ularni tajriba, rivojlanish va takomillashtirishda sinab ko‘rishni ham o‘z ichiga oladi.

Sport jamoasi tarkibiga nafaqat sportchilar, balki murabbiylar, shifokorlar, massaj terapevtlari, ilmiy va texnik xodimlar ham kiradi. Ularning umumiy ishda ishtirokisiz jamoa normal taraqqiy eta olmaydi.

Shunday qilib kichik guruh sifatida futbol jamoasidagi o‘zaro munosabatlarning kechishida nafaqat sportchilar, murabbiylar va sport jamoasining boshqa a’zolari ishtirok etadi.Ushbu jarayonda murabbiyning shaxs sifatidagi pedagogik-psixologik bilimdonligi, texnik-taktik tayyorgarligi va kasbiy kompitensiyasi muhum rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni.4-dekabr 2019- yil- http//lex.uz/m/acts/4631208

2. Ильин. Е.П. «Психология спорта»: Питер; Спб.; 2008. 352 с. 211-223 с.

3. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте, М. 1980 г.208 с.

4.Gazieva Z.E. Sportda guruhiy jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (futbol komandalari misolida) psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun dissertatsiyasi.Toshkent.,2019

SPIRTLI ISHIMLIKLER HÁM DOPING ZATLARÍNÍŃ SPORTSHÍLAR ORGANIZMINE TÁSIRI

Kadirov Raxat Sovet uli

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filialı “Jeke gúres hám tabiyiy pánler” kafedrası docent w.w.a.

Tayanısh sózler: *spirtli ishimlikler, doping, sportshı, fiziologiyalıq tásir salamatlıq, garmon, júrek-qan tamır sisteması, sport etikası.*

Kirisiw. Sport - bul tek ǵana deneniń fizikalıq imkaniyatların sınaw emes, al, sonday-aq, insan ruwxınıń shıdamlılıǵı hám umtılısların úyreniwdiń ájayıp maydanı bolıp esaplanadı. Sportshılar óz miynetleri hám qábiletlerin maksimal dárejede kórsetiwi ushın olar turaqlı shınıǵıwlar, puqta rejeler hám ózgertilgen turmıs tárizine ámel etedi. Biraq, ayırım sportshılar ózleriniń fizikalıq imkaniyatların kúsheytiw maqsetinde doping zatların yamasa spirtli ishimliklerdi paydalanadı. Bul bolsa kóplegen biologiyalıq, psixologiyalıq hám sociallıq aqıbetlerge alıp keledi.

Spirtli ishimlikler hám doping dárilik zatlardıń sportshılardıń organizmlerine tásiri júdá awır hám quramalı biologiyalıq proceslerdi keltirip shıǵaradı. Alkogol ishimlikler kóbinese psixologiyalıq jaǵdaydı ózgertip, oraylıq nerv sistemasın depressiyaǵa alıp keledi, bul bolsa sportshınıń sporttaǵı nátiyjelerine unamsız tásir kórsetedi. Doping zatlarınan paydalanıw bolsa qısqa múddette sportshılardıń fizikalıq kórsetkishlerin arttırıwǵa járdem beredi, biraq uzaq múddette bul zatlardıń

unamsız biologiyalıq tásirleri anıǵıraq kórinedi. Bul dárilik zatlardıń keri tásirleri, ásirese bawır hám búyreklerdiń xızmetine, júrek-qan tamır sistemasına hám uluwma organizmniń metabolizm proceslerine úlken tásir kórsetedi.

Doping hám spirtli ishimlikler sportshılar ushın óz nátiyjelerin arttırıwǵa qaratılǵan háreket sıpatında kórilse de, olar sport salamatlıǵına hám básekige shıdamlılıǵına tásir etiwshi tiykarǵı faktorlarǵa aylandı. Doping zatlarınan paydalanıw sporttıń ádil, durıs hám salamat tiykarlarda rawajlanıwın buzıp, sporttıń áhmiyetin azaytadı, sonday-aq, sportshılardı awır densawlıq mashqalaların keltirip shıǵaradı. Bunday jaǵdaylar ásirese básekige shıdamlı sport túrlerinde sezilerli dárejede payda boladı.

Sonıń ushın, spirtli ishimlikler hám doping dárilik zatlardıń sportshılarǵa tásirin túsiniw hám analiz etiw, olardıń unamsız aqıbetlerin aldın alıw ushın zárúr. Bulardı úyreniw arqalı sportshılardı qorǵaw hám sporttıń durıs erisiw múmkin. Maqalada spirtli ishimlikler hám doping zatlarınıń sportshılar organizmine biologiyalıq tásirin keńnen talıqlanıp, olardıń densawlıqqa qanday zıyan keltiriwi hám sporttıń ulıwma rawajlanıwına qanday tásir etiwi haqqında sóz kórsetip ótilgen.

Spirtli ishimlikler sportshılar ushın zıyanlı, sebebi olar fizikalıq hám psixologiyalıq jaǵdaydı keskin ózgertedi. Alkogol ishimlikler organizmde oraylıq nerv sistemasınıń depressiyası, bawır hám búyrek xızmetiniń tómenlewi, gormonal ózgerisler, júrek-qan tamır sistemasınıń hálsizleniwi sıyaqlı biologiyalıq proceslerdi keltirip shıǵaradı. Oraylıq nerv sistemasınıń xızmetin tómenletip, bul bolsa sportshınıń reakciya tezligin hám koordinaciyasın tómenletedi. Búyrekler hám bawırdı zorıqtıradı, nátiyjede toksinler organizmnen nátiyjeli shıǵarılmaydı. Bul bolsa tikleniw procesin páseytedi hám bulshıq etlerdiń tikleniwine unamsız tásir etedi. Gormonal sistemaǵa tásir etip, testosteron dárejesin tómenletedi, bul bolsa kúsh hám shıdamlılıqtıń azayıwına alıp keledi. Júrek-qan tamır sistemasına unamsız tásir etedi, júrektiń qan pompası iskerligin tómenletedi, bul bolsa fizikalıq júklemeler hám sport shınıǵıwlarında zıyanlı tásir kórsetedi.

Doping dárilik zatlarınıń tiykarǵı maqseti sportshınıń fizikalıq kórsetkishlerin ózgertiw, biraq bul dárilik zatlardıń keri biologiyalıq tásiri keń tarqalǵan. Eń kóp qollanılatuǵın doping dárilik zatları arasında anabolik steroidlar, eritropoetin (EPO), diuretik hám basqa dárilik zatlar bar. Olardıń tásiri tómendegishe boladı:

Anabolik steroidlar – Bu moddalar mushaklarning o‘sishini tezlashtiradi, lekin uzoq muddatda foydalanish ularning og‘ir zararlariga olib keladi. Mushaklar va to‘qimalarning o‘sishi tezlashadi, ammo jigar va yurakning faoliyati sezilarli darajada yomonlashadi.

Eritropoetin (EPO) - EPO qollanılıwı qannıń qızıl kletkaların kóbeytedi, bul bolsa kislorod tasıw potencialın asıradı. Biraq EPO uzaq múddet dawamında qollanılsa, qannıń qoyıwlanıwı hám qan uyıwınıń artıwı múmkin, bul bolsa júrek pristupları hám qan tamır mashqalalarına alıp keledi.

Diuretika - Diuretik zatlardı qollanıw arqalı sportshılar tez salmaq joǵaltadı, biraq bul zatlar organizmde suyıqlıqtıń tez shıǵıp ketiwine alıp keledi, bul bolsa suwsızlanıw hám elektrolitler balansınıń buzılıwına sebep boladı.

Dárilik zatlar sportshınıń fizikalıq hám psixologiyalıq jaǵdayına sezilerli dárejede tásir kórsetedi, biraq bul tásirler óz tábiyatlarına qaray bir-birinen parıqlanadi. Máselen, Z.Gaziyevanıń «Sport medicinası» (2019) atamasındaǵı oqıwlıǵında, doping dárilik zatlarınıń tiykarǵı tásiri bulshıq et xızmeti, júrek-qan tamır sisteması hám metabolizm proceslerine qaratılǵan bolıp, bul dárilik zatlar waqtınsha sport nátiyjelerin asırıwı múmkin, biraq uzaq múddetli tásiri salamatlıq ushın qáwip tuwdıradı. Sonıń menen birge, oqıwlıqta spirtli ishimliklerdi qabıllaw sportshılar arasında reakciya tezliginiń páseyiwine, bulshıq etlerde koordinaciyanıń buzılıwına hám uluwma psixikalıq jaǵdaydıń jamanlasıwına alıp keletuǵınlıǵı atap ótilgen.

Jáne bir áhmiyetli derek - O.T. Alyaviyanıń "Fiziologiya" (2019) oqıwlıǵında atap ótiliwinshe, spirtli ishimlikler oraylıq nerv sistemasın páseytedi, bul bolsa sportshınıń pikirlewi, háreket muwapıqlıǵı hám stresske shıdamlılıǵın tómenletedi. Kerisinshe, doping dárilik zatlarınıń ayırımları, ásirese anabolik steroidlar bulshıq et toqımaların ósirip, kúsh-quwattı asıradı, biraq bul jaǵday júrek hám búyreklerge artıqsha awırlıq beredi.

Sonday-aq, Y.M.Koctıń " Спортивная физиология " (1986) kitabında doping preparatlarınıń qısqa múddetli nátiyjeli tásiri menen birge, olardıń nerv sisteması hám ishki teńsalmaqlıqqa keri tásiri de bayan yetilgen. Avtor spirtli ishimlikler tiykarınan psixologiyalıq jaǵdaydı jamanlastırıwı, sporchılar arasında sharshaw hám erinsheklikti kúsheytiwi kórsetilgen [3].

Ulıwmalastırıp aytqanda, spirtli ishimlikler tiykarınan oraylıq nerv sisteması hám psixologiyalıq jaǵdayǵa tásir etse, dopingke baylanıslı zatlar bolsa bulshıq etler, júrek hám endokrin sistemaǵa baǵdarlanǵan. Spirtli ishimlikler geyde waqtınsha ziyansız sıyaqlı kórinisi múmkin, biraq turaqlı paydalanılsa, densawlıqqa úlken zıyan jetkeredi. Doping bolsa qısqa múddette nátiyjelilikti arttıradı, biraq uzaq múddette sporchınıń ulıwma densawlıǵına unamsız tásir kórsetedi.

Juwmaqlap aytqanda, spirtli ishimlikler hám dopinge baylanıslı elementler sportshılar ushın úlken biologiyalıq qáwip tuwdıradı. Olardıń uzaq múddetli tásiri densawlıqtı buzıwı hám sport nátiyjelerin tómenletiwi múmkin. Sonıń ushın sportshılarǵa bul elementlerdi qabıl etiwden tıyılıw, durıs awqatlanıw, turaqlı tikleniw hám fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw áhmietli esaplanadı. Sonday-aq, dopinge qarsı gúresiw, sportta ádillik hám salamat básekini támiyinlew ushın qatań ilajlar kóriliwi zárúr.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Z. Gaziyeva, M.Ismailova, R.Islamova, Sh.Xudaykulov // Sport tibbiyoti Toshken 2019 y.

2. O.T.Alyaviya,Sh.K.Qodirov,A.A.Nishanova//Fiziologiya “Navro’z” nashriyoti Toshkent 2019 y.

3. Спортивная физиология [Учеб. для ин-тов физ. культуры / Я.М. Коц, Н.В. Зимкин, О.П. Панфилов, В.М. Волков]; Под общ. ред. Я.М. Коца. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 239, [1] с. ил.; 23.

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT IXTISOSLIGI TALABALARI MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATINI OSHIRISH USLUBIYATI

Reymbaeva Roza Saparbaevna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali katta o‘qituvchisi, b.f.n

Ernazarova Raya Allanazarovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi

Eshniyazova Umida Dauıtbay qızı
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi

Kalit so‘zlar. *Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, jismoniy imkoniyati cheklangan, nogironlar nazologiyasi, parasport turlari, integratsiya, moslashtirish, korreksion vosita va usullar, ijtimoyilashuv, mashg’ulot jarayoni.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda Dunyoda adaptiv sport turlari bilan muntazam shug’ullanish uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni maxsus harakat imkoniyatlarini oshirish uslubiyatini takomillashtirish hamda para sport turlari orqali yoshlarda o’z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo’lgan ishonchni mustahkamlash talabini qo’ymoqda [2; 3-4-b]. Imkoniyati cheklangan talabalarni nogironlik nazologiyalaridan kelib chiqib muvozanat saqlash qobiliyatini oshirishni tizimli tashkillashtirish hamda sport mashg’ulotlarini tashkil qilishda qo’llaniladigan vosita va usullarni tayanch-harakat apparatida shikastlangan va jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini oshirishga va koordinatsion qobiliyatini instrumental metodlar orqali rivojlantirib borish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalari muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish uslubiyati bo’yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mashg’ulotlarini o’rganish va tahlil qilish. 2. Adaptive jismoniy tarbiya va sport ixtisoosligi talabalari mashg’ulotni integratsiyasi ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Respublikamizda bir qator mualliflarimiz nogironlikni ma’lum turida sport mashg’ulotlariga moslashish nazariyasi hamda jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni nozologik guruhlari asosida OTMlarga qabul qilish mezonlari bo’yicha Mirjamalov M.X., R.M.Matkarimov, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mashg’ulotlarini optimallashtirish bo‘yicha L.B.Sobirova, R.F.Odilov, S.D.Berdiyev, Ch.A.Berdiyeva va maktabgacha yoshdagi tiflo, surdo va oligofren bolalarga tabaqalashtirilgan oxista qadam dasturini qo’llash bo’yicha F.M.Muradov, paralimpiya sport turlarida yuqori natijalarni qayd etish bo’yicha E.A.O‘rinboyev va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli konseptual izlanishlar olib borilgan.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni moslashtirishda adaptiv jismoniy faoliyatning jahon amaliyotida, nogironligi bor shaxslarni jamiyat

makrotuzilmasidagi sabab-ta’sir munosabatlar muhim hsoblanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni moslashtirish uchun umumlashtirilgan yondoshuvchlar mavjud, jumladan, nogiron va salomatligi bilan bog’liq muammolar bo’lgan odamlarning ehtiyojlarini qondirish hamda ularga tashqi muhitni moslashtirish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Bundan tashqari iqtisod, ijtimoiy soha, fan va texnika, ta’lim, madaniyat va san’atda jamiyat va davlat tuzilmalari va institutlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga qo’shgan hissasi shunchalik sifatli bo’lishi muhim omillardan hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya (salomatligida muammolar bo’lgan shaxslarning jismoniy tarbiyadir) sog’lom turmush tarzi orqali shaxsiy ehtiyojlarning amalga oshirilishini ta’minlaydigan salomatlik darajasini saqlash hamda oshirishning markaziy bo’g’ini hisoblanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy faollik, bo’sh vaqt, faol dam olish va muloqotni oqilona tashkil etish, axloqiy rivojlanish hamda irodaviy fazilatlarni rivojlantirish muhim omillardan hisoblanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan insonga o’z shaxsiyatini jismoniy-ma’naviy birlikda rivojlantirish imkoniyatini beradi. Bundan tashqari aqliy va jismoniy nuqsonlari bo’lgan odamlarni moslashtirish hamda reabilitatsiya qilishda katta ahamiyatga ega ekanlii tadqiqotimiz davomida aniqlandi.

Tadqiqotimiz metodologiyasi bilimning mohiyati sanaladi. Tadqiqot mavzusining mazmuni va mantiqiy-tashkiliy tarkibiy qismlari va ilmiy bilimlarni shakllantirish usulini o’z ichiga oladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni mashg’ulot tizimini qurish tamoyillari, algoritmlari hamda amalga oshirish shakllarini qo’llash mexanizmini ishlab chiqishgan.

Adaptiv jismoniy tarbiya va adaptiv reablitatsiya tizimi va adaptiv sportni amalga oshirishning muhim omili reabilitatsiyaning asosiy ko’p funktsiyali modellarini shakllantirishdan iborat.

Xulosa. Biz tomonimizdan adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalarni mashg’ulotlarini integratsiya qilish modelini qo’llash orqali jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni nozologik guruhlari asosida parasport musobaqalarida ishtirok etish imkoniyati kengaytirildi. Shu bilan birga jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlari yaxshilanishga erishilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son “Paralimpiya harakatini rivojlantirish”ga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-oktabrdagi PQ-599-son “O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘risida”gi qarori

3. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-iyuldagi PQ-302-son “Nodavlat sport-ta’lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo’yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo’llab-quvvatlash chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori

PARALIMPIYA SPORT TURLARINI TASNIFLASH TIZIMI

Shilmanov Aydos Erimbetovich

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali, dotsent

Kalit so‘zlar: *paralimpiya o‘yinlari, tog‘ chang‘isi, biatlon, chang‘i poygasi, xokkey, para-snoubord, o'qituvchi, jismoniy tarbiya, ko'rsatkichlar, so‘rovnoma.*

Ключевые слова: *Паралимпийские игры, горные лыжи, биатлон, лыжные гонки, хоккей, парасноуборд, педагог, физическое воспитание, показатели, анкета.*

Key words: *Paralympic games, alpine skiing, biathlon, cross-country skiing, hockey, pair snowboarding, teacher, physical education, indicators, questionnaire.*

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora tadbirlari to‘g‘risida”gi 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-sonli qarorilariga muvofiq Paralimpiya sportining asosiy tushunchalaridan biri bu tasniflash tizimi bo‘lib hisoblanadi. Tasniflash o‘xshash nogironlik yoki jismoniy rivojlanish darajasi o‘xshash sportchilar o‘rtasida raqobatni tashkil qilish imkonini beruvchi raqobat tuzilmasini ta’minlaydi.

Sportchilar nogironligi va ishtirok etishni rejalashtirgan sport turiga qarab tasniflanadi. Tasniflash jarayoni jismoniy yoki tibbiy ko‘rikdan o‘tishni, sportchining muayyan sport bilan bog‘liq mashg‘ulotlarni qanday bajarishini texnik baholashni va sportchini musobaqa paytida va undan tashqari kuzatishni o‘z ichiga oladi. Har bir sport turining o‘ziga xos tasniflash tizimi mavjud bo‘lib, u ushbu sport turi qoidalarida belgilanadi.

Tadqiqot maqsadi. Tasniflash tizimi sportchi tegishli bo‘lgan nogironlik toifasini va shunga mos ravishda sportchining musobaqalashadigan chegaralari va usullarini belgilaydi. XOQ yozgi va qishki Paralimpiya o‘yinlari uchun oltita nogironlik toifasini belgiladi. Ushbu nogironlardan biriga ega bo‘lgan sportchilar Paralimpiya o‘yinlarida qatnasha oladilar, garchi barcha nogironlik toifalari har bir sport turida mavjud emas. Ular nogironlik turiga qarab o‘nta asosiy toifaga bo‘lingan:

1. Jismoniy nuqsonlar (Harakatlanishida jismoniy nuqsonlar mavjud sakkiz xil gurux tan olingan):

a. Mushaklarning noto‘g‘ri oziqlanishi - bu toifadagi buzilishlar bilan mushaklar tomonidan ishlab chiqariladigan kuch, masalan, bir oyoq-qo‘l, tananing bir tomoni yoki tananing pastki yarmi mushaklari, masalan, orqa miya shikastlanishi, o‘mirtqa sinishi yoki poliomielit tufayli kamayadi;

b. Harakatlanishning passiv diapazoni - bir yoki bir nechta bo‘g‘inlardagi diapazon muntazam ravishda kamayadi. Artrit kabi o‘tkir kasalliklar ushbu toifaga kiritilmagan;

c. Qo‘l-oyoqlarning yo‘qligi yoki yetishmovchiligi — shikastlanish yoki tug‘ma oyoq-qo‘l yetishmovchiligi (masalan, dismeliya) tufayli qisman yoki to‘liq yo‘qolishi natijasida suyak yoki bo‘g‘imlarning to‘liq yoki qisman yo‘qligi;

d. Oyoq uzunligi farqi - etishmovchilik yoki shikastlanish tufayli bir oyoq suyagining sezilarli darajada qisqarishi;

e. Past bo‘y - tayanch-harakat apparati nuqsonligi yoki to‘qimalarning qisqarishi tufayli qisqargan oyoqlar;

f. Gipertoniya - Gipertoniya mushaklar kuchlanishining g‘ayritabiiy o‘sishi va mushaklarning cho‘zilish qobiliyatining pasayishi bilan tavsiflanadi. Gipertoniya shikastlanish, kasallik yoki markaziy asab tizimining shikastlanishi (masalan, miya yarim palsi) bilan bog‘liq bo‘lgan holatlar natijasida yuzaga kelishi mumkin;

g. Ataksiya – Ataksiya mushaklar harakatining muvofiqlashtirilmasligiga olib keladigan buzilishdir (masalan, miya yarim palsi, Fridreyx ataksiyasi);

h. Atetoz - atetoz odatda beixtiyor harakatlar va nosimmetrik holatni saqlab qolish qiyinligi (masalan, miya yarim palsi, xoreoatetoz) bilan tavsiflanadi.

2. Ko‘rish qobiliyatining buzilishi – ko‘rish qobiliyatini qisman yo‘qotgan, tibbiy sabablarga ko‘ra ko‘r deb hisoblash uchun etarli bo‘lgan va butunlay ko‘r bo‘lgan sportchilar deb tan olinadi. Bu vizual tizimning bir yoki bir nechta tarkibiy qismlarining (ko‘z tuzilishi, retseptorlari, optik asab o‘tkazuvchanligi, vizual korteks) yomonlashishini o‘z ichiga oladi. Ko‘rish qobiliyati zaif sportchilar uchun ko‘rish qobiliyatiga ega bo‘lgan etakchilar musobaqaning muhim qismidir, shuning uchun sportchi va uning etakchisi bir jamoa hisoblanadi. 2012-yildan buyon ushbu yetakchilar futbol-5 da ko‘r-ko‘rona darvozabonlar bilan birga o‘z medallarini olish huquqiga ega bo‘lishdi.

3. Intellektual buzilish - bu toifaga aqliy faolligi sezilarli darajada yomonlashgan va adaptiv xatti-harakatlarda bog‘liq cheklovlar mavjud bo‘lgan sportchilar kiradi. Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi birinchi navbatda jismoniy nuqsoni bo‘lgan sportchilarni qo‘llab-quvvatlaydi, biroq ba’zi Paralimpiya sport turlariga intellektual nogironlik toifasi qo‘shilgan. Ularga faqat 18 yoshdan oldin tashxis qo‘yilgan intellektual nogironligi bo‘lgan elita sportchilar kiradi. Biroq, XOQ tomonidan belgilab qo‘yilganidek, Maxsus Olimpiada o‘yinlarida aqliy nuqsoni bo‘lgan barcha odamlar qatnashishi mumkin.

Nogironlik toifasi unda qaysi sportchilar ishtirok etishi va qaysi musobaqalarda qatnashishi mumkinligini belgilaydi. Ushbu nogironlik toifalari doirasida nogironlik darajasiga qarab boshqa bo‘linish amalga oshiriladi. Tasniflash tizimlari har bir sport turida farqlanadi. Ushbu tizimlar Paralimpiya sportlarini imkon qadar ko‘proq sportchilarga ochib berish uchun mo‘ljallangan, ular o‘xshash qobiliyat darajasidagi sportchilar bilan adolatli raqobatlasha oladilar. Muntazam sport turlari bo‘yicha shunga o‘xshash toifalar, masalan, o‘smirlar musobaqalarida yosh tasnifi va kurash, boks yoki og‘ir atletika bo‘yicha vazn toifalari. Tasniflar sport bilan shug‘ullanish uchun zarur bo‘lgan turli ko‘nikmalarga qarab farqlanadi. Tasniflash tizimidagi eng katta muammo - bu nogironlikning keng doirasi va og‘irligini qanday hisobga olishdir. Natijada, tasniflashda har doim ba’zi qoida buzarliklar mavjud.

Keling, qishki Paralimpiya sport turlari ro‘yxatini va ularning tasniflarining umumiy tavsifini ko‘rib chiqaylik.

1. Tog‘ chang‘isi: Tog‘ chang‘isi musobaqalari quyidagi jismoniy cheklovlarga ega bo‘lgan sportchilar uchun ochiq: umurtqa pog‘onasi jarohatlari, miya falajlari, amputatsiyalar, Les Autres va ko‘rlik (ko‘rish buzilishi). 13 ta tasnif mavjud: tik turgan sportchilar uchun 7 ta, o‘tirgan sportchilar uchun 3 ta va ko‘rish qobiliyati zaif sportchilar uchun 3 ta. Bo‘linish sportchilarning jismoniy nuqsonlari darajasi, shuningdek, qo‘llab-quvvatlovchi uskunalarga bo‘lgan ehtiyoj bilan belgilanadi.

2. Biatlon: Biatlon – chang‘i uchish va nishonga otishning kombinatsiyasi. Bu jismoniy chidamlilik va otish aniqligini talab qiladi. Musobaqalar jismoniy imkoniyati cheklangan va ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan sportchilar o‘rtasida o‘tkaziladi. 15 ta tasnif mavjud bo‘lib, ularda sportchilar zaiflik darajasiga qarab bo‘linadi. Jismoniy nuqsonlari bo‘lgan sportchilar uchun 12 ta tasnif va ko‘rish qobiliyati buzilgan sportchilar uchun 3 ta tasnif. Sportchilar bir-birlari bilan raqobatlashadilar va ularning yakuniy vaqti marra chizig‘idagi o‘rnini aniqlash uchun har bir nogironlik turi uchun alohida formuladan foydalanib hisoblanadi. Ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan sportchilar ovozli otishni o‘rganish tizimidan foydalangan holda musobaqalashadilar. Signal qanchalik baland bo‘lsa, sportchi shunchalik aniq nishonga oladi.

3. Chang‘i poygasi: chang‘i poygasi (silliq chang‘i)da miya falajiga chalingan sportchilar, amputatsiyalar, nogironlar aravachasi foydalanuvchilari, shuningdek, ko‘rish va aqliy rivojlanishida nuqsoni bo‘lganlar qatnashishi mumkin. 15 ta tasnif mavjud: ko‘rish qobiliyati zaif sportchilar uchun 3 ta, tik turgan sportchilar uchun 9 ta va harakatsiz sportchilar uchun 3 ta. Tog‘ chang‘isiga o‘xshash tarzda amalga oshiriladi, bunda sportchilarning bo‘linishi qobiliyatlari va yordamchi qurilmalarga bo‘lgan ehtiyojga alohida e’tibor beriladi.

4. Xokkey: Muz ustidagi xokkey faqat tana pastki qismi jarohatlari bo‘lgan erkaklar uchun. O‘yin xalqaro xokkey qoidalarida o‘ynaladi, ammo biroz o‘zgarishlar bilan. Sportchilar ikki pichoqli chanada o‘ynaydi, bu esa shaybaning chana o‘tishiga imkon beradi. Sportchilar ikkita tayoq bilan o‘ynaydi biri shaybaga berish uchun ikkinchisi esa uchi o‘tkirroq, muzni itarish uchun mo‘ljallangan. Sportchilar uch guruhga bo‘linadi: birinchisi – o‘tirgan holatda muazanatni saqlay olmaydigan yoki oyoq-qo‘llarining shikastlanishlari bo‘lgan sportchilar uchun; ikkinchisi – o‘tirgan vaqtda bir oz muazanatni saqlay olmaydigan va o‘yin-qo‘llarida o‘rtacha darajada jaroqati bo‘lgan sportchilar uchun; uchinchisi - muazanatni saqlay oladigan va engil jaroqat olgan sportchilar.

5. Nogironlar aravachasida kerling: nogironlar aravachasida kerling - bu kundalik hayotda nogironlar aravachasidan foydalanadigan oyoq-qo‘llarida nogironligi bo‘lgan sportchilarni o‘z ichiga olgan musobaqa. Agar nogironlar aravachasidan foydalansa, miya yarim shari yoki sklerozli sportchilar ham o‘yinda ishtirok etishlari mumkin. Tosh otish qo‘lda yoki ustun yordamida amalga oshirilishi mumkin. Ushbu musobaqalarda barcha ishtirokchi sportchilarning kundalik harakatchanligi uchun nogironlar aravachasida qatnashish talab qilinadi.

6. Para-snoubord: 2012-yil 2-may kuni Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi tog‘ chang‘isi dasturi doirasida para-snoubordni 2014-yilgi Qishki Paralimpiya

o‘yinlari uchun sport turi sifatida rasman tan oldi. Erkaklar va ayollar o‘rtasida snoubord musobaqalari o‘tkazildi. Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi hozirda ikkita tasnifni tan oladi: biri oyoq-qollarida nuqsoni bo‘lgan sportchilar uchun va ikkinchisi yuqori oyoq-qo‘llari nuqsoni sportchilar uchun.

Shu bois adolatli raqobat va teng kurashni ta’minlash uchun barcha Paralimpiya sport turlarida g‘alaba faqat sportchilarning mahorati, epchilligi, kuchi, chidamliligi, taktik va ruhiy konsentratsiyasi bilan belgilanishini ta’minlaydigan tasniflash tizimi mavjud. Ushbu tizim ob’ektiv natijalarga erishish uchun turli xil nogironligi bo‘lgan sportchilarni taqqoslaydi.

Xulosa. Tasniflashning asosiy maqsadi musobaqadagi jarohatlarning ta’sirini kamaytirishdir. Binobarin, qoidabuzarliklarning jiddiyligi sportchining g‘alabasida hal qiluvchi rol o‘ynamaydi. Har bir Paralimpiya sportida qoidabuzarliklarning sportchining natijalarni ko‘rsatish qobiliyatiga ta’siri ta’kidlangan va shuning uchun sportchilar deb atalmish guruhga birlashtirilgan ma’lum mezonlar aniqlanadi. "sport darslari". Tasniflash qaysi sportchilarning muayyan turdagi musobaqalarda ishtirok etishi mumkinligini va qaysi sportchilar birgalikda qatnashishini aniqlaydi. Bu ma’lum ma’noda professional sportdagi yosh, jins yoki vazn bo‘linmalariga o‘xshaydi. Paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilarni tasniflash tizimi imkon qadar sportchilarning imkoniyatlarini hisobga olishga va ularga raqobat muhitini ta’minlashga harakat qiladi.

ADABIYOTLAR

1. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. - № 1. – С. 11 – 18.

2. Трофимова О.В. Совершенствование физического воспитания студенток вузов на основе углублённого изучения фитнес-аэробики: автореф. канд. дисс. – Чебоксары, 2010.

3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебн. пособие /В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГУ, 2004. – 124 с.

SPORT PSIXOLOGIYASINING TADQIQOT USULLARI

Arzimbetov Tleubergen Tlepbergenovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filialí “Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar”
kafedrasi ps.f.b.f.d. (PhD), dotsent v.b.

Kalit so‘zlar: *shaxs, tafakkur, motiv, motivatsiya, faoliyat, tasavvur, mantiq, sport, guruh*

Ключевые слова: *личность, мышление, мотив, мотивация, деятельность, воображение, логика, спорт, группа*

Key words: *personality, thinking, motive, motivation, activity, imagination, logic, sport, group.*

Dolzarbligi. Fan predmetini tashkil etishda turli hodisa va voqeliklarni

o‘rganishda qo‘llaniladigan ma’lum bir yondashuv yoki mexanizm “usul” deb ataladi. Har bir usulning to‘g‘ri qo‘llanilishi tadqiqot obyektining mohiyatini chuqurroq tushunish va anglash imkoniyatini yaratadi. Mazkur jarayon, voqea-hodisalarning ularga xos xususiyatlari va qonuniyatlarini inson tafakkurida aniq aks ettirishga xizmat qiladi. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, ilmiy usullar faqatgina obyektni ko‘zdan kechirishda emas, balki hodisaning o‘ziga xos dinamikasini anglashga yordam beradigan vositalarni tanlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqot usullari muvaffaqiyatli qo‘llanilishi uchun ular tabiat va jamiyatda amal qilayotgan obyektiv qonuniyatlarga mos kelishi lozim.

Tadqiqot usullarini ishlab chiqishda voqea-hodisalarning faqatgina rivojlanish darajasini e’tiborga olish bilan cheklanmaslik, balki ularning boshqa hodisalar va jarayonlar bilan aloqasini ham o‘rganish zarur. Ushbu yondashuv fan metodologiyasida qo‘pol xatolarni oldini olishga yordam beradi. Ayniqsa inson psixikasini tadqiq qilishda, psixik jarayonlarni tashqi omillardan ajratib o‘rganish yoki ular bilan bog‘liq faoliyatdan alohida tahlil qilish noto‘g‘ri bo‘ladi. Psixik jarayonlar har doim ularning tashuvchisi bo‘lgan shaxsning faoliyati bilan uzviy bog‘liq holda o‘rganilishi zarur. Shunday qilib, ilmiy tadqiqot usullari voqea-hodisalarning rivojlanishidagi ichki va tashqi aloqadorlikni hisobga olgan holda, ular orasidagi uzviy bog‘liqlik va qonuniyatlarni chuqur ifodalay olishi bilan haqiqiy bilimlarni taqdim etadi. Bu esa ilm-fan taraqqiyoti uchun muhim ahamiyatga ega.

Sport psixologiyasining tadqiqot usullari umumiy psixologiya faniga xos bo‘lgan xususiyatlarga ega. Ularning ichida obyektiv kuzatish, suhbat, tajriba, turli testlar o‘tkazish, faoliyat natijalarini yig‘ish va tahlil qilish hamda statistik usullar alohida o‘rin egallaydi. Ushbu usullar sport psixologiyasining tadqiqot vazifalariga mos ravishda o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, sport faoliyatini va undagi psixologik jarayonlarni yanada chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

Kuzatish. Obyektiv kuzatish usulining asosiy vazifasi insonning tashqi harakatlarini, ichki psixologik holatlarini va shaxsga oid xususiyatlarni o‘rganishdir. Ushbu usul orqali tadqiqotchi faqatgina faktlarni qayd etish bilan cheklanmay, balki kuzatilayotgan hodisalarning psixologik asoslarini ochib beradi. Kuzatish usuliga quyidagi xususiyatlar xos:

- Tadqiqot tabiiy sharoitlarda olib borilib, kuzatish jarayonida hodisalarning tabiiy oqimi buzilmaydi.
- Ma’lumotlar oldindan tuzilgan reja yoki dastur asosida yig‘iladi, bu kuzatishni maqsadga yo‘naltirilgan qiladi.
- Kuzatish muntazam ravishda, bir martalik emas, balki turli sharoitlarda va ko‘p marta amalga oshirilishi kerak.
- Tashqi shart-sharoitlar (masalan, sport mashg‘ulotlarining joylashuvi, obhavo, ishtirokchilar tarkibi) kuzatish natijalariga ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi inobatga olinadi.
- Kuzatish natijalari aniq va batafsil qayd qilinadi, bunda obyektiv dalillar to‘liq hujjatlashtiriladi.

- Kuzatishlar davomida yangi gipotezalar ishlab chiqilib, ular keyingi kuzatuvlarda tekshiriladi.

- Kuzatuv natijalarini mustahkamlash uchun turli texnik vositalar (videokamera, diktofon)dan foydalaniladi. Ekspert baholash usuli va kuzatish natijalarini bir nechta tadqiqotchilar tomonidan solishtirish usuli kuzatish sifatini oshirishga yordam beradi.

Kuzatish usuli — sportchi yoki jamoaning harakatlari, ruhiy holati, his-tuyg`ulari va xulq-atvorini tabiiy sharoitda yoki maxsus tayyorlangan vaziyatda bevosita kuzatish orqali ma`lumot yig`ish usulidir. Bu usul orqali sportchining turli holatlarda qanday tutinishini, kayfiyatini va jamoa bilan munosabatini aniq bilish mumkin.

Kuzatish usulining maqsadlari: Sportchining psixologik holatini kuzatish, Mushkul vaziyatlarda xulq-atvorini baholash, Jamoadagi o`zaro munosabatlarni aniqlash, tayyorgarlik va musobaqa jarayonida sportchining o`zini tutishini o`rganish, psixologik muammolarni erta aniqlash

Kuzatish usuli turlari: Erkin kuzatish, Sportchining tabiiy holatdagi harakatlari va xulq-atvorini erkin kuzatish, Tuzilgan kuzatish Oldindan belgilangan belgilari va mezonlar asosida kuzatish, Tashqi kuzatish Sportchining xabari bo`lmagan holda kuzatish, Ichki kuzatish (o`zini kuzatish) Sportchining o`z his-tuyg`ulari va xulq-atvorini o`zi kuzatishi va qayd qilishi

Kuzatish orqali ko`ydagilarga erishamiz. Sportchining qaysi vaziyatda qanday tutinishini bilib olamiz, Musobaqa oldidan va keyingi psixologik holatini baholaymiz, Jamoadagi psixologik muhitni va munosabatlarni aniqlaymiz, sportchining stress, xursandchilik, tashvishli holatdagi harakatlarini kuzatamiz, sportchidagi mushkulliklar va muammolarni erta payqaymiz, jismoniy va ruhiy chidamlilikni baholaymiz

Kuzatish usulining afzalliklari: Tabiiy va real sharoitda ma`lumot olish imkoniyati, Sportchiga ta`sir qilmagan holda xolis ma`lumot yig`ish, Verbal (so`z orqali) bayon qilib bo`lmaydigan holatlarni kuzatish, Musobaqa va mashg`ulot paytida bevosita tahlil qilish

Sport psixologiyasida kuzatish usuli sportchining haqiqiy xulq-atvori, kayfiyati va jamoadagi munosabatlarini tabiiy sharoitda o`rganish imkonini beradi. Bu usul orqali aniqlangan ma`lumotlar asosida psixologik tayyorgarlik, muammolarni bartaraf etish va individual yondoshuv ishlab chiqish mumkin.

Eksperiment. *Eksperiment tadqiqot usuli sportchilar xatti-harakatlari va psixologik holatlarini o‘rganish uchun sun’iy sharoit yaratish imkonini beradi. Ushbu usulning asosiy xususiyatlari quyidagilardir:*

- Tadqiqotchi kerakli voqeaning yuzaga kelishi uchun shart-sharoitlarni sun’iy ravishda yaratadi.

Maxsus tajriba sharoiti tasodifiy omillarning ta’sirini kamaytirishga yordam beradi.

- Voqea bir necha bor takrorlanishi va har safar kuzatilishi mumkin.

- Hodisaning sharoitlari o‘zgarib borishi uning ichki qonuniyatlarini chuqurroq tushunish imkonini beradi.

- Eksperiment maxsus texnik vositalar bilan ta’minlanadi, bu esa natijalarni aniqroq o‘lchash va statistik tahlil qilish imkonini yaratadi. Eksperimentning laboratoriya va tabiiy turlari mavjud. Laboratoriya eksperimenti maxsus sharoitlarda, odatda o‘lchov vositalaridan foydalanib o‘tkaziladi. Tabiiy eksperiment esa inson faoliyatining kundalik sharoitlarida amalga oshiriladi, bu esa odatdagi faoliyat davomida psixologik jarayonlarni o‘rganishga imkon beradi.

Eksperiment usuli sport psixologiyasida sportchining ruhiy holati va psixologik jarayonlariga turli ta`sirlar o`tkazib, natijani o`lchash imkonini beradi. Bu esa: Psixologik tayyorgarlikning samarasini baholash, sportchidagi stress, motivatsiya, kayfiyat o`zgarishini kuzatish, turli psixologik usullarni solishtirib, eng samaralisini aniqlash, ilmiy xulosalar chiqarish va amaliy tavsiyalar berish imkonini yaratadi.

Suhbat. *Suhbat usuli sinovga jalb etilgan shaxsning ichki dunyosini (e’tiqod, intilishlar, munosabatlar) o‘rganishda qo‘llaniladi. Ushbu usul erkin va samimiy muloqotni tashkil etishni talab qiladi. Suhbat samarali bo‘lishi uchun quyidagilar zarur:*

- Suhbatdan avval tadqiqotchining ishtirokchilar bilan shaxsiy aloqasi bo‘lishi.

- Suhbat uchun aniq rejaning mavjudligi.

- Suhbat davomida mavzudan chet savollardan foydalanish va asosiy ma’lumotlarni bilvosita aniqlash.

- Suhbat tugagandan so‘ng darhol qaydlar yozib olinishi.

- Faoliyat mahsulotlarini tahlil qilish. *Bu usul orqali insonning mehnat natijalaridan kelib chiqib, uning psixologik xususiyatlari haqida xulosa chiqariladi. Olingan ma’lumotlarni tizimlashtirish va ular ustida tahlil o‘tkazish bu usulning samaradorligini oshiradi.*

Suhbat usuli – sport psixologiyasida sportchi, murabbiy yoki jamoa a`zosi bilan to`g`ridan-to`g`ri muloqot qilish orqali ma`lumot yig`ish, uning shaxsiy psixologik holati, kayfiyati, muammolari va munosabatlarini o`rganish usuli hisoblanadi.

Suhbat usulining maqsadlari: sportchining ruhiy holatini bilish, sportchining ichki kayfiyati, tashvishlari va muammolarini aniqlash, jamoadagi psixologik muhitni o`rganish, sportchining maqsadlari, intilishlari va motivatsiyasini bilish, mushkul yoki stressli vaziyatlarga munosabatini bilish

Suhbat usuli turlari: Erkin suhbat Erkin shaklda, sportchining xohishicha muloqot olib boriladi. Tuzilgan suhbat Oldindan tayyorlangan aniq savollar ro`yxati asosida o`tkaziladi. Yarim tuzilgan suhbat Qisman tayyorlangan, kerakli savollar va erkin so`rovlarni birgalikda qo`llash. Suhbat usuli orqali kuydagilarga erishamiz. Sportchining ichki his-tuyg`ulari va kayfiyatini bilish, Psixologik muammolarni erta aniqlash, Motivatsiya va maqsadlarga bo`lgan munosabatini bilish, Jamoadagi ruhiy muhit va munosabatlarni baholash, Sportchi qanday vaziyatda o`zini qanday tutishini chuqur tushunish, Ta`lim, tarbiya va psixologik tayyorgarlik uchun individual yondashuv tayyorlash.

Suhbat usulining afzalliklari: Tabiiy va erkin muloqot muhiti yaratadi, sportchining ichki dunyosiga kirish imkoni beradi, tez va ko`p ma`lumot olish mumkin, qo`shimcha savollar berish imkoni mavjud. Sport psixologiyasida suhbat usuli sportchi va jamoa a`zolarining psixologik holati, kayfiyati va ichki dunyosi haqida aniq va tabiiy ma`lumot olish imkonini beradi. Bu usul orqali individual yondoshuvlar, motivatsion chora-tadbirlar ishlab chiqish va muammolarni erta bartaraf etish mumkin.

So‘rovnoma. So‘rovnoma usuli tadqiqotda keng ko‘lamdagi ma’lumotlarni to‘plashda qo‘llaniladi. Savollar aniq va to‘g‘ri talqin qilinishi lozim, natijalar esa sinchkovlik bilan statistik qayta ishlanadi. Ushbu usul yirik miqdordagi ma’lumotlarni qisqa vaqt ichida olish imkoniyatini beradi. Mazkur usullarni birgalikda qo‘llash orqali sport psixologiyasi tadqiqotlari yuqori samaradorlikka erishadi va sportchilarning psixologik holatini chuqurroq tahlil qilish imkonini yaratadi.

So`rovnoma usuli sport psixologiyasida sportchilar, murabbiylar yoki jamoa a`zolarining shaxsiy psixologik holati, kayfiyati, motivatsiyasi, munosabatlari va ruhiy barqarorligini o`rganish uchun savolnoma shaklida o`tkaziladigan tadqiqot usuli hisoblanadi.

So`rovnoma usulining maqsadlari: Sportchining ichki hissiyoti va munosabatini aniqlash, Motivatsiya darajasini o`lchash, Stress, tashvish, kayfiyat va ruhiy holatni baholash, Jamoa muhiti va o`zaro munosabatlarni o`rganish,Psixologik muammolarni aniqlash

So`rovnoma usuli turlari: Yopiq so`rovnoma Tayyorlangan javob variantlaridan tanlash (ha/yo`q, 1-5 ball, "roziman — rozi emasman") Ochik so`rovnoma Sportchi o`z fikrini erkin bayon qiladi Aralash so`rovnoma Yopiq va ochiq savollar aralash bo`ladi

So`rovnoma orqali kuydagilarga erishamiz, Sportchining kayfiyati, motivatsiyasi, ichki his-tuyg`ulari haqida ma`lumot olamiz, Jamoadagi munosabatlar, ruhiy muhitni baholaymiz, Mushkul vaziyatlarga munosabatni aniqlaymiz, Sportchining stressga chidamliligini o`rganamiz, Motivatsiyani oshirish va psixologik tayyorgarlik dasturini yaratish imkoniyati paydo bo`ladi

So`rovnoma usulining afzalliklari: Ko`p sportchilardan tezda ma`lumot olish mumkin, Anonim shaklda o`tkazib, haqiqiy fikrlarni aniqlash imkoni, Tayyorlangan standart shakllar orqali natijalarni tez tahlil qilish, Sportchiga erkin fikr bildirish imkoni beradi.

Sport psixologiyasida so`rovnoma usuli sportchining ichki dunyosi, motivatsiyasi, kayfiyati va jamoadagi munosabatlarini o`rganishda samarali, qulay va tezkor usul hisoblanadi. U orqali jamoaviy va individual psixologik holatni baholash, muammolarni aniqlash va psixologik choralar ishlab chiqish mumkin.

Test usuli sport psixologiyasida sportchilarning shaxsiy psixologik xususiyatlarini, emotsional holatini, stressga chidamliligini, motivatsiya darajasini, diqqat, xotira va boshqa psixologik funktsiyalarini o`lchash va baholash uchun ishlatiladigan aniq va ilmiy metod.

Test usulining asosiy maqsadlari: Sportchining shaxsiy xususiyatlarini aniqlash, Emotsional barqarorlikni baholash, Motivatsiya darajasini o`lchash, Musobaqa oldidan va keyin ruhiy holatni baholash**,** Komandaning psixologik muvofiqligini o`rganish**,** Sportchining temperamenti, xarakterini, o`z-o`zini baholashini aniqlash uchun. Ayzenk temperament testi, Kettell shaxs testi Kognitiv testlar Diqqat, xotira, tafakkur, tezkorlikni aniqlash**.** Raven testlari (intellekt) test o`tkazish maqsadga muvofiq bo`ladi.

Test o`tkazish qoidalari: Sportchi tayyor holatda bo`lishi kerak (chidamli, sog`lom, tinch muhitda), Aniq yo`riqnoma va instruktsiya berish, Test natijalarini aniq hisoblash va tahlil qilish**,** Test natijalarini maxfiy saqlash va etik me`yorlarga rioya qilish.

Sport psixologiyasida test usuli – sportchilarning shaxsiy, emotsional va kognitiv xususiyatlarini aniqlashda eng ishonchli va ilmiy asoslangan tadqiqot usuli hisoblanadi. Ushbu usul orqali sportchining motivatsiya darajasi, stressga chidamliligi, kayfiyati, diqqati, xotirasi va temperamenti haqida aniq ma`lumot olish mumkin. Test usulining afzalligi shundaki, u tez, samarali va standartlashgan bo`lib, natijalarni ob`ektiv baholash imkonini beradi. Biroq, testni o`tkazishda etik me`yorlarga rioya qilish, sportchining holatini inobatga olish va test natijalarini to`g`ri tahlil qilish muhim ahamiyatga ega. Shu bois, sport psixologiyasi amaliyotida test usulini kuzatish, suhbat va boshqa usullar bilan birgalikda qo`llash orqali yanada ishonchli va to`liq xulosalar chiqarish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yixati

1. Z.G. Gapparov Sport psixologiyasi. Darslik /.-Toshkent.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2021-300 b.

2. J.M. Ishtayev Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma /.-Toshkent.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020-232 b

3. Z.G.Gapparov, J.M.Ishtayev, O.X.Xasanov Sportda psixotexnologiyalar. Darslik// T:- "MAKON SAVDO PRINT" 2024 328b.

QANTLÍ DIABET KESELLIGI HÁM ONÍŃ BELGILERI

Reymbaeva Roza Saparbaevna

Ózbekstan mámleketlik Dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filialı “Jeke gúres hám tábiyiy pánler” kafedrası úlken oqıtıwshısı, b.i.k.

Tayanısh sózler: *giperglikemiya, diabet, insulin, kesellik, glyukometr, endokrinologiya.*

Kirisiw. Qantlı diabet keselligin birinshi bolıp ullı jerlesimiz Abu Ali ibn Sino (980-1037) úyrengen. Ibn Sino óz miynetlerinde qantlı diabetti sidik arqalı qant ajıralıwı menen keshetuǵın (diabet) kesellik dep jazıp qaldırǵan. Qantlı diabet keselligi házirgi waqıtta rawajlanǵan mámleketlerde jasaytuǵın adamlar arasında keń tarqalǵan. Qantlı diabet keselligi asqazan astı beziniń endokrin bóliminen insulin gormonınıń organizm ushın jeterli muǵdarda ajıralmawı nátiyjesinde kelip shıǵadı.

Qantlı diabet keselligin úyrengende, biz yeń dáslep yeki jaǵdaydı biliwimiz shárt.

1 - násillik faktorlardıń, infekciyanıń, travmanıń hám taǵı basqalar aqibetinde insulyar apparat zıyanlanıp, funkcionallıq kletkalardıń sanı kemeyip ketedi nátiyjede insulin gormonı az muǵdarda islep shıǵıladı. Bunıń aqibetinde organizmge insulin jetispey qaladı, organizm insulinge zárúr boladı, sonıń ushında bul túrdegi qantlı diabetti emlewde insulinnen paydalanıladı.

I – tiptegi qantlı diabet balalarda, jaslarda. Ádette ilimde I–tiptegi qantlı diabet ushın 40 jasqa shekemgi dáwir belgilep qoyılǵan.

2 - insulyar apparattıń funkcionallıq kletkaları derlik saqlanǵan boladı hám organizm ushın jeterli muǵdarda insulin gormonın islep shıǵadı. Biraq qanǵa ajıralǵan insulin gormonı házirshe ilimge belgisiz sebeplerge baylanıslı denedegi kletkalarǵa jetip barmaydı yamasa kletka membranası insulindi qabıllamaydı. Bul túrdegi qantlı diabette organizmde insulinge mútájlik bolmaydı. Sonıń ushında bul túrdegi qantlı diabetke shalınǵan kesellerdi emlewde tiykarınan qandaǵı qanttıń muǵdarın páseytiwshi dárilerden paydalanıladı.

Qantlı diabettiń II–tipi 40 jastan keyin rawajlanadı. Usı jerde atap ótiw kerek qantlı diabet keselligi hár qiylı asqınıwları menen adamlardıń ólımshiligine sebepshi bolıwı jaǵınan birinshi orında turatuǵın kesellik dewge boladı.

Keselliktiń rawajlanıw mexanizmi bul organizm kletkaniń jıyındısınan turadı ilimiy maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda adam organizmi 10 trillion kletkadan ibarat. Organizmdegi hár bir kletkaǵa qan-tamır barıp qan menen támiyinleydi. Sonıń ushında bir adamnıń qan tamırınıń uzınlıǵı 100,000 kilometrge teń. Adam uzaq jasawı ushın usı qan-tamırlardıń ishi taza, diywalı iyiliwsheń bolıwı hám qannıń reologiyalıq qásiyeti normada bolıwı shárt. Insulin garmonı qandaǵı qanttıń muǵdarın bir qálipte uslap turadı. Organizmde insulin garmonı jetispese qandaǵı qanttıń muǵdarı joqarılap ketedi (giperglikemiya). Normada adam qanında qanttıń muǵdarı 3,3-5,5 mmol/litrdi quraydı. Insulin garmonı jetispese denedegi kletkalar qandaǵı qanttı ózlestire almaydı yaǵnıy «kletka qantta júzip júredi» biraq paydalana almaydı. Sonıń menen birge qant ózine suyıqlıqtı tartıp qoyıp jibermeydi, yaǵnıy osmotikalıq basım payda etedi.

Organizmge qabıllanatuǵın awqatlıq zatlardı tiykarınan bes túrge ajratıwǵa boladı:

1. Beloklar (tiykarınan qurılıs materialı esaplanıp organizmniń strukturaların payda etedi, az muǵdarı okislenip energiya ajıratadı).

2. Maylar (belgili muǵdarı organizmniń strukturalarınıń payda bolıwında qatnasadı, oksıdleniwinen energiya payda etedi, zapas retinde jıynaladı).

3. Uglevodlar tiykarınan oksidleniw qubılısında qatnasıp energiya payda etedi yaǵnıy «organizmniń janar mayı esaplanadı».

4. Vitaminler aktiv zatlar esaplanıp zat almasıwdı retlestiredi.

5. Makro hám mikro elelementler kletkalardıń normal jumıs islewi ushın hám zat almasıwdıń normal keshiwi ushın kerekli material bolıp tabıladı. Qantlı diabette tiykarınan uglevodlar almasıwı buzıladı. Uglevodlar almasıwınıń buzılıwı nátiyjesinde patologiyalıq qubılıs shınjırma-shınjır dawam etip zat almasıwdıń

barlıq túrleri buzılıwına alıp keledi. «Sebepsiz aqıbet joq» degenindey nawqastıń organizminde keship atirǵan potogenetikalıq ózgerisler nawqasta qantlı diabetke tán tómendegi klinikalıq belgilerdi júzege keltiredi.

Klinikaliq belgileri:

1. Nawqas tez-tez shólleydi.

2. Birlemshi sidiktiń quramında qanttıń muǵdarı kөbeyiwi sebepli búyrektegi reabsorbciya tómenleydi, nátiyjede sidik kóbeyip ketedi (3–5 litrge shekem, normada 1,5–2,0 litr boladı).

3. Birlemshi sidiktiń reabsorbciyası tómenlewi sebepli vitaminlerdiń, makro-mikro elementlerdiń qayta sorılıwı qıyınlasadı. Nátiyjede olar sidik penen bólinip sırtqa shıǵadı. Bul jaǵday hár qıylı gipovitaminozlarǵa, makro hám mikroelementlerdiń jetispewshiligine alıp keledi hám taǵı basqalar.

Qantlı diabette júzege kelgen zat almasıwdıń buzılıwı aqibetinde nawqasta nerv sistemasına baylanıslı bolǵan tómendegi klinikalıq belgiler payda boladı.

- Nawqas sál nársege ashıwlanadı,
- uwayımshıl boladı,
- umıtshaq bolıp qaladı, bası awıradı, dińkesi bolmay uyqı tartıp jata beredi, tásirsheń bolǵanlıqtan áytewir nársege tartısadı, shawqım jaqpaydı, kópshilikke qosılsa qısıladı hám tám taǵı basqalar.

4. Energetikalıq jaqtan tiykarǵı awqatlıq zat bolǵan uglevodlardı kletkalar ózlestire almaǵanlıqtan bas miyde jaylasqan ash bolıwdı hám toyǵanlıqtı seziwdi retlestiriwshi oraylardıń xizmeti buzılıp nawqas kóp awqat jep baslaydı (ásirese mazalı zatlardı jegendi jaqsı kóredi).

5. Tiykarǵı energetikalıq material esaplanatuǵın uglevodlar oksidleniw bolmaǵanlıqtan beloklardıń hám maylardıń almasıwı buzıladı. Endi energetikalıq material retinde beloklar hám maylar oksidlenedi. Nátiyjede nawqas birden azıp ketedi, ayırım jaǵdaylarda qol hám ayaqlardıń teri astı may qatlamı joǵalıp barıwı aqıbetinde nawqastıń qol-ayaqları jińishkerip, qarnı qampayıp órmekshi kórinisine iye bolıp qaladı.

1 gramm uglevod oksidlengende 4,1 kkal, al 1gramm belok oksidlengende 4,1 kkal, al 1 gramm may oksidlengende 9 kkal energiya ajıraladı.

6. Qanda qanttıń muǵdarı joqarı bolǵanlıqtan teridegi bezlerdiń xizmeti buzıladı. Teri qurǵap ǵaǵırlap qaladı. Nawqastıń tabanı qurǵap jarılıp ketedi, teride jaylasqan reseptorlardiń xizmeti buzılıp qoltıq, moyın, arqa hám t.b terisi qıshıydı, ara-arasında teride jánlik júrıp baratırǵanday seziledi. Sonıń menen birge awız quwıslıǵına silekey bólınıp shıǵıwı tómenlep nawqastıń awzı tez-tezden kewip qala beredi, shirelenip turadı, qurǵaq awqatlardı jutıwı qıyınlasadı, tisleri bir-birine jabısıp kleylenip qalǵanday boladı.

7. Beloklardıń oksidleniwi kúsheyiwi aqıbetinde beloklar deficit halatı júzege keledi, immunokompotent kletkalardıń payda bolıwı tómenlep nawqastıń immunologiyalıq statusı páseyedi. Nátiyjede nawqastıń denesine hár qıylı jaralar shıǵıp jazılıp ketiwi qıyın boladı, juqpalı keselliklerge shalınǵısh boladı (tuberkulez hám.t.b).

8. Qannıń reologiyalıq qásiyetiniń buzılıwı mikrosirkulyatorlıq ruslo boylap qannıń háreketleniwin qıyınlastıradı, qan basımınıń kóteriliwine alıp keledi. Jurekke salmaq túsip gipertoniya hám júrek ishemiya kesellikleri rawajlanadı. Bul bolsa (taǵı basqada sebeplerge baylanıslı) ishki aǵzalardıń xizmetiniń buzılıwına alıp keledi, gepatit, bawır sirrozı rawajlanadı. Búyrek jetispewshiligi kelip shıǵadı. Qol ayaq qaqsap, ayaqtaǵı barmaqlarda gangrena rawajlanıp baslaydı. Kózdiń kóriwi tómenlep birden soqır bolıp qalıw dárejesine shekem alıp keledi. Jınısıy sistemaniń xizmeti buzıladı hám t.b.

Qantlı diabet keselliginiń aldın alıw ushın tómendegi salamat turmıs tárizi qaǵıydalarına boysınıp jasawımız kerek:

- Ata-analar (jas–jubaylar) salamat násil qaldırıwǵa itibarlı bolıwı kerek.
- Jámiyette hám shanaraqta psixogigiena talaplarına boysınıp jasawımız shárt.
- Kunlik rejimge qatań boysınıw oǵada áhmiyetli.
- Dem alıwdı tuwrı shólkemlestiriw kerek.
- Tuwrı awqatlanıw zárúr.
- Aktiv háreketli ómir súriw paydalı.
- Dene tárbiya hám sport penen turaqlı túrde shuǵıllanıp barıw kerek boladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов - М., Флинта, Наука, 2001.

2. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с. 6.

4. Бутрова С.А. От эпидемии ожирения к эпидемии сахарного диабета // Междунар. эндокринол. журнал – 2013. № 2 (50)

GANDBOL SPORT TURIDA SPORTCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIYANING AHAMIYATI

Daryabaeva Aynura

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

Tórebaeva Jarqınay

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

Tayanch so‘zlar. *Taktika, texnika, psixologiya, sportchilarning tayyorgarligi, dastlabki rejalashtirish, sportchi, jamoa, musobaqa bellashuvlari.*

Ключевые слова: *Тактика, техника, психология, подготовка спортсменов, первоначальное планирование, спортсмен, команда, соперники.*

Key words: *Tactics, technique, psychology, training of athletes, initial planning, athlete, team, competitors.*

Dolzarbligi. Sport - bu millatning o‘zligini anglashida, uning aniq maqsadlar asosida birlashuvida, o‘zidagi mavjud imkoniyatlarni hamda qudratini jahon maydonlarida ro‘yobga chiqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va eng zarur masala hisoblanadi.

Gandbol sport turida sportchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirishda psixologiyaning ahamiyatini alohida ajratib ko‘rsatib o‘tish mumkin.

Gandbol sport turidagi taktika - bu musobaqa vazifalariga muvofiq tarzda texnik usullarni qo‘llash yo‘llari majmuidan iborat. U jamoaning kuch va imkoniyatlarini maqsadli ravishda ro‘yobga chiqarish va bunda raqibning kamchiliklari, xatolaridan samarali foydalana olishga yo‘naltirilgan. Musobaqalardagi bellashuv jarayonida har bir sportchi o‘zining muayyan tarzda o‘zgaruvchan harakatlar tizimi yoki yo‘nalishiga ega bo‘ladi va bu yo‘nalishning asosiy maqsadi - o‘z niyatlarini iloji boricha sir saqlab, musobaqada qo‘yilgan vazifalarni samarali hal etish sharoitlarini yaratishdan iborat.

Taktikaning mazmuni musobaqalarda yanada yuqori natijalarni qo‘lga kiritish yoki raqib ustidan g‘alaba qozonish uchun gandbol sport turi uchun xos bo‘lgan harakatlar texnikasidan, sportchilarning jismoniy va ruhiy imkoniyatlaridan oqilona foydalanishdan iborat.

Taktik harakatlarning, shuningdek, musobaqa bellashuvlarini olib borishning ayrim jihatlari bevosita ketma-ketlikda o‘zgaruvchan taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan harakatlar jarayonida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham bu harakatlar taktik harakatlar deb ataladi. Taktik harakatlarni amalga oshirishda sportchi quyidagilarni bilishi zarur deb hisoblaymiz [1]:

- gandbol sport turiga xos taktika haqida maxsus nazariy bilimlarga ega bo‘lishi;

- gandbol sport turi uchun xos bo‘lgan texnikani to‘laqonli egallash malakasi hamda aniq taktik harakatlar kombinatsiyalarini o‘zlashtirishi;

- o‘z bilim va ko‘nikmalaridan umumiy taktik rejaga asosan va musobaqa bellashuvlarining doimiy o‘zgaruvchan sharoitlariga muvofiq tarzda foydalana olish; - taktik rejani tuzish chog‘ida kuchli zo‘riqish ostida o‘tadigan musobaqalar jarayonida ham o‘ylab ish tutish;

- o‘z ko‘lami, ishtirokchilar tarkibi va boshqa shart-sharoitlariga ko‘ra bir-biridan farq qiluvchi musobaqalarda o‘z bilim va ko‘nikmalaridan samarali foydalanish tajribasiga ega bo‘lishi kerak, deb hisoblaymiz.

Sportda taktik harakatlarni rejalashtirishning psixologik xususiyatlariga to‘xtaladigan bo‘lsak, musobaqa bellashuvlari jarayonidagi spetsifik, obyektiv sharoitlar bilan bog‘liq bo‘ladi.

Qo‘l to‘pi o‘yinida ko‘plab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o‘tishdan iborat bo‘lganligi uchun ham har bir jamoaning hujum va himoya harakatlari bir-biriga bog‘liq bo‘lishi kerak. Qo‘l to‘pi o‘yinida taktika bilan texnika bir-biriga mustahkam bog‘lanib ketgan bo‘ladi. To‘pni kimga va qanday uzatishni, raqibni hayratda qoldirish usuli to‘p bilan himoyani yorib o‘tishni qo‘llash kerakmi yoki to‘pni sherigiga uzatish ma’qulmi, darvozaga qaysi vaqtda to‘p otishni ma’qul ko‘rgan o‘yinchi taktik fikrlashidan foydalanadi, bajarmoqchi bo‘lgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qilib beradi. Shunday ekan, texnika o‘yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun, oldindan taktik harakatlar rejasini tuzib olish zarur. Rejalashtirish musobaqa sharoiti va raqib haqidagi imkon qadar aniq va to‘liq ma’lumotlarni qo‘lga kiritishga asoslanadi. Rejalashtirish oldiga quyidagi talablar qo‘yiladi [4], ya’ni:

1. Ijodkor bo‘lishi;

2. Taktik usullar va harakatlarni tanlash nuqtai nazaridan boy bo‘lishi;

3. Yo‘naltiruvchi xarakterga ega bo‘lishi (ya’ni, musobaqa jarayonida u yoki bu o‘zgarishlarni kiritish mumkin bo‘lishi) kerak.

Taktik rejalashtirishning murakkablik darajasi sport turiga hamda musobaqalardagi kurashning xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Ayniqsa, gandbol sport turida taktik rejalarni ishlab chiqish juda murakkab. Chunki, bu sportdagi taktik rejani jamoaviy harakatlarni, aniq individual vazifalarni hisobga olgan holda ishlab chiqish kerak bo‘ladi.

Taktik harakatlarni rejalashtirishda quyidagi shartlarga rioya qilish lozim [5]:

1) musobaqaning maqsadi va vazifalarini belgilab olish;

2) raqibning taktik, psixologik, texnik va jismoniy tayyorgarligidagi kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish;

3) oldinda turgan musobaqaning barcha shart-sharoitlarini hisobga olish;

4) musobaqa jarayonida duch kelishi mumkin bo‘lgan qiyinchilik va to‘siqlarni ongli ravishda prognoz qilish;

5) muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo‘lgan vosita va usullarni o‘ylab topish;

6) musobaqalar jarayonida yuz berishi mumkin bo‘lgan o‘zgarishlarni hisobga olgan holda qo‘shimcha taktik harakatlar rejasini ishlab chiqish.

Xulosa qilib aytganda, taktik harakatlarni rejalashtirish doimo ehtimollik xarakterida bo‘ladi. Musobaqa jarayonida vaziyat tez o‘zgarib turadi va oldindan bashorat qilish mumkin bo‘lmagan ko‘plab holatlarni yuzaga keltiradi. Shuning uchun ham taktik harakatlar rejasini amalga oshirish muntazam ravishda yuzaga kelib turadigan kutilmagan vazifalarni hal etishdan iborat bo‘ladi. Taktik harakatlarni amalga oshirishda psixologiyaning o‘rni muhim deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Elmuratova A.U. Psixologiya hám sport psixologiyası. Oqıw qollanba Nókis 2023 jıl.

2. Pavlov Sh.K, Akramov J.A, Abduraxmonov F.A. “Qo’l to’pi” darslik 2005 jıl.

3. Железняк Й.Д., Портнов И.М. Спортивние игри. Техника, тактика обучения. Для студентов пед вузов. М.:Академия, 2001-518 с.

4. Елмуратова, А. (2022). Изучение морального самосознания студентов будущих спортивных педагогов. In Развитие отраслей АПК на основе формирования эффективного механизма хозяйствования (pp. 522-524).

YOSH DZUDOCHILARDA MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK VA JISMONIY YUKLAMA MUVOZANATINI SHAKLLANTIRISH BO‘YICHA KOMPLEKS YONDASHUV

Alxamov Mansur Rustamovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrasi stajyor-o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *dzudo, psixologik tayyorgarlik, jismoniy yuklama, yosh sportchilar, musobaqa, kompleks yondashuv.*

Ключевые слова: *дзюдо, психологическая подготовка, физическая нагрузка, молодые спортсмены, соревнования, комплексный подход.*

Keywords: *judo, psychological preparation, physical load, young athletes, competition, integrated approach.*

Kirish. Zamonaviy sportchilar muvaffaqiyatining asosi faqatgina texnika va jismoniy kuchda emas, balki psixologik barqarorlik, o‘zini tuta bilish, stress holatida to‘g‘ri qaror qabul qilish kabi ko‘nikmalar bilan chambarchas bog‘liq. Ayniqsa, jangovar sport turlarida, jumladan dzudo sportida, musobaqa oldi holati sportchining yakuniy natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘z vaqtida me’yorida tayyorgarlik ko‘rmagan sportchilar yuqori texnik darajaga ega bo‘lishiga qaramasdan, musobaqada o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila olmaydi.

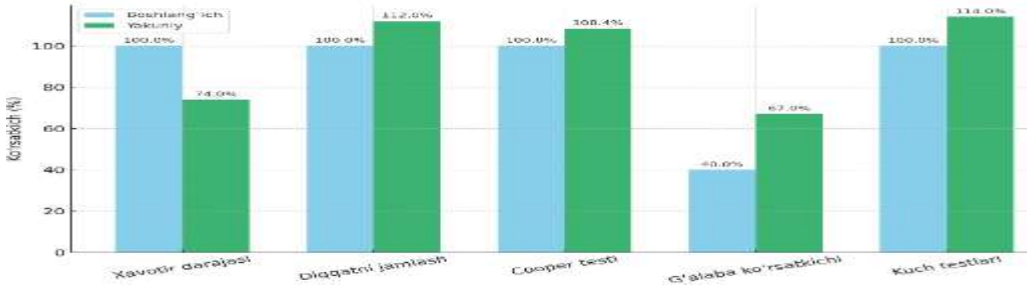
O‘zbekiston sport tizimi bugungi kunda yoshlar salohiyatini maksimal darajada rivojlantirishga harakat qilmoqda. Shu maqsadda sport maktablarida intensiv mashg‘ulotlar, maxsus dasturlar va chet el tajribasidan foydalanish yo‘lga qo‘yilgan. Biroq ko‘plab sportchilarda musobaqa oldi davrida asabiylik, ishonchsizlik va charchoq kuzatilmoqda. Bu holat texnik va taktik ko‘nikmalarning samarali qo‘llanilishiga xalaqit beradi.

Jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlik bir butun tizim sifatida qaralishi kerak. Bu jihatlar alohida emas, balki integratsiyalashgan tarzda, kompleks mashg‘ulotlar orqali rivojlantirilishi lozim. Shu sababli ushbu tadqiqotda 16–18 yoshli dzudochilar misolida musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklamalarni muvozanatlashtirishning optimal modeli ishlab chiqiladi.

Metodologiya.Tadqiqot Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi sport maktabida(Sport komleks) mashg‘ulot olib borayotgan 16–18 yoshli 24 nafar o‘rta malakali dzudochilar misolida empirik va tajriba-sinovli uslubda olib borildi. 6 hafta davom etgan dastur doirasida sportchilar haftasiga 4 martadan mashg‘ulot olib bordilar. Dastur ikki asosiy moduldan iborat bo‘lib, birinchisi – psixologik tayyorgarlik (vizualizatsiya, o‘z-o‘zini ruhlantirish, diqqatni jamlash va musobaqa simulyatsiyasi), ikkinchisi esa – jismoniy yuklama (individual yuklama, anaerob mashqlar, tiklanish bosqichlari) komponentlaridan tashkil topdi.

Baholash mezonlari sifatida sportchilarning musobaqagacha bo‘lgan psixologik holati (STAI testi asosida), jismoniy tayyorgarlik darajasi (Cooper testi, kuch mashqlari, laktat darajasi) hamda musobaqa natijalari (g‘alaba ko‘rsatkichlari, texnik baholar) asos qilib olindi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sportchilarning psixologik holatida ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi: xavotir darajasi 26% ga kamaydi, 79% sportchi o‘zini ishonchliroq his qilganini bildirgan, diqqatni jamlash testlarida 12% yaxshilanish kuzatildi. Jismoniy tayyorgarlik borasida Cooper testida o‘rtacha 8.4%, kuch mashqlarida 14% o‘sish, laktat darajasida esa pasayish kuzatildi. Musobaqa natijalariga ko‘ra, dastlab 40% bo‘lgan g‘alaba ko‘rsatkichlari 67% ga yetgan. Raqib hujumlariga tez va to‘g‘ri javob berish, tana harakati va texnika aniqligida ham sezilarli o‘sish qayd etilgan(1-rasm).



1-rasm. Tajriba oldi va so‘ngidagi asosiy ko‘rsatkichlar taqqoslanmasi

Munozara. Ushbu natijalar shuni ko‘rsatadiki, psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklamalarni muvozanatlash orqali yosh dzudochilarning umumiy samaradorligi, motivatsiyasi va raqobatbardoshligi ancha oshadi. An’anaviy mashg‘ulotlarda psixologik tayyorgarlik yetarli darajada qamrab olinmaydi, bu esa sportchilarning stressga bardosh bera olishiga salbiy ta’sir qiladi. Shu bois, murabbiylar mashg‘ulot jarayonida qisqa psixologik mashqlarni ham joriy etishlari lozim. Bundan tashqari, jismoniy yuklamalarning individual nazorati sportchilarda charchoq, asabiylik va ortiqcha zo‘riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Bu esa musobaqa vaqtida maksimal natijani ta’minlovchi muhim omildir. Kompleks yondashuv asosida olib borilgan ushbu tadqiqot shuni isbotladiki, 16–18 yoshli dzudochilarning texnik, taktik, jismoniy va psixologik salohiyati bir vaqtning o‘zida rivojlanishi natijani keskin yaxshilaydi. Bunday integratsiyalashgan tizim O‘zbekiston sport maktablari va akademiyalarida keng qo‘llansa, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalar kafolatlanadi.

Xulosa.Ushbu tadqiqot orqali aniqlanganki, psixologik va jismoniy tayyorgarlikning integratsiyalashgan yondashuvi 16–18 yoshli dzudochilarning samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Kompleks mashg‘ulot dasturi sportchilarning musobaqa oldi holatini yaxshilaydi, ularni o‘ziga ishonchli, chaqqon va barqaror qiladi.

Asosiy tavsiyalar:

-har bir mashg‘ulotda qisqa psixologik blok (vizualizatsiya yoki nafas mashqi) kiritilishi lozim;

-jismoniy yuklama individual holatga qarab moslashtirilsin;

musobaqadan 1–2 kun oldin stressni kamaytiruvchi, yengil mashg‘ulotlar afzal;

-murabbiylar uchun sportchilar psixologiyasi bo‘yicha qisqa o‘quv kurslari tashkil etilishi kerak.

Tadqiqot natijalari amaliyotga joriy etilsa, yosh dzudochilarning raqobatbardoshligi, musobaqa natijalari va umumiy sport motivatsiyasi barqaror oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Исмаилов, Б. Ш. (2019). *Юношеский спорт и психология победы*. Ташкент: Олимпия нашриёти.

2. Saidov, A. (2021). *Jangovar sport turlarida musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni tashkil etish*. Sport va fan jurnal, 3(2), 44–49.

3. Узбеков, Р. А. (2020). *Совершенствование физической подготовки дзюдоистов подросткового возраста*. Ташкент: ВУЗ нашриёти.

4. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi (2022). *Yosh sportchilarni tayyorlash bo‘yicha metodik qo‘llanma*. Toshkent.

5. Мирзаев, А. Х. (2021). *Интеграция физической и психологической подготовки в тренировочном процессе дзюдоистов*. Научно-практический журнал "Физическая культура и здоровье", 4(10), 65–70.

GIPODINAMIYA VA SEMIRISH

Reymbaeva Roza Saparbaevna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrasi katta o‘qituvchisi, b.f.n.

Kalit so‘zlar. *Gipodinamiya, ateroskleroz, diabet, qon, varikoz, bosim, parhez.*

Kirish. Kam harakatligimiz bu bizga haq xil kasalliklarni olib kelishi mumkin. Shu sababli har birimiz o‘z sog‘lig‘imiz uchun, doimo sog‘lom hayot kechirishimiz uchun - doimo harakatimiz faol bo‘lishi va yoshimiz, jinsimizga qaramasdan sport bilan shug‘ullanishimiz kerak bo‘ladi.

Qanchalik yoshimiz kattalashgan sari semizlikka moyil bo‘lib boramiz, buning oqibatida kasallik darajasi ortib boradi. Ortiqcha vaznga ega bo‘lgan inson 40 yoshga to‘lgandan keyin uning organizmida modda almashinuvi jarayonlarining buzilishi bilan kechadigan bir qator og‘ir kasalliklar paydo bo‘lishi mumkini. Semirish kasalligiga mubtalo bo‘lganlarda qon tomirlari aterosklerozi 2 marta, qon bosimi oshuvi 3 marta, qandli diabet kasalligi 4 marta, o‘t-tosh kasalligi 6 marta, poliosteoartroz 4 marta, podagra 3 marta, venalarning varikoz kengayishi 2-3 marta ko‘p uchrashi aniqlangan.

Semirishga sabab bo‘luvchi omillar orasida organizmdagi modda almashinuvi jarayonlari tezligini tartibga solishda ishtirok etuvchi asab va gumoral mexanizmlari o‘z navbatida irsiy omillarning ta’siri ostida boshqariladi. Bir qator holatlarda semirishning kelib chiqishida irsiy omillarning yetakchi ahamiyati ko‘pchilikda shubha tug‘dirmaydi.

Tana vaznining ortiqligiga qarab:

1-daraja semirish –bunda tana vazni me’yoriy (ideal) talablardan 30% gacha,

2-daraja semirish –tana vaznining me’yoriy talabdan 50% gacha,

3-daraja – tana vaznining 50-100% gacha,

4- darajada tana vaznining 100% va undan ortiq bo‘lishi farqlanadi.

Shunga mos ravishda, tana vaznining indeksi tushunchasi kiritilgan bo‘lib, uni aniqlash uchun tana vazni ko‘rsatkichini (kg) tana uzunligi (bo‘yi)ning ildiz osti ko‘rsatkichiga (metr) bo‘lish lozim. Bu ko‘rsatkichning me’yori 20-24,9 bo‘lib,

- 25-30 gacha oshishi 1-daraja semirish,
- 30-40 gacha oshuvi 2-daraja,
- 40 dan ziyod bo‘lsa 3-daraja semirish deb baholanishi kerak.

Semirishni davolash uchun tarkibida yog‘lar va uglevodlar miqdori kamaytirilgan parhez taomlarni iste’mol qilish tavsiya etiladi. Bunday ovqatlar tarkibida oqsil va vitaminlar yetarli bo‘lishi va kaloriyaligi jihatidan bir kunda 1600-1800 kaloriyani, shifoxona sharoitida esa 1000-1400 kkaldan oshmasligi lozim. Semirishning 3-4 darajasida bunga qo‘shimcha, haftasiga 2 marta yengillashtiruvchi parhez kunlari o‘tkazilishi lozim. Bunday parhez taomning quvvati bir kecha-kunduzda 700-800 kkaldan oshmasligi va tvorog, qatiq, qaynatib pishirilgan yog‘siz go‘sht kabi taomlarda iborat bo‘lishi lozim.

Taom tarkibi asosan meva-sabzavotlar ya’ni: karam, sabzi, lavlagi, oshqovoq, sholg‘om kabilardan iborat bo‘lishi lozim. Shu bilan bir qatorda jismoniy jihatdan faol bo‘lish, yoshiga va jinsiga mos gimnastika mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi. Semirishni ochlik bilan davolash asosan shifoxona sharoitida o‘tkazilgani ma’qul.

Gipodinamiya – jismoniy kam harakat holati, ilmiy texnika taraqqiyoti oqibati bo‘lib, odamlarning jismoniy harakatga bo‘lgan ehtiyojini kamaytirishga olib keldi. Buning oqibatida jamiyatda kishilar o‘rtasida yurak-qon tomir kasalligidan o‘lim oshib, birinchi o‘ringa chiqib oldi.

Gipodinamiya, o‘tirib ishlash tarzi shuningdek, bug‘im va bog‘lamalar, umurtqa pog‘onasi osteoxondrozlari, radikulitlar va boshqa turli xil mushak kasalliklarning o‘sishiga olib kelyapti. Vaziyatdan chiqishning yo‘lini, albatta, jismoniy faol bo‘lishdan, sport mashg‘ulotlari, gigienik gimnastikadan izlash kerak. Xalq ichida yuruvchi “uzoq umr ko‘ray desang ko‘proq harakat qil ”degan maqol bejiz aytilmagan. Ortiqcha ovqat iste’mol qilish, sarflanayotgan energiya miqdori bilan organizmga tushayotgan ovqat miqdori o‘rtasidagi salbiy tafovut tana vaznining ortishiga – semirishga olib keladi.

Semirish – bu kasallik holati bo‘libgina qolmasdan, ayni paytda ko‘plab boshqa kasalliklarni tug‘diruvchi xavf omili hamdir. Semirish keng tarqalgan kasallik bo‘lib, aholining 25-30% - unga mubtalodir. Ayniqsa shaharda yashovchi ayollar o‘rtasida semirish keng tarqalgan bo‘lib, 35-65 % ni tashkil qiladi. Semirishning sabablarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, aksariyat hollarda uning asosida insonlarning o‘z organizmi jismoniy ehtiyojlari talabiga qaraganda ko‘proq ovqat iste’mol qilishdek zararli odatlari yotadi. Ilmiy-texnika taraqqiyoti asrida og‘ir jismoniy ish sezilarli ravishda kamaydi. Bu tabiiy ravishda iste’mol qilinayotgan ovqat miqdorining kamayishiga olib kelishi kerak edi. Organizmning fiziologik ehtiyojlariga ko‘ra shunday bo‘lishi lozim edi, afsuski, amalda bunday bo‘lmaydi. Oqibatda tananing ortiqcha vaznga ega bo‘lishi va semirish modda almashinishning murakkab jarayonlari orqali ateroskleroz, yurak-qon tomiri

kasalliklari, arterial qon bosimining oshuvi, endokrin tizimi kasalliklari-qandli diabet, immunologik va ruhiy holat kasalliklari va boshqalarning avj olishiga sabab bo‘ladi. Demak, ko‘rsatib o‘tilgan qator kasalliklarning kelib chiqish tabiati bir xil ekanligi, ularning odini olish imkoniyatlari ham bir xil ekanligidan dalolat beradi. Shu sababdan ham bularning “Sivilizatsiya kasalliklari” yoki “XX asr kasalliklari”deb aytilishi bejiz emas.

Organizmni jismoniy sog‘lomlashtirish usullari turli tuman bo‘lib, har bir shaxs o‘z imkoniyatidan va intilishidan kelib chiqqan holda, o‘zi uchun qulay bo‘lgan turlarini tanlab olishi va muntazam ravishda shug‘ullanishi talab qilinadi.

Jismoniy sog‘lomlashtirish usullariga qo‘yiladigan talablar qatoriga:

•ularni har bir kishi o‘z yoshiga,bajaradigan ishiga, salomatligi, holatiga qarab tanlashi lozimligi;

•mashqlarni bajarishda oddiydan murakkabga qarab, pog‘onami –pog‘ona amalga oshirish;

•organizmidagi barcha tizimlar, mushaklarning mutanosib ishtirok etishini ta’minlash;

•mashqlarni muntazam ravishda bajarib borish;

•ayrim tizimlar va tana a’zolarining zo‘riqishiga yo‘l qo‘ymaslik;

•mashqlarni iloji boricha ochiq havoda bajarish.

Jismoniy sog‘lomlashtirish usullari orasida qulayligi va ommaviyligi sababli keng qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan turi - bu ertalabki gigienik gimnastika mashqlaridir.

Buning uchun zarur bo‘lgan shartlar qatoriga har kuni ertalab belgilangan rejim asosida o‘rnidan turish, uy havosini almashtirish, mashqlarni bajarishda chuqur va to‘g‘ri nafas olishni nazorat qilish zarur.

Ertalabki gimnastika mashqlari majmuasini tuzishda uning tarkibiga:

•tananing tortilish bilan bog‘liq mashqlari;

•yurish (joyida turib va harakatda)mashqlari;

•bo‘yin, yelka va ko‘l mushaklari uchun mashqlar;

•tana va qorin mushaklari uchun mashqlar;

•oyoq mushaklari uchun mashqlar (o‘tirib turish va sakrash);

•oyoq, qo‘l va boshqa guruh mushaklar uchun mashqlar (oldinga, orqaga, yonga egilish, tebranish va h.k);

•zo‘riqib ishlashga majbur qiluvchi mashqlar;

•bo‘shashtiruvchi mashqlar;

•nafas mashqlarining kiritilishiga e’tibor berishi lozim.

Ertalabki gimnastika mashqlari samaradorligini oshirish maqsadida: gantel, gimnastika tayoqchasi, sakratuvchi ip, to‘p va boshqalardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Katta yoshdagilarda mashg‘ulotlardan so‘ng yurak urishi har daqiqada 90-100, bolalarda esa 100-110 bo‘lishi me’yoriy holat hisoblanadi. Davomiyligi 15-20 daqiqadan oshmaydigan mashg‘ulotlarni tugatgach, suv muolajalarini qabul qilish tavsiya etiladi.

Ertalabki soatlarda o‘tkaziladigan gigienik gimnastika, uyqudan bedorlikka, tetik holatga o‘tish va faol mehnatga kirishib ketishning hamda kuch-g‘ayratga ega

bo‘lishning eng yaxshi usulidir. Ertalabki gimnastika mashg‘ulotlarini tanlashdan har kim o‘z salomatligi holatidan kelib chiqishi, yoshini hisobga olishi lozim. Odatda ertalabki gimnastika mashg‘ulotlari 10-30 daqiqagacha davom etib, 9-6 xil mashg‘ulot turlarini o‘z ichiga olishi kerak. Gimnastika mashg‘ulotlarining tarkibida tana va qorin mushaklarini mustahkamlovchi, bo‘shashtiruvchi mashg‘ulotlar bo‘lishi kerak. Bunday mashg‘ulotlar qon tomir tizimini, ko‘krak qafasi harakatini, nafas olishni yaxshilaydi. 50 yoshdan oshgandan so‘ng ertalabki gimnastika mashg‘ulotlarini bajarishdagi zarur bo‘lgan tezlik, ritm talablarini to‘liq bajarishga harakat qilmaslik lozim. Bu yoshdagi kishilar nafas olish ritmini buzish, kuchanish, boshni pastga tushirish, oldinga va yonga engashish hamda oyoqlarni bukish nafasni chiqarishga yordamlashishini yodda saqlash lozim. Mashg‘ulotlarni bajarishda ularning eng soddasidan boshlab, asta-sekin murakkablashtirib borish lozim. Dastlab qo‘llardagi mayda mushaklar bilan mashq qilishni boshlash so‘ngra katta mushaklarni jalb qilish maqsadga muvofiqdir.

Hayot–harakatdan iboratdir. Inson harakat orqali shakllanadi, takomillashib boradi. Shu boisdan insonning salomatligi, avvalo, uning doimiy ravishda harakatda bo‘lishi bilan bog‘langan.

Harakat inson organizmidagi ichki modda almashuvi jarayonlarini tezlashtiradi, chiqindilarni chiqaruv a’zolariga qarab yo‘naltiradi. Buning aksincha kamharakatlik (gipodinamiya) insonning yarim uyqu holatida yashashiga sabab bo‘ladi. Odamlar o‘zlarining harakatsizligi tufayli orttiradigan bunday holatidan qahva, alkogolli ichimliklar, narkotik moddalar yordamida chiqish uchun harakat qiladilar, bu esa o‘z navbatida inson umrini qisqartirishga, o‘limini tezlashtirishga sabab bo‘ladi.

Biroq har qanday harakat ham organizmga ijobiy ta’sir ko‘rsatavermaydi. Og‘ir jismoniy mehnat, og‘ir ish sharoitlari odam organizmiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi. Faqat davriy ravishda takrorlanuvchi – mushaklarning kislorodni qabul qilishini kuchaytiruvchi, yog‘ kislotalarini esa sarf bo‘lishiga olib keluvchi –xolesterin moddasini kamaytiruvchi harakatlargina inson umrini uzaytirishga olib keladi.

Shunday ta’sirga ega bo‘lgan ko‘plab,organizmni jismoniy sog‘lomlashtiruvchi harakat tizimlari yaratilganki, ko‘pchilik odamlarga xos erinchoqlik tufayli, ular o‘z organizmlarini sog‘lomlashtirish uchun juda foydali bo‘lgan bunday tizimlardan foydalanmasdan, o‘zlariga katta zarar yetkazadilar, jismoniy mashg‘ulotlar tizimidan keladigan foyda, xuddi tamaki chekishdan kelgan zarar singari tezda emas, balki ma’lum muddat o‘tgandan keyingina yuzaga chiqadi.

Insonga xos erinchoqlik uning o‘zi uchun foydali bo‘lgan jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish o‘rniga,ko‘pchilik odamlar o‘zlarining qimmatli vaqtlarini ko‘p seriyali televizion ko‘rsatuvlarga, pivo yoki boshqa ichimliklar ichib,”dam olishga” sarflashni afzal ko‘radilar,natijada ular bunday kam harakatlilikoqibatida kelib chiqadigan turli kasalliklar tufayli o‘zlari rejalashtirgan maqsadlarga yetolmasdan turib hayotdan erta ko‘z yumishga majbur bo‘ladilar.

Inson o‘z salomatligini saqlashi uchun bir-biri bilan uzviy bog‘langan quyidagi ikki holatga alohida e’tibor berishni nazarda tutishi lozim.

Birinchidan –o‘z organizmining ichki muhiti doimiyligi – gomeostazni bir maromda saqlab turishga, uni tashqi muhit sharoiti o‘zgarishi ta’siridan asrashga, o‘zini jismoniy va aqliy zo‘riqishdan saqlashga intilishi lozim.

Ikkinchi tomondan – organizmni tashqi muhitning o‘zgaruvchan sharoitlariga moslashuv mexanizmlarini chiniqtirishi lozim. Shu maqsadda turli mamlakatlar olimlari tomonidan ko‘plab organizmni jismoniy sog‘lomlashtirish dasturlari ishlab chiqilgan. Ular orasida keyingi paytlarda amaliyotda keng qo‘llanilib kelinayotgan amerikalik vrach K.Kuper va ukrainalik mashhur olim vrach N.Amosovlarning tizimlarini, shuningdek, Hind yoglari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ko‘rsatib o‘tish mumkin.

Aerobika – organizmning zaxirasi imkoniyatlarini yuzaga chiqaruvchi ana shunday muhim vositalardan biri bo‘lib hisoblanadi. Professor L.M.Suxarevskiyning fikricha, agar inson tug‘ilganidan boshlab, sog‘lom turmush tarzida yashab, psixogigiena me’yorlari, jismoniy yuklama talablari, ovqatlanish tartibi, mehnat qilish va dam olish qoidalariga amal qilgan taqdirda kamida 150-200 yil yashashi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I.S. Manasova. Ovqatlanish gigiyenasi (Nutritsiologiya). “ILM VA FAN” nashriyoti Toshkent – 2022.

2. Z.T. Rajamuradov, B.M. Bozorov A.I.Rajabov, D.G. Haytov. “” Yosh fiziologiyasi va gigienasi” Toshkent “TAFFAKUR B O‘STONI” 2013.

3. Do’stov K.T. Sportchilarning oqilona ovqatlanishi. Qarshi 2016.

4. Sh.I. Karimov tahriri ostida. Sog’lom ovqatlanish – salomatlik mezoni. Toshkent 2015.

16-18 YOSHLI KURASHCHI QIZLARNI PSIXOLOGIK TOMONLAMA QO‘LLAB-QUVVATLASH

Razaxov Kopbergen Dauletbaevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi.

Jannazarova Barno Ramazanovna

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

Kalit so‘zlar: *kurash sport turi, sport bilan shug‘ullanuvchi qizlar, yuqori sport natijalariga erishish, psixologik hamkorlik, murabbiy va o‘quvchi o‘rtasida yuzaga keladigan psixologik muammolar.*

Ключевые слова: *кураш, спортсменки, достижение высоких спортивных результатов, психологическое сотрудничество, психологические проблемы тренера и спортсмена.*

Key words: *kurash, female athletes, achieving high sports results, psychological cooperation, psychological problems of a coach and an athlete.*

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi vaqtda sportchi qizlarni psixologik qo‘llab quvvatlash bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar olib borish eng dolzarb ishlardan biri

hisoblanadi. Biz yuqori sport yutuqlari sohasida ishlaydigan mutaxassislarning aksariyati bugungi kunda sport mashg‘ulotlari tarkibidagi psixologik tarkibiy qismning ulushi sezilarli darajada oshganiga rozi bo‘lishiga ishonamiz. Sportchilarning raqobatbardosh faoliyati samaradorligini oshirishning eng muhim shartlaridan biri bu psixologik yordamni tashkil etishdir.

Kostromina S.N. va Smirnova V.V. ta’kidlaganidek, psixologik hamrohlik sportchilar bilan ishlashda asosiy o‘rinni egallashi mumkin. O‘z tadqiqotlarida ular zamonaviy sport, birinchi navbatda, natija emas, balki sportchining salohiyatini ro‘yobga chiqarishga qaratilgan raqobatbardosh faoliyat ekanligini yozadilar. Shu munosabat bilan biz ularning fikriga qo‘shilamiz: “diqqatni natijadan potentsialga tubdan yangi o‘zgartirish butun o‘quv jarayonini tashkil etishga o‘zgartirish va yondashuvni talab qiladi”. Bu yuqori malakali sportchilar uchun stress omillari ta'sirining ko‘payishi, shikastlanish ehtimoli yuqori, jismoniy va neyropsikiyatrik stresslarning ko‘payishi bilan alohida ahamiyatga ega. E‘tibor bering, yuqori darajadagi stressga chidamliligi, qat'iyatliligi va yakuniy natijaga erishish uchun eng kichik imkoniyatdan foydalanib, asosli tavakkal qilishga tayyor bo‘lgan sportchilar qizlarining salohiyati va imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishlari mumkin.

Tadqiqot obekti Biz bu ishimizning tadqiqot obyekti sifatida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali kurashchi qizlarni oldik.

Tadqiqot predmetini O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tahsil oluvchi kurashchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida umumiy jismoniy tayyorgarligi.

Kurash sport turi, ayollarda erkaklarnikidan farq qiladigan tananing bir qator morfologik, fiziologik va aqliy xususiyatlariga ega bo‘lishiga qaramay, qizlarga fiziologik va psixologik nuqtai nazardan “erkak” talablarini oshiradi. Sportning tanaga ta’sirini o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlarning aksariyati, mashg‘ulot rejimi va metodologiyasini asoslash bo‘yicha, erkak sportchilarda o‘tkazildi, shunga ko‘ra ularning natijalari ko‘pincha mexanik ravishda ayollarning mashg‘ulot jarayoniga o‘tkaziladi, bu hajmi erkaklarnikidan kam emas.

Kurashchilarni tayyorlash metodologiyasini ayollar tayyorgarligi sohasiga avtomatik ravishda o‘tkazish natijasida ayollar musobaqalarida kurash uslubi erkaklarnikidan deyarli farq qilmaydi [2]. Biroq, O‘zbekiston terma jamoalarining muntazam o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarida musobaqadan oldingi tayyorgarlik paytida ko‘p yillik kuzatuvlar natijasida biz kurashchi qizlarning muayyan muammolarni hal qilishning og‘zaki analitik strategiyasi, harakatlarni nutqni tartibga solishning yuqori darajasi bilan ajralib turadi degan xulosaga keldik. Shuning uchun, ularni mashq qilishni o‘rgatish jarayonida hikoya qilish usuliga e’tibor qaratish lozim. Harakatlarni tushuntirish, og‘zaki tahlil qilish, ularning individual elementlarini ongga etkazish, xatolarni tushuntirish harakatni o‘zlashtirishni, vosita ko‘nikmalarini shakllantirishni sezilarli darajada tezlashtiradi. Ayollar yuqori hissiy qo‘zg‘aluvchanlik, beqarorlik va xavotirga ega bo‘lganligi sababli, ularning harakatlarini baholashda rag‘batlantirish va

mulohazalar muhim rol o‘ynaydi. Shuning uchun qizlarni sport bilan tayyorlashda ularning psixologik xususiyatlarini hisobga olish juda muhimdir.

Qizlar tashqi ta'sirlarni yaxshi ko‘radilar va shuning uchun fiziologik sabablarga ko‘ra jismoniy kuchga muhtoj bo‘lgan go‘zal amplituda texnikasini o‘rganishga intilishadi. Shunday qilib, quvvat komponentisiz texnikani qayta-qayta takrorlash noto‘g‘ri mahoratni mustahkamlaydi va tashqi tomondan kam ta’sirli texnikani o‘rganish ularga qiziqish uyg‘otmaydi va zaif assimilyatsiyaga olib keladi, bu qisqarishlarda samarali foydalanish uchun etarli emas. Jang qobiliyatsiz himoyalar bilan birlashtirilgan to‘ntarishlarning kuchli samarasiz urinishlari bilan ozgina ajoyib kurashga aylanadi. Bu nostandart pozitsiyalarga (vaziyatlarga) va etarli bo‘lmagan motorli harakatlarga olib keladi, bu jarohatlar, charchoq va qizlarning kurash mashg‘ulotlariga qiziqishini yo‘qotishiga olib keladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, professor A. I. Zavyalov tomonidan ishlab chiqilgan elektrokardiogramma charchoqlarini baholash usuli ayollar kurashidagi o‘quv jarayonini baholashda samarali hisoblanadi. Jismoniy mashqlar paytida qizlar, o‘zlarining temperamentlariga qarab, charchoq darajasiga ko‘ra bir necha guruhlarga bo‘linadi: charchoq yo‘q, kichik, o‘rtacha, o‘tkir, tanqidiy charchoq va ortiqcha ish. Eng yuqori mashg‘ulot effekti o‘tkir va tanqidiy charchoqni keltirib chiqaradi. Ushbu zonalarda mashq qilayotgan sportchilarning foiziga ko‘ra, o‘quv jarayonining samaradorligini pedagogik baholash mumkin [7, 10-bet].

Biz Ryzhenko O. V. ning fikriga qo‘shilamiz. jangning to‘g‘ri tanlangan taktikasi ko‘p jihatdan boritsaning ma'lum bir lahzadagi psixologik holatiga bog‘liq va uning natijasiga sezilarli ta'sir qiladi. Shunday qilib, o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari paytida Kasılmaların tahlili shuni ko‘rsatdiki, sportchi qizlar passiv taktik harakatlar bilan ajralib turadi: himoya taktikasi (92%), kutish (83%), manevr (74%). Oshkor qilish (66%), to‘satdan (62%) va muvozanatdan chiqish (46%) kamroq mashhur. Kamdan kam hollarda tahdid (27%) va takroriy hujum (12%) ishlatiladi va kamdan kam hollarda chalg‘itish (5%), chaqiruv (4%), bog‘lash (2%) ishlatiladi. Jang paytida, uning shartlari va vazifalariga muvofiq, sportchilar bir nechta taktik harakatlardan foydalanadilar. Ushbu ma’lumotlarni hisobga olgan holda, har bir alohida holatda sportchilarning kurashini yaxshilashga yordam beradigan individual taktik harakatlar tuziladi [3].

Xulosa: Yuqoridagilarga asoslanib, psixolog yuqori sport natijalariga erishish uchun kurashchi qizlarni psixologik qo‘llab-quvvatlashning bir qator muammolarini hal qilishi kerak: Har bir sportchining psixikasi va shaxsiyatining individual xususiyatlarini, ularning aqliy zaxiralarini, temperamentini, o‘quv jarayoni va musobaqalarning turli vaziyatlaridagi xulq-atvor xususiyatlarini o‘rganish. Kurashchi qizlarning ehtiyojlari, qiziqishlari, motivatsiyasini aniqlash, uni tayyorlash samaradorligiga ta'sir qiladi. Murabbiy va o‘quvchi o‘rtasida yuzaga keladigan psixologik muammolarni hal qilishga imkon beradigan faoliyatni tashkil etish. O‘quv jarayonini o‘tkazish va kurashchini musobaqalarga tayyorlash bo‘yicha individual amaliy tavsiyalarning psixologik jihatini ishlab chiqish. Jamoadagi shaxslar aro munosabatlar muhitini optimallashtirish, ziddiyatli vaziyatlarni yengish uchun psixolog va murabbiyning hamkorligi. Sportchilarga va

ularning tarbiyasiga ta'sir qilishning qulay psixologik pedagogik usullari va usullarini o‘rgatish. Aqliy o‘zini o‘zi boshqarish usullarini o‘rgatish va boritsning ruhiy holatini tuzatish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik ―Sano standart‖ Toshkent. 2017 y. 480 b.

2 Arslonov Sh.A., Tangriev A.J. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Kurash). Darslik. Toshkent ―O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati‖ 2017 y. 188-b.

3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. T., 2004.

BOKSSHÍLARDÍŃ TAYARLÍQ PROCESINDE MEDICINALÍQ QADAǴALAW HÁM ÓZ-ÓZIN BAQLAW

Adilshaev Pamir Maxsetbaevich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı assistent oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *medicinalıq tekseriwler, sportshılardıń salamatlıǵı, awır nokaut, jarıslar.*

Ключевые слова: *медицинские осмотры, здоровье спортсменов, тяжелый нокаут, соревнования.*

Key words: *medical examinations, health of athletes, heavy knockout, competitions.*

Kirisiw. Medicinalıq qadaǵalaw boks shınıǵıwları hám jarıslardıń zárúr shárti bolıp tabıladı. Qalalardaǵı dene tárbiyası komandalarında shuǵıllanatuǵın boksshılar poliklinikalarda yamasa sport komandaları yamasa BÓSM medicinalıq-sanitariya bóliminde, awıllıq orınlardaǵı shuǵıllanıwshılar bolsa uchastka yamasa rayon, awıl emlewxanalarında yamasa poliklinikalarda qánigeler tárepinen medicinalıq tekseriwden ótedi. Respublika, wálayatlar, qalalardıń jetekshi boksshıları, balalar hám óspirimler sport mektepleri oqıwshıları, sport ustaları hámde sport ustalıǵına kandidatlar sonıń menen birge birinshi razryadlardaǵı sportshılar dispanserizaciyadan ótiwi shárt. Dispanserizaciya usılı sportshılardıń medicinalıq baqlap barıwdıń eń nátiyjeli forması esaplanadı. Ol boksshılardıń fizikalıq qáliplesiwi, salamatlıǵı hámde jumıs qábileti ózgerislerin úzliksiz túrde baqlap barıwǵa múmkinshilik jaratadı.

Izertlewdiń maxseti: boksshílardíń tayarlíq processinde medicinalíq qadaǵalaw hám óz-ózin baqlaw.

Izertlewdiń wazıypaları: Medicinalıq tekseriwlerdiń wazıypaları, shınıǵıwlar hám jarıslarǵa qatnasıw ushın ruxsat beriw múmkinligin anıqlaw, shınıǵıwlardıń salamatlıq jaǵdayına tásirin bahalaw, boksshınıń shınıqqanlıq dárejesin belgilew.

Medicinalıq tekseriwler dáslepki, qayta hám qosımsha túrlerine bólinedi. Dispanserizaciya waqtında medicinalıq tekseriwler tiykarǵı (dáslepki), bar (basqıshlı) hám qosımsha tekseriwlerden ibarat boladı. Boksshınıń nerv sisteması

jaǵdayına ayırıqsha itibar qaratıladı. Medicinalıq tekseriwler dawamında sportshılardıń salamatlıq jaǵdayı hám jumıs qábiletin hár tárepleme úyrenip shıǵıw ushın hár qıylı zamanagóy izertlew usıllarınan paydalanıladı (klinikalıq, fiziolgiyalıq, bioximiyalıq, elektrofiziologiyalıq hám basqalar).

Medicinalıq tekseriw nátiyjesinde juwmaq dúziledi, ol jaǵdayda boksshınıń fizikalıq qáliplesiwine, salamatlıq jaǵdayına, funkcional jaǵdayına hám ulıwma shınıqqanlıq dárejesine baha beriledi. Dáslepki tekseriwler shınıǵıwlarǵa kirisip atırǵan hámme shuǵıllanıwshılar ushın májburiy esaplanadı. Salamatlıq jaǵdayı hám fizikalıq qáliplesiw dárejesin tekseriw nátiyjeleri unamlı bolǵanda shıpaker boks penen shuǵıllanıwǵa ruxsat (málimleme formasında) beredi. Qandayda-bir keselligi bar bolǵan shaxslar shınıǵıwlarǵa qoyılmaydı.

Qayta medicinalıq tekseriwlerden hámme sportshılar bir jılda keminde bir márte ótedi. Dispanserizaciyaǵa alıwda bolǵan boksshılar bir jılda keminde 4 márte tekseriwden ótedi. Qayta tekseriwler dawamında úzliksiz shınıǵıwlar tásirinde organizm jaǵdayıdaǵı ózgerisler anıqlanadı. Bul maǵlıwmatlar shınıǵıw procesine tiyisli ońlawlar kirgiziw ushın qollanıladı. Shınıǵıwlardaǵı májburiy tánepisten keyin jarıslarda yamasa úzliksiz shınıǵıwlarda qatnasıw ushın sportshılarǵa ruxsat beriw múmkinligin anıqlaw zárúr bolǵan waqıtlarda sonıń menen birge trener hám sportshınıń sorawına kóre qosımsha medicinalıq tekseriwler ótkeriledi.

Medicinalıq tekseriwler mudamı jarıslar baslanıwınan aldın ótkeriledi. Jarıs bellesiw qatnasıwshıları olar baslanıwınan 3 kúnnen kóbirek bolmaǵan halda, basqa qalada jasawshı boksshılar bolsa jarısqa ketiwden 3 kún aldın medicinalıq kórikten ótedi hám álbette okulist hámde nevropatolog juwmaǵı bolıwı shárt. Jarıslar processinde boksshılardıń medicinalıq tekseriwleri salmaq ólshew (tartılıw) aldınnan turaqlı túrde ótkeriledi. Jarıslar waqtında boksshılardı medicinalıq anıqlaw boks jarıslarında medicinalıq iskerlik kórsetiw boyınsha jollamaǵa qarap ámelge asırıladı.

Boksshılar tayarlıǵında medicinalıq-pedagogikalıq baqlawlar úlken áhmiyetke iye. Olar shınıǵıwlarda hám jarıslarda shıpaker tárepinen ámelge asırıladı. Alınǵan maǵlıwmatlar trener hám sportshı ushın zárúrli áhmiyetke iye. Olar shınıǵıwlar procesine tiyisli ońlawlar kirgiziwge járdem beredi hám sol arqalı shınıǵıwlar nátiyjeliligi asırıladı.

Medicinalıq-sport máslahátları shınıǵıwlardı tuwrı rejelestiriw hám ótkeriw ushın kóbirek áhmiyetke iye. Olar medicinalıq tekseriwler kórsetkishleri hám medicinalıq-pedagogikalıq baqlawlardıń analizine sonıń menen birge dispanserizaciya dawamında alınǵan úzliksiz baqlawlar maǵlıwmatların úyreniwge tiykarlanǵan. Trener medicinalıq-sport máslaháti waqtında boksshınıń salamatlıq jaǵdayı hámde jumıs qábileti ózgeriwi haqqında zárúrli informaciyaǵa iye boladı, sonıń menen birge shınıǵıw tártibi hám usılı boyınsha zárúr usınıslardı aladı.

Oqıw-shınıǵıw procesin tuwrı shólkemlestiriw hám joqarı dárejede sport jumıs qábiletin saqlap qalıw ushın boksshınıń ózi óz salamatlıǵı jaǵdayın úzliksiz baqlap barıwı zárúr. Óz-ózin baqlaw shınıǵıw procesiniń barıwın baqlawına, óz organiziminiń individual qásiyetlerin esapqa alıwǵa hám semiriw belgilerin waqıtında seziwge járdem beredi. Sportshınıń óz-ózin baqlawdıń eń tiykarǵı

qaǵıydalarına trener yamasa shıpaker úyretiwi zárúr. Sáwbetler waqtında olar hár bir kórsetkishtiń mánisin túsindiredi, óz-ózin baqlaw kúndeligin qanday tutıw kerekligi haqqında sóylep beredi hámde kórsetedi. Boksshı baqlawlardı hár kúni say waqıtlarda: azanda, shınıǵıwdan aldın hám keyin ámelge asırıwı kerek. Óz-ózin baqlaw kórsetkishleri kúndelikke jazıp qoyıladı.

Ádette tómendegi kórsetkishler esapqa alınadı hám jazıladı: keypiyat (artıqmash, jaqsı, qanaatlanǵan, jaman), tómenlik, sharshaw, dimarsızlıqtıń bar ekenligi, jumıs qábileti (joqarı, ádettegi, tómen); shınıǵıw islew qálewi (ózin májbúr etti, dene qızdırıwdan keyin shınıǵıw islewge qızıǵıwshılıq oyanadı); uyqı (dawam etiw waqtı, tereń, qattı, uyqısızlıq, tez yamasa uzaq waqıttan keyin uyıqlap qaldı, túsleri); ishtey (bálent, jaqsı, bir normada, tómen, jaman, kúshli shóllew); tamır urıwı (minutına soqqılar sanı, ritmi, tolıw ózgesheligi); shınıǵıwlar sharayatları (shınıǵıw qay jerde ótkerildi - sport zalı, stadion); meteorologik sharayatlar, salmaq (shınıǵıwdan aldın hám keyin, sonıń menen birge, azanda sheshingen jaǵdayda, ash qarınǵa). Óz-ózin baqlaw maǵlıwmatlarına kóre salamatlıq jaǵdayı hámme kórsetkishlerdi esapqa alıp bahalanadı. Keypiyattıń jamanlasıwı, jumıs qábiletiniń tómenlewi, shınıǵıw etiw qálewiniń joq ekenligi, uyqınıń buzılıwı, ishteydiń bolmawı, dene salmaǵınıń azayıwı, tınısh turǵanda tamır urıwınıń biraz áste urıwı yamasa tezleniwi bunıń hámmesi júzege kelip atırǵan semiriw hám artıqsha shınıǵıwlanıw belgileri bolıp tabıladı. Sonıda aytıp ótiw kerek, óz-ózin baqlaw maǵlıwmatları medicinalıq-pedagogikalıq baqlawlardıń ornın basa almaydı, bálki tek ǵana toltıradı. Sol sebepli boksshılar óz-ózin baqlaw kórsetkishlerin ózgertirilip atırǵanda asıǵıs juwmaqlarǵa kelmewi kerek. Turmıs hám shınıǵıwlar rejimin ózgertiwden aldın shıpaker hám trenerden máslahát alıw kerek. Trener boksshınıń óz-ózin baqlaw kúndeligin turaqlı túrde tekserip barıwı zárúr.

Jaraqatlanıwdıń aldın alıw. Jaraqatlanıwdıń tabıslı aldın alıw ushın boksshılarda jaralar júzege keliwiniń ishki hám sırtqı sebeplerin jaqsı biliw kerek. Sırtqı sebeplerge tómendegiler kiredi: shınıǵıwlardı shólkemlestiriw hám ótkeriwdegi kemshilikler (shınıǵıw metodikasındaǵı aljasıqlar, sparring-qarsılaslardıń nadurıs tańlanıwı, shuǵıllanıwshılardıń ıntızamsızlıǵı); qanaatlandırarsız sanitariya-gigiyena sharayatları, inventarlar, kiyim hám ayaq kiyimniń jaman jaǵdaydalıǵı: boksshılarda kerekli qorǵanıw úskenelerініń joq ekenligi h.t.b. Ishki sebepler arasınan tómendegilerdi kórsetiw múmkin: boksshılardıń fizikalıq hám texnikalıq-taktikalıq tayarlıqlarınıń jeterli emesligi, salamatlıq jaǵdayınıń qanaatlandırarsızlıǵı, shınıqqanlıq dárejesiniń tómenlewi h.t.b. Jaraqatlanıwdıń bul sebepleri menen bir qatarda jarıslardaǵı jaman tóreshilik, qadaǵan etilgen soqqılar hám háreketlerdiń qollanılıwı, jarıs qaǵıydalarınıń buzılıwı da dús keliwi múmkin. Sol zat anıqlanǵan, hámme jaralardıń shama menen 60% boksshılardıń jaqsı tayarlıq kórmenligi hám 17% shınıǵıwlardı shólkemlestiriw hám e ótkeriw usılındaǵı kemshilikler menen baylanıslı.

Boksta ádette háreket apparatınıń zaqım alıwı, júz, oraylıq nerv sistemasınıń jaraları júzege keledi. Háreket apparatınıń zaqım alıwı kóbinese barmaqlar, bilek-alaqan hám tirsek buwınlarınıń hár qıylı jaraları menen baylanıslı. Ádette bul

barmaq kópshiksheleri arasındaǵı buwınlar baylamlarınıń sozılıwı hám jarılıwı, barmaq kópshikshelerinińsınıwı, alaqan súyekleri ishki maydanınıń periocitleri, birinshi barmaqtıń shıǵıwı hám birinshi alaqan súyeginińsınıwı bolıp tabıladı. Bul zaqım alıwlardıń tiykarǵı sebepleri: soqqı beriw waqtında mushtnıń nadurıs jaǵdayı, qoldıń bint penen jaman oralǵanlıǵı, qolǵaplar hám qaltalardıń qanaatlandırarsız jaǵdayı. Júz jaraqatlanıwınıń arasında murınnan qan keliwi, qırshılıwlar, qas ústi terisi hám bettiń alması súyekleri salasındaǵı jarılıwlar, kóz salasındaǵı gematomalar tez-tez ushırasıp turadı.

Oraylıq nerv sisteması jaraqatlanıwı boksshılarda kem ushıraydı. Biraq sportshı den-sawlıǵın óziniń áhmiyetine kóre olar ayırıqsha itibarǵa ılayıq. Oraylıq nerv sistemasınıń jaraqatlanıwınan biri - bul nokaut. Ol kóbinese iyektiń tómengi bólimine, shekege, omırtqanıń súyegi tarawına, moyınnıń qaptal maydanına anıq hám kúshli soqqılar berilgende júzege keledi. Nokauttıń júzege keliw mexanizmi soqqı berilgen jayǵa baylanıslı. Nokaut jaǵdayı teń salmaqlılıqtı taslaw, háreket koordinaciyasınıń biraz buzılıwı, teri qatlamlarınıń keskin aǵarıp ketiwi menen baqlanadı. Soqqı ótkerip jiberilgennen keyin 10 sekund ishinde bellesiwdi dawam ettire almaytuǵın jaǵdayǵa túsken boksshı nokautqa dus kelgen esaplanadı. Nokautta organizm iskerliginde qısqa múddetli buzılıw júz beredi, biraq ol, eger zárúr sharalar kórilmese, qáwipli aqıbetlerge alıp keliwi de múmkin. Nokaut hallarında sportshınıń jatqızıw, oǵan tınıshlıq jaratıw, tájiriybeli medicinalıq járdem kórsetiwdi anıqlaw zárúr. Nokaut yamasa awır nokautqa dus kelgen boksshı trener yamasa wákil joldaslıǵında emlew shólkemine yamasa turar ornına jiberiledi.

Awır nokautqa dus kelgen boksshı oǵan birinshi medicinalıq járdem kórsetilgennen keyin asıǵıslıq penen emlewxanaǵa jatqızıladı. Mańlayı hám shekesine berilgen kúshli soqqıdan nokaut jaǵdayına túsken boksshılarǵa kútá úlken itibar menen munasábette bolıw kerek.

Eger boksshı bellesiwde nokaut penen jeńiliwge dus kelgen bolsa, ol jaǵdayda (3 ay dawamında) oǵan jarıslarda qatnasıw qadaǵan etiledi. Múddet dawam etiw waqtı soqqı berilgen jayǵa hám boksshınıń jaǵdayına qarap tóreshiler baslıǵı (bas tóreshi), jarıslar bas shıpakeri hám sol bellesiwde tóreshilik etken referi quramındaǵı komissiya tárepinen belgilep beriledi.

Boksshılar tayarlıǵı processinde jaraqatlanıwdıń aldın alıwdıń tiykarǵı baǵdarları: 1) shınıǵıwlardıń tuwrı shólkemlestiriliwi hám ótkeriliwi; 2) texnikalıq-taktikalıq usıllardıń hám ásirese qorǵanıw háreketleriniń izbe-iz hám puqta ózlestiriliwi; 3) bulshıq et hám baylam buwın apparatın múnásip tárizde tayarlap, dene qızdırıw shınıǵıwlarınıń tuwrı ótkeriliwi; 4) qoldı qıyqımlap bint penen tańıw hám qorǵanıw úskenelerinińqollanılıwı; 5) sparring-qarsılaslarınıń tuwrı tańlanıwı; 6) shınıǵıw ótkeriw jaylarındaǵı tiyisli sanitariya-gigiena sharayatları; 7) ring hám sport úskenelerinińsaz ásbapları jaǵdayı.

Juwmaq. Boksshılar menen alıp barılatuǵın tárbiyalıq jumıslarǵa ayırıqsha itibar qaratıw kerek. Olarǵa jaraqatlanıw sebeplerin hámde olardı aldın alıw ilajların túsindiriw zárúr. Boksshılardıń intızamlı, oǵada itibarlı hám sparring-qarsılaslarına abaylı bolıp munasábette bolıwlarına erisiw zárúr.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Gorstkov Ye. N. Analiz trenirovochnoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti bokserov tyajelix vesovix kategoriy / Ye. N. Gorstkov // Boks: Yejegodnik.- M.: FiS, 1993.-S. 43-46.
2. Gradopolov K. V. Trenirovka boksera v sorevnovatel'nom periode: uchebnoe posobie dlya trenerov / K. V. Gradopolov, V. I. Ogurenkov.- M.: FiS, 1993.- 305 s.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S. Boksshılardıń sport -pedagogikalıq sheberligin asırıw. T., 2011. 478 b.
4. Sherbakov S.I. Issledovanie sorevnovatelnoy 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 teoriyası hám metodikası 2023. 307 b.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПАРАЛИМПИЙСКОЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ: ОСОБЕННОСТИ, МЕТОДЫ И ПОДХОДЫ

Лемзякова Мария Сергеевна

Стажёр-преподаватель Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

В Узбекистане активно развивается паралимпийский спорт, в том числе лёгкая атлетика, и физическая подготовка спортсменов с ограниченными возможностями играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Физическая подготовка является основой успешных выступлений паралимпийцев на международной арене. Для спортсменов с ограниченными возможностями, в отличие от здоровых атлетов, необходимо учитывать множество особенностей и индивидуальных характеристик, связанных с их состоянием здоровья. Правильный подход к тренировочному процессу позволяет не только улучшить физическую форму, но и способствует восстановлению здоровья и социальной интеграции. Для паралимпийцев важным аспектом физической подготовки является адаптация тренировочного процесса под их индивидуальные особенностями организма. Учитываются не только физические ограничения, но и психологические аспекты, поскольку паралимпийский спорт требует от спортсменов высокой самоотдачи и моральной устойчивости.

Первоначально спортсменам необходимо пройти комплексное медицинское обследование, чтобы определить их физическое состояние и возможности. Это обследование служит основой для разработки персонализированного плана тренировок. Например, для людей с нарушениями слуха или зрения тренировки будут строиться с учетом того, как спортсмен воспринимает окружающий мир и насколько его сенсорные способности могут влиять на выполнение различных упражнений.

Основным средством адаптивной физической культуры является физическое упражнение – особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося и решаются образовательные, воспитательные, развивающие, коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Особенности возможностей определяют не только тренировки, но и выбор дисциплин лёгкой атлетики, каждая из которых имеет свои специфические требования к физической подготовке. Для каждой дисциплины важно правильно сочетать кардио-нагрузки, силовые тренировки, а также специальные упражнения, которые развивают выносливость, координацию и гибкость.

Многократное выполнение физических упражнений сопровождается не только улучшением качества техники, но и тренирующим воздействием, развитием адаптационных процессов, охватывающих все системы и функции организма. Упорядоченный подбор физических упражнений, регулирование их продолжительности и интенсивности определяют характер и степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, развитие его отдельных способностей.

Физическая подготовка паралимпийцев основывается на многолетнем опыте спортивной медицины и адаптивного спорта. В тренировочном процессе активно используются специализированные тренажеры, которые помогают компенсировать ограниченные возможности спортсменов. Например, для бегунов с ампутированными конечностями используются специальные протезы, которые позволяют максимально эффективно работать ногам при беге. Для эффективных тренировок используется специальный стул для метания копья, диска, ядра. Важной составляющей тренировочного процесса является восстановление после интенсивных физических нагрузок. Врачи и тренеры разрабатывают для каждого спортсмена систему восстановления, которая включает в себя не только традиционные методы, такие как массаж и физиотерапия, но и инновационные технологии, например, методы использования кислородных коктейлей для улучшения обмена веществ и укреплении иммунной системы.

Помимо физической подготовки, паралимпийцы активно развивают психологическую устойчивость. Психологическая подготовка важна для преодоления личных барьеров и страхов. Тренеры работают с паралимпийцами над развитием мотивации, уверенности в собственных силах и способности справляться с трудностями, как во время соревнований, так и в повседневной жизни.

Кроме того, тренировки на выносливость являются важным элементом физической подготовки паралимпийцев. Паралимпийцы часто сталкиваются с необходимостью преодолевать большее количество физических и психоэмоциональных барьеров. Поэтому для их успешных выступлений на соревнованиях важно развивать не только физическую, но и ментальную выносливость. Специальные упражнения для тренировки выносливости

помогают спортсменам адаптироваться к стрессовым ситуациям и справляться с физическими перегрузками в условиях соревновательной борьбы.

Таким образом, физическая подготовка паралимпийцев является не только основой их спортивных достижений, но и важным компонентом социальной адаптации. В Узбекистане, благодаря созданию специализированных тренировочных условий, паралимпийцы получают возможность развивать свои физические способности на высоком уровне. Комплексный подход к тренировкам, который включает в себя как физическую, так и психологическую подготовку, помогает спортсменам преодолевать ограничения и достигать высоких результатов на международной арене.

Использованная литература:

1.Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. ISBN 978-5-906839-42-8 – 82 с.

2. 1.Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. ISBN 978-5-906839-42-8 113 с.

ZAMANAGÓY JÁMIYET RAWAJLANIWINDA EKALOGIYALIQ MÁDENIYAT TÚSINIGI HÁM ONIŃ TUTQAN ORNI

Berdibaeva Gulshad Sultamuratovna

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Jeke gúres hám tábiyiy pánler" kafedrası oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *mádeniyat, jámiyet, pikir júrgiziw, ekologiya, sezim,ekologiyalıq mádenyat, jámiyet, shaxs.*

Kirisiw. Jámiyet rawajlanıwınıń házirgi basqıshında insaniyattıń texnogen civilizaciyasınan noosfera dáwirine ótiw tendenciyası baqlanbaqta, bul bolsa óz náwbetinde V.I. Vernadskiy sózi menen aytqanda biosfera rawajlanıwında insan aqılıy potencialı áhmiyetiniń kúsheyiwi menen xarakterleniwi kerek. Bul process adamnıń jerdegi ómirin saqlap qalıwǵa umtılıwı menen óz-ara qarama-qarsı birliginde sáwlelenedi.

Izertlewdiń maqseti. Hár bir shaxs ekologiyalıq mádnyattı hám mádenyattı túsiniwi kerek. Ekologiyalıq mádenyat hám mádeniyat arasında tikkeley baylanıs bar. Sol sebepli de insanlardıń tábiyattan paydalanıw ekologiyalıq mádeniyatın ózgertpey turıp, qorshaǵan ortalıq, ekologiyadaǵı unamlı ózgerislerge erisip bolmaydı.

Izertlewdi shólkemlestiriw usılları. Mádeniyat hám ekologiyalıq mádenyatqa názer salsaq mádenyat bul insan turmısınıń sonday tarawı, onıń tiykarında, ulıwma insanıylıq ómir mazmunın belgileytuǵın qádiriyatlar jatadı hám bul qádiriyatlar óz náwbetinde absolyut esaplanǵan, ómirlik qádiriyatlar, basqasha

aytqanda ulıwmalıq qádiriyatlarǵa tiykarlanadı. Bul qádiriyatlardı shaxsqa sindiriw bolsa bilimlendiriw hám tárbiyanıń tiykarǵı wazıypası.

Ekologiyalıq mádenyat shaxstıń sırtqı ortalıqqa tikkeley kórsetetuǵın tásiri. Ekologiyalıq jaǵdaydıń jamanlasıwı, jas-kekseniń, olardıń tábiyatqa unamsız is háreketi qanshelli zıyan keltiretuǵının oylamastan, ilajı barınsha tezirek imkaniyatlardan payda alıwǵa umtılıwı, huqıqıy normalardı bilmew jaslar arasında zorlıqtıń artıp barıwı hám basqalar ulıwma mádeniyattıń hám, sonıń ishinde, basqalardıń dártine itibarsız bolıw, ózin-ózi sheklew hám pikir júrgiziw sıyaqlı qádiriyatlarǵa tiykarlanǵan ekologiyalıq mádeniyattıń qanshelli tómen dárejede ekenligin kórsetedi. Házirgi waqıtta insaniyat sanı barǵan sayın artıp baratırǵan ekologiyalıq mashqalalar menen júzbe-júz kelmekte. Insan hám tábiyat arasındaǵı óz-ara qatnasqa baylanıslı ilimiy ádebiyatlardı tallaw sonı kórsetedi, házirgi dáwirde jámiyet turaqlı rawajlanıw filosofiyasınıń tiykarın ekologiyalıq mádeniyattı qáliplestiriwdi shólkemlestiredi.

Ekologiyalıq mádeniyattı qáliplestiriwge qaratılǵan tálim-tárbiyanıń ekologiyalıq mádeniyattı jolǵa qoyıw adamzattıń turaqlı rawajlanıwın háreketke keltiriwshi hám onıń keleshegin belgileytuǵın jetekshi kúshke aylandırıwshı sheshimlerden biri.

Izertlew nátiyjeleri. Ekologiyalıq mádeniyatlı insannıń basqalardan ayırmashılıǵı sonda ol óziniń ishki álemi hám sırtqı álem menen baylanısına erise aladı. Balalıq dáwirlerinde bul qásiyetler arnawlı bilimler arqalı, yaǵnıy sezim-emocional tárbiya hám ekologiyalıq jumısqa baylanıslı ámeliy shınıǵıwlar járdeminde qáliplestiriledi. Adamnıń shańaraqta kórgen tárbiyası ondaǵı ekologiyalıq mádeniyattıń qáliplesiwine sheksiz tásir etedi. Sebebi, áyyemnen xalqımızda "qus uyasında kórgenin isleydi" degen naqıl bar bolıp, bul tikkeley balanıń ekologiyalıq mádeniyatınıń qáliplesiwinde de áhmietke iye. Ata-ana hám shańaraqtaǵı jas insanlardıń tábiyǵıy resurslar, suw, hawa, topıraq, azıq-awqat h.t.b.lardıń insan ómirinde tutqan ornı, olardı qádirlew hám taza saqlaw kerekligi haqqındaǵı tárbiyalıq násiyatları balalarda sanasız túrde usı resurslarǵa bolǵan jaqsı múnásibetin, olardıń ómiri dawamında tiykarǵı wazıypasın atqarıwshı ekologiyalıq mádeniyattıń ámeliy sáwlesi sıpatında qaladı.

Ekologiyalıq mádeniyat bul ulıwma mádeniyattıń ajıralmas bólegi bolıp, insannıń tábiyiy ortalıq penen baylanısqa kirisetuǵın oy-pikirinde hám iskerliginde sáwlelenedi. Mádeniyat bul jumıstıń, onıń sapası hám nátiyjeliligin belgileytuǵın ózine tán ólshemi bolıp tabıladı. Iskerlik sıpatı kórsetkishi sipatida mádeniyat pikirlew hám is-háreket usılı bolıp óz ishine iskerlik hám onıń nátiyjelerine bolǵan múnásibetin, yaǵnıy iskerlikke bolǵan múnásibetine tiykarlanǵan normativlik qatnastı jámlestiredi. Mádeniyattıń tábiyatı, jámiyet hám shaxs penen baylanısı óz ishinde iskerlikke tiykarlangan hám qádiriyatlarga tiykarlangan aspektleri bar. Solay etip, mádeniyat belgili bir aspekt sheńberinde insannıń sociallıq iskerligin xarakterleydi, bul iskerliktiń insannıń shaxs sıpatında qáliplesiwi, rawajlanıwı hám onıń tiykarın quraytuǵın kúshlerdiń, yaǵnıy jámiyet tárepinen shólkemlestirilgen subektiv imkaniyat hám mútájlikler kórinisindegi sociallıq sıpatlarınıń rawajlanıwı hám júzege shıǵıwı qay dárejede qolaylı ekenligine anıqlıq kirgizedi. Biraq insan

mádeniyatlı kónlikpelerdi tek ǵana tábiyǵıy ortalıqqa tásir ótkeriw hám jasalma ortalıq jaratıw menen ǵana rawajlandırmaǵan. Kerisinshe, insan óz barlıǵınıń pútkil tariyxı dawamında ol yamasa bul tábiyiy ortalıqta jasap onnan kóp nárselerdi úyrengen.

Ekologiyalıq mádeniyattıń usı tallawı sheńberinde sonı atap ótiw kerek, ulıwma mádeniyattan ekologiyalıq mádeniyattı ajıratıp kórsetiw ilimiy xarakterge iye. Mádeniyat tanıwshılıq kóz qarasınan ekologiyalıq mádeniyat belgili bir jámiyet mádeniyatınıń komponenti esaplanıp, óz ishine insannıń tábiyatqa tásiri, tábiyattı ruwxıy materiallıq ózlestiriw quralları (bilim, dúnyaqaras, mádeniy dástúrler, qádiriyatlar hám t.b.) kompleksi bolıp tabıladı.

Rus ilimpazı Yu.I. Zelesskaya tárepinen ekologiyalıq mádeniyattıń qáliplesiwinde tálim-tárbiya ekologiyalıq mádeniyattıń rawajlanıwına tásir kórsetti tárbiyanıń áhmietine itibar berip, oǵan belgili bir maqsetti názerde tutıwshı ekologiyalıq tálim hám tárbiya ónimi sıpatında táriypleydi hám shaxsta ekologiyalıq mádeniyattıń bar ekenligin onıń ekologiyalıq tárbiyalanganlıq dárejesi menen baylanıstıradı.

V.A. Sitarov hám V.V. Pustovoytovlar ekologiyalıq mádeniyattı insan iskerliginiń ádep ikramlılıq mádeniy tarawı sıpatında táriyplep, bul taraw insannıń tábiyat penen óz-ara qatnasın belgileydi hám óz ishine óz-ara baylanıslı bolǵan elementlerdi: ekologiyalıq sana, ekologiyalıq múnásibet hám ekologiyalıq iskerlikti aladı. Bunda tiykarǵı element sıpatında ekologiyalıq mádeniyattı sociallıq sana hám, atap aytqanda, shaxs dárejesinde rawajlandırıwǵa juwapker bolǵan ekologiyalıq institutlar shıǵadı.

Ekologiyalıq antropologiya kózqarasınan qatnas jasawshı ilimpazlar pikiri boyınsha, insan ekosistemanıń ajıralmas bólegi esaplanadı hám insannıń ekosistemaǵa qatnası, onıń qorshaǵan ortalıq hám ekosistema haqqındaǵı túsinigi onıń óziniń rawajlanıwına tásir etedi. Kóplegen izertlewshiler ekologiyalıq mádeniyat haqqındaǵı bazalıq kózqarasların keltiredi. Olarǵa kóre insaniyattıń turaqlı rawajlanıwı ushın insanlarda ekologiyalıq mádeniyattı rawajlandırıw global ekologiyalıq mashqalalarǵa qarsı gúresiwde úlken áhmietke iye. Bul avtorlar óz miynetinde insannıń tábiyatı menen óz-ara qatnası tariyxın sistemalı túrde úyreniw arqalı usı qatnastıń turaqlı rawajlanıwǵa qanshelli tásir etetuǵının dálillewge urınadı. Sonıń menen birge bul izertlewshiler insan hám tábiyat arasındaǵı múnásibet baǵdarı, múnásibetten gózlengen maqsetler nelerden ibarat bolıwı kerek ekenligin kórsetip ótedi.

Juwmaqlaw. Mádeniyat tábiyattan parıq qılmaydı, kerisinshe tábiyattan ajıralmaǵan halda boladı.Eger mádeniyat insannıń sociallıq rawajlanıw dárejesi ónimi bolsa insan tábiyat ónimi hám sociallıq baylanıslardıń dinamikalıq subekti bolıp tabıladı. Tábiyat adamzat rawajlanıwınıń baslanǵısh háreketke keltiriwshi tiykarǵı kúsh esaplanadı. Tábiyat tek ǵana jasaw ushın paydalanıw múmkin bolǵan ónim ǵana emes, al adamnıń mádeniy iskerliginiń tiykarǵı quralı hám shárti de bolıp tabıladı. Insan hám tábiyat arasındaǵı birlik jergilikli ózine tánlikti, tariyxtı hám hátteki belgili sociallıq sırtqı kórinisti sáwlelendiriwshi mádeniy jastı jaratadı. Tábiyat adamzattıń jaratılıwınıń tek ǵana baslanǵısh noqatı, bálkim onıń jasap

qalıwı ushın zárúr bolǵan ortalıq, bolıp tabıladı. Tábiyatsız insan óziniń fizikalıq hám ruwxıy mútájliklerin qanaatlandıra almaydı. Sol sebepli adamlar tutınıw ushın ónim jaratıw maqsetinde birleskende olar usı ónimge mádeniy mánis te baǵıshlaydı. Bunnan ańlaw múmkin, ekologiyalıq mádeniyat insan iskerligi dawamında onıń tábiyat penen óz-ara qatnasında kórinedi. Ekologiyalıq sana ataması ádette "insan-tábiyat" sistemasındaǵı, tábiyattıń ózinde ótetuǵın hám insannıń tábiyat penen óz-ara qatnasqa kirisiwge sáykes texnologiyaları jıyındısın ańlatadı.

Paydalanǵan ádebiyatlar

1. Айдаров Е.В., Худойкулов Х.Ж. Экологическое воспитание школьников

// Высшая школа научной исследований Москва. ИССН 2409- 1677. Феврал 2019.

2. Духонина Е. А., УСОВА Н. В. Формирование экологической культуры

младших школьников в процессе освоения основ конструкторской деятельности //Интеграция науки и образования в XXI веке: Психология,

Педагогика, Дефектология.

3. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasining 2017-2021-yillarga mo'ljallangan rivojlanishning beshta ustuvor yo'nalishlari "Harakatlar strategiyasi"- T.: "O'zbekiston". 2017.

4. Tovbayev, G. Z. (2022). GLOBAL EKOLOGIK MUAMMONI HAL QILISH YO 'LLARI. Экономика и социум, (5-2 (92)), 279-283.

ҚОРАҚАЛПОҒИСТОНДА ТУРИЗМ

Султамуратов Джумамурат

Ўзбекистон давлат *жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали "Якка кураш ва табиий фанлар" кафедраси доцент в.б.*

Абдуллаева Умида

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали 2-курс талабаси

Сапаргелдиева Сарвиноз

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали 2-курс талабаси

Калит сўзлар: Туризм, Орол, Хоразм, Қорақалпоғистон, ресурс, спорт, тарих, ёдгорлик

Ключевые слова: Туризм, Арал, Хорезм, Каракалпакстан, ресурс, спорт, история, памятник

Keywords: Tourism, Aral Sea, Khorezm, Karakalpakstan, resource, sport, history, monument

Кириш. Туризм – ижтимоий ҳодисадир. Табиат ва янги одамлар билан учрашувлар ва қувончли мулоқот туризмнинг асосий ижтимоий қадрияти ҳисобланади. Зеро, инсоният жамиятининг энг олий идеали – бу оқилона

эҳтиёжлари қондириладиган одамлар ўртасидаги алоқа шаклларини ишлаб чиқаришдир. Таъкидлаш жоизки, «Қадимий Хоразмнинг олтин ҳалқаси» бўйлаб сайёҳлик саёҳатлар когнитив, ижтимоий-коммуникатив, спорт, эстетик, ҳиссий-психологик, соғломлаштириш, ижодий, ҳатто, айтайлик, зиёрат каби ижобий ижтимоий функцияларга эга. Шу сабабли, хорижий меҳмонларнинг «Қадимий Хоразмнинг олтин ҳалқаси» бўйлаб туризмга бўлган эҳтиёжи вақт ўтиши билан камаймайди, балки «геометрик прогрессия» билан ўсиб боради, деб таъкидлаш мумкин. Дарҳақиқат, Жаҳон сайёҳлик ташкилотининг прогнозларига кўра, янги минг йилликнинг бошида Ер туризмнинг мисли кўрилмаган «эпидемияси» билан урилади. 2020 йилда 1 миллиард 800 миллион ерликлар тарихий ва маданий ёдгорликлар, машҳур шаҳарлар ва машҳур курортларга хорижий саёҳатлар қилишлари кутилмоқда. Ушбу прогноз шуни англатадики, иш излаётган миллионлаб одамлар уни туризм соҳасида олишади.

Оролбўйи ҳозирги кунда бутун дунёга экологик офат зонаси сифатида кенг танилган. Маълумки, бу минтақа қадимий ва ўрта аср маданиятининг ўчоғи бўлиб, у ерда кўплаб ёдгорликлар сақланиб қолган. Жанубий Оролбўйида яшовчи халқлар анъанавий ҳунармандчилик, амалий санъат, бой фолклор, оммавий халқ байрамлари анъаналари ва бошқалар кўринишидаги бой маданий меросга эга. Бу ерда қадимги ва ўрта аср цивилизациялари ёдгорликларининг муҳим фонди сақланиб қолган ва бир қатор ноёб табиий жойлар маълум. Сақланиб қолган меъморчилик ёдгорликлари ва антропоген ландшафтлар улардан туризмни ташкил этиш амалиётида фойдаланиш нуқтаи назаридан катта қизиқиш уйғотади. Бироқ, улардан туризм объекти сифатида фойдаланиш учун бир қатор дастлабки шартларни бажариш керак.

Қадимги даврларда ҳам, ўрта асрларда ҳам Жанубий Оролбўйи минтақаси хом меъморчиликка эга ёдгорликлар билан ажралиб турарди. Қуруқ чўл иқлими, кам ёғингарчилик ва ер ости сувлари горизонти шароитида минг йиллар давомида қадимий ва ўрта аср хом меъморий иншоотлари сақланиб қолган. Шунга ўхшаш ҳолат XX асрнинг 60-70-йилларига қадар мавжуд эди, ва Жанубий Қорақалпоғистоннинг «қадимги суғориш ерлари» деб аталадиган оммавий ривожланиш бошланишидан олдин. Илгари кимсасиз ҳудудларни суғориш ва уларни замонавий қишлоқ хўжалигида фойдаланишга жалб қилиш қадимий меъморий ёдгорликларни оммавий равишда йўқ қилиш билан бирга келди. Бундан ташқари, суғоришнинг ривожланиши ер ости сувлари даражасининг кескин ошиши, иккиламчи шўрланиш жараёнларининг ривожланиши ва ҳаво намлигининг ошиши билан бирга келди.

Жаҳон амалиёти шуни кўрсатадики, туризм иқтисодиётда етакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Масалан, ҳар йили Хитойга 40 миллиондан ортиқ сайёҳ ташриф буюради. Ҳар бир сайёҳ мамлакатда 500 АҚШ долларини қолдиради. Бугунги кунда туризм Хитой иқтисодиётида рентабеллик бўйича биринчи ўринда, жаҳон иқтисодиётида эса нефт саноати ва қурол савдосидан кейин иккинчи ўринда туради. Баъзи Европа

мамлакатларида (Швейцария ва бошқалар.) сайёҳлар сони кўпинча мамлакат аҳолисидан ошиб кетади, шунинг учун туризм соҳасида иш ўринлари сонининг барқарор ўсади. 2003 йилда Хоразм вилоятига 340 мингдан ортиқ сайёҳ (шу жумладан 15 минг хорижий сайёҳ) ташриф буюрди, бу Қорақалпоғистон Республикасига нисбатан 100 баравар кўпдир. Шу билан бирга, Қорақалпоғистон Республикаси минтақада халқаро туризмни ривожлантириш учун улкан салоҳият ва ресурс базасига эга.

Бугунги кунда сайёҳларга НК «Ўзбектуризм» хизмат кўрсатмоқда. Статистик маълумотларга кўра, туристик турар жой тармоғи атиги 2 та объектдан иборат бўлиб, жами 47 ўринли; 35 ўринли турбаза ва 12 ўринли кемпинг (пансионат). Шу билан бирга, хизмат кўрсатиш сифати туристик хизматнинг халқаро стандарти талабларига жавоб бермайди. Келинг, Қорақалпоғистон Республикасидаги сўнгги бир неча йилдаги вазиятни таҳлил қилайлик. 2001 йилда республикага 903 сайёҳ (улардан 165 нафари хорижликлар), ва 2002 йилда 1,080 (57), 2003 йилда 3,377 (324), 2004 йилда 4,010 (173), ташриф буюрди. Ушбу йилларда хизматлар ва бошқа фаолиятдан олинган даромадлар (туристик ташрифларни қайд этишнинг белгиланган механизми йўқлиги сабабли фаолиятнинг аниқ турлари бўйича статистик маълумотлар мавжуд емас) 2,5 миллион сўмдан 15 миллион сўмгача, чет ел валютасида эса кўпинча номаълум бўлиб қолмоқда. Биз туризм қанчалик муҳим ва зарур эканлигини тушуниш керак.

Хулоса. Ушбу соҳани ривожлантириш учун бизда ноёб ресурслар мавжуд. Туризм соҳаси тўлиқ ривожланиши учун давлат, жамоат ташкилотлари ва хусусий ташаббуслар томонидан катта саъй-ҳаракатлар талаб этилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Туризм йўналишидаги ислоҳотларни янада жадаллаштириш ва соҳада давлат бошқаруви тизимини самарали ташкил қилиш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-238-сонқарори, 2023 йил 27 июлдаги қарори.

2. Ўзбекистон РеспубликасиВазирлар Маҳкамасининг "2022 —2026 йилларда Қорақалпоғистон Республикасининг Туризм салоҳиятини ривожлантириш бо"йича қо"шимча чора-тадбирлар то"ғрисида"ги 545-сон қарори, 2022 йил 28-сентабрдаги

3. "Буюк Ипак йўлини тиклаш ва республикада халқаро туризмни ривожлантиришда Ўзбекистон Республикасининг иштирокини кенгайтириш чора-тадбирлари тўғрисида"гиПФ-1162-сон қарори.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 26 апрелдаги ПҚ-135-сон қарори.

5. https://karakalpakstan.travel/history-and-culture/historical-heritage

AKADEMIYALÍQ LICEY OQÍWSHÍLARÍNDA EVOLYUCION ILIMIY KÓZ QARASTÍ RAWAJLANDÍRÍW

Berdibaeva Gulshad Sultamuratovna

Ózbekstan mámleketlık dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Jeke gúres hám tábiyiy pánler" kafedrası oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: *xloroplast, evolyuciya, tábiyat, aramorfoz, haywan kletkası, ulıwma degeneraciya, fotosintez, dene forması.*

Kirisiw. Bizdi orap turǵan tábiyatımız hár túrli gózzalıqqa bay, hám sulıw bul jerde barqulla jańadan-jańa hádiyseler júz berip turadı, jáne olar jańalanıp baradı. Bul jaǵday insanyattı erte zamanlardan beri qızıqtırıp kiyatır. Oqıwshılarda tábiyatqa bolǵan kóz qarasın rawajlandıratuǵın pán bul mektep dáwirinde ótiletuǵın zoologiya hám botanika sabaqlıqları. Sebebi bul pán tiykarında ózi kórip júrgen tirishilik ósimlikler hám haywanlar dúnyası menen jaqınnan tanısadı olar haqqında qızıǵıwshılıq payda bola baslaydı.

Izertlewdiń maqseti. Bul tirishilik haqqında kóz qaraslardı oqıwshılardıń sanasında tolıq qáliplestiriw, hám bunı ámelge asırıw ushın laboratoriyalıq jumıslar hám tábiyat qushaǵına ekskursiya shólkemlestiriw kerek. Ósimliklerdiń hám haywanardın kletkalıq dúzilisi olar arasındaǵı uqsaslıq hám ayırmashılıqtı úyreniwi kerek.

Izertlewdi shólkemlestiriw usılları. Ósimlikler kletkadan kletka toqımalardan toqımalr bolasa jıynalıp organdı payda etedi, haywanlarda da tap ósimliklerdegi sıyaqlı kletkalıq dúzilisten quralǵan, haywan kletkası elastik qásiyetke iye jáne xloroplast bolmaydı haywanlar ósimlikler payda etetuǵın organikalıq zatlar menen awqatlanadı biraq bir kletkalı ápiwayı haywanlar arasında ósimlikler sıyaqlı fotosintez qılıwshılarıda bar, ósimlik hám haywanlardıń kletka organoidlarındaǵı uqsaslıq bul evolyuciyanı dálillewshi belgiler.

Izertlew nátiyjeleri. Evolyuciya procesinde ápiwayı haywanlar quramalasıp quramalı oranizimlerge aylanıp barǵan bunı aramorfoz túsinigi menen túsindirip ótiw múmkin aramorfoz degenimiz yunonsha «airo»-«rawajlanıw», «morpos»-«kórinis» degendi bildiredi. Aramorfoz degende jasaw ushın gúreste birqansha abzallıq jaratadı jańa jasaw ortalıǵına beyimlesiwine imkan beredi. Mısalı: haywanlarda xordanıń rawajlanıwı, omırtqalı haywanlarda nerv sistemasınıń payda bolıwı, qan aylanıw sheńberi, dem alıw hám bólip shıǵarıw sistemalarınıń quramalasıp barıwı, balıqlar, suwda hám qurǵaqlıqta jasawshılaw, jer bawırlawshılar, quslar, sút emiziwshilerdiń payda bolıwı bulardıń barlıǵı aromorfoz baǵdarında ámelge asqan.

Idioadaptaciya organizmlerdiń jasaw sharayatına maslasıwına járdem beriwi idioadaptaciya ulıwma maslasıw menen emes, arnawlı maslasıw menen baylanıslı mısalı súyekli balıqlardıń hár qıylı wakillerinińdene forması, reńi júziw qalashlarınıń ozine mas dúzilgenligi qorǵanıw reńi bul idioadaptaciyaǵa mısal boladı.

Sonıń menen bir qatarda quramalı dúzilgen organizmler ózleriniń dúzilisin jasaw ortalıǵına maslasıwda ápiwayı dúziliske ótedi. Ulıwma degeneraciya

delinedi buǵan mısal assidiya lishinkasına mas bolǵan xorda kóz rawajlanadı keyinshelik lichinka otırıqshı jasaw jaǵdayına ótip er jetkende regressiv metamorfoz gúzetiledi, xorda joǵaladı nerv sistemsı túyinge aylanadı. Adam parazitleri, lenta tárizli qurtlarda ishek bolmaydi, nerv sisteması quramalı dúzilgen, óz betinshe háreketleniw derlik joq. Biraq olarda xojeyin ishek diywalına jabısıw ushın sorǵıshlar, kúshli rawajlanǵan. Jer júzinde jasap ótken hám házirgi waqıtta jasap atırgan hár túrli haywanlardıń tábiyiy tańlaw procesinde payda bolganlıǵın dálilleytuǵın bir qatar evolyucion hám filogenetikalıq nızamlıqlar bar bolıp, olar tómendegilerden ibarat:

Divergenciya túrge tiyisli organizmlerdiń ayırım belgisi boyınsha óz-ara parıqlanıwınan, polimorfizm, hár qıylı sharayatqa beyimlesiwden baslanǵan. Bunday beyimlesiw dáslep, ayırım belgilerge iye populyaciyalardı payda etse, keyin ekologiyalıq, geografiyalıq rasalar, aqırında jana túrler, áwladlar hám basqa sistematikalıq taksonlar kelip shıǵıwı menen tamamlanǵan. Evolyuciya procesinde túrler arasındaǵı ayırmashılıq kúsheysede, biraq olardıń anatomiyalıq, fiziologiyalıq dúzilisindegi ulıwmalıq saqlanıp barǵan. Mısalı, ayıw tárizliler klasın alıp kóreyik. Arktikada jasawshı aq ayıw, toǵayda jasaydı qońır ayıw yamasa tawlı toǵaylarda tarqalǵan, qara ayıwdan salmaǵı, reńi menen parıq qılsa da, báribir olarda ayıw tárizliler klası wákilleri esaplanadı. Hár qıylı sistematikalıq toparlarǵa tiyisli organizmlerdiń óz-ara uqsaslıǵı olar bir atatekten kelip shıqqanlıǵınan, parqı bolsa hár qıylı sharayatqa beyimleskenligine baylanıslı ekenliginen derek beredi. Ata-ana túr tarqalǵan territoriyalardaǵı hár qıylı ekologiyalıq sharayattı divergenciyaǵa alıp keliwshi sırtqı faktor dep bahalaw kerek. Sonı ayrıqsha atap ótiw kerek, qandayda bir túr ishindegi evolyucion process birinshi náwbette áste-aqırın onıń geografiyalıq hám ekologiyalıq formalarga ajıralıwı menen baslanadı. Keyin ala divergent belgilerdiń rawajlanıwınıń barǵan sayın tereńlesip barıwı nátiyjesinde túrler qáliplesedi.

Bir-birine uqsas túrlerdiń barǵan sayın kóbeyip barıwı bolsa tuqımlaslardı hám t.b. taksonomiyalıq toparlardı payda ete beredi. Biraq ayırım jaǵdaylarda kelip shıǵıwı jaǵınan bir-birinen uzaq bolǵan formalar tariyxıy rawajlanıw dawamında bir qıylı ortalıq sharayatında jasap kelgen. Aqıbetinde olarda uqsas belgi-qásiyetlerge iye bolgan, yaǵnıy olar arasında konvergent uqsaslıq júzege kelgen. Haywanlarda konvergensiya qubılısı denesi formasınıń kórinisinde yamasa ayırım orgánlardıń dúzilisindegi uqsaslıqta kórinedi. Máselen: akula, ixtiozavr hám delfinlerdiń dene dúzilisi bir-birine uqsas, al, akula omırtqalılardıń balıqlar klasına, ixtiozavr bolsa jer bawırlawshılar klasınıń mezozoy erasında jasap, soń qırılıp ketken atateklerine, delfinler bolsa sút emiziwshiler klasına tiyisli. Ayırım jaǵdaylarda konvergenciya organlar dúzilisindegi uqsaslıqqa da sebep boladı. Órmekshiler menen shıbın shirkeylerde dem alıwdıń traxiya sisteması bir qıylı ekenligin, ixtiozavr, pleziozavr hám kit tárizliler júziw qalashları dúzilisindegi uqsaslıǵın kóriwge boladı.

Evolyuciya procesinde bir ata-tekten tarqalgan eki yamasa onnan artıq organizmlerdiń hár qıylı sharayatta jasap, bir-birinen uzaqlasıwı, sońınan jáne birdey sharayatta jasap, olarda uqsas beyimlesiwler rawajlanıwı, parallellizm

(parallel rawajlanıw) delinedi. Tuyaqlı sút emiziwshilerdiń eki toparı Qubla Amerikada jasawshı Litopterna hám parallellelizmge mısal bola aladı.

Evolyuciya hár qanday rawajlanıw sıyaqlı qayta tákirarlanbaytuǵın hám artqa qaytpaytuǵın process. Evolyuciyanıń tákrarlanbaw nızamın birinshi bolıp belgiyalı paleontolog L.Dallo 1893-jılı oylap tapqan. Bul nızamǵa muwapıq organizmde qandayda bir organ redukciyaǵa ushırasa yamasa joq bolıp kece, ol qayta payda bolmaydı. Onıń ornına tap usı wazıypanı atqarıwshı, biraq kelip shıǵıwı hám forması pútkilley basqasha bolǵan jańa organ payda boladı.

Juwmaq. Organizmlerdiń evolyuciyası barlıq waqıtta dene bólimleri hám organlardıń differenciaciyası menen ańlatıladı, yaǵnıy organizmdegi qaysı bir bólim yaki organ hár qıylı sebeplerge baylanıslı áste-aqırın óz wazıypasın ózgertip barıp, sońında dáslepki funkciyasın umıtıp, pútkilley basqa funkciyanı atqaratuǵın boladı. Bunday sharayatta organizm bólimleriniń jumısı bir-birine júdá baylanıslı bolıp qaladı. Differenciaciya processi tek organizmniń quramalasıwına alıp kelip qoymastan, al ondaǵı bólimlerdiń jumısı bir-birine júdá baylanıslı bolip qaladı. Oqıwshılar zoolgiyanı tereńrek úyrense evolyuciya haqqındaǵı kóz qarası elede rawajlanadı.

Biologiya muǵallimleri búgingi zaman talaplarınan kelip shıqqan halda hár qıylı metodlardan paydalanıp sapalı sabaq ótiwimiz, oqıwshılardıń ózlestirip atırǵan bilimlerin tereńirek ańlawına hám bul baǵdardaǵı bilimlerge iye bolıwına erisiwimiz kerek. Oqıwshılar sabaqta ótilgen maǵlıwmatlardı iyelep alıwı zárúr. Mine, usı búgingi biologiya páni muǵallimleriniń óz aldılarına qoyǵan joqarı, márdana wazıypası esaplanadı. Jas áwladqa evolyuciyalıq bilim beriw procesinde olardıń tábiyatqa bolǵan qızıǵıwshılıǵı hám mehir-muhabbatın qáliplestirip barıw da úlken áhmietke iye.

Paydalanǵan ádebiyatlar

1. Mavlonov O. Zoologiya. 7-sinf: Umumiy orta ta’lim maktablarining 7-sinfi uchun darslik.
2. O.Mavlonov. -Tuzatilgan va to’ldirilgan to’rtinchi nashri. -T.: «O’zbekiston milliy ensiklopediyasi» Davlat ilmiy nashriyoti, 2017. - 208 b. ISBN 978-9943-07-508-5.
3. A.T.G‘ofurov, S.S.Fayzullayev Evolyucion talimot. T-2009.

SUZISHNING INSON SALOMATLIGIGA TA’SIRI: FIZIOLOGIK VA PSIXOLOGIK JIHATLAR

Satbayeva Azada Daryabayevna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali suzish yo‘nalishi 3-bosqich talabasi

***Kalit so‘zlar**: suzish,salomatlik,fiziologik ta’sir,psixologik foyda,yurak-qon tomir tizimi,nafas olish tizimi,mushak-skelettizimi, stressni kamaytirish, endorfin, O‘zbekiston sporti.*

***Ключевые слова**: плавание, здоровье, физиологическое воздействие, психологическая польза,сердечно-сосудистая система, дыхательная*

система, мышечно-скелетная система, снижение стресса ,эндорфин, спорт Узбекистана.

Kirish. Suzishinsoniyat tarixida eng qadimiy va eng mashhur sport turlaridan biri sifatida o‘z o‘rniga ega. Bu nafaqat musobaqa yoki dam olish vositasi, balki salomatlikni mustahkamlashning universal usuli hamdir. Suzishning fiziologik va psixologik jihatdan foydalari shunchalikko‘pki, uni har qanday yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi odamlar uchun ideal mashg’ulot deb atash mumkin. Ushbu maqolada suzishning inson organizmiga ta ’ siri ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi va uning sog‘liqqa qandayijobiy o‘zgarishlar keltirishi chuqur ko‘rib chiqiladi.

Fiziologik foydalari:Suzishning eng muhim xususiyatlaridan biri – uning tananing barcha mushak guruhlarini birdek ishga solishi va shu bilan birga bo‘g ‘imlar, umurtqa pog’onasi va ligamentlarga ortiqcha yuk tushirmasligidir. Suvning tabiiy qarshiligi mushaklarni mustahkamlashga yordam beradi, lekin og ‘ir atletika yoki yugurishdan farqli o‘laroq, jarohat olish xavfideyarli yo‘ qqa teng. Shu sababli, suzish ko‘pincha jarohatlardan keyin reabilitatsiyajarayonida shifokorlar tomonidan tavsiya etiladi.

Birinchidan, suzish yurak-qon tomir tizimiga foyda keltiradi. Suvda muntazam mashq qilish qon aylanishini tezlashtiradi, yurak mushaklarini chiniqtiradi va qon bosimini barqarorlashtiradi. Masalan, Amerikaning Yurak Assotsiatsiyasi (AHA) ma ’lumotlariga ko‘ra, haftasiga 3-4 marta 30-40 daqiqa suzish yurak xastaliklari xavfini 20-30% ga kamaytirishi mumkin. Bundan tashqari, suzish paytida organizm kislorodga bo‘ lgan ehtiyojni oshiradi, bu esa qon tomirlarining elastikliginiyaxshilaydi.

Ikkinchidan, suzish nafas olish tizimini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Suv ostida yoki suzish jarayonida nafasni to‘g’ri boshqarish o‘pka hajmini oshiradi va kislorod almashinuvini optimallashtiradi. Bu nafaqat professional sportchilar, balki nafas olish yo‘llari kasalliklari, masalan, astma bilan og‘rigan odamlar uchun ham foydalidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, suzish bilan shug’ullangan bolalarda o‘pka funksiyasi sezilarlidarajada yaxshilanadi va nafas qisilis holatlari kamayadi.

Uchinchidan, suzish mushak-skelet tizimiga ijobiy ta ’sir ko‘rsatadi. Suvning zichligi va qarshiligi mushaklarni tonusda ushlab turadi, lekin bo‘g‘imlarga bosim o‘tkazmaydi. Bu artrit, osteoxondroz yoki bel og’rig ‘i kabi muammolardan aziyat chekadigan odamlar uchun ajoyib yechimdir. Shu bilan birga, suzish metabolizmni tezlashtirib, ortiqcha vaznni yo‘qotishga yordam beradi. Bir soatlik o‘rtacha intensivlikdagi suzish taxminan 400-600 kaloriya yoqadi, bu esa uni samaralifitnes vositasiga aylantiradi.

Psixologik foydalari:Suzishning fiziologik ta ’siridan tashqari, uning psixologik jihatdan ham katta foydasibor. Suvda mashq qilish odamni tinchlantiradi, stress va tashvishni kamaytiradi. Buning asosiy sababi – suzish paytida organizmda endorfinlar, ya’ni “baxt gormonlari” ishlab chiqarilishi. Bu gormonlar kayfiyatniko‘taradi va depressiv holatlarni engillashtiradi. Masalan,

2020-yilda o‘tkazilgan bir tadqiqotda, haftasiga kamida ikki marta suzish bilan shug‘ ullangan odamlarning 70% da tashvish darajasipasaygani aniqlangan.

Bundan tashqari, suzishdiqqatni jamlash va kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Suvda harakat qilish nafas olish ritmini, qo‘l-oyoq muvofiqligini va texnikanibir vaqtda nazorat qilishni talab qiladi. Bu miya faoliyatini rag’batlantiradi va xotira, reaksiya tezligi kabi ko ‘nikmalarni yaxshilaydi. Bolalar va o‘smirlarda suzish orqali diqqat markazlashuvi va o‘ qishdagi muvaffaqiyat oshishi haqida ko‘plab misollar mavjud.

Suzishning yana bir muhim psixologik foydasi – o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashdir. Har bir yangi masofa, tezlik yoki texnikani o‘zlashtirish odamga o‘z kuchiga ishonish hissini beradi. Ayniqsa, sport bilan yangi shug’ullana boshlaganlar uchun bu kichik yutuqlar motivatsiyani oshiradi va uzoq muddatli maqsadlarga erishishga undaydi. Professional suzuvchilar uchun esa bu psixologik barqarorlik va musobaqalardagi stressni boshqarishda muhim omil hisoblanadi.

Suzishning universal tabiati va jamiyatdagi o‘rni:Suzishning fiziologik va psixologik foydalari uni boshqa sport turlaridan ajratib turadi. U chaqaloqlardan tortib keksalargacha bo‘lgan har qanday yosh guruhiga mos keladi. Masalan, chaqaloqlar uchun suzish reflekslarni rivojlantirsa, keksa odamlar uchun bu harakatchanlikni saqlash vositasidir. Suvda mashg‘ulotlar jarohat xavfini minimallashtiradi va shu bilan birga tanani chiniqtiradi. Shu sababli, ko‘plab shifokorlar va fizioterapevtlar suzishni umumiy salomatlikni saqlashning eng samarali usullaridan birideb hisoblaydilar.

O‘zbekistonda ham suzish sporti tobora ommalashib bormoqda. Mahalliy basseynlar va sport majmualarining ko‘ payishi odamlarga bu mashg‘ ulot bilan shug‘ ullanishimkonini beradi. Sport universitetlarida suzish yo‘nalishi bo‘yicha mutaxassislar tayyorlanishi esa kelajakda ushbu sohaningyanada rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa:Suzishinson salomatligiga fiziologik va psixologik jihatdan mislsiz foyda keltiradi. U yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olishni yaxshilaydi, mushaklarni chiniqtiradi va shu bilan birga ruhiy holatni barqarorlashtiradi. Stressdan xalos bo‘lish, o‘ziga ishonchni oshirish va umumiy farovonlikni ta’minlashda suzishning o‘rni beqiyos. Sport universitetida suzish yo‘nalishida tahsil olayotgan talaba sifatida, bu sportning qadrini yanada chuqurroq anglash va uni kengroq ommalashtirishimkoniyati mavjud. Agar jamiyatda har bir inson hayotida suzishga vaqt ajratsa, sog‘lom va baxtli hayot sarikatta qadam tashlangan bo‘lardi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Abdullaev, A. (2023). Sport va salomatlik: suzishning fiziologik asoslari. Toshkent: O ‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.

2. American Heart Association. (2020). Physical Activity and Cardiovascular Health. AHA Journal, 45(3), 112-120.

3. Karimov, Sh. (2022). O‘zbekistonda suzish sportining rivojlanish tendensiyalari. Sport fanlari jurnali, 18(2), 45-52.

4. Smith, J., & Taylor, L. (2019). The Psychological Benefits of Swimming: Stress Reduction and Cognitive Enhancement. Journal ofSports Psychology, 27(4), 78-85.

5. Xolmatov, R. (2021). Suv sportlari va inson organizmi. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti nashriyoti.

6. World Health Organization. (2022). Physical Activity Guidelines for Health. WHO Publications.

7. Yusupova, D. (2024). Suzishning psixologik ta’siri: bolalar va o‘smirlarga misollar. O ‘zbekiston Psixologiya Jurnali, 10(1), 23-29.

ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ФИЗИОЛОГИК РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ИННОБАТГА ОЛИШ: МУАММОЛАР ВА ЕЧИМЛАР

Сулейманов Эргашбой

Фарғона давлат техника университети, Ижтимоий фанлар ва спорт кафедраси

Калит сўзлар: *Ёш спортчилар, физиологик ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, мотор қобилиятлар, индивидуал ёндашув, биологик ёш, спорт физиологияси.*

Кириш. Ёш спортчиларни тайёрлаш – бу узоқ муддатли ва пухта режалаштирилган жараён бўлиб, у нафақат жисмоний, балки физиологик ва психологик ривожланиш хусусиятларини ҳам ҳисобга олишни талаб қилади. Ҳар бир ёш даврининг ўзига хос физиологик имкониятлари ва чекловлари мавжуд бўлиб, уларни инобатга олмаслик ортиқча юклама, жароҳатлар, руҳий чарчоқ ёки мотивациянинг пасайиши каби салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Шу боис, ушбу мақолада ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнида физиологик ривожланиш хусусиятларини ҳисобга олишдаги муаммолар ва уларнинг ечимлари илмий-назарий ва амалий жиҳатдан ёритилади.

Тадқиқот мақсади. Ушбу тадқиқотнинг асосий мақсади – ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнида уларнинг физиологик ривожланиш хусусиятларини илмий асосда таҳлил қилиш, ушбу хусусиятларни ҳисобга олмасликдан келиб чиқадиган муаммоларни аниқлаш ва уларни бартараф этиш бўйича самарали ечимлар таклиф этишдан иборат.

Тадқиқот методологияси. Тадқиқот қуйидаги илмий методлар ва ёндашувлар асосида ташкил этилади:

1.Таълим-амалий кузатув усули: Спорт мактаблари ва академияларда ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни ўрганилиб, машғулот жараёнида қўлланилаётган юкламалар ва уларнинг физиологик таъсири кузатилди.

2. Анкеталаш ва сўровнома усули: Мураббийлар, врач-специалистлар ва ёш спортчилар ўртасида махсус сўровномалар ўтказилиб, физиологик ривожланишни ҳисобга олиш амалиёти ҳақида маълумотлар йиғилди.

3. Таълимий эксперимент усули: Экспериментал ва назорат гуруҳларида индивидуал ёндашув асосида тузилган машғулот дастурлари қўлланилиб, натижалар таққосланди.

4. Тиббий-биологик текширувлар: Ёш спортчиларнинг функционал ҳолати (юклама олдидан ва кейин) юрак-қон томир тизими, нафас олиш тизими ва мушак фаоллиги бўйича таҳлил қилинди.

5. Статистик таҳлил усули: Йиғилган маълумотлар Microsoft Excel ва SPSS дастурлари ёрдамида таҳлил қилиниб, натижаларнинг аҳамиятлилиги аниқланди.

6. Илмий-таҳлилий усул: Мавжуд илмий адабиётлар, хорижий ва маҳаллий манбалар таҳлил қилинди, назарий асослар ва муаммолар илмий жиҳатдан ёритилди.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси

1. Индивидуал ёндашувнинг етишмаслиги

Анкеталаш натижаларига кўра, сўровда иштирок этган мураббийларнинг 63%и барча спортчиларга умумий юклама беришини тан олган. Бу ҳолат физиологик имкониятлар ҳар хил бўлган спортчилар учун зўриқиш ва чарчоққа олиб келиши мумкинлигини кўрсатди.

2. Ортиқча юклама ва жароҳатлар

Болалар спорт мактабларида олиб борилган кузатувларга кўра, физиологик назоратсиз ўтказилган машғулотлар натижасида суяк-мушак тизими билан боғлиқ жароҳатлар 38% ҳолатда юз берган.

3. Индивидуал машғулот дастурларининг самарадорлиги

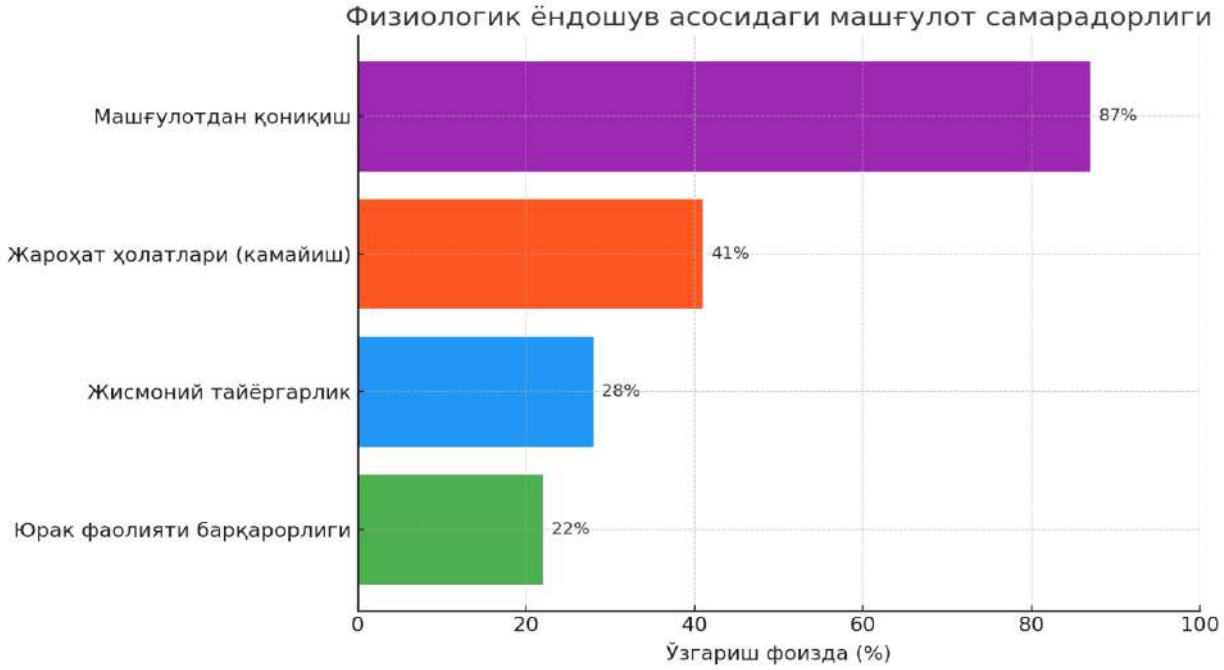
Экспериментал гуруҳда физиологик хусусиятлар асосида тузилган индивидуал дастурлар қўлланилди. 3 ойлик кузатув натижасида:

- Юрак фаолияти барқарорлиги 22%га яхшиланди;
- Жисмоний тайёргарлик даражаси 28%га ошди;
- Жароҳат ҳолатлари 41%га камайди.

4. Психологик барқарорлик

Психолог маслаҳатлари ва мотивацион тренинглар жорий этилган гуруҳда спортчиларнинг машғулотларга қизиқиши юқори бўлиб, машғулотлардан қониқиш даражаси 87%ни ташкил этди.

1. Физиологик тестлардан фойдаланиш



GPS-трекер ва пульсометрлар ёрдамида юкламага индивидуал реакциялар баҳоланиб, машқлар мос равишда ўзгартириб борилди. Бу ҳолат умумий самарадорликни оширишга ёрдам берди.

Хулоса. Ёш спортчиларни тайёрлашда физиологик ривожланиш хусусиятларини ҳисобга олиш, нафақат юқори натижаларга эришиш, балки уларнинг соғлом ривожланиши ва спортга қизиқишини сақлаб қолишда муҳим омил ҳисобланади. Мазкур мақолада таъкидланган муаммоларни аниқлаш ва ечимларни амалиётга жорий этиш орқали спортчиларни самарали ва хавфсиз тайёрлаш мумкин. Илмий ёндашув, инновацион технологиялар ва мутахассислар ҳамкорлиги орқали ушбу соҳада юқори натижаларга эришиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Абдуллаев А. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”. – Тошкент: Ўқитувчи, 2021.

2. Назаров С. “Ёш спортчилар физиологияси ва тиббий кузатув”. – Самарқанд: Илм, 2020.

3. Karimov R., “Bolalarda sport yuklamalari va ularning fiziologik ta’siri”, // Спорт тадқиқотлари журнали, 2022.

4. Турдиев А. “Жисмоний ривожланишни баҳолаш усуллари”. – Тошкент: Fan va texnologiya, 2019.

5. Bompa T., Haff G. “Periodization: Theory and Methodology of Training”. – Human Kinetics, 2018.

6. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. “Growth, Maturation, and Physical Activity”. – Human Kinetics, 2004.

THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF SYSTEMATIZING THE NAVIGATOR'S WORK IN HOT CLIMATE CONDITIONS DURING AUTO RALLY

Jiyenbayev Baxtiyar

Senior Lecturer of the Nukus Branch of the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports

Keywords: Ustyurt Plateau, physiological, abiotic, psychological, physical, factors, objective, technical, tactical, object, component, crew, mental, stenogram.

Introduction. Since 2019, the "Muynak Rally" Uzbekistan Open Championship, an applied and technical sports competition held in the Republic of Karakalpakstan, has gained a reputation for having the most challenging track among Central Asian motorsport events. In its nearly five-year history, several incidents involving cars and athletes have occurred in the A9, A8, and A2 buggy classes.

Over time, the nature of the competition has changed significantly. For instance, in the early years, navigators lacked well-developed orientation skills on the newly established 450 km track. The Muynak Rally route, starting from the center of Muynak, passed through mobile sand dunes and salt deposits formed on the dried seabed of the Aral Sea. The strong winds, an abiotic environmental factor, frequently altered the marked path. In such conditions, the delay of even a few seconds in providing accurate road information to the driver could affect the ability to control a high-speed sports car.

Covering a distance of nearly 450 kilometers, divided into 6–7 Special Stages (SS) and Control Zones (CZ), the race required at least 5–7 hours of high-speed driving. Every lost second and every penalty incurred could push a team further away from victory.

Additionally, in rally-type motorsports, the A2 class (Buggy), where only one athlete—the pilot—participates, has been included in the competition. However, starting in 2023, this class has been shifted to a circuit-based (cross-country) system. This change was prompted by a 2022 incident in which a buggy veered off the track at high speed, resulting in a fire and injuries to the athlete.

Relevance of the Research in.

Auto rally training and competitions, the vehicle is controlled by a crew consisting of the pilot and the navigator, who provides real-time information about road characteristics and changes in the movement schedule. A distinctive feature of auto rallies is that the pilot finds it difficult to study and memorize track elements due to the long distances—up to 430 km in the Muynak Rally, with special stages ranging from 180 to 220 km.

For this reason, the navigator possesses all the necessary information about the track in advance, including graphical road descriptions, coded descriptions of speed notes, route sheets, and speed mode characteristics. Consequently, the

outcome of the competition largely depends on how accurately, promptly, and error-free the navigator conveys essential information to the pilot.

Considering that speeds in special stages can reach 160–180 km/h, any mistake by the navigator in providing information may lead to a severe accident, endangering the lives and health of both athletes and spectators. [2] However, the challenges of improving a navigator's performance in hot climate conditions have not been previously studied, highlighting the need for scientific research on this issue.

Scientific Novelty.

For the first time, standardized educational terms for rapid reading have been developed in Uzbek and Karakalpak languages for novice and ranked navigators. Additionally, a pedagogical training system for navigators has been created, including a detailed description of exercises and methodological recommendations to develop navigational skills in hot climate conditions.

Research objective the study aims to develop a pedagogical system for improving the professional training of rally navigators by generalizing the experience of highly skilled athletes.

Research Hypothesis.

Since the system of sports training and competition does not include a dedicated section for navigators' professional preparation, it is hypothesized that full-fledged navigator training—especially in hot climate conditions—can only be achieved by creating a scientifically grounded pedagogical system based on the study and synthesis of experienced athletes' expertise[2].

The theoretical and methodological foundation of this research consists of the scientific-pedagogical principles and methodological developments aimed at enhancing the professional training of rally pilots and navigators.

Research Object the study focuses on the professional activities of navigators in rally crews, including their technical, tactical, psychomotor, and mental components.

Due to the absence of a structured professional training system for navigators in sports training and competition activities, their complete training can only be ensured through the development of a scientifically substantiated pedagogical system based on the experience and expertise of highly skilled athletes.

Conclusion

1. The study and synthesis of local and international experience in training highly qualified rally navigators have enabled the following:

- Identification and systematization of the primary functions of a navigator within a crew, defining 11 blocks of professional activity programs, including sections on working in extreme heat conditions.
- Establishment of evaluation criteria for navigator training in stenographing the track and rapid reading of pace notes.

Quantitative and qualitative analysis of pace notes.

2. As a result of systematizing the core elements of pace notes, three main sections comprising 18 elements have been identified. These sections allow for:

- Detailed documentation of the AB track, including turn directions and curvature.
- Recording track characteristics such as profile, surface, road width, speed, and movement direction.
- Use of additional and auxiliary information regarding distances to landmarks or positional references within the legend.

3. A developed system of road condition information elements, including 19 surface states and three levels of danger (complex, hazardous, and emergency), enhances the informativeness of the legend and pace notes.

4. A supplementary system of information elements has been designed to improve navigator-pilot interaction efficiency. This system includes:

- 12 road surface markers.
- 14 symbols describing speed regulations.
- 7 indicators defining movement trajectory characteristics and obstacle avoidance directions.

However, the *Muynak Rally* track differs from other competitions due to its unique terrain. In the Ustyurt Plateau, parts of the track consist of sand, gravel, salt, and clay mixtures.

5. In competition conditions, the volume of information transmitted by the navigator to the pilot depends on the vehicle's speed. It has been determined that:

- For N-class sports cars (Nukus group) with engine capacities up to 1500 cm^3, the information transfer rate is 0.61 ± 0.09 units.
- For *Patriotic Group* cars from Amudarya District with Russian-made engines up to 1800 cm^3, the rate is 0.70 ± 0.06 units.

6. A stage speech methodology has been adapted for navigators, enabling mastery of diction, pronunciation, and rapid reading intonation for use in training sessions.

7. Based on pedagogical experiments and conducted research, a comprehensive pedagogical system for navigator training has been developed. This system includes:

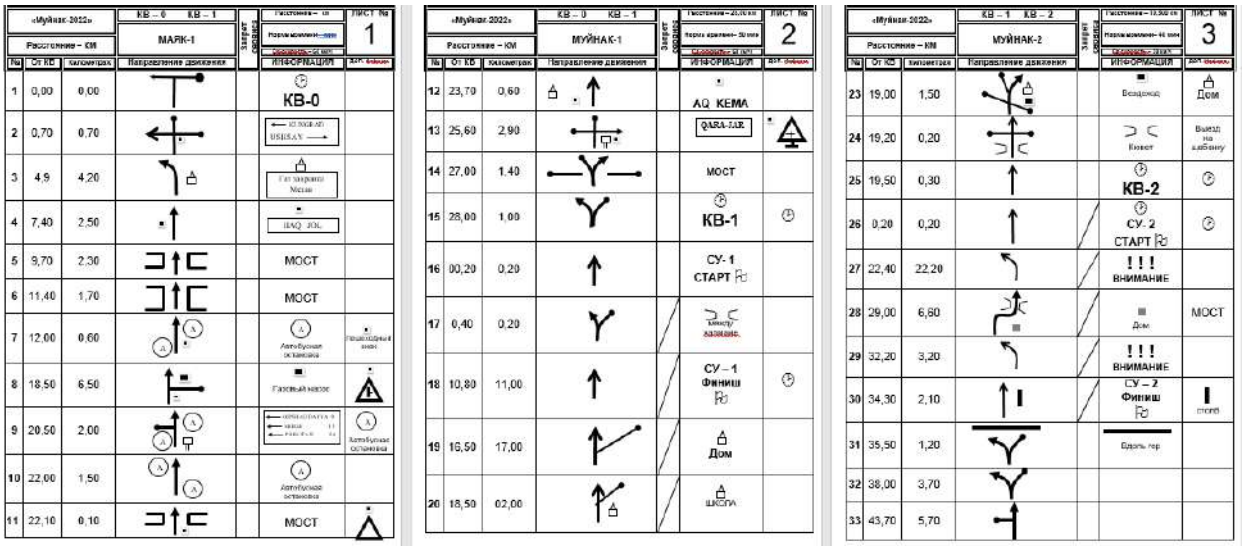
- Structuring, processing, and reading pace notes.
- Solving navigation-related tasks.
- Voice control training and attention development exercises.

Practical Recommendations

1. On Creating Speed Pace Notes

- The pace note text should be continuous to comprehensively reflect the entire track. Straight sections of the track should be recorded as **150, 100, 50, 20**, etc. It is essential to remember that the main obstacles on the road are turns and blind spots ahead.

- Symbols should have a single, clear meaning. Unlike the legend format previously used, graphical representations of movement direction elements in the pace notes are unsuitable for notation since the navigator would need to decode them twice[6].



Objects near the road should be recorded. It is optimal to assess turns simultaneously based on passing technique and geometry[5-6-7].

Road irregularities must be documented. They can be of different types:

If the road profile is not visible from the car – Jump (T). If only one axle loses contact Throw. If both axles lose contact – Leap.

2. On Editing Pace Notes

Rules for processing pace notes should ensure that the navigator can read them easily and navigate the text[3]. Based on general principles of engineering psychology and our research findings, the following aspects of pace note editing are identified:

-The optimal content per page is 75-110 characters.

-The optimal number of lines per page is 6-9.

-The optimal number of characters per line is 12-15.

-The recommended letter and number size, considering readability and speed, is 30-35 mm.

-It is advisable to minimize text corrections as much as possible.

3. On Reading Pace Notes

Analysis of the navigator's performance in competition conditions highlights the following key aspects of reading pace notes:

-The navigator must have clear diction and be able to pronounce terms distinctly.

-They must be able to read quickly, ensuring that the driver can pre-visualize 3-5 upcoming track elements using ideomotor visualization.

-Complex and dangerous elements should be emphasized with voice modulation to alert the driver.

-Continuous information should be broken into limited-distance movement segments.

- Information should be reinforced through repetition while excluding excessive details to maintain clarity[4]. The navigator should develop the ability to read pace notes without visually monitoring the road, relying on their body's perception of movement dynamics. After a forced stop, the navigator should be able to immediately resume providing information without disruption. In fog and low visibility, the navigator should supplement their guidance using instrument-based route monitoring.

List of references

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 12-dekabrdagi PQ-4061-sonli qarori. https://lex.uz/ru/docs/-4103217

2. Кузнецов И.А., Московских В.В. Управление процессом адаптации водителей специальных подразделений МВД РФ к профессиональной деятельности посредством физической подготовки. // Проблемные вопросы управления физкультурно-спортивными организациями силовых структур. Для служебного внутриведомственного пользования. - СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2003. С. 24-42.

3. Московских В.В. Использование методики тренировки спортсменов технических видов спорта для совершенствования профессиональных навыков у водителей силовых структур. // Проблемные вопросы управления физкультурно-спортивными организациями силовых структур. Для служебного внутриведомственного пользования. - СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2003. С. 73-79.

4. Кузнецов И.А., Московских В.В. Критерии оценки состояния здоровья спортсменаавтораллиста. // Проблемы управления деятельностью физкультурно-спортивных организаций инженерных и технических вузов. - СПб.: Изд-во СПб ГТУ «Нестор», 2003. С. 24-39.

5. Легенда ралли 12-24 с 2021 г.

O‘ZBEK HIKOYACHILIGINING TARAQQIYOT YO‘NALISHLARI

Ergasheva Xurshida Erkinjon qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya sport universiteti Nukus filiali, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fa’nlar” kafedrasi stajyor-o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: *hikoya, badiiy asar, o‘zbek hikoyachiligi, badiiy asar mazmuni va g‘oyasi, tahlil va talqin, ijtimoiy fojia, yozuvchi mahorati.*

Keywords*: story, work of art, Uzbek storytelling, content and idea of a work of art, analysis and interpretation, social tragedy, writer’s skill.*

Ключевые слова: *рассказ, художественное произведение, узбекское повествование, содержание и идея художественного произведения, анализ и интерпретация, социальная трагедия, писательское мастерство.*

Dolzarbligi. XXI asr o’zbek adabiyoti yangi tipdagi adabiyotdir. Chunki bu adabiyot yangicha g’oyaviy-estetik konsepsiyasi bilan ham, shuningdek, yangicha

poetik tasvir usullari bilan ham mumtoz adabiyot namunalaridan farq qiladi. Shuni ta’kidlash joizki, bu davr adabiyoti ming yillik tarixga ega bo’lgan adabiyotimizning eng yaxshi an’analarini o’zida mujassamlashtirgan, ayni chog’da hayotda yuz bergan ijtimoiy-siyosiy va ma’naviy o’zgarishlarni ifoda etgan realistic adabiyotdir.

XX asrning oxiri XXI asr boshlarida Turkistonda ro’y bergan qator ijtimoiy siyosiy o’zgarishlar birinchi galda jadidchilik harakatlari yangi tipdagi adabiyotning vujudga kelishida asosiy omil bo’ldi.

Shuningdek, bu davrga kelib adaabiy aloqalarning kuchayishi, g’arbiy sharq adabiyotidan qilingan tarjimalar, vaqtli matbuotning qaror topishi adabiyotni yangicha yo’nalishini shakllantirdi. Natijada, bu davr adabiyotining shakily imkoniyatlari kengaydi, dramaturgiya, nasr bilan birga publisistika, ocherk janrlari, adabiy tanqidchilik ham shakllana boshladi.

She’riyatdagi janriy kengashuv tasvir usullarining yangilanishi, poetik timsollarning hayot haqiqati bilan yangicha munosabatiga kirishishi vazn imkoniyatlarining kengroq tarzda namoyon bo’lishiga olib keldi. Agar mumtoz she’riyatda, asosan, aruz vazni yetakchilik qilgan bo’lsa, XX asr o’zbek she’riyatida barmoq sistemasi yetakchi o’ringa ko’tarila boshladi.

XX asr o’zbek adabiyotining eng muhim yutuqlaridan biri –yozma dramaturgiya va nasrchilikning vujudga kelishidir.

Teatrga, sahnaga bo’lgan kata talab va ehtiyoj dramaturgiyaning vujudga kelishida muhim ahamiyat kasb etgan bo’lsa, voqelikni kengroq hayotiy timsollar, birinchi galda xarakterlar orqali ifodalash, eng muhimi yangicha konsepsiyani bayon etish ehtiyoji nasriy asarlar yaratishga turtki bo’ldi.

Shu ehtiyoj tufayli asrimizda G‘agur G‘ulom, Said Ahmad, Isajon Sulton, LUqmon Bo’rixon, Abduqayum Yo’ldoshev, Zulfiya Qurolboy qizi, Ne’mat Arslon, Ulug’bek Hamdam kabi ko’plab adabiyot namoyondalari realistic asarlar yaratishdi va yaratishda ham davom etishmoqda.

Bu hikoyalar o’zining realistic tasviri bilan, qahramonlar ruhiyatining rang barangligini badiiy vositalar asosida ochishga moyilligi bilan ibratlidir.

G’afur G’ulom yaratgan hikoyalar yumoristik xarakteri, quvnoq ohangi bilan ajralib turadi. Hatto satiric yo’nalishdagi “Tirilgan murda” hikoyasida ham yumoristik ohanglar ko’plab uchraydi. Hikoya qahramoni Mulla Mamajon dastlab dangasalik va yalqovlikda “Abu Tanbalni bir cho’qishda qochiradigan” kishi bo’lib, asar davomida asta-sekin jamoa mehnat jarayonida ilg’or dehqonga aylana bordi. Yozuvchi qahramon xarakterini xalq og’zaki ijodi namunalariga xos mubolag’ali tarzda ifoda etadi. Undagi dangasalik va yalqovlikni kulgili holatlarda bayon etadi. Asar kitobxinda quvnoq kayfiyat hosil qiladi. Ayni chog’da mehnat insonni kamolotga yetkazadi, degan g’oya uning mohiyatiga singib ketgan.

“Yigit” hikoyasida esa duch kelgan qizga sevgi izhor qilaveradigan yigitning oxir-oqibatda fosh bo’lib, kulgili holatga tushishi yumoristik ohanglarda tasvir etiladi.

Mazkur hikoyalarda dastlabki asarlaridan farqli ravishda insoniy tuyg’ularning ma’naviy tubanliklar tufayli toptalish jarayonlari psixologik tahlil

orqali tasvir etiladi. Ne’mat arslonning “Oy jodusi” hikoyasi chekka bir qishloqda yashovchi Oynisoning oyga bo’lgan muhabbati haqida boradi. Oyniso hayoti davomida oyni o’rganishga harakat qiladi va bu harakatlari natijasida uni hattoki telbaga ham chiqarishadi. Asar boshlanishi oyning tasviri bilan beriladi. “Deraza rafida oyning nimrang shu’lasi. Nimrang: na moviy, na sariq, na oq. Shunday holatni nimrang desa to’g’rii bo’larmikan? Bu oqshom uning yorug’ida juda ko’p ranglar borday. To’lishgan oy nuriga xos rangni topolmadi Oyniso. “Sutday oydin”, -shivirladi uning lablari. Darhaqiqat, hovli sutday oydin.” Asar shunday chiroyli va o’ziga xos tasvirlanish bilan boshlanadi. Hikoyada Oyniso birdan g’oyib bo’ladi va hamma uni qidiradi. Hikoya qahramoni ham uni qidirib topmoqchi bo’ladi. Va uni toppish yo’li birinchi uni nimalarga qiziqgani va nimalar bilan shug’ullangani bilish deb biladi.

Yozuvchi Ne’mat Arslonning o’tmish mavzusini qalamga olar ekan, davr fojeasini xarakterli, ixcham detallar orqali yoritishga asosiy e’tiborni qaratadi. “Mahbusning ikkinchi hayoti” hikoyasida o’tmishda urush davrida xalqimizning boshidan o’tgan og’ir kunlari tasvirlanadi. Hikoyada oddiy bir nastaringul orqali inson butun hayotini ko’z oldidan o’tkazadi. Yoki bo’lmasa yasama qo’g’irchoqlar mahbusning yoshligidagi sevgan ayoli bilan o’tkazgan baxtli damlarini hayoliga kelishiga sababchi bo’ladi. Yozuvchining mahorati mana shu ixcham detallar orqali hajman kata bo’lmagan hikoyalarda o’tmishning o’ziga xos fojeligini tipiklashtirib bera olgan. Biroq shu mavzudagi asarlarda yaqool ko’zga tashlanadigan nuqsonlardan biri –o’tmishni faqat qora bo’yoqlarda tasvirlash, ziddiyatni sinfiy ziddiyat darajasiga ko’tarishda ko’zga tashlanadi.

Yozuvchining “Oy jodusi” hikoyasi , hayotning beshafqatligi va qishloq qizining mahzun hikoyasi haqida so’z boradi. Hikoya garchi nisbiy hajm va vaqt qisqaligiga ega bo‘lsa-da, u turli badiiy vositalar yordamida kengroq zamon hududini qamrab olishi va bir insonning butun umri yoxud hayotining asosiy qismini o‘z badiiy dunyosida aks ettira olishi mumkin. Hikoyada shunday alomatni “Oy jodusi” asarida yaqqol ko‘rsa bo‘ladi. Bu asarda roviy xotirasi, mulohazalari, shuningdek, chol hayotining turli bosqichlarida chizgan suratlarda ifodalangan ramzlar yordamida badiiy xronotop hududining kengayganini ko‘rish mumkin. Shu tariqa badiiy matn hududida mash’um zamonning zayliga kirgan, uning yolg‘on mafkurasi, qattol siyosatiga ishonib uning manfaatlari, taraqqiyotiga jon-jahdi bilan xizmat qilgan insonning fojiali umri kitobxon ko‘z o‘ngida butun bo‘y-basti bilan to‘lato‘kis namoyon bo‘ladi. Yozuvchi davr va qahramon munosabatlarini tarixiy haqiqat mezonlari asosida haqqoniy ifoda etganligi uchun umrini yashab bo‘lib, moziy bahrida qolib ketgan tuzumning zulmat manzaralari juda ta’sirchan holda o‘z badiiy aksini topgan.

O‘quvchi hikoya bilan tanishar ekan, kutilmagan voqealiklar, syujet ketma-ketligi kitobxonni, bevosita, endi nima bo‘ladi ekan deya hikoyani davom etishga undaydi. Asar yakuni o‘quvchiga g‘ayritabiiy tuyulishi mumkin. Chunki shuncha qiyinchilik, jabr-sitam ortidan go‘zal xotima bo‘lishi kutiladi. Ammo yozuvchi kutilmaganda o‘zi ham istamaydigan holatni voqealarga ulab yuborish asnosida ijtimoiy fojiani yuzaga chiqaradi. Bu hikoyada umuminsoniyatga xos azaliy

muammolar yangicha yo‘nalishlarda, Sharq va G‘arb estetik tafakkuri an’analarining sintezi o‘laroq o‘z badiiy yechimini topgan.

Mana shu birgina hikoyadan ham anglashiladiki, Ne’mat Arslon o‘quvchi, insoniyat bilan ramzlar tilida so‘zlashmoqni, dard-u dunyosini unga yuqtirmoqni istaydi. Ushbu hikoya misolida ayta olamizki, aslida yozuvchi an’anaviy usullarda ham bemalol badiiy dunyo yarata biladi. Bugun o‘zbek yozuvchilari ilgari surayotgan olam va odam konsepsiyasining asl ildizlari, ijtimoiy, falsafiy va tarixiy asoslarini belgilash zamonaviy adabiyotshunosligimizning dolzarb muammolaridan biridir. O‘zbek hikoyachiligi mavzuning badiiy talqini, odamning orzu-umidlari, shaxsning kechinmalari, inson psixologiyasini tahlil etish yo‘lidan bormoqda. Mohiyatga evrilgan badiiy talqinlarda o‘zlikni anglashga intilish kuchli, bu Ne’mat Arslon hikoyalarida ham yaqqol namoyon bo‘ladi.

Xullas, bu davrning hikoyachiligidagi yetakchi xususiyatlardan biri quruq tashviqot asta-sekin o’z o’rnini badiiy tasvirga, psixologik tahlilga bo’shatib berganligidir. Keyinchalik mavzusi kengayib, ulardagi obrazlar ham xilma-xil toifalarni aks ettira bordi. Keltirilgan ushbu hikoyalardan shunday xulosa chiqarish mumkin: yozuvchi doimo hayotdan, hayotdagi voqea va hodisalardan turtki oladi. Yozuvchi to‘g‘ridan- to‘g‘ri hayotni tasvirlamaydi, balki muayyan g‘oyaviy-badiiy maqsad asosida hayotni qayta yaratadi.

FO‘YDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Yozuvchi uchun atir. Toshkent “Adabiyot” 2022

2. Quronov D. Adabiyotshunoslikka kirish. T. : A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2004.

3. https://kh-davron.uz/kutubxona/uzbek/isajon-sulton-yogoch-kovush.html

4. U.Normatov. (1970) Janr imkoniyatlari. Toshkent: Adabiyot va san’at

5. “Til va adabiyot: ilmiy va amaliy izlanishlar yo‘lidagi ilk odimlar” yosh filolog tadqiqotchilarning respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – Toshkent. 2022. – 568 b.

MAZMUNÍ

I-SEKCIYA. DENE TÁRBIYA HÁM SPORT TÚRLERINIŃ TEORIYASÍ HÁM ÁMELIYATÍNDAǴÍ AKTUAL MASHQALA HÁM SHESHIMLER	
Б.Еримбетов - Малакали курашчиларнинг машғулот ва мусобақа юкламаларига мослашиш хусусиятларини ташхислаш	5
I.Mambetnazarov - Akademik eshkak eshuvchilarning harakat texnikasini concept 2 ergometr trenajyori orqali o‘rganish va tahlil qilish	8
S.Toylibaev- Yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari orqali sog‘lomlashtirish	14
А.Якупбаев - Юкори малакали курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси	16
У.Жарылкапов - Юнон-рум кураши бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили	19
A.Kuralbaev, M.Rejepova - 14-15 jaslı gandbolshılardıń oyın taktikasın jetilistiriw	23
E.O‘rinboyev - Para badminton bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning mashg‘ulot jarayonini tashkillashtirish uslubiyati	26
М.Хайдаров - Олимпия ва паралимпия спорт турини ривожлантиришдаги муаммолар ва уларни хал этиш	30
О.Руссу - Формирование спортивной культуры в образовательном пространстве школы	32
G.Lurye, E.Fedorova - Level of physical fitness of students with different body types	37
E.Borisov, O.Mullina - Developing strength abilities by means of fitness in female students of 1st-3rd years	40
С.Сатбаев, Ю.Жуков - Особенности использования психофизиологических методов научно-методического сопровождения в спортивных единоборствах в центрах спортивной подготовки по олимпийским видам спорта	43
I.Ruzimatov - Mashg‘ulotlarda uloqtirish qurilmalardan foydalanishning ijobiy ahamiyati	46
У.Жарылкапов - Аёллар кураши бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили	49
T.Anarbayev - Improving the attack reaction of freestyle wrestlers	52
T.Djumaniyazova, Z.Gulmirzayeva, Sh.Mansurova - Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslari	57
Т.Арзибеков - Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларда жисмоний фазилатларнинг метод ва усуллари	60
P.Adilshaev, A.Kurbanova - Kombinacion bellesiw alıp baratuǵın universal hámde shebaqay boksshıǵa qarsı bellesiw taktikası	63

D.Xudayorov - Mahallalarda kurash bo‘yicha to‘garaklarni tashkil qilish mexanizmlarini takomillashtirish	65
Z.Zaribboyev - Respublikamizda yosh gandbolchi darvozabonlarini tayyorlashni hozirgi holati, mavjud muammolari va imkoniyatlarni aniqlash	67
A.Yakupbaev - Erkin kurashchi qotin-qizlarning taktik tayyorgarliklari	70
A.Abdugapparov - Talabalarning jismoniy rivojlanishi va funksional holatini nazorat qilish	74
D.Akmanova - Yosh velosportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda zamonaviy o‘qitish metodlari	76
Q.Mambetkasimova, F.Yoldasheva - Jas jeńil atletikashılardıń fizikalıq júklemelerge beyimlesiwinde tezlik-kúsh tayarlıǵınıń individual tipologiyalıq ózgeshelikleri	79
K.Darmenbaeva - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi	82
M.Alxamov, T.Keńesbaev - Kurash boyınsha oqıw-trenirovka shınıǵıwların klaster usılında shólkemlestiriwdiń pedagogikalıq shártleri	84
J.Berdimuratova - Og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik turlari	87
Q.Serimbetov - Velosportda texnikani o‘rgatish uslubiyati	88
K.Balmuratov, B.Bazarbaeva - 12-13 yoshli yengil atletlarni tezkorlik, kuch sifatlari va usullarini takomillashtirish	93
K.Razaxov - 16-18 yoshli kurashchi qizlarning tayyorgarlik darajalari	96
A.Alimbetova - 13-15 yoshli erkin kurashchi qizlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati	98
I.Allanazarov, A.Kurbanova - Boksda musobaqalarning turlari va musobaqa faoliyati	105
A.Joldasov - Oqıw shınıǵıw basqıshındaǵı erkin gúresshilerdíń kombinacion húJim háreketlerin jetilistiriw	108
N.Nurmedov - Qo‘l jangi bilan shug‘ullanuvchilarni musabaqalarga tayyorlash samaradorligi	112
A.Otalieva - Yosh karatechilarning yillik mashg‘ulot jarayonlarini rejalashtirish uslubiyati	115
B.Abatbaeva - Yosh badiiy gimnastikachilarni uloqtirish va ilib olish harakatlarini o‘rgatish xususiyatlari	117
A.Xojametov - Oliy ta’lim muassasalarida talaba yoshlarni bag‘rikenglik ruhida tarbiyalash	120
М.Бекмуратов - 8-16 жас аралығында футболшылардың тезлик-күш сапаларын раўажландырыў өзгешеликлери	126
D.Qońırbaev – Boksshílardı tayarlaw procesinde pedagogikalıq jantasíwdıń áhmiyeti	127
R.Ernazarova, Z.Allaniyazova, A.E.Jannazarova - Imkoniyati cheklangan shaxslarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish	130

M.Jastlekova - Basketbolshılardıń arnawlı fizikalıq tayarlıǵin rawajlandiriw	132
R.Allambergenova - O‘zbekiston va xorijiy adabiyotlarda 5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini o‘rganilishining bugungi holati va tadqiqotlar yuzasidan ma’lumotlar	134
M.Atashov - Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash tushunchasi, maqsad va vazifalari	139
G.Esemuratova - Yengil atletika sport turida tayyorgarlik usullari	142
A.Genjemuratov, U.Mawlenbergenova - 14-15 yoshli karatechilarning boshlang‘ish texnik tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy nazariy asoslari	144
A.Alimbetova - Erkin gúresshi qızlardı tayarlawda fizikalıq sapalardı rawajlandırıw	146
B.Kazakov, D.Allayarov - Dzyudo kurashida ta’lim dasturida ishlab chiqish metodikasi	150
B.Kadirbaev - Jismoniy tayyorgarlik asoslari	153
T.Seytmuratov, B.Yusupbaeva - Ulıwma bilim beriw mekteplerinde futbol dógerekleriniń jıllıq rejesi	156
R.Berdimuratov - Kurash milliy meros va zamonaviy sport turi sifatida	159
A.Allambergenov - Sport bo‘yicha ixtisoslashgan sinf faoliyati samaradorligini aniqlash mexanizmlari	161
II-SEKCIYA. XALÍQ DENSAWLÍǴÍN BEKKEMLEWDE DENE TÁRBIYA HÁM SPORTTÍ JAŃA BASQÍSHQA ALÍP SHÍǴÍWDÍŃ WAZÍYPALARÍ HÁM SHESHIMLERI	
M.Ramazanov - Qorshaǵan oratlıq faktorlarınıń sport iskerligine tásiri	167
B.Allambergenova - Improving public health by elevating sports and physical culture to a new scale	170
A.Kuralbaev, M.Rejepova - Balalar hám óspirimler sportın jetilistiriwdiń tiykarǵı mashqalaları	172
С.Сапарниязов - Студент-жаслар арасында саламат турмыс тәризин қәлиплестириўде дене мәденияты факторы	176
B.Erimbetov, B.Abatbaeva - O‘quvchi yoshlarning sog‘lom turmush-tarzi va harakat faolligining muammolari	179
T.Djumaniyazova, M.Xojabergenova, L.Kongratbaeva - Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar	184
A.Eshbaev - Imkoniyati cheklangan bolalar hayotida adaptiv jismoniy tarbiyaning o‘rni	187
Q.Mamutov - I–IV sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi va ta’lim uslublarini takomillashtirish	190
П.Мамутов, Ж.Турганбаев - Проблемы и решения в работе школьных секций физической культуры и спорта	196

B.Yuldashev - Ortiqcha tana vazni bo‘lgan maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda jismoniy mashqlarni kompleks qo‘llash metodologiyasi	198
Н.Уразбаева - Фехтование в Республике Каракалпакстан здоровое поколение путем развития спорта научно-педагогические основы совершенствования	200
M.Nazirov- Basketbol sport turi yordamida bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish	204
М.Атамухамедова - Талаба қизларни асосий алмашинуви	208
X.Abdikamalov - Futboldiń jámiyet turmisindaǵi orni hám oniń jas áwlad tárbiyasindaǵi áhmiyeti	211
K.Darmenbaeva - Dene tárbiya hám sport arqalı jaslardıń salamatlıq mádeniyatın rawajlandırıw	214
G.Jaksimova - Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yo’l qo’yiladigan xato va kamchiliklar	216
S.Ametov, B.Zaripov - Júziw sportında texnika qáwipsizligi qaǵıydaları	218
У.Жарылкапов, Д.Эрматова - Эркин курашчи қизларнинг куч сифатини ривожлантирниш услубияти	220
Q.Mambetkasimova - Sportshınıń atletikalıq sapaların rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar	223
Дж.Султамуратов, С.Сапаргелдиева, У.Абдуллаева – «Клуб сайланды команда» системасын басқарыўдағы инновациялар	226
D.Xudayorov - Talaba kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik nazorat qilish usullarini rivojlantirish	228
J.Berdimuratova - Maktabgacha ta’lim muassasalarining kichik va o‘rta guruhlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslublari	230
A.Genjemuratov - Har bir fuqaroni salomatligini saqlash va mustahkamlash va u orqali millat genofondini yaxshilashda jismoniy madaniyat va sportning o‘rni	234
M.Atashov - Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi	236
A.Utepbergenov, M.Jastlekova - Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash ta’lim tizimi va har taraflama o‘qitish metodlari	238
I.Allanazarov, A.Kochanov - Olimpiya hám paralimpiya sport túrlerine tayarlaw orayları 12-15 jaslı voleybolshı sportshılarında háreket tezligin rawajlandırıwdıń nátiyjeliligi	243
T.Arzibekov- Bosqon uloqtirishda jismoniy tayyorgarlik	246
N.Nurmedov, G.Esemuratova - Talabalarda chidamkorlikni rivojlantirishning ahamiyati	249
K.Darmenbaeva - Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining yoshlar hayotidagi amaliy ahamiyati	253
K.Balmuratov, J.Nurabullaev - Talaba yoshlarning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning orni	256

Q.Serimbetov, A.Kuanıshbaev – Qoraqalpog‘iston Respublikasida velosiped sportini ommalashtirishning tarixiy masalalari	259
B.Nurekeev - O‘zbekistonda milliy kurashning rivojlanish istiqbollari	261
M.Bekmuratov - Futbol komandalarında qarım-qatnas múnásibetlerdiń ayırım ózgeshelikleri	265
A.Utepbergenov, U.Begmuratov - 16-17 yoshli eshkak-eshuvchilarda kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish usullari	267
E.Suleymanov - Katta yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning ahamiyati	270
B.Kazakov, D.Allayarov - Organizmning o‘sishi va rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar	273
S.Aytjanov - Mektep oqíwshílarína basketbol oyíní texnikasín úyretiw	277
B.Kadirbaev - Tajriybeli dzyudoshılardıń fizikalıq tayarlıqların rawajlandırıw metodikası	280
Р.Машарипов - Волейбол ўйини тактик ҳаракатлари ва уларга таснифи	283
А.Мамутов - Ҳимояда фойдаланиладиган якка тактик ҳаракатларга ўргатиш ва ўйин жараёнида самарали фойдаланиш	285
И.Нажимов, Ж.Еденбаев - Жоқары тәжирийбели футболшылардың жарыс искерлигинде тезликти анықлаўшы айырым тәреплери	292
М.Абдимуратов - Ҳужим ҳәрекетлерин шөлкемлестириў тийкарлары ҳәм сол жағдайда командалық техника - тактикалық ҳәрекетлер әҳмийети	296
А.Курбанбаев - Ҳимояда тактик ҳаракатлар ва улардан ўйин жараёнида самарали фойдаланиш	302
D.Kochanov, D.Qońirbaev - 16-17 jaslı boksshılardıń kúsh sapaların rawajlandırıw hám onıń áhmiyeti	307
Р.Оразбаев - Ҳужумда тактик ҳаракатлар ва улардан ўйин жараёнида самарали фойдаланиш	309
A.Paraxatova - Gimnastika sport turida tanlovga tayyorlov mashg‘ulotlarining kompleks tahlili	314
У.Жарылкапов, Р.Калжанов - Имконияти чекланган болаларда голбол спортини ўргатиш усуллари	320
III-SEKCIYA. JAŃA ÓZBEKSTANDA ETNOSPORT: MILLIY SPORT TÚRLERI HÁM XALÍQ OYÍNLARÍN RAWAJLANDÍRÍWDÍŃ MASHQALA HÁM SHESHIMLERI	
P.Mamutov, J.Turganbaev - Ózbekstanda etnosport hám Qaraqalpaqlardıń tradiciyalıq milliy oyınları	322
I.Utemuratov, A.Urazbaeva - Dene tárbiya sabaqlarında milliy xalıq oyınlarınan paydalanıw	324
Q.Kenjebaev, I.Oralbaeva - Milliy háreketli oyınlar – balalar dene tárbiyasınıń tiykarı	326
I.Utemuratov - Milliy oyınlar -jaslardıń dene tárbiyasında tutqan ornı	328

N.Duysenbaeva - Developing and extension of ethnosport in uzbekistan	330
Q.Kenjebaev, I.Oralbaeva - Zamanagoy tálim procesinde milliy hám háreketli oyınlardıń roli hám áhmiyeti	332
IV-SEKCIYA. OLIMPIYA HÁM PARALIMPIYA SPORT TÚRLERI BOYÍNSHA JETIK SPORTSHÍLARDÍ TAYARLAWDÍŃ MEDICINALÍQ-BIOLOGIYALÍQ, PEDAGOGIKALÍQ HÁM SOCIAL-PSIXOLOGIYALÍQ MASHQALALARÍ	
С.Тойлибаев, Д.Акманова - Педагогические и психологические проблемы процесса тренировки в паравелоспорте	336
R.Reymbaeva, R.Ernazarova, L.Allambergenova - Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni reabilitatsiya qilish va integral baholash uslubiyati	339
U.Kalilaeva - Start aldı jaǵdaylarınıń psixologiyalıq ózgeshelikleri	342
T.Arzimbetov - Oqıwshılardıń kásiplik qızıǵıwshılıqlarınıń psixologiyalıq analizi	344
Z.Jumabekova - Sport bilan doimiy shug‘ullanuvchilarda oziq-ovqat rejimi va uning ilmiy tahlili	348
J.Majidov - Futbol jamoasidagi o‘zaro munosabatlarning ijtimoiy psixologik xususiyatlari	351
R.Kadirov - Spirtli ishimlikler hám doping zatlarınıń sportshılar organizmine tásiri	354
R.Reymbaeva, R.Ernazarova, U.Eshniyazova - Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalari muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish uslubiyati	357
A.Shilmanov - Paralimpiya sport turlarini tasniflash tizimi	359
T.Arzimbetov - Sport psixologiyasining tadqiqot usullari	362
R.Reymbaeva - Qantlı diabet keselligi hám onıń belgileri	367
A.Daryabaeva, J.Tórebaeva - Gandbol sport turida sportchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirishda psixologiyaning ahamiyati	370
M.Alxamov - Yosh dzudochilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama muvozanatini shakllantirish bo‘yicha kompleks yondashuv	373
R.Reymbaeva - Gipodinamiya va semirish	375
K.Razaxov, B.Jannazarova - 16-18 yoshli kurashchi qizlarni psixologik tomonlama qo‘llab-quvvatlash	379
P.Adilshaev - Boksshılardıń tayarlıq procesinde medicinalıq qadaǵalaw hám óz-ózin baqlaw	382
М.Лемзякова - Физическая подготовка в паралимпийской лёгкой атлетике: особенности, методы и подходы	386
G.Berdibaeva - Zamanagóy jámiyet rawajlanıwında ekologiyalıq mádeniyat túsinigi hám onıń tutqan ornı	388

Дж.Султамуратов, У.Абдуллаева, С.Сапаргелдиева - Қорақалпоғистонда туризм	391
G.Berdibaeva - Akademiyalıq licey oqıwshılarında evolyucion ilimiy kóz qarastı rawajlandırıw	394
A.Satbayeva - Suzishning inson salomatligiga ta'siri: fiziologik va psixologik jihatlar	396
Э.Сулейманов - Ёш спортчиларни тайёрлашда физиологик ривожланиш хусусиятларини иннобатга олиш: муаммолар ва ечимлар	399
B. Jiyenbayev - Theoretical and practical foundations of systematizing the navigator's work in hot climate conditions during auto rally	402
X.Ergasheva - O'zbek hikoyachiligining taraqqiyot yo'nalishlari	406

“SPORT TÚRLERI TEORIYASÍ HÁM ÁMELIYATÍ: MASHQALA HÁM SHESHIMLER”

respublikalıq ilmiy-ámeliy konferenciyasınıń materialları toplamın
https:/www.uzdjtsunf.uz rásmiy veb saytınan júklep alsańız boladı.

Pikir bildiriwshiler:
A.K. Eshtayev, pedagogika ilimleri kandidatı, professor
B.X.Ilyasov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
Á.A. Xojametov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent

Toplamda basılıp shıqqan maqala hám tezislerdiń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durıslıǵına avtorlar juwapker.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı, “Jeke gúres hám tábiyiy pánler” kafedrasınıń reje boyınsha ótkerilgen respublikalıq ilimiy-ámeliy konferenciyası Ózbekstan Respublikası Joqarı bilimlendiriw, ilim hám innovaciyalar ministrliginiń 2024-jıl 27-dekabr kúngi 2025 jılda ótkeriletuǵın xalıq aralıq hám respublika ilimiy hám ilimiy-texnikalıq ilajlar haqqındaǵı 490-sanlı buyrıǵı tiykarında shólkemlestirildi hám konferenciyanı ótkeriw ÓzMDTSU Nókis filialı Keńesiniń 2025-jıl 6-maydaǵı 9-sanlı bayanlaması menen baspaǵa usınıldı.